

No. 3059

2023-2024年度

会 長 川口健太郎
幹 事 木本 隆昭
広報小委員長 井上 修平



島 海碩 書

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30
例会場 紀州有田商工会議所6F
事務所 〒649-0304
有田市箕島33-1
紀州有田商工会議所2F
有田ロータリークラブ
Tel (0737) 82-3128
Fax (0737) 82-1020
創 立 昭和34年6月15日
ホームページ <http://www.aridarc.jp>
e-mail office@aridarc.jp

～ 四つのテスト 言行はこれに照らしてから ～

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



2023-2024年度クラブ方針

「希望は私たちの原動力！」
～地域に明るい活力を広げよう！～



本日のプログラム

令和5年11月30日 第3060回

- ・ 会員卓話：中元耕一郎君「側弯症について」
橋爪誠治君「65周年記念奉仕事業の進捗報告」
- ・ ソング：「四つのテスト」

次回のお知らせ

令和5年12月7日 第3061回

- ・ 外部卓話：辻本 智至氏（和歌山県保健福祉部
福祉保健政策局 子ども未来課子育て支援班 主査）
- ・ ソング：「君が代」「奉仕の理想」

前回の報告（第3059回例会）

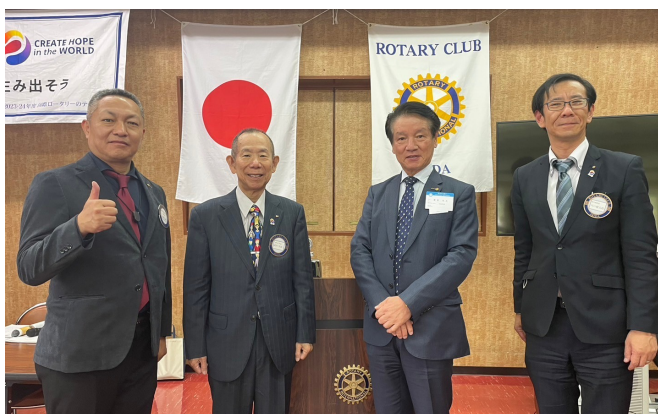
開催日 令和5年11月16日(木)

点 鐘 〔川口会長〕

ゲスト・ビジターの紹介

ゲスト：平林 愛子様（和歌山産業保健総合支援センター
産業保健専門職）

ビジター：慶野 保夫様（小山中央RC）



（左から）
橋爪誠治君、成川守彦君、
慶野保夫君、川口健太郎君



慶野様より
栃木銘菓「古印最中」を
いただきました。
ありがとうございます。

ニコニコ箱の報告 〔松村SAA〕

川口君：和歌山県産業保健総合支援センター 平林様、
ようこそ有田RCへ。本日の卓話宜しくお願い致します。
地区大会にご参加頂きました皆様、ありがとうございます。

木本君：平林愛子様、ようこそ有田ロータリークラブへ。本
日の卓話宜しくお願い致します。小山中央ロータリーク
ラブ、慶野保夫様、ようこそ有田ロータリークラブへ。本
日は宜しくお願い致します。

慶野保夫君（小山中央RC）：本日はよろしくお願ひしま
す。成川様、橋爪様にはいつもお世話になってます。あ
りがとうございます。

成川（守）君：和歌山大好きロータリアン慶野君、ようこそ有
田RCへ。

上野山（捷）君：平林愛子様、ようこそ有田RCへお越し下
さいました。本日の卓話よろしくお願ひ致します。

中村君：平林愛子様、ようこそ有田RCへ。卓話よろしくお
願ひ致します。勉強させて頂きます。

宮井君：平林愛子様、本日の卓話よろしくお願ひ致しま
す。

岩本君：平林様、本日は卓話御苦勞様です。お土産あり
がとうございます。

上野山（栄）君：平林様、本日卓話よろしくお願ひします。
慶野様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。

橋爪（誠）君：平林様、本日の卓話勉強させて頂きます。
慶野様、ようこそ有田RCへ。ゴルフ互いに良きライバル
で切磋琢磨しましょう！

児嶋君：ようこそ有田ロータリークラブへ。平林愛子様、本
日の卓話よろしくお願ひします。

嶋田君：和歌山産業保健総合支援センター 平林様、よう
こそ有田ロータリークラブへ。本日の卓話宜しくお願ひ
致します。慶野様、ようこそ有田ロータリークラブへ。お
心遣いありがとうございます。

手島君:平林様、今日の卓話宜しくお願ひ致します。

山下君:平林様、本日の卓話よろしくお願ひします。「メンタルヘルス」についてしっかり勉強させていただきます。

松村君:平林愛子様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。お話し楽しみにしています。慶野保夫様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。

出席報告 [例会運営小委員会 嶋田委員長]

会員数25名

(出席規定免除会員9名)

出席会員19名

(出席規定免除会員7名)

会長の時間 [川口会長]

「やぁ！と言えますか？」

皆さんこんにちは。本日も例会にご参加頂きありがとうございます。そして後ほど和歌山産業保健総合支援センターより平林愛子様、卓話を宜しくお願ひ致します。また先日の地区大会にご参加頂きました皆さま、ありがとうございます。



さて、本日のテーマは「やぁ！と言えますか？」です。皆さんご存じのロータリーソング、それでこそロータリーに一節であります。私は先日の地区大会選挙人会議に出席して参りました。そこでまた後日議事録が送られ次第報告させていただきますが、まだ前年度決算が行われておらず、本来であれば今回前年度決算の承認を求める議案となるはずでしたが、上程された議案は、前年度に対して予算決算書、地区資金の引き渡しを求める勧告決議なるものでした。私は、以前の選挙人会議にて解決済みであると思っていましたがそれを当日出され非常に困惑し法的措置も持たないとの内容に会議もまたもや非難の応酬となり雰囲気は陰悪、一応は全て議案が可決終了しその後晩餐会へと、私は頭の切り替えが出来ずモヤモヤとした気持ちでした。昨年からのこの問題は、まだ終わりが見えないと感じています。この状態が続けば地区の方々にはやぁと言えない。まるで今の世界の縮図化としています。

皆さんにお願いしたいです。人間ですので間違いや揉め事は多々あると事と思いますが有田RC会員は高潔性を重んじ、すれ違いが起こった時には話し合い、そして相手を許す心の集まりが有田RCであって欲しいと節に願ひ、どこで会ってもやぁ！と言ええる関係として行きましよう！

幹事報告 [木本幹事]

1.第5回定例理事役員会報告

・11・12月度例会プログラム(案)の承認

・10月試算表(案)の承認

・新年家族例会について(案)の承認

・11月11日に開催される地区大会 選挙人会議においての協議事項の内容についての確認(案) 出席者全員確認

・2023-24年度前期IDMの決算報告(案)の承認



2.ハイライトよねやま284号が届いています。回覧します。

3.経済クラブよりクラブ通信が届いています。後方掲示板にて閲覧願ひます。

4.和歌山南RCより[ドライブレコーダー取付キャンペーンとステッカー配布について]ご協力のお願ひが届いています。後方掲示板にて閲覧願ひます。ステッカーと啓発チラシ2枚を全員に配布します。

5.各クラブの例会変更は後方の掲示板にて閲覧願ひます。

ロータリー友誌の紹介

[クラブ広報小委員会 橋爪(誠)委員]

【横組】

P.5 ゴードンR.マッキナリーRI会長が平和を願う挨拶

P.8-P.17 特別月間11月 ロータリー財団月間の特集でグローバル補助金や各種補助金の申請ガイド紹介と、補助金活用のケースを紹介



【縦組】

P.4 UNHCRの上司、そして財団奨学生の先輩「緒方貞子」と題し中村恵様のスピーチ紹介記事:世界を横につなげる組織としてロータリーの役割のヒントや、気づきを与えられます。

(注釈:緒方貞子様とは、日本人初・女性初の国連難民高等弁務官)

P.21 卓話の泉「褒める」ということ
人との繋がり方のヒントが頂けます

委員会報告

※指名委員会[井上直前会長]

13時45分より指名委員会を開催致しますので、ご出席宜しくお願ひ致します。

※65周年実行委員会、奉仕プロジェクト委員会

[橋爪(誠)委員長]

本日例会終了後、委員会を開催致します。

卓話



平林 愛子 様
和歌山産業保健総合
支援センター
産業保健専門職

「管理監督者(経営者)に求められる
メンタルヘルス対策」

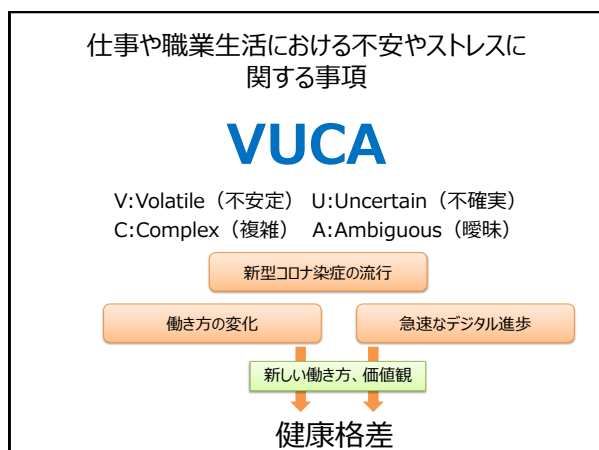
本日のアジェンダ

1.労働者を取り巻くメンタルヘルスの現状

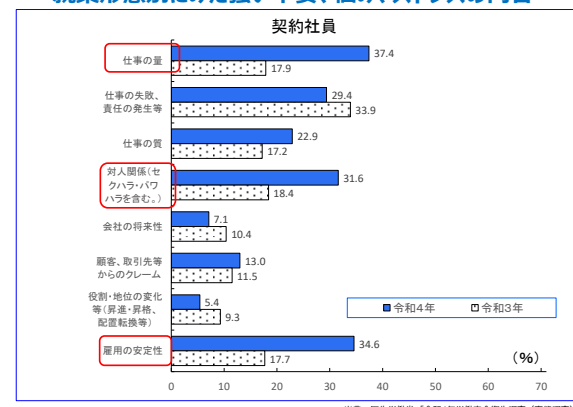
2.管理監督者(経営者)によるメンタルヘルス対策

3.事例(こんな場合どうする?)

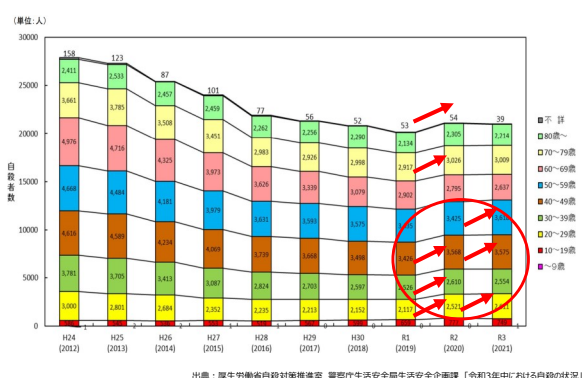
1.労働者を取り巻くメンタルヘルスの現状



就業形態別にみた強い不安、悩み、ストレスの内容



年齢階級別自殺者数の年次推移



メンタルヘルス対策に取り組む意義

- ・ 職場の生産性低下の防止
 - － プレゼンティズム
 - － アブセンティズム
- ・ 生産性や活力の向上
 - － 社員の労働生活の質を高める
 - － ワークモチベーションの維持
- ・ リスクマネジメント
 - － 不調による集中力や注意力の低下による事故、トラブル防止
- ・ 健康経営への取組み
 - － コミュニケーションの促進
 - － 長時間労働者やメンタルヘルス不調者への対応

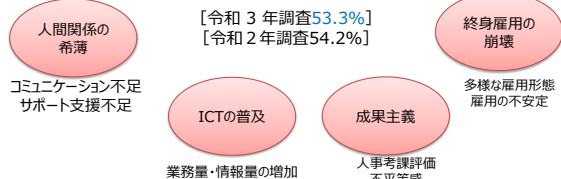
2.管理監督者(経営者)によるメンタルヘルス対策

仕事や職業生活における不安やストレスに関する事項

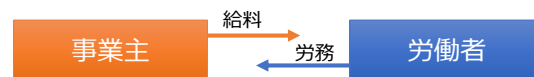
現在の仕事や職業生活に関する事で、強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合

82.2%

[令和3年調査53.3%]
[令和2年調査54.2%]



出典：厚生労働省「令和3年労働安全衛生調査（実態調査）」

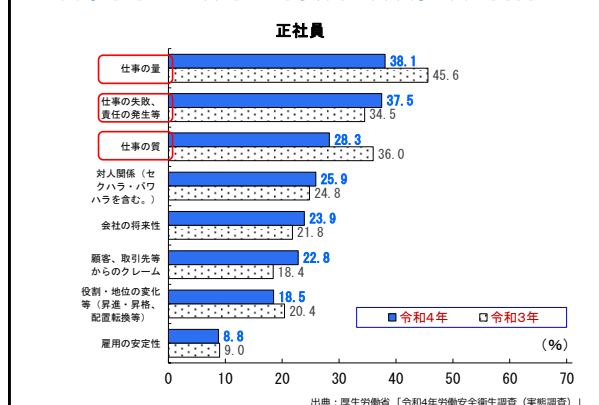


安全配慮義務 自己保健義務

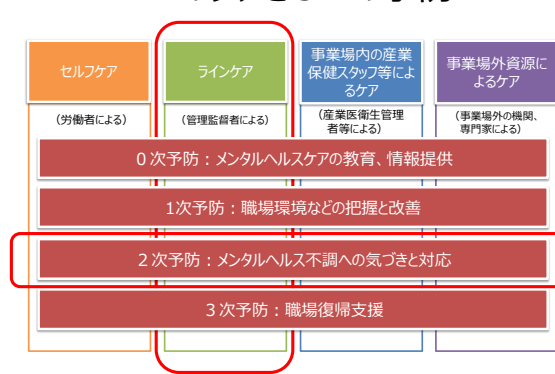
使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全確保しつつ労働することが出来るよう、必要な配慮をするものとする。
【労働契約法第5条】

管理監督者は安全配慮義務の責任履行者

就業形態別にみた強い不安、悩み、ストレスの内容



4つのケアと3つの予防



仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスについて 職場で相談できる人の有無等

- 職場における事業場外資源を含めた相談先に相談できる人がいる労働者の割合は**79.8%** [令和3年調査**70.3%**]
- 実際に職場における事業場外資源を含めた相談先に相談した労働者の割合は**58.5%** [令和3年調査**49.9%**]
- 職場での相談した相手先として
 - 同僚：63.5%、上司：58.5%、人事労務担当者：6.8%の順に多い。

出典：厚生労働省「令和4年労働安全衛生調査（実態調査）」

職場での支援を求めている

相談ができる、きづける関係づくり、
職場風土が大事！

声をかける

話しをきく＝聴く（傾聴）

- プライバシーの確保できる場所で（安心感）
- アドバイス、意見や批判をしようとなしないで
- 事実ベースで
- じっくり聴く

受容

共感

話しを聴くことを断られた場合・・・

- 安全配慮義務 × 自己保健義務
- 緊急の対応が必要 × 様子をみることが可能

判断とバランス

メンタルヘルス不調への気づきと対応

管理監督者に求められる**3つ**のこと



つなぐ

専門家（産業医や医療機関）へ相談

- 話しを聴いて、
- 病的な背景がありそう
 - 病的かどうか分からないが、明らかにおかしい
 - ✓ よく眠れない
 - ✓ 食欲がない
 - ✓ 今まで楽しめていたことが楽しめていない
 - ✓ 何をするのも憂鬱、やる気がでない
 - ✓ 死にたい

- 安全配慮義務 × 自己保健義務
- 安全配慮義務 × 個人情報保護

信頼関係とコーディネート力

気づく

部下の「いつもと違う」の変化や様子に気づく
勤怠

- ✓ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ✓ 無断欠勤がある
- ✓ 残業、休日出勤が不釣り合いに増える

仕事

- ✓ 仕事の能率が悪くなる
- ✓ 業務の結果がなかなか出てこない
- ✓ 報告、相談、職場での会話がなくなる

日頃の様子

- ✓ 表情や動作に元気がなくなる
- ✓ 不自然な言動が目立つ
- ✓ 作業ミスや事故が目立つ
- ✓ 服装が乱れたり不潔になったりする

どう対応しますか？

Aさんは30歳の既婚男性。性格はまじめで几帳面。4月からあなたの部下になりました。他部署に移動したベテランのBさんにかわって、リーダーとしてチームのまとめ役をすることになりました。

ところが最近になって、Aさんの元気がなくなり、事前に申し出ずに休みを取るようになりました。あなたが「最近元気がないね」と声をかけると「ご心配をおかけして申し訳ありません。もう大丈夫です。」と言います。ところが、しばらく様子を見ていても、元気になる様子は無く、表情も暗いままです。

出典：厚生労働省「こころの耳」職場のメンタルヘルス研修ツール

声をかける

どちらの上司に相談したいと思いますか？

上司A

「最近元気がないので、景気づけに飲みにいこう」と飲み屋に誘う
「そう重く考えなくても」と話をそらす
「それは君の思い込みだよ。大丈夫！」と相手の言い分を否定して励ます
「こうすれば、絶対よくなるよ」と説得する

上司B

「ちょっと会議室でいいから」と就業時間内に声をかける
「最近元気がないので、心配しているんだ」
「そうだったのか・・・」と悩みを受け止める
「つらかったね、よくがんばったね」と相手の気持ちに寄り添う

どう対応しますか？

Aさんは30歳の既婚男性。性格はまじめで几帳面。4月からあなたの部下になりました。他部署に移動したベテランのBさんにかわって、リーダーとしてチームのまとめ役をすることになりました。

ところが最近になって、Aさんの元気がなくなり、事前に申し出ずに休みを取るようになりました。あなたが「最近元気がないね」と声をかけると「ご心配をおかけして申し訳ありません。もう大丈夫です。」と言います。ところが、しばらく様子を見ていても、元気になる様子は無く、表情も暗いままです。

1～2週間程度
様子見るは1回まで

どう対応しますか？

あなたは A さんと別室で話をすることになりました。A さんは涙ぐみながら「私は B さんのような知識も経験もなく、チーム全体のとりまとめをする自信がありません」「仕事のことを考えると夜も眠れず、寝不足で、仕事にも集中できません。」「いつか大きなミスをしてしまうのではと、毎日、会社に行くのが怖くて…」と言います。

あなたは A さんに産業医に相談に行くようにすすめましたが、A さんは「本当にご心配をおかけしてすみません。でも、私には能力も根性もないので、産業医の先生に見ていただいても、どうしようもありません。それに、もし病院にかかることになれば、妻がびくびくするし、世間体も悪いですから…。みんなにこんなに迷惑をかけて…本当に私はどうしようもありません」と、消え入るように言います。

出典：厚生労働省「こころの健康職場のメンタルヘルス研修ツール」

和歌山さんぽをご活用ください。

産業保健総合支援センター ※47都道府県に設置

- 産業保健スタッフ、事業主等に対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を実施
 - 産業医等産業保健スタッフ向け専門的研修、事業主等向け相談対応
 - メンタルヘルス対策や両立支援の専門家による個別訪問支援
 - 事業主・労働者等に対する啓発セミナー

地域産業保健センター ※産業保健総合支援センターの下、全国約350カ所に設置

- 産業医、保健師を配置し、小規模事業場への支援を実施
 - 長時間労働者、高ストレス者に対する面接指導
 - 健康診断結果についての医師からの意見聴取
 - 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談

出典：厚生労働省「第14次労働災害防止計画の概要」

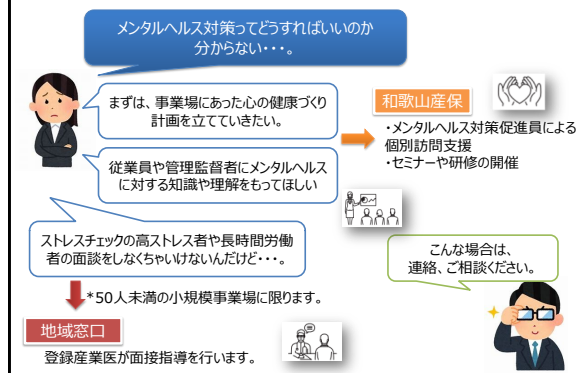
どう対応しますか？

あなたは A さんと別室で話をすることになりました。A さんは涙ぐみながら「私は B さんのような知識も経験もなく、チーム全体のとりまとめをする自信がありません」「仕事のことを考えると夜も眠れず、寝不足で、仕事にも集中できません。」「いつか大きなミスをしてしまうのではと、毎日、会社に行くのが怖くて…」と言います。

あなたは A さんに産業医に相談に行くようにすすめましたが、A さんは「本当にご心配をおかけしてすみません。でも、私には能力も根性もないので、産業医の先生に見ていただいても、どうしようもありません。それに、もし病院にかかることになれば、妻がびくびくするし、世間体も悪いですから…。みんなにこんなに迷惑をかけて…本当に私はどうしようもありません」と、消え入るように言います。

診断ができる必要はない。「つなぐ」こと！！

例えばこんな利用方法・・・



「うつ」を疑う症状

1. 抑うつ気分
2. 興味・喜びの喪失
3. 体重（食欲）の減少または増加
4. 不眠または過眠
5. 精神運動
6. 易疲労感
7. 無価値観、罪責感
8. 思考力・集中力の減退
9. 自殺念慮・自殺企図

2タイプのうつ病

- ① 消耗型 過重なストレスが原因
 - ・「過重労働」が原因の心身の「電池切れ」
 - ・やりがいと目標喪失による「もえつき」
- ② 未熟型 人格の未熟が原因
 - ・自己愛が強く、根拠もない万能感
 - ・反省せず他罰的、失敗は上司の責任
 - ・嫌いなことはしたくない

閉会・点鐘

〔川口会長〕

日程	12月の例会プログラム
12/7(木)	外部卓話 辻本 智至 氏 (和歌山県保健福祉部 福祉保健政策局 子ども未来課 子育て支援班 主査)
12/14(木)	年次総会 本年度上期決算報告 次年度理事・役員選出
12/21(木)	前期委員会活動報告
12/28(木)	休会