



R I. 第2620地区 静岡第2分区
三島西ロータリークラブ

週報

第1756号

事務所 静岡県三島市中央町4番9号 2F
TEL (055) 976-6351 FAX 976-6352
例会場 静岡県三島市本町14-31 みしまプラザホテル
TEL (055) 972-2122
会長 岩崎 守幸 幹事 飯田 守



広重版画より 三島 朝霧

第1818回例会

2009.12.3雨

司 会

前田房江君

国歌斉唱

四つのテスト

ロータリーソング

「奉仕の理想」
指揮 佐々木雅浩君

“こんにちは、ようこそ”

ゲスト 田口香代子さん(栗原君のゲスト)
栗原 梓さん()
ビジター 稲木浩之君(沼津RC)

会長挨拶

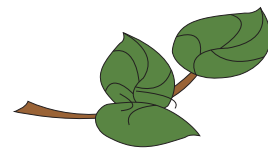
会長 岩崎守幸君

今年も忘年会の時期がやって参りましたが、皆さんは色々なお酒を飲まれ、最近ではお酒も冷酒で、いや熱燗でと、そして焼酎も芋焼酎、麦焼酎、米焼酎、そば焼酎等、本当にお酒も多種多様と言いますか、千差万別、どんなお酒でも男女関係無く好まれるようになっていきますね。その中でもやはり一番よく飲まれるのがビールのようです。ところでビールはいつからあったのでしょうか。ビールの起源は意外と古く、紀元前4000年頃にまでさかのぼります。この飲み物を発明したのは、中東地域にいた謎の人種「シュメール人」です。彼らは世界最古の古代文明というだけでなく、高度な文明を築いていました。彼らは、くさび形文字、荷車、ハンコの原型である封泥、法典、鉄製の装身具、星座や惑星の運行を観測し天文暦を発明。そしてビールだけでなくワインも発見したと言われています。古代では小麦よりも大麦を主とした収穫が行われていました。大麦は収穫が安定していて、麦が大きいのですが、パンなどの粉食にするには粘りが少なく適していませんでした。そのため大麦はお粥にして食べていました。そんなお粥の残りに酵母が混じって発酵されビールができたそうです。これから忘年会で飲みに行く機会も増えると思いますが、お体には充分ご自愛のほど。

出席報告

	出席総数	出席率	メンバーアップ	修出席正率
前々回	37/51	72.55%	47/51	92.16%
今回	45/53	84.91%	会員総数	55名

欠席者 石井(良)君、亥角君、井上君、北澤君、窪田君、黒田君、鈴木(郁)君、野口君



幹事報告

幹事 飯田 守君

①本日、年次総会です。

2009～2010年度
国際ロータリー会長
ジョン・ケニー

ロータリーの未来はあなたの手の中に

おめでとう

会員誕生日 米山君、千葉君、飯田君
入会記念日 土屋君、瀬川君、柳田君
奥様誕生日 岩崎君
結婚記念日 遠藤(真)君、花房君、
関本(照)君、諏訪部(敏)君

スマイルボックス

- ◆ゴルフ同好会、11月29日(日)冷たい風の中、函南ゴルフ富士コースにてゴルフコンペを開催いたしました。優勝小野さん、準優勝千葉さん、3位平野さんでした。次回は12月29日(火)沼津ゴルフで行います。参加希望者募集中です。
- ◆鈴木(雅)君、おかげ様で清水銀行三島支店が新築移転させていただくことになりました。駅南口西へ約100m、鈴木学園さんの隣です。来年5月には完成予定とのこと、今後とも宜しくお願いします。
- ◆栗原君、本日私の代理で娘の卓話です。宜しくお願いします。
- ◆室伏君、昨日いい事がありました。今晚もいい事が起こりそうです。早退させていただきます。
- ◆諏訪部(敏)君、早退します。

卓 話

臨床心理士の仕事と「うつ」の予防

栗原 梓さん

現在、私は臨床心理士として、精神科のクリニックに勤めています。臨床心理士は、産業領域（企業など）、教育領域（スクールカウンセラーなど）、司法領域など様々な分野で働いているわけですが、私はその中の医療領域で仕事をしております。医療という領域であるために、精神科医師やケースワーカー、看護師など臨床心理士以外の様々な職種の方々と協力し合いながら、患者さんの治療に携わっています。

治療は、その人がどんな人であるのか—その人がどんなことに困っているのか、その性格、症状の現れ方、症状にはどんな意味があるのか、何を求めているのか、服薬が必要な人かどうか、などなどを一仮説を立てることからスタートします。それを知るために、その人から話を聞いたり、時には心理検査という検査をすることもあります。これまでに学んだ心理学の知識や、カウンセリングの技法、経験をもとに“その人”像を描いていきます。この作業は、とても難しいことである

のと同時に、やりがいのある、この仕事を面白いと感じる部分でもあります。

精神科のクリニックに勤務していると、様々な人に出会います。最近では“うつ”という言葉が様々なメディアで耳にしますが、この“うつ”という症状ひとつとっても、様々な場合が考えられます。うつはひとつの症状であり、誰もがうつになりえます。大まかに紹介すると、人生の中で起こるストレスフルな出来事に対して一時的にうつ状態を呈する場合、人格形成が未成熟であるために少しのストレスに耐えきれずにうつ状態を呈する場合、精神疾患を持つために日常的な刺激がストレスになりやすくうつ状態を呈する場合、うつを主症状とする精神疾患の場合などが挙げられます。このうつに対する治療として効果的なのは、薬物療法です。そのため、うつを自覚されている場合、精神科受診をまずは勧めることになります。

うつは、私もそしてここにいる皆さんも誰もがなりうるものなのですが、それではどのようにうつを予防したらよいのでしょうか。うつ状態というのは、もともと持っている精神的なエネルギーが枯渇した状態を示します。精神的なエネルギーが足りなくなってくると、普段は何ともないことが我慢できなくなる、つまりイライラを感じやすくなります。このイライラ感がひとつのサインになります。イライラ感ばかりでなく、対人関係に敏感になったり、自信がなくなったりすることもあるでしょう。食欲のなさや、眠れないあるいは眠り過ぎるというようなあらわれ方をすることもあります。お酒やタバコを嗜む方は、その量が増えるということもあるでしょう。肩こりがひどくなるということもあるでしょう。その人の生活習慣や性格、などなどにより、サインの出方は様々ということになります。自分はどんなところにストレスが現われるのか、考え感じてみてください。「いつもと違うな」「なんかこの頃イライラしてばかり」と気づくこと、自分で自分を観察する能力を育てていくことがうつの予防にとって1番大切なことだと私は考えています。うつのサインが見られるようなら、その失われている精神的なエネルギーを充足させる時間を持ちましょう。きちんと食事や睡眠をとること、仕事の合間に休憩時間作ること、自分にとって心地の良い時間、楽しい時間を味わうことです。ひとりで何もせずにボーっとする時間や大切な人と楽しさを分かち合うこともエネルギーの充足につながると思います。どんなに忙しくても、一度深呼吸をしたり、伸びをしたり、する時間はあるはずですよ。人生における様々な経験の中で、これらのことを学びとり、既に実践されていらっしゃる方も多いかと思います。このように一見当たり前とも思えるようなことが、ストレスフルな状況が続くとできなくなってしまうのです。頭ではわかっているのに、実践することは難しかったりもします。日常生活の中で、ぜひ試してみてください。

※年次総会・理事会報告は次号に掲載します。

(週報担当：柳田英雄)

三島西RCテーマ

一人はみんなのために、
みんなは一人のために