



週)報

2013~2014年度))) R I会長)ロン)D・バートン)
『ロータリーを实践して)みんなに豊かな人生を』
))))))))))第 2570 地区ガバナー)中)井)眞)一)郎)

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)栗原憲司) 会長エレクト)稲見)淳))副会長)高田虎光) 幹事)宮野ふさ子

【第 3 グループ内の例会日】 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 971 回(11 月 19 日)例会の記録

点 鐘 栗原憲司会長
合 唱 我らの生業
第 2 副 S A A 片山君、小島君
卓話講師 大生病院臨床心理士
大井京子様

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
35 名	30 名	84.85%	78.57%

【入会セレモニー】

会長告示が読み上げられ、佐々木康君が新会員となりました。

推薦者の古谷博会員からロータリーバッジを進呈



パスト会長の時間

柴田 譲パスト会長

本日は日本の言葉で死語になりつつあると思われる「ことば」のお話をしたいと思います。それは「惻隠」という言葉です。

金田一京助監修の国語辞典を引きますと『いたわしく思うこと』と書いてあります。20 年近くの間、色々な書物や新聞、雑誌などを読む機会がありましたが、上記の「言葉」にふれたことがありません。残念でなりません。ところが、最近ふとしたところでその言語にふれる機会に恵まれました。そのことを本日までご紹介したいと思うのです。



「ロータリーの友」8 月号・縦書に記載しておりました「日本・トルコ友好の礎」で、先人の偉業を後世に伝えるための題で、串本町町長の田嶋勝正氏が投稿された記事であります。

そこには、本州の最南端に位置している串本町は 1890 年(明治 23 年)9 月 16 日に台風が襲われました。その時トルコ軍艦が通りかかり、遭難しました。軍艦の名はエルトゥールル号です。皆さんこの事は、色々な機会に聞かされていらっしゃると思いますが、69 名の士官兵や水兵が助かり、また、遺体も 239 体が引上げされたと記載されております。そして生存者も巡洋船の「比叡」と「金剛」で神戸からトルコ・イスタンブールまで送り届けました。

串本町に「無量寺」という寺があり、この寺に小さな金庫がありましたが、鍵がなくなっていたため開かないままになっておりました。串本町長が 13 年前、当寺に伺った際、一度開けてみませんかとお勧めして開けることになりました。開けてみたら、エルトゥールル号の助かった内、53 名の方の診断書が入っていました。当時村には 3 名の医者があり、彼らが診断した詳しい記録でした。

その診断書と一緒にある文書が見つかりました。古文書を読む方に読んで頂いた所、すごいことがかいてありました。その内容は、助かった方々をイスタンブールに送り届けた時に、トルコ側から「使った費用を請求して下さい。お支払します。」という文書が来たのに対して送り返した文書の写しでした。ここに「惻隠」という言葉が入っておりました。

3 名の医者の連名文書です。一部を抜粋して読んでみますと、「本日、閣下より薬價、施術量の清算書を調達して進達すべき旨の通牒を本村役場より得たり。然れども不肖、素より薬價・施術料を請求するの念なく、唯唯、負傷者の惨憺を憫察し、ひたすら救助一途の惻隠心より拮据従事せし事、故其の薬價治術料は該遭難者へ義捐致し度候間、此の段、宜敷く御取り計らい下さりたく候也」と

書かれておりました。

私はそこに、ものすごく胸に刺さるものを感じました。今の日本にどれだけのこのようなものがあるのだろうか、よく制度的に、災害が起こると治療団がすぐ組織され、ばんと行きます。あれは一つのベースがあるからできていることだと思うのですが、この「惻隱」という言葉をもっと多く広めて頂けたら良いなという思いで、今日お話をさせて頂きました。

幹事報告

宮野幹事

1. ガバナー月信(11月号)について
2. 米山記念奨学カウンセラー会議について
3. 2013～14年度会長賞について
4. 2012～13年度ロータリー文庫決算報告について
5. 所沢RC鈴木欣三会員の訃報について
6. 日台RC親善会議開催について
7. 国際ロータリー、シドニー大会開催のご案内について
8. 第5回青少年を育てる狭山市民会議開催について
9. 冬の交通事故防止運動、広報啓発活動の実施について
10. 難民を助ける会よりの年末募金について
11. 受贈会報 所沢西RC 飯能RC 入間RC
12. 回覧物 尚寿会広報誌第88号
ハイライトよねやま164号

委員会報告

R情報・雑誌)))))))))) 片山委員長)

【横書】

6頁、「ロータリーとは」とありますが、これは毎月同じことが載っております。是非読んで頂きたいと思います。この中にロータリーの誕生と成長がでておりますので、皆さん頭の中に入れて頂きたいと思います。そしてその横に「ロータリーの目的」とありますが、これも毎月載っております。毎月載るということは、皆さんに是非徹底して頂きたいという意味だと思っておりますので、宜しくお願い致します。

12頁、「教育の質と衛生環境の改善を目指して」とありますが、これはタイ・チェンマイ県のお話です。一通り読んで頂ければ、タイの状況が良く分かると思います。

26頁、「障害のある仲間とともに生きる」に写真が載っております。韓国の金福漢さんという方が、留学してきたときの感想を述べておりますが、その中に「日本人との出会い」というものが載っております。韓国で反日教育を受けており、日本人と聞くとすぐに「鬼」が頭に浮かぶと書かれて

おります。しかし会ってみたら日本人は良い人だったとも書かれておりますので、こちらも皆さん是非2回位読んで頂きたいと思います。

【縦書】

4頁、「放射能ゼロ米への挑戦」には、非常にしっかりとしたことが書いてありますので、目を通して頂きたいと思います。

22頁、「ロータリーアットワーク」には色々なことが短く書いてありますので、是非読んで頂きたいと思います。

私も委員になってからよく読むようになりましたが、よく読んでみると良いことが書いてあります。せっかく毎月来ているものですので、是非皆さんに読んで頂いて、参考にして頂ければ有り難いと思います。

「外来卓話」・・・・・・・・・・

《講師紹介》

竇積克彦会員

私ども尚寿会が送る第2弾です。

臨床心理士とはあまり馴染みがないと思いますが、皆様の家庭や仕事の中にある色々な心の悩み、そうしたもののカウンセラーと考えて頂ければ良いと思います。

大井さんは東京家政大学の大学院・心理教育科を卒業されまして、10年前に私共尚寿会に入られ、心のケアを行っております。

今日は『心の不調に気づく』という題でお話をさせて頂きます。

『心の不調に気づく』

大生病院臨床心理士 大井京子様



心の不調・変調に気づくこと、どのようなサインがあるのか、気分も落ち込む等、心の問題だけではない不調のサインをどのように拾うかということをお話させて頂ければと思います。

まずは恩師の事例です。私は大学院時代に、佐々木雄二先生の「地域のコミュニティーメンタルヘルス」という授業を受けまして、色々な事例・場合に連れて行って頂いた関係があり、今回の事例を使わせて頂けることになりました。事例は2つあり、A係長とP子さんです。この2つの事例ですが、結果がわかれております。なぜこのように

結果がわかれたのか、考察していきたいと思いません。

【事例1：A係長】

A係長の上司、N課長が、所長に呼ばれて行きました。ある事業所にお勤めです。その所長からN課長は、「A係長が辞表を提出したから、話を聞いてあげて」と言われたそうです。A係長はとても誠実な職員でした。所長が話を聞きましたが、どうもはっきりしないままに、ただ「辞めたい」ということを言いたしたそうです。所長は突然のことに、困りました。事情が良く分からない、もっと詳しい何かがあるのではないかとということで、所長はA係長と親しいN課長に話を聞いてほしいと言ったようです。

N課長も突然のことに驚きました。しかし話を聞かなければわからないと思い、仕事が終わってから、一杯呑みながら話を聞こうということで、A係長を誘ったそうです。そこでA係長に事情を聴いた所、半年前に会計検査があり、ちょっとした書類上のミス指摘されたことがあったとのことでした。ただしこれは重要なミスではなく、指摘事項にもならずそのまま過ぎてしまいました。しかしA係長、そのことがここ2~3週間頭から離れず、所長にも直属の課長にも迷惑をかけている、もうやっていけないという話ができました。びっくりしてしまったN課長は、A係長は力があるのだから、皆信頼しているし、期待していると励ましました。N課長はミスの事も忘れておりました。周りから見れば本当に気にならない程度のミスで、それをそんなにA課長が悔やんでいるとは思いませんでした。

翌朝、所長、N課長は、A係長ともう一度話し合い、辞めることを思い留ませようとしたのですが、A係長は「辞める」の一点張りだったそうです。困ったN課長はここで、家ではどうなのだろうと思い始めました。そこでN課長はA係長の奥様に、実は家族ぐるみでお付き合いをしていたので、連絡をとって話を聞いてみました。ここで家庭での様子がどうなのかを聞いたことが良かったのではないかと思います。

奥様は辞めたいと思っていたことを知らずに、びっくりしてしまいます。子供の受験も控えているし、今辞めてもらっては困るという話も出てきたそうです。しかし、確かに夫はここ2~3週間何かイライラしているようで、眠りも浅い、少しおかしいなということは、奥様も感じていたようでした。

どうしようかと考えているうちに、2月の初めの事ですが、A係長は失踪してしまいます。皆心配をして探しましたが、3~4日後、A係長は帰宅をしました。話を聞くと諏訪湖に、自殺をしに行っていたということです。

A係長は「うつ病」でした。では諏訪湖に自殺をしに行ったのに何故戻って来たのでしょうか？家族のこと、仕事のことを考えていたのでしょうか？

か？皆さん想像がつかますか？実はその年の2月、諏訪湖は非常な寒さで凍結をしておりました。ぐるぐる回ったそうですが、どこにも飛び込める所がなかったそうです。そのため帰ってきたということです。本当に凍っていて良かったです。また諏訪湖は、昔の良い思い出があった場所だったため行っていたそうです。

その後の結果ですが、外来通院でしっかり服薬し、2週間休んだものの、治って職場へ復帰をされました。

【事例2：P子さん】

29歳、独身の女性です。非常にまじめな頑張り屋で、きちんとした人です。

この頃朝起きられず、休みも多くなり、年休も使い果たしてしまいました。Pさんは辞表を書いてN係長に相談をしました。それは「最近出勤しづらく、年休もなくなり、このままだと皆に迷惑を掛けてしまう。仕事をする力が私に、はもうない。辞めたい。」との相談でした。これはA係長とほぼ同じ訴えです。

Pさんは、勿論仕事はきちんとできている方で、N課長も驚いてしまいます。N課長は別室で話を聞きましたが、あるところまでは分るが、その先が良く分かりませんでした。疲れて休んでいる、仕事も少し遅くなってはきていたそうですが、きちんとできているのに、他の人に迷惑を掛けているとPさんは思い込んでいるわけです。しかも「辞める」という極論に達しており、その繋がりが良く分からないといった状況でした。このまま辞めさせて良いものかと、N課長は知り合いの医師、私の恩師に相談をしております。

部下のP子がこのようなことを言い始めているが、少し気になる、どうしたら良いだろうということで、一度医師に会ってみることにになりました。結果はA係長と同じ「うつ病」でした。ただし、諏訪湖に自殺には行っていません。外来通院で病休は取らずに、勤務したまま治療を致しました。

この2事例、2人の結果を分けたものは一体何だったのでしょ。2人とも「うつ病」で、どちらも仕事を辞めたいと言いつつ、事例の浮かび上がり方はどちらも同じですが、A係長は諏訪湖に行ってしまう、Pさんは仕事も休職せずに済みました。

この2人の結果の違いは、相談を受けた人の対応の違いと言えます。実はPさんの上司のご家族に、うつ病の方がいらっしゃいました。それなりに症状についてご存知だったこと、こうしたことに慣れていたこと、そして病気に対する偏見がなく、精神科についての敷居も低かったこと、相談できる専門家とのパイプを持っていたこと、諸々のこと、2人の結果の違いとなって表れていたのです。病気に対する知識、気構え、偏見のなさがPさんを救っていたと言えます。そこまで専門的でなくても、もしかしてと思えるだけの何かを知っていることは、とても重要であると思

ます。

次に一番身近だと思われる「うつ病」を中心に
して見ていきたいと思えます。

「うつ病」の診断と症状として、2つの大きな特徴があります。抑鬱気分と意欲低下です。抑鬱気分というものは、落ち込む、気が晴れない、空虚感がある、自然と涙が出てくる等です。これは本当に、普通の人で落ち込んだというよりは、かなり深く、深く落ち込んでしまう感じです。病院にいらっしゃる患者様で、動けなくなってしまっているという方もお見かけすることがあります。そして意欲低下、億劫で手につかない、興味がわかない、楽しかったものが楽しくなくなるといったような症状があります。こちらの「うつ病」の診断基準ですが、毎日続く憂鬱感、興味の減少、体重減少・増加、不眠もしくは沢山寝てしまう、焦りやイライラ、疲労のしやすさ、価値のない人間と感じてしまう、思考力や集中力が落ちて決断できない、死について考えるといったようなことが2週間続きましたら、「うつ病」が考えられますので受診を考えて頂けたらと思えます。

性格的には、今だに「新型うつ」等と言われるものがありますが、「従来型うつ」等ですと、几帳面で真面目な方、責任感がある方、一般的に良い人と言われている人が、なり易い傾向にあります。「うつ病」が考えられる時は、自信が無くなってしまい、励ましたり、気晴らしを勧めても、かえって悪くなってしまふことがあります。とにかく「うつ」の時には、自分にはもう力がないと本当に思い込んでしまい、自分が存在すること自体が申し訳ないと思ってしまうので、そうした時に励まされると、この励ましの期待に応えられないということで、ますます悪循環に陥ってしまうことがあります。

平成20年の死因別・各年代の順位ですが、働き盛りの第1の死亡は「自殺」です。この自殺の陰には「うつ病」があるといったことが言われています。日本の自殺者は、現在約3万人、先進国の中でもかなり高い自殺率です。こうした「不調」・「うつ」に気づくということは、とても大切なことであると思えます。

職場での心の不調に気づきということで、いくつかポイントを挙げてみたいと思えます。まずは勤怠状況の変化です。あまり休まなかった職員の欠勤が増える、不規則な休暇取得や当日休暇取得が増える、特に月曜日、連休の翌日に休む、遅刻早退が増えるといったような行動面での違いがでてきます。そして仕事ぶりにも変化が起きてきます。仕事の効率が落ちて、1時間出てきていた仕事が半日かかって終わらない等、その人らしくないミスや事故が増えたり、集中力のなさから同じことを何度も聞いてくる、そして決断力が落ちてきますので、報告・相談が遅くなり、仕事量に不釣り合いな残業があります。いくらやっても終わらない、そのために残業する、そして疲れ、睡

眠時間が減り、ますます効率が悪くなるといった悪循環に陥ります。

日常の様子の変化としては、仕事中に手を止めてぼんやりする、口数が減る、元気がない、服装や髪形が少し乱れたり、一人でいることが増える、辞めたいと言い出すというようなことが挙げられます。そして家庭ではどのようなことがあったかということ、自殺をされた方のご家族がいくつか挙げて下さいました。

食事が喉を通らない、受け付けないといった食欲不振、体重減少、倦怠感、頭痛、不眠等の身体症状の訴えが多かったようです。そして元気がない、笑わないといった様子の変化、会社を辞めたいともやはり言っていたようです。「疲れた」「しんどい」「やばい」という訴え、話しかけても上の空であったり、妻の前で泣く等の言動が挙げられて、「鬱かもしれない」という直接的な訴えはありませんでした。こうした行動面、体調面での変化も、重要なシグナルの一つとなっております。

ストレスに対する反応なのですが、心理面、身体的な側面、行動的な側面、3つのことそれぞれに色々なことが出てきます。そのためどの訴えも大切なこととなります。またどういった時に心のストレスに陥りやすいかということですが、1つは独りぼっちという経験です。孤独はやはり人間を苛めます。孤独を感じる時、非常なストレスを感じます。そして文化摩擦やカルチャーショック、例えば生活の変化、昇進をしたり結婚をしたり、家を建てたりと、とてもおめでたいことなのですが、違う役割を求められるようになると、ストレスを感じるようです。また自分の上手く行かなかった葛藤を抱える時にストレスを感じます。するとお酒の量が増えるといったことに繋がります。

こうしたときの対応の留意点ですが、私は恩師に「おや？」と思ったら立ち止まりなさいとよく言われておりました。何かいつもと違う、気になるという感覚が起きたら、「おや？」というサインで、そうした時には何らかの手を打つことが必要だと思えます。実は後から考えると意外と気が付いていることが多いのですが、その時には「まあいいか」と流してしまうことが多いのです。勿論早い対応は早い解決に繋がります。つまり「おや？」と思う時は何か変化が起きているのです。変化というものに人は弱いものです。変化が起きている時には、良い意味でも、悪い意味でも何か起きています。変化を見逃さないということが、とても大切になってくると思えます。

他者を理解するための何本かの補助線、援助する時に少し心に留めておくことをお話致します。私もこうした援助職をしておりますが、なかなか上手く援助できず、思い悩むこともあります。皆様も同じようなことがおありなのではないでしょうか？

気が付いたらすぐに援助できるかと言いますと、実はそうではなく、上手いかないことが多いの

です。せっかくどうにかしようと思ったのに、援助を考える時、人は躊躇をしたり、がっかりさせられることに会います。しかしそこで諦めないで下さい。そうした時に、「人とはこういうものだしな」とつぶやきながら取り組んで頂けると、理解できることがあるかもしれません。

春日先生の「はじめての精神科」という本で、他者を助けるための補助線としていくつか挙げている中の2つを、今日ご紹介したいと思います。1つは人間の行動原理、実は面倒くさいということに引きずられがちということです。人は損得勘定によって動くことが多いですし、自己愛を満足させるために動いたり、正義感のために動いたり、美学を貫くために動くということもあります。しかし、そもそも動かないということの方が多いのが人間です。どうしても良いこと、余計な事では動くのに、肝心なことに対しては動こうとしないということが、意外とあるのではないのでしょうか？何故かという、面倒だからと春日先生はおっしゃっています。肝心なこと、大切なことを成就させるためには、相応の覚悟が必要になるからです。気合も必要ですし、その拳句に成功するとは限りません。さまざまなケースを見ると、人間は不幸に慣れているということがあるような気がします。現在の不幸に甘んじて、仕方がない、仕方がないという文句をつぶやきながら、日々を送る、これが人間の弱さでもあり、むしろ動かないことでその人の精神安定を保っているという面も、実はございます。

先ほどの事例で、N課長も奥様も「おや？」と思った時に、動くことを躊躇してしまいました。変化というものに気づいた時、どうしようか、動くとき、成功するのか失敗するのか、どちらかと言えばこのままでいたいという気持ちが、人間の心の中には働くわけです。そのため、変化というものに気づいて、動いて良いのか悩む、実は変化を起こすタイミングを待つということも、とても大切なことになってくるかと思えます。

もう1つは、自分の存在価値を誰にも認めてもらえないことほどつらいことは無いということです。誰から必要としてくれる、誉めてくれたり感謝してくれたり、感心してくれるといった実感が伴わないと、人は生きていくのに難儀を持ちます。誰からも存在価値を認められないとすると、それはとても孤独で、空虚なことです。P子さん、A係長は恐らく、迷惑を掛けている、孤独感、自分一人だというような、存在価値がないと思ってしまい、そうした時に人は死を考えます。自己愛が満たされない人生は辛いものです。ただ単に援助を受ければ、人は喜ぶわけではありません。自分が援助されるに足るだけの価値があるものだと、その人が実感できた時、大切にされて、慈しまれるべきものの存在だということ、認識・実感したからこそ、援助される人間は、身も心も癒されていきます。その一方で自分の存在価値を浮き彫

りにするために、時として意外と人間は途方もない行動を取ったりします。例えば我が子の成長を阻むお母さん、「いいのよ、やってあげるから」とやってあげることは、お子さんの成長のためにはならないのですが、お子さんはお母さんを必要としてくれますので、そこで自分の存在価値、私がいなくてはと辛い状況に甘んじている、凄くひどい人なのに、私がいないとこの人は駄目だと付き合ってしまう、そうして不幸を背負いこんでしまう方、一見周りから見ると不幸に見えても、自分の存在価値の確かめということ補助線として考えると、その人の行動が理解できることがあります。もし何故動こうとしないのか首をひねることがありましたら、人を理解する上で、これらのことを思い出して頂けたら、納得できる面があるかと思えます。

いつどこで、どのような形でご自身が支援を受けるかということとは分らない、何が起こるか分からないのが人生です。いざという時のために、支援の仕方等日頃から考えていると、「おや？」という時に動きやすいのではないのでしょうか？そして何よりも、ご自身であっても、大切な人であっても、疲れたら休むということが、心のためにも、体のためにも、必要なことではないのでしょうか？働き過ぎに気を付けて頂けたらと思えます。



)
)
)
ニコニコボックス



栗原(憲)君 大生病院臨床心理士・大井様、ようこそお出で下さいました。卓話よろしくお願ひ致します。

宮野君 本日は大井様ようこそお出で頂きました。卓話楽しみにしております。

佐々木様、入会ありがとうございます。心から歓迎致します。

江原君 大生病院臨床心理士・大井様、お忙しい中お時間を頂き、ありがとうございます。本日の卓話楽しみにしておりました。何卒よろしくお願ひ致します。

浜野君 親睦旅行を風邪を引いてお休みして申し訳ありません。

稲見君 大生病院臨床心理士・大井京子先生、今日のお話楽しみです。

小島君 家族親睦旅行、沢山のご参加ありがとうございました。晴れあり、雪あり、紅葉あり、とても印象に残る旅行となりました。ご協力感謝致します。

栗原(成)君 親睦旅行に携わった役員の皆様、楽しい旅行をありがとうございました。紅葉に雪が積もって、久しぶりにロマンチックな気分になりました。

小幡君 人生最後の愛車「レクサス」を買いました。10年以上乗りたいです。

奥富君 大生病院・大井様、今日の卓話よろしくお願ひします。

坂本君 大井様、本日の卓話ありがとうございます。

高田君 楽しいバス旅行、親睦委員さんありがとうございました。

大井様、本日はお忙しいところありがとうございます。卓話よろしくお願ひ致します。

夫人誕生祝 坂本君

新入会員プロフィール



氏名 佐々木 康きまき やすし
生年月日 1965年12月25日(48歳)
職業分類 司法書士
事業所 佐々木司法書士事務所
住所 狭山市入間川1-222-10
電話 04-2953-2390
FAX 04-2953-2834
趣味 サッカー観戦、旅行