



# SESERAGI—MISHIMA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

クラブ  
週報

2022～2023年度 RI会長 ジェニファー・ジョーンズ  
RIテーマ イマジン ローター

クラブテーマ「楽しい例会 楽しいロータリー」

会長 小林 勝 幹事 杉山順一

## 第1510回 例会 2022.10.14(金)曇

司会：原 兄多君  
ロータリーソング「我等の生業」 指揮：鈴木俊也君

事務所 三島市泉町9-8 1F南  
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

例会場 呉竹

TEL.055-975-3210  
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

### 会長挨拶

会長 小林 勝君



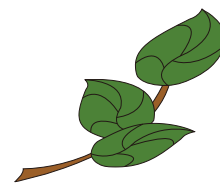
先日 何十年かぶりに、学生時代使っていた京王線に乗りました。気がつくといつの駅はホームが地下にあり、その上は駅ビルになっており、中は決まってドラッグストア・ファミレス・コンビニです。どこの駅に行っても特色がありません。

昔は、ホームが地上にあり駅前にはその土地々々の特色ある土産物屋、そして決まってラーメン屋・喫茶店がありました。今でも土産物屋とラーメン屋はありますが、喫茶店はほとんど見ません。もちろん客が来なくなり廃業したのですが、喫茶店がなくなった理由の1つに携帯電話の普及があります。昔、人と待ち合わせをする時はよく喫茶店を利用しましたよね。予定の変更がある時は喫茶店に電話して呼び出してもらい、携帯電話がそんな役割を担っていた喫茶店を消滅させたのです。文明の発達、イノベーションにより消滅する業種があります。

皆様もご商売が時代の流れと衰退の波に呑み込まれないように頑張って生き残って下さい。

### おめでとう

入会記念日 10月26日 田村康晃君



### 幹事報告

幹事 杉山順一君

- ①コロナが身近になって来ています。感染対策の徹底を宜しくお願いします。
- ②10月21日(金)例会は23日(日)に変更になり健康増進例会です。例会なので皆参加出来るよう宜しくお願いします。
- ③10月29日(土)13時～15時 イトーヨーカドー三島店様 北側、南側でポリオ根絶募金活動を実施します。皆様ご協力お願いします。

### 出席報告

	出席総数	出席率	マークアップ	修正出席率
前々回	24/31	77.00%	25/31	80.65%
今回	22/33	66.67%	会員総数	35名

欠席者 あなたが見えなくて残念でした。

伊丹君、大村君、加藤君、篠木君、杉橋君、土屋(和)君、土屋(巧)君、中山君、野村君、矢岸君、山口(雅)君  
(\*出席免除会員の欠席者)

## 卓話

杉山順一君



自分の仕事の事をここで話をする事が過去なかったのですが、今回は少し自分の仕事の事をお話しさせていただきます。整体療法院では整体、ダイエット(痩身)心理カウンセリング(メンタル)の3つを柱として仕事をさせて頂いています。その中で今回はメンタルに関するコロナ鬱に関するお話をさせていただきます。

「ころなうつ」とは医学的診断名ではなくて、コロナ禍の感染状況の影響で精神的鬱の状態であることを指す言葉で、感染が収まらない中でたとえば…

- ・感染するのではないかと不安で消毒ばかりしている。
- ・感染予防を常に意識した生活が続き気疲れする。
- ・今後のことを考え不安になる。
- ・家族がいつも家にいるようになりイライラしている。
- ・夫婦間の喧嘩やDV、子供への虐待行為が増えた。
- ・食べてばかりで体重が増え自己嫌悪に陥る。
- ・在宅勤務で家にこもり飲酒で憂さ晴らしをしている。
- ・新型コロナウイルス関連のニュースばかりで心が晴れない。

このような状態は誰にも多かれ少なかれあるものです。このような状況かで精神的な不調が日常生活に影響を及ぼすまでになると、「適応障害」と診断され、何をしても強い不安が消えない人は不安障害と診断される傾向があるそうです。

不安や緊張が続く様々な対処に疲れた結果本当の鬱病になってしまう人がでてくると考えられているそうです。

このような中で「コロナ鬱」を防ぐ上で大事になるのが、自己の不調に早く気付くことです。精神的な不調が現れる標準的なパターンはこのように考えられています。

### 第一段階

態度の変化 ・イライラ ・不安が高まる

### 第二段階

行動の変化 ・仕事への意欲 ・責任感が低下する

### 第三段階

身体の変化 ・症状(胃腸の不調、不眠など)が現れる

### 第四段階

燃え尽き ・うつ状態

一人ひとりが自分の不調に気づき、心身のケアがすることが大切です。そして不調が現れる前に普段から心身ともにストレスに強いスタイルを身に付けておくことが「コロナ鬱」の予防につながります。

中々直ぐにはいきませんが、自分の出来ることから仕事、休日休息のスタイルを見直しストレスに強いスタイルを意識し、今までの活動的な生活を出来るだけ維持していければと思います。

また、個人的な生活の見直しにとどまらず、コロナ禍は少し広い視野で活動することを考えてみる機会かもしれません。例えば身近に困っている人がいて、自分が何らかの役に立てそうだったときは、支援する方法を考えて行動してみてもはどうでしょうか？

このような人のために「ボランティア」的活動を行を行うことによって、相手だけでなく自分自身の心身にも改善がみられるは「ヘルパーセラピー」という言葉で知られています。コロナ禍後の日本がより住みやすい国になるよう、お互いに助け合ってこのピンチをチャンスに変えたいものです。



## スマイルボックス

大庭靖貴君：9月18日に体重2,972グラムの男の子が産まれました。名前は蒼太(そうた)です。間もなく生後1か月となりますが順調にすくすくと育っております。まだまだとても小さな子ですが今後の成長が楽しみです。

仲原実圭君：12日のゴルフコンペで久しぶりに優勝させていただきました。左膝の負傷もだいぶん良くなってきたので次回がんばります。

高橋大輔君：先日のゴルフコンペにて2位になりました。ハシダ様様です。スマイルいたします。

田村康晃君：ロータリーゴルフコンペにて3位入賞致しました。スマイルいたします。

鈴木俊也君：今年度第1回ゴルフコンペを開催することができました。至らない幹事で申し訳ありませんでした。次回のコンペもよろしくお祈りします。

山口辰哉君：先週、人並みにコロナに罹り例会を休みました。メイクアップを、と思い昨日の西クラブの例会にてようとしたら「記名」だけでした。私の前に6人くらい名前が書いてありました。休んだらメイクアップです。

