

Weekly Bulletin 2014-2015



RI会長
ゲイリー C.K. ホアン
(黄其光)



静岡東ロータリークラブ

会長/伊藤洋一郎 幹事/相原雄治

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長
伊藤洋一郎



第 2693 回例会

平成 26 年 11 月 20 日 天候 雨

《司 会》 相原雄治 君

《合 唱》 「奉仕の理想」

《BGM》 「TV & CNのクラシック」

《ゲスト》 社会保険労務士法人
ロイヤル総合研究所
代表社員 鈴木麻祐子 様

《ビジター》 なし

《本日のお祝い》

お誕生日

11月21日 河原崎宏之君
11月24日 久野義彦 君
11月25日 加藤登士樹君

結婚記念日

11月24日 高柳正雄 君
11月24日 鈴木洋一 君

《会長挨拶要旨》

ロータリーの精神



1. 私たちのロータリー活動の現場では、さまざまな奉仕活動を行ない、また地区を単位とする集まりである大会等が行なわれています。その活動はロータリーの綱領や細

則を基礎として行なわれています。ところが、そのような行事やロータリーの会員増強の活動や奉仕活動の意味について、すべての会員がそれを理解しているかどうかとかがあります。

2. 現在のロータリー活動のすべては 1905 年(明治 38 年) 2 月 23 日に端を発しています。ですから、現在のさまざまなロータリー活動の意味がわからなくなったとき、この 1905 年のロータリーの原点に戻ることは意味のあることであると考えます。そこで、そもそも、ロータリーは活動のはじまりについて調べてみました。

第 1 回のロータリーの例会が行なわれたとされているのは、シカゴのユニティ・ビルの 711 号室においてであるといわれています。4 人の人物が集まってスタートしました。4 人の人物の職業は、弁護士、石炭商、鉱山技師及び洋服商でありました。その中心人物がポール・ハリスです。このときポール・ハリスは 4 人が集まった意味について次のように考えていたそうです。「お互いの事業あるいは職業上の結びつきを通じて、友好的交友関係を築きたい。」

そのような想いは、シカゴで弁護士を開業したハリスがシカゴで孤独で寂しかったということに端を発したといわれています。このときのハリスの気持ちは「ハリスが幼少期に過ごした小さな町で感じたのと同じ友愛の精神を、シカゴでも専門職業人の集まるクラブにおいて、そのような友愛に溢れた関係を再現したい」ということにあったそうです。

711 号室に集まった 4 人は、話し合うにつれて「職業を通じて結ばれた関係は、個人的な友情に発展することができるし、そのような交友関係を育むためにも何らかのクラブを創ろう」ということになったそうです。

つまり、クラブを創ってお互いが助け合って気取らない友情を深めていこうと考えたのです。これがロータリーのスタートでした。

3. ロータリーの綱要には「奉仕を実践するためにも会員同士、ロータリアン同士の交流を図ってお互い理解を深めること」というのがあります。

先週行なわれた地区大会も、地区を単位として年に一度、一同に会して情報を交換するとともに、相互に親睦を深める場所としての意味を持つものです。同じように先日、由利会員より説明のあった IM の意義についても、同様にロータリーの原点に深く関わるものであります。

現在のロータリーのそれぞれの活動の意味について、常にロータリー活動の原点に戻って考えていくことが必要だと考えています。そして、結論的に言えることは、現在においてこそ、それぞれの会員が相互にお互いを評価し認め合ってクラブの活動を活発化し、静岡東クラブに属していることを楽しんでいただきたいと思います。

《会員卓話》

社会保険労務士法人 ロイヤル総合研究所

代表社員 鈴木麻祐子 様

『経営のためのアンガーマネジメント』



静岡西クラブに会員をしております、入会して3年目になります。今日は「経営者のためのアンガーマネジメント」のお話をさせていただきます。アンガーマネジメントの言葉なんですけれども人間関係を上手くいかせるテクニックというところですよ。

なぜ、アンガーマネジメントが必要かと言いますと一つ目は労使関係が円滑にいくため、特にパワハラと言われたいようにするためです。怒りっぽい社長や上司の下では部下は能力を発揮する機会を失います。結果的に会社としては生産性の低下につながることになるので、会社で怒っても良いことは何一つ無いと私は思っております。特に人の上に立つ立場の方、重要な役割を担う方が公の場所で怒りを露わにしていると、会社の命運を分けるような致命的な結果を招くことが往々にしてあります。健康上の理由ではアメリカの国立老化研究所の研究によると、怒りっぽい人は心臓発作や脳卒中、中心筋梗塞、高血圧になりやすい。怒るとIQが下がると言われており、ビジネスに必要な判断力が劣る。

アンガーマネジメントということをもう一度説明させていただきますと「アンガー」とは「怒り」「マネジメント」は「配分すること」という意味です。普段90分の口座では入門編ということで3つのテクニックを使います。一番は6秒というテクニック。二つ目は三重丸というテクニック。三つ目が分かれ道というテクニックです。今日はこの中の一番だけお伝えして終わるのではないかと思います。

怒りとは一つ目は「感情表現」、二つ目は「伝達手段」、三つ目は一番お伝えしたいことで、常にイライラしていること凄く怒ってしまうこと。怒りとは、怒ることはダメではない怒っても構わない、怒りそのものに良いも悪いもない、怒るものか怒らないものか区別できないことが問題です。ではどう怒りだったらマネジメントしないとイケないのか？問題となる4つの怒りをお持ちの方は、今日お伝えするテクニックを使って少しでもイライラを減らしていただきたいと思えます。一つ目は怒りの「強度が高い」二つ目は「頻度が高い」方、三つ目は「持続性がある」怒りをお持ちの方怒りが段々続いていくと「怒り」ではなく「恨み」という言葉に変わってしまいます。四つ目は「攻撃性のある」怒り精神的または身体的に誰かを傷つけないと気が済まないという方。この4つの問題となる怒りに当てはまったら、是非アンガーマネジメントしてほしいということなのですが、怒りというのはある日突然湧いてくる感情ではないのです。怒りは二次感情と言われてます。先ず一次感情に「不安・つらい・苦しい・痛い・嫌だ・疲れた・寂しい・ストレス・悲しい・忙しい・お腹空いた」とか不快な感情が一次感情として溜まってきます。一次感情が一杯になると湧いてくる感情が怒りです。一次感情に気を配って溜まってきたなと思ったら

抜いてあげる。周りに怒っている人がいたら、その人の一次感情に沿った声かけをするのがよい「忙しくて大変だったね」「なにか不安なことでもあるの？」という声を掛けてあげるだけで、その方の溜まっている一次感情が少し抜けますので相手のアンガーマネジメントに繋がるということが言えます。これからやっとなんてアンガーマネジメントテクニックの一つ目をお伝えします。一つ目のテクニックは「6秒」というテクニックです。人の怒りとはピークをむかえるのに長くても6秒、それ以降は静まっていくと言われてます。皆様はこの6秒を何とか乗り切れれば、致命的な問題は起こさなくて済むということです。カウントバックというくらいですから100から数えたら100・99・98・97・96・95というように6秒経つのを難しく数えてください。言葉に出さず心の中で数えてください。その他に体を動かせる状態であれば、手のひらに実際に何に怒っている内容を指で書いてみる。6秒をやり過ぎすために、もう一つだけお伝えしておきます。自分の怒りに対して、今どのくらい怒ったのか点数を付ける。普段の穏やかな状態が0としたら、人生最大の怒りを10と考えて、0~10で点数を付けることで怒りを客観的にみることもできます。時間も迫って参りましたので、今日は一つ目のテクニックをお伝えして終わりにさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

《スマイル報告》

- 古橋剛俊 君 タイで合併会社を作りました。日経新聞に掲載されました。
- 肥田隆輔 君 11月18日、日経に古橋会員のの記事を見ました。丸善製茶タイに進出し地元企業と合併で会社立ち上げ。大型投資で成功を心からお祈りいたします。
- 細川俊彦 君 結婚記念日のお花ありがとうございました。今年で28回目の記念日となりました。お互いの忍耐の賜物です。
- 相原雄治 君 社会保険労務士、鈴木麻祐子さんの卓話に感謝してスマイルします。鈴木さん、ありがとうございました。
- 高柳正雄 君 結婚記念日のお祝いありがとうございました。丁度40周年です。40年を機会に家内にゴルフを教えることにし10日ほど前にゴルフセットをプレゼントしました。来月いきなりのツーサムにチャレンジします。
- 河原崎宏之様 先週、結婚記念日のお祝いをお送り頂き、ありがとうございました。単身の生活で久しぶりに電話で妻と会話ができました。感謝してスマイルさせていただきます。

《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
11/20	54(53)	41	11	-	-	-
11/13	54(53)	43	10	-	-	-
11/6	54(53)	41	12	4	8	84.91%