



広島陵北ロータリークラブ
THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

The Weekly Report



インスピレーションになろう

国際ロータリー 2018-2019 テーマ
会長 バリー・ラシン

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

和を以って広げようロータリーの輪

第1318回例会 2018年9月26日 No.1288号

会長時間



会長 信原 弘

皆様こんにちは、一週間ぶりですが如何お過ごしでしたか。ここ数日間は、広島東洋カープの優勝の瞬間を"今か"と待ち続けていますが、残念ながら本日まで持ち越してきました。今日の会長時間でカープ優勝に触れるようになるのかどうか、原稿を思案しておりましたが、楽しみは今日以降ということですね。陵北RCの家族夜間例会でカープ観戦を行いました、その時は大敗しまして、その後連敗などありましたし、先週の土曜日には個人的に観戦にいきましたが、その時も大敗しました。もしかすると・・・と、若干責任を感じていま

す。セリーグで3連覇を達成したチームは巨人だけでして、いかに難しいかを物語っていますが、その瞬間をご家族や仲間で見分かれたいですね。その勢いで広島がさらに発展しまして、皆様にも還元されることを期待したいですね。

本日の卓話は公益財団法人 広島県男女共同参画財団 常務理事棚田里美様です。

各所で講演会などをされていまして、本日も楽しく、有意義なお話しをお聞かせ頂けると幸いです。棚田様宜しくお願いします。

これで本日の会長時間を終わります。ありがとうございました。



10月3日のプログラム

一般財団法人省エネセンター中国支部 事務局長 木川和彦様

10月10日のプログラム

田中節子文化学院 主宰 田中節子様

出席報告 (例会運営委員会)

9月26日出席者

会員総数	52名
出席会員	35名
欠席会員	17名
ご来賓	1名
ご来客	0名
ゲスト	0名

幹事報告 (村上 知史)

1.お知らせ

・10月31日休会のご案内を配布しております。

・9月19日に臨時理事役員会が開催されまして2019-2020年度理事役員指名委員会が承認されました。指名委員会のメンバーは古谷直前会長、信原会長、瀬川会長エレクトです。委員長は古谷直前会長となりました。

・10月より例会時にはネクタイ着用をお願いします。

9月誕生会員スピーチ



来賓卓話

アンガーマネジメントのすすめ



公益財団法人 広島県男女共同参画財団 常務理事 棚多里美様

アンガーマネジメントというと、怒らない人になる？という誤解がありますが、「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになる。」その線引きができて、怒りで後悔しないことです。

怒りの感情には5つの性質があります。①高いところから低いところへ流れる、②身近な対象にほど強くなる、③矛先を固定できない、④伝染しやすいといったマイナスの作用がありますが、プラスの役割もあります。それは、⑤怒りは、達成する、変革する、新たなものを創出するといった、エネルギーになるということです。“怒りを活かす”というポジティブな方向に持っていく心理テクニック、それがアンガーマネジメントです。

怒りにはメカニズムがあります。一つ目は、怒りは第二次感情ですので、突然湧いてくるわけではなく、必ずその前にネガティブな第一次感情があるということです。不安、嫌だ、苦しい、つらい、虚しい、心配、悲しいという気持ちや、罪悪感、後悔などは根が深い気持ちで、表に出ていないけれど、実はわかってもらいたいと思っている第一次感情があります。二つ目は、私たちが怒らせるものの正体は、自分の外にあるのではなく、自分の中にあるということです。私たちは〇〇すべきといった自分の中に理想とする“べき”を持っています。自分にとっては正しい“べき”を持っていますので、その“べき”が目の前で裏切られたとき、怒りが湧いてきます。三つ目は、ある出来事があると、自分の経験の中で意味づけを行いますので、同じ出来事であっても、楽しいと感じる人も腹立たしいと感じる人もいます。

このため、怒って後悔しないためには、頭の中で怒る必要があるかないかの線引きを行う必要があります。自分と“べき”が同じであれば全く怒る必要がない、自分とはちょっと違うけどまあ許せるという許容範囲であればこれも怒る必要がない、けれど許せないという場合、これはむしろ怒る必要があります。そして「怒る必要がある」に入ったときは、相手がプラスの意味づけを行うよう、相手へのリクエストを具体的に上手に伝える、これがポイントとなります。

ニコニコBOX

SMILE BOX

信原弘会員 高野憲一郎会員 村上知史会員
菅泰晶会員 三戸治郎会員

棚多里美様本日はありがとうございます。卓話宜しくお願い致します。

堀江正憲会員

祇園学区社会福祉協議会は敬老会を祇園小学校の体育館で開催しました。ほぼ満席でした。地域の諸先輩方への感謝とお礼の会も無事終わりました。

若林孝光会員

10月から社名を(株)若葉に変更します。心機一転初心に返り頑張ります。今後ともよろしくお願い致します。来週は宮古島にダイビングに行くので欠席します。よろしくお願い致します。

当日計

11,000円

累計

312,000円