



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ

例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際2 1
 事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
 e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp



会長／清水 光朗 幹事／小山 浩太郎 クラブ会報委員長／轟 修平
 SAA／村田 弘志 副 SAA／西沢 徹

第1364回例会 2015年（平成27年）11月20日（金）

世界へのプレゼントになろう Be a Gift to the World

会長挨拶

清水光朗会長

本日は森野香先生を講師として「2015年12月から義務化『ストレスチェック』を華麗にスルー」というお題でゲスト卓話をお聴かせいただきます。森野香先生、とても素敵なお名前です。宝塚歌劇団の大スターをイメージしてしまうようなお名前ですが、実際にお会いしてみると自然の野山が美しくお似合いの楚々としたお姿で本日の卓話タイトルにマッチして大変癒される想いがいたします。

本日のテーマの「ストレスチェック義務化」にしても、現在運営が始まる「マイナンバー制度」にしても会社運営に携わる側としては大いにストレスを感じるところだと思えます。もっともこのストレスというものには有り過ぎると大変ですが、全く無いということも生きていく上で問題になるようです。人間は適度のストレスが有って緊張感を持ち、その緊張感が生きていく上での原動力となっているといったようなことを眼にした記憶があります。

ストレスといえば、挨拶のネタ探しに読んでいた中国史の本に中国でのお葬式についての記述を思い出しました。曰く、人は死ぬと祖先の所へ行く。その時正装していなければならない。その準備で遺族達は忙しい目をする。親しい人を失った一番悲しい時に忙しい仕事というストレスで悲嘆からしばらく目をそらせるという、生活の知恵から生まれた習慣でしょうか。

本日の例会もお楽しみ下さい。

幹事報告

小山浩太郎幹事

- ・27日第5回クラブ協議会開催 11:45~12:15の間
- ・年末家族会の出欠がまだの方は準備の関係がありますので至急お知らせください。

出席・ニコBOX報告 福澤 寛例会運営委員

11/20（会員53名）出席32名前々回修正出席率91.66%

ゲスト 森野 香さん（リサナーレ代表）

- ・清水光朗さん☆森野香先生、素敵なお名前ですね。本日の卓話をよろしくお願ひします。
- ・飯田弘己さん・高橋英司さん☆森野香先生、卓話をよろしくお願ひします。

・合計 9,500円 ・累計 366,810円



11/27 本日のプログラム

会員卓話 林 智成さん
 「自己紹介」

講師紹介

松本克幸さん

森野香さんには、私が会長年度の2012年1月20日に卓話にきていただいているので本日で2回目となります。実は本業が何かわからない方でして、アロマセラピーが一番大きな柱だとは思うのですが後は、気功、整体、セラピーも種類がたくさんあるようですが大半マスターされているそうですし、家族会の時の音楽伴奏をされている中のお一人でもありと、フェースブックで知ったりしました。長野マラソン、安曇野マラソン前には、調整をしていただきお世話になりました。そんなこんなで、なんとなく身内のような感じがしています。今日は貴重なお話をさせていただければとお呼びしました。よろしくお祈りします。

ゲスト卓話 森野 香さん

「12月から義務化されるストレスチェックを
華麗にスルー」



今日は卓話のお時間をいただき、ありがとうございます。

気合いでスルーできる人にはストレスやうつが話題

になることは面倒なことにはほかなりません。若年層だけでなく昭和を支えた世代でも老年期、痴呆、介護、別離などによるうつが、表面化してきて他人事とは言えなくなってきました。がんばる人ほどそうなった時のギャップは大きく、さらにそれを一人で我慢して抱えてしまいます。

自分ひとりで耐えて処理していると思っても自覚のないうちに社員や家族にあたりちらしたり、不機嫌にだまりこんでいる場合、そのストレスはそちらへ移行します。怒っている人にはまず、話を聞いて話させてあげることが大切です。仲間や友人があることは幸せですね。

私の施術には体の痛みや疲れ以外にそれができない人がよくこられます。経営者、議員、先生、音楽家、アスリート、などどんな人の前でもどん



な弱みでも見せられない人たちです。話をする人、怒っている人、やっと安心して寝ている人、泣いている人などいろいろな方がいます。自分の健康、コンプレックス、訳のわからない不安、競争相手には知られてはいけないこと、そしてそれを表情や言葉に出さないためのストレスです。

皮膚への刺激は脳への刺激と体への癒しとあいまって体に危害を加えストレスを軽減していきます。ホスピスの友人の話ですがそっと肩に手を置いて静かにエネルギーをめぐらすほんの少しの時間で患者さんは満足して幸せそうにありがとう、と言うそうです。壊れてしまった機能を取り戻すことは、壊れる前に調整するより大変です。

どうかできるだけ多くの人が心身ともにすこやかでありますように。



ポキポキ折って香りをかいでみてください。左からアブラチャン、クロモジ、モミの枝

ストレスが体の健康を害し生命の危機を味わったことのある
森野 香 より

例会案内

12月4日 年次総会
ゲスト卓話 広間 軌子さん
「紙芝居 須坂に伝わる話」

創立30周年記念式典のお知らせ

2016年9月16日 (金) 18:30～
於：犀北館

創立30周年記念旅行のお知らせ

2016年10月23日 (日)～24日 (月)
東北方面 ご家族も一緒に！
スケジュールにお入れください。