



2025-2026 RI 会長:フランчесコ・アレツツォ 2570 地区ガバナー:坂口孝 会長:晝間和弘 幹事:後藤健

22号 3417例会 2025年12月11日(木)

## ＜ビジター・ゲスト＞

豊岡第一病院 検診部 医師 山根 あゆ子 様  
大宮ロータリークラブ 会長 大竹 敦 様  
幹事 小坂 良二 様

第70代会長を拝命しております。職業分類は歯科医師です。本日は大宮RC創立70周年記念式典開催のご報告とご挨拶にお伺いしました。まずは2570地区の阪口孝ガバナーが11月に逝去され謹んでお悔やみ申し上げます。



1955年の創立以来、多くの先輩方の努力と地域の皆様の温かいご支援のもとに歩みを重ねてまいりました。入間RCは大宮RCが主管して2020・2022年に開催したポリオ根絶クラシックカーラリーの際には大変お世話になり又10月26日の2570地区、2770地区の合同で行われましたスーパーカーツーリングでも大変お世話になり、この場を借りて御礼申し上げます。この節目の70周年を記念しまして、来年5月16日に記念式典を開催したいと考えております。これまでの歴史を振り返り、諸先輩への感謝を新たにするとともに、次の時代のロータリーを見据える機会にしたいと考えております。ご多忙のところ大変恐縮でございますが是非、皆様にもご臨席を賜り共にこの節目の年をお祝い頂ければと思います。

元米山記念奨学生 ブサルリラバルラブ 様

## 滝沢文夫会員よりご紹介

リラくんは東京国際大学を卒業して、横浜国大の修士課程に進まれて修了しましたのでロータリー米山本部の方から腕時計の贈呈があり、例会にお呼びしました。



実は先月に来てもらおうと思ったんですが、シンガポールでの国際大会に参加されていた為、今日となりました。大変、活躍をされている方です。今後も応援を宜しくお願いいたします。

## 表彰 博士号取得記念

ブサルリラバルラブ 様

2020年から2年間大変お世話になり、皆様のご支援で大学院の方は学費などに心配せずに自分の研究に専念することができました。そのお陰様で、博士の後には文部科学省からの奨学金をいただいて博士ドクターコースを終わりました。現在は研究員として横浜国立大学で研究しております。データ分析の研究を数年は日本にいて、研究に専念していきたいと思っております。現在の自分で研究したものを社会的なジャーナルでも出版されております。これからも自分の研究にもっと頑張って、将来は国際社会の教育に貢献できる様な人材になりたいと思っております。皆様の温かい心、本当にありがとうございました。



## ✿会長の時間✿

晝間和弘会長

本日は、7月の年度始まりから現在までの活動を振り返らせていただきます。月3日、会長として初めての「会長の時間」を迎え正直なところ、頭が真っ白になり何を話したかもわからないまま夢中で話していたことを今でも鮮明に覚えております。24日には新旧慰労激励会が行われ大変良い親睦を図ることができ、その流れで27日は今年度初のイベントとなる「ポリオ撲滅チャリティーコンサート」を水村バスターガバナーのご協力のもと開催いたしました。元国際親善奨学生で、入間RCがスポンサーを務めた工藤聖彦さんにマリンバ演奏でご出演いただき、その柔らかい音色でお客様の心を癒す素晴らしいコンサートとなり沢山のお客様から募金をいただき、17万円を超える寄付をロータリー財団にすることができ大盛況、大成功のイベントとなりました。



最終木曜日にはガバナー補佐訪問は今年度からCLPの導入により戸惑いもありましたが不備もなく無事終了いたしました。

8月には坂口ガバナー訪問も和やかな雰囲気の中、無事終了いたしました。

そして嬉しいことに、長谷川尚義さんが新会員として入会され、9月には小林春好さんも新会員として加わられました。小林会員の入会式が偶然にも私と同じ9月4日であったことは、とても嬉しく印象に残っております。

10月には第2770地区と合同で「ポリオ撲滅チャリティスーパーカーツーリング」が開催され本日お越しの大宮RCの大竹会長もご参加されていたとのことで、当日はお会いできませんでしたが、本日こうしてお会いできて大変嬉しく思います。

11月には東松山スリーデーマーチに参加し、地区内最多の会員数で参加してポリオ撲滅を掲げながら親睦を図り、ウォーキングを楽しみました。今月はクリスマス家族例会がございます。クリスマスに因んだ出し物もありますので楽しみにしてください。そして20日にはフードバンク入間と合同で、財団補助金を活用し子供たちへのクリスマスプレゼント配布事業を行う予定です。多くの会員の皆様のご参加をお願いしております。

あっという間に半年が過ぎました。ある先輩から「会長になるとスピーチが上手くなるよ」と言われ、自分なりに頑張って参りましたが、相変わらずのトークで申し訳なく思います。会長の任期が終わるまでには、もう少し上達したいと願っております。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## <幹事報告>

### 後藤健幹事

回覧を先週見てない人には今後の予定が出てますので、お目通しいただければ大丈夫です。先日の狭山中央RCへのメイクアップではハンさんのお話に狭山のメンバーの方々もすごく感心していました。凄く良い時間を持てたと思っております。



## <委員長報告>

### [親睦活動委員会]

#### 杉田宏充委員長

来週はクリスマス会をし6時半からも開催ですので、よろしくお願いいたします。1月29日には毎年恒例の新年会も開催しますのでお願いします。それから、1月8日の例会後にプログラム委員会と家庭集会を致しますので、参加お願いいたします。



## [ロータリー美術館]

### 一柳達朗館長

来年1月の15日の第2例会に杉島市長をお迎えして、ロータリー美術館を併せて行います。皆さんの持っているお宝とか、お子さん、お孫さんなどが作った作品や自分の趣味の物でも良いですので、沢山の作品をお待ちしております。よろしくお願いいたします。



## [繁田光エレクト]

12月18日、クリスマス例会の前に狭山ゴルフクラブでゴルフ部の第3回の例会を行います。ご参加の方は7時45分までに受付を済ませてもらって、8時15分ぐらいにマスター室の前で集合していただき、8時半からスタートということになっています。皆様忙しいので忘れてる事のないことを祈りつつ、無事に開催できればなと思っております。



## <ニコニコBOX>

### 新井格SAA

#### 大竹敦様、小坂良二様

創立70周年記念式典のご案内に参りました。今後ともよろしくお願い致します。

大竹敦様、小坂良二様  
吉沢誠十君、馬路宏樹君、田中快枝君、白幡英悟、豊田義継君、間野尚君、関谷永久君  
大宮RC大竹会長、小坂幹事ようこそ入間RCへ。リラ君ドクター取得おめでとうございます。山根先生卓話宜しくお祈いします。滝沢さん柚子ありがとうございます。

滝沢さん柚子ありがとうございます。

#### 滝沢文夫君

今年も柚子お持ち帰り下さい。



#### 一柳達朗君

私がコーチをしている少年野球チームが武蔵野市西部リーグ大会で高学年、ジュニア共にアベック優勝を果たしました。

#### 後藤健君

所要があり少し早めに退室します。

本日¥70,500 累計¥738,500

## 卓話者ご紹介

### 山根輝彦健康管理委員長

本日は私の勤めている豊岡第一病院の医師を迎え皆様に卓話をさせて頂きます。山根あゆ子医師は当院に勤めてから検診業務及び企業の産業医等で凄く勉強をして、今プロフェッショナルになっておりますので、今日はその辺のお話を聞けるかと思ひます。宜しくお願いいたします。





## 「働く人々のメンタルヘルス」

### 山根 あゆ子 様

本日は「働く人々のメンタルヘルス」というテーマでお話しする機会を頂き、誠にありがとうございます。私は企業での健診や人間ドック、産業医活動などを中心に働いております。現代の職場環境は、テクノロジーの発展、働き方の多様化、人口減少による人手不足など、変化のスピードが非常に早くなっています。その中で、心の不調を抱えながら働く人が確実に増えております。しかし、実はメンタルヘルスの問題は特別な人だけのものではありません。むしろ、誰もがいつでも陥り得る、身近で普遍的なテーマです。



今日は、働く人々の現状、なぜメンタルヘルスが重要なのか、そして問題に直面した時にどのように対処すれば良いのかについて、分かりやすくお話しできればと思います。

働く人のメンタルヘルスの現状をまずは日本の現状から触れたいと思います。令和5年の厚生労働省の調査では、職場で強いストレスを感じていると回答した人は、およそ6割にのぼります。さらに、うつ病や不安障害の疑いがある人は年々増加し、1ヵ月以上の休業労働者の割合を企業の希望別に示すと、1000人以上の企業で約90%、300人から499人規模の企業で約75%、50-99人規模の企業で33%です。いまやメンタルの不調は「珍しいことではない」状況になっています。

#### ◎よくある職場のストレス要因

- ・ 人間関係のトラブル
- ・ 過重労働・人員不足
- ・ 仕事の裁量のなさ
- ・ 適材適所でない配置
- ・ 成果主義によるプレッシャー

そして、これらのストレスが蓄積すると、次の様な症状として現れることがあります。

- ・ 朝起きるのがつらい仕事に行くのが怖い
- ・ 仕事のミスが増える
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 食欲がなくなる、または過食になる
- ・ 眠れない、夜中に起きてしまう
- ・ 会社に来られなくなる

ただし、多くの人は「まだ大丈夫」と無理をしがちで、気付いた時にはどっぴりとメンタル不調に陥っている事も少なくありません。

◎なぜメンタルヘルスが職場で重要なのか  
メンタルヘルスの問題が放置されると、本人の生活だけでなく、組織や社会にも大きな影響が出ます。

- 1) 生産性の低下  
心の調子が悪いと集中力が落ち判断力が鈍り作業効率が下がります。
- 2) 離職の増加  
メンタル不調が原因の休職・退職は、企業にとっても深刻で、人材の流出や採用コストの増加につながります。
- 3) 職場の雰囲気が悪化  
1人が苦しむと、周りの同僚も支援に追われたり、空気が重くなったりします。
- 4) 安全面のリスク  
メンタル不調はミスや事故のリスクを高め、労災を引き起こすこともあります。こうした理由から、最近では「心の健康は企業の健康」といわれ、経営的な視点からも重要性が強調されています。

◎働く人を取り巻く環境の変化 近年、働き方そのものが大きく変わっています。

- ① 人手不足による負荷増大 特に中小企業では深刻で、一人あたりの負担が年々重くなっています。
- ② 価値観の多様化 若い世代は「会社のために働く」よりも自分の時間を大切にする心の安定を優先するという志向が強く、世代間での働き方や仕事観のギャップがストレスにつながることもあります。このように、働く人々の心は従来以上に揺れやすい環境に置かれているといえます。

◎メンタル不調の“早期発見”のポイント  
企業でも家庭でも、早めに気づくことが非常に大切です。

- ① 「いつもと違う」が重要  
表情が乏しい・ため息が増える・遅刻・早退が多い・口数が減る・逆に急に饒舌になる行動の変化は、体よりも先に心のサインとして現れることがあります。
- ② 「できない」ではなく「できなくなった」  
以前は難なくできていた仕事急にできなくなるとき、背景にメンタルの不調が隠れている可能性があります。

◎働く人を支えるためにできること

- ① 職場のコミュニケーションを活性化
  - ・ 朝礼やミーティングでの“近況共有”
  - ・ リーダーや管理職は特に雑談の機会をつくり、小さな変化に気付く
  - ・ 様々な社員から情報収集を行うなど、日常的な関わりを意識することが大切です。
- ② 業務の見える化・負担の平準化
  - ・ タスク管理ツールの活用

・人ごとに偏りが無いかの定期的確認

・仕事の属人化を避ける

③ストレスマネジメントの教育

・セルフケア研修（睡眠・栄養・運動）

・アサーション（適切な自己表現）

・アンガーマネジメント

④心理的安全性のある職場づくり

“言いたいことが言える環境” これはメンタルヘルスの土台です。失敗を責めない。相談しても評価が下がらない。意見を否定から入らない。無理に励まさない。「頑張ってる」「気合いだ」「みんなそうだよ」「私達の時代はこんな苦労をした」こうした言葉は、実は本人を追い詰めることがあります。大切なのは、“評価や解釈をせず、まずは話を聞く事ひたすら傾聴です。そして、ご飯を食べているか、ちゃんと眠れているか、何か悩みはないか、そんな声掛けを日頃から心がける。

◎こうした文化が、心の健康を守ります。

専門家につなぐ・本人が抱え込んでしまう前に、産業医、カウンセラー、地域のメンタルヘルス相談窓口に繋げる事は早期改善につながります。

◎私達自身の心を守るために

私達支援する側も、実は疲れています。そこで、自分のメンタルを守るための簡単なポイントをご紹介します。

- ・完璧を求めすぎない
- ・休むことに罪悪感を持たない
- ・楽しい予定を意識して作る
- ・睡眠を最優先にする
- ・誰かに話す習慣を持つ

心は「消耗品」ではありません。私達自身も仕事を中心に考えるのではなく、定期的にメンテナンスをしながら働くことが大切です。又、ストレスマネジメントの教育を実施するのも良いでしょう。具体的には、・セルフケア研修（睡眠・栄養・運動）

- ・アサーション（適切な自己表現）
- ・アンガーマネジメント

◎職場が出来るメンタルヘルス対策

キーワードはストレスチェックとさんぽセンター、ストレスチェックは、従業員 50 人以上の事業場では 2015 年 12 月 1 日から義務化されており、50 人未満の小規模事業場については 2025 年 5 月の法改正で義務化が決定し、公布(2025 年 5 月 14 日)から 3 年以内(遅くとも 2028 年 5 月まで)に施行される予定です。

中小企業は早めの準備が推奨されています。まだストレスチェックを実施されていない会社もございます。2028 年の全社実施に向けて、早めから準備をされるとよろしいかと思います。ストレスチェックをどのようにやっていかわからないと言う方も多いと思いますが、実施につきましては、厚労省のホームページなどで無料でダウンロードできるツールなどがございます。また、ストレスチェックを実施して高ストレスに該当する方が高ストレス者面談を希望した場合、産業医がいる企業では、産業医に相談すればよろしいのですが、産業医がいない場合、どのようなところに相談すれば良いか悩みます。そのような時は産業保険総合支援センター私達はさんぽセンターといいます。そちらにご相談ください。本日、厚労省のストレスチェックについてなど、リーフレットをお持ちしましたので、興味のある方はお持ち帰りください。

メンタルヘルスは、企業の規模にかかわらず、すべての職場に共通する課題です。そして心の不調は誰の身にも起こり得ます。私たちにできることは、早く気づき・寄り添い・無理をさせず必要であれば専門家へつなぐというシンプルですがとても重要な行動です。これは皆様の抱える社員様のウェルビーイングに確実に繋がります。今日のお話が、皆さまの職場やご家庭で、誰かの心を守るきっかけになれば幸いです

■回覧、配布物

- ① 茶の香めーる Vol. 97
- ② 12/20 入間市ハッピークリスマスご案内
- ③ 12/18 クリスマス家族例会出欠表
- ④ 入間 RC ゴルフ部第 3 回例会のご案内
- ⑤ 12/20 クリスマスプレゼント出欠表
- ⑥ 2026 年 3 月 11~12 日親睦旅行出欠表
- ⑦ 2/12 入間市親睦ゴルフコンペ案内
- ⑧ 1/15 ロータリー美術館開催のご案内
- ⑨ 入間 RC 週報 21 号
- ⑩ 12 月、1 月、2 月プログラム

<出席報告>

津藤淳也委員長

| 会員数  | 出席数  | 出席率    | 前週修正率 |
|------|------|--------|-------|
| 41 名 | 32 名 | 84.00% | ----- |

事前欠席連絡 3 名

発行 入間ロータリークラブ

■事務所：〒358-0005 入間市宮前町 1-10 繁田醤油(株)内 Tel. 04-2964-1700 Fax. 04-2965-5788

■Email：iruma-rc@jupiter.plala.

■例会場：丸広百貨店入間店 6 F バンケットホール Tel. 04-2963-1111

■例会日：木曜日 12：30~13：30 ■会報委員長：宇野健一

