

# KOCHI 2017 ROTARY 2018 CLUB SINCE 1937



ロータリー:変化をもたらす  
2017-18年度 RIテーマ

## 週報



Weekly report 第3333回 2018年1月9日 2018年1月16日発行

### ● 会長挨拶

皆さま、あけましておめでとうございます。2018年最初の例会を迎えました。私の会長任期も半年を過ぎて、やっと半分を折り返したところなんです。今年もいろいろ失敗をすすと思ひますが、皆さまに助けていただひて頑張ってやっていきたいと思ひますのでよろしくお願ひいたします。



高知RCの例会は、新年最初の今日の例会で3333回です。日本で33番目に設立された高知クラブは、33には非常に縁があるクラブで、それが3333回を迎えて非常にめでたいと思ひます。

今年がどんな年になるか、みずほ証券の2018年の予測を見ると「政府はデフレ脱却宣言をして、景気はバブルの様相を強め、日経平均は3万円を突破。高級車やクルーザーが飛ぶように売れるようになる。平昌オリンピックでは、過去最高のメダル数を獲得」という、とても景気のいい話が出ていました。

四国に目を置くと、年始に高松で行われた運輸関係の

賀詞交換会で、四国運輸局長が、外国の雑誌に載っていた特集で、世界中で行ってみたいところに、四国が50位でランキングされていた。これからは、高知、愛媛といった県単位ではなく四国という一つの地域で考えていかなければいけない。また、ニュージーランドに住んでいる人が、四国で、富裕層向けに高級車を使って案内するというツアーを企画しているという話も聞いているという挨拶をしていました。これから、景気がよくなっていくのかなという気がしました。

皆さまにとっても、この1年が素晴らしい年になりますよう祈念いたします。

今期のニコニコは、現在82万5000円で、昨年同時期と比べると20万円以上、燦燦基金は25万2900円、昨年より7万円、それぞれ増えています。この調子でいけば燦燦基金も計画どおりいけるのではと思ひます。ご協力をよろしくお願ひします。

本日は、オフィス山崎代表の山崎真理様にお話を伺ひます。



### ■本日のプログラム [ 1月16日 ]

ゲストスピーチ  
曾和 鼓堂氏  
「嘶すとは」

会 長	高 村 禎 二
副 会 長	横 田 英 毅
幹 事	高 橋 明 子
副 幹 事	中 島 和 代
会報責任者	古 谷 純 代

- **ロータリーソング** 「君が代」「我らの生業」  
「バースディソング」「おめでとう結婚記念日」



● **幹事報告**

- ・1月のロータリーレートは1ドル114円です。
- ・本日、例会終了後、定例理事会を行います。

◆ **委嘱状伝達**

筒井善樹会員 (2018-19年度 国際奉仕委員会長期交換委員会委員)  
山崎広一郎会員 (2018-19年度 ロータリー財団委員会地区推進委員会委員長)



● **ゲストスピーチ**

**イライラを解消して組織活性化をめざす  
アンガーマネジメント**

オフィス山崎 山崎 真理 氏



人の成長に関わる仕事がしたいということで、研修講師として26年目。今、現場を見ていると、非常にイライラが多いことを実感します。その背景には二つ。一つは価値観が違ってきた。価値観の多様性、常識が通用しない。それに含めて、ITが入ってきたことでスピードがとにかく速くなった。大事なメールを3日と待てない。そこでイライラするといったことが起きています。

アンガーマネジメントとは、アンガーは怒り、マネジメン

トは管理するではなくて後悔しないこと。怒っても後悔しない自分を育てる。つまり、怒らないことを目指すのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること。怒ることと怒らないことの線引きができる。これがアンガーマネジメントです。

アンガーマネジメントには三つの暗号があります。

1番目は衝動のコントロール。反射をしない。売り言葉に買い言葉、仕返す、言い返す、やり返す。その前に、まず6秒待ってください。人は怒りを覚えると身体中にアドレナリンが出ます。それが身体中を巡って細胞に吸収されて消えるのに6秒かかります。この間に、イラッときたことを手のひらに書く。深呼吸、手をグーパーする。6秒待てば怒りが消えるわけではありませんが、最悪の事態は防げます。

2番目が思考のコントロール (三重丸) です。アンガー



マネジメントはトレーニングですので、理論を知って、技術を知って、練習を繰り返せば必ず上達できます。怒りの理由、例えば部下が期限を守らなかった。それに対してお詫びの言葉もなければなぜ遅れたか説明にも来なかった。私たちは日ごろから、誰かに、出来事に、あるいはそれ以外の何かに怒りを覚えていると考えがちでした。しかし、違ったんです。私たちが怒らせるものの正体は「べき」なんです。自分の願望、希望、欲求を象徴する言葉の「べき」。譲れない自分の価値観、一見すると、とても正しいように思えます。「べき」はその人にとっては100%正しいんです。人と会ったら挨拶するべき。けれど今は、子どもが知らない人に挨拶したら、連れていかれる時代です。環境とともに刻々と変わっています。

私たちは理想を持っています。会社とはこうあるべき、子どもとは、上司とは、男性とは、女性とは、ルールとは等々、こうあるべきだという理想を持っていて、これが裏切られた瞬間、怒りを感じます。つまり、べきをかたくなに持ち続けていると、軋轢や衝突が増えるということです。

そこで、考えていただきたいのが暗号2の三重丸です。一番小さな丸が自分と価値観が一緒。相手の言葉や行動が一番の丸に入ると怒る必要はありません。2重丸目、ここは自分と少し価値観が違うけど許容可能です。そういう人もいり、と許せる範囲、ここも怒る必要がない。次の3重丸目、ここは明らかに自分と価値観が違う。許容できない。ここで初めて怒るんです。2重丸と3重丸の境界線を「べきの境界線」と言います。境界線を越えたら怒っている。内側は怒ってはいけません。それを私たちは機嫌で動かします。体調のいいときは、少々部下が遅れてきても何も言わない。体調が悪いときは、5分前にスタンバイしていても「遅い」と言ってしまう。

アンガーマネジメント協会では、怒るも叱るも同じレベルと考えます。境界線を越えたら、叱るも怒るも注意するも指導するも一緒。相手に伝えるということです。皆さんは言葉で「時間は守るべきだよ」と言います。けれど具体的にみると、10時に始まる会議のとき、部下が来る時間の許容範囲が9時40分から10時5分まで、それぞれ違い価値観はまちまちです。一企業の上司が、それぞれに許容範囲、価値観が違っていたら部下はどの上司を見て、仕事をすればいいのかということです。

ぜひ新年度、時間に関する事、職場で決めてください。この講座を受けてくださったある社長が「いやあ、わしらが先に変わらんといかんね」と言って研修室を出ていきました。

思考のコントロールを自分のものにするために、三つの努力をしていただきたい。怒らない部分を広げる努力。ある程度広げたら、境界線を安定させる。日や機嫌によってぶらさない。そして、三つ目が人に見せる。10時の会議で5分前に座っていたら怒らないという基準を決めたら、全員に伝えて見せていく。これをするだけで、相当ストレスが軽減されます。

怒りという強い感情に私たちは振り回されています。怒りはごく自然の感情ですから、なくそうという努力はなさらないでください。ただ、不要な軋轢は避けたい。怒りは伝染力が非常に強いんです。自分がコントロールができることで、ストレスは軽減できます。そして、不機嫌な職場を減らしていくことができるということです。イライラと上手につきあえるスキルはまだたくさんあります。

アンガーマネジメントを活用すると、一つでも相手のために健全な解決策が見いだせます。職場活性化に向けて、ぜひ、今年からアンガーマネジメントを取り入れていきたいと思います。怒りの感情を自らコントロールすることで、人に当たらない職場が生まれることを私は信じています。

◇ 出席率 ◇					
	総数	出席	欠席	マークアップ	出席率
1月 9日	(-4)97	66	21	6	77.42
12月26日	(-6)97	68	7	16	92.31
12月19日	(-7)97	64	5	21	94.44
12月12日	(-8)97	66	8	15	91.01

◇ 例会変更 ◇					
高知南RC	1月18日	新年夜間例会(阪)	高知北RC	1月22日	新年夜間例会(三)
高知RC	1月23日	ロータリー休日(三)	高知南RC	1月25日	職場例会(阪)
高知北RC	1月29日	鳥取北RC例会・IMに振替(三)	高知ロイヤルRC	1月30日	IMに振替(旭)
高知RC	1月30日	職場例会(三)	高知中央RC	2月 1日	創立記念夜間例会(城)
高知ロイヤルRC	2月 6日	観梅夜間例会(旭)	高知東RC	2月 7日	観梅夜間例会(阪)
高知西RC	2月 9日	ロータリー休日(三)	高知東RC	2月14日	ロータリー休日(阪)
高知南RC	2月15日	ロータリー休日(阪)	高知中央RC	2月15日	ロータリー休日(城)
高知東RC	2月21日	職場例会(阪)	高知南RC	2月22日	夜間例会(阪)
高知西RC	2月23日	夜間例会(三)	高知RC	2月27日	夜間例会(三)

※例会場ホテル： (三)… 三翠園 (城)… 城西館 (阪)… ザ クラウンパレス新阪急高知 (旭)… ホテル日航高知旭ロイヤル


**ニコニコ箱**

- 山崎 真理 お車料をニコニコへ。
- 高村 禎二 } あけましておめでとうございます。年末は、親睦委員会や会員の皆さまのおかげで楽しい忘年夜間例会となりました。ありがとうございます。それから、高知ロータリー、やはりモッてます！おめでたい年初の例会が記念すべき第3333回。神様からのお年玉をいただいたようです。復路のあと半年、頑張りますので、今年もよろしく願いいたします。
- 高橋 明子 }
- 杉本 美沙子 高知クラブの皆さま、良い新年をお迎えのことと存じます。例年のように皆さまへの年賀状失礼させていただき、ハガキ代金を燦燦基金への寄付とさせていただきます。今年もよろしく願いいたします。
- 北澤 和彦 大みそか、桂浜からの「ゆく年くる年」の中継ありがとうございました！800人の方にお集まりいただきました。大久保会員にもたいへんお世話になりました。ありがとうございます。
- 大登 正志 山崎先生、本日はお忙しい中、卓話においていただきましてありがとうございます。小生は基本的にホメルことしかしませんが「ホメ殺し」もあかんあつづく反省いたしました。今年もよろしく願いいたします。
- 森 恒一郎 先日、息子のショパンピアノコンクールがあり、冬休みを使って、妻と子どもと留学生のレイチェルさんと4人で東京滞在を楽しんできました。無事全国大会で金賞、アジア大会で奨励賞をいただきました。新年早々嬉しいお年玉をいただいた気分です。とニコニコしながら、ただ今早退、中座しております。申しわけありません。今年もよろしく願いいたします。
- 入交 章二 明けましておめでとうございます。新年のご挨拶の気持ちを込めてニコニコさせていただきます。本年もどうぞよろしく願いいたします。
- 脇口 宏 明けましておめでとうございます。本年もよろしく願います。正月は息子夫婦が孫2人を連れてきました。嵐の正月でしたが、一家健康でいることに感謝してニコニコします。
- 尾木 謙三 結婚記念日を祝っていただきありがとうございます。私もあと1年足らずで90歳になりますので、2人での生活も60年を超えたと思います。今日は昭和3年生まれの人2人が隣どうしに席をとりましたが、2人の会話は年をとったという感じは全く感じないで同意見でした。高橋先生、元気であるための秘訣ではないかと思えます。
- 関 裕司 明けましておめでとうございます。本年も変わらぬご厚誼の程、お願い申し上げます。いよいよ後期高齢者の仲間入りですので、年始のご挨拶は今年で最後にさせていただくべく、全国の知人に年賀状を出しました。当クラブの会員の方々からもいただきましたが、この場で年始のご挨拶をさせていただきます。ニコニコ代わりに、燦燦基金に3,000円いれさせていただきます。
- 藤田 洋子 皆さま、あけましておめでとうございます。出来会員のお計らいで、クリスマスに美しいお花をいただきました。今年もよろしく願いいたします。
- 西山 俊彦 家内の誕生日を祝っていただきましてありがとうございます。
- 中田 由季 皆さま、あけましておめでとうございます。主人の誕生日に美しいお花をありがとうございます。今年もまた、お正月用のお花として兼用させていただき、大助かり。今年もどうぞよろしく願いいたします。
- 西山 彰一 誕生日のお祝いメッセージたくさんいただきありがとうございます。毎週の例会に参加できることに感謝して、気持ちばかりですがニコニコさせていただきます。山崎真理さん、本日の卓話ありがとうございます。アンガーマネージメント、家内の由理にも聞かせます。
- 中林 圭 結婚記念日をお祝いいただきまして、誠にありがとうございます。1月23日で24回目の記念日となります。皆さまにおかれましては、引き続きのご指導、何とぞよろしく願いいたします。
- 川崎 卓巳 皆さま、あけましておめでとうございます。年末年始と休まず仕事で、年賀状を含めさまざまご挨拶に不義理を重ねております。ギリギリで働いておりますので、どうかお許しください。私ども食品流通業界は、1月4日に一堂に会し、それをもって新年のご挨拶に代えさせていただいております。この賀詞交換会は、アサヒ食品、竹内克之相談役の発案で、今年7回目の開催となりました。現場の事情を考慮していただいた竹内様に改めて感謝申し上げます。私事ですが、お誕生日のお祝いをありがとうございます。
- 関 雅文 妻の誕生日にきれいな花をお贈りいただきありがとうございます。

**● 累計額 [1月9日現在]**

ニコニコ箱	876,000 円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	270,629 円	ポリオ募金	222,400 円
-------	-----------	--------------------------------	-----------	-------	-----------

**■ 次週のプログラム [ 1 月 23 日 ]**

ロータリー休日

**◆ 1月30日のプログラム**

職場例会

龍馬学園 高知ビジネス&amp;フード専門学校

 創 立  
例 会 日  
例 会 場  
事 務 局

 E - m a i l  
HPアドレス

**昭和12年10月**
**火曜日 12 : 30 ~ 13 : 30**
**三翠園ホテル TEL(822)0131**
**高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階  
TEL(824)8660 FAX(824)2529**
**shinairc@joy.ocn.ne.jp**
**http://www.221.ne.jp/kochirc/**