

## 持続可能な元気なクラブとは？

国際ロータリー第2580地区  
2023-24年度ガバナー  
栃木 一夫

ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会にて  
2024年4月25日(木)  
於：水海道ゴルフクラブ



私は2023-24年度地区基本方針を【持続可能な元気なクラブを実現しよう】といたしました。元気なクラブがあって、国際ロータリーやロータリー財団が成り立ち、そのうえで地区があります。持続可能な元気なクラブの実現がロータリーの発展の原動力であり、各クラブの活動がロータリーの中心、つまり「核」であります。さらに元気なクラブの実現に向けて、ロータリアンの本気度、やる気が必要です。そこで【ロータリアンの心に火をつけよう Get the Joy of Rotary】という合言葉をかけました。ロータリアンの心に火をつけようの英訳 Get the Joy of Rotary は、心に火が付いたロータリー活動の結果を思いにしました。

持続可能な元気なクラブとはどんなクラブだろうと自問自答しながら公式訪問をしていました。クラブの会員数は重要な要件です。しかし会員数の多いクラブイコール元気なクラブでしょうか？少人数でも活気があり、品格のある例会、活発な奉仕活動をしているクラブが沢山ありました。その中で次のようなことが元気なクラブの条件だと感じました。

- 例会会場で笑顔の会員が多く、分け隔てなく交流している
- クラブ協議会での対話が活発である
- 自クラブの奉仕活動の意義を全員が理解している
- 派閥がなく風通しの良いクラブ
- 財団・米山等寄付がクラブの規模以上ある
- 他クラブとの交流がフレンドリーにできる
- 例会、奉仕事業、クラブ行事、地区行事への会員の出席率が良い
- 入会5年未満の退会会員がいない

持続可能なためには？

- 会員の世代（年齢）のバランスが良い
  - 退会防止策を会員相互の親睦を通じて行なっている
  - DEIが受け入れられている
  - 毎年コンスタントに会員増強が出来ている
- 皆さんも考えてみてください。MY ROTARYの「クラブの健康チェック」をしてみてください。

ロータリーは変わろうとしています。単年度制から複数年にわたる数値目標を立て継続した行動をすることを求めています。活動分野に基づくクラブ、法人クラブ、パスポートクラブ、衛星クラブ等 時代にあった様々な新しい形のクラブの誕生や例会も月2回以上となるなどクラブ運営の柔軟性も奨励しています。例会に食事が必要か？例会は対面でなければいけないか？なども問われています。

クラブが変化を受け入れるためには、元気なクラブになるための集中と選択が必要です。その為には明確な理念に基づくクラブビジョンと行動計画を持たないといけないと思います。持続可能な元気なクラブの実現の特効薬はありません。唯一あるとすれば理念に基づく会員相互の対話を活性化することで、ロータリアンの心に火をつけて活動する事、仲間を同志を増やすことにつきます。昭和だからできたクラブ運営、平成だからしなくてはならなかった奉仕活動、時代時代の要請に見合う活動がありました。そして今、令和という時代にふさわしいロータリーを創らなければなりません。その基本は奉仕の理念です。大きなクラブも小さなクラブもいきいきとするために、ロータリアンの心に火をつける何かを見つけましょう。

## 台湾姉妹地区国際ロータリー第 3482 地区・地区大会に出席して

パストガバナー 嶋村文男（東京東江戸川 RC）

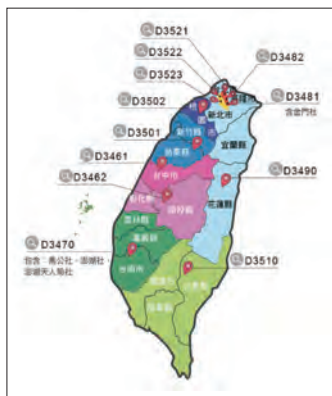


## 国際ロータリー第 3482 地区・地区大会

2024年3月30日～31日に開催された台湾姉妹地区国際ロータリー第3482地区・地区大会に出席してきました。会場は台北のホテルの中でも歴史ある圓山大飯店で開催されました。当地区からの参加は佐藤匡日台親善委員長はじめ10名でした。今回は2月28日～29日に開催された当地区の地区大会に、5名で出席していただいた莊子華（Coach）ガバナー一行への返礼の意味での参加で、所用のため出席がかなわなかった栃木一夫ガバナーの代理として、出席させていただきました。そして同期ガバナーである徐銀柏（Louis）パストガバナーとの初対面も楽しみの一つでした。

## 台湾のロータリー

台湾には2024年2月現在、12地区35,947人の会員が在籍しております。台北市内には5つの地区があり、姉妹地区の国際ロータリー第3482地区は、その一つです。地区内には、9つの分区があり、クラブ数は83、会員数は2,613人（2024年2月1日現在）です。



Taiwan Rotary Map  
Taiwan Rotary Clubs Association  
website より転載

## 台湾のおもてなし

台北松山空港に出迎えていただき、歓迎昼食会後に本会議1日目のオープニングセレモニーが盛大に行われました。夕方からのRI会長代理バラット S. パン



台北松山国際空港にて

地区大会会場（圓山ホテル）にて



地区大会会場・圓山大飯店



莊子華ガバナー



日本から出席の皆さん



本会議懇親会

ディア（D3140 BorivliRC）ロータリー財団管理委員の歓迎晩餐会にも出席し、同じく姉妹地区である国際ロータリー第2730地区（鹿児島・宮崎）や韓国の国際ロータリー第3662地区の皆さんとも交流を深めました。晩餐会のスピーチでは、1月に発生した能登半島地震への多額の支援金のお礼を申し上げ、台日親善委員会の皆さんも含めて親睦を深めました。

## 地区大会本会議

2日目の本会議は光と音楽の演出に彩られ、更に盛り上りました。壇上にはAG（ガバナー補佐）グループごとにクラブの会長幹事が勢揃いするステージは圧巻でした。地区内女性会員比率が28%ということもあり、女性会員や若い会員も多く、『明るく活気ある地区大会』でした。



本会議



莊子華 G と青少年交換留学生

## 台湾東部地震

4月1日に帰国しましたが、その2日後に発生した台湾東部地震には驚きました。2011年に発生した東日本大震災の際に、台湾から多額の支援を受けたことは、皆さんの記憶に残っているかと思います。今こそ【謝台湾】の気持ちで、支援行動（寄付集め）に出ることが必要だと思います。



## 中央分区千代田6クラブの一年間のおもな活動報告

中央分区ガバナー補佐 岩崎 俊治（東京神田 RC）  
 <担当：東京・東京神田・東京麹町・東京紀尾井町・東京お茶の水・東京丸の内>

千代田区の6クラブには会員数が多く歴史の長い東京クラブから、まだ会員数は少ないが新鮮な東京丸の内クラブまで幅広く、それぞれの風土を持ったクラブ活動が活発に行われています。ここでは各クラブの1年間の活動の一部をご紹介します。

### 東京 RC

10月に東京国立博物館を訪問し、日本の宝である名品が関係者の努力によっていかに守られているか実地見学しました。12月には3年ぶりに子どもたちも参加してクリスマス会を開催し、コロナ禍による空白の期間を乗り越えて参加者の心が和みました。2月に小田原の江之浦測候所に行き、瀬戸内海の直島のアートを企画した杉本博司氏が主宰する屋外展示施設を見学しました。昨年、障害者と企業の間で意思疎通をスムーズにするジョブコーチの取り組みを支援しています。障害者の就労が円滑に進めば幸いです。

### 東京神田 RC

当クラブが支援を続けている難病の子供を持つ家族を支援している NPO 法人の活動本拠地である



長野県筑北村で、会員と家族が田植えと稲刈りを体験した収穫した米を、東日本大震災以降、支援と交流を続けている三陸の二つの児童養護施設に寄付するというプロジェクトを実施しました。長年の支援先を繋げる試みにより、参加会員・家族も一層広がりました。

### 東京麹町 RC

東京麹町 RC は伝統的にポリオ根絶に力を入れており、毎年国立演芸場でポリオ根絶チャリティー寄席を実施してきましたが、今年度は国立演芸場が建て替えて使えなかったため、1月27日に亀戸カメラアホールで東京演芸協会の協力の下『ポリオ根絶チャリティー爆笑演芸スペシャル 2024』を開催しました。多くの方にご協力いただき、例年と遜色のない額の寄付金が集まりました。



### 東京紀尾井町 RC

今期、千代田区社会福祉協議会との連絡を密し車椅子10台を寄贈しました。また2024年3月9日千代



田区かがやきプラザ会議室に於いて、千代田区在住の一人親家庭を対象としたフードパントリーに共催しました。当日は対象世帯234世帯の内、90世帯が来訪され、米・油・調味料・大根・菓子等13種類の食品を配布しました。お子様がお菓子のブースで目を輝かせて選んでいたのがとても印象的でした。

### 東京お茶の水 RC

東京お茶の水 RC は千代田区、特に神田エリアにフォーカスした数多くの国内奉仕と、タイの米山学友



会、東京板橋セントラル RC とタイアップして、タイ国バーンノートラング・ノンパイガム小学校への国際奉仕を実施しております。2023年11月4日に神田カレッジランプリ会場、11月25日に岩本町・東神田ファミリーバザール会場で End Polio Now のアピールをさせていただきました。

### 東京丸の内 RC

海外からの旅行客の増加に伴い、英語圏以外の観光客も多く見受けられるようになりました。東京駅は新幹線や主要交通機関の中心でホテルも多く、怪我や病気で医療機関を受診する海外の方々も



増え、医療機関も対応に追われています。海外の方々が日本で安心して医療を受けられ、受け入れるクリニックの負担も軽減するために、地域のクリニックに AI 通訳器を寄贈しています。

### 終わりに

昨年11月に帝国ホテルにおいて千代田6クラブで合同例会を開催し、クラブを超えた交流と貴重な卓話を共有する事が出来ました事を報告します。

## ガバナー補佐通信⑩

## クラブの歴史を振り返りながら、未来を見据えて真の絆を深め合おう！

東分区ガバナー補佐 岡村 利之（東京東江戸川 RC）

＜担当：東京東・東京江東・東京城東・東京向島・東京ベイ＞

## 5クラブ合同例会（ホスト：東京東RC）

2024年3月15日（金）ホテルニューオータニ鳳凰の間に於いて、5クラブ合同例会を開催しました。戸田一誠パストガバナーには講演を頂き、また「ロータリーの礼節」について、テーブルディスカッションを行いました。発表での様々な意見と、参加者の豊かな表情から、有意義な時間であったことを確信しました。以下、担当各クラブからの今年度の活動報告になります。

## 東京東 RC

「HONEST & CONNECT ROTARY」の会長方針のもと、より深く・より広く親睦を深



めることにより一人一人が大切にされていると感じ、充実感を得られる奉仕活動をおこないました。例年事業としては、RAC・IACと共に活動することを基本として、認定NPO法人「トラソス」と全日本知的障害児・者サッカー協議会でのボランティア及び備品寄贈。こどもの心のケアハウス嵐山学園での「皆さんの夢を叶えます」企画などを行いました。クラブフォーラム・家庭集会・例会では「これからの東京東RC」をテーマに話し合いを行い、例会の運営方法を変更し、会員同士が歓談できる時間を作りました。

## 東京江東 RC

当クラブは、江東区役所や障がい者施設などと連携して「社会福祉フェスティバル」を開催



しております。障がい者の皆様のゴスペル発表やボッチャ大会、社会福祉施設の皆様の手作りお菓子やアクセサリーの販売、地元の相撲部屋「大嶽部屋」による自家製ちゃんこの振る舞いもあります。また会員によるフリーマーケットの売上金を「ロータリーの希望の風奨学金」へ寄付しております。毎回区長のご挨拶もあり、地域の皆様にとって恒例のイベントになってきております。昨年から復活し、今年も6月1日に開催いたします。このイベントは大先輩の会員が、障がい者施設の子供達に発表の場を当クラブで開催しようという鶴の一声で始まり、我がクラブの一大イベントと

なっております。地域の皆様と共に歩いていき、ロータリークラブとしての社会奉仕、社会福祉をメンバー全員で体現しております。

## 東京城東 RC

2023年9月25日に、開催致しました第2回クラブフォーラムに、希望の風奨学生をパネラーとし



て招き、震災当時の様子等を伺いました。その時に受けたショックは、心の中に残っており未だ癒されてはいませんでした。当クラブとしては、今後も「ロータリーの希望の風奨学金」に対して、継続的な取り組みを行って参ります。また、2023年11月19日に亀戸天神社総代会主催、当クラブ後援による「菊まつりコンサート」が開催され、地域の皆様との密着により、「地域の活性化」「社会貢献」「社会奉仕」の活動も全会員で積極的に参加して行きます。

## 東京向島 RC

毎年支援を続けている向島消防少年団が、野外活動として白浜少年自然の家



に於いてサマーキャンプを行いました。恒例により支援金を贈呈、キャンプ当日はクラブメンバーも結団式に参加、父兄や消防署員に見送られる中、元気に出発して行きました。子供達は2泊3日自然の中で研修や飯盒炊飯、バーベキュー等を体験し、一回り成長して帰って来ました。

## 東京ベイ RC

2024年2月28日、29日と二日間、栃木ガバナー年度の地区大会を無事終わらすことができました。



当クラブ16名という会員数で、「本当にできるのか」という心配の声も耳にしましたが、他クラブや当クラブ事務局の手助けもお借りしながら無事に開催までこぎつけました。終わってみると、会う方、会う方から喜びの声を頂けたことはホストクラブ冥利に尽きます。すべての成功は、地区大会に多くの地区内外会員の皆様が足を運んでいただけたお陰でございます。本当に有難う御座いました。



## 北分区 Aグループ6クラブの活動報告

ガバナー補佐 長岡 信裕 (東京上野 RC)

&lt;担当: 東京北 東京小石川 東京上野 東京本郷 東京後楽 東京目白&gt;

6クラブの会員皆様が、栃木ガバナーが掲げた「Get the Joy of Rotary」を実現する一助になる為に、個性豊かな各会長の心に火をつけるべく、自分なりにコミュニケーションを取らせて頂きました。以下、各クラブ会長からのご報告です。

## 東京北 RC

姉妹クラブ台北北 RC65 周年記念式典に 27 名で台北に行きました。台湾・タイ・シンガポール・韓国・香港・日本の姉妹・友好クラブの方々約 600 名が参集し、グローバル補助金による先天性心臓病治療への挑戦を共有しました。3月20日の式典には 2580 地区の栃木ガバナーも参加され、古谷恒夫会長からは能登の輪島塗を贈呈し、参加クラブによる沢山の出し物で交友を深めました。参加したクラブメンバーの視野が広がり、世界に希望を生み出す心に火がつく機会になりました。



## 東京小石川 RC

東京小石川 RC では、赤城山での植林事業を秋の行事としています。昨年度には、ガールスカウト東京 217 団に声をかけ、一緒に植樹する試みをしました。その結果、今年度も引き続き参加したいという希望があり、当日朝 7 時に椿山荘を出発し、バス 2 台を連ねて、赤城山に向かいました。クラブのメンバーと子供たちが協力して穴を掘り、苗木を植えていくやり方も、前年より格段に上達して、楽しみながら、効率的に植樹ができました。翌年、前年に植えた木の成長ぶりを確認することができるこの植樹活動は、これからも続けていくことに意義があります。



## 東京上野 RC

創立 40 周年を迎えた記念事業の一環として上野恩賜公園に時計台を寄贈し、例会場である上野精養軒の近くに設置をしました。例会に参加する度、この時計台を眺め、諸先輩方が築き上げてきたクラブの歴史の重みと社会奉仕活動の大切さを心に刻むクラブのシンボルとなっていくことと思います。



## 東京本郷 RC

クラブ例会場であるホテルメトロポリタンエドモントにおいて、2024 年 3 月 7 日に今回で 3 年連続



となる献血支援活動を行いました。誕生したばかりの東京本郷 RAC に、最初の奉仕プロジェクトとして深く関わってもらうことになり、東京本郷 RC、ホテルメトロポリタンエドモントとの三者共催で行いました。初陣となった東京本郷 RAC は、例会に日本赤十字社の担当者をお招きして勉強会を行い、献血の意義について認識を深めました。当日は友人等を誘うなどして参加し、RAC 学生会員 6 名が中心となり、各人が全体を見ながら考えて行動している姿を頼もしく感じました。

## 東京後楽 RC

コロナ前から毎年文京区の保育園、幼稚園へ通われているお子様及びご家族を対象に開催していた社会奉仕事業「親子ふれあいチャリティーコンサート」を、文化シヤッター BX ホールにて 4 年ぶりに開催することができました。毎年募集開始からすぐに定員に達してしまう人気イベントで、今年もすぐに定員に達してしまいましたが、参加されたご家族には、フレーベル合唱団による合唱、バルーンパフォーマーによるパフォーマンスなどを楽しんで頂きました。



## 東京目白 RC

青少年福祉センターの二十歳までの若者が入所する「おうぎ寮」を支援しました。複雑な事情で入所して来た彼等は、映画館にも、コンサートにも、レストランにも、連れて行って貰ったことが無いと聞きます。家族が居れば教えてくれるだろう「冠婚葬祭のマナー」も知り得ません。二十歳を過ぎれば出所する彼等を思い、例会場の池袋メトロポリタンホテルに協力を仰ぎ「のし袋」の書き方から始まり、テーブルマナー実習会食、職業紹介としてホテルマンの役割を 120 分程度受講し、弊クラブ会員と一緒に過ごしました。



## 武蔵野分区インターシティミーティング報告

ガバナー補佐 松村 哲也（東京田無 RC）  
 <担当：東京武蔵野 東京小平 東京田無 東京東久留米 東京保谷 東京武蔵野中央>

2024年4月17日に、吉祥寺エクセルホテル東急に於いて武蔵野分区インターシティミーティングを開催いたしました。ご来賓に栃木一夫ガバナーをお迎えし、区内の6クラブから総員106名の参加による開催となりました。今年度の武蔵野分区の基本方針は、『ロータリーを楽しもう』であり、シンプル且つ短時間で楽しんでいただけるよう企画いたしました。

## ○栃木一夫ガバナーよりご来賓のご挨拶

電車内にて人生で初めて席を譲られたとの事で、些か低めのテンションで始めましたが、IMの盛会と激励の熱いお言葉を賜りました。



## ○基調講演 多摩六都科学館 館長 高柳雄一様

演題『星空から私たちが学んだこと』



138億年前のビッグバンによる宇宙の創造から、現在の宇宙科学のお話、多岐にわたる天文学についてのご講演を賜りました。

とても高度な内容に戸惑いつつも、皆さん真剣に聞いておられました。スケールの大きさに、平素の私たちの俗世にまみれた邪な心が、何とちっぽけなものなのかを痛感したと仰る会員もおりました。子どもの頃の純真無垢な心に戻ったロータリアンの心に火がついた気がいたします。

多摩六都科学館の最大の特徴は、世界最大級のプラネタリウムドームを擁していることでもあります。施設内には、様々な展示ブースや体験コーナーがあり、身近に科学に触れ、体験すること出来るようになっていきます。IMに参加くださった殆どの方が、この六都科学館を訪れたことが



あるとの事で、地域への貢献度の高さを知ることができました。また当科学館は、西東京市・小平市・東久留米市・清瀬市・東村山市が共同で運営されており、区内の4クラブが関わっているということで、今回高柳館長に講演を依頼した次第です。当館は、今年度開館30周年を迎えられ、武蔵野分区として寄付を予定しております。

## ○アトラクション

バンドウーラ奏者 カテリーナさん

日本で数少ないウクライナの伝統楽器のバンドウーラ奏者の一人としてウクライナ民謡や日本歌曲を演奏し、テレビ・新聞・ラジオ等の多くのメ



ディアに取り上げられています。昨年からウクライナのために全国各地を巡り、チャリティーコンサートや支援活動を展開されています。年間の出演数は300本を超え、祖国ウクライナと日本の架け橋となり、平和の調べを届け続けておられます。今回は、ウクライナ民謡と imagine(John Lennon) とふるさと等を演奏していただきました。カテリーナさんの奏でるバンドウーラの音色と歌声に心と魂を震わされ、感動とともに第2部の懇親会がスタートしました。

## ○乾杯 吉田建二パストガバナー

御年87歳、ロータリー歴55年の吉田建二パストガバナーよりパワフルで心に残るご挨拶と乾杯のご発声を賜りました。



次年度のホストクラブの東京東久留米 RC の次年度会長の若林俊幸様と次年度ガバナー補佐の高橋博文様からも熱い意気込みを感じるご挨拶を賜りました。前日に東京国際フォーラム行われました地区研修協議会に続く連日の開催となり大変恐縮いたしました。多くの会員様にご参加いただき、楽しく有意義な時間を過ごすことが出来たと思っております。ご参加いただいた皆様心から御礼申し上げます。ありがとうございます。



連載「メイクアップ」に行こう！①

## 『国際通りのど真ん中！メイクアップにめんそーれ』

## 那覇東 RC

那覇東 RC 幹事 根橋 理香

## クラブ紹介

那覇東 RC は、那覇 RC をスポンサークラブとして 1966 年 1 月 8 日に創立されました。現在、39 名の会員が在籍しておりますが、ここ数年で女性会員が多く入会し、8 名となりました。今年度は沖縄分区分で初の女性の会長・幹事となり、地元紙にも取り上げられました。もう一つ那覇東の特徴といえば、世代を超えた親睦が活発であり、全体的に親しみやすく和やかなムードがあることです。月に 1 度開催されるゴルフ部やワイン部、花部などクラブ活動も活発です。クラブ初の女性会長である下田会長のもと、2026 年の 60 周年に向けてますます団結力が強くなっています。



移動例会@首里城

## ○2023-24 年度会長方針

2026 年に 60 周年を迎える那覇東 RC。クラブを継続させてきた歴史を大切にしながらも、さらなる発展を目指すにあたり会長が掲げたテーマは『Grow up! (成長)』。さらに、クラブの改革を推進するために 3 年計画でのクラブビジョンを作成。会員同士の絆を深めながらも、大きく変化する時代に則したロータリークラブとなるべく、成長し続けるクラブ作りを目指します。

## ○例会の紹介

例会場は、沖縄観光のシンボルとも言える国際通りのど真ん中に位置するホテル コレクティブ。仕事や観光で来沖された際に参加し



那覇東 RC 名物の好意と友情の『ゲータッチ』

やすいこともあり、全国はもちろん海外からも多くのロータリアンがメイクアップされています。例会スタート時には、那覇東 RC 名物の好意と友情の『ゲータッチ』を実施。笑顔と拳を交わしながら挨拶すると、初参加のゲストも朗らかになります。卓話の充実も重視しており、ロータリーの月間テーマに合わせた人選を心掛けています。また当クラブは沖縄県のおきなわ

SDGs パートナーに登録しており、水の節水などサステナブルな取り組みもしています。

## ○我がクラブの取り組み

毎年地区補助金プロジェクトにエントリーし、地域のニーズに沿った社会奉仕活動を、興南高校インターアクトクラブと共に展開しています。代表的なプロジェクトをご紹介します。

1. 水辺の美化活動  
(西原町のきらきらビーチにて、清掃活動を実施)
2. 国際通り清掃活動 (毎年実施)
3. 慰霊の日平和学習とクリーン活動  
(インターアクトと共に平和を学びます)
4. 廃棄ランの植栽 (ラン農家から廃棄予定のランを引き取り首里金城ダム通りに植栽)
5. こども食堂への食糧支援  
(コロナ禍時にこども食堂へ食材を支援)

今年度は、3 月 24 日に (一社) タコライスラバーズさんと協働で、牧志公園にて小学生の子ども達にタコライスを無料配布。同時に本事業の



こども食堂への食糧支援

目的である独自作成した「はらぺこキッズレスキューブック」(那覇エリア小学校校区別みらいチケット協力店 MAP) を配布致しました。



のぼり旗を手に呼びかけ (国際通り)



地区補助金活用事業

## クラブデータ：那覇東 RC

例会日 毎週木曜日 12 時 30 分～  
 例会場 ホテル コレクティブ  
 (沖縄県那覇市松尾 2 丁目 5-7)  
 ビジターフィー 3,000 円  
 クラブ事務局  
 TEL: 098-861-3021  
 E-mail: nahahigashi-rc@nahaeast.org  
 website: https://www.nahaeast-rc.com



website

## 『五月病』と上手に付き合みましょう

医学博士・産業医 矢島 新子（東京神田 RC）

ゴールデンウィークが明ける頃になるとよく聞く「五月病」。五月病は病名ではありません、病名で言うと「適応障害」と診断されます。適応障害は、雅子皇后が長く闘病していたことで、一般的にも知られるようになりました。産業医としては新入社員の五月病に接することが多いのですが、他にも異動や昇進など、新しい生活で慣れないことが多い環境で、徐々にストレスが溜まり発症するケースもあります。特にコロナ禍に大学生だった世代が新社員となった現在、大学時代に通学経験が不十分だったことにより、「毎朝定時に起床し通勤すること自体が辛い」と漏らすケースもあります。「4月は頑張らなくては・・・」と緊張していることから何とか乗り切れたものの、徐々に限界が来て、その上ゴールデンウィーク中に緊張の糸が切れ、その後にいざ入社、というときに不調症状が顕在化するのです。

## どのような症状が出るのでしょうか？

主な症状としては、不安感、抑うつ感、やる気の低下、集中力の低下、睡眠障害、食欲不振などが挙げられます。「今までふつうにこなせていたことが出来なくなった」「好きな趣味も楽しめない」「漠然と不安感に襲われる」など心の症状と胃痛、食欲低下、めまい、不眠など多彩な身体症状が出現します。このような症状は、うつ病とよく似ていますが、うつ病との違いは、うつ病が、原因不明のストレス要因によって発症することがあるのに対して、適応障害は、生活・職場環境などの明らかな外的なストレス要因で発症します。

## 五月病の予防と対策

## 1. ストレス原因を除去

適応障害は、ストレス要因が明確であるため症状が軽いうちにその要因を取り除くと軽快するのも特徴です。職場での人間関係、業務不適応などのストレスは一人で抱え込まず、日頃から上司、同僚、家族などの身近な人に相談し解決するようにしましょう。また、キャリアの悩みも新卒社員に多いものです。本当にこの会社でよかったのか、こんな仕事をするために入社したのではない、という悩みが出る時期でもあります。そのような悩みも放置しないことが大切です。大学時代の友人や会社の先輩など相談できる人を作りにしましょう。

## 2. ストレスケア

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。ストレス耐性を上げることも必要です。十分な睡眠、休息を取るように心がけましょう。生活習慣を見直しましょう。ゴールデンウィークで乱れた生活が身につけてしまっているケースをよく目にします。健康な心を支えるのは身体です。健康的な食生活、睡眠の確保、適度な運動を心がけましょう。

また、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。特に几帳面でまじめな完璧主義なタイプ、嫌と言えずに物事を引き受けてしまうといったタイプの人に五月病やうつ病が多いと言われていますので、注意が必要です。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気を楽に持つことも大切です。

## 3. 専門家に相談する

五月病は単なる一時的なストレス反応であり、適切な対処やサポートを受けることで改善されることが多いものです。しかし、症状が深刻化したり、長期間続く場合は専門家の診断や治療を受ける必要があります。五月病は放っておくと、本格的なうつ病に進んでしまうこともあります。早めに心療内科や精神科で相談するようにしましょう。

五月病はこのように周囲のサポートも大切な要素です。新しい環境でストレスを抱えている人がいたら積極的にサポートする、また組織としてサポート体制を構築することも大切なことなのです。

## 周りが気付く！チェックリスト

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 遅刻（特に月曜日）     | <input type="checkbox"/> 服装に乱れがある  |
| <input type="checkbox"/> 欠席が増えた        | <input type="checkbox"/> 仕事のミスが増える |
| <input type="checkbox"/> なんとなく元気がない    | <input type="checkbox"/> 能率が落ちる    |
| <input type="checkbox"/> ボーっとしていることが多い | <input type="checkbox"/> 食欲がなさそう   |
|  | (あまりお昼を食べていない)                     |

## 矢島 新子（やじま しんこ）

ドクターズヘルスケア産業医事務所代表・山野美容芸術短期大学客員教授  
ロータリー財団奨学生としてパリ第一大学院留学。東京医科歯科大学医学部を卒業後、研修医を経て同大学公衆衛生学博士課程修了。東京女子医科大学附属女性生涯健康センター（閉院）にてメンタルケア外来を10年間担当した。ドクターズヘルスケア産業医事務所では産業医・保健師による産業保健サービス提供。メンタルヘルス対策、働く女性の健康が専門であり、企業研修、産業医向け研修を実施している。

著書「ハイスベック女子の憂鬱」洋泉社

「健診・人間ドッグはもうやめなさい」アーク出版 など多数



## 第11回全国インタラクティブ研究会神戸会議

6月に開催される「全国インタラクティブ研究会・神戸会議」の案内が届きましたのでお知らせいたします。インタラクティブに関心のあるロータリアンはどなたでも参加可能です。参加ご希望の方は、クラブでまとめて、ガバナー事務所までご登録・ご送金ください。

日時 2024年6月15日(土) 13:00～17:00

6月16日(日) 9:00～12:30

会場： 神戸駅前研修センター 307号室

神戸市中央区中町通2-3-1 SK HOTEL 3階

登録料：12,000円/人 懇親会費：8,000円/人

申込期限：2024年5月10日(金)

## 沖縄分区ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会

沖縄分区においても、ポリオ根絶チャリティーゴルフ大会を下記の通り開催する事になりました。ご多忙と存じますが、クラブの皆様、お誘い合わせの上、是非ご参加くださいますようお願い申し上げます。

日時： 2024年6月6日(木) 11:00～

場所： 沖縄ロイヤルゴルフクラブ

登録料： 各10,000円

(含むポリオ基金寄付5,000円、参加費・懇親会費)

プレイ費： 各自支払い(食事付き)

申込期日： 2024年5月8日(水)

人数： 先着56人(14組)

参加申込先： コザRC FAX 098-931-0119

## 地区納めの会ご案内

日時 2024年6月28日(金) 18:00～20:00

会場 東天紅 上野本店

登録料 20,000円

申込〆切 2024年5月24日(金) 15時

※出席対象者 クラブ会長、クラブ幹事  
地区役員、地区委員等

※申込はクラブでまとめてグーグルフォームにて、お申し込みください。

## 第2580地区クラブ数・会員数

○2024年3月31日時点

クラブ数 73RC

正会員数 3,053名(内女性305名 9.99%)

入会者数： 10名(内女性3名)

退会者数： 20名(内女性1名) 純減：10名

○2023年7月1日時点

正会員数 2,874名(内女性251名 8.73%)

純増 179名

## ご厚意に対し、深く感謝申し上げます

## ▶ロータリー財団メジャードナー

レベル1 片岡 荘子 [東京ワセダ]

## ▶マルチプル・ポール・ハリス・フェロー

7回 南山 幸弘 [東京目白]

4回 鈴木 祥太 [東京ワセダ]

石川 勲 [東京城東]

3回 渡辺 孝至 [東京城東]

2回 平元 忠 [東京ワセダ]

梅村 吉博 [東京ワセダ]

宇都宮 秀雄 [東京城東]

積田 喜一 [東京城東]

奈良 康司 [東京城東]

1回 池永 憲明 [東京城東]

秦 弘志 [東京城東]

## ▶ポール・ハリス・フェロー

山下 美和 [東京ワセダ]

遠藤 陽子 [東京目白]

## ▶米山功労者メジャードナー

14回 嶋村 文男 [東京東江戸川]

## ▶米山功労者マルチプル

7回 長沼 一雄 [東京浅草中央]

4回 田村 順二 [東京浅草中央]

渡辺 丈樹 [東京浅草中央]

3回 藤掛 靖元 [東京浅草中央]

2回 落合 宙一 [東京新宿]

## ▶米山功労者

1回 劉 静慧 [東京御苑]

平岡 正五 [東京王子]

大木 淳 [東京後楽]

3月31日分まで 敬称略、順不同

[哀悼] 謹んで哀悼の意を表します

東京江戸川ロータリークラブ

増田 一美(ますだ かずみ) 会員

逝去日 2024年4月2日 享年89

入会日 1969年12月1日

学校法人東京マスダ学院 副院長

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー

米山功労者

東京江戸川中央RC

渡辺恵太郎(わたなべ けいたろう) 会員

逝去日 2024年3月20日 享年82

入会日 1995年11月9日

有限会社渡辺商店 代表取締役

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (PHF+3)

第6回米山功労者・マルチプル