SUWA.A.C WEEKLY

＜週報No. 3,039＞　3,152 回例会

2024 年 3 月 29 日（金）

■会長／山田　文雄　　■幹事／小平　直史

◆司会＝北川　和彦ＳＡＡ、合田　敦子副ＳＡＡ

◆ゲストビジター＝臨床心理士、公認心理師・高城早苗様

◆出席報告

本日	62.75%	19 名欠席
前回訂正	68.63%	16 名欠席

◆ラッキーナンバー＝No.33　　三澤郁馬君

◆ニコニコボックス＝●山田文雄君・小平直史君＝本日はプログラム委員会によるクラブフォーラムです。高城早苗様、宜しくお願いします。早川会員、倉谷会員ご栄転おめでとうございます。お二人共、楽しい思い出をありがとうございました。**●五味武嗣君**＝高城様、卓話よろしくお願いします。**●倉谷英行君**＝本日、最終出席日となりますが、新入会員卓話をさせて頂きます。3 年間大変お世話になりました。ありがとうございました。**●北川和彦君・玉本広人君・小林正史君・川村総一郎君・小林由孝君・合田敦子君**＝倉谷さん、早川さんありがとうございました。新天地でもご活躍下さい!!**●八幡一成君**＝先日の会員セミナーには多くのご参加を頂きありがとうございました。当日の講話録を作成中です。出来上がりましたらお配りします。**●平林正光君**＝先日のアクト合同例会ありがとうございました。少し淋しい例会となりました。次回、大勢の皆さん出席頂けますようお願いします。**●玉本広人君**＝甲辰 3 月 2 日私と干支まで一緒の誕生日で、長男祥大に男の子が生まれました。**●三澤郁馬君**＝ラッキーナンバーに当たって。

◆会長告知・山田文雄君＝今日は、クラブバナーに付いてお話をしたいと思います。多くのロータリークラブの伝統のひとつに、クラブバナーの交換があります。ロータリアンが旅をし、欠席をメークアップする時や遠く訪問先クラブの例会に参加する時に、友情の証として交換するためのバナーを持参します。諏訪クラブとしての直近のバナー交換は、9 月 29 日第 3134 回例会にて、秦野 RC 秋山会長以下 5 名の訪問を受け、バナー交換を行いました。例会場に展示してありますバナーは、そのクラブの歴史も示しています。ここにあります海外のクラブのバナーには亡き安川会員が持ち帰ったものが多いと、聞いたことがあります。バナーのデザインは地元にゆかりのあるものが多く、バナー自体が芸術的な逸品といえるものも少なくありません。諏訪ロータリークラブのバナーの由来については、55 周年の歩みの 1 ページ目に、三井章義会員による記述がありますので紹介します。諏訪ロータリークラブのバナーは、クラブ創立時に下諏訪在住の芸術家松澤宥（ゆたか）氏にデザインを依頼して作成したものである。作者の意図は次のとおりである。全体をおおう緑は諏訪の自然を表し、中心の円は諏訪湖をイメージしたものだが、見る人によってどのように考えて頂いても自由である。センターの銀色は冬の諏訪「氷の張った諏訪湖」を表現した。

SUWA を赤色にしたのは、温泉の温かさや諏訪人の情熱を表し、JAPAN の緑青は清らかな水や澄んだ空気を表している。全体的に東洋的な雰囲気をもった作品である。（三井章義記）

◆幹事報告・小平直史君＝①本日の例会は、プログラム委員会担当の高城早苗様卓話です。②地区より、次年度地区役員・委員の委嘱状が飯田会員・川村会員に届いておりますので後ほど、山田会長からお渡しいただきます。③RI 事務局より小口武男会員にポールハリスフェロー7 回目のバッジが届いていますので後ほど、山田会長から授与いただきます。④三井住友銀行　早川支店長もご栄転とのことです。後ほど、早川さんと、東京海上日動の倉谷さんにご挨拶いただきます。

◆委員会報告・親睦クラブ親善委員会●善治直樹君＝4 月 12 日にお花見夜間家族例会を開催します。

◆次年度地区役員、委員委嘱状伝達●飯田兼光君＝地区会員増強委員会委員**●川村総一郎君**＝奨学生のカウンセラー

◆セレモニー●小口武男君＝ロータリー財団ポールハリスフェロー（7 回目）

◆退会挨拶●早川亮君＝私は 2 年諏訪の拠点長をやらせて頂いたのですが、ロータリークラブには本当にお世話になり楽しい 1 年 7 カ月でした。一番印象に残っているのは、バスハイクです。バスに乗る前にギックリ腰になりまして、バスハイクに行っているのにバスから降りないという事件が一番の思い出です。帰って来た次の日に、参加した皆さんからお見舞いのメールを沢山頂きました。本当に心が温まり、このチームに入って良かったと思えたバスハイクでした。次に行く店は羽田空港のある大田区を担当する大森蒲田法人営業部と言うところで部長をやらせて頂きます。メーカーの集積したところで、下町ロケットと言うドラマの撮影地となった会社様も担当します。諏訪で鍛えて頂いた銀行員としての仕事も、そのまま引き継いでいけそうです。蒲田駅の前にビルがありますので、東京に出張される際は、遊びに来て下さい。

◆新入会員卓話兼退会挨拶●倉谷英行君＝新入会員卓話として、生い立ちから話をします。昭和 47 年 3 月 3 日生まれで 52 歳です。生まれは東京都町田市。小学校はサッカー、中学校では軟式テニスをやり、東京都大会くらいまで出場しました。高校からラクビーを始めました。最後は花園まで行きベスト 8 でした。年間に 150 試合くらい練習試合をやって、負けたのは 3 回だけでした。全国優勝をするつもりで花園へ行ったのですが、最後は天理高校に負けてしまいました。日本で最初に開催された AO 入試で慶応義塾大学へ進学しました。大学のラクビーチームは弱くて交流戦すら出られなくて悔しい思いをしました。唯一良かったのは、4 年の最後に慶明戦に出ることが出来ました。OB と現役の混成チームでやるオール早慶明戦に呼ばれ、改修工事をしていた秩父宮競技場の代わりに、国立競技場でプレーをし、トライもした事が一番の思い出です。私はラクビーが本当に好きです。私は入社してからも会社のラクビー部に入っていました。初めての転勤で長崎に行き、そこでクラブチームに入り、今でも繋がっています。諏訪に来る前が佐賀県唐津市に居たのですが、たまたま長崎の隣だったので、旧交を温めたりしていました。そのくらいラクビーが好きでラクビーで会った人が大好きです。転勤を重ねている中で、会社だけでなく社外の方との繋がりを多くさせて頂いた場所が印象に残っています。最初の長崎も

そうです。その後はラクビーから離れ、社外の方と繋がる機会もなかった。唐津に居た時に唐津ロータリークラブに入っていて、今でも 1 年に一回は唐津に行って交流をしています。私の中では諏訪の地は今後も訪れる場所だと思っています。先日も有志の皆さんに送別会を開いて頂き、本当に嬉しくて諏訪に来て良かったなと思っています。これからもずっとお付き合いをさせて頂きたいと思います。次の山形の職場は、営業ではなく営業所の統括をやるので、ロータリークラブに入れません。今日ロータリーソングを歌った時に、これが最後かなと思って悲しくなりました。3 年間という短い時間でしたが、皆さんとお会い出来た事を心から感謝しております。

◆クラブフォーラム・卓話●五味武嗣君＝本日は高城様に卓話をお願いしました。

●臨床心理士、公認心理師・高城早苗様＝本日は人のこころと向き合う心理職の仕事についてご紹介しながら、人の話を「きく」ということについてお伝えさせていただきたいと思います。私は高校卒業後アメリカの大学に進み、心理学を専攻しました。私がアメリカで学んだ心理学は当時のアメリカ社会を土台としていたので、日本での就職を考えた時、心理学ではなく英語力を活かせる仕事をと考え、地元企業に就職しました。再び日本の社会で生活してみると、アメリカで私が見聞きした社会問題が実は日本にも存在し、かつ深刻化していることに気がつきました。特に児童虐待の問題が心に引っかかり、私が学んだ心理学も何か役に立つかもしれないと考え、子育てをしながら大学院で学び、臨床心理士の資格を取得して現在に至っております。臨床心理士と公認心理師という二つの資格があります。どちらも「心の専門家」であることに変わりはありませんが、私の場合、臨床心理士として採用されている仕事がほとんどです。臨床心理士は、人がいる領域には必ず人の心をケアするニーズがありますので、広くあらゆる分野で活動しています。その中で、私は、このような場所で仕事をしております。・乳幼児の発達、母子関係のフォロー、子育ての悩みを持つ母親のサポート。・長野県 SC は、県教育委員会から任命され、配属された小中高校に勤務。・その SC という立場で、緊急派遣という任務。・大学の学生相談室で学生や保護者のカウンセリング。・市町村が独自の予算を組んで実施している相談サービス。・病院で、院内スタッフのメンタルサポート。具体的にこうした現場でどのような援助をするのか。対象となるのは、生きづらさを抱えている個人と、そして機能不全を起こしている集団の両方になります。個人との関りの中では、カウンセリングを通してその方の「こうありたい」に近づいていくことが目的になります。そして、緊急支援で学校に入る場合などは、重大な出来事が生じたあとに混乱している学校コミュニティの機能回復が目的となります。具体的にどのような相談が持ち込まれるか、いくつか項目をあげてありますが当然、それぞれの問題が複合的に絡み合っているのが現状です。最近多い子どもたちの自傷行為ですとか、うつ病については、命の危機につながりやすいので、カウンセリングで扱う際は緊張感が伴います。さて、以上のようなあらゆる相談内容に対応していく際に、コミュニケーションの基本となる「きく力」が大事になります。・聞く（Hear） 耳に入ってきた音や言葉を認識。向こうからやってくる刺激をキャッチするイメージ。・訊く（Ask）これは、知りたいこと、質問したいことをたずねること。コミュニケーションの主体はそれを知りたいと思っている自分にあります。・聴く（Listen）これは相手の気持ちや伝えたいことを理解しようと耳を傾けること。漢字の通り、心をたくさん使って聴くということです。コミュニケーションで、フォーカスするのは相手の気持ちです。相手の言葉の裏側に隠れている気持ちを想像しながら、じっくりゆっくり語る時間を与え、相手が黙ってしまってもその沈黙を耐え、言語以外の表情や声のトーンにも意識を向ける。状況に応じて、うまく使い分けることが大事になります。相談に訪れた相手に対しては、以下のような「聴き方」を大事にし、関係性を作っていきます。・相手の立場に立って、相手の気持ちを想像し、理解しようとすること。・善悪や、自分の好き嫌いの評価を入れないこと。・否定せず、なぜそのように考えるようになったのか、その背景に感心を持つことがポイントとなります。これは共感的理解とか無条件の肯定的関心とも呼ばれます。同情とか同化とは違います。それに深刻な内容だったりすると、自分も不安になって引っ張られるので、何とかそれを収めようと、相手を励まそうとします。そうすると、このようなフレーズを使ってしまいます。本当に困って助けを求めている相手にしてみると、かわされてしまったように感じ、自分の気持ち、心を使って聴いてもらった、という実感を得ることはできません。これに対して、どう聴いて、どのような言葉をかけるのか、頭の中では、その背景について思いを巡らせながら、想像しながら話を聴き、そしてまずはその人のありようを、そのまま抱えてあげることが大事です。これが目いっぱい心を使って「聴く」という手法は相手を安心させ、コミュニケーションを深め、信頼関係を作っていきます。次に子どものリストカットについて考えてみます。多くの子が、最初のうちはリスカを隠そうとしますが、もし話してくれたならばこのように声を掛けます。多くの大人は、特に親御さんは、大事なわが子が自分を傷つけていることを知ったら、とても大きなショックを受けます。そして、こうした NG フレーズを口にすることが多いです。リスカは、子どもが言葉で表現できなかったつらい気持ちを抑えるための行動として理解する必要があります。リスカ自体が悪いことなのではなく、その元となる気持ちを言語化して伝えられなかったことが問題なのです。大事なポイントとして、リスカ行動を否定しない、悪いこととして扱わない、2 度としないという約束をしないことが大事です。リストカットもうつ病も命に関わることがあります。侮れません。実際、コロナ禍以降、自殺者数が増加傾向にあります。そうした厳しい現実を踏まえて、私たちひとり一人が、身近な人の変化に気づいて、声を掛けて、相手の気持ちを大事にしながら話を聴き、心配であれば誰かにつなぎ、見守ってあげることで、1 人でも多くの命を救われ、その人らしい生き方をサポートすることにつながるのではないでしょうか。そして社会には私のような心理職が存在することを知って頂き、必要な時に上手に活用して頂くことを願いまして、本日のお話を終わりにしたいと思います。

◆今後の例会日程

4/ 5(金)	クラブフォーラム　会員卓話
4/12(金)	お花見例会（夜間家族例会）
4/19(金)	クラブフォーラム　会員卓話
4/26(金)	クラブフォーラム　会員卓話