

(2022～2023年度 国際ロータリー・テーマ)



「水戸城大手門」

こころの健康

高尾 哲也（精神科医）

お忙しい日々の中で、自身の心の健康をお見逃しなく。ビジネスの成功において、心の健康は極めて重要な要素となります。常に業績向上や成果を求められる中で、自己のメンタルケアを怠ってしまうと、長期的な成功への道は険しくなるでしょう。

経営者としての責任は重いものです。企業の成長や従業員の幸福を担う役割は非常に重要ですが、その過程で自分自身を見失ってしまうこともあります。長時間労働、ストレス、プレッシャー、孤独感などは、心の健康に悪影響を及ぼす要因となり得ます。

まず第一に、自己の心の健康を優先することが重要です。仕事に情熱を注ぐことは素晴らしいことですが、自己犠牲をしすぎないように心掛けましょう。定期的な休息やリラクゼーションの時間を作り、心身のバランスを保つことが必要です。また、適切な睡眠や栄養を摂取することも忘れずに行いましょう。

第二に、心の健康をサポートする仕組みを

整えることも重要です。心理的なサポートを受けることは、ストレスや不安を軽減する助けになります。専門の精神科医やカウンセラーとの面談や、メンタルヘルスのトレーニングプログラムの導入などを検討してみてください。これらの手段は、経営者としてのパフォーマンスを向上させ、企業全体の繁栄にも繋がることでしょう。

最後に、自分自身を徹底的に理解し、自己啓発を追求することをお勧めします。自分の強みや弱点を知り、自己成長のための努力を怠らないことが重要です。新しいスキルの習得や経営者としてのリーダーシップ能力の向上に取り組むことは、経営者としての成長と心の健康は密接に関連しています。自己啓発を通じて自己の能力を高めることは、経営の戦略立案や意思決定において大きな差を生むでしょう。

以上、ChatGPTを使って巻頭言を書いてみた！でした。皆さま、いかがお感じになられたでしょうか？

No. 39 2023・5・30

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日
毎週火曜日・12時30分
常陽銀行本店8階

■事務所

■会長 川名 信博 ■幹事 長野 久嗣

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>



2023-2024年度、水戸RCより地区ガバナーとなります大久保です。

私は地元水戸のリー文化学園と、関連して教育に関する会社も運営しています。(映像・デザイン会社・ス

イミング・サッカークラブ・英会話等) 変わったところではまだこの年で小学校の校長を務めさせていただいています。全国で初の幼少一貫校を創りたかったことと、英国式リーダーシップ教育を水戸から日本に発信したいと思い現在に至っています。

ロータリークラブは国際組織であり米国イリノイ州エバンストンに本部があります。

先日、アメリカでの会議に参加してゴードン R. マッキナリー会長ご夫妻と記念写真を撮った他、様々な国の方と交流してきました。

2023-2024年度国際ロータリー会長テーマは“**CREATE HOPE in the WORLD 世界に希望を生み出そう**”です。①平和の推進②メンタルヘルスの推進③ポリオのない世界の実現④過去のリーダーの取り組みへの継続の4項目の優先事項を掲げています。

地区スローガンとして“**まちを磨けば、あなたが輝き、世界を彩る**”を掲げました。各クラブが頑張って元気に活動する。地区はクラブの応援団。地区の活動は連絡・調整・啓蒙・情報提供・研修等が中心。地区事業は1クラブではできない活動(米山・財団・・・etc)地区でやるものがふさわしいもの(各クラブに波及できるモデル的なもののみ)を実施する。特に茨城ガイドブック「見て覧(ミテラン)」の作成を推進していこうと思っています。茨城の魅力度下位の問題意識を受けて、各クラブ一押しのコンテンツや地元の人が薦めるコンテンツを選考発掘。地区社会奉仕委員会と、クラブ社会奉仕委員会の協働によりガイドブックを作成していきます。

私のROTARY観

① ロータリーの基本は親睦、ロータリーは中

核的価値をこう規定しています。

1. 親睦(社交・懇親、友人をつくる、人脈を創る)
2. 高潔性(コンプライアンスを守る)
3. 多様性(いろいろな業種の人、人種、性別、民族関係なく)
4. リーダーシップ(各界のリーダーの集まり)
5. 奉仕(社交と懇親だけでは社会的認知が得られない)

私の個人的なロータリー観です。1年間をこの考えでやりますのでお許しください。

② ロータリーを他の生き物にたとえると、私のような小リスもいれば、トラのような人もライオンのような人もいる。キツネやタヌキ、蛇もいる。ロータリーは豊かな個性をもったひとと交流を楽しむ場所です。私は面白くて仕方ありません。

③ ロータリーはジェントルマンシップで節度のあるお付き合い。上品である必要はないが下品はだめ!互いに公式では「〇〇会員」と呼び決して呼び捨てはなりません。私は、常陽銀行頭取で西野元商工会議所会頭に呼び出され「互いに呼び捨てをするようなクラブライフは望みません」と言われ深く反省しました。

④ ロータリーの奉仕のカテゴリー

1. 疾病予防・・・特にポリオ
2. 水・・・よく国際奉仕で井戸の寄贈が行われます。
3. 母子の健康・・・開発途上の国向けのプログラム。
4. 教育と識字率の向上・・・日本などでは在留外国人子女?
5. 地域経済の発展・・・次年度「MITERUN」を作製します。
6. 環境問題への対応・・・昨年桜川清掃・今年度千波湖浄化
7. 世界平和の推進・・・ウクライナ支援一人1000円

⑤ ロータリーである資格の第一は職業人であること。

会員は職業人であり、各界のリーダーであることが求められます。

基本、まずは各々が自分の職業を通じて社会に奉仕すること。また、ロータリーの行う奉仕はそれぞれの会員の職業的卓見を集め活かしたものであること。

⑥ 私の奉仕観＝原点は職業奉仕

ロータリーの奉仕の原点は職業奉仕であると思います。

職業奉仕＝ VOCATIONAL SERVICE と言います。

PROFESSION は高度な専門職業

OCCUPATION は時間や空間を占めるという意味で生計を立てるために従事すること。

VOCATION は VOICE (声) から来ていて神の声・神の思召しで得られた「使命」「天職」に近い。

⑦ 寛容になりましょう！

高い年会費を払い、奉仕の寄付までして、ロータリーで敵を作っている人がいます。(水戸 R C の話ではありません) 通称ロタキチに多いようです。親睦をメインとするクラブ活

動では寛容さを学びジェントルマン・ジェントルウーマンとして楽しく集いたいものです。

⑧ 今、ロータリーの推進する価値

D Diversity 多様性

E Equity 公平公正性

I Inclusion 包摂性

⑨ ロータリーの方向

Diversity (多様性)、Equity (公平公正性)、Inclusion (開放性、包摂性) で、民族、年齢、性別、人種、肌の色、障害、宗教、LGBTQ にかかわらず、参加できる多様で、平等で、包容力のある文化が求められています。もしクラブが医者ばかりや、弁護士が圧倒的に多いクラブだとしたら入会しますか？また、保守的で、地縁の人ばかりのロータリーだとしたら。しかし、だから全てを受け入れるのではなく、倫理観のあるリーダーであること。このロータリーのアイデンティティを無くしてはならないと思います。

皆様には県内55クラブ訪問あるいは地区大会の運営に本当にお世話になります。ご清聴ありがとうございました。

例 会 報 告

5 月第 5 例会

司会 廣瀬委員

◇ 会長の時間

川名会長

先日日曜日に、駅前に用事があり、みやぎん寄席にお伺いしたら、完売御礼の札がかかっておりました。内藤席亭にお伺いしたところ、人気の師匠の公演なので、午前・午後の部ともに完売との事でした。

横須賀良一会員の奥様がボランティアでチケットの確認等していました。内藤席亭の弟子だそうです。

土日は R C の行事が多いので、7 月以降みやぎんへ行きたいと思います。私も弟子入りして最初はトイレ掃除、会場の掃除等お手伝いを認めて頂ければ、電気屋なので照明係りに出世できたと狙っています。

金曜日の 2 日には、水戸南 R C 創立 50 周年記念式典があります。また 4 日には千波湖水質浄化協議会のピオトープ事業が開催されますの

で、皆様のご協力お願い致します。

本日卓話頂く大久保ガバナーエレクトは、明日までオーストラリアメルボルンで開催されている、2023 ロータリー国際大会へ参加しているはずでしたが、諸事情があり不参加、来年は 6 月 8 日～12 日シンガポールで開催されます。今から登録、予約頂けば費用が抑えられますので皆様、いかがでしょうか？

大久保ガバナーエレクト、本日の卓話宜しくお願い致します。

◇ 出席報告

谷川委員長

会 員 数	出 席 数	欠席数	本日の出席率
124名	76名	48名	63.33%

前週訂正出席率 77.31%

◇ 会員メークアップ

5/11 水戸RAC

横須賀 靖、富田 敬子、高橋 靖子

5/24 水戸RAC

横須賀 靖、安 圭一、関 康彦

5/30 しもだて紫水RAC 井上 壽博

◇ にこにこBOX

山口(晃)副委員長

大久保会員……本日卓話をさせていただきます。

7月1日よりガバナーとしてお世話になります。
よろしくお願いします。

加藤会員……川名会長、1年間ご苦勞様でした。

内藤会員……東京ヤクルトスワローズの連敗が
止まりますように。

安(圭)会員……ポリープを取りました。

神尾(圭)会員……先週、米山奨学の寄付金が目
標達成しました。ありがとうございました。

高貫会員……6月4日にRLI研修会を開催し
ます。ご協力いただける皆様、宜しくお願い
致します。

谷川会員……天皇皇后両陛下が御成婚30周年
をお迎えになられます。国民に寄り添い象徴
として責務を果たされますことお祈り致します。

関根会員……川名会長、長野幹事、大関会場委
員長、ラストスパート!!。

小野瀬会員……目標を達成致しました。

澤津橋会員……ゴルフ同好会、メンバーに恵ま
れて優勝できました。ありがとうございました。

木村会員……お陰様で2児の娘(ダックス)が
今月10才になりました。

山本会員……四十肩が治りますように。

本日の合計	12件	80,000円
5月の合計	67件	435,000円
累 計	556件	3,243,400円

◇ 米山BOX

山本 圭介会員……準米山功勞者献金

(第5回) 10,000円(累計 50,000円)

宮本 愛子会員……準米山功勞者献金

(第1・2回) 10,000円(累計 20,000円)

この計	2件	30,000円
-----	----	---------

◇ 幹事報告

長野(久)幹事

1. 6月定例理事会を開催いたします。役員・
理事のご出席をお願いいたします。

と き 6月6日(火) 11:30

ところ ホテルテラス ザ ガーデン水戸

議 題 1) 職業分類開放について

2) 新会員候補者審議について

3) 新会員候補者所属委員会について

4) 茨城新聞水戸市特集記事協賛
について

5) 茨城新聞水戸市民会館特集記事
協賛について

6) 6月・7月例会プログラムに
ついて

7) 会計報告

8) その他

2. 次年度第1回クラブ戦略計画委員会が開催
されます。

と き 6月13日(火) 18:30

ところ レストラン よこかわ

TEL 224-3230

議 題 1) 2023~2024年度各委員会
活動内容の精査

2) その他



週報担当 土子 仁志 委員長

例 会 予 告

6月13日(火)

卓話「今年度を振り返って」

中庭 忠 社会奉仕委員長

中村 三喜 青少年奉仕委員長

成田 浩明 国際奉仕委員長

6月20日(火)

卓話「今年度を振り返って」

佐藤平八郎 会員増強委員長

沼田 邦郎 職業奉仕委員長

海野 勝人 親睦活動委員長

6月27日(火)

卓話「今年度を振り返って」

川名 信博 会長

長野 久嗣 幹事

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……