



第137回例会 2019年2月14日(木) 12:30~13:30 於 きざん八戸 本日担当 ロータリーの友 勉強会
 ▶司会 田中久一 SAA ▶ビジター なし ▶四つのテスト 新戸部弓子 会員

■ 会長要件 (島浦 理 会長)



皆様こんにちは。今日は何の日、そう聖バレンタインデーです。さっそく新戸部弓子さんから手作りのチョコレートクッキーをいただきました。とてもおいしかったです。続けて小笠原美千代さんからもいただきました。男性としてはとても嬉しいです。感謝申し上げます。後でホワイトデーのお返しがありますね。さて、ロータリーのお話をいたします。2月20日(水) 9:00~より木の実園さんで、八戸机研賛会のみなさんのお披露目がありますので、たくさんのお出席をお待ちしております。皆様に地図をお渡ししますので、よろしく。次に、地区補助金を使いまわしの社会奉仕の件ですが、八戸聾学校へ寄付をしたいと思っております。三浦さんとのお話の中で、点字の本がだいぶ古くなっており、新しい本に替えてはいかががかと思います。皆様いかがですか？(拍手)ありがとうございます。会員1人3,000円+地区補助金(いくらになるかは地区からの報告次第)それと、2月23日(土) 南グループのI・Mがございます。その他色々ありますので、よろしくご協力くださいませ。

■ 幹事報告 (蛇口 和憲 幹事)



- 八戸 RC 会長、築館様より、2月27日(水) 例会の卓話にヴァンラーレ八戸の監督さんの講話がありますので、ぜひ MC に来て下さいと案内が来ております。
八戸グランドホテル 12:30~13:30~ 参加される方は私の所までお知らせください。
- 2月23日(土) I・M 八戸パークホテル 15:00~より
全員 8,000円 現在 12名の方が出席です。
- 例会変更のお知らせ
 八戸南 RC 3月21日(木) パークホテル
 八戸東 RC 3月8日(金) グランドホテル
 八戸北 RC 3月26日(火) プラザホテル
 八戸中央 RC 3月25日(月) プラザホテル

■ 出席報告 (藤井 美保子 委員長)



第137回例会 2月14日(木)

会員総数 34名

本日出席者数 17名

出席率 50% (MC を利用して下さいませ)

島浦・蛇口・藤井・木村・田沢
 新戸部・村岡・田中・小林・小芝
 小笠原(美)・工藤・松田・山口
 中村・大瀧・小笠原(信)

■ ニコニコ BOX (木村 幸吉 会員)



島浦 理 会長: 20日のえんぶり、木の実園の小林様、八戸えんぶり研鑽会のみなさまよろしく申し上げます。

蛇口 和憲 幹事: 週今日は真冬を脱してプラス予報ですね。

藤井美保子 会員: 夜空を見上げるときらきらかがやく無数の星が「明日もがんばれよ」と言っているように感じました。

木村 幸吉 会員: 今日はバレンタインデーです。社内は義理チョコはやめましようにしました。女性方の負担をなくする為に、です。

田沢 英治 会員: 今日はバレンタインデーです。「愛は人をいやす」それを与える人も受け取る人も…。

- 新戸部弓子 会 員: NHK で秋田の JR 車両製造基地から機関車が出来る迄を放送していました。仕上がりまで 100 人が携わっていて、完璧でないと出せないから、という年配の作業員。安全はこういう人たちから出来るのだと感動しました。
- 村岡 徹弥 会 員: 早退失礼します。
- 田中 久一 会 員: アア、寒い！！
- 小林 周子 会 員: 寒い日が続いています。とうとう風をひいてしまいましたが今はもう復活しました。気を付けましょう！！
- 小芝 道子 会 員: 雪が降っても大きな道路にはないので感謝です。
- 小笠原美千代 会 員: 今日はバレンタインデー。私の愛を届けることで大忙しです。
- 工藤威美子 会 員: 健康に感謝です！！
- 松田 郁子 会 員: 皆様こんにちは！宜しくお願い致します。
- 山口 龍介 会 員: 今年の目標は月 2 回は参加すること。お昼の参加も頑張ります。
- 中村ユミ子 会 員: 新戸部さんからバレンタインデーと言うことで手作りのチョコレートをいただきました。ありがとうございます。
- 大寫 泰雅 会 員: 先週はじめてのダイエット、あまりの寒さに、体力維持のため休んでます…。
- 小笠原信子 会 員: 今日は元気に出席できた事に感謝です。
- (合計 17,000 円)

■ ロータリーの友の勉強会（小笠原美千代 会員）



皆様、ロータリーの友 2 月号の 59 頁に載っている卓話の泉についてお知らせいたします。
「イラっときたら 6 秒待つ」笑顔は利益、怒りは損失

TABLE SPEECH

イラツときたら 6 秒待つ アンガーマネジメント

人材開発オフィス
エムスモークメント代表 川地美伸子

アンガーマネジメントは 1970 年代アメリカで始まった心理トレーニングです。怒らない自分を目指すのではなく、怒る必要のあることには上手に怒り、怒る必要のないことには怒らないことを目指します。

怒りは第二次感情。人の怒りは海面上に見える氷山の一角に例えられ、その下には不安、苦しみ、悲しみといった第一感情があります。この海面下の氷山は見えている部分の約 7 倍とも言われ、蓄積された第一次感情が最終的に怒りとなって現れるのです。怒りにくい自分を作るためには、今自分

■ 「卓話の泉」は、クラブの会報、週報に掲載の卓話の中から、客観的内容の話題、ミニ知識となるものを主を選んで要約、掲載しています。

怒りは高いところから低いところへ流れやすく、立場の強い人ほどアンガーマネジメントが必要です。身近な人への甘えがあるから。また怒りの矛先は、コントロールできません。しかも怒りは伝染しやすいため連鎖します。アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切ってください。

しかし、怒りはエネルギーにもなります。怒りが良質なものになるように、アンガーマネジメントの実践で組織の活性化につなげてください。

(第 2760 地区・愛知県・名古屋南 R.C にて)

の第一次感情はどうなっているか、どれくらい氷山なのかを、自分自身で知ることが大切です。それでも怒る気持ちが湧き上がってきたらどうしたらいいか。

怒りのピークは 6 秒と言われています。イラツ！ときた時、6 秒待てば冷静に判断できます。手のひらに名前を書いて 6 秒待つ、怒りを点数で考える、安心する言葉を自分で唱える。私たちが怒らせるものは何か考えることも手法の一つです。実はその正体、私たち自身が心の中に持つ「べき」という考え方。「べき」は裏切られた時に怒りになります。「べき」の許容範囲を考え、その境界線を広げる努力が大切です。

怒りは高いところから低いところへ流れやすく、立場の強い人ほどアンガーマネジメントが必要です。身近な人への甘えがあるから。また怒りの矛先は、コントロールできません。しかも怒りは伝染しやすいため連鎖します。アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切ってください。



・会 長 島 浦 理
・幹 事 蛇 口 和 憲
・副 会 長 畠 山 徳 陽

・例 会 場 きざん八戸 (0178) 70-1155
・例 会 日 木曜日 12:30~13:30
・事 務 局 (株)中長印刷 内 (0178) 44-3362