



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第11回例会(10月6日)
平成29年10月13日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例会場 同上 TEL 019(651)1111(代)
例会日 毎週金曜日12時30分～
http://www.morioka-rc.jp/

会長 飯塚 肇
幹事 星 克彦
会報 伴 亨
クラブ事務局 TEL 019(653)5682
FAX 019(653)5622

RI会長テーマ ROTARY: MAKING A DIFFERENCE. 'ロータリー:変化をもたらす'... イアン H.S. ライスリー
盛岡RC会長テーマ ーもう一度、奉仕ー... 飯塚 肇



会員卓話

『人の話を聞くということ』

社団医療法人法成会平和台病院 理事長・院長

伴 亨 君

1. はじめに

私は精神科医の訓練を積んで三十数年が過ぎたが、人の気持ちというのはわかりにくく、特に女性については考えるだけ時間の無駄だという父の言葉が思い出される。そして何よりも、人の話を聞くことの難しさを痛感するこの頃である。

今日は、卓話の機会を荒川鉄平プログラム委員長より与えられたので精神医学の話聞く機会の少ない会員の皆様に、こころというか精神についての入口のお話をさせていただきたいと思う。

2. 体の健康とこころの健康

まず始めに、体の健康とこころの健康についてである。体の健康というのは言うまでもなく、病気になっていない状態である。それでは、こころの健康とは何かと考えると、体の病気の状態によらず、自分の気持ちや行動や周りの環境に主体的に関わっている状態とされる。主体的とは自分の意志や判断によって行動することである。体の病気の状態によらずとは、ガンや脳卒中などの患者さんは抑うつ状態を呈する方もいるが、日々元気に過ごし気分も安定し意気軒昂な方も多い。

このような方々は身体疾患をもってはいるが精神的には健康な方々である。ガンなどの病気がわかったとき人は落ち込む。落ち込むが多くの場合には時間とともに落ち込みは少なくなっていく。これは当たり前の精神の反応であってうつ病に罹ったのではない。うつ病は時間の経過とともにますます悪くなる。

3. 喪失体験

長年にわたるうつ病の研究から、うつ病では何かを失っておりそれは喪失体験と呼ばれている。アメリカの研究にストレスを評価したデータがある。それによると、最も大きなストレスは配偶者の死であり、次に離婚、夫婦の別居、家族の死と喪失体験が上位を占める。しかし、注意しなければならないのは、結婚などの良い体験をしたときにも私たちはストレスを感じる。こういう体験は、まわりの人達から祝福されるので、つらい気持ちを抑え込みがちになるからである。結婚は、新しい環境の中で新しい人間関係を作り上げていかなければならないというストレスになる。

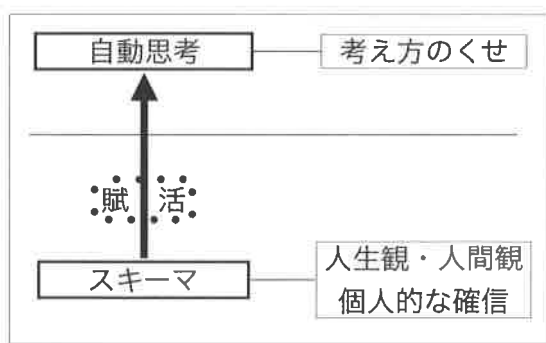
4. 自動思考

人が現実の刺激を認識するとき、客観的に現実を捉えていると考えていると思うが、実は現実を自分なりの思い込みで見ていることがほとんどである。

人から何かを言われたときやある態度を取られたときに気持ちが動揺した場合は、その気持ちに連動する考えが働いておりこの考えは自動思考と呼ばれている。

この自動思考を発生させているのはいわゆる無意識にあるもので「スキーマ」(図1)と呼ばれている。自動思考は刺激を受けたときに瞬間的に浮かんでくる考えであるが、スキーマはそれとは違ってその人がずっと持ち続けている人生観・人間観、個人的な確信である。これは、その人の素質と生きてきた環境の影響を受けながら体験を通して形作られてきたふだん意識することのない心理的な構えであり、ある刺激で賦活されその時の考え方や行動となる。

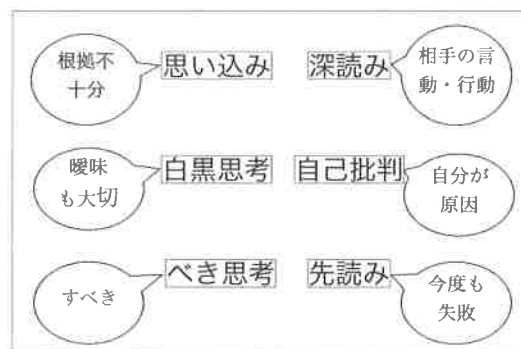
図1：スキーマ



自動思考(図2)には、思い込み、深読み、白黒思考、自己批判、べき思考、先読み等がある。思い込みは、自分は運が悪いと決めつけ、うまくいかない運がないからだと思い込む。根拠がはっきりしないのに自分の考えは正しいに違いないと決めつける。自分に関心があることは大きく考え、自分の考えや予想に合わないことは小さく

考える。深読みは相手の言動や態度から、相手の気持ちを一方的に推測してそうに違いないと決めつける傾向である。白黒思考は曖昧さに耐えられず白黒はっきりさせようとしてしまう。自己批判は、良くないことが起きると何でも自分が原因と考えて自分を責めてしまう。自分ではどうすることもできないのでかなり苦しい。べき思考は、ミスが出れば、ああすれば良かった、こうするべきだったと思い悩む。先読みは、悲観的予測と立ててしまい、その予測通りになればそれをますます信じて悪循環におちいつたりする。

図2：自動思考



5. 適応的思考 (図3)

ストレスへの対処は自動思考への対処ともいえる。その自動思考が浮かんだ場面の状況を出るだけ具体的に文章で記載し、その時の感情(不安、悲しみ、怒りなどの単語)を強さ0~100の数字で記載する。その時に頭に浮かんだ考え(主語を入れ文章を言い切りの形にかえて書く)を確信度0~100で記載する。次に、その自動思考と矛盾する事実(反証)を探して書き出し、「根拠」と「反証」を「しかし」で結んだ文章をつくる。この文章は適応的思考を与えてくれ、気持ちがある程度楽になることが多い。それが、心と体のバランスを安定させることにつながる。

実際の臨床では、患者さんがどのような自動思考によりゆううつになっているかを知り、問診を進め、現実目に向けさせながら、そのゆううつ

さを改善させていくことにより、単に抗うつ薬の投与だけでは得られない高い改善度が得られることになる。

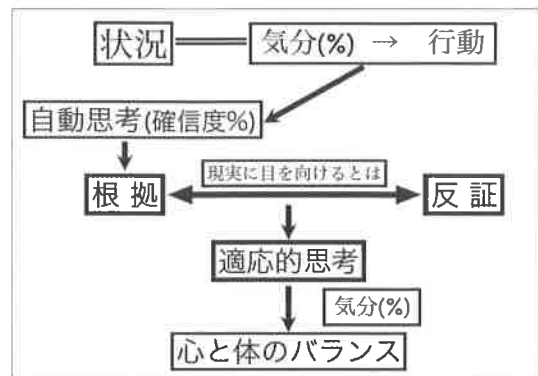
6. おわりに

盛岡ロータリークラブのみなさんは部下を持つ立場の方がほとんどだと思います。

部下が決済書類を持って来た時や何かの報告に来たとき、自分は仕事に集中没頭していて、例えば、顔を上げないで書類を受け取ったり、後で来てと言ったりした場合、三者三様の反応がありうるということです。彼らには彼らのスキーマによって自動思考が浮かんでいるはずです。

自分の気持ちを整理する方法として「適応的思考の導き方」は役に立つと思います。

図3：適応的思考



エレクト事務所だより

田中ガバナー(エレクト)事務所が開設

2018-2019 年度国際ロータリー 2520 地区ガバナーの田中堯史会員が、ガバナーエレクトとして活動を開始しました。小川惇会員がガバナーとして活躍して以来 13 年ぶりの盛岡 RC からのガバナーです。正式にガバナーになるのは 2018 年 7 月からですが、エレクトとしての活動量の方が多く、田中ガバナーエレクトは日々東奔西走しています。

この活動を支えていくのが輩出クラブである盛岡 RC であり、地区ガバナー事務所です。ガバナー事務所には西村鈴子さん、深見千穂さんのお二人が事務局として、田中ガバナーエレクトのサポートを行っています。地区ガバナー事務所は H メトロポリタン盛岡本館 4 階にあります。写真は事務所内で撮影したもので、右から西村さん、田中ガバナーエレクト、深見さんです。

これから月 1 回、田中ガバナーエレクトの活動状況等をご報告して参ります。皆様にはガバナーはどんな活動をしているのかを御理解して頂くと共に、今後のご支援・ご協力をお願い致します。



次年度地区代表幹事 吉江信博

本年度第1回ゴルフ練習会

去る10月1日(日)前日までの冷たい雨は上がりましたが、低くガスが立ち込めるメイプルカントリークラブにおいて第1回ゴルフ練習会が開催されました。参加者は総勢16名です。

長野隆行会員に開会ご挨拶をいただき、皆で記念写真を撮ってスタート！するとスタート間もなくガスが晴れ、絶好の好天の中楽しくプレーしました。

結果は同グロス、同ネットの高レベルの戦いになりましたが、ルールにより、年齢順で佐々木憲明会員の優勝となりました。

親睦委員ゴルフ担当 佐藤仁志



例会報告

第11回例会 平成29年10月6日(金)

- 12時30分 開会点鐘
- ・司会 飯塚 肇会長
- ・国歌 君が代
- ・ロータリーソング 奉仕の理想
- ・ビジター 佐々木正美君(盛岡中央R.C.)
- ・タンバンペンストン シラナットさん(2017-18年度 米山記念奨学生)
- ・会長報告 飯塚 肇会長
- ・皆出席バッチ 平野佳則君(8年)
- ・入会祝 村井研一郎・平野佳則君
- ・誕生祝 榎崎憲二・佐々木憲明君
- ・結婚祝 榎崎憲二君・川村 登・吉田幸一・駒木 進・長谷川久晃・町 整・土屋克之君

- ・幹事報告 星 克彦幹事
終了後定例理事会開催

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡南R.C.=10月24日(火)は、通常昼例会18:30~時間変更。10月31日(火)は、休会。11月14日(火)は、職場訪問のため12:00~(株)鈴正内ギャラリー50館。
- 盛岡東R.C.=10月16日(月)は、通常夜例会18:30~盛岡グランドホテルアネックス会場変更。10月23日(月)は、家族親睦会のため22日(日)。

【ニコニコBOX】

- ◆佐々木憲明君…先日の盛岡ロータリーゴルフ練習会にて、ベスグロ優勝が出来ましたのでニコニコし

ます。当日は佐藤親睦委員の日頃の行い？で晴天に恵まれゴルフ日和となりました。スタートホールでド引っかけして岩野元会長の『へたくそ〜』と叱咤激励されたお陰かこのような結果となったと思います。同率となり優勝を譲って頂いた早坂さんには平伏して感謝いたします。また同伴して頂いた榎崎さん、藤村さん、栗田さん方とのリズムが合ったからと思っています。感謝してニコニコします。

●メイクアップ

仙台東R.C.=橋本君。盛岡北R.C.=吉田(育)・大平君。盛岡南R.C.=福田・工藤(幸)君。盛岡東R.C.=坂本君。クラブ委員会=吉江・佐藤(仁)・田中(堯)・荒川・千葉・畠山・町・長野君。

出席報告

会員数/75名

出席数/43名

出席率/60.27%

前々回/70.27%

プログラムのお知らせ

- ・10月13日(金) ゲスト卓話 長澤 聖浩様(三井報恩会と特定振興村 彦部村を考える会 代表)「米山梅吉翁と彦部村」
- 20日(金) 第2回クラブアッセンブリー
- 26日(木) 秋の懇親会(27日例会変更)
- ・11月3日(金) 祝日休会
- 10日(金) 米山奨学生卓話 タンバンペンストン シラナットさん
- 17日(金) 卓話
- 24日(金) 特別休会

●本号編集担当/町 整