

## 外部卓話 「メンタルヘルスのケア始め」

鹿児島純心大学准教授 石井洋平様

2022年に実施された厚生労働省の「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、働く人の82.2%が「仕事や職業生活に強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある」と回答しています。また、仕事上のストレスを起因とする精神障害の労災請求、認定件数は年々増加しており、休業・退職原因のトップでもあります。メンタルヘルスケアは、不調時のケア、悪化させないための二次予防ではなく、不調に陥る前に自身のストレスの状態に気づき、職場組織として対策していく「一次予防」が特に重要です。これを受け、「未然予防」に目的を置いた



ストレスチェックが、2015年より従業員数50人以上の事業所で義務化されました。メンタルヘルスケアへの取り組みは、安定的な組織運営の観点からも重要です。では、そもそもメンタルヘルス、「心のケア」とは何なのでしょう？

心のケアは普段は当たり前に行われています。私たちは家族や同僚、友人との間でケアしたり、されたりしながら、日々を暮らしています。問題がないときにはケアはありふれ、みんながみんなをケアしています。しかし、ときどきケアはうまくいかなくなる。相手のことがわからなくなったり、相手からわかられなくなったりしたときです。ケアするつもりが傷つけてしまい、ケアしてほしいのに傷つけられてしまう。そのような心が危機にあるときに、私たちは「心のケアとは何か」と考えざるを得なくなるのです。さあ、メンタルヘルスのための人と人との繋がりの中にある心のケアについてともに考えていきましょう。

### 第2回定例理事会議事録

- ①8月分収支について 承認
- ②10月、11月のプログラムについて 承認
- ③9/27 観月会・新入会員歓迎会について  
多賀城RCより赤坂泰子様、鈴木誠様をご参加大歓迎  
抽選会等杉原幹事、永田委員長で検討中
- ④10/1の第15回児童虐待防止講演会について  
直井委員長から、みなみホール、サンステージとの打ち合わせについて説明
- ⑤多賀城RC訪問予算について  
多賀城RC訪問に向けて澤野部門長を中心に準備を進める  
クラブ行事につき参加会員の旅費交通費の一部を負担する。(1万円)

### スマイル報告

- 柳元尚喜君 「広げよう友の輪、楽しもうロータリー」皆様との親睦にスマイルいたします。鹿児島純心大学准教授石井洋平様、ようこそ鹿児島南ロータリークラブへお越しくございました。本日の「メンタルヘルスのケア始め」大変興味深く、楽しみにしていました。メンタルヘルスは、今年の国際ロータリークラブの主要テーマでもありますので、しっかり勉強したいと思います。どうぞよろしくお祈りいたします。
- 杉原浩君 本日は南RC第3073回例会。鹿児島純心大学准教授石井洋平様においでいただいております。演題「メンタルヘルスのケア始め」卓話、よろしくお祈りいたします。
- 川窪宏一君 石井洋平先生、南RCへようこそ。本日の卓話よろしくお祈りします。所用があり早目に退出することをお許しください。
- 池田京子君 鹿児島純心大学石井洋平先生、本日はようこそ鹿児島南ロータリークラブにお越しくございました。メンタルヘルスについての卓話、どうぞ、よろしくお祈りいたします。本日は米山ランチですが、先週は米山奨学生の白さんから「菊花茶（きっかちゃ）」のプレゼントがありました。菊は9月9日「重陽の節句（ちょうようのせつく）」と関係し、日本では端午の節句のように実施されていない節句ですが、菊の芳香と気品の高さで邪気を払い寿命を延ばすということ、中国ではまだ脈々と伝えられているのだなあと感じました。ちなみに、生薬としても「黄菊花茶」は、風邪の引き始めに飲むと熱冷ましの効果があるともされています。
- 下津昭則君 誕生日のお祝いを頂きましてありがとうございます。あと少しで還暦となります。複雑な心境です。また、新しい気持ちで生きていきたいと思っております。

小計 5,000円 累計 54,000円

### ●出席率 80%を目指しましょう！

| 第3073回例会 出席報告 |     |        |
|---------------|-----|--------|
| 会員数           | 出席数 | 出席率    |
| 34(32)名       | 21名 | 65.63% |

### ●今後の予定

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 10/1(水)  | 第15回児童虐待防止講演会・シンポジウム |
| 10/11(水) | 祝日休会                 |
| 10/18(水) | 米山奨学生白晏妮さんの卓話        |

### 市内ロータリークラブのプログラム 記帳メイクアップ★11:30~12:30 ☆17:30~18:30

| RC   | 例会日     | プログラム                      | 例会場           | RC | 例会日     | プログラム          | 例会場          |
|------|---------|----------------------------|---------------|----|---------|----------------|--------------|
| 東    | 9/28(木) | 観月会 北RCとの合同例会              | ホテルサンディーズ 鹿児島 | 令和 | 10/2(月) | 例会なし           | ホテルレクストン 鹿児島 |
| 北    |         | 観月会 東RCとの合同例会              | アートホテル        | 東南 | 10/3(火) | 10/7地区補助金事業へ振替 | サンロイヤル       |
| サザン  |         | ロータリー-大学                   | ホテルレクストン 鹿児島  | 城西 |         | 米山奨学生卓話        | ホテルレクストン 鹿児島 |
| 鹿児島  | 9/29(金) | 青少年団体への助成金贈呈、報告            | 山形屋           | 西  | 10/4(水) | クラブフォーラム       | 山形屋          |
| アガミー |         | 例会なし                       | 鹿児島大学         | 西南 |         | クラブフォーラム       | ピエント         |
| 中央   | 10/2(月) | 外部卓話 薩摩おいどんカップ枕崎高校野球部監督小菌様 | 山形屋           |    |         |                |              |