



事務所：長野県伊那市西町 5016-2 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158
 会長：平澤 理 副会長：藤澤健二 幹事：杉本徳治 公共イメージ向上委員長：市川満貞



イマジン
ロータリー

2022-2023 国際ロータリーのテーマ

IMAGINE
ROTARY

2022-2023 RI会長
ジェニファー E.
ジョーンズ
＜カナダ (オンタリオ州) ＞



第1660回例会 令和5年5月23日(火)

■ 点 鐘

12 : 30

■ ソング

翔け中央ロータリー

太田明良ソングリーダー



■ 会長談話

平澤理会長



私も 70 歳を過ぎ、若いつもりでいても今まで出来た事が出来なくなったり、物忘れも時々するようになってきました。歳を取ったなあと、つくづく思う様になって来ました。

そんな時、和田秀樹先生の「70 歳が老化の分かれ道」という本を目にし、読んでみました。その中に「脳の老化を防ぐのは生活の中の変化」という部分がありました。

その中では、高齢者の意欲の低下は前頭葉の老化によって引き起こされる。前頭葉とは大脳の前方部分のことで、思考や創造、意欲、理性などに関わっている部分で、この部分が衰えてくると意欲ややる気が低下し、感情のコントロールが利かなくなったりするそうです。よく「頑固な年寄り」という言い方をしますが、明るい性格だったのに歳を取ったら融通が利かなくなった様になってきたら、それは前頭葉の萎縮が進んでいる可能性がある様です。前頭葉の萎縮は 40 代から始まっているそうです。50 代・60 代くらいから思い込みが激しくなって来た、頑固になって来た、怒りっぽくなったという傾向が少しずつ出て来て、70 代になると更に強くなる。

そうならない為には「変化のある生活」をすることがいちばんだそうです。毎日、単調な生活を繰り返していると前頭葉は活性化せず衰えてしまうので、70 代になったら一度自分の生活が単調になっていないかチェックしてみましょう。仕事やボランティア、趣味の集まりなど、外に出かける用事が生活の中に組み込まれていることが、単調な生活を送らないための、いちばんの解決策と言えるでしょう。

まさに、ロータリーは、それに相応しい活動であると思った次第です。

■ ニコニコボックス

- ◆平澤理 今日には6回目のコロナワクチンを打ちます。
澁谷さん、本日の卓話よろしくお願いします。
- ◆田中真人 澁谷さん、本日の卓話よろしくお願いします。
- ◆澁谷恵二 本日は卓話の機会をいただきありがとうございます。
- ◆肥沼光彦 週末に京都の大文字送り火の火台まで登ってきました。高鳥谷山の方がキツかったです。
京都は修学旅行真盛りで、今や修学旅行では寺社巡りも然ることながら、どこにでも居るインバウンド観光客との出会いの場でもあったと思います。

- 幹事報告 宮下健副幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。



■ 委員会報告

- ・ゴルフ部コンペのお知らせ 加藤篤ゴルフ部長



お知らせにもあります通り 5月 29 日月曜日に「伊那国際 CC 白樺コース」でコンペを開催します。人数に余裕がありますので参加希望の方はお知らせください。

また、6月 20 日の年度最終夜間例会日に、昼間の時間ではゴルフ部の年度最終コンペを「木曾駒高原 CC」にて開催します。奮ってのご参加をお願いします。

- 出席報告 会員数46名 出席免除会員5名 長欠会員1名 本日出席者24名 事前メイク0名
出席率60.0% 前回出席率 修正なし

■ 会員卓話 澁谷恵二会員



「ハラスメントとアサーション」

最新のハラスメントの事情・リスク

現在ハラスメントの種類は 80 数種類と言われており、血液型によるハラスメントブラハラ、パソコン・SNS 依存による DX 時代のデジハラなど種類が急速に増えています。

- ・コロナ禍により飲み会が自粛され、飲み方を忘れてしまったことが原因と思われる泥酔した状態でのハラスメントが多発しています。
- ・在宅勤務が普及したことに伴い「リモートハラスメント」が発生しています。
- ・ジェンダーハラスメント、SOGI ハラが問題になる事案が増えています。⇒まだまだ意識が低い人が非常に多い現状です。
- ・平社員による子会社、関連会社、下請け会社、派遣社員へのハラスメントが問題化してきています。
- ・なんでもかんでもパワハラだと主張してくる従業員が増加している。(逆パワハラ問題)
- ・ハラスメントに該当しないまでも部下とのコミュニケーション不足によるトラブルが多発している。
- ・相談の情報が漏れてしまうケースが発生している。
- ・SNS で拡散・炎上するケースも散見される。

レピューレーションリスク (企業に対する評判、評価、信用) の最近の傾向として

- ・ ネット掲示板への書き込み
- ・ 就活情報サイト（転職会議など）への書き込み
- ・ SNS への投稿
- ・ 週刊誌・雑誌等の報道等により、企業に関するネガティブな評判や噂が社会全体に拡散され、ブランド毀損や企業価値・信用の低下を招く
リスクがあり、その結果採用力の低下を招き社員確保に問題が起きています。
また加害者もネットに晒されるリスクもあります。
私も以前勤務していた会社のレビューをネットの人材企業から求められることもありネット上には様々な情報があふれていて人の目に着きやすくなっているので注意が必要です。

アサーションとは

アサーションとは自分も相手も大切に自己表現法で3つの自己表現で構成されているコミュニケーションです。

第1 非主張的自己表現自分よりも他者を優先し、自分は後回しにする自己表現

第2 攻撃的自己表現自分の事だけをまず考えて行動し、時には他者を踏みにじることにもなる自己表現

第3 アサーティブな自己表現 第1と第2のちょうどいいバランスで自分の事をまず考えますが、他者の事にも配慮する自己表現です。

ハラスメントをアサーションで考察

・ セクハラ

誉め言葉によるセクハラ認定が増えてきています。これを相手にとって攻撃性と捉えられればセクハラになります。

・ パワハラ

攻撃的に接しても実は自分の価値観を押し付けているだけで正常な指示や注意・指導ができずまた正常なコミュニケーションも取れないばかりか新しい発想やアイデアは生まれません。

更にトラブルが起きたとき部下は負けたくない状態になり、言い訳や他人のせいにします。この状態で攻撃性が増すとトラブルの解決にも成らず更にパワハラが起きる可能性がとても高くなります。

上司や優位者は第3アサーティブな自己表現でコミュニケーションを円滑にし部下の自己肯定感や承認欲求を満たしパワハラが起りにくい環境を作ることが大切です。

・ ジェンダーハラスメント

ジェンダーハラスメントとは男らしさ、女らしさといった社会通念的な性差による嫌がらせ行為を指す。

性的な表現は含まないものの、セクハラと捉える見解もある。(人事院)

理解を深め攻撃性にならないようにする。

ハラスメントを考えると

- ・ 私は人が生活していく上でハラスメントが無くなることはないと思います。
- ・ しかしハラスメントは人の尊厳を踏みにじる卑劣な行為だと確信しています。

■ 点 鐘

13:30

次回例会

6月1日(木) 点鐘/18:30 場所/海老屋料理店

・伊那RCとの合同夜間例会