



— 本日のプログラム —

- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆卓話 松岡恵水会員
テーマ『お釈迦様に始まる福祉の原点』

第2693回例会（3月5日）報告

司会 田谷昭宏 S A A 委員長

- ◆開会点鐘 久岡政治会長
- ◆国歌斉唱『君が代』
- ◆ロータリーソング『奉仕の理想』
- ◆ゲスト紹介 久岡政治会長
・もんぜんスポーツクラブマネージャー 浅田啓介さん
- ◆会長の時間 久岡政治会長

アンガーマネジメントとは、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにする事であり、決して怒らないことではないそうです。喜怒哀楽の感情は必要なことだそうです。

アンガーマネジメントは怒りを後悔しないことであり、怒りは第二次感情で不安・辛い・苦しい・痛い・嫌だ・疲れた・寂しい・虚しい・悲しい等という第一次感情がいっぱいになり、あふれ出して怒りとなるそうです。怒りの原因に気づき、マイナスの感情がなくなるよう、休んだりリラクゼーションしたりすることが大事なのです。

一説には、「人は怒りを上手にコントロール出来ると、年収が約2倍になり、平均寿命が7年長くなる」といわれているそうです。又、衝動のコントロールは、六秒待つことによって冷静さを取り戻せるので、落ち着く言葉を唱えたり、難しい計算等をしたり、口角アップをして表情を作ることによって、感情がついてくるのだそうです。そして私達を怒らせるものの正体として、理想と現実のギャップがあり、こうあるべきと思う「べき」が、人それぞれ違うのですが、この「べき」の自分の境界線を相手に伝えることが大事であり、その境界線を広げる努力をしなければなりません。

そして、悪いしかり方の例として、過去（前から・何度も）、責める（なんで・どうして）、強い表現（いつも・絶対・必ず）、程度言葉として（ちゃんと・しっかり・きっちり）等は、使わない方が良いでしょう。

自分自身をプラスのもので満たしていくことが大事なのだそうです。

家庭でも、会社でもできる限り実践し、日々過ごせるように努力したいと思います。



- ◆幹事報告 古川 豊副幹事
・石川第4分区都市連合会（I M）参加の案内
日時：平成31年3月10日(日) 場所：キャッスル真名井



- ◆委員会報告 大向洋紀委員長
- ◎親睦活動委員会
・親睦旅行の案内
日時：平成31年5月21日(火)、22日(水)
場所：比叡山、琵琶湖、京都方面



- ◆出席報告 前田義則出席・ニコニコBOX委員

3月5日の暫定出席率：66.67%
(出席20名、欠席10名)
2月19日の確定出席率：100%
(出席21名、欠席9名、メーク加算9名)

- ◆ニコニコBOX報告 前田義則委員長
・浅田様ようこそロータリークラブへ。本日の卓話よろしくお祈いします。 久岡政治会長
・浅田様、輪島ロータリーへようこそ。卓話宜しくお祈いします。 柴田 薫会員

- ◆卓話 もんぜんスポーツクラブ
マネージャー 浅田啓介さん
テーマ『ストレッチ及び軽運動』
例会場にてストレッチ、軽運動を全員で行いました。



- ◆閉会点鐘 久岡政治会長
〔編集：森山秀夫会員〕