

YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2176

会長 入江公敏
副会長 小柳智裕
プログラム・クラブ会報担当 辻 彰彦
例会会場 橋本日吉
きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)

事務所 大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
大和中央ビル 301
TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
E-mail : naka-office@ynrc.jp
URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

UNITE FOR GOOD

「よいことのために 手を取りあおう」

RI会長 フランチェスコ・アレツツォ

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「あるべき姿、明るい未来を目指そう」

【本日のプログラム】 9月7日 第2780地区 地区大会 会場 伊勢原市民文化会館

【次回予告】 9月18日 第2回クラブ協議会「ガバナー公式訪問に備えて」 松本 豊 様

【第2170回例会】 令和7年9月4日(木) 【SL】 土屋 大輔 君 【司会SAA】 北砂 明彦 君

【斉唱】「君が代」「奉仕の理想」 【ゲスト】 田島敏久様(相模原西RC)、白 云森 様(米山奨学生)

【DJター】 大河原幸夫様(相模原西RC)、鎌田えりこ様、小牧直樹様(相模原かめりあRC)、

大矢成行様、山田和彦様(座間RC)

会長の時間 入江 公敏 会長

本日の会長の時間は、はぐれものについて話をしたいと思えます。

2018年にアパレルブランドとして24歳で上場を果たした(株)YUTORIの代表者、片石 貴展氏、今期予想は売上予想32%の増収110億円、経常は、8億と順調です。片石社長のメッセージは、「はぐれものをつわものに」です。自分もはぐれものだったと話しています。

さて、私事ですが、湯河原に勤務していた時、動物学者の村松正敏教授と知り合いました。その後、本を預かりました。それが日本の野生動物2「ボスザルと孤猿」でした。この本は、村松正敏教授が、湯河原の大観山という山で長期間、調査をし、1977に刊行したもので、人間の生き方にも通ずるような興味深いものでした。

ボス猿は、どうして決まるか。孤猿とは何かその生態などですが、「まずは孤猿とは」。



孤猿とは、子どものサルではなく、群れから離れて1匹で暮らすサルのことです。まさに孤独なサル、はぐれものです。

孤猿は、青年期に入った猿で、勿論、群れに残る猿もたくさんいます。猿は、群れで生活し、上下関係やリーダーがあり、協力や裏切りといった「社会的ルール」を持ちます。こうした群れをストレスに感じた猿が、群れから抜け出て、気楽を選んだ猿が孤猿です。

ボス猿はこうした孤猿を許しません。一度群れから出て、群れに近づくと追い払われてしまいます。こういう孤猿の話を聞くと、思春期の人間の行動にも共通するかもしれません。

「次はボス猿の話です。」

次にボス猿はどう決まるかですが、単純に力だけでなく、他のサルとの駆け引きや信頼関係の構築が必要です。特に年長のメス猿から評価されないとれないようです。

ボス猿も高齢になると、次のボス猿が決まりますが、この時も、年長のメス猿の判断が影響されるようです。年長のメス猿の力は群れへ影響力を持つようです。

思えば、私が幼少のころ、近所に良いおばあさんが

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 11名(敬称略)
26名	14名	56.00%	52.00%	1名	阿萬、渥美、原島、池澤、板垣、伊澤、岸、新村、小野、鈴木、横澤

沢山いました。我が家にも、両隣にも、向かいの家にも、両親は仕事や家事で忙しく、こういう、おばあさんに、いろんなことを教えてもらいました。ハコベ、大葉、タンポポも食べ物が無くなったら食べなさい。「今日の天気は、箱根山が良く見えるから晴れだ」と言うので、傘を持たずに登校すると帰りに、近所の子供は、皆びしょぬれでした。みんなで文句を言うと「夕立は、しょうがない」の一言でした。しかし近所の子供たちは、おばあさんたちに親しみを持っていました。

私や近所の同じくらいの子供、おばあさんたちや近所の人達の群れは、コミュニケーションがうまくいったのかもしれませんが。少なからず、弧猿は、出ませんでした。私たちのメンタルに良い影響を与えてくれたのは、事実のようです。

改めてロータリーを考えてみますと、我がクラブで言えば、上は、90歳代から下は30歳代で、年を超えた話ができます。ロータリーやビジネスの疑問だけでなく、平等とロータリーの友情の考えの中で話ができることは、ロータリーの素晴らしさの一つと思います。さて皆さんは、いかがお考えでしょうか。本日は、おさるの話でした。



【ご挨拶】

米山奨学生
白云森 様



幹事報告 黒坂 毅 幹事

- ①横須賀ローターアクトクラブ創立50周年式典が10月4日開催されます。
- ②地区大会記念親睦ゴルフコンペが11月26日レイクウッドゴルフクラブで開催されます。
- ③秋の「第23回ロータリー全国囲碁大会」のご案内が届いております。
- ④9月のレートは1ドル147円です。

委員会報告

親睦活動委員会 土屋 大輔 委員長

配偶者誕生日 藤岡 彩奈 夫人 9月7日

野口 雅子 夫人	9月11日
創業記念日 後藤 定毅 君	9月1日
入江 公敏 君	9月10日
入会記念日 黒坂 毅 君	9月1日
長野 俊八 君	9月9日



卓 話

「メンタルヘルスについて」 2023～2024年度第2780地区ガバナー 田島 敏久 様 （相模原西RC）



メンタルヘルスとは



世界保健機関（WHO）の定義

「個人が自分の可能性を認識し、日常生活のストレスに対処し、生産的に働き、社会に貢献できる状態」

広い意味を持つ概念

うつ病や不安障害といった疾患の有無だけでなく、ストレスへの対応力や感情コントロール能力も含まれます。

世界メンタルヘルスデー

10月10日はWHO協賛による世界メンタルヘルスデーです。心の健康に対する認識を高める取り組みが世界中で行われています。

メンタルヘルスの問題は普遍的で、生涯を通じて5人に1人が何らかの心の病気を体験すると言われています。誰でもかかる可能性があり、症状は人によって様々です。

主なメンタルヘルスの問題

うつ病

気分が落ち、興味や喜びが失われる状態が続く病気。食欲や睡眠の変化、自責の念、自殺念慮を伴うこともあります。

不安障害

過度な心配や恐怖を感じる状態が続きます。社会不安障害、パニック障害、全般性不安障害などの種類があります。

統合失調症

現実と非現実の区別が付きにくくなる病気。幻覚や妄想が主症状として現れます。

双極性障害

気分の波が激しく、「躁状態」と「うつ状態」を繰り返す病気です。エネルギー、思考、行動の極端な変化が特徴です。

PTSD

心的外傷後ストレス障害。事故や災害、暴力などの強いショック体験が原因で、記憶のフラッシュバックや過覚醒などが続きます。



メンタルヘルス問題の診断方法



問診・面接

専門家による丁寧な聞き取りが基本となります。症状の種類、頻度、持続期間、生活への影響などを詳しく調査します。

心理検査

うつ病や不安の程度を数値化する質問事項（PHQ-9、GAD-7など）を使用します。客観的な評価基準として活用されます。

国際的診断基準の適用

DSM-5やICD-11といった国際的な診断基準をもとに、症状の期間や程度を評価して診断します。標準化された診断により、適切な治療方針を立てることができます。

早期発見・早期治療が非常に重要です。症状に気づいたら、精神科医や心療内科医、カウンセラーなどの専門家に相談しましょう。

メンタルヘルス問題の原因

メンタルヘルスの問題は単一の原因ではなく、様々な要因が複雑に絡み合って発生します。

- 1 生物学的要因**
脳の伝達物質の異常、遺伝的な要因、ホルモンのバランスの乱れなどが影響します。
- 2 心理的要因**
自己肯定感の低さ、完璧主義、過去のトラウマ、ストレスへの脆弱性などが関係します。
- 3 社会的要因**
職場や学校での人間関係、過労、失業、家庭問題、社会的孤立などが原因となります。
- 4 環境的要因**
災害や戦争、パンデミックなど、外的なストレスが急激にかかることも影響します。

これらの要因が複合的に作用することで、心のバランスが崩れ、メンタルヘルスの不調につながります。



日本の青少年の自殺問題

深刻な現状（2025年度データ）

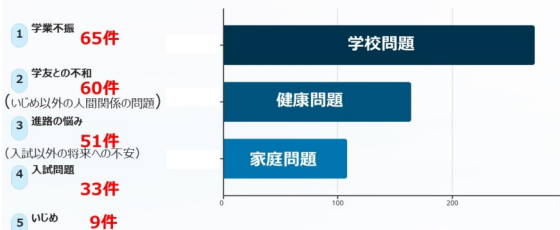
- 2024年の全世代自殺者数は20,320人（前年比1,517人減少）
- 小中高生の自殺者数は529人で統計開始（1980年）以来最多
- 日本の10～19歳における死因の第1位は自殺（G7で唯一）
- OECD加盟国の中でも日本の若年層（特に女性）の自殺率は高い



女子小中高生の自殺未遂歴が2020年以降増加しており、未遂後1年以内に自殺を遂げる例が半数以上に上ります。早期介入の重要性が指摘されています。



青少年自殺の原因分析



学業ストレスや人間関係の悩みが自殺の主な原因となっています。特に学校関連の問題が全体の半数以上を占めていることが分かります。

妊産婦の自殺

162人
2022～2024年

妊娠中、20代前半目立つ

厚生労働省が全国の人口動態調査を活用し、2022～2024年の妊産婦の自殺の実態を分析しました。この調査は妊娠中から産後12ヶ月までの女性を対象としており、深刻な社会問題の実態を明らかにしています。

調査結果によると、自殺した妊産婦は2022年が65人、2023年が53人、2024年が44人となりました。この期間をみると、妊娠中が45人、産後2か月までが26人、産後3～12か月が9人でした。

妊産婦死亡率は2022～2024年で10万人あたり7.3でした。年齢別では、妊娠中は20～24歳代が13.0、産後は40～44歳代が13.0で、それぞれ最も高い数値を示しています。

実態調査厚生労働省の分析結果





自殺の原因と予防への取り組み

自殺の主な原因・動機（妊娠中）

- 健康問題：40%
- 交際問題：36%
- 経済・生活問題：8%

自殺の主な原因・動機（産後）

- 家庭問題：72%
- 健康問題：54%

厚生省母子保健課の清水曜之輔氏は「二人で悩みを抱え、自殺以外の方法が見えなくなるケースがある。民間の相談機関もあるのでまずは声を上げてほしい」と語っています。

妊産婦が孤立せず適切な支援を受けられる環境づくりが重要です。不安や悩みを抱える方は、一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。

メンタルヘルスの予防と支援対策

包括的ケアシステムの構築
厚労省は「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を推進、心のケア・支援事業を展開しています。

相談体制の充実
学校や地域社会における相談窓口の設置と専門家の配置を強化しています。

定期的なモニタリング
一人一人の生活実態に応じた心の健康の定期的なチェックにより、早期発見を目指します。

専門家支援チームの配置
精神科医やカウンセラーなど専門家による支援チームを学校や地域に配置します。



Rotary

予防への取り組み

Rotary

- 日本産婦人科医会によるリスク発見のための医療従事者向け研修
- 助産師への相談の呼びかけ
- 民間の相談機関の活用

心の健康を守るために

「かかってから治す」のではなく「かからないようにする」予防的アプローチが社会全体で求められています。

1 日常の小さな変化に気づく

保護官や教職員は「子供の言葉に耳を傾け、日常から違和感を察知することが重要です。睡眠や食事の変化、趣味への興味の喪失など、小さなサインを見逃さないようにしましょう。

2 オープンな対話の場を作る

感情や悩みを安心して話せる環境を整えましょう。批判せず、まずは聴くに集中することが大切です。「大丈夫？」と声をかけるだけでも、大きな支えになります。

3 専門家への相談を躊躇しない

心配な状態が続けば、早めに専門家に相談しましょう。心の健康も身体の健康と同じく、早期発見・早期対応が重要です。相談することは弱さではなく、自分を大切にしようとする強さの表れです。

メンタルヘルスの治療法

Rotary

薬物療法

うつ病、不安症、抗精神病薬など、症状に合わせた薬剤を用いた治療法です。脳内の神経伝達物質のバランスを整える効果があります。

精神療法（カウンセリング）

- 認知行動療法（CBT）
- 対人関係療法
- トラウマ治療（EMDRなど）

環境調整と社会的支援

職場や学校、家庭環境の改善を図り、周囲のサポートを得ることで回復を促進します。孤立を防ぎ、社会とのつながりを維持することが重要です。

治療は一人ひとりの症状や状況に合わせて組み合わせることが重要です。専門家と相談しながら、最適な治療計画を立てましょう。



貴重なお話をありがとうございました。

スマイルボックス 藤岡 博 委員 本日 ￥15,000 累計 ￥104,266-

大河原 幸夫 様(相模原西RC)

本日は、はじめてメイキャップでお伺いいたしました。よろしくお願いいたします。

鎌田 えりこ 様、小牧 直樹 様(相模原かめりあRC)

こんにちは。相模原かめりあRCから参りました。例会に参加させて頂き、ありがとうございます。本日はよろしくお願いいたします。

大矢 成行 様(座間RC)

大和中クラブの皆様こんにちは。本日はお世話になります。田島PGの卓話が楽しみです。

山田 和彦 様(座間RC)

田島PGお久しぶりです。本日はよろしくお願い致します。

入江 公敏 会長、黒坂 毅 幹事

本日は、2023～2024年度ガバナー田島敏久様、相模原西RC大河原幸夫様、相模原かめりあRC鎌

田えりこパスト会長、小牧直樹差次年度幹事、座間RC大矢成行様、山田和彦幹事、どうぞよろしくお願い致します。

後藤 定毅 君

①田島パストガバナー、ようこそ大和中クラブへお越しくださいました。本日の卓話楽しみに勉強に参りました。

②大事な創業記念日を失念してました。創業者の親に天国から怒られそうです。ありがとうございます。

橋本 日吉 君

座間RC大矢様、ようこそお出で頂きました。よろしく願い致します。

辻 彰彦 君、北砂 明彦 君、野口 宏 君

2023～24年度ガバナー田島敏久様、本日の卓話楽しみにしております。よろしくお願い致します。