

「チャレンジ55」

(国際ロータリー第2690地区)



倉吉東ロータリークラブ週報

KURAYOSHI-EAST ROTARY CLUB WEEKLY

会長 福井 雅人
副会長 清水 雅文
幹事 藤原 賢治

例会場 倉吉シティホテル2F TEL0858-26-6111

<http://www.east-rotary.jp>

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30

E-mail: kurayoshi@east-rotary.jp

事務所 〒682-0023 倉吉市山根543-7 倉吉シティホテル3F

TEL・FAX: 0858-26-6120

平成31年2月14日(木) 第2373回 例会報告 No.2239

ソング 4つのテストの歌

ゲスト 自衛隊鳥取地方協力本部 募集課長
南 友和様

ビジター RI第2690地区第1グループガバナー補佐
嶋田耕一様

食 事 和食弁当

会長時間

こんにちは。

今月は「平和と紛争予防／紛争解決」の月間です。

私事ですが、30年以上前のバブル真っ盛りの時、新社会人になりたての4月に市ヶ谷駐屯地で2泊3日の自衛隊研修に参加しました。運が悪いことに、上司に中隊長を命ぜられ、3日間だけでしたが、厳しい訓練を受けた記憶がございます。自衛隊の方とお会いすると今でもその時の訓練を思い出して、身の引き締まる感じがします。

近年は災害も多く、国の防衛だけに限らず、災害支援など我々国民が安心して生活が送れるように自衛隊の役割は年々重要になってきていると思います。本日はこの後、南課長のお話しをお聴きできることを楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。

先例会では時間がタイトで藤井雑誌委員長のロータリーの友2月号の紹介時間が少ししか取れませんでしたので、私からひとつピックアップしてお話したいと思います。卓話の泉の「イラっときたら6秒待つアンガーマネジメント」という記事です。

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで始まった心理トレーニングです。誰でも日常生活や仕事においても衝動的に怒ってしまった経験があるのではないかと思います。激しい言い合いやケンカになれば取返しがつかない事態になることもあります。

怒りをマネジメントする方法は2つあるそうです。

1つ目は「自分の怒りの許容範囲を広げる」という本質改善です。簡単に言うと器を大きくするという事なのかもしれません。

2つ目は「今感じている怒りを抑えて爆発させない」対処療法です。

具体的に瞬間の怒りを抑える方法として、すぐに反射しないことが肝心で、いろいろな説がありますが、怒りの感情のピークは6秒間と言われております。

イラっときた時には、「1,2,3,4,5,6」とゆっくり6つ数えるようにすると良いそうです。

身近な家庭や職場などで紛争が起こらないように、平和であることをお祈りしまして、会長あいさつとさせていただきます。

幹事報告

- 財団室NEWS2月号発行のお知らせ
- ハイライトよねやま227号発行のお知らせ
- 例会変更:鳥取中央RC
- 本日例会終了後に、定例理事会を開催します。
- 来週2月21日(木)は3クラブ合同例会です。18時開催です

嶋田耕一ガバナー補佐様より

IM(4月6日(土))のご紹介

委員会報告

○出席委員会

会員数 49名

出席会員 33名 欠席会員 12名

免除会員 4名

本日出席率 73.33%

第2371回出席率 100.00%

スマイルファイン

- 嶋田耕一ガバナー補佐様:今日はお世話になります。IMのお誘いです。
- 福井雅人会長:自衛隊 南友和課長様・嶋田ガバナー補佐をお迎えして。
- 清水雅文副会長:嶋田ガバナー補佐をお迎えして。
- 山増正雄会員:自衛隊 南友和課長様・嶋田ガバナー補佐をお迎えして。
- 戸崎恭一郎会員:皆出席賞・配偶者誕生日祝い・結婚記念日祝いを頂き。
- 磯江淳会員:先回会員誕生日祝いを頂き。
- 早退4件、欠席4件

卓話

演題 「自衛隊災害派遣と災害への備え」



自衛隊鳥取地方協力本部
募集課長 南 友和様

Rotary



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 一 真実かどうか
- 二 みんなに公平か
- 三 好意と友情を深めるか
- 四 みんなのためになるかどうか



インスピレーションになろう

2018~2019年度国際ロータリーのテーマ

RI会長 バリー・ラシン

インスピレーションになろう