



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

## R. I. 第2630地区 高山中央ロータリークラブ WEEKLY REPORT

2011～2012 年度 高山中央 RC 会長テーマ  
「人として生きる」

◆会長 平林 英一 ◆幹事 新宮 一郎 ◆会報委員長 岩本 正樹 ◆会報担当 渡辺 修治

創立 1991 年 5 月 20 日

◇事務局 高山市花岡町 1-15 丸越商事 4F

TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488

◇例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600

◇例会日 毎週月曜日 PM12:30～

◇ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

### <出席報告>

	会員数	出席会員	出席	Make-up	出席率
本日 905 回	51 名	51 名	41 名	—	80.89%
前々回 903 回	51 名	51 名	44 名	1 名	88.24%

<点 鐘> 会長 平林 英一

<ロータリーソング>それこそロータリー

<本日のゲスト>

須田病院精神科医 益田 大輔 様

<会長の時間> 会長 平林 英一

今日はクラブ奉仕委員会のプログラムです。益田先生には、精神的負担ストレスについての卓話をさせていただくという事で、とても興味深く楽しみであります。クラブ会員のほとんどの人が毎日の仕事、家庭生活においてもストレスを感じる方が多いと思います。この例会でストレス解消のコツを知ることができればと期待しています。どうぞよろしくお願ひします。



私の税理士の仕事のつらさは、最近、高額所得で節税計画をどうするかで悩むことより、どうやって借金を返すか、消費税を納めるかなど資金繰りに困っている方が多いことです。納税者本人はもとより、家族までストレスいっぱいであることがよくわかります。

国税局は 24 年 1 月より納税滞納者に対して納税コールセンターから電話催促をするそうです。中には電話に出ない人も見える様で、その場合関与税理士にお願い電話することもあるとか、差し押さえなど大変な状況の方もいるのです。

滞納者の税金の利息は、年 14.6%ですから、なおさら大変です。悪質滞納者だろうと本当に生活できない人であろうと 14.6%はきついのですが、罰金的政策の意図もありどうしようもないのです。

どんなことをしてでも納めなければとまじめな人ほどストレスに追い打ちをかけているような気がします。

本当は、そんな状況にならないように納税計画を立てればいいのですが、商売をしている人は使ってしまうのです。将来消費税が上がるのは間違いありませんが、滞納者はますます増えるような気がします。

お金がたらないうえでのストレスはとかく、人間関係、特に夫婦親子関係が、くるってしまうから恐ろしいです。

震災を受けた人を思うと、助け合っているとは言われていますが、本当に気の毒に思います。私たちが協力できる義援金が少しでもストレスを和らげ生活環境の復興に役立てればと思います。

<幹事報告> 幹事 新宮 一郎

◎国際ロータリー第 2630 地区ガバナー事務所より

・ロータリー財団への寄付金に関する税制度について

○高山ロータリークラブより

・例会変更のお知らせ

1 月 5 日 (木) → 9 日 (月) 17:30～  
新年例会 洲さき

1 月 12 日 (木) 休会 定款により

1 月 19 日 (木) → 15 日 (日) 16:30～

職場訪問例会 由布衣工房

<会報>

・可児 RC

<本日のプログラム>

クラブ奉仕委員会 山本 委員長



～よりよいメンタルバランスにむけて～

- ・逆転の発想  
プラスの言葉  
プラスの表情  
プラスの姿勢
- ・『感情と感情で』
- ・『期待しないこと』
- ・『サーフィン理論』

悩み事がある時、上を向いて胸を張って考えてみよう  
 悩み事がある時、背中を丸め下を向いて考えてみよう  
 →取り越し苦労や予期不安の質が違う

卓話：精神的負担ストレスの現状と対処方法

～メンタルヘルスを中心に～

須田病院医師 益田 大輔 様

『正しい理解より好意的な誤解』

- ・メンタルヘルスとは!?  
『余裕』をもつこと～居心地の良い人・もの・場所～  
まずは『認知』の工夫から
- ・思考パターンと循環  
全か無か思考  
すべき思考
- ・うつ状態と不適應反応
- ・注目するポイント  
『言葉』>『表情』>『姿勢』>『自律神経』の順に修飾されやすい



<ニコニコBOX>

本日はクラブ奉仕委員会担当例会です。須田病院医師で、J C次年度会長の益田大輔さん、卓話をよろしくお願ひ致します。  
理事役員一同

結婚記念日・妻の誕生日にそれぞれお祝いをいただきました。  
ありがとうございます。 水川 巧

益田様、本日はお忙しいところありがとうございます。講演をよろしくお願ひします。  
下田 徳彦

昨日のクリスマスパーティー、狭い会場でしたがロータリーの皆様も多数応援して頂きました。針山さんの突然のキャンセルもありましたが、何とか楽しく演奏することが出来たのでニコニコへ。  
高木 純

12/10に次女の麻美の結婚式が無事終わりました。少し淋しくなりますが幸せになることを祈ります。12/14から当店の年末謝恩大売出しです。この機会にお買上げ頂くとお得です。よろしくお願ひします。  
松之木 映一

昨日のクリスマスライブは盛大に終わりました。バンドメンバーの皆さんご苦労様でした。次は、新年例会に向けてよろしくお願ひします。  
坂之上 健一