

ニコニコ資金報告

前日までの累計 **609,477円**
 本日の計(17件) **47,000円**
 本日までの累計 **656,477円**

①卓話
 菊地美代子さん、川口RCへようこそ。入会もお待ちしております。請川かおり会長
 菊地さん卓話よろしく。阿部勇二郎会員
 今日の卓話楽しみにしています。よろしく願いいたします。森絹子会員
 菊地さん卓話ありがとうございます。佐藤龍会員
 菊地さん卓話よろしく願います。増田泰久会員
 菊地様よろしく願います。松本道和会員
 菊地さん、本日の卓話よろしく願います。

北村透会員
 菊地様、卓話楽しみにしています。東風様これからよろしく願います。佐藤達視会員
 菊地さん、卓話よろしく願います。舟津操会員

②入会式
 東風さん、川口RCへようこそ。ロータリーライフを楽しんでください。請川かおり会長
 東風さんようこそ川口クラブへ！入会おめでとうございます！網谷徹己会員
 入会の東風様ようこそ。よろしく願います。折原隆夫会員

東風様ようこそ川口RCへ。ご入会おめでとうございます。小倉克徳会員
 東風さん川口クラブにようこそ。よろしく願います。渡辺成子会員
 東風様ご入会おめでとうございます。菊地様卓話よろしく願います。仲川聡会員

本日の行事



●結婚記念祝

左より
 佐野良雄会員
 北村透会員
 請川かおり会長
 小川長四郎会員
 渡部嘉夫会員
 大竹純幹事

東風さん、入会おめでとうございます。北村透会員
 東風さん入会おめでとうございます。ロータリーを楽しんでください。木内賢治会員
 東風さんようこそ川口クラブへ。菊地様、卓話楽しみにしています。佐藤進会員

③結婚記念祝
 例会出席ありがとうございます。結婚記念祝ありがとうございます。大竹純幹事
 結婚記念祝ありがとうございます。小川長四郎会員
 結婚記念日ありがとうございます。佐野良雄会員
 結婚記念祝ありがとうございます。25年を迎えました。妻と家族に感謝!! 渡部嘉夫会員
 結婚記念日の方おめでとうございます。北村透会員
 結婚記念祝おめでとうございます。矢口順一会員

④入会記念祝
 入会18年目になります。請川かおり会長
 入会してあつという間に1年たちました。引き続きよろしく願います。重田佳美会員
 入会してから6年がたち7年目になります。これからも宜しくお願いします。香穂会員

⑤その他
 地区大会の折には、大役国歌を歌わせていただきありがとうございました。長寿会員、一生の宝物になりました。本庄久子会員
 例会場が町内で助かります。小川長四郎会員
 地区大会ご苦労様でした。11/26~30までベトナムホーチミンの孤児院視察に行ってます。丸山恵美子会員&朝日恵子会員

●入会記念祝



左より
 重田佳美会員
 請川かおり会長
 香穂会員

佐野良雄会員、請川かおり会長

自己紹介

- ・2005年 51歳で川口市で「カウンセリングルーム Fairy」を開業。
- ・数年後名称変更「家族こころ相談室Fairy」家族問題専門になる
- ・2012年 著書「イキイキ人生をつくる しあわせ思考」出版
- ・2016年 一般社団法人 対人コミュニケーションサポート協会設立
 家族相談と同時に企業内の人間関係の問題解決に取り組む。
- ・現在は家族も企業も人間関係の悩み、コミュニケーション問題に特化。
 「かわり合い」を「かわり愛」にする！をモットーに家族も企業も、そして地域も「良好な人間関係づくり」のための問題解決と予防の啓発活動に専念している。
 延べ通算10000件超 Youtube講座：@かわり愛チャンネル
- ・地域とのつながり
 中小企業家同友会 川口商工会議所 川口の男女共同参画を考える会
 令和4年度川口市地域貢献認定事業者 川口市制90周年記念功労賞受賞



1. 自殺の実態

- ・令和5年 年間約21,873人 (男性14,862人、女性6,975人)
- ・令和6年10月まで16,990人 (男性11,579人、女性5,411人)
- ・増玉歳1,010人
- ・1万人に1~2人 (うつ病になる人6~7%)
- ・1998年~2010年3万人
- ・2011年以降減少にある 3万人→2014年2.5万人→現在2万人
- ・自殺の傾向 相談相手がない
- ・男性が多い 女性の約2倍~3倍
- ・うつ病など精神疾患は女性が多い
- ・要因：長時間労働 経済的理由 (失業 生活苦 借金) 介護 育児 病氣 親しい人の死



2. なぜ、その要因が自死に至るのか？

- ・要因：長時間労働 経済的理由 (失業 生活苦 借金) 介護 育児 病氣 親しい人の死 人間関係 (失恋 不倫)
- ・要因がストレス (ストレスのもと) となり多大なストレス (ストレス反応) を引き起こす ただし個人差がある
- ・ストレス反応が持続すると心身に支障をきたす
 ころろ (精神) の悩み
 落ち込みが長く続くことで精神不安定になる
 →葛藤が続く→葛藤に疲れる→死にたくなる (逃避したい)



5. 死にたくなる経緯と心理の傾向

- ・生まれ持つ気質男繊細である 敏感に反応する 不安 脅威
- ・注：鈍感であってもイジメによる自死はある ASDの人など
- ・出来事をどう捉えるか？否定的・ネガティブに捉えてしまう
- ・プライド男高い 対人不安ある 他者に相談しない頼らない
- ・投薬など薬物、アルコールに頼る
 理性が働かなくなる
- ・自殺の引き金 身近な人の言葉



6. これだけは絶対やらないで！

- ・安易に否定した慰めをする『そんなことないって！なんとかなるって！』
- ・「弱い人」「できない人」「ダメな人」と見下さない 存在を無視しない
- ・傾聴せずに途中から自分の話を始めてしまう『私なんてこうだったのよ』
- ・結論を急がせてしまう『だからなんなの！何が言いたいの！』
- ・『どうしたいと言うの？』『それで？』
- ・余計なアドバイスをしてしまう
- ・『こうしたらいいのに なぜしないの？』



7. 防止対策 周囲ができること

- 周囲の気づきと対応で防げることも
- ・日常の様子 (元気がない 人やものごとに関心がない うつむき 口数が少ない ため息増える) を観察する
 監視や見張りではなく見守る！
 - ・自分はそうでなくても、相手は異なる性質性格である 認知する
 - ・声かけはいつも通り 明るくやさしく おはよう 行ってらっしゃい
 - ・相談されたら、聴くに徹する 遠回らない 否定しない 寄り添う
 - ・傾聴 受容 共感 (同じ気持ちでなくても受け止めることがだいじ)
 - ・こちら男困らない、焦らない、いちばん困っているのは本人
 - ・『死にたい』と言われたら『死にたいくらい辛いんだね』と受け止める
 - ・本人は『死にたい』気持ちと『生きたい、助けてほしい』の中で揺れている
 - ・生きたい気持ちを信じてあげる



8. 根本的解決策とは

- ・ズバリ本人が自己受容すること
- ・自己受容は年少期の親や養育者の接し方と深い関係がある
- ・アタッチメント (愛着) の証みがあると自己受容しにくく自己否定に陥りやすいので、他者のサポートによる愛着の形成が必要
- ・自分への愛着は自分をまるごと『これでいいんだ』と思える
 自己受容できることで、次に自己肯定感、自己効力感、自主的 主体的な達成意欲が湧いてきます
- ・これがこそ生きる力となる



●入会式

東風 美佐
 こち み さ

事業所：東京企画装飾(株)
 住 所：豊島区高松 1-11-15
 モリタビル西池袋
 T E L : 03-5948-3780
 F A X : 03-5948-3782
 役職名：イベント企画制作



紹介者
 網谷徹己会員