



# 桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第2840地区 2023-2024年度 国際ロータリーのテーマ

## 2024年

SERVE TO CHANGE LIVES

R.I 会長 ゴードン・R・マッキンリー



世界に希望を生み出そう

善意というものがないなら  
ロータリークラブは唯の社交クラブだ。  
職業は金儲けのためでしかなく、  
社会奉仕というも施しにすぎず、  
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。

パストガバナー 前原 勝樹

会長 大友一之 幹事 中山賀司

クラブ会報・情報委員会

富澤剛・横山嘉孝・前原勝・坪井良廣

### 2月5日号

## 第3244回例会 (1月29日(月)第3例会)

1. 点 鐘
2. ロータリーソング斉唱
3. 来訪者紹介
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 委員会報告
7. 優良従業員表彰 職業奉仕委員会
8. 点 鐘

### ようこそビジター

< 米山奨学生 > 匡 姣蓉様

#### 会長の時間

《報告》

- ・1/28 DEI フォーラム 前橋商工会議所  
会長・会長エレクト・幹事・桐生 RAC 清水会長  
森ガバナーエレクト

#### 幹事報告

- ・桐生西RCより週報到着。

#### 委員会報告

##### 出席委員会

本日の出席(令和6年1月22日)  
総員71名:出席50名  
令和6年1月15日例会修正出席率:71%

#### ニコニコボックス

大友一之君…優良従業員表彰を受けられた6名の皆さんおめでとうございます。これからも頑張ってください／大友一之君…関崎君本日の卓話ありがとうございます／山崎一順君…NHK 学園主催の生涯学習写真展でNHK 賞を受賞しましたので／水越稔幸君…受賞者の皆様おめでとうございます。亮先生卓話楽しみにしています。次回は、メンタルケアのお話をお願い致しますね／坂入悠太君…優良従業員表彰をさせていただきます／松島宏明君、小林康人君…従業員が表彰して頂きありがとうございました／須永博之君…当社の渡邊光代社員が受賞させていただきます／飯塚荘一君…弊社の小林を表彰して頂きありがとうございます／腰塚富夫君…4/6(土)ゴルフ部コンペ参加よろしくお願ひします／関崎亮君…誕生祝／田中淳君…出席100%。

#### 優良従業員表彰

司会 柳 明彦  
職業奉仕委員長 坂入 悠太  
2. 挨拶 会長 大友 一之  
本日、優良従業員表彰を受けられます 6 名の皆さまにはクラブを代表して心よりお祝い申し上げます。  
日頃より誠実に勤務され、それぞれの事業所の発展に深く寄与されてきた証として会員である事業主からの推薦により表彰させていただきます。  
そして、本当に素晴らしいことは、本日表彰されますことももちろんですが、皆さんの誠実な勤務態度、顧客から受ける評価、他の従業員の模範となる日々の仕事への取り組み、これらを事業主が認めて今回の優良従業員表彰に推薦して下さったということです。  
これからも今まで以上のご活躍とご健勝を祈念いたしまして、簡単ではありますが、表彰式の挨拶とさせていただきます。本日はおめでとうございます。

#### 3. 受賞者紹介及び表彰状・記念品授与

被表彰者名	事業所名	勤続年数	推薦者
鈴木友加	M'sパートナー税理士法人	21	松島宏明
藤生英子	株式会社沼田屋タクシー	16	小林康人
藤生祐美	桐生信用金庫	14	津久井真澄
渡邊光代	株式会社ダーウィン	11	須永博之
前原めぐみ	ローズ'ウイレッジ'桜木	8	青木貴子
小林信子	株式会社たつきち	5	飯塚荘一



4.受賞者代表謝辞



桐生信用金庫  
藤生 祐美様

5. 閉会のことば

職業奉仕委員 柳 明彦

### 卓 話



「いま求められる子ども・  
若者のメンタルヘルスケア」

学校法人桐丘学園理事長  
株式会社 Welcome to talk  
代表取締役 関崎 亮 君

子どもたちは今日も苦しんでいます。いじめ、不登校、児童虐待などメンタルヘルスに関する課題は顕在化しています。精神疾患に罹患する割合は4人に1人で、心の病を患ってしまった方の約75%は10代後半までに発症していると言われます。人口減少が加速する一方で不登校の割合は上昇し、子どもの死因の一位は自殺で、自殺率も上昇しています。学校もこのような課題にどのように取り組んで良いのか悩んでいます。

昨年、高校の学習指導要領が改訂され、約40年ぶりに精神疾患の記述が復活しました。保健体育の教科書で、うつ病や統合失調症、不安障害、摂食障害などの具体的な疾患を挙げながら学ぶ機会が確保されましたが、その時間数は4時間と必ずしも十分ではありません。また早期発見・早期支援する枠組みとして学校の健康診断がありますが、検査項目に精神状態は含まれていません。

さて、メンタルが強そうなイメージのあるアスリートも例外ではありません。プロテニスプレーヤーの大坂なおみ選手がうつ病を公表したように、トップアスリートの精神障害の発生率は35%と言われ、大学生アスリートのうち抑うつや摂食障害を呈する割合は25%、大学生アスリートの死因に占める自殺の割合も10%弱と言われます。このような状況に対して、全米大学体育協会(NCAA)も、

「学生の最大の関心事はメンタルヘルスであり、メンタルヘルスケアサービスを届けることがNCAAの責任でもある」と公表しています。一昨年にはIOCによるメンタルヘルスに関する声明文書も出されるほど国際的な関心事に発展しています。

私自身、学校法人桐丘学園、桐生第一高校で校医としても生徒や保護者、教職員と向き合っています。野球部の生徒がボールを投げられなくなってしまうという相談、顧問である監督や部長から生徒が練習に参加できない、試合でパフォーマンスが発揮できないといった相談を多く受けてきました。

こうした課題の解決への糸口を探るために、ジュニアアスリートを対象にした研究をしました。桐生第一高校の進学スポーツコースに在籍する1年生の男子生徒80名を40名ずつに分けて、支援するグループと支援をしないグループを作りました。支援するグループに対しての具体的な内容は、認知行動療法(Cognitive behavior therapy: CBT)という認知に働きかけ考え方を変えることで心を穏やかにする精神療法になり、ストレス・マネジメント・スキルに変化が生まれるのではないかと検証をしました。

まずCBTとはどのようなものなのか授業の形で展開しながら、心のスキルアップトレーニングというwebサイトで生徒に学んでもらいました。その後、各生徒に4週間、このサイトを活用してCBTを体験してもらいました。

実施期間中、定期テスト、練習試合や予選等もあり、支援しなかったグループは抑うつや不安が少し高まっていました。一方でCBTを学んだグループは、抑うつや不安が維持、あるいは軽度の改善をしていることがわかりました。

つまり、精神療法として用いられているスキルを健全な生徒に提供するだけで、生徒がストレス・マネジメント・スキルを獲得できることが示唆されたのです。実際に生徒からも、「自分の考え方の癖を理解できて、考え方を変えることで気分や行動に変化が生まれる」という声をもらいました。

こうした研究結果を受けて、教職員とも話し合いながら、メンタルヘルスを日常生活に取り込むことが卒業後の人生においても重要だとの共通認識に至り、現在では3学年通したカリキュラムの中にCBTを入れて、教科書を使いながらCBTを学び、インターネットを用いたCBTも通年で利用できる形にしています。

このような取り組みをメディアでも取り上げていただき、参加する生徒だけではなく教職員や保護者にもこうした取り組みが重要であるという意識の醸成を図れたことは非常に大きかったと感じています。

一方で、統計以来最多を記録している子どもの自殺については、新設されたこども家庭庁が子どもの自殺対策緊急強化プランを提示しているように、待ったなしの社会課題です。

こうした課題に対応し、どうすれば子どもの心の不調に早く気付けるのか、どうすれば子どもたちに負担のない形でメンタルヘルスケアを届けられるのか、またどうすれば限られた専門家を子どもたちや学校に繋ぐことができるのか。そういったものを考え尽くしたサービスが「Welcome to talk」です。

「専門家との相談をいつでもどこでも気軽に手軽に」をコンセプトに、ICT を活用したメンタルヘルスケアになっています。カウンセリングといえばスクールカウンセラーによるものを思い浮かべる方が多いと思いますが、カウンセリングだけでは支援も十分に行き届かないところがあります。

Welcome to talk の特徴は、生徒の日常の心理状態を音声感情センシングという技術を活用しながらモニタリングし、必要ときに必要な方法でカウンセリングを行うとともにアセスメントを通じて生徒が学校生活をよりよく過ごせるように支援することです。

また、メンタルヘルスケアを通じて得られるデータを解析することで集団の傾向や個人の傾向を抽出し、また研修を通じてリテラシーの向上を図っていきます。こうしたものをシームレスに展開していくことで、初めてメンタルヘルスケアが浸透していくと感じています。

心理状態をモニタリングする音声感情センシングについて補足しますと、これは子どもでも SOS を出せるようにというものです。

当初、我々はカウンセリングサービスからスタートしたのですが、なかなか生徒がカウンセリングを利用してくれないという課題がありました。利用しない理由を尋ねると、カウンセリングルームに入るのを見られたくないという声、また自分の気分が落ち込んでいる、自殺をしたいというような思いはあるが自分から「助けて」と言えない、何とか誰かに気づいてもらいたいという声を我々は受けました。ただ、怪我などとは異なり、心は目に見えないのが特徴でもあるため、いかにそういったニーズに応えていくかが発想の原点でした。

そこで注目したのが音声感情センシングという技術です。「助けて」とは言えないけれど「サンドイッチ」ならば言えるということで、スマートフォンでサンドイッチ、ショートケーキ、カレーライスといったキーワードを発してもらい、発声の際に生じる声帯の不随意反応からストレスを可視化する技術になっています。こうすることで、自分から「助けて」と言えなかった子どももカウンセリングや支援に繋がっていることも少なくありません。

実際のカウンセリングでは、児童精神科医などと 45 分、ゆっくり話をします。精神科医療に対する偏見や抵抗感もある中で、専門家側から生徒に寄り添うことも一つの重要な機会だと感じています。現在では、学校法人角川ドワンゴ学園とも連携をしながら、新しい時代の学校向けメンタルヘルスケアの展開をしているところです。

また、目に見えない心、だからこそエビデンスを重視しています。一般的に気分が落ち込んだらカウンセリングに一足飛びに行くことが多々ありますが、相談方法によって強み弱みが異なってきます。

相談方法別の精神的健康度の変化を見ると、SNS の流行等もあって子どもたちはテキストベースでのカウンセリングの利用がとても多いのですが、相談の受け皿としては機能するものの回復まで持っていくのは難しいことがわかってきました。

一方で、オンラインによるカウンセリングは精神的健康度が改善されることがデータに出ています。そのため、カウンセリングをひとくりにするのではなく、それぞれの相談方法の強み弱みをしっかり理解しながら、早期発見から早期支援までをシームレスに展開していくことが重要です。

今後の取り組みとしては、テキスト健康相談やオンライン健康相談に加えて、VR カウンセリング、カウンセリングの場を仮想空間に移動してアバターを使いながらカウンセリングが受けられるようなサービスを届けたいと考えています。また、いつどこで誰がどのようなカウンセリングを受けているのかといったデータが蓄積されてきたことを受けて、そのデータ解析をより本格化していきたいとの思いから、東京大学と共同研究を実施しています。

さらには、こども家庭庁や文科省と連携しながら自殺対策により寄与していきたいと考えています。子どもを守ることは、日本の未来を守ることです。メンタルヘルスケアを通じてデータを蓄積・管理しながら予防産業の実質化、教育と医療を繋ぎ社会を創造していきたいと考えています。

#### 本日の食事



美喜仁

#### ✿本日のお花✿



#### 【例会予告】

- 2月10日(土) IM・保坂ガバナナー歓迎会  
美喜仁桐生文化会館
- 12日(月) 休会
- 19日(月) 休会
- 26日(月) 28日桐生南 RC との  
合同夜間例会に振替の為、休会