

一般社団法人 尾道青年会議所

2021年度 第5回 理事会



日時：2021年5月10日（月）19：00～

場所：尾道国際ホテル

第5回 理事会

資料一覽

[議事次第]

1. 第5回 理事会

[理事長報告]

[事務局連絡]

[資料]

1. 3月例会	事業報告(案) 決算(案)	1-1~7
2. 4月例会	事業報告(案) 決算(案)	2-1~8
3. 5月例会	事業計画(案) 予算(案)	3-1~22
4. 6月例会	事業計画(案) 予算(案)	4-1~45

一般社団法人 尾道青年会議所

2021年度 第5回理事会

日時：2021年5月10日（月）19：00～

場所：尾道国際ホテル

次 第

1. 開 会
2. 点 鐘
3. J C I クリード唱和
4. J C I ミッション並びに J C I ビジョン唱和
5. J C 宣言文朗読並びに綱領唱和
6. 出席者の確認
7. 配布資料の確認
8. 議事録署名人並びに議事録作成者の指名
9. 議題の確認
10. 理事長挨拶
11. 直前理事長挨拶
12. 理事長報告
13. 委員会報告
14. 審議事項
 - 第1号議案 3月例会 事業報告（案）決算（案）に関する件
 - 第2号議案 4月例会 事業報告（案）決算（案）に関する件
 - 第3号議案 5月例会 事業計画（案）予算（案）に関する件
 - 第4号議案 その他
15. 協議事項
 - 第1号議案 6月例会 事業計画（案）予算（案）について
 - 第2号議案 その他
16. 報告依頼事項
17. 連絡事項
18. 監事講評
19. 次回開催日の確認
20. 点 鐘
21. 閉 会

理事長報告

4月 6日 (火)	第4回理事会	於：尾道国際ホテル
4月10日 (土)	会員会議所会議	於：府中市内
4月15日 (木)	4月例会	於：尾道国際ホテル
4月22日 (木)	会頭ブロック公式訪問	於：尾道市内
4月25日 (日)	春季ゴルフ大会	於：尾道うずしおカントリークラブ
4月26日 (月)	第4回正副理事長会議	於：事務局
4月29日 (木)	家族会	於：尾道マリン・ユース・センター
5月 6日 (木)	5月合同委員会	於：ベイタウン尾道
5月 8日 (土)	ブロックゴルフ大会	於：新市クラシックゴルフクラブ
5月10日 (月)	第5回理事会	於：尾道国際ホテル

事務局連絡

5月17日 (月)	5月例会	於：尾道国際ホテル
5月26日 (水)	第5回正副理事長会議	於：事務局
	上程締切 5月19日 (水)	17：00まで
6月 2日 (水)	6月合同委員会	於：ベイタウン尾道
6月 7日 (月)	第6回理事会	於：尾道国際ホテル
6月16日 (水)	6月例会	於：尾道国際ホテル
6月25日 (金)	会員会議所会議	於：因島内
6月26日 (土)		
~27日 (日)	ブロックアカデミー	於：因島内
6月28日 (月)	第6回正副理事長会議	於：事務局
	上程締切6月21日 (月)	17：00まで

委員会報告

期間 2021年4月6日～2021年5月8日

委員会名	日時	場所	議題
未来ビジョン委員会	4月8日	事務局	5月例会・所管事業について
	4月10日	さくらホテル	5月例会・全体事業について
	4月14日	オンライン	5月例会について（講師打合せ）
	5月6日	ベイトウン尾道	5月例会について
社会開発委員会	4月22日	一口	9月例会・本事業について
	4月27日	事務局	9月例会・本事業について
	5月6日	ベイトウン尾道	9月例会・本事業・拡大について
地域教育実践委員会	4月14日	事務局	家族会・交流例会について
	4月27日	ひまわり認定こども園	家族会について
	4月28日	ひまわり認定こども園	家族会について
	5月6日	ベイトウン尾道	家族会・交流例会について
組織活性化委員会	4月16日	事務局	夏期講習について
	4月20日	製鐵原料㈱	夏期講習について
	4月21日	石鎚山	夏期講習について
	5月6日	ベイトウン尾道	夏期講習・拡大について
拡大研修委員会	4月13日	事務局	4月例会・拡大について
	5月6日	ベイトウン尾道	拡大・新入会員ガイダンスについて
総務広報委員会	4月14日	事務局	例会準備
	4月26日	事務局	6月例会・JCライフについて
	4月30日	高升船舶工業	6月例会・JCライフについて
	5月6日	ベイトウン尾道	6月例会について

一般社団法人 尾道青年会議所 事業報告（案）決算（案）

審議 事項

委員会名：地域教育実践委員会

委員長名：島田 昌広

(1) 議案名 3月例会 事業報告（案）決算（案）に関する件

(2) 事業名 テーマ 「主体性が広げる子どもの可能性」

(3) 事業実施に至る背景

昨今、AIの革新的な進歩をはじめとする数々の新しいツールの誕生により、社会に求められる人間像が変化してきています。そういった社会の変化に合わせ、主体性を持つことの重要性が問われていますが、主体性は乳幼児期からの「あそび」や「コミュニケーション」を通して養われます。数多くの教育方法がある現代において、将来を見据えた子どもの本質的な教育を、大人たちが学ぶ必要があります。

(4) 事業目的（趣旨）

a.（対外）

b.（対内）「主体性」とは、大人になり社会に出てから学ぶものではないこと、乳幼児期から大人が与えるものに大きく左右された結果であることを知り、子育ての意識改革につなげ、また将来会社やまちのリーダーを多く輩出し、まちづくりの一助になることが期待できます。

(5) 実施日時 2021年 3月16日（火） 19:00～21:00

(6) 場 所 尾道国際ホテル

(7) 参加人員 内部 42名 外部 0名 計 42名
(内部内訳：)

(8) 外部協力者 キッズいわき 代表／岩城 敏之 氏

(9) 事業の目的は達したか？

アンケートの回答結果から、講演を聴いて「主体性」の大切さについて、子育てだけでなく職場環境にも照らし合わせて考えて頂けたこと、また「主体性」をもつことで、自分や周囲の環境がどう変化していくかなど、身近な問題として捉えたコメントを多数頂き、講演後の意識の変化を見て取れたことから、事業目的は達したと考えます。

(10) 実施上の問題点

今回の例会では、事前に講師から「レジュメのみでの講演」との指定があり、メールやzoomでの打ち合わせをしながらレジュメの校正を進めてまいりましたが、講演内容がレジュメの流れから外れることがあり、レジュメが十分に機能しなかったように思います。パワーポイントを使わず講演される方は、フリートークに近い進行をされるケースが多いかと思っておりますので、より入念な打ち合わせが必要だと感じました。メンバーに配布するレジュメとは別に、伝えて頂きたい内容や時間配

分等をまとめた資料を渡すなど、工夫が必要だと感じました。

アンケートにつきましては、回収漏れがありましたので、事前のアナウンスだけでなく記入後に委員会メンバーが回収にまわるなど、工夫が必要だったと思います。

(11) 次年度への引継事項

例会での会食がなかったため、セレモニーが早めに終わったことで急遽講師の入場を早めて頂いたが、事前の総務との意思疎通が不十分だった。例会行事だけでなく、セレモニーを含めたシミュレーションをしておく必要があると考えます。

事前に講師の控え室を確保することができなかつたため、一階の喫茶室で待機して頂くことになっていたが、当日急遽控え室が空き利用させて頂いた。早めに控え室を確保する必要があると考えます。

(12) 委員長所見

今回の講演は、単に「主体性の重要性・養い方」を学ぶものではなく、戦後から現在に至るまでの日本人の変化や、社会から求められている背景から学ぶことで、より現実的で身近な話として向き合ってくれたと思います。また前半におもちゃ体験をして頂いたが、おもちゃの説明に偏ることなく、「子どもの遊び方」「ものごとへの取り組み方」について、多角的な視野でお話し頂き、子育ての幅を広げる内容になったと思います。

特に岩城先生の言われる「私の人生の主人公は私」は印象的な言葉であり、他者と認め合いながら積極的に人間関係を築き、楽しんだり、学ぶ姿勢が「主体性」を養い、最終的に主人公である自分が幸せになるといった考え方は、子ども達だけでなく我々大人の働く姿勢や、個人の個性が輝く組織づくりにも通じるものであり、大変参考になったと思います。「子育てや玩具に偏った内容にならないようにしたい」という当初の目的は達成できたと思いますし、幅広い世代に学びある講演だったと思います。

最後に、岩城先生の言われた「AI時代にどう人間が活躍していくか」「人間にしかできないこと」

を考えることは、「まちづくり」に直結した課題だと思います。AIが活躍する「まち」が優れた「まち」ではありません。人が活躍してこそ、魅力のある「まち」だと考えます。そういった未来への課題について、皆さんに考えて頂くきっかけにもなったと思います。

(13) 添付資料

事業収支計算書（案）

収支計算明細書（案）

3月例会アンケート集計結果（参考資料）

第5回理事会 2021年 5月 10日

事業収支計算書(案)

事業名 3月例会 テーマ 主体性が広げる子どもの可能性

収入の部

大科目	中科目	小科目	細目	予算額	決算額	差異	備考
事業収入	事業費繰入収入	事業費繰入収入		60,000	60,000	0	
	事業費繰入収入	事業予備費繰入収入				0	
	登録料収入					0	
	販売収入					0	
	広告料収入					0	
	負担金収入					0	
	雑収入					0	
補助金等収入	国庫補助金収入					0	
	地方公共団体補助金収入					0	
	民間補助金収入					0	
	国庫助成金収入					0	
	地方公共団体助成金収入					0	
寄付金収入	民間助成金収入					0	
	寄付金収入					0	
	募金収入					0	
収入合計				60,000	60,000	0	

支出の部

大科目	中科目	小科目	細目	予算額	決算額	差異	備考		
事業費支出	事業費支出	会場設営費支出	人件費支出			0			
			食事代支出			0			
			会場費支出			0			
			設営費支出	7,000	7,000	0	(有)メディアジャンクション		
			運送費支出			0			
			レンタル料支出			0			
		小計				7,000	7,000	0	
		企画演出費支出	人件費支出			0			
			食事代支出			0			
			企画費支出			0			
			演出費支出			0			
			旅費交通費支出			0			
		小計				0	0	0	
		本部関係費支出	人件費支出			0			
			食事代支出			0			
			会場費支出			0			
			設営費支出			0			
			旅費交通費支出			0			
			通信費支出			0			
			運送費支出			0			
			消耗品費支出			0			
			レンタル料支出			0			
			保険料支出			0			
		渉外費支出			0				
		小計				0	0	0	
		講師関係費支出	食事代支出			0			
			旅費交通費支出			0			
			宿泊費支出			0			
			保険料支出			0			
			諸謝金支出	50,000	50,000	0	岩城敏之氏 源泉所得税¥5,105円		
			会合費支出			0			
		記念品代支出			0				
		小計				50,000	50,000	0	
		広報費支出	運営費支出			0			
			会場費支出			0			
			設営費支出			0			
			通信費支出			0			
			消耗品費支出			0			
			レンタル料支出			0			
			作成費支出			0			
			PR費支出			0			
			小計				0	0	0
			資料作成費支出	通信費支出			0		
		資料費支出		396	390	6	事務局(@3円×65名×2枚)		
		消耗品費支出				0			
		レンタル料支出				0			
		作成費支出			0				
		小計				396	390	6	
		報告書作成費支出	通信費支出			0			
			資料費支出			0			
			消耗品費支出			0			
			レンタル料支出			0			
		作成費支出			0				
		小計				0	0	0	
		懇親会費支出	人件費支出			0			
			会場費支出			0			
			設営費支出			0			
			旅費交通費支出			0			
			運送費支出			0			
			レンタル料支出			0			
			保険料支出			0			
			飲食費支出			0			
		アトラクション費支出			0				
		小計				0	0	0	
		渉外費支出	役員渉外費支出			0			
			記念品代支出			0			
		小計				0	0	0	
		旅費交通費支出	旅費支出			0			
			交通費支出			0			
			宿泊費支出			0			
		小計				0	0	0	
		参加記念品代支出	参加記念品代支出			0			
			保険料支出			0			
			通信費支出			0			
			販売物品仕入支出			0			
			雑費支出			0			
			事業予備費支出			0			
		事業予備費支出				2,604			
		余剰金					2,610		
		支出合計				60,000	60,000	0	

●余剰金 ¥2,610 については本理事会承認後、事業予備費に繰入れる。

収支計算明細書(案)

事業名 3月例会 テーマ 主体性が広げる子どもの可能性

<収入明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	決算額	差異	備 考
事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	60,000	0	
						0	
						0	
						0	
						0	
合 計				60,000	60,000	0	

<支出明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	決算額	差異	備 考	
事業費支出	会場設営費支出	設営費支出	看板代	7,000	7,000	0	(有)メディアジャンクション	
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
	小 計				7,000	7,000	0	
	講師関係費支出	諸謝金支出	謝礼金		50,000	50,000	0	岩城敏之氏 源泉所得税 ¥5,105 舎
							0	
							0	
							0	
							0	
							0	
	小 計				50,000	50,000	0	
	資料作成費支出	資料費支出	アンケート・レジュメ代		396	390	6	事務局 (@3円 × 65名 × 2枚)
							0	
							0	
							0	
							0	
							0	
	小 計				396	390	6	
							0	
							0	
							0	
							0	
						0		
小 計				0	0	0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
小 計				0	0	0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
事業予備費支出				2,604				
余 剰 金					2,610			
支 出 合 計				60,000	60,000			

3月例会 「主体性が広げる子どもの可能性」

アンケート結果集計（参考資料）

- 例会参加人数：42名
- アンケート回収回数：32枚（回収率：76%）
※地域教育実践委員会メンバーを除く

1. 講演を聴いて、「主体性」は大切だと思いましたか？

思う…30名 思わない…1名 どちらとも言えない…1名

2. 質問1で【思う】にチェックされた方は、その理由を教えてください。

- ・主体性について今まで考えたことがなかった。自分の意見を自身で肯定することはとても大切だと感じた。自分自身が正解を探してしまうところがあるので、必要なことだと感じました。
- ・人の幸せを願う教育がなくなったように見えるから。
- ・主体性はもともと大事だと思っていた。分かりやすい例えをもって話して頂いたので、再確認できた。
- ・これからの日本に必要な人材を育むため。
- ・主体性がなければ、与えられた仕事しかできず、新しいアイデアが生まれないから
- ・ないと人を喜ばせることが出来ないから。ストレス溜まるし。
- ・「私の人生の主演は私」という生き方が、人間の幸せの基本だと思うので。時代的にも、いびつな人間が突き抜けれる社会が必要になってきていると感じるため。
- ・子育てにおいても仕事においても、親・経営者として立場を利用して、押しつけてしまっているのではと、考えさせられるきっかけとなりました。
- ・自身も主体性がたりないと感じることがあるから。
- ・我々やその子どもたちは、新たな時代をきりひらき、自分の個性や強みを自分の意志で選び、生きていってほしいから。

- ・日本人に欠けている。(社会に出て負ける)
- ・子どもの主体性を個性ではなく出た杭とみなす日本の教育が好きではないため。自分で決めることの大切さを学ぶ機会を親が与えてくれたから。
- ・発想力、人それぞれの感じ方・考え方がある。それをプレゼンする能力。
- ・人生を豊かにしてくれるから。

3. ご自身の生活や職場環境の中で「主体性」を養う習慣や工夫になっていると感じることを教えてください。

- ・必ず名指しで意見をきく。
- ・上司、部下が無礼講で話をする機会として、飲みにケーションを大事にしている。そこで色々な考えを言い合うことで、言いにくい、主体性を出したいけど出せない雰囲気もなくしている。
- ・人の時間で生きていない。(協力する時も自分を成長させるため)
- ・旅行に行くこと。
- ・子どもに対して、なぜそれをしたいと思ったか、なぜそう思ったのか、感じたのか?を聞くようにしています。
- ・子ども：自由研究のような宿題で一番好きなことを調べるように言ってる。
会社：コミュニケーションをとるように指示している。その取り方は指示しない。
- ・従業員の皆に、一年の目標を立ててもらい、夏と冬に面談をしながら、達成状況を話してもらってます。「私の人生の主役は私」という、責任を持つことにつながってくればいいなど。
- ・とりあえずなりきる事。いずれそれが本当になってくる。
- ・創業記念、行事や社内スローガンを考える時。
- ・社長が動かないこと。
- ・休日に何をするか、タイムスケジュールを決める。
- ・家庭：子どもをインターナショナル幼稚園に入れた。
カードゲーム等を遊ぶ。
会社：月毎に一人一人好きなお題でプレゼンをしてもらっている。
- ・子どもの遊び方。よく山に探検に行く。
- ・考えることが大切＝委員長をやる

4. 「主体性」を養うことで、家庭環境や人間関係にどのような好影響を期待しますか？

- ・世界で活躍できる人間づくり。
- ・みんながそれぞれ幸せになると思います。
- ・一人で出来ないことを出来るし、楽しい。成果が出せて楽しいことは継続する事にもつながると思う。
- ・人は変わらない。自分しか変わらない。人に期待することはない。自分自身の成長のため。
- ・時が過ぎるのが早く感じる。
- ・自分の人生に責任を持つ人が増えるのではないかと思いますので、違う意見を受け入れたり、変化することを恐れないような、好影響があるのではないかと思います。
- ・主体性を養うことで、尾道 J C として、同じ目的意識を持ち活動できると思う。
- ・夫婦間の仲が良くなればいいな。
- ・創造力と想像力。
- ・0 から 1 をつくる力。
- ・自分で考え、発言することができる。まるめこむのではなく、うまく理解してもらえるようにプレゼンできるようになる。
- ・問題解決能力が高まる。自分の長所を活かせるようになる。
- ・言われなくても、行動してくれることを期待します。
- ・他人を認め、得意な人に助けてもらう＝委員長をやる
- ・自分の子ども、自分の後に入ってくる社員、部下に対して、一丸になってチームワークが生まれると思います。社員全体が同じ方向を向ける。

審議事項

委員会名：拡大研修委員会

委員長名：吉田嵩正

(1) 議案名 4月例会事業報告（案）決算（案）に関する件

(2) 事業名 テーマ「道程～私と野球～」

(3) 事業実施に至る背景

先読みが難しく不透明な時代においても、組織のリーダーは常に前向きに進み続けなければなりません。自ら考えて行動し、組織を統率して目標へと導く思考と精神を身につける必要があります。

(4) 事業目的（趣旨）

a. （対外）困難を明るく前向きに乗り越え、自ら考えて行動し、組織を統率して目標へと導いていく思考と精神を学びます。

b. （対内）

(5) 実施日時 2021年 4月 15日（木）

(6) 場 所 尾道国際ホテル

(7) 参加人員 内部 44名 外部 0名 計 44名
(内部内訳：正会員43名 仮入会1名)

(8) 外部協力者 広島県立竹原高等学校 硬式野球部監督 迫田穆成 氏

(9) 事業の目的は達したか？

アンケートの集計結果から「一体感のある組織のイメージをつかめたか」という設問に対し、過半数から「はい」という回答を頂きましたが、「どちらともいえない」と回答されたメンバーも一定数いらっしゃいました。しかし、「明るく前向きに取り組むモチベーションとなったか」、「織作りの理論や思考、目標への導き方から学べることはあったか」という点においては多数のメンバーから「はい」という回答を頂いております。また、自由回答欄から「ポジティブ・プラス思考・前向き」、「4人のメンバーを決める・信頼関係・目標を明確に定める」といった本例会で伝えたいキーワードをしっかりと回答頂いております。以上の点から本例会の目的は達成したと考えます。

(10) 実施上の問題点

お招きした講師が高齢の野球部監督であったことからパワーポイントやレジュメがなく、体験談が中心となり、聞き手依存になり過ぎていました。打ち合わせ段階でのお話や著書から簡単な資料を用意する配慮が必要でした。また、対談にて講師の回答の方向修正や質問への深掘りが不十分であったと感じます。

拡大研修委員会の担当例会であったにも関わらず、仮入会員の参加が1名でした。声掛けはしていましたが、本格的な案内は4月に行ったため、スケジュールを押さえることができませんでした。早めの段階で参加できるかの最終確認を行うべきであったと感じます。

アンケートの回収漏れがありましたので委員会ごとに回収するなどの工夫が必要であったと感じました。

(11) 次年度への引継事項

パワーポイントやレジュメの資料がない場合には、簡単な資料を用意した方がメンバーに伝えたことを理解して頂きやすいと思います。また、対談を行う場合には講師と綿密な打ち合わせをし、質問をどう展開していくかしっかりと想定するなど十分な準備をお願いします。

事前に事務局でシナリオにそってリハーサルをしていましたが、当日のリハーサルを繰り返すことで様々な問題や気づきがあります。可能な限りリハーサルを繰り返すことでより良い例会が行えると思います。

(12) 委員長所見

本例会が仕事やJ C活動を前向きに取り組むモチベーションとなり、一体感のある組織について考える機会となればと設えさせて頂きました。迫田先生には素晴らしいご講演を頂きましたが、対談で積極的に発言できなかったことが個人的な反省点です。

例会設営に真剣に協力して頂いた拡大研修委員会メンバー、至らぬ部分をフォローして頂いた副理事長、仮入会員にお声がけを協力頂いたメンバーの皆さまには感謝するばかりです。例会に参加した仮入会員から「迫田監督のお話が聞けて勉強になりました」と言って頂きました。本入会に向けてしっかりとフォローしていきたいと思います。

拡大研修委員会として、本例会をきっかけとし、ポジティブで一体感のある拡大活動に繋げていきたいと思っています。ありがとうございました。

(13) 添付資料

- ①事業収支計算書（案）
- ②収支計算明細書（案）
- ③4月例会アンケート結果（参考資料）

第5回理事会 2021年 5月10日

事業収支計算書(案)

事業名 4月例会 テーマ 道程～私と野球～

収入の部

大科目	中科目	小科目	細目	予算額	決算額	差異	備考
事業収入	事業費繰入収入	事業費繰入収入		60,000	60,000	0	
	事業費繰入収入	事業予備費繰入収入				0	
	登録料収入					0	
	販売収入					0	
	広告料収入					0	
	負担金収入					0	
	雑収入					0	
補助金等収入	国庫補助金収入					0	
	地方公共団体補助金収入					0	
	民間補助金収入					0	
	国庫助成金収入					0	
	地方公共団体助成金収入					0	
寄付金収入	民間助成金収入					0	
	寄付金収入					0	
	募金収入					0	
収入合計				60,000	60,000	0	

支出の部

大科目	中科目	小科目	細目	予算額	決算額	差異	備考		
事業費支出	事業費支出	会場設営費支出	人件費支出			0			
			食事代支出			0			
			会場費支出			0			
			設営費支出	7,000	7,000	0	南メディアジャンクション		
			運送費支出			0			
				レンタル料支出			0		
		小計				7,000	7,000	0	
		企画演出費支出	人件費支出				0		
			食事代支出				0		
			企画費支出				0		
			演出費支出				0		
			旅費交通費支出				0		
		小計				0	0	0	
		本部関係費支出	人件費支出				0		
			食事代支出				0		
			会場費支出				0		
			設営費支出				0		
			旅費交通費支出				0		
			通信費支出				0		
			運送費支出				0		
			消耗品費支出				0		
			レンタル料支出				0		
			保険料支出				0		
		渉外費支出				0			
		小計				0	0	0	
		講師関係費支出	食事代支出				0		
			旅費交通費支出				0		
			宿泊費支出				0		
			保険料支出				0		
			諸謝金支出				0		
			会合費支出				0		
		記念品代支出	10,000	10,000	0	南桂馬蒲鉾商店			
		小計				10,000	10,000	0	
		広報費支出	運営費支出				0		
			会場費支出				0		
			設営費支出				0		
			通信費支出				0		
			消耗品費支出				0		
			レンタル料支出				0		
			作成費支出				0		
			PR費支出				0		
		小計				0	0	0	
		資料作成費支出	通信費支出				0		
			資料費支出	198	195	3	事務局(@3円×65枚)		
			消耗品費支出				0		
レンタル料支出					0				
作成費支出				0					
小計				198	195	3			
報告書作成費支出	通信費支出				0				
	資料費支出				0				
	消耗品費支出				0				
	レンタル料支出				0				
作成費支出				0					
小計				0	0	0			
懇親会費支出	人件費支出				0				
	会場費支出				0				
	設営費支出				0				
	旅費交通費支出				0				
	運送費支出				0				
	レンタル料支出				0				
	保険料支出				0				
	飲食費支出				0				
アトラクション費支出				0					
小計				0	0	0			
渉外費支出	役員渉外費支出				0				
	記念品代支出				0				
小計				0	0	0			
旅費交通費支出	旅費支出				0				
	交通費支出				0				
	宿泊費支出				0				
小計				0	0	0			
参加記念品代支出	参加記念品代支出				0				
	保険料支出				0				
	通信費支出				0				
	販売物品仕入支出				0				
	雑費支出				0				
事業予備費支出				42,802					
余剰金					42,805				
支出合計				60,000	60,000				

●余剰金 ¥42,805 については本理事会承認後、事業予備費に繰入れる。

収支計算明細書(案)

事業名 4月例会 テーマ 道程～私と野球～

<収入明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	決算額	差異	備考
事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	60,000	0	
						0	
						0	
						0	
						0	
合 計				60,000	60,000	0	

<支出明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	決算額	差異	備考	
事業費支出	会場設営費支出	設営費支出	看板代	7,000	7,000	0	(有)メディアジャンクション	
						0		
						0		
						0		
						0		
						0		
	小 計				7,000	7,000	0	
	資料作成費支出	資料費支出	アンケート(＠3円×65枚)	198	195	3	事務局	
						0		
						0		
						0		
						0		
	小 計				198	195	3	
	講師関係費支出	記念品代支出	記念品代		10,000	10,000	0	(有)桂馬蒲鉾商店
						0		
						0		
					0			
					0			
小 計				10,000	10,000	0		
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
事業予備費支出				42,802				
余 剰 金					42,805			
支 出 合 計				60,000	60,000			

4月例会アンケート結果（参考資料）

○4月例会出席者 人数

66名中44名（仮入会1名含む）

出席率 66.7%

○アンケート回収率

36名中31名（拡大研修委員会7名+高升副理事長除く）

回収率 86.1%

○アンケート回答結果

- 1 迫田氏のご講演は、今のような先行きの見えない状況でも、仕事や青年会議所活動を明るく前向きに取り組むモチベーションとなる内容でしたか？

はい 77.4%

いいえ 0%

どちらともいえない 22.6%

- 2 一体感のある組織のイメージをつかむことができましたか？

はい 58.0%

いいえ 0%

どちらともいえない 42.0%

- 3 迫田氏の野球人生から培った組織作りの理論や思考、目標への導き方から学べることはありましたか？

はい 77.4%

いいえ 0%

どちらともいえない 22.6%

4 3で「はい」と選択された方、具体的にどのようなことがありましたか？

○組織作り・組織のリーダーとして学んだこと

- ・組織構成委員のモチベーションをいかにあげるか、1人1人に必ず1つは良いところを見つけてあげなければならないというのは心に刺さった。
モチベーションの低い組織をいかに変えていくかを考えていきたい。
- ・ベンチ外の子の表情からレギュラーを選ぶ。
個ではなく、つながり・組織を意識している子を選ぶ。
- ・人の育て方。
- ・常に前向きである事の大切さ。
- ・その人にあった練習をする。
- ・コミュニケーションをとる、信頼関係を作る。
- ・メリハリが大切。信頼関係を築くことが大切。
- ・リーダーシップ。
- ・人を褒める大切さを改めて感じた。
- ・ポジティブな思考とコミュニケーションの取り方。
- ・人の良い所・褒めることに全身全霊を使われる。
→誰一人としてきらない組織を作りたい。
- ・まず信頼関係を作ることが大切。
- ・プラス思考が大事だということ。
- ・理解者を全員作ろうとするのではなく、4人の波及役を作ること
- ・いい指導者は全体をしっかり見ている。
- ・勝っても胴上げをしないという品位ある行動が伝統や一体感を作る。
指導する4名を決め、その4名が一人ずつ教える方法は有効。
- ・ほめて楽しさを実感させ、自ら考える習慣を子ども達に身につけさせておられた点。
- ・全部を一度に良くしようとしなない。一つずつ。表情を見る。
- ・褒めることが大事。
- ・全員を一気に良くしようとするのではなく、小さなチームをまず変えていこうという組織作り。
- ・その人の良いところを見つけて褒めてあげようという考え方
組織の全員を良くはできない。4人を味方につけよう。その4人がまた1人ずつ味方をと風にするのがコツ。
- ・組織のトップ、指導する側としての大事にすること。精神。

○目標への導き方から学んだこと

- ・ゴールが明瞭。数値を求め、その過程は主体的。
- ・目標を明確にすることの大切さ。
- ・明確な目標がチームを強くする。

○その他

- ・いい表現が難しい。
- ・悪いことは神様が勉強させてくれている。
甲子園に連れてってくれる。

5 本例会の感想をご自由にお書き下さい

○ポジティブな感想

- ・ためになる講演でした。マイナス思考はせず前向きに。何か一つ秀でたものを大切にする。とても難しいですが出来れば理想的だと思います。
- ・うまくわかりやすい目標を作ってあげる。
人間誰にもいい部分がある、その部分に自信をつけてもらう。
誰かがそのよい部分を見つけてあげる。
- ・マイナスに考えず、プラスに考える。
- ・とても元気の出る内容でよかったです。
- ・最高！自分の会社の教育にいかしたいです！4名作る！
- ・1年ごとに変わる高校野球と通ずるものがあり、勉強になりました。
- ・マイナス思考をなくせるような人材や社員を育てたいと思いました。
- ・褒めるということの大切さを再確認した。
- ・大変良い例会でした。
- ・ポジティブに取り組むことの大切さがわかりました。
- ・達川さんの話がおもしろかった。
- ・どれだけ実績がある方でも、常に謙虚な姿勢で、「自分はツイてる」という意識を持つ迫田さんの生き方は素晴らしいと思った。
- ・監督としての経験談をお話頂き、会社において経営者としてどう立ちふるまうかを考えるきっかけになりました。
- ・良かったです。事前に失敗することが次につながると思いました。
- ・対談の内容が良かった。
- ・1つのことを極めた人からしか聞けない大変面白い例会でした。
- ・直前理事長がおっしゃった通り、1つのことを極めた方のお話は非常に貴重でした。

○ネガティブな感想

- ・一体感のある組織の在り方という意味ではしっくりこなかったです。
- ・具体的すぎるエピソードが多く、マインドだったり考えだったり伝わってこない部分が多かった。
4人の中核メンバーを作るのはなるほどと思いましたが、そこで一体感のある組織に繋がるのでしょうか？
- ・拡大のことに対してもあった方がよかったのでは？
野球とJC活動のつながりがわからない。
- ・せっかくの対談ですので話の方向性を修正する柔軟性が欲しかったです。
迫田監督のお話の中でいいお話も多々ありましたで拾い上げをすれば深めれたか
と思います。

審議 事項

委員会名：未来ビジョン委員会

委員長名：内海 洋平

(1) 議案名

5月例会 事業計画（案） 予算（案）に関する件

(2) 事業名

テーマ「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」

(3) 事業実施に至る背景

私たちの地域においても人と人の繋がりが希薄化し、地域の互助が減少しています。これまで当たり前にあった“人との繋がり”が変化することで様々な問題が浮き彫りになっています。

人との繋がりは、私たちが生きていく上で欠かせないものであり、私たちを取り巻く“人との繋がり”を今後変化の激しい社会の中においても維持・継続・発展させていくためにも、今後における人との繋がり・コミュニティのあり方を考え、“人との繋がり”の大切さを認識し、今、私たちに何が出来るかを考える必要があります。

(4) 事業目的（趣旨）

a. (対外)

b. (対内) 人との繋がりが希薄化したことによって生じた問題を認識し、一方で人との繋がりが問題解決やポジティブな変化をもたらすことを学ぶことで、人との繋がりがあったからこそ継続してきた団体・そのメンバーとして、日々の生活や青年会議所活動の中で、自身を含めた“人と人の繋がり”を発展させていく為、意識の向上を図る一助とします。

(5) 事業概要

a. 実施日時 2021年 5月 17日（月） 19:00～19:20 セレモニー
19:20～20:50 例会行事
20:50～21:00 セレモニー

b. 場 所 尾道国際ホテル

c. 予算総額 ￥60,000（詳細は別紙予算書）

d. 参加人員 内部 65名 外部30名 計95名
(内部内訳：正会員65名)
(外部内訳：広島ブロック運営団30名)

e. 動員計画

f. 外部協力者 NPO法人mamanohibi 代表 井口 絵海 氏

g. 実施組織・推進リーダー 未来ビジョン委員会 委員 平岡 良之
未来ビジョン委員会 委員 川口 晴康

h. 実施手順・プログラム

2021年 3月26日(金) 第3回正副理事長会議	協議
2021年 4月 6日(火) 第4回理事会	協議
2021年 4月26日(月) 第4回正副理事長会議	審議
2021年 5月10日(月) 第5回理事会	審議
2021年 5月17日(月) 5月例会	実施

(6) 事業内容（目的達成のための手法説明）

NPO法人mamanohibi代表の井口絵海氏をお招きし、ご講演をしていただきます。10年の活動の中で日々の暮らしに寄り添い、地域の課題を解決してきた過去の経験や、コロナ禍での活動についてお話しいただき、“人と人との繋がり”を意識した上での行動力・着眼力を学び、日々の生活の中で、日々の生活の中で“人と人との繋がり”を発展させていく為の意識の向上を図る内容とします。

(7) 過去の検証・本年の工夫と期待される効果

本例会をきっかけに、“人と人との繋がり”に対してのとらえ方や考え方の幅を広げて頂き、日々の生活や自身が所属する組織などの中で、“人との繋がり”を活かした問題解決や物事をスムーズに運んでいく意識や行動力を高めることが期待できます。

さらには本例会を録画し、会員のご家族・社員等に向け、当委員会のYouTubeチャンネルで配信することにより、“人と人との繋がり”の重要性について考えるきっかけと私たちの活動を知っていただく機会を作ります。

(8) 審議のポイント

内容・予算について

(9) 会議での意見とその対応

質問) 質疑・応答を講演内容で組み入れるとあるが、頻度について。

対応) テーマごと・節目ごとに質疑応答を設けたり、講師から会場の皆さまへの投げかけを行っていただくことを想定しています。

質問) 職業が多岐に渡っているが、講師の専門分野は。

対応) お仕事の内容については多岐に渡りますが、切り口は違えど共通していることは“人との繋がり”に関連したお仕事をされている点です。本例会ではその活動の軸となるmamanohibiの代表理事としてお話し頂きます。講師プロフィールも合わせて修正を加えております。

質問) 普段は、何を活動されているのか。

対応) 拠点となる古民家・フジグラン・天満屋等で定期的な集会を開き、悩み相談やテーマをもった交流や、空き店舗を活用し女性が地域でチャレンジショップの実施、地域・企業等とも繋がった活動をされています。

質問) 事業目的とアンケートの質問の整合性が取れているか。

対応) 意見を参考にし、修正いたしました。

質問) ママのコミュニティを学ぶことで、J Cに落とし込める具体的な考えは。

対応) ママ同士の繋がりをつくといい活動もされておられるのも事実ですが、ママの部分ではなく、あくまで“人と人が繋がる”ことで解決・改善出来たり、自分を取り巻く環境をポジティブに変化させられるといった点を学んで頂ければと考えております。事業概要もより意図が伝わる形に修正しております。

質問) 事業概要案にある発足理由となった虐待事件について具体的に教えてほしい。

対応) 福山市での母親による幼児虐待事件。幼児は亡くなり、母親は非難の的になったが、その背景には、孤独な中での育児があり、周囲との繋がり、助けがあれば防げたのではないかと、同じことを繰り返さないために自身ができることは何かを考え、m a m a n o h i b i設立への行動につながった。

質問) ゼロベースから取組について、しっかり話してほしい。

対応) m a m a n o h i b iを立ち上げたお話を中心に、ゼロベースから取り組まれた事例やご経験を交えてお話し頂きます。

質問) 例会のイメージが湧きにくい。

対応) 背景、目的、事業概要、講師プロフィールを本例会で当委員会が伝えたい意図や目的に沿った形で再度修正させて頂きました。また講演前の主旨説明で理解をしていただけるよう別紙資料内容で説明いたします。

質問) 看板の文字が小さいため、調整を。

対応) 対応しました。

(10) 他委員会への依頼事項等

当日はブロック会長の公式訪問がございます。各委員長の皆さまには委員会メンバーへ遅参のないよう出席の周知徹底をお願いいたします。

(11) 添付資料

事業収支予算書 (案)

収支予算明細書 (案)

事業概要(案)

講師プロフィール (案)

タイムスケジュール(案)

会場レイアウト (参考資料)

例会看板 (案)

看板制作見積もり(参考資料)

アンケート (参考資料)

事業案内 会員用 (参考資料)

事業案内 特別会員用 (参考資料)

講演料 見積もり (参考資料)

講演資料 (参考資料)

委員会発表資料 (参考資料)

事業収支予算書(案)

事業名 5月例会テーマ「今のままでいい?！コミュニティの“これから”」

収入の部				前年度予算	本年度予算	差異	備考
大科目	中科目	小科目	細目				
事業収入	事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	-60,000	
	事業費繰入収入	事業予備費繰入収入				0	
	登録料収入					0	
	販売収入					0	
	広告料収入					0	
	負担金収入					0	
補助金等収入	雑収入					0	
	国庫補助金収入					0	
	地方公共団体補助金収入					0	
	民間補助金収入					0	
	国庫助成金収入					0	
寄付金収入	地方公共団体助成金収入					0	
	民間助成金収入					0	
	寄付金収入					0	
	募金収入					0	
収入合計				0	60,000	-60,000	

支出の部				前年度予算	本年度予算	差異	備考	
大科目	中科目	小科目	細目					
事業費支出	事業費支出	会場設営費支出	人件費支出			0		
			食事代支出			0		
			会場費支出			0		
			設営費支出		7,000	-7,000	(有)メディアジャンクション	
			運送費支出			0		
			レンタル料支出			0		
		小計		0	7,000	-7,000		
		企画演出費支出	人件費支出				0	
			食事代支出				0	
			企画費支出				0	
			演出費支出				0	
		旅費交通費支出				0		
		小計		0	0	0		
		本部関係費支出	人件費支出				0	
			食事代支出				0	
			会場費支出				0	
			設営費支出				0	
			旅費交通費支出				0	
			通信費支出				0	
			運送費支出				0	
			消耗品費支出				0	
			レンタル料支出				0	
			保険料支出				0	
			渉外費支出				0	
		小計		0	0	0		
		講師関係費支出	食事代支出				0	
			旅費交通費支出				0	
宿泊費支出					0			
保険料支出					0			
謝礼金支出			50,000	-50,000	NPO法人mamanohibi(交通費、謝礼金込み)			
会合費支出			0					
記念品代支出			0					
小計		0	50,000	-50,000				
広報費支出	運営費支出				0			
	会場費支出				0			
	設営費支出				0			
	通信費支出				0			
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
作成費支出				0				
PR費支出				0				
小計		0	0	0				
資料作成費支出	通信費支出				0			
	資料費支出			288	-288	アンケート用紙印刷		
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
作成費支出				0				
小計		0	288	-288				
報告書作成費支出	通信費支出				0			
	資料費支出				0			
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
作成費支出				0				
小計		0	0	0				
懇親会費支出	人件費支出				0			
	会場費支出				0			
	設営費支出				0			
	旅費交通費支出				0			
	運送費支出				0			
	レンタル料支出				0			
	保険料支出				0			
	飲食費支出				0			
アトラクション費支出				0				
小計		0	0	0				
渉外費支出	役員渉外費支出				0			
	記念品代支出				0			
小計		0	0	0				
旅費交通費支出	旅費支出				0			
	交通費支出				0			
宿泊費支出				0				
小計		0	0	0				
参加記念品代支出	参加記念品代支出				0			
	保険料支出				0			
	通信費支出				0			
	販売物品仕入支出				0			
	雑費支出				0			
事業予備費支出				2,712	-2,712			
支出合計				0	60,000	-60,000		

収支予算明細書(案)

事業名 5月例会 テーマ「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」

<収入明細書>

中科目	小科目	細目	摘要	予算額	備考
事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	
		合計		60,000	

<支出明細書>

中科目	小科目	細目	摘要	予算額	備考	
事業費支出	会場設営費支出	設営支出	看板代	7,000	(有)メディアジャンクション	
			小計	7,000		
	講師関係費支出	諸謝金支出	交通費、謝礼金込	50,000	NPO法人mamanohibi	
			小計	50,000		
		資料作成費支出	資料費支出	アンケート	288	事務局 @3円×96名
		小計	288			
		小計	0			
		小計	0			
	参加記念品代支出					
	保険料支出					
	通信費支出					
	販売物品仕入支出					
	雑費支出					
事業予備費支出				2,712		
		合計		60,000		

5月例会行事 事業概要(案)

【テーマ】今のままでいい?! コミュニティの“これから”

本例会では、NPO法人mamanohibi 代表理事の井口絵海氏を講師に招き、様々なご経験をもとにテーマを「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」として講演をしていただきます。

講演前の委員長主旨説明内で、理解を深めていただくため、当委員会の考えを別紙内容にて説明させていただきます。

“人との繋がり”が無かったが為に起きてしまった事件を目の当たりにしたことをきっかけに、“人と人との繋がり”を創るための団体を立ち上げ、人との繋がりによって問題解決・改善が出来るということを10年の活動の中でご経験されてこられております。本例会では、ご自身のご経験をもとに、下記のテーマに沿ってご講演頂きます。

またYouTubeでの録画配信を行い会員のご家族・社員の方などに視聴いただき、現在・今後の「人との繋がり」のあり方を考えていただくきっかけにもして頂きたいと考えております。

1. 講演内容（75分） 講演テーマ 具体例

講演内容	JCメンバーに感じとって頂きたいこと
<p>■mamanohibiの立ち上げ 福山市で起きた事件から、活動発足と想い</p>	<p>課題に向き合い、能動的に行動された高い意識・行動力</p>
<p>■mamanohibiでの活動を通じて 10年の活動の中での「繋がり」がもたらしたこと</p>	<p>様々な活動から「繋がっていること」で課題解決・新たな展開となった事例</p>
<p>■コロナ禍での変化・対応 「繋がり」を保つために実施したこと 子どもたちの変化</p>	<p>人を集めることができない状況で、「繋がり」を保つためのコミュニケーションの手法・考え</p>
<p>■これからの人との繋がり 地域や組織のコミュニティにおいて、持続可能となる考え</p>	<p>今後のコミュニティ・人との繋がりについての考え</p>

講演資料は必要に応じて参考程度にご準備頂き、主にトークを中心とした講演形式を取らせて頂きます。

講師から講演の途中でご参加の方々に質問を投げかけて頂くなど、ただ聞くだけの一方通行の講演にならないように参加者の皆さまと講師がフレキシブルに繋がった形とします。

講演中は、委員会メンバーが講師と会場の皆さまの仲介となり、円滑にコミュニケーションが取れる形も考えています。



井口 絵海（いのくち えみ）

NPO法人 m a m a n o h i b i 代表理事
育児セラピスト

広島県福山市出身。高校卒業後、大阪・沖縄へ移住を経て地元福山市に戻り、NPO法人mamanohibiを設立。“人との繋がり”が無かった為に起こってしまった事件をきっかけに、人と人と繋がる場所をつくり、自分が抱える問題解決や、人との繋がりによって子どもをみんなで守るといった内容の活動に取り組んでいる。

<mamanohibiの活動>

古民家等での集会・オンラインなどで“人との繋がり”を作り、課題・悩みを吸い上げ、解決していく活動をされています。

例として、子ども・家庭などの悩みを解消するため、テーマを設定し講師・経験者を迎えて学びとなるミーティングの開催や、一人で抱え込まず「吐き出せる場」を提供するためのおしゃべり会をオンラインを含めて実施しています。

また「子供がいても働きたい」というニーズと地域企業のニーズの“繋がり”を作り、オリジナルの商品の開発・制作から、空き店舗の活用として「チャレンジショップ」を運営するなど繋がりがもたらす課題解決・ポジティブな発展となる活動を行っています。

<https://www.mamanohibi.com>



<活動について>

<パネリスト/講演>

八尾市子育て支援講演会

広島県共同募金会助成事業子供の笑顔と安心、安全な地域づくりネットワークシンポジウム パネリスト（2019年）

福山市まなびっ子アカデミー講師（2019年）

福山市まちづくりカフェ講師（2019年）

<各種委員他>

広島県博物館協議会委員（広島県より委託：2019~2022年予定）

福山市女性テラス委員（福山市より委託：~2019年）

広島県児童死亡事案検証委員（広島県より委託：2016年）

ソロプチミスト：ルビー賞受賞（2016年）

【講師選定理由】

講師の井口氏は、NPO法人mamanohibiでの活動において、“人との繋がり”を作り、地域・次世代（子どもたち）のために精力的に活動されています。

10年間の活動の中で、福山ブランド認定も受けており、行政・企業と連携した活動など、地域づくりに貢献されています。

人との繋がりが希薄化したことによって生じた問題をご自身の見識を交えてお話し頂き、また人との繋がりが問題解決やポジティブな変化をもたらすことを日々の活動の中でご経験されていることから、今後私たちが“人と人の繋がり”を発展させていく為の学びとなる本例会の目的に沿った講演が出来る方だと考え選定致しました。

5月例会行事 タイムスケジュール(案)

講演会

19:00～ 例会セレモニー(20分)

19:20～ 例会行事開始

19:20～ 講師入場(1分)

19:21～ 理事長挨拶(3分)

19:24～ 広島ブロック協議会ブロック会長挨拶(3分)

19:27～ 委員長趣旨説明(2分)

19:29～ 講演(75分) ※委員会メンバーの発表(5分)含む

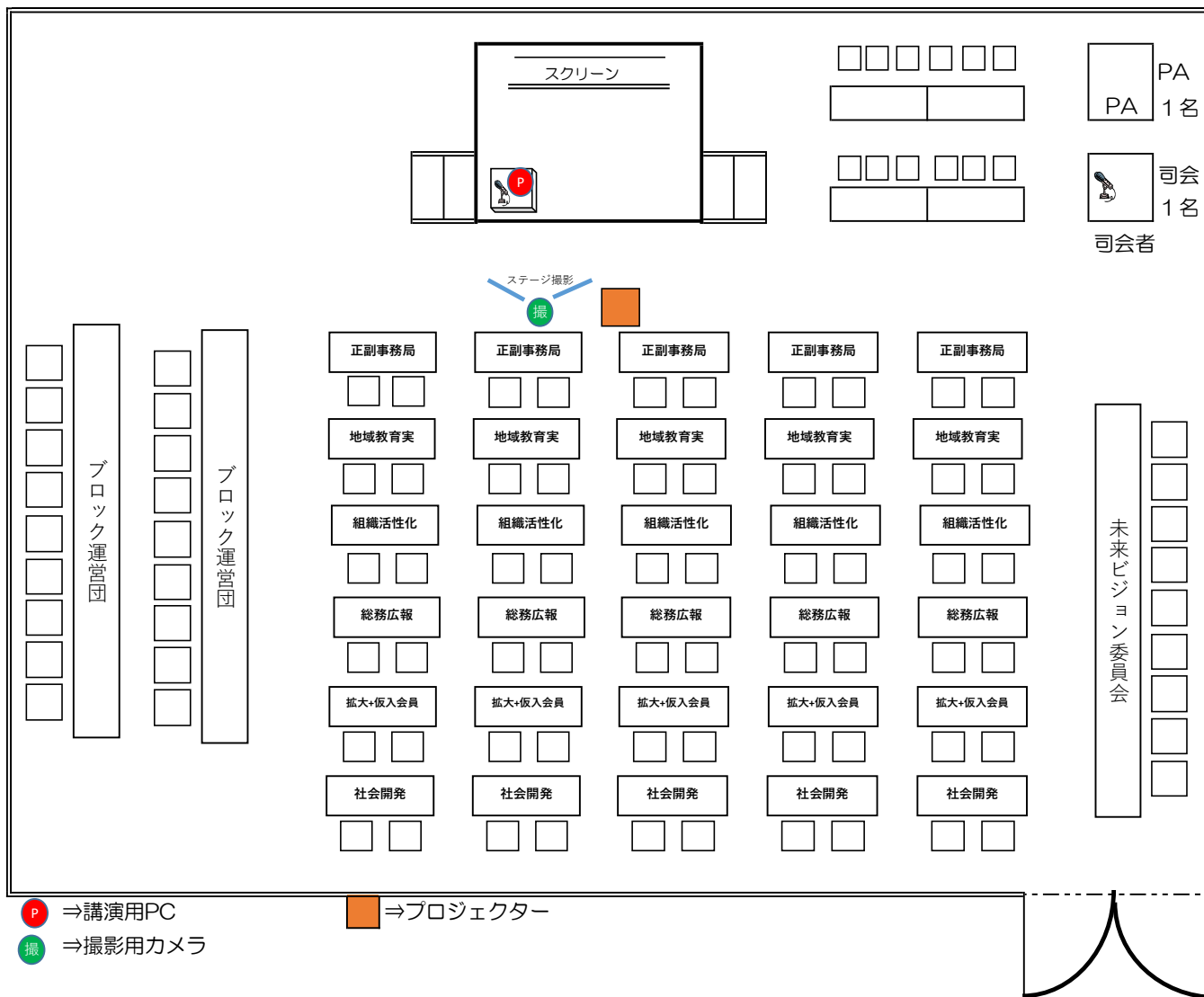
20:44～ 副理事長謝辞(2分)

20:46～ 講師退場(1分)

20:47～アンケート記入(3分)

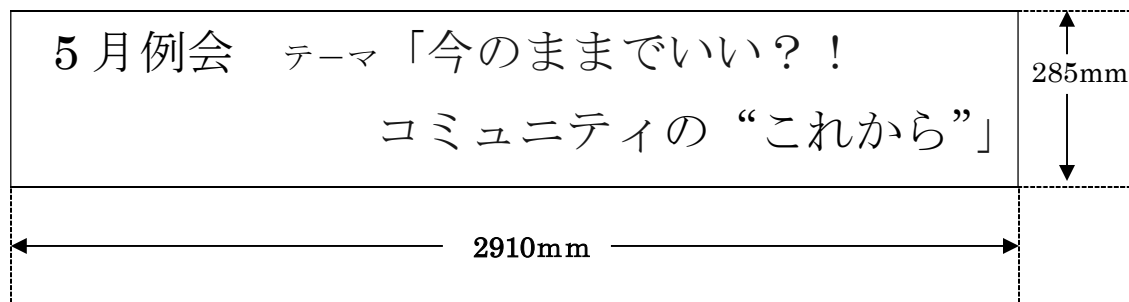
20:50～ 例会行事終了

2021年度 5月例会行事 会場レイアウト（参考資料）



2021年度 例会看板（案）
板製作寸法 及び 基本レイアウト

テーマ



予備欄



委員会名



2021年 3月 5日

御見積書

No. 7216

一般社団法人尾道青年会議所 御中

5月例会看板制作 (2021年)

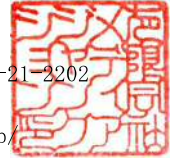
下記の通り御見積申し上げます。

納入期日 年 月 日
 納入場所 別途ご相談
 取引方法 別途ご相談の上
 有効期限 年 月 日

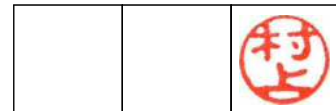


Media Junction

有限会社メディアジャンクション
 〒722-0017
 広島県尾道市門田町23-30
 TEL:0848-21-2201 FAX:0848-21-2202
 info@mediajunction.jp
 http://www.mediajunction.jp/



御見積金額	¥7,000
-------	--------



内容・仕様	数量	単位	単価	金額
5月例会看板制作 (2021年)	1.00	式	6,364	6,364
【消費税 10% (税抜分)】				636
合計				7,000

5月例会 今のままでいい?! コミュニティの“これから”

講演会アンケート（参考資料）

本日の例会に関して皆様のご意見を今後の活動の参考にさせていただくため、アンケートの記入にご協力をお願い致します。

1. 人との繋がり大切さを実感されましたか？

はい いいえ どちらでもない

2. 1で「はい」と答えられた方は、どういった考えを持たれましたか？

3. 1で「いいえ」「どちらでもない」と答えられた方はどう考えられましたか？

4. 講演内容で今後のまちづくりに活かせることがありましたか？

はい いいえ どちらでもない

5. 3で「はい」と答えられた方は、どういった考えを持たれましたか？

6. 3で「いいえ」「どちらでもない」と答えられた方はどう考えられましたか？

7. その他、講演を聞いて感じたことをご自由にご記入ください。

アンケートにご協力いただき有難う御座いました。

記入済みのアンケートはテーブルの上にそのまま置いてください。当委員会で回収いたします。

尾 青 会 発 号
2021年 5月10日

会 員 各 位

一般社団法人 尾道青年会議所
理 事 長 安楽城 大 作
副理事長 島 田 元 太
委 員 長 内 海 洋 平

5月例会のご案内（参考資料）

拝啓 新緑の候 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、5月例会ではNPO法人mamanohibi 代表理事 井口絵海氏をお招きし、「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」というテーマでご講演頂きます。

新たに人との繋がり・結びつきを生んできたきた井口氏の考え方・経験を学び、現在・今後における人との繋がり・コミュニティのあり方を考えていただく内容としております。

万障お繰り合わせの上ご出席下さいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

日 時 2021年 5月 17日（月） 19:00～21:00

場 所 尾道国際ホテル

例 会 テーマ「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」

講 師 NPO法人 m a m a n o h i b i 代表理事 井口 絵海 氏

例会担当委員会 未来ビジョン委員会

返 信 締 切 5月13日（木） 必着

返 信 先 （一社）尾道青年会議所 F A X 0848-20-1112 E-Mail ojc@urban.ne.jp

返 信 方 法 委員会ごとに取りまとめの上、幹事より FAX かメールで事務局まで返信ください。

※本例会は、会食はございません

※感染症対策のご協力をお願い申し上げます

会場内マスクの着用、入退室時の消毒、咳、発熱等の症状がある方は出席をお控えください

尾 青 会 発 号
2021年 5月10日

特 別 会 員 各 位

一般社団法人 尾道青年会議所
理 事 長 安楽城 大 作
副理事長 島 田 元 太
委 員 長 内 海 洋 平

5月例会のご案内（参考資料）

拝啓 新緑の候 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、5月例会ではNPO法人mamanohibi 代表理事 井口絵海氏をお招きし、「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」というテーマでご講演頂きます。

新たに人との繋がり・結びつきを生んできたきた井口氏の考え方・経験を学び、現在・今後における人との繋がり・コミュニティのあり方を考えていただく内容としております。

万障お繰り合わせの上ご出席下さいますようお願い申し上げます。

敬具

記

日	時	2021年 5月 17日 (月)	19:00~21:00
場	所	尾道国際ホテル	
例	会	テーマ「今のままでいい?! コミュニティの“これから”」	
講	師	NPO法人 m a m a n o h i b i 代表理事 井口 絵海 氏	
例会担当委員会		未来ビジョン委員会	
返信締切		5月13日 (木) 必着	
返信先		(一社)尾道青年会議所 事務局	E-Mail ojc@urban.ne.jp

※感染症対策のご協力をお願い申し上げます

会場内マスクの着用、入退室時の消毒、咳、発熱等の症状がある方は出席をお控えください

※ご出席の場合のみ、ご返信下さい。

.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

5月例会出席返信

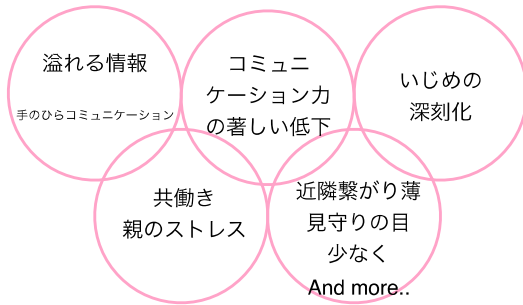
出 席 します。

お名前: _____



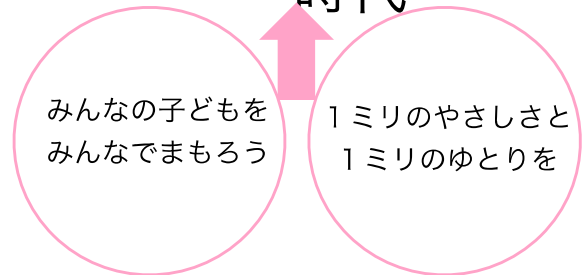
2010年、福山市内で起きた
2件の虐待死の事件

mama no hibi (今の時代の子育て)
問題は多様化・複雑化

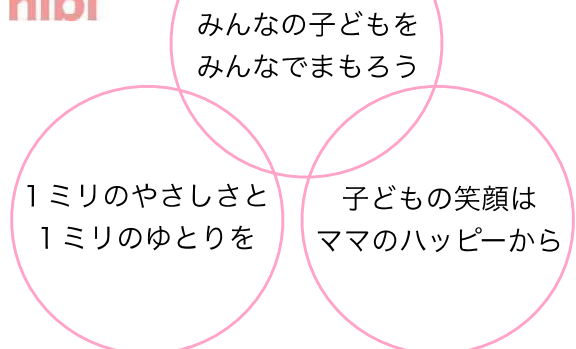


mama no hibi 自分さえよければ

時代



mama no hibi **mamanohibi**
3つのコンセプト





第一回
福山ブランド認定・登録団体に

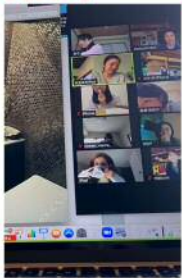


小さくても、おしごと。



mama no hibi コロナ渦での活動の切り替えで、したこと。

- ・zoomを利用してオンラインでコミュニケーションの場
- ・会員内でサブスク制でのコミュニティ



まかったこと

- ・県外の方が「今までmamanohibiを気に入っていたけど、参加する方法がなかったけどオンラインだとできました!」と書かれてひとりで泣きました
- ・大荷物を持って出かけるなくても家にいて子育て者が驚かれたり、子ども話さない日が増えた中、オンラインでこうして集まれることがすごくストレス軽減、心強い
- ・開催する際も、カテゴリー的な実施できるのでイベント実施回数が増えた
- ・クローズドの場所（会館制）でのディスカッションで最新の社会問題や変化を共有して今から何ができるか、考えられるかなど少し真実な議論の場ができ、前向きになれた人が増えた

知ることができたこと

- ・「リテラシーの低い方があまりに多いこと
- ・経済的な面でWi-Fi環境がない方が多いこと
- ・リアルに食っておしやべりたいという方も一定数いらっしゃるということ

広島県虐待調査委員 就任
福山市女性テラス委員 就任



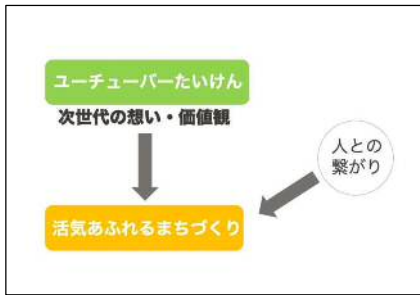
お見積り書

		
DATE	2021/3/15	
NPO法人 mamanohibi		
〒721-0902 広島県福山市春日町浦上2724		
一般社団法人 尾道青年会議所 御中		

制作内訳	数量	単価	金額
5月例会 講演料	1	50000	50000
		上記合計金額	50000
		消費税額	
		ご請求金額	50000

備考： この度はお世話になります。
当日楽しみにしています、よろしく願いいたします。

mamanohibi 井口絵海



講演に入る前に、本例会で聞いていただきたいことを説明させていただきます。
 私たち未来ビジョン委員会は「楽しみのある未来」をテーマに、将来世代が未来に対してポジティブになれるよう、私たちが今できることを意識し、持続可能なまちづくりの一助となるよう活動を行っています。
 これまで私たちは次世代の意見・価値観を知るための事業を行いました。そこで出た意見・想いをくみ、活気あふれるまちづくり事業を行いたいと考えています。
 その中で活気・活動を生んでいくためには人との繋がりが不可欠であり、私たちJCメンバーはこの不明確な状況の中でも、人・地域・組織など繋がりについて考えていく必要があります。

1

今のままでいい？！
コミュニティの“これから”

その上で本日の例会はテーマを「今のままでいい？！コミュニティのこれから」とし、井口先生にご講演いただきます。
 今後変化の激しい社会の中でも、維持・発展できるコミュニティを考え、今何ができるかを考えていくことが必要となります。

2

コミュニティ

「一定の地域に居住し、共属感情を持つ人々の集団」
 —広辞苑第六版より

では、コミュニティとはどういった意味なのでしょう。広辞苑では一定の地域に居住し、共属感情を持つ人々の集団とされています。
 現状でその捉え方は多岐になっており、またリアルな場以外にも、距離を越えてつながることができるオンライン上のコミュニティもあります。

3

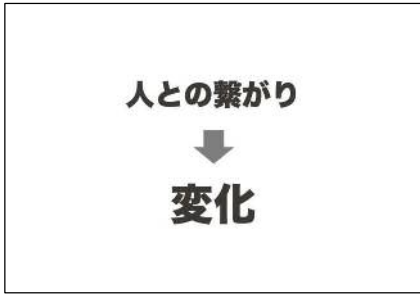
コミュニティ

||

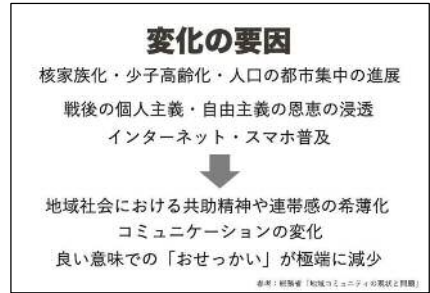
人が繋がって成り立つ

多岐に渡る捉え方ですが、コミュニティは人が繋がって成り立つものです。

4



人との繋がりがあって、コミュニティが存在しますが、その人との繋がりが変化していることは少なからず実感されている部分もあるのではないのでしょうか。
その要因として



少し昔の話になりますが、核家族が増えたこと、少子高齢化・人口減少や東京などへの人口の都市集中が進んだこと、個人主義・自由主義の考え方の浸透、インターネット・スマホの普及などが要因として挙げられます。
そのことにより、地域では共助の心、連帯感が希薄となり、コミュニケーションも変化していています。



具体的に抱える課題は、都市の規模によってスライドの通り異なっています。それぞれの地域で、特徴が見られますが、田舎に行くほど現実的に感じる課題が出てきています。
ただ現状が良いとか悪いとかではなくて、どうしていくことが次世代にとって良いのか、考えなくてはなりません。

＜参考＞地域コミュニティに関する 県民意識調査（令和元年9月、広島県）＞

指標	広島県 (県平均)	広島市 (市1)	中山間地域 (市2)
近隣の方々とよく付き合っている	54.3%	51.4%	75.3%
地域の行事や活動へ参加している	50.3%	47.8%	68.5%
困りごとや悩みに対して地域の方同士での助け合いができています	48.3%	47.3%	55.2%
10年前と比べて地域とのつながりが強くなっている	8.6%	8.9%	6.7%

(市1)広島市(市1区、市2区、市3区、市4区、市5区、市6区、市7区、市8区、市9区、市10区、市11区、市12区、市13区、市14区、市15区、市16区、市17区、市18区、市19区、市20区、市21区、市22区、市23区、市24区、市25区、市26区、市27区、市28区、市29区、市30区、市31区、市32区、市33区、市34区、市35区、市36区、市37区、市38区、市39区、市40区、市41区、市42区、市43区、市44区、市45区、市46区、市47区、市48区、市49区、市50区、市51区、市52区、市53区、市54区、市55区、市56区、市57区、市58区、市59区、市60区、市61区、市62区、市63区、市64区、市65区、市66区、市67区、市68区、市69区、市70区、市71区、市72区、市73区、市74区、市75区、市76区、市77区、市78区、市79区、市80区、市81区、市82区、市83区、市84区、市85区、市86区、市87区、市88区、市89区、市90区、市91区、市92区、市93区、市94区、市95区、市96区、市97区、市98区、市99区、市100区、市101区、市102区、市103区、市104区、市105区、市106区、市107区、市108区、市109区、市110区、市111区、市112区、市113区、市114区、市115区、市116区、市117区、市118区、市119区、市120区、市121区、市122区、市123区、市124区、市125区、市126区、市127区、市128区、市129区、市130区、市131区、市132区、市133区、市134区、市135区、市136区、市137区、市138区、市139区、市140区、市141区、市142区、市143区、市144区、市145区、市146区、市147区、市148区、市149区、市150区、市151区、市152区、市153区、市154区、市155区、市156区、市157区、市158区、市159区、市160区、市161区、市162区、市163区、市164区、市165区、市166区、市167区、市168区、市169区、市170区、市171区、市172区、市173区、市174区、市175区、市176区、市177区、市178区、市179区、市180区、市181区、市182区、市183区、市184区、市185区、市186区、市187区、市188区、市189区、市190区、市191区、市192区、市193区、市194区、市195区、市196区、市197区、市198区、市199区、市200区、市201区、市202区、市203区、市204区、市205区、市206区、市207区、市208区、市209区、市210区、市211区、市212区、市213区、市214区、市215区、市216区、市217区、市218区、市219区、市220区、市221区、市222区、市223区、市224区、市225区、市226区、市227区、市228区、市229区、市230区、市231区、市232区、市233区、市234区、市235区、市236区、市237区、市238区、市239区、市240区、市241区、市242区、市243区、市244区、市245区、市246区、市247区、市248区、市249区、市250区、市251区、市252区、市253区、市254区、市255区、市256区、市257区、市258区、市259区、市260区、市261区、市262区、市263区、市264区、市265区、市266区、市267区、市268区、市269区、市270区、市271区、市272区、市273区、市274区、市275区、市276区、市277区、市278区、市279区、市280区、市281区、市282区、市283区、市284区、市285区、市286区、市287区、市288区、市289区、市290区、市291区、市292区、市293区、市294区、市295区、市296区、市297区、市298区、市299区、市300区、市301区、市302区、市303区、市304区、市305区、市306区、市307区、市308区、市309区、市310区、市311区、市312区、市313区、市314区、市315区、市316区、市317区、市318区、市319区、市320区、市321区、市322区、市323区、市324区、市325区、市326区、市327区、市328区、市329区、市330区、市331区、市332区、市333区、市334区、市335区、市336区、市337区、市338区、市339区、市340区、市341区、市342区、市343区、市344区、市345区、市346区、市347区、市348区、市349区、市350区、市351区、市352区、市353区、市354区、市355区、市356区、市357区、市358区、市359区、市360区、市361区、市362区、市363区、市364区、市365区、市366区、市367区、市368区、市369区、市370区、市371区、市372区、市373区、市374区、市375区、市376区、市377区、市378区、市379区、市380区、市381区、市382区、市383区、市384区、市385区、市386区、市387区、市388区、市389区、市390区、市391区、市392区、市393区、市394区、市395区、市396区、市397区、市398区、市399区、市400区、市401区、市402区、市403区、市404区、市405区、市406区、市407区、市408区、市409区、市410区、市411区、市412区、市413区、市414区、市415区、市416区、市417区、市418区、市419区、市420区、市421区、市422区、市423区、市424区、市425区、市426区、市427区、市428区、市429区、市430区、市431区、市432区、市433区、市434区、市435区、市436区、市437区、市438区、市439区、市440区、市441区、市442区、市443区、市444区、市445区、市446区、市447区、市448区、市449区、市450区、市451区、市452区、市453区、市454区、市455区、市456区、市457区、市458区、市459区、市460区、市461区、市462区、市463区、市464区、市465区、市466区、市467区、市468区、市469区、市470区、市471区、市472区、市473区、市474区、市475区、市476区、市477区、市478区、市479区、市480区、市481区、市482区、市483区、市484区、市485区、市486区、市487区、市488区、市489区、市490区、市491区、市492区、市493区、市494区、市495区、市496区、市497区、市498区、市499区、市500区、市501区、市502区、市503区、市504区、市505区、市506区、市507区、市508区、市509区、市510区、市511区、市512区、市513区、市514区、市515区、市516区、市517区、市518区、市519区、市520区、市521区、市522区、市523区、市524区、市525区、市526区、市527区、市528区、市529区、市530区、市531区、市532区、市533区、市534区、市535区、市536区、市537区、市538区、市539区、市540区、市541区、市542区、市543区、市544区、市545区、市546区、市547区、市548区、市549区、市550区、市551区、市552区、市553区、市554区、市555区、市556区、市557区、市558区、市559区、市560区、市561区、市562区、市563区、市564区、市565区、市566区、市567区、市568区、市569区、市570区、市571区、市572区、市573区、市574区、市575区、市576区、市577区、市578区、市579区、市580区、市581区、市582区、市583区、市584区、市585区、市586区、市587区、市588区、市589区、市590区、市591区、市592区、市593区、市594区、市595区、市596区、市597区、市598区、市599区、市600区、市601区、市602区、市603区、市604区、市605区、市606区、市607区、市608区、市609区、市610区、市611区、市612区、市613区、市614区、市615区、市616区、市617区、市618区、市619区、市620区、市621区、市622区、市623区、市624区、市625区、市626区、市627区、市628区、市629区、市630区、市631区、市632区、市633区、市634区、市635区、市636区、市637区、市638区、市639区、市640区、市641区、市642区、市643区、市644区、市645区、市646区、市647区、市648区、市649区、市650区、市651区、市652区、市653区、市654区、市655区、市656区、市657区、市658区、市659区、市660区、市661区、市662区、市663区、市664区、市665区、市666区、市667区、市668区、市669区、市670区、市671区、市672区、市673区、市674区、市675区、市676区、市677区、市678区、市679区、市680区、市681区、市682区、市683区、市684区、市685区、市686区、市687区、市688区、市689区、市690区、市691区、市692区、市693区、市694区、市695区、市696区、市697区、市698区、市699区、市700区、市701区、市702区、市703区、市704区、市705区、市706区、市707区、市708区、市709区、市710区、市711区、市712区、市713区、市714区、市715区、市716区、市717区、市718区、市719区、市720区、市721区、市722区、市723区、市724区、市725区、市726区、市727区、市728区、市729区、市730区、市731区、市732区、市733区、市734区、市735区、市736区、市737区、市738区、市739区、市740区、市741区、市742区、市743区、市744区、市745区、市746区、市747区、市748区、市749区、市750区、市751区、市752区、市753区、市754区、市755区、市756区、市757区、市758区、市759区、市760区、市761区、市762区、市763区、市764区、市765区、市766区、市767区、市768区、市769区、市770区、市771区、市772区、市773区、市774区、市775区、市776区、市777区、市778区、市779区、市780区、市781区、市782区、市783区、市784区、市785区、市786区、市787区、市788区、市789区、市790区、市791区、市792区、市793区、市794区、市795区、市796区、市797区、市798区、市799区、市800区、市801区、市802区、市803区、市804区、市805区、市806区、市807区、市808区、市809区、市810区、市811区、市812区、市813区、市814区、市815区、市816区、市817区、市818区、市819区、市820区、市821区、市822区、市823区、市824区、市825区、市826区、市827区、市828区、市829区、市830区、市831区、市832区、市833区、市834区、市835区、市836区、市837区、市838区、市839区、市840区、市841区、市842区、市843区、市844区、市845区、市846区、市847区、市848区、市849区、市850区、市851区、市852区、市853区、市854区、市855区、市856区、市857区、市858区、市859区、市860区、市861区、市862区、市863区、市864区、市865区、市866区、市867区、市868区、市869区、市870区、市871区、市872区、市873区、市874区、市875区、市876区、市877区、市878区、市879区、市880区、市881区、市882区、市883区、市884区、市885区、市886区、市887区、市888区、市889区、市890区、市891区、市892区、市893区、市894区、市895区、市896区、市897区、市898区、市899区、市900区、市901区、市902区、市903区、市904区、市905区、市906区、市907区、市908区、市909区、市910区、市911区、市912区、市913区、市914区、市915区、市916区、市917区、市918区、市919区、市920区、市921区、市922区、市923区、市924区、市925区、市926区、市927区、市928区、市929区、市930区、市931区、市932区、市933区、市934区、市935区、市936区、市937区、市938区、市939区、市940区、市941区、市942区、市943区、市944区、市945区、市946区、市947区、市948区、市949区、市950区、市951区、市952区、市953区、市954区、市955区、市956区、市957区、市958区、市959区、市960区、市961区、市962区、市963区、市964区、市965区、市966区、市967区、市968区、市969区、市970区、市971区、市972区、市973区、市974区、市975区、市976区、市977区、市978区、市979区、市980区、市981区、市982区、市983区、市984区、市985区、市986区、市987区、市988区、市989区、市990区、市991区、市992区、市993区、市994区、市995区、市996区、市997区、市998区、市999区、市1000区

参考：広島県「地域福祉推進計画」

こちらは広島県民に対する意識調査ですが、地域との繋がりが昔よりも薄くなっていると回答されている方がほとんどになります。

<p>事例</p> <p>祭り・地域イベントの減少</p> <p>地域活動の減少</p> <p>見守りの減少</p>

その状況が生んだ事例として、私たちの身の回りで起こった一例ですが、祭り・子供達に向けたイベントは昔は多くありました。少子高齢化が進み、担い手となる若者も流出し、子供たちのイベントが少なくなりました。尾道市内の地域コミュニティでも、60歳が若い衆と呼ばれるところが多く存在します。景観を維持し、安全を維持するための草刈りや清掃活動も一部の方への厳格せととなっています。また、空き家・耕作放棄地も増加し、独居老人も増えており、私たちの住む地域でも孤独死が起きています。ただ、こういった状況の中でも、別のやり方・代替できるもの・違ったアプローチで活動できることはあるはずだと。



尾道市が策定したまちづくりに関する総合計画内でも市民からのアンケート結果で、地域コミュニティに関する課題・市民活動の後継者の課題が挙げられています。



その状況の中で、新たな形で人との繋がり・新しいコミュニティを作る動きが、企業や個人から出てきています。



昔が良かった、昔に戻そうということではなく、

**新しい
あり方を考えよう。**

今後、人口減少が進み、テクノロジーが進化する変化の中でも、次の世代のため、新しい考え方・あり方を考える必要があります。そのため、本日、人との繋がりによって問題解決・改善が出来るということを10年の活動の中でご経験されてきた井口先生のお話から、課題解決のための行動力・新たな切り口や考え、今後の人との繋がりのあるあり方を自身の課題に照らし合わせ、お聞きいただければ幸いです。

**楽しみのある
未来のために**

全ては未来をよりポジティブに感じることができる、次世代にとって楽しみのある未来のために、今私たちができることを考えていきましょう。

これより いのくち先生 にご講演いただきます。いのくち先生 のプロフィールにつきましては、例会資料・講師プロフィールをご覧くださいませようお願い致します。
それでは、いのくち先生ご登壇よろしくお願いたします。

協議 事項

委員会名：総務広報委員会

委員長名：小西 琢真

(1) 議案名

6月例会 事業計画（案）予算（案）について

(2) 事業名

6月例会 テーマ「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～

(3) 事業実施に至る背景

日本は「不眠大国」と呼ばれています。平均睡眠時間はOECD（経済協力開発機構）加盟国の中で一番短く、働く世代の約3割が慢性的な睡眠不足に陥っており、質の高い睡眠をとることが注目されています。

(4) 事業目的（趣旨）

a. （対外）

b. （対内）睡眠に関する最新の知識を学び、睡眠不足が与える悪影響を認識することで、質の良い睡眠をとる必要性を再認識してもらいます。そして、自身のパフォーマンス向上に役立ててもらうとともにご家族の健康及び健康経営の一助とします。

(5) 事業概要

a. 実施日時 2021年 6月16日（水）

b. 場 所 尾道国際ホテル

c. 予算総額 ￥60,000円（詳細は別紙予算書）

d. 参加人員 内部 65名 外部 名 計 名
(内部内訳：)

e. 動員計画

f. 外部協力者 広島大学大学院人間社会科学研究科心理学プログラム准教授 田村典久様

g. 実施組織・推進リーダー 総務広報委員会 委員 亀田 康寿
委員 松本 裕太

h. 実施手順・プログラム

2021年 4月26日（月）	第4回正副理事長会議	協議
2021年 5月10日（月）	第5回理事会議	協議
2021年 5月26日（水）	第5回正副理事長会議	審議
2021年 6月 7日（月）	第6回理事会議	審議
2021年 6月16日（水）	6月例会	実施

(6) 事業内容（目的達成のための手法説明）

広島大学大学院の准教授で睡眠について研究されている田村典久先生を講師としてお招きし、ご講演して頂きます。近年、睡眠に関する研究が進み、新しい知見が増えています。最前線でご活躍されている研究者をお招きすることで、睡眠に関する最新の知識を学んでもらい、睡眠不足がもたらす悪影響について解説していただきます。

睡眠不足は判断力を奪う為、自分のパフォーマンスが低下していることに気付く事が出来ません。そこで、講演中に睡眠不足チェックを行い、自身の睡眠の質を把握して頂きます。

今後の生活に質の良い睡眠を取り入れてもらい、パフォーマンス向上につなげます。

(7) 過去の検証・本年の工夫と期待される効果

例会始めに委員会内で作成したオープニングムービーを流し、睡眠不足によって引き起こされる悪影響を簡単に知ってもらいます。

また、講演中にクイズ形式の質問をしてもらうよう講師をお願いしております。委員会ごとに回答してもらった後に解説して頂くことで、より理解の深まる効果が期待できるとともに間延びすることを防ぎます。

講演終了後に調査研究の一環で、田村先生作成のアンケートに回答してもらいます。健康をテーマにした研究に参加することで、持続可能な社会づくりに貢献するとともに、後日、アンケートからわかる生活習慣メニューを提案し、役立てていただきます。

(8) 協議のポイント

内容・予算について

(9) 会議での意見とその対応

意見)

対応)

(10) 他委員会への依頼事項等

講演中のクイズや睡眠不足チェックの際には、積極的な参加をお願いいたします。また、講演終了後に調査研究の為、アンケートのご回答にご協力をよろしくお願いいたします。

(11) 添付資料

事業収支予算書 (案)

収支予算明細書 (案)

例会事業概要 (案)

講師プロフィール (参考資料)

睡眠に関する資料 (参考資料)

6月例会アンケート (案)

6月例会タイムスケジュール (案)

6月例会会場レイアウト (案)

6月例会看板レイアウト (案)

6月例会看板製作費見積書 (参考資料)

講演依頼書 (案)

講演スライド資料 (参考資料)

睡眠不足チェックシート (参考資料)

研究説明書 (参考資料)

同意書・調査票 (参考資料)

2021年度6月例会案内文書 (案)

第5回理事会 2021年 5月10日

事業収支予算書(案)

事業名 6月例会 テーマ「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～

収入の部								
大科目	中科目	小科目	細目	前年度予算	本年度予算	差異	備考	
事業収入	事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	-60,000		
	事業費繰入収入	事業費繰入収入				0		
	登録料収入	登録料収入				0		
	販売収入	販売収入				0		
	広告料収入	広告料収入				0		
	負担金収入	負担金収入				0		
補助金等収入	雑収入	雑収入				0		
	国庫補助金収入	国庫補助金収入				0		
	地方公共団体補助金収入	地方公共団体補助金収入				0		
	民間補助金収入	民間補助金収入				0		
	国庫助成金収入	国庫助成金収入				0		
	地方公共団体助成金収入	地方公共団体助成金収入				0		
寄付金収入	民間助成金収入	民間助成金収入				0		
	寄付金収入	寄付金収入				0		
	募金収入	募金収入				0		
収入合計				0	60,000	-60,000		
支出の部								
大科目	中科目	小科目	細目	前年度予算	本年度予算	差異	備考	
事業費支出	事業費支出	会場設営費支出	人件費支出				0	
			食事代支出				0	
			会場費支出				0	
			設営費支出		7,000	-7,000	有限会社メディアジャンクション	
			運送費支出			0		
			レンタル料支出			0		
		小計	0	7,000	-7,000			
		企画演出費支出	人件費支出				0	
			食事代支出				0	
			企画費支出				0	
			演出費支出				0	
			旅費交通費支出				0	
			小計	0	0	0		
		本部関係費支出	人件費支出				0	
			食事代支出				0	
			会場費支出				0	
			設営費支出				0	
			旅費交通費支出				0	
			通信費支出				0	
			運送費支出				0	
			消耗品費支出				0	
			レンタル料支出				0	
			保険料支出				0	
		渉外費支出				0		
		小計	0	0	0			
		講師関係費支出	食事代支出				0	
			旅費交通費支出				0	
			宿泊費支出				0	
			保険料支出				0	
			諸謝金支出		50,000	-50,000	田村 典久氏 源泉所得税含む	
記念品代支出				0				
小計	0	50,000	-50,000					
広報費支出	運営費支出				0			
	会場費支出				0			
	設営費支出				0			
	通信費支出				0			
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
	作成費支出				0			
PR費支出				0				
小計	0	0	0					
資料作成費支出	通信費支出				0			
	資料費支出			2,802	-2,802	アンケート、配布資料		
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
作成費支出				0				
小計	0	2,802	-2,802					
報告書作成費支出	通信費支出				0			
	資料費支出				0			
	消耗品費支出				0			
	レンタル料支出				0			
作成費支出				0				
小計	0	0	0					
懇親会費支出	人件費支出				0			
	会場費支出				0			
	設営費支出				0			
	旅費交通費支出				0			
	運送費支出				0			
	レンタル料支出				0			
	保険料支出				0			
	飲食費支出				0			
	アトラクション費支出				0			
	小計	0	0	0				
渉外費支出	役員渉外費支出				0			
記念品代支出	記念品代支出				0			
小計	0	0	0					
旅費交通費支出	旅費支出				0			
	交通費支出				0			
宿泊費支出	宿泊費支出				0			
小計	0	0	0					
参加記念品代支出	参加記念品代支出				0			
保険料支出	保険料支出				0			
通信費支出	通信費支出				0			
販売物品仕入支出	販売物品仕入支出				0			
雑費支出	雑費支出				0			
事業予備費支出	事業予備費支出			198	-198			
支出合計				0	60,000	-60,000		

収支予算明細書(案)

事業名 6月例会 テーマ「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～

<収入明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	備 考
事業費繰入収入	事業費繰入収入			60,000	
合 計				60,000	

<支出明細書>

中 科 目	小 科 目	細 目	摘 要	予算額	備 考	
事業費支出	会場設営費支出	設営費支出	看板代	7,000	有限会社メディアジャンクション	
	小 計				7,000	
	講師関係費支出	諸謝金支出	交通費、謝礼金、源泉所得税込	50,000	田村 典久氏	
	小 計				50,000	
	資料作成費支出	資料費支出	アンケート	195	3円×65名	
			配布資料(パワーポイント)	975	3円×65名×5枚	
			問題回答用紙	72	3円×24枚	
			研究用アンケート	1,560	3円×65名×8枚	
小 計				2,802		
小 計				0		
小 計				0		
	参加記念品代支出					
	保 険 料 支 出					
	通 信 費 支 出					
	販売物品仕入支出					
	雑 費 支 出					
事業予備費支出				198		
合 計				60,000		

6月例会行事概要（案）

総務広報委員会

委員長 小西 琢真

日 時：2021年 6月16日（水）

場 所：尾道国際ホテル

【講演テーマ】

「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～

【講師選定理由】

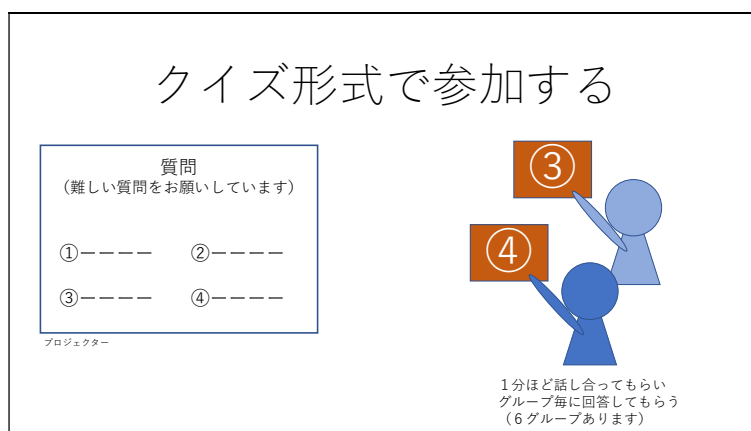
田村典久^{たむらのりひさ}先生は、小中学校や大学で多く講演されており、テーマも私が話してもらいたい内容に沿うものでした。そこで挨拶に伺ったところ、とてもお話が上手な方で、しかも私たちと同じ広島出身の37歳という事が分かりました。価値観を同じくする同年代の講師に語っていただくことで、睡眠の大切さをより伝えられると考え、講師選定を行いました。

【講演内容のキーワード】

- ・睡眠不足によるパフォーマンスの低下
- ・睡眠不足が続いたら、どんな健康障害が起こるのか
- ・睡眠不足が経済に与える影響について
- ・社員の睡眠不足が生産性へ与える影響について
- ・最新の研究結果から「睡眠について新しく分かった事」
- ・質の良い睡眠をとるために必要なこと
- ・子供の睡眠不足に関する問題

【講演スケジュール】

1. 講師入場（1分）
 - ① 会場後方より講師に入場して頂き、拍手でお迎えします。
2. 理事長挨拶（3分）
 - ① 理事長より挨拶を頂きます。
3. 委員長趣旨説明（1分）
 - ① 本例会の趣旨説明を委員長より説明致します。
4. オープニングムービー（3分）
 - ① 委員会メンバーで作成した動画を流します。
5. 講演（70分）
 - ① パワーポイントを用いて講演していただきます。
 - ② 要所々で問題を出題していただき、各委員会内で話し合っ
て回答していただきます。



- ③ 講演途中で全員を対象に睡眠不足チェックを行います。事前に配布したチェックシートに回答してもらい、点数の合計を行うことで睡眠の質を点数化します。点数の意味を解説して頂きながら、委員会内で点数を比べてもらい、自分とメンバーの睡眠の質の違いについて知ってもらいます。

6. 質疑応答（3分）

- ① 青年会議所メンバーからの質問に講師がお答えします。

7. 副理事長謝辞（2分）

- ① 副理事長に謝辞を述べて頂きます。

8. 講師退場（1分）

- ① 講師を拍手でお見送り致します。

9. アンケート記入（15分）

- ① 調査研究のためのアンケートを実施します。
- ② 本例会の検証用のアンケートを実施します。

講師プロフィール（参考資料）



たむら のりひさ 氏
田村 典久 氏

広島大学大学院 人間社会科学研究科心理学プログラム准教授

1984年生まれ 広島県安芸郡府中町出身

－略歴－

現在	広島大学大学院	人間社会科学研究科	准教授
	広島大学	脳・こころ・感性科学研究センター	研究員
	同志社女子大学	看護学部看護学科	嘱託講師
2019年	広島大学大学院	教育学研究科	准教授
	兵庫教育大学	学校教育研究科	講師
2017年	兵庫教育大学	学校教育研究科	助教
2016年	神経研究所附属睡眠学センター		客員研究員

－論文－

睡眠教育パッケージが高校生の睡眠時間、就床時刻、睡眠負債の改善に与える効果
睡眠力の向上が「脱・睡眠負債」の鍵!! — 眠りやすい夜を迎えるための週に3日の意識改革 —
中学生・高校生における睡眠教育の実践—睡眠知識、アクティブ・ラーニング、アンガーマネジメント—
平日と休日の起床時刻の乖離と眠気、心身健康、学業成績の低下との関連
睡眠負債のある高校生に対する睡眠促進行動メニューの作成

－講演実績－

睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法～	丸亀市立飯山中学校	2019年9月
睡眠ではぐくむココロとカラダの健康～良い眠りには福来る～	兵庫教育大	2019年7月
よりよい睡眠で体・脳・こころを健康に～睡眠改善によるうつ予防、メンタル不調の未然防止～	兵庫教育大学	2019年7月
特別講演「不眠への対処法」	一般社団法人 日本睡眠教育機構	2019年7月
ぐっすり眠って、たくさん学ぼう！ ～学力・運動能力を伸ばす眠り方のコツ～	鳥取市立久松小学校	2019年6月
睡眠は脳とこころの栄養	兵庫県市町栄養士連絡協議会	2019年6月
睡眠は脳とこころの栄養～生活リズム健康法～	鳥取市立久松小学校	2019年6月
よりよい眠りで脳・身体・こころを健康に～生活リズム健康法～	公益財団法人 兵庫県生きがい創造協会 高齢者大学	2019年5月
子どもの笑顔と健康をはぐくむ眠りのコツ	加東市役所健康課	2019年3月

睡眠に関する資料（参考資料）

近年、健康経営に関心が集まりつつあります。その中で、睡眠不足の改善が大きな課題として認識されています。ホットな話題となる睡眠に関するニュースや資料を参考として集めました。

健康経営とは

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

（※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です）

社員の睡眠と健康経営を探る

日本経済新聞社は4月27日、シンポジウム「NIKKEI 睡眠カンファレンス～健康経営と睡眠を科学する～」を開催します。コロナ禍で健康経営に取り組む企業が増えるなか、社員の睡眠対策が生産性向上のために重要であることを討議します。

日本日経新聞社
2021年3月17日掲載



2021年3月19日は「世界睡眠デー」

日経新聞 2021年3月19日掲載



良質の睡眠、仕事の生産性向上を



健康経営時代、ブルーオーシャン拓く

ヤフーニュース

「6時間睡眠の人ほど「体調不良に陥る」納得理由、ミスが多いのはただの「睡眠不足」が原因かも

2021年4月7日配信

6時間睡眠の人ほど「体調不良に陥る」納得理由、ミスが多いのはただの「睡眠不足」が原因かも

4/7(水) 7:01 配信 970

東洋経済
ONLINE



忙しい日本のビジネスパーソンは総じて、睡眠不足に陥りがちです。しかし、「睡眠時間を削って働く」よりも「睡眠時間を1時間増やす」ほうが、圧倒的にパフォーマンスが上がるということが、科学的にも証明されているのをご存じでしょうか？ 書籍『ブレインメンタル強化大全』から、精神科医の樺沢紫苑氏が「パフォーマンスを上げる睡眠法」についてご紹介します。

「6時間睡眠」の人が見落とす危険なデメリットとは？ (写真: Kayoko Hayashi/iStock)

【解説】あなたの寿命を削る「5大悪習慣」

■6時間睡眠続けるだけで「酔っぱらい状態」に

睡眠時間を削ると脳のパフォーマンスが著しく低下します。どのくらい下がるのかとい

<https://news.yahoo.co.jp/articles/ac7ad294e8f8fb8c53cf7c89f3a10a157fdcc516>

一抜粋一

忙しい日本のビジネスパーソンは総じて、睡眠不足に陥りがちです。しかし、「睡眠時間を削って働く」よりも「睡眠時間を1時間増やす」ほうが、圧倒的にパフォーマンスが上がるということが、科学的にも証明されているのをご存じでしょうか？ 書籍『ブレインメンタル強化大全』から、精神科医の樺沢紫苑氏が「パフォーマンスを上げる睡眠法」についてご紹介します。

■6時間睡眠続けるだけで「酔っぱらい状態」に

睡眠時間を削ると脳のパフォーマンスが著しく低下します。どのくらい下がるのかというと、6時間睡眠を14日間続けると48時間徹夜したのと同程度の認知機能になります。別の研究では、6時間睡眠を10日間続けただけで、24時間徹夜したのと同程度の認知機能になるという研究もあります。

睡眠を削ることで、集中力、注意力、判断力、実行機能、即時記憶、作業記憶、数量的能力、数学能力、論理的推論能力、気分、感情など、ほとんどすべての脳機能が低下することが明らかにされています。さまざまな実験や研究の結果から、睡眠不足の人は、本来持つ自分の能力の1~2割も低い能力で、毎日仕事をしていることがわかっているのです。がんばっても仕事はかどらない。ミスや失敗が多く叱られる。疲れやすい。感情が不安定。人間関係も悪化する……。睡眠時間を少し増やしただけで、仕事や人間関係の悩みが解決するとしたら、どんなに素晴らしいことでしょうか。

多忙な人にこそやっていただきたいのが、「1週間限定、睡眠時間1時間アップチャレンジ」です。今日から、「ずっと」睡眠時間を1時間増やさなければいけない、という「難しい」と感じるかもしれません。なので、ずっとやる必要はありません。「1週間限定」でいいので、いつもより1時間早く寝て、1時間だけ睡眠時間を増やしてください。

本屋には多くの睡眠本が多数あります！

睡眠不足を解消し、パフォーマンス向上に役立つ書籍です。

 <p>スタンフォード式 最高の睡眠</p> <p>The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep</p> <p>スタンフォード大学医学部教授 スタンフォード大学睡眠生リズム研究所長 西野精治 Nobuo Saito</p> <p>「世界最高」の呼び声高いスタンフォードの睡眠研究。 そのトップを務める世界的権威が明かす、 「究極の疲労回復」と 「最強の覚醒」をもたらす 超一流の眠り方。</p> <p>世界最新の睡眠データ満載！ 科学的エビデンスに基づいた、 睡眠本の超決定版！</p> <p>サンマーク出版 定価1500円＋税</p> <p>2017年2月27日発売</p>	 <p>睡眠 WHY WE SLEEP こそ</p> <p>最強の解決策 である</p> <p>The New Science of Sleep and Dreams</p> <p>記憶力 創造力 ダイエット 免疫力 幸福度 長寿</p> <p>科学的エビデンスで続々証明！ すべてのパフォーマンスが 驚異的に高まる！</p> <p>NBA、NFL、プレミアリーグ、ピクサー…… 世界最強の睡眠コンサルタントが教える 人生を今すぐ変える たった1つの方法</p> <p>ハリウッド俳優、一流知識人、セレブスーパースター、全英各誌一斉絶賛！</p> <p>31カ国で翻訳決定！ 世界中で話題沸騰の睡眠本ついに日本上陸！</p> <p>2018年5月19日発売</p>
---	--

大塚製薬が日本青年会議所の賛助企業に！



睡眠不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病や不調の原因に

2020/04/21

健康社長のサイト <https://www.kenko-shacho.com/media/column02>

日本学術会議「睡眠学の創設と研究推進の提言」

睡眠不足あるいは睡眠障害による国家的な経済損失についての研究はアメリカで行われており、原子力発電所やオイルタンカーの事故、また頻発する交通事故等の経済的損失および睡眠障害にかかる医療費などを併せて5兆円にも上るといわれている。我が国でも少なくとも1.5から2兆円の損失はあるものと推測されるが、実証的研究がされておらず、早期に調査研究を行い有効な対策がたてられるべきである。

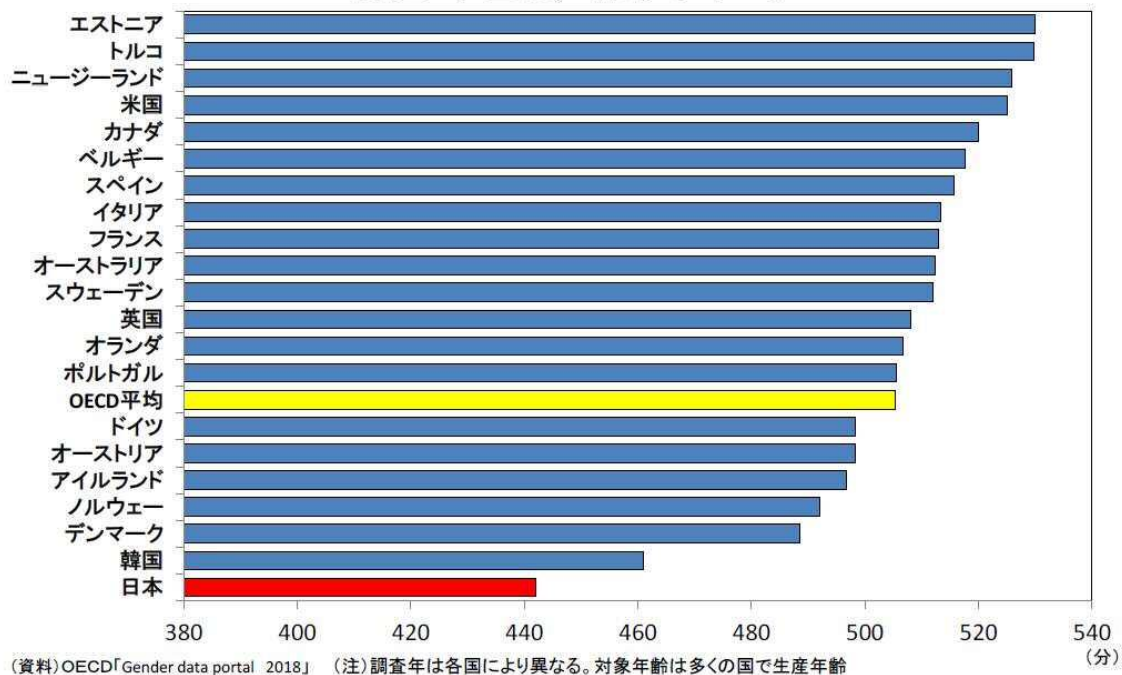
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/18youshi/1855.html>

不眠大国の日本

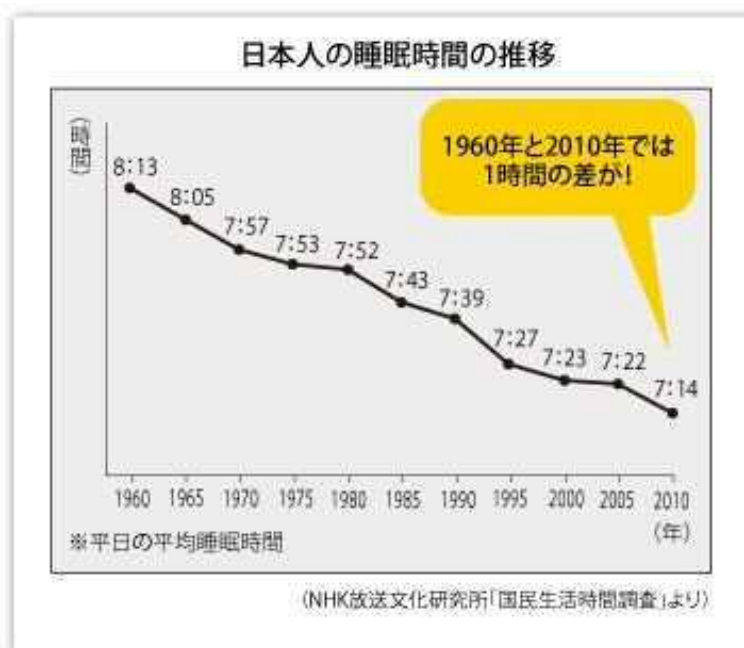
日本は「不眠大国」と呼ばれることがある。平均睡眠時間は OECD 加盟国の中で一番短く、近年においても睡眠時間の短縮は止まらない。

(図表 1)

各国の睡眠時間の平均



<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=61258?site=nli>



6月例会 アンケート(案)

「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～

1. 講演の内容について、どうでしたか？

大変良い 良い 普通 悪い 大変悪い

良かった点 ()

悪かった点 ()

2. 睡眠に関する認識は変わりましたか？

大いに変わった 変わった わからない

変わらない 全く変わらない

理由 ()

3. 講演を通して、睡眠の大切さを実感しましたか？

大いに実感した 実感した わからない

実感しない 全く実感しない

理由 ()

4. 講演を聴いて、質の良い睡眠は本来の実力発揮に役立つと思いますか？

非常に役立つと思う 少しは役立つと思う わからない

あまり役立つと思わない 全く役立つとは思わない

5. 今日から実践したいことはありましたか？

ある わからない ない

実践する事 ()

6. 講演の内容を自社の従業員や身の周りの人に伝えようと思いますか？

絶対に伝える 機会があれば伝える わからない

伝えようと思わない 絶対に伝えない

理由 ()

7. 今回の例会行事について、感想など自由に記述してください。

()

6月例会行事 タイムスケジュール (案)

テーマ (案) 「果報は寝て待て」

～睡眠で健康経営の第一歩～

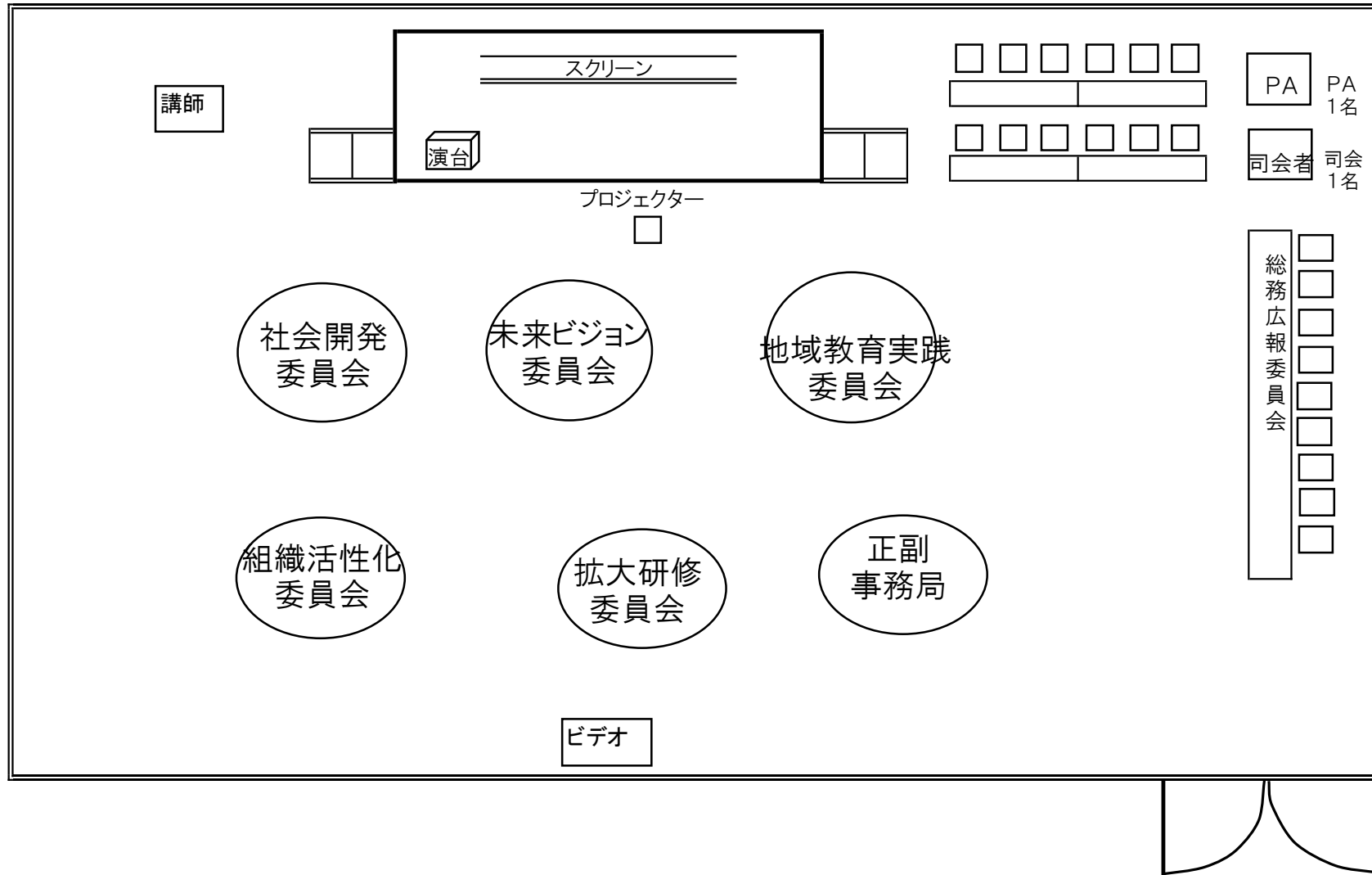
日時：2021年6月16日 (水)

19:00～21:00

場所：尾道国際ホテル

- 19:00 セレモニー (10分)
- 19:10～ 講師入場 (1分)
- 19:11～ 理事長挨拶 (3分)
- 19:14～ 委員長趣旨説明 (1分)
- 19:15～ オープニングムービー (3分)
- 19:18～ 講演 (70分)
- 20:28～ 質疑応答 (3分)
- 20:31～ 副理事長謝辞 (2分)
- 20:33～ 講師退場 (1分)
- 20:35～ アンケート記入 (15分)
- 20:50～ 閉会セレモニー (10分)
- 21:00 6月例会 終了

2021年度6月例会 会場レイアウト(案)

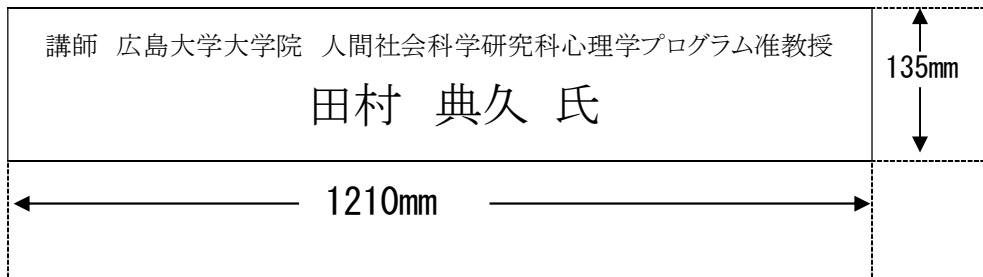


2021年度 6月例会看板(案)
製作寸法 及び レイアウト

テーマ



予備欄



委員会名



2021年 4月 9日

御見積書

No. 7309

一般社団法人尾道青年会議所 御中

6月例会看板制作 (2021年)

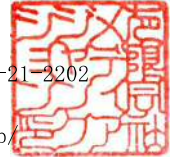
下記の通り御見積申し上げます。

納入期日 年 月 日
 納入場所 別途ご相談
 取引方法 別途ご相談の上
 有効期限 年 月 日

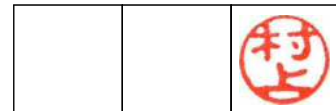


Media Junction

有限会社メディアジャンクション
 〒722-0017
 広島県尾道市門田町23-30
 TEL:0848-21-2201 FAX:0848-21-2202
 info@mediajunction.jp
 http://www.mediajunction.jp/



御見積金額	¥7,000
-------	--------



内容・仕様	数量	単位	単価	金額
6月例会看板制作 (2021年)	1.00	式	6,364	6,364
【消費税 10% (税抜分)】				636
合計				7,000

令和3年6月8日

広島大学大学院
人間社会科学研究科心理学プログラム
准教授 田村 典久 様

一般社団法人尾道青年会議所
総務広報委員会 委員長 小西琢真

6月例会 講演依頼（案）

謹啓

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は会議所活動につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度は6月例会の講演を受諾いただき誠にありがとうございます。つきましては、下記の通り実施させて頂きたく存じますので、何卒よろしく願いいたします。

謹白

記

1. 日 時 令和3年6月16日（水） 19：00～21：00
2. 場 所 尾道国際ホテル
3. 内 容 「果報は寝て待て」 ～睡眠で健康経営の第一歩～
4. 謝 礼 金50,000円（交通費、源泉税含む）

以上

令和3年6月8日

広島大学大学院
人間社会科学研究科長 小林 信一 様

一般社団法人尾道青年会議所
総務広報委員会 委員長 小西琢真

6月例会 講演依頼（案）

謹啓

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は会議所活動につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度は、6月例会の講演を受諾いただき誠にありがとうございます。つきましては、下記の通り実施させて頂きたく存じますので、何卒よろしく願いいたします。

謹白

記

5. 日 時 令和3年6月16日（水） 19：00～21：00
6. 場 所 尾道国際ホテル
7. 内 容 「果報は寝て待て」 ～睡眠で健康経営の第一歩～
8. 謝 礼 金50,000円（交通費、源泉税含む）

以上

睡眠は脳とこころの栄養

～睡眠で変わる！生活リズム健康法～

田村 典久

広島大学大学院
人間社会科学研究科

2021.1.27

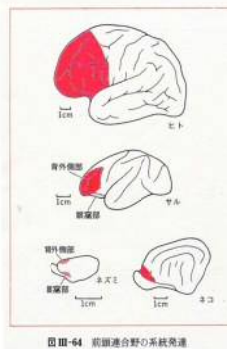
令和2年度・暮らしの福祉講座

じゃあ、さっそく・・・

- 1) 夜、寝る時刻が遅い順に並べて！
アメリカ、日本、中国（高校生）
- 2) 授業中、ぼーっとする割合は？
- 3) おとなと子ども、どちらが睡眠不足？

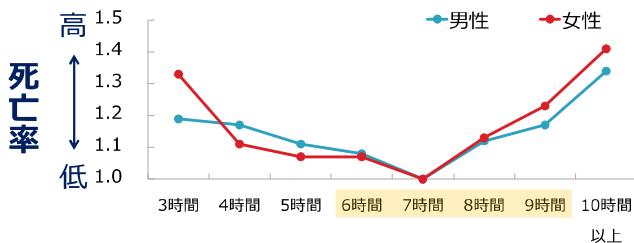
睡眠が不足・障害されると・・・

- 前頭葉の正常な働きが維持できず
学習・記憶にも影響
- 認知・実行機能
(計画、推理、判断、意思決定)
- 動機づけ機能 (意欲、やる気)
- 他人のこころの状態を推し量る能力
(空気が読めない！！ 抑制ができにくい！！)



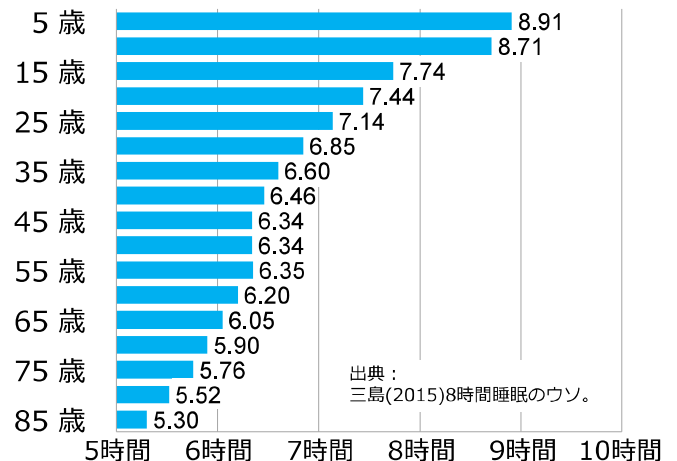
睡眠と寿命

30～102歳のアメリカ人100万人を対象とした追跡調査

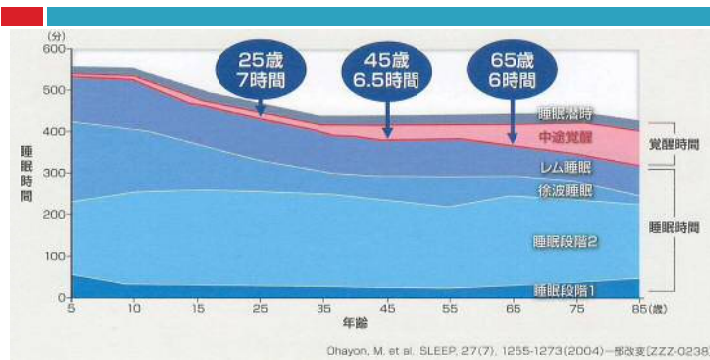


- 自分に合った睡眠時間の長さを知り、**規則的に**！
- ぴったり睡眠時間発見のコツ
→ **翌日の体調や頭の冴え具合**から見極め

年齢ごとの平均睡眠時間 (脳波で測定)

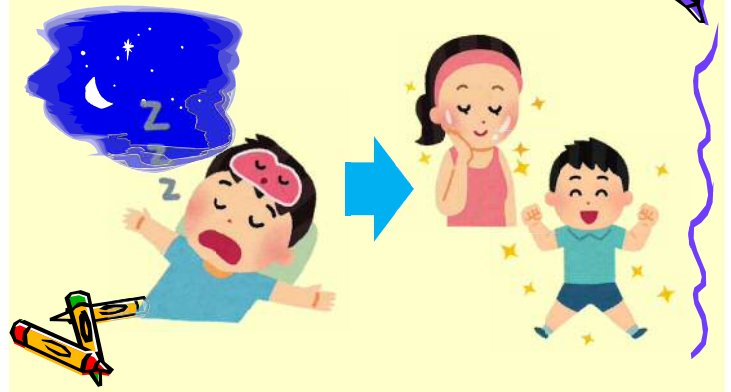


眠れる時間は年齢とともに減っていく…

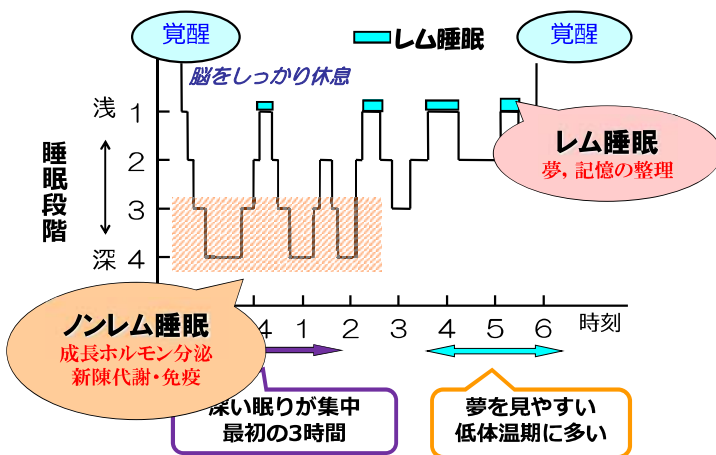


○時間眠りたい!という希望ではなく、身体が必要とする睡眠時間に、寢床で過ごす時間を合わせましょう。

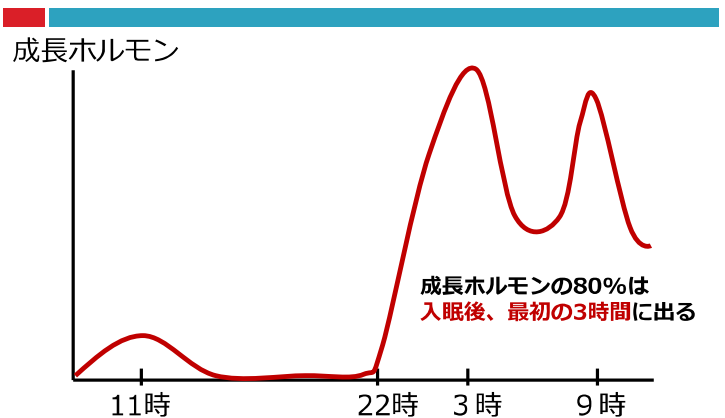
② 良い眠りは肌を元気にし、やる気を起こさせる?



睡眠・覚醒リズム ～90分周期で深く浅く～



成長ホルモンの分泌時間帯



③ 寝ている時は体温が上がっている?

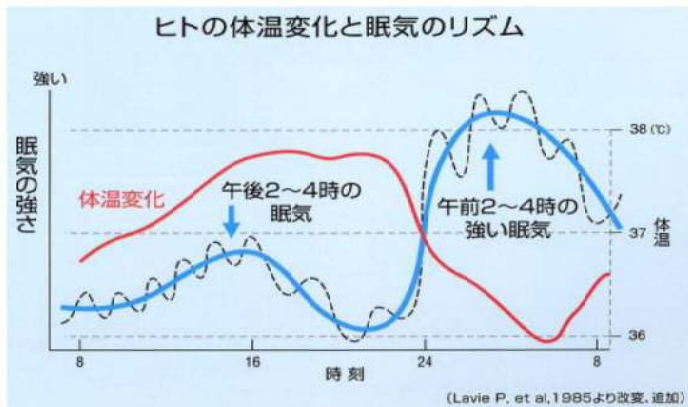


体温を下げるために、手足から熱放散



- 頭寒足熱 (リラックス)
- 手足から熱を放散 → 体温の下降 → 眠る

眠気と睡眠の関係

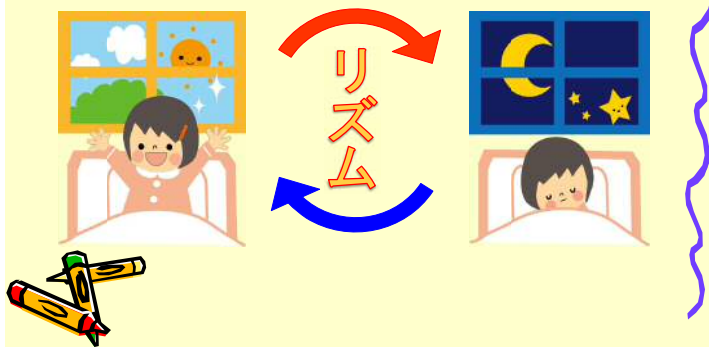


応用編：正解はどれ？



- 頭寒足熱 (リラックス)
- 手足から熱を放散 → 体温の下降 → 眠る

④ 人間の体のリズムは24時間ではない？

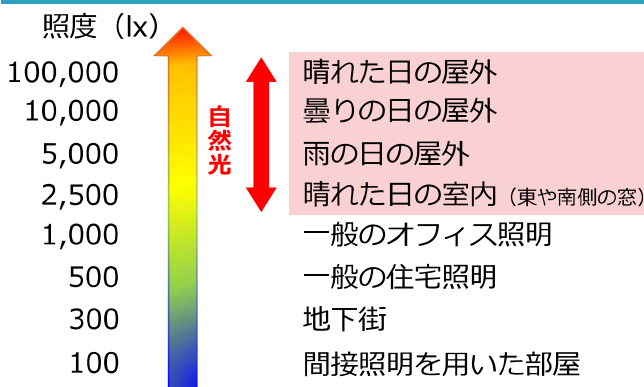


体内時計は24時間より少し長い
体内時計は、平均24時間10分くらい



- 体のリズムを24時間に合わせる
 - ① 毎朝、同じ時間に起床する (上半身を起こす)
 - ② 太陽の光をしっかりと浴びる
 - ③ 規則正しい食事、運動、人との接触が大切！

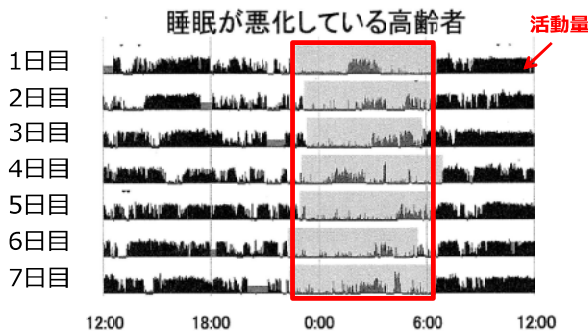
日常生活における照度



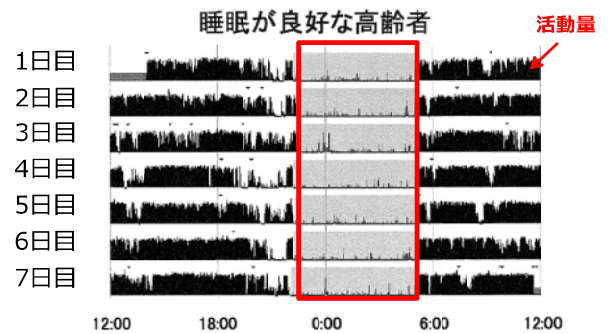
⑤ 生活のメリハリの低下は睡眠の質を低下する？



生活のメリハリの低下は睡眠を悪化

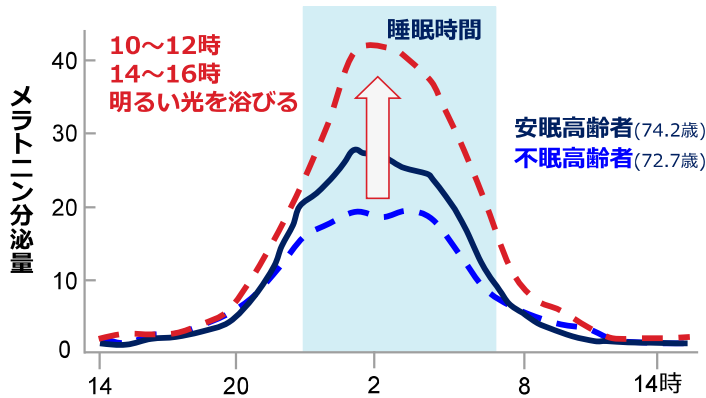


生活のメリハリの低下は睡眠を悪化

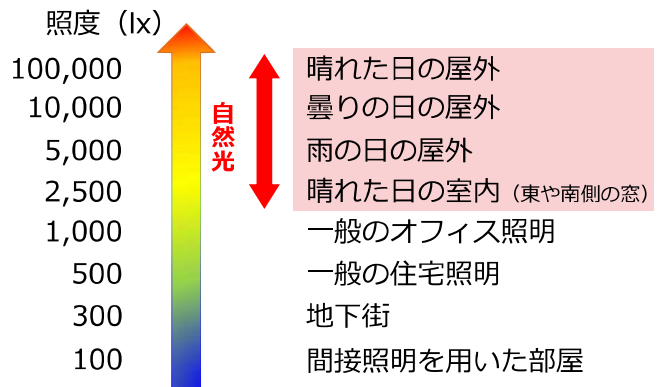


加齢により、体内リズムの振幅が低下

Mishima et al. (2001), J Clin Endocrinol Metab, 86(1), 129-134.



日常生活における照度



体内時計は24時間より少し長い

体内時計は、平均24時間10分くらい

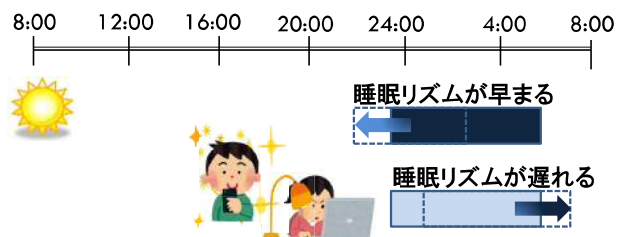


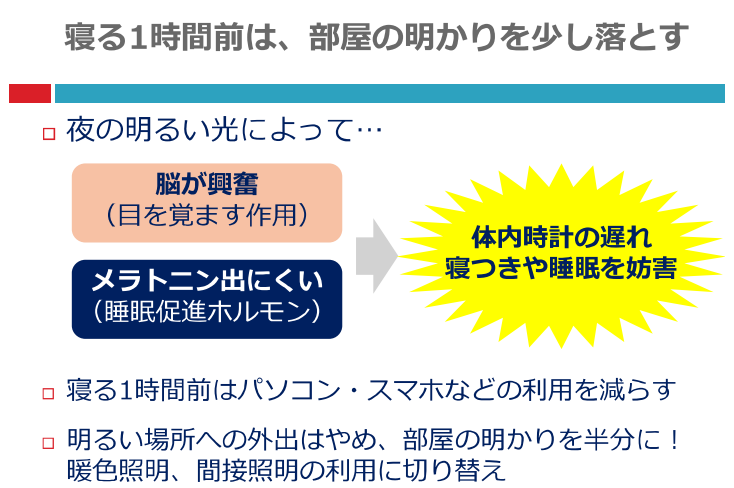
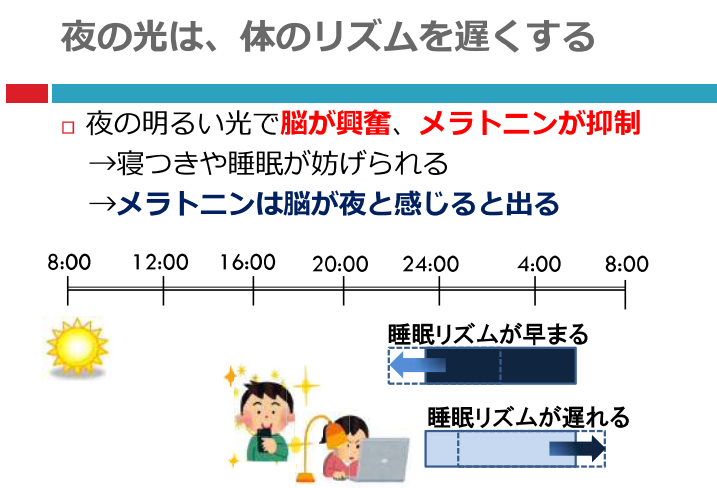
体のリズムを24時間に合わせる

- ① 毎朝、同じ時間に起床する (上半身を起こす)
- ② 太陽の光をしっかりと浴びる (時間を一定に)
- ③ 規則正しい食事、運動、人との接触が大切!

朝の光は、体のリズムを早くする

- 希望よりも早く目が覚めた時に光を浴びると…
- その時間帯で体内時計がリセット
- 眠くなる時間、朝目覚める時間が早まる





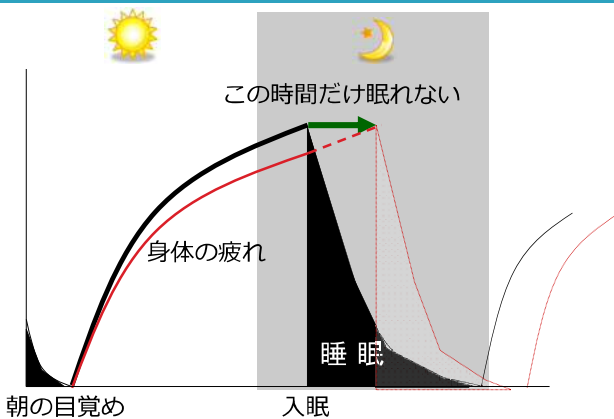
ここまでのまとめ

- 自分に合った睡眠時間の長さを知り、定期的に！
→適切な睡眠時間の確保が、健康増進に重要
- **頭寒足熱**：体温を下げるために手足から熱放散
- **毎朝同じ時間に起床**し、**太陽の光**を取り入れ、**規則的な食事・運動**で、**体内時計にスイッチオン**
- **寝る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす**
→寝る1時間前はパソコン・スマホの利用を控え、**部屋の明かりを間接照明に切り替え**！

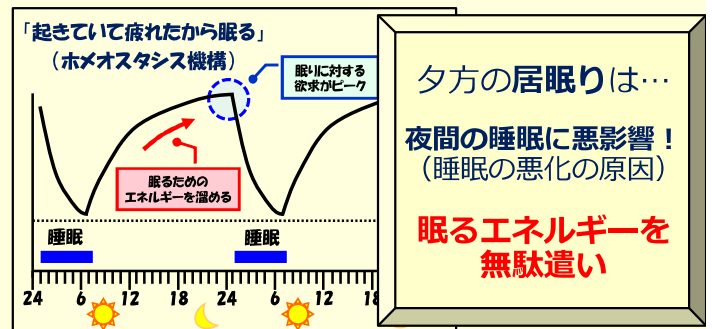
⑧ 夕方眠くなったら寝た方が良い？



疲れたから眠るという時計



夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと！



夕方以降は、睡眠時間と同じ時間だけ、起き続けておく！

- 例えば…夜10時に就寝して、7時間ぐっすり寝たい！
→夜10時から7時間前の午後3時以降はしっかり起き続ける

睡魔との闘い…「眠たくて集中できない…」 こんな時は、どうしたらいいの？

- どうしても眠くなったら、短い昼寝
→**認知症のリスクを1/5に減らす**効果も

短い昼寝で夕方の居眠りを防止
12～15時までの時間帯に短い昼寝
◎ 10～15分間 (55歳未満の方)
◎ 30分間 (55歳以上の方)



眠れない時は…！？

→机に伏せて、目を閉じるだけでもOK

長く寝てしまいそうな時は？

→お茶・カフェインの摂取！

夕方以降は覚醒度を高める

日中は、**脳**を意識的に活動させましょう！

- 趣味を楽しみ、友人・仲間、人との接触を大切に



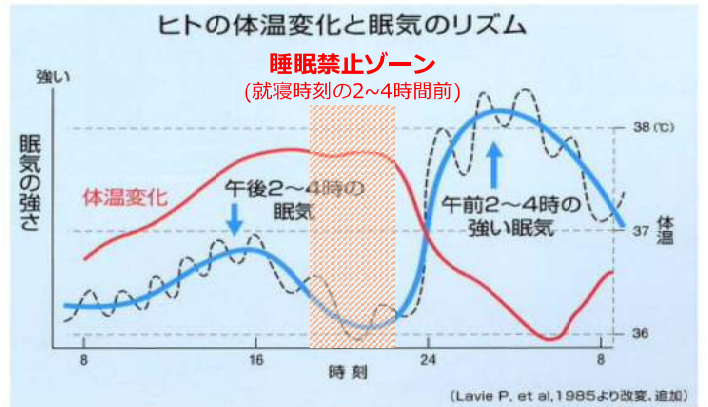
- 夕方は**軽い運動**や**散歩**で脳と身体をリフレッシュ



⑨ヒトには眠りやすい時間帯と、眠りにくい時間帯がある？

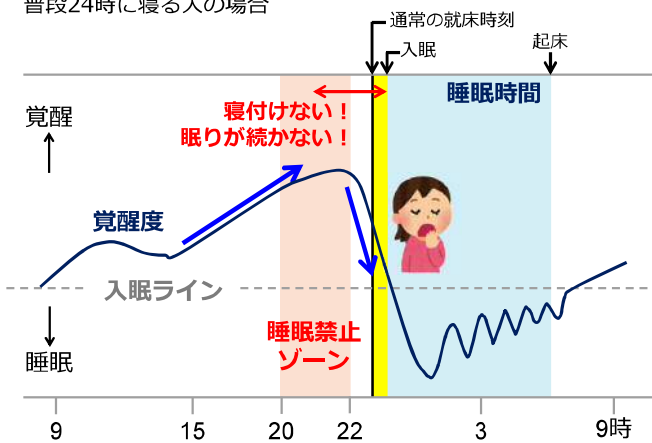


眠りやすい時間帯、眠りにくい時間帯



眠りやすい時間帯、眠りにくい時間帯…？

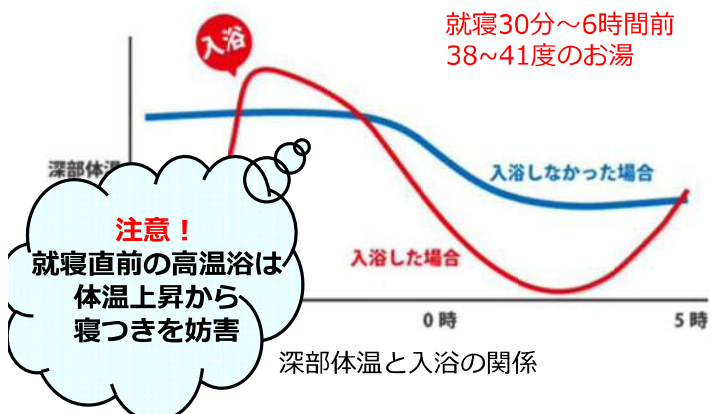
普段24時に寝る人の場合



⑩眠る前の高温浴は脳と体を興奮させる？



入浴による体温の変化



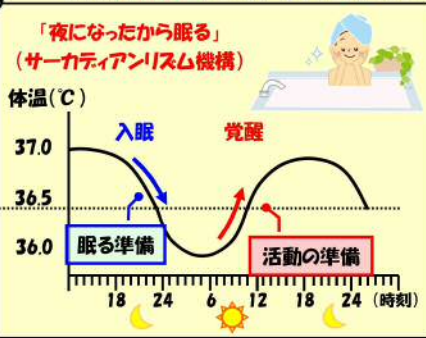
体温下げて眠りの準備-眠る前は脳と体をリラックス-ぬるめの湯船(38~41度)にゆっくりつかる

(寝る1-2時間前)

体温ちょっと上げ、下がりやすく

「熱いフロがいい」という人は…
眠る3時間前までに入る

↑
体温を上げすぎ、下がるまでに時間がかかりすぎる



⑪就寝前の飲酒(寝酒)は睡眠改善に効果的?



寝酒による眠りは、気絶と同じ

就寝前のアルコール摂取の利点

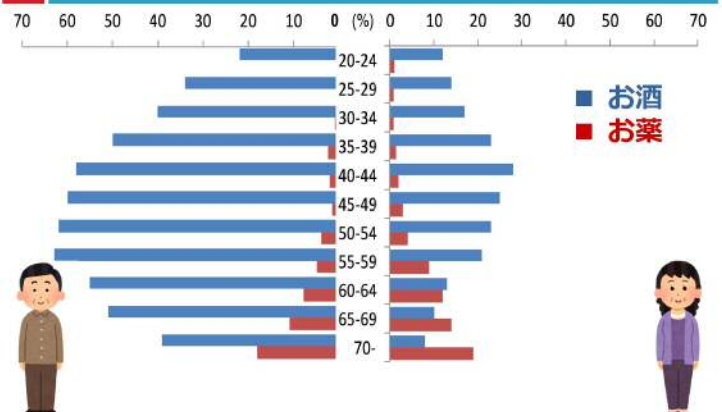
- ・寝つきに掛かる時間が短縮する
- ・睡眠前半の質を高め、ノンレム睡眠(深い睡眠)を増やす

就寝前のアルコール摂取の問題点

- ・アルコールは代謝が早く、睡眠作用の持続性が短い
- ・睡眠後半は浅いノンレム睡眠が長く続き、脳が休まらない
- ・中途覚醒や早朝覚醒の原因
- ・不眠対策で飲酒を始めた人の方が、依存を起こしやすい

眠るための飲酒とお薬

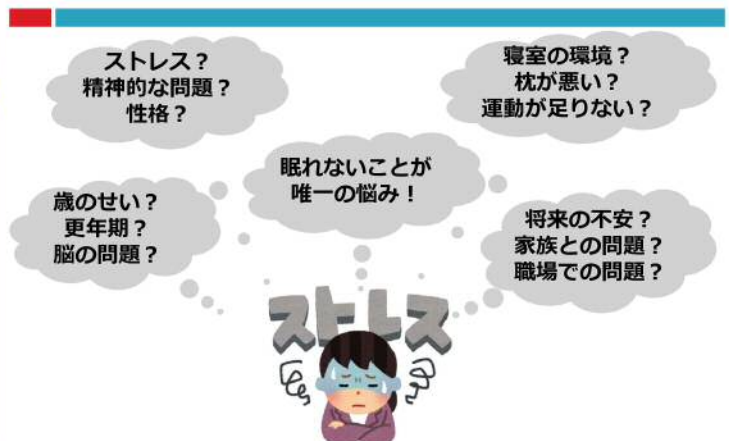
Kaneita et al. (2007). Sleep Medicine, 8(7-8), 723-32.



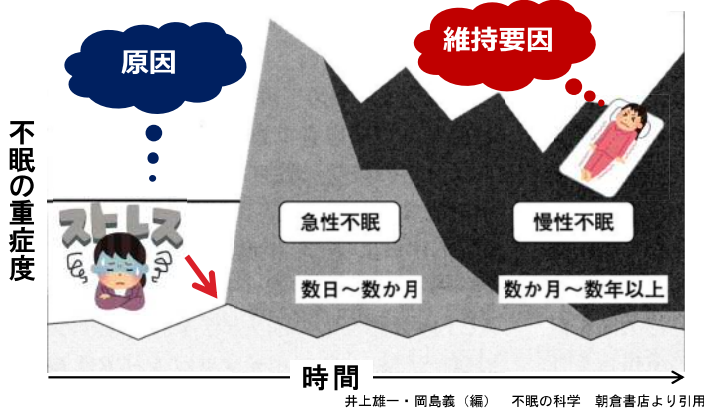
⑫ストレスは睡眠を悪化させる?



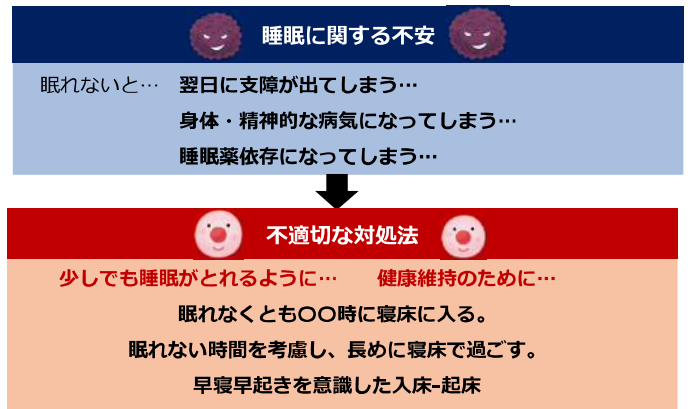
眠れない原因は?



不眠の経過



注目すべき維持要因は、この二つ！



よかれと思い行っている対処法がかえって悪化を招く

寝床で過ごす時間が必要以上に長いと…



睡眠の質（熟睡感）は高くなる？

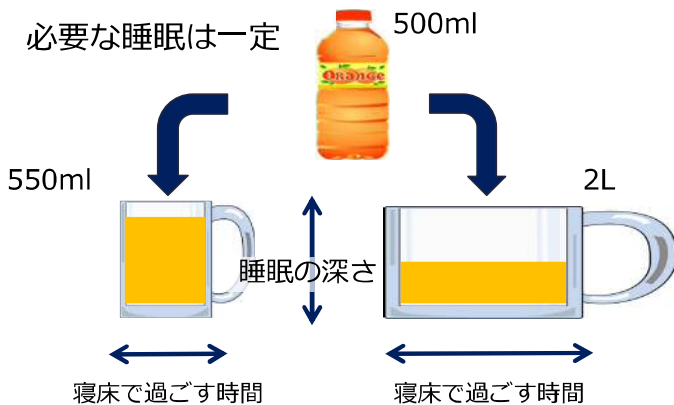
→ 寝床で眠れない時間を過ごすほど、低下します。

夜、決まった時間に自然な眠気で眠れる？

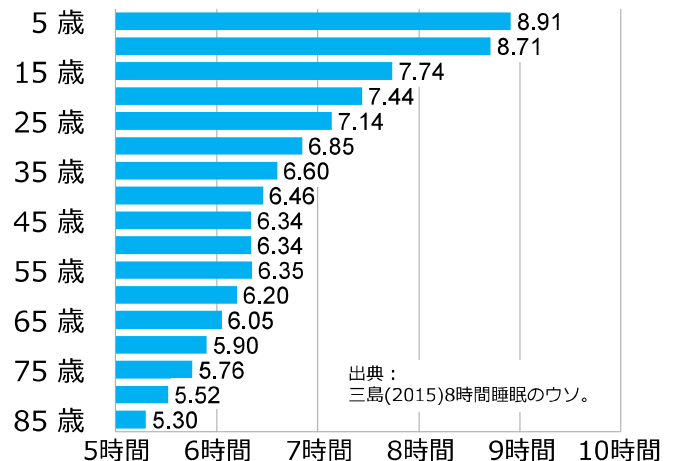
→ 睡眠リズムが乱れるため、難しくなります。



睡眠の質と量の関係



年齢ごとの平均睡眠時間（脳波で測定）



よかれと思い行っている対処法がかえって悪化を招く

寢床で過ごす時間が必要以上に長いと…



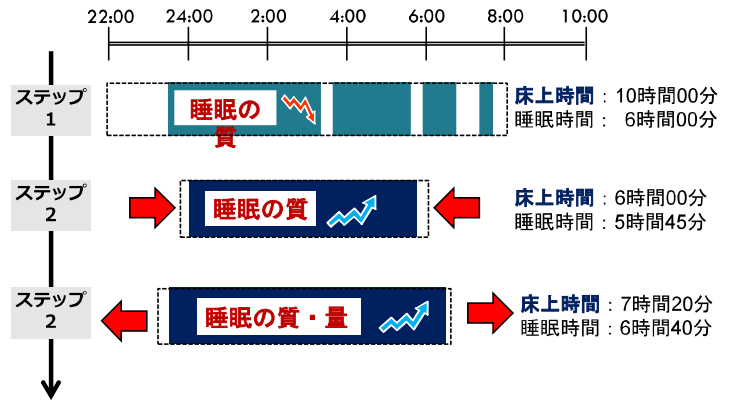
睡眠の質（熟睡感）は高くなる？

→ 寢床で眠れない時間を過ごすほど、低下します。

夜、決まった時間に自然な眠気で眠れる？

→ 睡眠リズムが乱れるため、難しくなります。

睡眠スケジュール：睡眠を濃縮にする



ここまでのまとめ

- 夕方以降は睡眠時間と同じ時間だけ起きておく
→どうしても眠くなったら、**短い仮眠**
- 就寝前は、ぬるめのお風呂にゆっくり入る
→**38~41度**の湯船おすすめ！
- 寝酒による睡眠は、気絶と同じ
→寝酒から**晩酌**への切り替えがポイント
- 睡眠に関する不安→不適切な対処→不眠が持続…
→**遅寝早起き**で、寢床で過ごす時間を短縮！

まとめ

- ✓ **自分に合った睡眠時間を定期的に確保する**
→心身健康の増進や記憶、やる気に大切
- ✓ **毎朝同じ時間に起床し、太陽光で体内時計にスイッチオン！食事・運動も大切！**
- ✓ **夕方以降の居眠りは夜間睡眠を障害**
→就寝前は睡眠時間と同じ時間だけ起きておく
- ✓ **ストレスは睡眠の大敵！**
→遅寝早起きで、寢床で過ごす時間を短縮！

おすすめ本



氏名：_____。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい（1～8の各項目で、○は1つだけ）

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。できる限りすべての項目にお答えください。

		うとうとする可能性はほとんどない	うとうとする可能性は少しある	うとうとする可能性は半々くらい	うとうとする可能性が高い
1) すわって何かを読んでいるとき (新聞, 雑誌, 本, 書類など)	→	0	1	2	3
2) すわってテレビを見ているとき	→	0	1	2	3
3) 会議, 映画館, 劇場などで静かにすわっているとき	→	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	→	0	1	2	3
5) 午後に横になって, 休息をとっているとき	→	0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	→	0	1	2	3
7) 昼食をとった後(飲酒なし), 静かにすわっているとき	→	0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	→	0	1	2	3

AIS 過去1ヶ月間に、**少なくとも週3回以上経験したもの**について、あてはまる数字に○をつけてください。

A. 寝つきの問題について（布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間）	
0	問題なかった
1	少し時間がかかった
2	かなり時間がかかった
3	非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
B. 夜間、睡眠途中で目が覚める問題について	
0	問題になるほどではなかった
1	少し困ることがあった
2	かなり困っている
3	深刻な状態か、全く眠れなかった
C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない問題について	
0	そのようなことはなかった
1	少し早かった
2	かなり早かった
3	非常に早かったか、全く眠れなかった
D. 総睡眠時間について	
0	十分だった
1	少し足りなかった
2	かなり足りなかった
3	全く足りないか、全く眠れなかった
E. 全体的な睡眠の質について	
0	満足している
1	少し不満
2	かなり不満
3	非常に不満か、全く眠れなかった
F. 日中の満足感について	
0	いつも通り
1	少し低下
2	かなり低下
3	非常に低下
G. 日中の活動について（身体的および精神的）	
0	いつも通り
1	少し低下
2	かなり低下
3	非常に低下
H. 日中の眠気について	
0	全くない
1	少しある
2	かなりある
3	激しい

働き世代の睡眠実態とメンタルヘルスに関する研究

研究説明および参加同意書(お控え)

研究責任者：田村 典久(広島大学人間社会科学研究科・准教授)

連絡先：tamura65@hiroshima-u.ac.jp

【調査の目的】

近年、業務量の増加や質の困難化が睡眠時間の短縮や不眠症状をはじめとした睡眠問題を引き起こし、それが種々の健康影響と密接に関連することが知られています。そのため、今後は、業務量の多い環境でも、就労者が睡眠や心身健康を保持していくための糸口、生活習慣上の工夫点を見出す、という視点が必要になってくると考えています。本調査では、身体的・精神的健康状態の低下を招く、睡眠問題の軽減に重要な生活習慣メニューを明らかにする必要があると考えており、その提案が、個別の睡眠健康支援につながる可能性が高いと考えています。

本調査は、働き世代の皆さまの睡眠問題の実態と健康状態との関係を知り、それらの軽減に重要な生活習慣を明らかにするためのものです。調査結果は、より良い健康状態での生徒指導や、セルフケアの意識の向上のために、日常に取り入れやすい生活習慣メニューとして提案し、役立てていただくことを目的としています。

なお、本調査は「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針(文部科学省・厚生労働省)」に則って計画されており、兵庫教育大学ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得ています。

【調査の方法】

本調査は同封のアンケートにお答えいただく、質問紙調査です。アンケートは A3 用紙裏表印刷のものが 2 枚と、A4 用紙の同意書 1 枚の合計 3 枚がセットになったものです。正しい答えや間違った答えはございません。思った通りにあまり深く考えずにお答えください。回答時間の目安は 15 分程度です。

【調査への参加と撤回について】

本調査へのご参加は任意であり、強制ではございません。この調査に抵抗を感じる方、もしくは回答中に気分を害された場合は、いつでも中止していただいて構いません。また、答えたくないと感じられた項目は飛ばしていただいても構いません。

調査への同意はいつでも撤回することが可能です。同意を撤回される場合には、調査実施者(田村：tamura65@hiroshima-u.ac.jp)までご連絡ください。なお、同意を撤回することによって不利益を受けることはありませんのでご安心ください。

【調査参加による不利益および利益】

本調査に参加されるにあたって、時間的な負担が予測されます。ご希望があれば、集団データで解析した調査結果を文書にてお送りいたします。

【守秘義務や個人情報、研究データの取り扱いについて】

この調査でご回答いただいたすべての内容は、研究以外の目的に使用することではなく、コンピュータで統計的に処理されるため、個人が特定されること、および外部へ漏洩することは決してありません。但し、研究目的の範囲内で、調査結果を学術論文としてまとめ、学会で発表する場合があります。研究データは、研究終了まで調査実施者が責任をもって厳重にデータを保管し、保管期間終了後、速やかに破棄いたします。

以上の内容をご理解いただいたうえで、調査に協力していただける場合は、以下の手順に沿ってご参加ください。

1. A4用紙の同意書の口にチェックを入れ、日付をご記入のうえご署名ください。
2. 同意書の『回答形式』の項目について、選択された回答形式に○をつけてください。
3. 調査結果の文書の送付をご希望の方は、連絡先を記入してください。
4. 各自が選択された回答形式でアンケートにお答えください。
5. アンケート回答終了後、同意書と調査票(3枚1セット)を封筒に入れ、郵便ポストに投函していただくか、回収BOXにお入れください。

調査参加同意書

「働き世代の睡眠実態とメンタルヘルスに関する研究」について、
別紙に記載された研究説明(以下の5項目)、

各項目にチェックを入れてください

- 調査の目的
- 調査の方法
- 調査への参加と撤回について
- 調査参加による不利益および利益
- 守秘義務や個人情報、研究データの取り扱いについて

を理解し、この調査への参加に同意します。なお、いったん同意した後でも、
この同意を撤回しこの調査への参加を取りやめることができることも承知しています。

日付： _____年_____月_____日

氏名： _____

※ 調査結果のフィードバックを希望される方は、必ずパソコンメールアドレスをご記入ください。

_____@_____

- ◆ あなた自身についてお尋ねします。当てはまる選択肢の左横の にチェックを入れてください。
また、下線部には当てはまる回答をご記入ください。

性別： 男性 女性

年齢： _____歳

婚姻状況： 既婚 未婚

身長： _____cm

体重： _____kg

職務経験年数： _____年

現在の職場での勤務年数： _____年

役職： _____

業務分掌： _____(差支えなければご回答ください)

- ・ 土曜日・日曜日・祝日に出勤されることはありますか？

はい (月に_____日程度)

いいえ

- ・ 現在、同居されているお子様はいらっしゃいますか？

はい (人数：_____名

年齢：_____ ※ 複数の場合、年齢の若い順にお書きください)




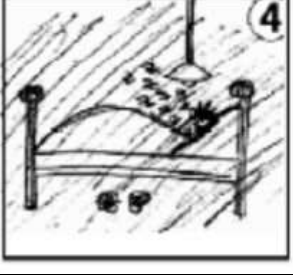
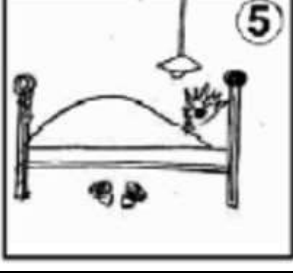

いいえ

- ・ 現在の暮らし向きは、次のうちどれに当てはまりますか？一番近い番号に○印をつけてください。

1. とても不満 2. やや不満 3. 普通 4. やや満足 5. とても満足

→ 次のページに続きます。

- ◆ あなたの睡眠状況についてお尋ねします。以下の①～⑥の図はあなたが寢床に入るところから起床するまでを表しています。それぞれの図について、**24 時単位**を用いて、“学校のある日”と“学校のない日”であなたに当てはまる数字を下線部に記入してください。

	学校のある日	学校のない日
	私は、 _____ 時 _____ 分に 寢床に入る。	私は、 _____ 時 _____ 分に 寢床に入る。
	寢床に入ってもしばらく起きている人もいます。 例) 読書, スマートフォン	
	私は、 _____ 時 _____ 分に 実際に眠ろうと準備をする (消灯する)。	私は、 _____ 時 _____ 分に 実際に眠ろうと準備をする (消灯する)。
	私は、 眠りにつくのに _____ 分, 必要である。	私は、 眠りにつくのに _____ 分, 必要である。
	私は、 _____ 時 _____ 分に 目が覚める。	私は、 _____ 時 _____ 分に 目が覚める。
	私は、目が覚めた _____ 分後に起床する。	私は、目が覚めた _____ 分後に起床する。

→ 次のページに続きます。

◆ 以下の質問について、それぞれもっとも当てはまる選択肢の にチェックを入れてください。

学校のある日	学校のない日
仕事のある日、目覚まし時計を使いますか？ <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ </div> (はい と答えた場合： 目覚まし時計が鳴る前に目が覚めますか？ <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ) </div>	目覚めるために、目覚まし時計を使いますか？ <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ </div> 仕事のない日に、自分の睡眠時間帯を好きに選べない特定の理由がありますか？ <input type="checkbox"/> はい (<input type="checkbox"/> 子供・ペット <input type="checkbox"/> 趣味 <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> その他 例: _____) <input type="checkbox"/> いいえ </div>

◆ 学校のある日について、**24 時単位を用いて**、あなたに当てはまる数字を下線部に記入してください。

通常、 _____ 時 _____ 分頃に学校に到着し、 _____ 時 _____ 分頃に学校を出る。

学校への**行き**の通勤には、 _____ 時間 _____ 分必要である。

学校からの**帰り**の通勤には、 _____ 時間 _____ 分必要である。

◆ 仮眠についてお尋ねします。以下の質問について、当てはまる選択肢の左横の にチェックを入れてください。また、下線部には当てはまる数字を記入してください。

あなたは、日常生活において仮眠をとることがありますか？

はい (だいたい週に _____ 回、 _____ 時 _____ 分くらいから _____ 分程度)

※ 1 日に複数回仮眠をとる場合： _____ 時 _____ 分くらいから _____ 分程度

_____ 時 _____ 分くらいから _____ 分程度

_____ 時 _____ 分くらいから _____ 分程度

いいえ

◆ 過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものに○をつけてください。

1. 寝つき(布団に入ってから眠るまでにかかる時間)は？

いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかった	いつもよりかなり時間がかった	いつもより非常に時間がかったか、全く眠れなかった
-----------	---------------	----------------	--------------------------

2. 夜間、眠っている途中で目が覚めることは？

問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態か全く眠れなかった
---------------	------------	----------	----------------

3. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？

そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かったか全く眠れなかった
--------------	--------	---------	------------------

4. 総睡眠時間は？

十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか全く眠れなかった
-------	--------	---------	-----------------

5. 全体的な睡眠の質は？

満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か全く眠れなかった
--------	------	-------	----------------

6. 日中の気分は？

いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった
-------	--------	---------	---------

7. 日中の活動(身体的および精神的)は？

いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下
-------	------	-------	-------

8. 日中の眠気は？

全くない	少しある	かなりある	激しい
------	------	-------	-----

→ 次のページに続きます。

◆ **この2週間**、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？もっともよくあてはまる選択肢の中から一つ選び、その数字に○をつけて下さい。

		全くない	週に数日	週の半分 以上	ほとんど 毎日
1	物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない	0	1	2	3
2	気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	0	1	2	3
3	寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠り過ぎる	0	1	2	3
4	疲れた感じがする、または気力がない	0	1	2	3
5	あまり食欲がない、または食べ過ぎる	0	1	2	3
6	自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または、自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	0	1	2	3
7	新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	0	1	2	3
8	他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対にそわそわすることや、落ち着かず、ふだんよりも動き回ることがある	0	1	2	3
9	死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	0	1	2	3

◆ **過去1カ月**のあなたの健康に関する質問について、一番よくあてはまるものに○をつけてください。

1	全体的にみて、あなたの健康状態はいかがでしたか	最高に 良い	とても 良い	良い	あまり 良くない	良くない	全然 良く ない
2	体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し妨げ られた	かなり 妨げられた	体を使う 日常活動 ができな かった	
3	いつもの仕事(家事も含む)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し妨げ られた	かなり 妨げられた	いつもの 仕事が できな かった	
4	体の痛みはどのくらいありましたか	全然 なかった	かすかな 痛み	軽い痛み	中くらいの 痛み	強い痛み	非常に 激しい 痛み
5	どのくらい元気でしたか	非常に 元気 だった	かなり 元気 だった	少し元気 だった	わずかに 元気 だった	全然 元気で なかった	
6	家族や友人との普段のつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し妨げ られた	かなり 妨げられた	つきあ い ができ な かった	
7	心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか	全然 悩まされ なかった	わずかに 悩まされた	少し悩ま された	かなり 悩まされた	非常に悩 まされた	
8	日常行う活動(仕事、学校、家事などの普段の行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し妨げ られた	かなり 妨げられた	日常行う 活動が できな かった	

- ◆ **過去1カ月**で、あなたが疲れやエネルギーの不足を感じた程度をお尋ねします。あなたにもっともよく当てはまると思う数字に○をつけてください。なお、その疲労感が長期間続いている場合は、以前と比較してここ最近どの程度感じているかをお答えください。

		ない	あまりない	いつもより多い	非常に多い
1	疲れに関して問題がありますか？	0	1	2	3
2	もっと休みが必要ですか？	0	1	2	3
3	眠気またはだるさを感じますか？	0	1	2	3
4	何かを始めるのが困難ですか？	0	1	2	3
5	問題なく何かを始めても、それを続けているうちに体が弱っていきますか？	0	1	2	3
6	行動力にかけていますか？	0	1	2	3
7	以前より筋力が衰えていますか？	0	1	2	3
8	身体が弱っていると感じますか？	0	1	2	3
9	集中するのに苦労しますか？	0	1	2	3
10	物事を明確に考えるのが大変ですか？	0	1	2	3
11	話しているときに言い間違いをしますか？	0	1	2	3
12	的確な言葉を探すのに以前より苦労しますか？	0	1	2	3

		いつもより良い	変わらない	いつもより悪い	非常に悪い
13	記憶力はどうか？	0	1	2	3

		ない	あまりない	いつもより多い	非常に多い
14	以前は関心があったことに興味を持てなくなりましたか？	0	1	2	3

→ 次のページに続きます。

- ◆ **過去4週間(28日間)**のあなたの仕事上の経験について考えてみてください。以下の項目をよく読み、それぞれの仕事状況に**あなたが費やした日数(0-28)**を下線部に記入してください。

過去4週間(28日間)の間、あなたは・・・

①	肉体的または精神的健康問題が理由で、勤務日(終日)を何日お休みしましたか？ ※ あなた自身の健康のために休んだ日数のみを含めてください ※ 誰か他の人の健康のためのものは含めないでください	_____日
②	その他(①以外)の理由(休暇を含む)で勤務日(終日)を何日お休みしましたか？	_____日
③	肉体的または精神的健康問題が理由で、勤務日(一部)を何日お休みしましたか？ ※ あなた自身の健康のために休んだ日数のみを含めてください ※ 誰か他の人の健康のためのものは含めないでください	_____日
④	その他(③以外)の理由(休暇を含む)で勤務日(一部)を何日お休みしましたか？	_____日
⑤	早く出社したり、遅く帰宅したり、休日出勤したりしたことが何日ありましたか？	_____日

- ◆ 以下の項目をよく読み、0があなたの仕事において誰でも達成できるような仕事のパフォーマンス、10がもっとも優れた勤務者のパフォーマンスとしたとき、もっとも当てはまると思う数字を0で囲んでください。

1. あなたの仕事と似た仕事において多くの勤務者の普段のパフォーマンスをどのように評価しますか？

最悪の
パフォーマンス

もっとも優れた
パフォーマンス

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. **過去1-2年**のあなたの普段のパフォーマンスをどのように評価しますか？

最悪の
パフォーマンス

もっとも優れた
パフォーマンス

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. **過去4週間(28日間)**の勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをどのように評価しますか？

最悪の
パフォーマンス

もっとも優れた
パフォーマンス

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ 以下の文章は生活習慣に関するものです。各項目をよく読み、()の中にできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

1. () 毎朝 (平日、休日ともに)、ほぼ決まった時刻に起きる
2. () 毎日、規則正しく食事をとる(特に、朝食はきちんと食べる)
3. () 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる
4. () 日中はできるだけ人と接触し、活動的に過ごす
5. () 15分～20分の仮眠をとる
6. () 帰宅後 (15時以降) は仮眠をとらない
7. () 夜に 30分程度の運動をする(就床 2時間前までに終わらせる)
8. () 就寝 2時間前までには夕食をすます
9. () 夕食後以降、コーヒーやお茶などカフェインの摂取を避ける
10. () 就床 2時間前以降、コンビニやカラオケボックスなど明るいところへ外出しない
11. () ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
12. () 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける
13. () 寝床でテレビを見たり、仕事や読書をしたりしない
14. () 寝床につく 1時間前からは、タバコを吸わない
15. () 寝床に入る 1時間前には部屋の明かりを少し落とす
16. () 眠くなってから寝床に入る
17. () 寝室は静かで適温にする
18. () 就寝前は、脳と体がリラックス(音楽鑑賞、読書、ストレッチなど)
19. () 寝る目的での飲酒は避ける
20. () 寝床で悩み事をしない
21. () 寝るときは、携帯電話を枕元から離れたところに置く
22. () 午前 0 時までには就寝する
23. () 睡眠時間が不規則にならないようにする
24. () ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する
25. () 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる
26. () 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど、新しいことに挑戦する
27. () 目標を立てるときは、できそうなことから始める
28. () 「何事も完璧にしなければならない」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする

◆ 頑張ればできそうなこと△の中から、改善しようと思う項目の番号を以下の()の中に記入してください。

目標 1() 目標 2() 目標 3()

質問は以上です。
ご回答ありがとうございました。

尾 青 会 発 号
2021年 6月 8日

会 員 各 位

一般社団法人 尾道青年会議所
理 事 長 安楽城 大 作
副理事長 高 升 純
委 員 長 小 西 琢 真

6月例会のご案内（案）

拝啓 初夏の候 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、6月例会では広島大学大学院人間社会科学研究科心理学プログラムの田村典久准教授をお招きし「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～というテーマでご講演頂きます。

近年、睡眠に関する研究が進み、新しい知見が増えています。最前線でご活躍されている研究者をお招きすることで、睡眠に関する最新の知識を学んでもらい、睡眠不足がもたらす悪影響について解説していただきます。そして、自身のパフォーマンス向上に役立ててもらうとともにご家族の健康及び健康経営の助けとなる内容となっております。

ご多忙とは存じますが、万障お繰り合わせの上ご出席下さいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

日	時	2021年 6月16日（水）19:00～21:00
場	所	尾道国際ホテル
例	会	テーマ「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～
講	師	広島大学大学院人間社会科学研究科心理学プログラム 准教授 田村典久 先生
例会担当委員会		総務広報委員会
返 信 締 切		6月11日（金） 必着
返 信 先		(一社)尾道青年会議所 FAX 0848-20-1112 E-Mail ojc@urban.ne.jp
返 信 方 法		委員会ごとに取りまとめの上、幹事より FAX かメールで事務局まで返信ください。

※会場内マスクの着用と入退室時の消毒、感染症対策のご協力をお願い申し上げます。

咳、発熱等の症状がある場合は出席をお控え下さい。

※本例会では会食はございません。

尾 青 会 発 号
2021年 6月 8日

特別会員 各 位

一般社団法人 尾道青年会議所
理 事 長 安楽城 大 作
副理事長 高 升 純
委 員 長 小 西 琢 真

6月例会のご案内（案）

拝啓 初夏の候 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、6月例会では広島大学大学院人間社会科学研究科心理学プログラムの田村典久准教授をお招きし「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～というテーマでご講演頂きます。

近年、睡眠に関する研究が進み、新しい知見が増えています。最前線でご活躍されている研究者をお招きすることで、睡眠に関する最新の知識を学んでもらい、睡眠不足がもたらす悪影響について解説していただきます。そして、自身のパフォーマンス向上に役立ててもらおうとともにご家族の健康及び健康経営の助けとなる内容となっております。

ご多忙とは存じますが、万障お繰り合わせの上ご出席下さいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

日	時	2021年 6月16日（水）19:00～21:00
場	所	尾道国際ホテル
例	会	テーマ「果報は寝て待て」～睡眠で健康経営の第一歩～
講	師	広島大学大学院人間社会科学研究科心理学プログラム 准教授 田村典久 先生
例会担当委員会		総務広報委員会
返 信 締 切		6月11日（金） 必着
返 信 先		（一社）尾道青年会議所 事務局 E-Mail ojc@urban.ne.jp

※会場内マスクの着用と入退室時の消毒、感染症対策のご協力をお願い申し上げます。

咳、発熱等の症状がある場合は出席をお控え下さい

※本例会では会食はございません。

※ご出席の場合のみ、ご返信下さい。

.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

6月出欠返信

出 席 します。

お名前： _____