



Sunny Side Letter

カウンスル No.4 2018-2019

笑顔の花束

Vol. 31.No.2

Mar.19 2019

ご挨拶「笑顔の花束」



カウンスル No.4
会長 金子三屋子

笑う門には福来る。と昔から言われています、「笑」の字は人が目じりを下げて笑っているように見え、私の好きな漢字なのです。今回は「自分自身だけではなく周りの皆様も幸せな気分になりたい」と、笑顔の花束というテーマが生まれました。

もう一つ、私の好きな言葉が「和願施」という言葉です。仏教の用語で「無財の七布施」といった言葉があります。財すなわちお金では無く心の布施を相手に施すのが一番尊いと説いているのです。その代表的な一つが「和顔施」だそうです。やさしい微笑みでもって相手に接すると、その場の雰囲気や和らげ、相手の心も優しくし幸せにするのです。そして人に笑顔で接すれば接するほどに自分の心と人生も豊かで幸せになるのではないのでしょうか？

そして、4月2日のカウンスルNo.4第2回会合は、スピーチコンテストです。このサニーサイドレターには、クラブの優勝者の笑顔が掲載されています。素晴らしい笑顔ばかりです。

私達は、広隆寺の弥勒菩薩のような、やさしい微笑で受け止め、「笑いの花束作り」を、第2回会合で実践いたしませんか。

会合テーマは「磨こう」聴く力・話す力です。スピーカーの皆様の努力と成果を、笑顔の花束も届けて、皆様と共に、しっかりと応援いたしましょう。

スピーチコンテスト優勝者



ひろしま クラブ

村上洋子

コンテスト出場を受けた時から、スピーチをするならこの題材で、と考えていました。ただ、スピーチというよりは、レポートに近い内容でしたので、聴衆の皆さんに受け止めていただけるかどうか心配でした。



福山 クラブ

高田 忍

まさか私が1位になるとは思ってもみなかったので、とてもうれしいです。10月例会でサポートビューローの川崎邦子さんのスピーチの構成で勉強させてもらったことで、最初に何について話すかを言い、終わりでも最初の内容を繰り返すようにしました。どんなことが伝えたいのかが、わかるように内容を考えるのに苦労しました。先輩会員さんからアドバイスをいただくことによって、考えを上手くまとめることができました。今回の練習不足を反省し、次回はしっかり覚えて、抑揚をつけ、大きなゼスチャーを心掛けてスピーチしたいです。



岡山 クラブ

納谷奈緒

初めての参加でした。「表情が良かったわよ」と、終わってたくさんの方々にスピーチよりも褒めて頂いたことは笑顔でした(笑) 壇上に立った時、皆様がニコニコして私を見ていて下さったので、私もニコニコできたように思います。緊張すると全てが同じ景色に見えてしまいがちですが、スピーチの内容に笑ったり驚いて下さっているお顔が、「もっと伝えたい」という私の思いや背中を押して下さいました。次回も会場のパワーをたくさん頂き、私らしいスピーチが出来ますよう準備して参りたいと思っております。



安芸 クラブ

沖野直子

今回の日本語のスピーチは、幼少期より思いを馳せておりました実話に基づいたもので、心を込めて私の想いをお話しました。チャンスがあれば、いつか世界中の人々に聴いてもらいたい内容です。このエピソードを思い出すと今でも泣きそうになります。泣かないようにするのがある意味、苦労した点です。安芸クラブの代表として、カウンスル大会に出場出来ることは光栄です。次のステージがとても楽しみです。



岡山あくら クラブ

早津聡子

ITC-J 会員である限りスピーカーの順番が回って来るのは仕方がない事です。論題を受け取って眠れぬ夜を過ごしました。どの論題でも話せる事が全く何も無いので困り果てました。あちこち身体に支障が出てこれでも健康と言えるか「人生100年時代に」対応する心構えが出来ればとの思いで考えました。シンプルライフを目指すつもりで年末に引っ越しました。案の定右股関節が痛くなって閉口、それに対する心構えなど伝えたいと思えます。

スピーチコンテスト優勝者



瀬戸内 クラブ

晝田千津子

30年続いた平成も幕を閉じます。平成を歩んでこられた天皇皇后両陛下に感謝の思いで一杯です。夫の「幼少から学び続けた歌・絵・ダンスを世の中の為に役立てなさい。」との遺言を胸に、自分に与えられた役目を着実にこなす事、この積み重ねが現在・未来へと続くと思ひ、目の前に山積する問題を、与えられた宿題と思ひ、毎日を大切に積み重ねて参りました。異質で困難と思われた出会いも、自分と向き合い、共に創りあげ発進する。その中に多くの学び、成長があります。その中の一つ「20世紀の送り盆」をスピーチにしました。



福岡 クラブ

西 直子

福岡クラブは昨年につき、デモンストレーション形式でのスピーチコンテストでした。ところが候補者の方が欠席となり、急遽ホットシートでした私が出場する事となりました。人前に出ると何故か緊張してしまい声が震え、きちんと思ひが話せません。そんな私がこの様な舞台で最後までスピーチ出来るのか目下その心配で不安な日々を送っています。ITC-Jに入会させて戴き、その克服を目指しているのですが、未だ進歩は見られません。無事コンテストが終わる事を願っています。



ひがし広島 クラブ

坂本公子

毎回何度スピーチしてもなかなかうまくできず、落ち込むことしばしばです。何度も書き直しては消し、・・・表現することの難しさを感じています。周りの人にアドバイスしてもらいながら、ようやく今日まで頑張っています。もうスピーチコンテストに出たくない！と思いましたが、カウンスルでの発表はクラブの代表！と思うと、うかうかしていられなくなりました。何度も練習を重ねながらこのプロセスが大切なんだな・・・頑張れ！と自分を励ましています。



バイリンガル西条 クラブ 井口孝子

えっ！と喜びというより驚きの方が大きかった。スピーチコンテストの順位の決定。皆それぞれ普段の生活の中で、感動したり、怒ったり笑ったり、泣いたり小さな喜怒哀楽を表現しています。別に気取る必要もなくその内容に自分なりの考えを肉付けしたり、笑いを入れたりすれば立派なスピーチになるような気がします（TPOを考えて）。タイトルを与えられるとなお、フォーカスできるようです。スピーチの得意な人、そうでない人、みんなちがって みんないい（金子みすゞ風？） 要はチャンスを与えられ挑戦することにあると思います。

スピーチコンテストに向けて

米門公子スピーチコンテスト委員長



いよいよですね！4月2日(火)、カウンスル No.4 第31期 スピーチコンテストがいよいよ開催されます。各クラブ代表のスピーカーの皆さま、ご出場おめでとうございます。代表決定後、ますますスピーチに磨きをかけてこられたことと存じます。今回使用します広島グランドインテリジェントホテルのホールは、例年に比べこじんまりしており、皆さまの緊張を和らげてくれるのではと感じています。それに設えがとてもおしゃれなのです。委員会の方でも、皆さまに少しでもリラックスしてコンテストに臨んでいただけるよう準備を進めております。どうぞ体調に気をつけられ、当日をお迎えください。

前期お薦めプログラム

ひろしま クラブ ～プレミアムな時間～ 「シネマ de トーク」

「映画とは人間を知ることね。これほど人間について教えてくれるものはないのね」。映画解説に生涯を捧げた淀川長治氏の言葉です。確かに心に深く記憶される映画ってありますね。1月例会では映画を取り上げ、広島市内で名画を上映し続けておられる八丁座館主の蔵本順子様をお迎えしました。お話を伺うだけではITC-Jの例会らしくないので、前以て蔵本様から3本の映画をご推薦いただき、会員は観て例会に臨みました。例会当日、蔵本様の映画への思いや最新の映画事情を伺った後、各テーブルで思い出の映画や推薦映画の感想を語り合いました。「ローマの休日」「カサブランカ」など懐かしい映画の題名が次々と聞こえてきました。同じ映画を観ても感想はさまざま、話は尽きませんでした。一方、蔵本様は「講演の機会は多いが、参加者から話を聴くことはないので参考になった」と話されました。いつでも、どこでも、世代を越えて語り合える「映画」って、究極のエンターテインメントですね。



第一副会長 米門公子

福山 クラブ ～新春を祝う（楽しむ）～ 「和食のマナー」

2019年新年最初の1月例会プログラムは和食のマナー(会席)でした。儀典の方の飾りつけも新年にふさわしい設え。日頃の例会でも和食を頂いているけれどマナーをわかっているだろうかという疑問からマナーを学ぶこととなった。最初に料理長の料理とは物の料を理ることというお話から。一番最初に前菜は小さな器で出てくるので手に取り頂いて良いなど、事前に料理長よりマナーを教わったプログラム委員の皆さんが順番に出てきたお料理にそれぞれのマナーを伝えながら進行していった。マナーとは出してくださる料理人 それを運ぶ人 そしてそれを頂く人がお互いに相手のことを考えて喜んでもらえるように動き それぞれが気持ちよく満足すること。それはITC-Jで学ぶコミュニケーションと同じ。知っているようで知らないマナーの話、美味しさ、楽しみも加わり満足の日になった。



会長 大元絵里子

岡山 クラブ ～和む～ 「スマイルディベート」

難しいと敬遠されがちなディベートを、楽しみながら出来るものにと工夫して論題は「今度生まれ変わるなら男が良い」としました。開始前に10分間の簡単な教育があり肯定側3：否定側3に分かれて論争しました。事前判定では圧倒的に反対が多数。つまり殆どの会員は女性に生まれてよかったと思っているということでした。実生活を踏まえた身につまされる意見、女性国会議員の数についての社会的な意見などなど硬軟取り交ぜた熱のこもった且つ楽しいディベートになりました。会場のあちこちにスマイルがあふれていました。事後判定は、入れ替りはあったものの事前判定と同数で、結果は引き分けとなりました。ディベーターの皆さん全員にプレゼントがありスマイルで終わりました。本格的な教育ディベートも勉強になりますが、今回のスマイルディベートは苦手意識が薄らいだ経験になったと思います。



第一副会長 川崎邦子

前期お薦めプログラム

安芸 クラブ

「心が伝わるスピーチ」

今期は半期を通して、思いを伝えるスピーチのトレーニングを重ねてきました。

短い会話の中で自分のことを伝える「自己紹介」。1分間という限られた時間で体験談等を紹介する「1分間ストーリーテリング」。情報と自分の思いを伝える「ブックレポート」。12月は朗読家藤野能子様によるホワイト女史のITC設立時のスピーチと詩の朗読。プロのなりきりスピーチにより思いが伝わり創設理念の共有ができました。1月はITC-J次期会長高山敦子様



「ITC-Jの魅力」をご講演後、落語（小噺）を披露されました。改めてITC-Jの素晴らしさを再認識し理解を深めることができましたし、日本の伝統文化である落語を通してユーモアの必要性や表現力、人の心を引き込む話し方を学ばせていただきました。相手と心を通わせる雑談力を磨くために、会員はしっかり準備をしてお役に挑戦しています。

会長 田島久子

岡山あくら クラブ

～ Let's Speak ～ 「ブックレビュー」

前半期お薦めプログラムは10月例会で行いましたブックレビューです。ブックレビューの良さは発表した会員が、今どんな本に興味を持っているかが判り、魅力的なレビューを考え伝える事で、周りの方々の新しい知的好奇心を高めるところにあると思います。一言で魅力的なレビューと言いますが、深く読み込みをしなければ、人に伝わるように短く要約できませんし、言葉選びも大切です。聞く側が読みたくなるように進めないと良いレビューとはいえません。評価する側も、そのレビューを聞いて、きちんと内容が伝わってきたのか、その本に対する興味が湧いたのか否かを考え具体的に伝えることは、話す良い訓練です。聴衆も評価が終わった後に自由闊達な感想を述べ、さらに知らないジャンルの本を知ることも出来た、全員参加の楽しい良いプログラムとなりました。



本のラインナップ：『本日はお日柄もよく』原田マハ著（徳間書店）、
『怖い絵』中野京子著（朝日出版）、『家康江戸を建てる』門井慶喜著（祥伝社）

会長 松川美由紀

瀬戸内 クラブ ～ハギ（花の名）柔軟な精神～ 「評価の学び（スピーチ）」

私がITC-Jに入会してまず驚いたことは、評価があるということです。例会プログラムでの総評やスピーチの評価は一般の会合にはない項目です。ITC-Jは厳しい、失敗が出来ないと思い、続ける自信はありませんでした。しかし、継続するうちに、ITC-Jの「評価」が次第に私の中で意味あるものになって来ました。相手を非難するのではなく、より良くを目指してのアドバイスであると思えるようになったのです。そして、テキストの手順に沿った評価の学びをしたいと思い、2名



の新しい会員にスピーチをしてもらい、金子カウンスル会長にスピーチの内容・組立て方の評価を、光成第一副会長に話し方・態度の評価を教育して頂きました。初めて評価を受ける会員にとっては緊張の時間だったと思いますが、具体的で実践的な学びになりました。今後、スピーチをする側であれ、聴く側であれ、実社会でも役立つとても良いプログラムだったと思います。

会長 寺岡恵子

前期お薦めプログラム

福岡 クラブ

～トルマリン～

「パソコンダイエット」

10月27日の例会で、村山様による「PCダイエット」の教育をして頂きました。当日はお二人の来賓とゲスト一人をお迎えしてやや緊張の中、まず村山講師が「PCダイエット PGの事がある会員にお話ししたら“最近肥ってきたの…”と勘違いされました。」と話され、和やかな雰囲気が始まりました。内容は、自分の習性と貯まる原因を知り改善する・減らすコツ・整理の仕方を細かく伝授頂きました。例えば、まずアドレス帳の中身を新しくする・ファイルの保存先の確保・



表示の仕方等々。ITC-J会員としてはPCは必要不可欠です。資料がどんどん貯まって行き、それをどのように整理整頓すれば良いか多くの会員さんも悩まれる事と思います。教え方もそれこそ整理整頓されていてとても分かり易く、その後はゲーム感覚のワークショップが行われました。有意義なPGで、お陰で日頃は7名程度がその日は11名で、久々の活気溢れる例会となり満たされた1日となりました。

会長 領家丘子

ひがし広島 クラブ

～四季の語らい～

「季節の作法」

私達が毎年、何気なく接している年中行事や伝統的習慣、季節の風物詩はただ何となく続いてきたことではなく、それぞれ大切な意味が込められています。現在のように便利になる前は生活や仕事における大切な判断・決断を過去の経験で決めてきました。そして自然と調和をめざすなか、少しずつ習慣化し、積み重ねてきたことが行事となって形づけられてきました。その一つ一つの行事習慣を昔からの古臭いルールと思わずその時何をすべきかを教えてくれる先人たちのメ



ッセージと受け止めるとまた新しい発見が見つかることと思います。従来の伝統行事を通して四季を感じながら改めて日本の国を見つめるのも素敵なことと思います。昔の人自然に対し真摯に向かい合い感謝の思いを中心に皆の健康と五穀豊穰を願うその姿は今の豊かな中にある私達にどうあるべきかを教えてくれているようです。

第一副会長 有馬みどり

バイリンガル西条 クラブ

～調べる力～

「リサーチスピーチ」

10月、11月連続で行ったリサーチスピーチが私にはとても強く印象に残りました。タイトルを自由にしたのが良かったのか、新人会員や若い会員の皆さんが、英語で又日本語で堂々と述べられました。一人は「ご縁力」というタイトルで、人生には縁が大切なこと、縁を高める方法等について、またある会員は「言霊（ことだま）の力」と題して、今迄、反抗期で上手くコミュニケーションが取れなかった息子さんに、ある方のアドバイスを、「～～～さん、もう宿題お済みになった？」と優しく丁寧な言葉で話すようにすると、息子さんも「はい済みました」と今迄とは



違う答え方をされ、とてもいいコミュニケーションが取れるようになったと言霊の力を話されました。また新人会員はインストラクターの資格を取っておられるヨガについて、英語で図解して下さいました。この経験があったからか、今迄敬遠されがちな1月のスピーチコンテストでも、皆さん意欲的に自信をもって話されました。

会長 乙野靖子

クラブ訪問記

～瀬戸内クラブを訪問して～

先日、妹クラブにあたる瀬戸内クラブを訪問して、まず驚いたのは、11名というメンバーなのに、それを感じさせないクラブ例会にビックリ致しました。それぞれの方が2役も3役もされているのに、全く不自然さを感じることはありませんでした。それよりもITC-Jを早く知るとか、より深く理解しようと思った時、このくらい的人数でもいいのではと、思うほどでした。まだ入会されて数か月の方、又1年未満の2名の会員が体験という論題でスピーチをされました。お一人は西日本豪雨災害の時の断水の体験、もうお一人は母から心に残るメッセージというスピーチを聞きました。お二人の一生懸命な姿を見ていると、ふと私が母に教えられた事が思い起こされました。私の母は、「人生はいい時もあれば、何をしても上手くいかない時がある。物やお金の貧乏はしてもこころの貧乏はしないで欲しい」と私達姉妹に教え、育ててくれました。こんな言葉をプレゼントして瀬戸内クラブの会場を後に致しましたが、少人数でもこんなに素晴らしい例会ができるのだと感心いたしました。



報告・カウンスルNo4 第一副会長 光成史子

～福山クラブを訪問して～

福山クラブ1月例会を訪問させていただきました。新春にふさわしい蠟梅の香りでのお出迎えを受け、会員の皆様の温かいおもてなしや、お正月らしい素敵な席札に感動いたしました。会長は、これからの日本に目を向けられた新年の挨拶でした。明治時代に西洋料理に対抗して和食という言葉が出来たと今日のプログラムの説明もありました。月テーマ「新春を祝う（楽しむ）」でプログラムが「和食のマナー」。料理長の説明で、旬を大切にしている事が解りました。道理に適ったことをするのが料理だと教えて頂きました。おいしいご馳走の合間に丁寧なマナー説明があり、納得いたしました。テーブル毎に楽しい会話が弾み、ゲストの私も会員の皆様と楽しいひと時を過ごさせていただきました。バザーで会場は一気に盛り上がりました。その後がビジネスだったので、全員がなかなかそろわなくて、役員の困った表情がお気の毒でしたが、ビジネスはスムーズにきっちりとされていました。「今月のニュース」は5分ほどでしたが、とても斬新な企画で、他クラブにお薦めしたいプログラムです。



報告・カウンスル No.4 編集委員 時光育子

美しい言葉

「謙虚さと言う幸福」

素朴で誠実な笑顔は人の心を開く。
どんな出会いも、より豊かなものにしてくれる。
笑顔は苦い会話や関係すらも変えてしまう。

レックス・ロビラ（人生の贈り物より）

はじめまして、入会しました！

岡山クラブ



村上妙香

伝統あるクラブの一員にさせていただき、あたたかく迎えていただきましたことに本当に感謝いたしております。長年活動を継続されている素晴らしい先輩方と一緒にできます機会に恵まれましたことに感謝すると共に身が引き締まる思いです。座右の銘である「和顔愛語」の精神で学びを深めて参りたいと思います。皆様今後ともご指導のほど宜しくお願いいたします。



永瀬ひろ子

私にとって今までに経験したことのない凛とした緊張感と皆様の優しさ、その時に応じての温かいアドバイスなどを拝見していて素晴らしいと感じました。昨年私は個人事業者として広告デザイン関連のオフィス「アトリエ・HIRO」を立ち上げたばかりです。お勉強させていただいて皆様のような女性になりたいと心より願っております。皆様どうぞ宜しくお願い申し上げます。

安芸クラブ



南郷みどり

私の趣味は、読書をはじめ、街歩き歴史散歩の会や、地域ボランティア活動、神社・仏閣巡り等活動しております。実は、私より最初に母が安芸クラブの例会にゲストとして訪問させて頂き、そのプログラムのテーマや内容に「これは娘の私の方が将来、非常に勉強になる」と強く背中を押してくれました。私も、諸先輩方の情熱と向上心に圧倒されながら頑張りたいと入会を決めました。これからもどうか宜しくお願いいたします。



小川清子

このところ、時間的余裕が少し出来るようになりました。クラブ会員の友人から例会にゲストとして誘われました。食事をしながら皆さんのお話を伺い、素晴らしいビジネスの進行に、「入会して見ようかな」と言う気持ちになりました。近年何かを人前で話すと言う事が、殆んどありませんでしたので、何かと戸惑うばかりかと思いますが、皆様のご指導を頂きながら、少しずつ前進して行けるよう頑張っていきたいと思っております。



田上美津子

この度、良いご縁で入会の運びを頂き、これからの学びを楽しみに致す者です。先月、高山敦子様がお越しになられ、この会の発会の意義や目的等を解りやすくお話して頂きました。私も古希、この年齢になりますとコミュニケーション等の苦手意識もあり、関わった会等を少しずつ整理をして内向きになって来ていました。しかしこのような会があったのです。この会で私に足りないものを学ばせて頂けそうです。どうぞ宜しくお願い致します。

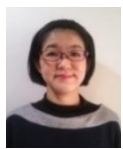
瀬戸内クラブ



中野希美

私が初めて会に参加させてもらったときに、皆さんがすごく話がお上手で、てきぱきと会をこなされている姿や、暖かく接して下さる姿に、私も勉強させてもらいたい、もっといろんな事を学ばせて頂きたいと思い入会いたしました。入会してからは、毎月の例会での色んなお役を経験するなかで、この経験を仕事にも生かしていきたい、また、もっとスピーチの勉強をして、スピーチコンテストで賞を頂きたいという大きな目標が出来ました。

バイリンガル西条クラブ



梶山敦子

私が ITC-J の活動に惹かれた魅力は、英語によるスピーチの向上もさることながら、会員の皆さんの生き方に触れることができることです。諸先輩方のお話を聞くだけでも面白くて大変参考になります。自分より上の年代の方と交流すると、その年代から今の自分を俯瞰して見るができるように思います。入会をきっかけに自分の生活に幅を広げ、多くのことを教わりながら少しでも成長していけたらと思っています。

編集後記

2号のテーマ『笑顔の花束』に沿って、笑顔の写真を心がけました。快く原稿をお寄せいただきまして、ご協力に感謝いたします。

編集者：和田晴子（岡山）

委員：村上敦子（福山） 島村 忍（岡山） 時光育子（岡山）