



カウンスルNo.4 第38期

Sunny Side Letter

Vol.38 No.2

「共に学ぶ」

Teamwork

チームワークよく

Enthusiasm

情熱をもって

Dedication

献身しましょう



No.4 ホームページより
council4.itcjr.jp



ITC-J ホームページより
<https://www2.itcjr.jp/index.html>



ITC-J 宣誓

我々 インタラクティブ トレーニング イン コミュニケーション ジャパンの
メンバーは、世界中の相互理解促進のために、 コミュニケーション技術と
指導力の向上に努めることをここに誓います。

We, as members of Interactive Training in Communication-Japan,
hereby pledge to improve our communication and leadership skills,
in order to achieve greater understanding throughout the world.



目 次

会長メッセージ・役員メッセージ.....	1
第一回会合報告.....	2
第二回会合報告Ⅰ.....	3
第二回会合報告Ⅱ・追悼 村上洋子様.....	4
スピーチコンテストクラブ代表者のひと言.....	5
プログラムに寄せて（ひろしま・福山・岡山）.....	6
プログラムに寄せて（安芸・岡山あくら・ひがし広島）.....	7
周年記念を迎えて（福山・岡山・ひがし広島）.....	8
カウンスル№.4 第 39 期役員紹介・第 39 期会長挨拶.....	9
笑顔の花束Ⅰ.....	10
笑顔の花束Ⅱ.....	11
新会員紹介・会員増強にあたって.....	12
インフォメーション・継続会員表彰・編集後記.....	13
カウンスル№.4 第二回会合プログラム.....	裏表紙

会長メッセージ



カウンスルNo.4
第38期会長 沖田 道子

ITC-J 第44期テーマ

「柔軟に進化」

カウンスルNo.4 第38期テーマ

「共に学ぶ」

方針：TED

Teamwork チームワークよく

Enthusiasm 情熱を持って

Dedication 献身しましょう

「共に学ぶ」というテーマでスタートした第38期も終わろうとしています。

皆様にご協力をいただき、支えていただいた1年でした。

ご一緒にカウンスルNo.4に所属している幸せを感じた一年でした。

心より、感謝申し上げます。

また、この1年は私にとって、ITCとITC-Jでの歩みをたどる1年でもありました。

私は入会以来、多くの時間で議事法を学んできました。

「会則」の存在を知り、議事法で、会員の意図を正確にくみ取る手続きをします。

それらに基づき、ITC-Jではマニュアルや教育資料が作られています。

年度を終えるにあたって、「共に学ぶ」歩みをもっと続けてみようとお伝えしたいです。

役員メッセージ



第二副会長 大元絵里子 (福 山)

会員委員会として、会員増強を目標にしながら現状維持との目標もあります。そんな中、各会員委員長から毎月届けられるクラブの様子は、温かな交流を感じます。会員お一人おひとりの想いが、HPの「笑顔の花束」として新たなコミュニケーションにつながっています。

会 計 坪井 真美 (ひがし広島))

役員会のたびに、教わる事が多々ありまして、その都度、陰になり日向になり、落ちこぼれないようにそっと背中を押してくださり、チームの中で一番TEDの恩恵を受けておりました。至らない事ばかりでしたが、今後も学んでいきたいと思っております。

第一副会長 原 順子 (岡山あくら)

沖田会長のもとテーマに沿ってのびのびとプログラムを進めることができました。気が付けばそっと議事法が置かれていたように思います。倉敷での第一回会合も盛会に終ることができ、広島での第二回会合も好評のうちに終えることができました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

書 記：南郷みどり (安 芸)

書記になって、皆様のアドバイスに支えられての1年間でした。感謝申し上げます。他クラブとの交流で発見したこと。改めて気づかされたこと。ITC-Jの役員を経験することがいかに為になるかと思われた1年間でした。改めて感謝申し上げます。

議会議法規役員/CLO 藤岡 敬子 (ひろしま)

会則に強い沖田会長のもと安易に受けた議会議法規でした。が準備は不可欠、先ず会則を読み各役員の役割を再認識するところから始めました。この組織のシステムは全ての会員に平等に経験が与えられ、楽しく学べることだと実感しています。

第 38 期 第一回会合報告

会長テーマ「共に学ぶ」 会合テーマ「語らい」

日時：2025 年 11 月 18 日(火)10:30～15:00 場所：倉敷国際ホテル 1F「桜花の間」



沖田道子会長



大原あかね様



孝岡睦子様

第一副会長 原 順子 (岡山あくら)

第一回会合は 2025 年 11 月 18 日(火)倉敷国際ホテルに於いて参加者 85 名で開催されました。倉敷といえば大原家。大原芸術財団代表 元 ITC 会員の大原あかね様に講演「時間を越えたコミュニケーション 作品は時代の生き証人」をお願いいたしました。そして教育は大原美術館所蔵で 60 年振りの修復が完了したエル・グレコの“受胎告知”の解説を大原芸術財団研究部部長 孝岡睦子様をお願いいたしました。会員にとっても意義深く心に残る会合となりました。会合後 56 名もの方が美術館を鑑賞され倉敷の地を存分に楽しんでいただけたことと思います。

コーディネーター 馬田乙世 (岡山あくら)

カウンスル No. 4 第一回会合は初めて倉敷での開催、ホテルも初めての会場ということで、お聞きしたときは少々心配しましたが、準備委員会で担当の方にお目にかかり会場を拝見して安心いたしました。会長テーマ「共に学ぶ」にふさわしいプログラムを、参加者の皆様が心地よく、楽しく学んでいただける雰囲気のある会合になることを目標に、委員会の皆様がそれぞれのお役をしっかりと務めてくださり、記憶にのこる良い会合になったと思っております。



クロージングソート

佐藤千恵 (岡山あくら)

あたりの木々も吹く風さえも色づくようなこの季節
私達の声も、笑顔も、うなづきさえも
風に舞う赤や黄色の木の葉のように
語らいの中で輝きながら美しく舞ってゆく

忙しく過ぎて行く日々の中で
今日 ここで交わした言葉が
明日 誰かを励ますなら
この時間は かけがえのない宝物

言葉は 言の葉 目に見えないけれど
美しい落葉のように幾重にも積み重なり
やがて、時を越えて 自らを育て、仲間たちを育て
成長するための大切な力となってゆく

ありがとう
また語らいましょう
人生という名の美しい風景を
共に描いて行くために

第38期 第二回会合報告

会長テーマ「共に学ぶ」 会合テーマ「言挙げ」

日時：2026年4月14日(火)11:00～16:00 場所：リーガロイヤルホテル広島 3F「宮島」



会員出席者83名とNo.3しらさぎクラブよりの8名を加えたその他ゲスト17名、総勢100名の参加者で第二回会合を開催。スピーチコンテスト、周年記念、Let's sing songs、役員交代式を行いました。

スピーチコンテスト

委員長 太田 恵子 (ひろしま)

スピーカーの皆様、そして審査員の方々、聞き手の皆様の情熱で無事スピーチコンテストが終わりました。今回はカウンスル6クラブから日本語の部6名の参加でした。3クラブはクラブスピーチコンテストから、3クラブはデモンストレーションより代表の方が出場されました。どのスピーカーも内容が前向きであつたりほっとする話し方で審査員の方々からほめて頂きました。スピーカーの皆様どなたも熱心に貴重なスピーチして下さい大変参考になりました。そして大変有意義な時間をありがとうございました。



第一位 深本晴美会員

【結果発表】 第一位：深本晴美(岡山あくら) 第二位：岩崎裕香(安芸) 第三位：島村 忍(岡山)

祝周年記念



祝40 福山クラブ

Let's sing songs



山崎直美様



坂原久子様



祝40 岡山クラブ



祝20 ひがし広島クラブ



退任式

ギャベル引継ぎ

就任式



金子三屋子インストラリングオフィサーにより退任式・ギャベル引継ぎ・就任式が厳粛に執り行われました。

コーディネーター 佐野由美 (ひろしま)

第二回カウンスル会合を無事に終えることができ心より感謝申し上げます。

1月から準備を進めてまいりましたが、短い期間に加え私にとりまして初めての大会役もあり、内心は落ち着かない思いでございました。皆さまにもご心配をおかけしたかもしれませんが、経験豊かな各委員長の皆さまに温かく支えていただき、準備を整えることができました。当日は会場に笑顔が広がり、舞台のカーテンコールのように皆さまの温かさに触れてほっと胸をなで下ろしております。初めてのコーディネーターとして、心に残るひとときとなりました。本当にありがとうございました。

第二回会合にて、1月2日ご逝去された
村上洋子会員(ひろしま)へ黙祷を捧げました。

2016-17 カウンスル No.4 第29期 第一副会長

2021-22 ITC-J 第40期 書記

2022-23 カウンスル No.4 第35期 会長

クロージングソート

藤井 啓子 (ひろしま)

同じ舟に乗っているようで、見ている景色は、
きっと少しずつ違う
けれど、その視線の先には、きっと同じ空の色が
ひろがっている

それぞれが挑んだスピーチも、交わした笑顔も、
静かに種のように私たちの心に残り、
やがてどこかで芽吹く

個々の色は足そうとしなくても、いつの間にか重なり
合い、まだ見ぬ風景を描き続けている

今日の終わりは区切りではなく余白、
その余白に、次の気配がそっと息づいている

今日という日をともに過ごしたこと、
それが私たちの歴史となっていく
それぞれのオールで、それぞれの色で・・・

村上洋子様を偲んで

村上洋子様のご逝去の報に接しましたのは2026年1月3日のこと、ひろしまクラブ
会員一同、あまりにも突然のお別れに痛惜の念に堪えません。

村上様は第27期(現在43期)クリスマス例会に初めてご参加くださいました。隣席にてわずかに言葉を交わしたのみでしたが、知性に満ちたお人柄が感じられ、強い印象を受けたことを今も鮮明に覚えております。

その後、同年2月にご入会され、自己紹介では5分を超えるスピーチを堂々とされ、「まったく緊張しなかった」と微笑まれた姿に、将来を嘱望される方のご入会を実感いたしました。

やがて、そのご活躍は周囲の期待を集め、各方面よりお役目を担われ、持ち前の挑戦心と社交性をもって精力的にご活動されました。とりわけ2015年12月に行われたPOWER TALK ショートコース研修会において、トレーナー検定に見事合格されるなど、その力量を遺憾なく発揮されました。

ここに生前のご功績に深甚なる敬意と感謝を表しますとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

ひろしまクラブ 第43期会長 藤井啓子

スピーチコンテスト各クラブ代表者のひと言

秋本富美子（ひろしま） 論題：選択 題目：何で家業でもないのに……

テーマ「言



昨年の1月に ITC-J に入会させて頂きました。やっと皆さんの顔とお名前が一致するようになったばかりです。会の活動内容もよくわからないままに、この度スピーチコンテストに挑戦する事になりました。移動中にはバッグの中に原稿を忍ばせて気にかけてはいましたが覚えることはなかなかできません。「原稿は見てもいいのだから覚えなくてもいいのよ～」と力強い言葉もかけていただきました。ひろしまクラブの皆さんのバックアップも頂きました。コンテスト当日は余り緊張することなく臨めたらいいなと思います。

光成 史子（福山） 論題：輝き 題目：100カラット



今期、福山クラブは40期にあたります。40年間の想いをスピーチさせていただきます。

私は、入会して39年になりますが、福山クラブの会員一人一人の方が思慮深く大変熱心に活動されております。いつも明るく楽しく前向きに会合しており、これからもこの歩みが止まる事なく、成長し続けることを願っています。

島村 忍（岡山） 論題：喜び 題目：幸せホルモン



「今年のスピーカーをお願い出来るかしら？」とスピコン委員長にお願いされ、順番としては早すぎるけどクラブのスピーチコンテスト成立のために快諾しました。それからの5か月間はどこにいても、何をしても頭の片隅にスピーチが居座って生きた心地がしませんでした。原稿がやっと出来上がっても覚えるより忘れる方が早くて多く多難の日々でしたが、終わってみればすべてが良い思い出です。

結果はどうであれ「スピーチコンテストにチャレンジしたことが素晴らしい！」と自分褒めをしました。

岩崎 裕香（安芸） 論題：大切なもの 題目：ハモるの最高！



自分の人生を豊かにしてくれたものの一つが合唱であることは常々感じていたので、今回のスピーチ内容は迷わず「仲間と一緒に歌い、ハモること」としました。引っ込み思案だった自分を少し変えてくれたのも、多くの出会いと合唱曲のお陰でもあります。誰かと一緒に歌うことが好きなので、カラオケで一人で歌うのは好みません。マイクは苦手です。年代に応じて歌う曲の内容も変化しましたが、今、最も好きなジャンルは、讃美歌やヘンデルのメサイア等の宗教曲です。パイプオルガンやオーケストラと一緒に歌うと気分は最高です。

深本 晴美（岡山あくら） 論題：生きがい 題目：助け合い



99歳の彼女の生きがいにしていたお手玉遊びを伝承して欲しいと頼まれ93歳の母と一緒に100個のお手玉を作り子供達やシニアの方々へ一人遊びや寄せ玉遊びを伝えていっています。母に助けてもらい皆さんと遊びの中から助けあいの中でお手玉が伝えてられる事を嬉しく思っております。今年の6/28日曜日には総社の「チュッヒー手と手コンサート」の中でお手玉遊びを全員ででき楽しめる事を願っている毎日です。

平重 映子（ひがし広島） 論題：思い出 題目：沁みいる心



国境を越え昭和の音楽に涙する人々、言葉を失った少年の心の扉を開いた子守唄、語れぬ苦しみの中でふと耳にしたメロディに一步踏み出す勇気をもらった姿、その不思議な力にいつも問いかけていました。紡がれた言葉、染み入る言葉、曲から湧き出る力、その目に見えぬ大きな力が何なのか理解できたらとおもいました。

プログラムに寄せて

ひろしまクラブ

第一副会長 米門公子

第43期 テーマ：「編む」 成長する自分に 変わることを愉しむ

例会日：第三木曜日 例会場：広島アンデルセン



今期、目標にしたことは会員に考え、行動していただけるプログラムを実施することでした。成功したなと（勝手に）思っているのは4月例会の「朗読にチャレンジ」でした。朗読者の多和田さち子先生の適格な助言に導かれながら、私たちは夢中で朗読に取り組みました。終了後の皆さんの充実感あふれる笑顔が忘れられません。

例会日	月テーマ	プログラム
02/19	心を寄せる	スピーチデモンストレーション、高木彬子さんへの追悼スピーチ
03/19	歴史と文化を感じながら	野外例会 たけはら街並み難めぐり
04/16	感性を磨く	朗 読
05/21	心豊かに	コミュニケーションに響く 言霊と音霊
06/18	つなぐ	役員退任&就任式

福 山クラブ

第一副会長 早間文子

第40期 テーマ：共感「絆を深めよう」

例会日：第三金曜日 例会場：福山ニューキャッスルホテル



福山クラブは今期 40 周年を迎えました。会長テーマ：共感「絆を深めよう」に沿って、より絆を深められ楽しめるプログラムを計画致しました。40 周年記念例会では下瀬美術館へ全員で行きお祝いをし、3 月例会では元会員の方たちもお呼びしてジャズを楽しみ、お久しぶりの交流も致しました。毎月のプログラム委員会は、Zoom で行い会員のさらなる一歩前進に繋がるプログラムにできるよう皆で協力しながら計画しています。

例会日	月テーマ	プログラム
02/20	聴く	スピーチコンテスト
03/20	楽しむ	世界女性デーのタイミングに『ジャズ』を楽しみながら 40 周年語らいの会
04/17	ユーモア	ユーモア人生相談
05/15	柔軟	生き生きウオーキング
06/19	つなぐ	役員交代式と一年の振り返り

岡 山クラブ

第一副会長 植松福子

第40期 テーマ：チームで学び チームで育つ

例会日：第二木曜日 例会場：ホテルグランヴィア岡山



3 月テーマ：センプレ sempre 続けて

なつかしい笑顔、笑顔、笑顔。大勢の元会員さんをゲストに迎え 3 月プログラムは大好評でした。プログラム第1部では映像で岡山クラブ 40 年の歴史をたどりました。続いて第2部の二胡とピアノの演奏は、優しく心に響き今も余韻が残っています。改めて岡山クラブの「和」を強く感じた心温まる「ほのぼのの例会」でした。

例会日	月テーマ	プログラム
02/12	スケルツアンド scherzando (おどけて)	《ヨシタケシンスケの世界にふれる》《絵本の読み聞かせ》
03/12	センプレ sempre (続けて)	《岡山クラブ 40 年の歩み》今日の話題 二胡演奏
04/09	ヴィヴァーチェ vivace (生き生きと)	《40 周年記念野外例会》鳥取皆生温泉
05/14	エスプレッシーヴォ espressivo (表情豊かに)	《アンチエイジングを楽しもう！》講師 森岡令子様
06/11	マエストロソ maestoso (荘厳に)	《役員就任式》

プログラムに寄せて

安芸クラブ

第一副会長 荻島頼子



第38期 テーマ：継承とさらに向上

例会日：第二金曜日 例会場：広島アンデルセン

今期は、みんなが役割を感じて積極的に参加できるプログラムを組むことを第一にしました。委員会でも、今までお客様気分に参加していたなどの反省点がでて、どうすれば当事者意識をもって参加してもらえるか、いろいろな仕掛けを考えました。また、新人も多いので、準備とサポートをしっかり行って、誰もがお役に挑戦できるようにしています。

例会日	月テーマ	プログラム
02/13	スピーチコンテスト	スピーチコンテストと講話
03/13	インタビューを学ぶ	ITC-J から学ぶグループワーク
04/10	朗読を学ぶ	「春」をテーマに朗読を学ぶ
05/08	読書を学ぶ	「おすすめの本」テーブルワーク
06/12	さらに向上	就任式「今期の振り返りとこれから」

岡山あくらクラブ

第一副会長 加藤正枝



第36期 テーマ：悠悠自適

例会日：第三水曜日 例会場：ホテルグランヴィア岡山

「健康に気を付け、和気藹々としたクラブ運営を目指したい」という会長の方針に従い、会員が例会への出席を楽しみとし、全員出席を目標とした。そして、カウンスル No. 4 第2回会合のスピーチコンテストでは我がクラブの深本晴美会員が優勝し、カウンスル No. 4 の代表となった。岡山あくらクラブでは、年次大会での深本会員の活躍を楽しみに、応援に行くこととした。

例会日	月テーマ	プログラム
02/18	こつこつ学ぶ	スピーチデモンストレーション&朗読
03/18	きらきら学ぶ	源氏物語講話
04/14	わいわい学ぶ	カウンスルNo.4 会合への参加
05/20	うきうき学ぶ	野外例会（下瀬美術館）
06/17	悠々学ぶ	役員任命式

ひがし広島クラブ

第一副会長 平重映子



第20期 テーマ：その学びの奥に～！

例会日：第二木曜日 例会場：東広島市役所・北館会議室

前半は自分の奥に潜むもう一人の自分を知る！プログラムを通してそれを見つけ出す！それを基にプログラムを組んだ。後半は「己を疑える」自分を語る中に新しい自分を見た会員の目に輝きを感じた。

日々の中に小さなストレッチ、そして江戸文学を取り入れ心身の豊かさを組み込み、6月例会では日常生活の中で五感を磨く！を基に締めくくりたい。

例会日	月テーマ	プログラム
02/12	身も心も邪気払い	己を疑える(Ⅰ) 心にある真の自分を知ることから始めよう
03/12	雪どけの春	己を疑える(Ⅱ) 新しい年のスタートライン その新しい自分の一步を！
04/09	桜舞い散る心舞う候	心整ったところで身を整える為静かな動きの中で細胞の1つ1つに息吹を与えよう
05/14	若葉の香り心健やかに	「奥の細道」を味わう
06/11	梅雨の雨音を聞きながら	*五感を磨こう… *今期を振り返って… そして来期への夢

周年記念を迎えて

40周年 福山クラブ



福山クラブが認証して、40周年を迎えました。

40周年は、のんびりとやりましょうと言う、計画の元、野外例会のようにしようと決まり、下瀬美術館を選び、みんなでバスツアーをしました。

季節も10月で、紅葉を楽しみながら、世界で一番美しい美術館に行ってきました。

バスの中でビジネスは行い、下瀬美術館のレストランで美味しいフランス料理を頂きプログラム委員長がエントランスで一人一人の席順カードを渡し、その中に書かれた言葉に一言のコメントをするという、粋な計らいがあり盛り上がりました。また3月例会では、元会員をお呼びして、ジャズを楽しみながらフレンチを頂き、みんなで滝廉太郎さん作曲の花を合唱し、その後、元会員の有志と共に40年間の思い出話に花が咲きました。

40周年 岡山クラブ



40周年記念行事のトピックとして3つのことがありました。

一つは、歴代会員を招待し「40年の歩み」を映像で振り返りました。歴史の重みに感慨深いものがありました。

二つは、現会員全員で一泊二日の山陰旅行をしたことです。会員相互の絆が深まりました。夕食会ではお酒

も入り盛り上がりました。

三つ目は、カウンスル第二回会合で岡山クラブ40周年を5分間でアピールするよう要請があったことです。会員全員でBGMの音楽とシナリオを作り、それぞれの持ち味で自己紹介をし、発表の場を大いに楽しみました。

これら一連のプログラムへの参加でITC-Jの会員であることの素晴らしさを味わうことが出来ました。

20周年 ひがし広島クラブ



ひがし広島クラブは2006年8月に誕生し今期20期を迎えました。

新たなメンバーを迎え例会も充実！

それに加え毎年実施している小中学生スピーチコンテストも地域に根差し教育関係の先生皆様にも認めていただける様になりました。

これも偏にカウンスルの皆様のお力添えがあればこ

そと心より感謝しております。

また今期は「ITC-J2025 日本国際博覧会フォーラム～いのち輝く未来～」において東広島市の小中学生各1名が出場しました。

これからも充実した例会を重ねていきたいと思ひます。



第 39 期役員紹介



会 長	吉田瑠美子 (ひろしまクラブ)
第一副会長	成定 正子 (ひろしまクラブ)
第二副会長	高橋 葵 (ひがし広島クラブ)
書 記	萱島 頼子 (安芸クラブ)
会 計	佐竹田志保 (ひがし広島クラブ)

第 39 期会長就任式ご挨拶

カウンスルNo.4の第39期会長に就任し、緊張と同時に責任の重さを感じています。ITC-Jになってからも先輩の皆様方から沢山の学びと感動を頂きました。

社会では、生成AIやロボットが発展し、本当の意味でのコミュニケーションが薄らいで来ているような気がします。AIやITは効果的に使えば、効率や生産性の向上が期待される便利なツールではありますが。しかし、AIやロボットでは個人個人の思いは伝わらず、指を動かすだけで、情報や記録はいくらでも溢れる程です。そこに未来は映りません。ITC-Jの未来は、個人個人の行動が光ることが理想です。カウンスルはクラブとクラブや人と人をつなぐ架け橋です。ここで結ばれた絆を大切にして、更にステップアップのコミュニケーションが生まれることを願っています。カウンスルNo.4の紡いできた歴史や伝統の礎を継承しながら、「継承なくして挑戦はなし」の精神で第39期のテーマを「継承と挑戦」にいたしました。カウンスルNo.4がワンチームとなり、一日一日を大切に明日の元気につながっていけばと思っています。



カウンスルNo.4 第39期会長 吉田瑠美子

“笑顔の花束”の思い・・・

第二副会長・会員委員長 大元絵里子

“笑顔の花束”は 2年前（松川美由紀委員長年度）から始まりました。
各クラブ会員委員長の皆様との話し合いにより、続けることといたしました。
例会後コメント共に楽しそうで、あたたかい交流の様子が届きます。会員の方々にも理解していただき、必ず集合写真を送ってくださっているクラブもあり、有難い事と、感謝の気持ちでいっぱいです。各月のイメージを考え、それに合う下地をつくり写真とコメントを載せています。その後 WEB 委員長に送り、ホームページへ掲載していただいています。会員増強は、なかなか難しいですが、会員同士のふれあいに繋がっているのではないのでしょうか。

カウンスルNo.4 第38期

笑顔の花束

10月例会

今日はITC-J月。
それぞれのプログラムでクラブの想いを感じる
例会となりました。青空のように広く皆の
心に留まる活動をしていきたいと思います。



福山クラブ
10月はITC-J月。
アーネスティンホワイト女史の
功績を改めて
感じながらの例会。
皆さんJカラーの装い素敵です



福山あくらクラブ
9月の映画「国宝」について
みんなで語り合いました



ひびしまクラブ
ITC-J月・会員高木さんの追悼記事、
プログラムは頼山陽のお勉強です



ひがし広島クラブ
模擬結婚式で即興スピーチ
勉強しました。



安芸クラブ
「ITC-Jから学ぶ
グループワーク」
みんなで色んなテーマ
を出し合いました



祝40期のお祝い
「下瀬美術館」へ
素敵な言葉をプレゼント
されました

カウンスルNo.4 第38期

笑顔の花束

11月例会

色とりどりのプログラム。それぞれ
クラブでの工夫が見えますね。



安芸クラブ
原野クラブ・大野恵子様
をお迎えしました



福山クラブ
スマホの使い方を講座です



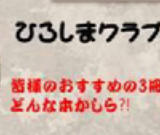
ひがし広島クラブ
スピコンでした



福山あくらクラブ
カウンスル会食
が雨食です



福山クラブ
私の押しお飾りの
マナーです



ひびしまクラブ
皆様のおすすめの3冊
どんな本から？!

カウンスルNo.4第38期 笑顔の花束 2月例会

ひろしまクラブ



デモンストレーションのスピーチコンテスト。高木樹子会員の送辞式も付きました。

岡山クラブ



長田弘さんの朗読。絵本セラピーでロシタケシンスケ作「このあとどうしゅちゅお」『ころべいいの』の絵本を全員で交代に読み聞かせをしました。最後に感謝を一人1分ずつ述べ合いました。

福山クラブ



40周年の今年:スピーチコンテスト。3名のスピーチはそれぞれ説得力のある話。審査員も各クラブからおいでいただき、素晴らしい会になりました。

岡山あぐらクラブ



デモンストレーションのスピーチコンテストでした。皆で応援、鑑評、評価、朗読の勉強もしました。

安芸クラブ



スピーチコンテスト4名の出場です。審査員には中国新聞社の森島さんの講演もありました。

ひがし広島クラブ



『心を繋げる』というプログラム。活発な意見交換がありました。

カウンスルNo.4第38期 笑顔の花束 4月例会

岡山クラブ



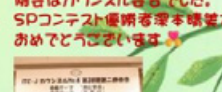
40周年記念野外劇:
寄生家来子の旅。
おめでとうございます

安芸クラブ



新入会者入式。嬉しいですね。その後はフリーアナウンサー子ようご様の朗読、絵本の読み聞かせをしていただきました

岡山あぐらクラブ



例会はカウンスル会客でした。SPコンテスト優勝者安本晴彦さんをおめでとうございます

～清浄明潔～春の清々しさや生き生きと明るい様
まさしくこの4月例会は皆様の清々しい笑顔が
溢れています

福山クラブ



華やかな季節の花で夢を楽しみました。プログラムはユーモア人生相談。思いがけない回答に笑いの花も咲きました。

ひろしまクラブ



プログラムは朗読。客でんの前でチャレンジ先生のご指導もありました

ひがし広島クラブ



元会員のヨガインストラクター井手瑞穂先生の陣間ヨガ。日々の生活に役に立つ学びでした

カウンスルNo.4 会員委員会は、委員長を大元絵里子カウンスルNo.4 第二副会長が務め、委員会は下記の各クラブ第二副会長(会員委員長)によって構成されています。(敬称略)

吉田瑠美子(ひろしま) 金谷 千景(福山) 村山 紀子(岡山)
岩崎 裕香(安芸) 平尾 由紀(岡山あぐら) 高橋 葵(ひがし広島)

毎月、各クラブ例会の風景写真とコメントを大元委員長に提出され、旬のクラブ情報を届けて下さっています。

この度は紙面の都合により、4か月分だけの掲載となりましたが、カウンスルNo.4のホームページには全ての月が掲載されておりますので、是非ご訪問下さい。(編集者記)

新入会員紹介



芳野由巳子(安芸クラブ)

何か新しいことを始めたいと思って
いた頃、同窓会で出会った素敵な先
輩から、ITC-J 安芸クラブをご紹介頂
き、例会にゲスト参加させてもらっ
たところ、メンバーの皆様が気品
に満ちておられ、ご一緒したいと思い入会し
ました。いろいろと学んでいきたいと思いま
すので、どうぞよろしくお願い致します。



佐々木礼子(安芸クラブ)

安芸クラブ会員の南郷様より
ご縁を頂き、同クラブに
四月より入会致しました。
会員の皆様の澁刺とされた
エネルギーを受け、心豊か
に毎日を紡ぎたいと思いました。
どうぞよろしくお願い致します。

会員増強にあたって

安芸クラブ会長 青木和恵

18 年前、安芸クラブは 6 人の小さなクラブでした。その時のカウンスル会長が、ひろしまクラブ
の高木彬子さんでした。そんな時、私たち 6 人の前で「何か力になれることはありませんか？」
とおっしゃっていただき、「私たちには会員を集める力がないのです。」と答えました。その時の
会員は、60 代・70 代の会員、しかも一般的な主婦ばかりでした。社会とのつながりもなく、誘え
るとしても活力のある人には縁のない会員ばかりでした。そこで、高木さんのお力をお借りして、
再生のためのプログラムとして、二つのことに重点を置きました。

- ① クラブ例会に気軽に來ていただき、ありのままの例会を知ってもらうことを目的として、チラ
シのフォームを作り、毎月簡単に差し替え継続して活用しました。
- ② 例会のプログラムに関して「こんな学び方もあったのか・・・」と感じていただけるよう、ゲ
ストとの距離感をなくすため、参加型のトレーニングを意図的に取り入れました。

また次の事項を貫きました。

※目先の人集めではなく、長期的に先を見て前向きに生きる人を誘うこと
から始めました。

※再生は会員増強という重要課題に全エネルギーを「統合」しました。

※何とか維持しようという気持ちではなく「革新」ととらえました。

※最後は決めたことをやり遂げようとする粘り強さ「執念」です。

このようにしてオープン例会を繰り返し、ひろしまクラブからの重複会員 5 名、新入会員 3 名を
迎え 14 名となり、再出発いたしました。

ITC-J のリーダーシップやコミュニケーション技術を学ぶには、ある程度の人数が必要と信じ、
毎年のクラブ目標に「会員の維持と増員、30 名例会を目指す」を掲げ、会員が地道に取り組んで
いることが結果につながっているのではないかと考えています。

会員の声掛けでゲストが参加されるときは、通常の例会を見ていただき、活動を理解してい
ただいた上で、入会をお勧めしています。

また、例会に参加していただいたゲストも、プログラムに積極的に参加していただくようにして
います。年代や経験も幅広く、多様な個性を持つメンバーで構成されており、失敗も体験しなが
ら、ITC-J の活動を楽しんで学んでいる姿に共感いただいているのではと思います。

新入会員には、お役を務めていただいて初めて理解できる組織だと思っていますので、早い人は 2
年目・3 年目で役員会に入らせていただいています。今期の役員会も、2 年目の会員 2 名・3 年目
の会員 1 名に入らせていただいています。この 3 人は生き生きと前向きにお役をこなしてい
らっしゃいます。役員会に参加することによって、ITC-J をよく理解していただき、積極的に
お役を務めていらっしやると感じています。

しかし・・・新入会員のほとんどの方は、お仕事を持っていていらっしやいます。仕事の都合で欠席
をされることもあります。時間をやりくりして前向きに例会に参加し、学んでいらっしやるの
は喜ばしいことです。

残念ながら、家族の介護や本人の体調の変化等で継続が難しくなる会員も出てきます。無理はし
てほしくないの、退会を止めることは出来ません。

そのような状況でも続けたいと考えている会員には、無理をせず参加できる範囲で継続をしてい
ただいています。この繰り返しで、現在があると考えています。

インフォメーション

Congratulations !

継続会員表彰

40 年表彰者	米門 公子(ひろしま)	40 年表彰者	五十嵐起久代(岡山)
	児玉 晴代 (福山)		黒瀬 智子 (岡山)
	児玉 明美 (福山)		黒住 裕子 (岡山)
	豊田 麗子 (福山)		和田 晴子 (岡山)
	倉田 眞澄 (福山)	30 年表彰者	藤岡 敬子(ひろしま)



【交流会】スピーチ未経験から凛と話せる私へ 何歳からでも話し方は磨ける！ITC-J 会長小八木利子さん高山敦子さん西田富美子さん エトワール〜いつも心に希望の星を〜

4 月 12 日 (日) 21 時から放送の“FM79.7MHz 京都三条ラジオカフェ”に、小八木利子会長、高山敦子元会長、西田富美子元議会法規役員がご出演されました。YouTube でフルバージョンが放送されております。URL は <https://youtu.be/unwR5M4qu78> 小八木会長より「広報の一助になれば幸いです。」と ITC-J 通信No.9 で紹介されました。

【YouTube での番組紹介記事】

ラジオ祝 300 回放送を記念いたしまして、今回は、日本全国に 53 のクラブを持つ非営利団体「ITC-J」から、会長の小八木利子さん、元会長の高山敦子さん、元議会法規役員の西田富美子さんの豪華ゲスト 3 名ご出演！

「PTA の挨拶で緊張して話せなかった」「英語を学びたくて門を叩いた」そんな普通の主婦だった彼女たちが、なぜ国際的なリーダーシップを発揮するまでになったのか？

学歴、国籍、夫の肩書きさえも関係ない。「一人の人間」として評価され、認め合える ITC-J の魅力と、人生を豊かにするコミュニケーションの極意をたっぷり語っていただきました。(後略)



表紙に寄せて

私たちカウンスル No.4 のホームページ <http://council4.itcjr.jp/> には No.4 会則が掲載されています。また教育資料の「会則勉強会」のページには会則と会則修正案についての質問と回答が載っています。一度HPをお訪ねください。

カウンスルNo.4 会長 沖田 道子

【編 集 後 記】

今期は、テーマ「共に学ぶ」の下、各クラブの情報を集め、会員皆様の交流の場となるような紙面作りを目指してまいりました。第1号ではカウンスルNo.4 沖田会長並びに各クラブ会長メッセージ、クラブ訪問記、上期プログラム案内 etc. クラブを越えて“交流”できる誌面といたしました。第2号では第一回&第二回会合報告、各クラブ第一副会長プログラムメッセージ、スピーチコンテスト、役員就任式、笑顔の花束、周年記念クラブ紹介、新会員紹介等々…盛り沢山の内容となりました。サポート下さった沖田会長、快くご寄稿にご協力をいただいた各クラブ会員の皆様に心より感謝申し上げます。Sunny Side Letter が各クラブ・各会員の情報交換の場となり、交流の輪が広がることの一助となれば幸いに存じます。

編 集 者 竹内路子(安芸)
スタッフ 小川清子・渕上由賀(安芸)



カウンスルNo.4 第38期 第二回会合プログラム

ITC-J宣誓

我々、インタラクティブ トレーニング イン コミュニケーション ジャパンのメンバーは、世界中の相互理解促進のために、コミュニケーション技術と指導力の向上に努めることをここに誓います。

We, as members of Interactive Training in Communication-Japan, hereby pledge to improve our communication and leadership skills, in order to achieve greater understanding throughout the world.

会長テーマ 「共に学ぶ」

会合テーマ 「言挙げ」

日時：2026年4月14日(火)11:00～16:00 場所：リーガロイヤルホテル広島 3F「宮島」

失敗も成功もその経験から沢山の学びが私に呼びかける。

一度の人生、チャンスをはたさずおそれず それを活かしたい

有馬みどり

開会 11:00

開会宣言
ITC-J宣誓
インスピレーション
会長挨拶 来賓紹介
ゲスト紹介

会長 沖田道子(ひろしま)
青木和恵(安芸)
有馬みどり(ひがし広島)
会長 沖田道子
第二副会長 大元絵里子(福山)

ビジネス

審議
第38期役員選挙
アナウンス

議長 沖田道子
指名委員長 吉田留美子(ひろしま)
第一副会長 原順子(岡山あくら)

昼食

プログラム

プログラムリーダー

小川清子(安芸)

第1部 スピーチコンテスト
スピーチコンテスト委員長挨拶

太田恵子(ひろしま)

第2部 祝 周年記念
Let's sing songs

福山クラブ・岡山クラブ・ひがし広島クラブ
山崎直美様(しらさぎ、クリスタル神戸クラブ)

第3部 役員就任式 インストラリングオフィサー
タイマー紹介 タイマー
出席者報告 登録委員長
コーディネーター挨拶 コーディネーター
クロージングソート

金子三屋子(福山)
坂本公子・佐藤真朱子(ひがし広島)
米門公子(ひろしま)
佐野由美・吉岡裕子(ひろしま)
藤井啓子(ひろしま)

閉会挨拶

会長 沖田道子

閉会 16:00

【会合出席者数】

クラブ	ひろしま	福山	岡山	安芸	岡山あくら	ひがし広島	合計
会員数	22	17	17	25(3)	11	10	102(3)
出席者数	19	12	14	20	10	8	83
ゲスト							
その他ゲスト	17					総合計	100