



Sunny Side Letter

カウンスルNo.4 2019-2020

ITC-J第38期テーマ 「心機一転 Guiding the Way」

大会テーマ 「友情の架け橋」

カウンスルNo.4 第32期テーマ

品位ある調和

Graceful Harmony

- 目標
- 1.クラブ会員の増強
 - 2.他クラブ訪問を積極的に

Vol.32
No. 3
July 15.2020



I N D E X

- 
- 
- 2 会長メッセージ
- 3 大阪クラブシンポジウムへの感想
- 5 クラブスピーチコンテスト優勝者の原稿
- 13 瀬戸内クラブ解散に寄せて
「クラブへの思いと感謝」「ITC・ITC-Jの思い」
- 15 継続会員一覧表 / 30年継続会員の感想文 / 編集後記
- 16 プログラム
- 17 カウンシル旗とクラブ旗
- 
- 

会長からのメッセージ



カウンスル№4 第32期会長
五十嵐起久代

ITC-J 第38期テーマ

心機一転 Guiding the Way

カウンスル№4 第32期テーマ

品位ある調和 Graceful Harmony

目標：1. クラブ会員の増強
2. 他クラブ訪問を積極的に

令和2年、年頭に突然新型コロナウイルス感染の報を受け、前代未聞の恐怖と共の生活はあれよあれよという間に半年が経ちました。この出来事の中で ITC-J 活動を通して多くの体験、試練を経験できたことで強靱な精神力が培われ、何事も前向きに考えるように習慣付いたような気がしています。

先日、ふと Sunny Side Letter 第2号を開いて見ました。何の不安も感じられない屈託のない皆さまの生き生きした姿から、第一回会合が開催されたことはまるで夢のように感じられ、感慨深いものがありました。

今期の目標に掲げた1. 会員増強では、各クラブの積極的なご尽力により7名の増員がありました。2. クラブ訪問は、期首から12月までは積極的に9クラブの訪問をしてよいコミュニケーションを取ることが出来ましたが、後半では実現できず残念です。

開催中止した第二回会合、第三回会合の議事録は、イレギュラーな形式で作成しました。6月23日(火)に配信した「開催中止した第三回会合議事録(写)」にありますように、ビジネス及び第29期瀬戸内クラブの送別式、役員就任式ではカウンスル№4第32期は、無事第33期にバトンタッチが出来ました。同時に CMT はメールで資料添付によるクラブ運営研修会(CMT)としました。

第三回会合のホステスクラブは、福山クラブ・瀬戸内クラブ、コーディネーター日朝史子(瀬戸内クラブ) コ・コーディネーター平木滋子(瀬戸内クラブ)でした。準備は中断されましたが、これまでの前向きな活動に感謝申し上げます。

コロナ騒動で IT を活用した Zoom でのオンライン会議など積極的に取り入れ、迅速に新しい日常になってきています。ITC-J においてもオンライン役員会、例会、会合が開かれるようになるのは時間の問題と感じております。

最後のページのプログラムのインスピレーションに次のようにあります。

「私たちはまだ耐えなければならないかもしれませんが、今よりいい日がやってくる。
友人たちとまた会える。・・・」

この思いを胸に皆様とまたお会いできる日を楽しみにして、来期へ継ぎたいと思います。

大阪クラブシンポジウムへの感想

2020年1月20日

1月大阪で「ITC-Jの未来を考える」と題して、シンポジウムが開催されました。その頃、コロナウイルスが世界中に蔓延すると、誰が想像できたでしょうか。いつもなら、J年次大会に向けて、カウンスル会合、クラブ例会と順調に活動が進んでいたはずが、自分の命を守ることが精一杯の日々になってしまいました。

そんな折、サニーサイドレターNO.2を目にしました。ITC-J第38期高山敦子会長はじめ出場者のご意見は、私をITC-Jに引き戻してくれる興味深いものでした。

まず第1は、国際組織解散後、他の国の活動はどうなっているか知ることができました。海外は縮小している地域もある中で、日本は皆様の努力で、ソフトランディングでき、解散前の組織体制を維持しています。私はいつか世界の仲間が対等な立場で会える日が来ることを期待しています。

第2は、各クラブが構成員や会員数の状況に応じて、運営に工夫を凝らしている話は貴重でした。「ITC-Jマスターマニュアル第7章」に会合進行上の要点の註として「臨機応変の勧め」が記述されていることを知りました。どんな環境下でも、柔軟に対応することが組織の存続に不可欠であると学びました。

第3は、組織の維持拡大の問題です。若さはそれ自体に変化・柔軟性・輝きを持っています。若い会員を増やす努力こそが高山会長の言われるチーム力の向上の基礎になると感じました。

私は来期ITC-J役員をさせていただくことになっています。皆様と団結し、与えられた役職を全うしたいと思っています。また他クラブの良いところを吸収し、自分のクラブがより発展するよう貢献したいと思っています。

ITC-J次期会計 和田 晴子（岡山クラブ）

1月に行われましたITC-J主催の「シンポジウム」は、私は残念ながら伺えなかったのですが、カウンスルNo.4のNews Letterで原稿を拝見いたしました。

ITC-J第38期会長高山敦子様様の活動の広さには感心いたしました。ITC-Jの社会での認知度が低いという点は、従来からのITC-Jの大きな課題であると思います。長年ITC-Jで学んでいる会員は、その知識があり、力もつけておられますから、その力を発揮していただく場の提供が必要です。社会で活動されている他の団体、グループ、個人、との共同活動をすることにより、ITC-Jで学んできた事がより生かせるのではないかと思います。カウンスルNo.4のひがし広島クラブは、「小・中学生スピーチコンテスト」を、市教育委員会、小中学校も一緒に年間行事として取り組んでいます。カウンスルNo.4は全面協力でバックアップしています。また、各クラブにおいても、災害のあるたびにその地域への援助とか、目的を持っての社会活動はしていますが、ITC-Jの認知度を上げるところまではいきません。

今年は思いがけない新型コロナウイルス感染拡大で緊急宣言が出され、「三密」を避ける自粛生活といった状態になり、全てのレベルで会が中止という異常事態になりました。そんな中、私たちは次期役員に選出されました。自粛という事で役員会もITを利用して次期の計画を話し合っています。コロナ禍は第2波、第3波が来るかもという報道を聞き、来期のカウンスル会合も開催できない場合にはITの利用も考えているところです。ITC-J宣誓の理念を中心に、今後の社会の変化に対応するためにはどうするべきかを皆様と考え、かつクラブ例会にも利用可能なプログラムを提供できるように話し合いを始めています。

カウンスルNo.4次期会長 前田 利子（ひろしまクラブ）

ITC-Jの未来を考える時、踏襲と改革は不可欠です。ひと言で言えば、継続すべきものはしっかり踏襲し、変えていかなければならないものは、恐れず、ためらわず、積極的に改革すべきでしょう。

「今、改革の時」だと思います。ITCからITC-Jと名称が変わり、英語クラブもいくつか姿を消してしまいました。国際との直接的なつながりがなくなり魅力を感じなくなったのでしょうか。しかし日本語クラブでも会員数がどんどん減少していくという現実があり、これをどう解釈したら良いのでしょうか。

色々な理由があるでしょうが、クラブ及び会員数減少の現実を見る時、何かが違う、そしてその違う何かを改革していく必要があるのではないかと考えます。

今、このグローバル社会に生きる私達は、日本にこだわらず、世界中の人達としっかりコミュニケーション力を高め合わなければなりません。

日本中には海外からの学生、滞在者がたくさんいます。どのカウンスルにもいます。日本語が分かる人も分からない人もいますが、例えば当クラブはバイリンガルクラブなので、よく外国人ゲストをお迎えして日英両語で楽しく例会をおこなったりしています。こんな時代だからこそ、留学生や外国人滞在者をたくさん巻き込んで、「英語クラブ」を復活させるのはどうでしょう。

このグローバルな世界に日本人、外国人の区別をするのではなく、皆「地球人」として「日本語クラブ」、「英語クラブ」、「バイリンガルクラブ」を増設する計画は、素敵な改革案になりませんか。

バイリンガル西条クラブ会長 三浦 雅美

私は、4年前2016年に入会しました。

まだ4年？ もう4年？ ITCクラブの解散からITC-Jクラブの新組織立ち上げ、平成から令和へ、そして今回の全世界を巻き込んだの新型コロナ騒動。色々な事が目まぐるしく変化しています。まだITC-J歴も浅くクラブ内外のこともよくわからない私ではありますが、新参者だからこそその目線で今回の大阪クラブ例会のシンポジウム「ITC-Jの未来を考える！踏襲と改革」を読ませていただきました。

『人はチームで磨かれる』この4年間を振り返りまさにそうだなと思いました。勢いだけで入会しましたが、入会直後のスピーチコンテスト出場に始まり、息つく間もなく回って来るクラブやカウンスルのお役の数々。磨かれたかどうかは謎ではありますが良い刺激となっているのは事実です。でも、それをうまく外に向けて発信出来ていない事がなんだかとてももったいなく感じています。ITC-J高山敦子会長のご意見にもありましたが、自分たちの学びも大事ですがそれを外に向け社会のためになる何かをする、又、逆に外部の方たちとのコミュニケーションもとても良い刺激になると思うのです。周囲を見回すと、自己啓発やボランティア活動等人の集まる場には本当にたくさんの選択肢があります。参加する私たちは世代的に仕事をしている人も多く時間的な制約もありその中でITC-Jを選び続ける理由は、いろいろな人との出会いとただ楽しいから…至ってシンプルな事だと思います。

その中で、ITC-Jの未来に必要なものはパネラーの皆さんが異口同音に言われている様になる勇気なのだと思います。『臨機応変』に目の前の事に対応していくことが大切！ そして、そのタイミングを見逃さないようアンテナを張りながら、これからも楽しみながら磨かれながら学びを深めたいと思っています。

編集スタッフ 佐野 由美（ひろしまクラブ）



クラブスピーチコンテスト優勝者の原稿



論題『つなぐ』 題目『共に一歩を』

ひろしまクラブ 成定 正子

2019年、10月2日の朝、テレビをつけますと、黒服・黒マスクの高校生が武装した警察官に至近距離から銃で撃たれる、という衝撃的なニュースが、飛び込んできました。香港からのニュースでした。香港では、昨年6月から、「一国二制度改正案」の反対や普通選挙の導入、など5項目の要望を掲げ、数万人から数十万人の、学生を中心としたデモが続き、負傷者も出ていました。この中には、10代の高校生・中学生も多く含まれていました。暴力には暴力での連鎖の中、この発砲事件が起こったのです。

その1ヵ月後、昨年11月に行われた、香港の区議会議員選挙では、若者が、「暴力ではなく、選挙の1票に自分たちの思いを託そう!」と呼びかけをした結果、投票率が、なんと70%を超えました。そして、若者が支持する民主派が、85%を超える議席を占める、という結果がでたのですが、香港の選挙制度では、この結果が、即、政治に反映というわけにはいかないようで、彼らの戦いは、まだまだ続いていくようです。

数万人のデモで、シャッターを閉めざるを得なかった商店街、学生が立てこもっている大学、などの香港の状況を見て、1960年、日本の安保闘争を思い出します。

犠牲になられたのは樺美智子さんでした。私が大学に入学しました1966年は、安保闘争の影響が色濃く残っていて、全国で、まだまだ学生運動が盛んな頃でした。政治を自分たちの問題と捉え、熱弁をふるっていた学生は多くいたように思います。その影響は、ノンポリだった私たちにも、少なからずありました。政治的背景や、状況は、もちろん違いますが、政治に対する、自分たちの将来に対する熱意、ということでは、今の香港の学生が重なります。多くの犠牲を払った、安保闘争から60年、あの時代を知っている私たちには、今の日本の平穏な日々には、本当に感謝しています。しかし、日本の若者の多くが、

- ・平和や自由は、常にあるもの、
- ・政治は、一部の特別な大人がすること!
- ・選挙に行く時間より、アルバイトの時間!

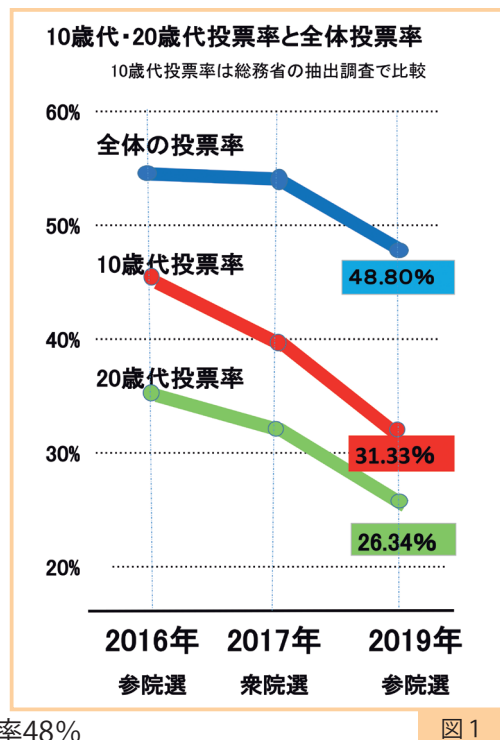
…と政治に、無関心なことが、気掛かりです。

日本の選挙制度も、若者の意見を取り入れようと、4年前、大きな改革がありました。選挙年齢が、18歳に引き下げられたのです。その後、3回の国政選挙がありました。10代の若者たちが、選挙にどのように反応するだろうか?と、投票率が気になっていました。と申しますのも、私は以前大学ディベート講座で、延べ人数にすれば、400人以上の学生と係ってきました。

当時はもちろん、選挙権は20歳でしたから、ディベートの論題として「選挙年齢を18歳に引き下げるべきである」は、何回か取り上げました。「学内にコンビニを設置すべき」とか、「スクールバスを無料化すべき」等、学生生活に、直結している論題では、活発な意見が出て、面白いディベートができたのですが、「選挙権」には、関心を示す学生が少なく、なかなか盛り上がりませんでした。

3回の国政選挙の投票率は、このようになっています。(図1)

昨年の参議院選挙、10代の投票率は31%、20代の投票率は26%、全体の投票率48%



明らかに下降しています。この投票率の低さは10代の若者にとって選挙権は自ら望んだものではなく、単に与えられた権利だったからでしょうか?

この普通選挙の権利は、香港の若者にとっては、大きな犠牲を払ってでも、手に入れた、大切な権利だということに、日本の多くの若者は、知ってほしいと思います。

「選挙権」についてのディベートの後、一部の学生から、「今回のディベートでいろいろ調べてみて、選挙権について、政治について考えるきっかけになり、選挙には必ず行きます」との嬉しい言葉がありました。まずは知ることの、大切さを感じました。彼らの素直さにホッとすると同時に、いざとなった時、頼りになる若者の行動に、感心することも、最近、数多くあります。例えば、2018年、西日本豪雨の時、自ら進んで、泥にまみれながら、ボランティアで汗を流す若者が、多くみられました。被災者の感謝の言葉に、はにかんでいる彼らの顔が、忘れられません。このように、若者が、自ら進んで行う行動は、無限の

力を持っている、と思います。こうした力を、いろいろな場で、発揮して頂きたい。そのためにも、若者には、今の日本について、日本の将来について、世界の平和について、考えるチャンス！ 話し合うチャンスを！ 数多くもっていただきたいと思っています。

そうした経験を通して自分の考えを、しっかり主張できる、行動できる、「社会人としての一歩」を、踏み出して頂きたい！そのためには・・・と考えた時私たちが、ITC-Jで培っているコミュニケーション力で、聴く力で、少しでも、お手伝いできないでしょうか？

政治家でもない、教師でもない、親子でもない、ましてや考え方も様々な私たちが、人生の先輩として、世代を超えた若者と一緒に、今の日本について、日本の将来、世界の平和について、話し合い、彼らの主張を聞いてあげられたら・・・と思います。それが、次世代を担う、10代、20代の彼らの「社会人への一歩」、につながれば、ITC-Jの目的の一つである、「社会への貢献」の一歩 になるのではないのでしょうか？

2020年に入り、コロナパンデミックで新聞・テレビなどメディアでは香港の問題はとりあげられなくなりました。どのようになったのか気になっていたのですが、コロナ第一波が収まりかけた5月22日、メディアで香港問題が再び大きく取り上げられました。中国全人代で「国家安全法」が可決し、「一国二制度」が重大な危機に瀕しているようです。それに反対した若者を中心とした数千人のデモがあり、一段と緊迫感を増しているようです。コロナ問題で集会が禁じられている間に、香港の若者にとって更に大きな壁が立ちはだかっていたのです。「自由と人権を守る」と再び立ち上がった香港の若者に注目しながら、彼らの未来が明るくなることを祈っております。

論題『暮らし』 題目『生活の中で出来ること』

福山クラブ 梅谷 由加里

「久しぶり～！あつ、もしかして太った？」

8ヶ月前、久しぶりに会った友達から最初に言われた言葉です。確かに最近太ったけど…多少自覚はあったけど…ショックでした。それは私が1番言われたくない言葉だったから。皆さんもそんな体験はありませんか？「太った？」なんて言われたくないですね。皆さん、一緒にダイエットしませんか？

私はずっと太る事に恐怖心を抱いています。

人生で1番太っていたのは高校生の時です。多感な高校生時代、3年間で10キロ近く太った私は、自分の体形が嫌で嫌でたまりませんでした。入学した頃は身長162センチ、体重50キロでしたが、毎日の早弁と間食がたり、体重はメキメキと増えて行きました。50キロだった体重は、55キロになり、58キロになり、高校3年生の時には、とうとう60キロの大台に乗ってしまいました。さすがに「ヤバイ!!」と思いましたけどどうしたらいいのかわからず、痩せたい、痩せたいと思い続けて卒業式を迎えました。

高校を卒業すると、絶対に痩せるぞ!!と決め、本格的にダイエットを始めました。キチンとした知識がないまま始めたので、食べない＝痩せると言うが私のダイエット方法。そこに運動を取り入れてジャズダンスに通いました。炭水化物は取らない、食べるのは野菜だけ、間食はやめました。するとドンドン痩せて行き、60キロあった体重が1年後には46キロになりました。母が心配して「もっと食べなさい」としきりに言うようになりましたが、それでももっともって痩せたいと思っていた私は、段々食べる事が苦痛になっていました。

結婚して、4人子供を産みましたが、もちろん産後はすぐにダイエットです。おかげで、20歳の時と比べると多少体重は増えましたが、30年間ずっと同じ体重を維持して来ました。毎日続けたのはお風呂に入る前に体重計に乗ることです。増えていれば次の日には少し食事の量を減らします。毎日体重計に乗ることで体重を管理する事が出来ました。何故そこまで痩せる事にこだわったのか。それには理由があります。高校生の時のように、段々太って行く自分を嫌いにならない為でした。

でも、でもです。53歳を過ぎた頃、少し身体に変化が起こって来ました。段々体形が崩れて来たのです。二の腕のたるみやお尻の垂れ具合は本当にビックリしました。ふっくらして来たお腹周りや腰回りは、鏡に映った自分の姿を見る度にガッカリするようになりました。この歳では、さすがに食べずに痩せると逆に身体を壊すなど思ったので、キチンとした知識を勉強したいと思い、ダイエットインストラクターの資格を取りました。ダイエットと言えば痩せると言うイメージですが、そうではなくて、自分の身長に対する体重、つまりバランスの取れた健康な身体作りがダイエットのテーマです。老化に伴い筋肉量が落ちて来ます。すると基礎代謝が低下します。基礎代謝を低下させない為に、適度な運動やバランスのとれた食事や快適な睡眠は必須となって来ます。

去年の夏頃、私が気になっていたのはお腹が出て来たことでした。そのお腹を見た友達に「太った？」と言われてしまったわけです。お腹には骨盤底筋と言う筋肉がありますが、その筋肉が衰えることによって腸を支える事が出来なくなり、前に飛び出すようになります。それがお腹が出る原因です。インナーマッスルを鍛える事によってお腹をへこませる事が出来ます。簡単なやり方がありますので、皆さんにご紹介したいと思っています。

皆さーん、まず大きく息を吸ってお腹を膨らませてください。そして、ゆっくり息を吐き、意識してお腹をぺったんこにします。お腹をぺったんこにしたまま 30 秒キープ。キープした状態で、息は普通にしてください。そしてまた大きく息を吸ってお腹を膨らませます。そして、またゆっくり息を吐きお腹をぺったんこにします。これを数回繰り返してください。これはドローインと言う呼吸法ですが、いつでもどこでもやる事が出来ます。立っていても、座っていても、寝た状態でも出来るので、簡単に筋肉を鍛える事が出来ます。また、お腹をへこませるだけではなく、骨盤のゆがみや尿漏れにも効果があるそうです。私はこの呼吸法を続けた結果、骨盤底筋が鍛えられ、多少お腹がへこみました。

現在日本は超高齢化社会に突入し、国の医療費もドンドンと膨らんでいます。このままでは益々赤字が増し、財政が破綻してしまうのではないかと、とても心配になります。私達が出来ることの 1 つに医療費の削減があります。それは普段の生活の中で 1 人 1 人が意識を高め健康維持に努めると言う事です。その健康維持に役立つのが筋肉量を落とさず、基礎代謝を上げること。その為に、適度な運動やバランスのとれた食事や快適な睡眠はとても重要です。先程ご紹介したドローインは、継続する事でとても大きな効果を得る事が出来ますので、最低 3 ヶ月は続けてみてください。毎日少しずつで大丈夫ですから、是非皆さんも普段の生活の中で取り入れてみられてはいかがでしょうか。

皆さん、バランスの取れた身体作りをテーマに、一緒にダイエットしませんか？

論題『逆転』 題目『ピンチはチャンス』

岡山クラブ 大森 陽子

ある日突然、専業主婦から組織のトップへ逆転。こんなことが私の人生において起こるなんて、夢にもおもっていませんでした。

私はつい 8 年前まで、平凡な普通の専業主婦でした。主人の伯父が亡くなり、その伯父が経営していた幼稚園を私が理事長として継ぐことになりました。まさに、青天の霹靂でした。それまでは、人前で話すことはほとんどなく、パソコンすら打てない状況でした。

最初の仕事は入園式の挨拶からでした。これまでこんなに緊張したことはないというくらい緊張しました。それからの仕事は特になく、園長や先生たちが忙しくたて働くのを横目に、手持ち無沙汰な日々が過ぎていきました。毎朝、出勤する車の中で、今日は私は何をしたらいいのかしら、と、情けなく思いながら運転していたのを覚えています。

そんな日々が続く、突然事件が起こりました。幼稚園の裏門に、張り紙が貼られたのです。休園にしなければ、園児に危害を与える、という内容でした。そこからはまるで、刑事ドラマです。警察の捜査員が 10 数名も幼稚園に入り、電話には逆探知装置がつけられ、私以下職員も事情聴取されました。そして急遽保護者会を開きました。保護者の次つぎの質問に私は無我夢中で答えました。それからは、とくになんの実害もなくことなきを得ました。でも、それからです。私がやるべきことに気づいたのは。

小さなこどもの命を預かる幼稚園。これでもかというくらいのセキュリティが必要だと気付きました。まず、防犯カメラを 8 台設置、門にはセキュリティ装置をつけ、万が一のときには、非常通報装置でボタンひとつで警察が飛んでくる、というシステムも導入。そして、園内環境整備があらかたすむと、職員の働き方に目がいきました。やたらと残業が多く、一部の先生には疲れがみてとれました。労務管理事務所に依頼して、若い先生たちが長く勤められる制度づくりを始めました。

新しく幼稚園のロゴをつくり、そのロゴでラッピングしたバスを三方向に走らせ、走る園児募集をしました。制服も一新し、私立の幼稚園らしさを出し英語教育を始めました。園児はだんだんと増え始め、当時 250 名だった園児は現在 460 名になりました。この 8 年間で、小さい保育園を二つ、来年四月には高島に 266 名定員のこども園を新しく開園することになりました。

でも一方で、私の大改革に、不満を抱く方々がいたのも事実です。一番辛かったのは、よかれと思い導入しようとした給食に、保護者から大反対を受けたことです。説明会では、思いつきであれこれやるな、とまで言われました。私は、一時は幻聴が聞こえるくらいショックを受け、悩み、保護者が怖くなりました。しかし、悪くいう人がいた反面、助けてくれた人もいました。そのうちに、そうだ、張り紙事件の時から私はマイナスをプラスに変えてきた、逆転の発想だ、ピンチはチャンスだ!と思い至りました。管理栄養士を採用して給食の良さをアピールし、試食会を開催するなど努力を重ねました。そうすると、だんだんととやかく言う人が少なくなっていました。今年給食をはじめて四年になりますが、今ではほぼ全員が喜んで給食を食べています。

それからは逆転の発想、ピンチはチャンス、が座右の銘になりました。クレームや困ったことは次から次へと起こります。でも、どうすればこれをプラスに転じることができるかを考えると、不思議と上手くいくのです。

これは仕事だけでなく、私生活にも言えることです。幸せなことばかりの人生はあり得ません。つらいことや苦しいことは必ずあります。

でも、どんな苦しいことにも、必ずどこかに光が見えるもの、そしてその光を頼りに進んでいけば、きっと道は開ける。

逆転の発想、ピンチはチャンス、私は仕事を通じて、人生を前向きに生き抜くための大切なことを教えてもらいました。

論題『生涯』 題目『終わりは始まり～学びと挑戦～』

安芸クラブ 瀧熊 真優子

『どんな生涯でしたか?』そう誰かに聞かれたとき、皆さんはどう答えるでしょうか。人生 100 年という今の時代、私はまだその半分も生きていないので、自分ならどう答えるか想像が付きません。変な話ですが、生涯を終えるとき、私はどう思うのだろう、と考えることがあります。誰も生きています、出会いと別れ、成功と失敗、幸せと悲しみ、そんなことを繰り返しているのだと思います。私の場合、失敗をして落ち込むことが圧倒的に多いのですが、振り返ってみると、それは私にとってどれも大切な事でした。なぜなら、失敗して気づくことがある、勇気を出して行動に移してみることで新しい世界が広がる、次のステップにいきたいという欲求とともに挑戦意欲が湧いてくる…その繰り返しが私を少しずつでも成長させてくれたからです。

私は、いつもなりたいた自分を想像していました。それは、信念を持って自立した女性になる事でした。やりたいことをやって楽しく生きるためには、そうなる必要がある、と思っていたのかもしれません。シンプルですが難しいことです。ですが、今の私は相変わらずのおっちょこちょいで、こっちに集中していたらあっちを忘れ、母親としても社会人としても自己嫌悪に陥ることが多々あります。たまにとてつもなく落ち込み、計画性がなく頑張れない自分が嫌になります。なりたいた自分になるには、まだまだ長い道のりですが、目標に近づくために力をくれたのは、父と祖父の言葉でした。過去にこんなことがありました。

大学卒業後、私は公認会計士の資格取得のため勉強をしていました。そして何回目かの受験の時、背水の陣でもう後がない状況。しかも、当時遠距離恋愛中だった彼にも振られたばかりで、私の心はズタズタでした。もう失敗はできないと気持ちを保つことに限界を感じていた私に、父がぼそっと言いました。『命をとられるわけじゃないんじやけ、大丈夫。なるようになる。』その瞬間、ふっと心が軽くなりました。『そうか、今できることを全部出し切れば、どちらに転んでも何かが見えてくるかもしれない。やるべきことは、ひとつ残らず今あるものを絞り出すこと!結果が出たその時に今後のことを考えよう。』あれほど不安だった気持ちが、本番を前にして晴れやかな気持ちに変わりました。そして、その年に合格できました。

また、今は亡き祖父からいつも言われていたのは、『まゆちゃん、人は生きている限りずっと勉強せんといけんよ。』という言葉でした。物心ついたころから、繰り返し耳にしていた言葉です。それは、自ら学んで挑戦することで、人生をより良いものにしていきなさい、という孫へのメッセージだったのかなと今では思います。税理士事務所を一人で経営していた祖父の事務所には、いつもお客様がひっきりなしに訪問していました。仕事の話だけではなく、ちょっとそこまで来たから、と言って世間話をし帰る人も多くいました。当時小学生だった私は、学校帰りに祖父の事務所に寄っておやつを食べたり、祖母がお客様にお茶を出すのを手伝ったりしていたことを覚えています。時々、祖母が『あんなにしょっちゅう来られると仕事にならんのかな?』と言うと、『人が来てくれるような家でないとダメだ。』と祖父が返していました。祖父が大切にしていたのは、専門的な勉強だけでなく、本を読んだり、人と会って話を聞いたりして視野を広げることでした。祖父母の家が隣だったので、毎日のように遊びに行き、こたつに入ってお茶を飲みながら話をしたものです。戦前戦後の厳しい時代を必死で生き抜いてきた祖父の言葉は、その時代を知らない私に大切なことを沢山教えてくれました。IT化が加速した時代になった今、私は祖父がしていた仕事と近いことをしていますが、なんだか祖父の人生の続きを見させてもらっているような感覚です。こんなことを考えていたのかな、こんな論点で悩んだのかな…と時々ふと思います。

このように、父の言葉で、何があっても大丈夫、という強い心を持つことができました。祖父の言葉で、自分の生涯をより良くするためには、学び続けることが大切だと気づきました。

いま、私は 2 児の母として家事に育児に仕事にと目まぐるしい毎日ですが、子育てから学ぶことも沢山、仕事から学ぶことも沢山、本当に気づきの連続です。自分の不甲斐なさを目の当たりにすることもしょっちゅうです。人生いろいろな節目がある中で、何かが終わって一区切りついたとき、『やっと終わった』と安堵するものです。受験合格は決してゴールではないし、結婚も、出産もそうです。何かを成し遂げたら、またそこから新たな始まり、ということを最近意識するようになりました。

この春からは、私にとって、家族にとって、新たな挑戦が始まります。子供たちも進学・進級の時期です。『誰かのために、自分のために、頑張ったな』と思える瞬間を、子供たちに少しでも感じてもらいたいなと思います。自分の生涯を振り返ったとき、苦しかったけど、あのとき諦めなくて良かった、と思えたら、人生良いものだなと感じることができるようではないでしょうか。父は仕事を引退し、持病がありながらも元気に暮らしています。祖父が亡くなって約 5 年、『頑張ってるか?』と時々見られているような気がしています。

論題『生きがい』 題目『楽器から学ぶこと』

岡山あくらクラブ 深本 晴美

生きがいとは、「生きる喜び」、「生きる張り合い」でお話を。

私は、いくつかの楽器を奏でておりますが、いろいろと学ぶ事があります。まず、きれいな音がする「クリスタルボウル」です。

この楽器は、水晶をこなごなにして壺の形にしている物です。クリスタルボウルに皮のうらを張り、このボウルをたたいたり、なでたり、時には倍音といい縁をくるくるとなでながら音を出します。

始めて聞いたのはもう7年も前です。ボワ〜とした音で身体中のちからがぬけていやされました。いつまでも聞いておきたい音色でした。大きな物は低い音が中位の物は中音、そして小さい物は高い音がします。7つのボウルを並べて和音なり単音でたたいたり、なでたりしていると自分の鼓動が高くなり長い間たたいていると身体から汗がでる程までになります。それを聞いて下さった人々が、ゆったりとし、あー疲れが取れたワ〜と言われると、喜びや、生きがいを感じます。楽器からは、そんな癒やしを学べます。音により、人の心は癒やされてリラックスでき、それを奏でている事の喜びを感じます。

2つ目の楽器は八雲琴です。

5年前の10月に出会いがありました。初めて聞いた時には「これはいったい何だ」と心の奥底から音が聞こえてきました。数名だけの音出しでした。その時には譜面はなく、歌のみ書かれてあった紙を渡されていました。

先生が「それでは皆様と一緒にどうぞ」と言われ、私は全く始めて聞いた琴・音でしたが、何だか歌が先生に追って歌えました。

それも大きな声で。演奏が終わってから先生が「深本さんはこの曲をごぞんじだったのですか?」「いいえ、全く聞いた事はありませんでしたが、何だか先生について歌えました」

そう、この楽器は仏さんとも通じる物だと先生からいわれ、通じたいと思っていたから歌えたのかしら。

そこから行動は始まりました。初めて聞いた音色にほれ、自分も奏でてみたいと強く思い、どうして楽器を手に入れられるのかとたずねました。先生は京都の骨董屋さんを紹介して下さい、早々に買いに行きました。

まず、見せて下さった琴は黒色の和柄が貼ってある物でした。何だかこの琴さんは、私を呼んでいないわと思い、「すみません、他にはございませんか?」奥から出して下さった琴、それはたったの1m8cmの琴ですが、それが半分に分かれてあり、コンパクトになっていました。私はその琴を見た瞬間に「これを下さい」と、なぜなら、私はこの琴を持って海外に行く、その時にはこの琴でないと感じたのでした。大きな風呂敷を持って行っていたので、大車にくるみ、持ち帰りました。

先生の所へ持って行き、見ていただいてから練習がはじまりました。譜面をもらって見ても何を書いてあるのかまったくわからず、この琴は和歌や万葉集を歌いながら、右手ではじき左手でおさえながら音を出します。

この八雲琴を奏で始めて色々な事を学びました。

- ①物を大切にすること
- ②他人と一緒に奏する時は音に耳をすませて、自分の音を出す
- ③何事にもゆとりを持つ事(時間にも心にも)

楽器から学ぶ事は、生活の中で大きな物となりました。楽器を奏でる事は自分との対話がしっかりできます。音から心の癒やしをいただけます。そして皆様に聞いていただき、癒やしが伝わった時はまた喜び、去年は保育園で奏でさせていただけました。

子供達は初めて見る楽器を見て「見た事ねえー」と音を聞いて、「何か変な音がするなァー」と、なぜなら和音階で半音が沢山あるからです。普通のことばでなく、和歌なので少しわかりにくいかも知れません。

又、老人ホームにも何度か行かせてもらっています。「昔は私も琴をひいてたのよ、あの琴は13弦だからね、運ぶのは大変でした。でもこの琴は小さくていいですね」そう、1m8cmで弦は2弦「天と地」を結びつける。

「めずらしい楽器をありがとう」この楽器は出雲でうまれ、出雲琴とも呼ばれていたが、今は八雲琴、八つの雲の琴という。来年オリンピックの事で、「私たちはホームに入ったらどこにも行けないから、また来てよ」と素直な気持ちで言っておさる。

これも楽器があつたからこそ通じたことばである。感謝感謝です。

論題『笑顔』 題目『ポジティブ・ライフへの挑戦』

瀬戸内クラブ 日朝 史子

私は、定年退職から10年が経過して、先日でちょうど70歳になりました。朝から晩まで、仕事と家事、子育てと忙しい毎日を過ごしていました。前ばかりに目が向いて夢中だったと思います。退職後は自分の時間ができることを楽しみに、いろいろと計画をしていましたが、60代で体調を崩した時には、健康の大切さをしみじみと感じました。

最近では人生100年と言われています。人に迷惑をかけないで自立した「健康寿命」を長く維持することが大切といわれています。これからの私は3つのことを健康課題として、積極的に日常に取り入れていきたいと思い、「運動」・「食生活の充実」・「老後に向けて前向きな気持ちを持ちつづける事」等に目を向けてみることにしました。

まず、「運動」については、3年前から、全身運動のストレッチ体操・気功体操などに、せっせと通っています。体が硬くて手が床につかなかったのですが、いまでは少しは手がつくようになりました。朝晩している気功体操は、気持ちが安定し元気になります。そして、毎日歩くことを目標にして散歩や電車などを利用しています。

「食生活」については、健康に良い食べ物の情報等に気をつけています。積極的にとり入れると望ましいともいわれている「まごはやさしい」の食品（豆、ごま、わかめ、野菜、魚、シイタケ、いも）などについては毎日の食事になるべく意識をして取り入れるようにして、食材の新しい情報があるとすぐ朝市などにも出かけます。

また、家事は「脳を生き生きさせる」「やり方次第で、脳トレになる」ともいわれていますので、時間があれば、家にある食材でメニューを考え、ひと手間かけて楽しんでいます。

最近では、朝、目が覚めると「何を食べようか」とワクワクします。

3つ目の課題の「これからの人生を前向きに生きていくため」については、何か良いことはないかと探していました。そんな時にクラブ例会のプログラムで、「笑いヨガ」に出会いました。笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、インドの内科医が考案した笑いの健康体操です。今や世界中に広まっています。

ふつうは、何か面白いことを見たり、聞いたりしたときに笑いますが、「笑いヨガ」は「面白くないとき」でも、笑うだけで呼吸が深くなり、誰でも無理なく、継続しやすい有酸素運動といわれています。

私も、日常生活の中で、なかなか笑う機会が少ないので、健康にいいならと笑いを意識してみることにし、さっそくリーダー研修にもいき資格を取りました。

笑いヨガは4つの要素からなっています。みんなと輪になって「ホッホハハハ」とかけ声、手拍子やゆっくりと深呼吸「ヤッター・ヤッター・エイ」「いいぞ、いいぞ・エイ」などの子供心に返る掛け声などと一緒に笑いの体操をします。グループでは、みんなと一緒に笑いは伝染し慣れてきます。

また、「みんなと笑わなくても、一人でもできる笑いもあります」。

一人笑いは人のことを気にしなくてもいいので、家の中で、できそうです。

＊朝起きて、ベットの中で、足と手を高く上げぶらぶらさせながら「お目覚め笑い」。

＊鏡の中の自分に微笑みかける。

＊お風呂に入って「いい湯だなー」等と言いながら笑ったり、ほほ笑んだり。

今では、慣れてくると自然に日常で笑顔が増えて、気持ちも明るくなった気がします。

先日、「笑いヨガ」をされている精神科の先生の講演会に行きました。「笑いの力」と「笑いとうちの脳との関係」についてのお話でした。様々な病気や改善に役立つ影響や効果などを、実験結果やデータ等をもとに科学的にあげられていました。特に印象に残ったものとしては、

＊笑いで取り込まれた大量の酸素は、脳を活性化させる作用がある。

＊笑うことでできる顔の表情筋が脳を刺激して認知症予防に。

＊「幸せホルモン」といわれるセロトニンの分泌の活性化で、免疫力がアップする。

等です。また、冗談やユーモア・ジョーク等に関係なく、笑いヨガなどの体操としての笑いでも、脳には同じ効果がみられる実験結果もありました。問題をかかえているときにも笑うと逆境に耐える強さ、前向きに生きる心が育つともいわれています。勇気を出して、先日笑ってみました。練習がまだ足りませんが、少し楽な気分を味わったような気がします。先生の「一度きりの人生、もっと笑っても大丈夫」といわれた言葉が、今でも心に残っています。「笑うことにより楽しくなり、ゆとりを生み出す力」や、「人生を前向きに変える力」「人と仲良くする力」など「笑いの力」にびっくりです。

以前に、70歳でモデルに復帰した88歳のダフネ・セルフさんの本を読んだことがあります。その中にも「笑顔はあなたの魅力を引き出してくれる魔法」と書いてあったのを思い出して「笑顔はやはりいいのだなあ」と再確認しました。

皆さんも、鏡の中の自分に笑顔で話しかけてみませんか。

私は2年間で、3人の孫のおばあちゃんになりました。忙しくなりましたが、孫と顔を合わせて笑う機会が増えました。笑いのエッセンスは、こどもの遊びの心です。私には、何よりの心の癒しとエッセンスになります。

最近では夫が「笑顔がいいね」と言ってくれるようになりました。少しずつ笑いが生活になじんできたように感じています。

今後の人生は、出会いや、つながりを大切にしながら、「継続は力なり」で毎日の運動や、食事、笑いを一つでも心がけていきたいと思っています。今年誕生した孫が成人するまでは、「パワフルばあちゃん」といわれるように、理想は高くもって、大きな夢を持ち続けたいと思います。

論題『日常』 題目『幸せのかげら』

福岡クラブ 小屋敷 淳子

メーテルリンクの青い鳥。世界中の人々に親しまれた物語です。

クリスマスイブの夜、チルチルとミチルの幼い兄妹は幸せの青い鳥を探して冒険の旅へでかけます。「思い出の国」「未来の国」・・・いろんな国に行くけれど、青い鳥は見つかりません。「起きなさい!今日はクリスマスですよ」という母親の声で目を覚ました兄妹。とうとう青い鳥を見つめることができなかつたのがっかりしていると、部屋の鳥かごの中に青い羽を見つけます。それは家で飼っていたハトの羽だったのです。チルチルとミチルは、本当の幸せは手の届く、身近なところにあることに気づく・・・というお話です。

身近にある幸せに気づくこと。私が日々の生活のなかで、大切にしていることです。日常のささいな、ほんのちっぽけな...そう、まさにかけらのような、ステキな出来事をわたしは『幸せのかげら』と呼んでいます。

たとえば...朝起きてすぐ天気がいい、それだけで気持ちいいですね。いい一日になりそうな予感がします。朝食に目玉焼きを焼いたらばっちり好みの半熟加減だった!思わずにやり、としてしまいます。

私は毎日、ふたつの市をまたいで、約56kmの長距離通勤をしています。その通勤途中に、ひっかかると長〜く待たないといけな信号があります。その信号にさしかかったときに、タイミングよく青信号になった!なんてラッキーなんだ!と運転中ではありますが片手でちっちゃくガッツポーズ!お出かけ準備に手間取って、予定より自宅を出る時間が遅くなったけど、ギリギリ予定の電車に乗れて、約束の時間に間に合いそう...。電車に乗り込んだ瞬間に、ふ〜っと安堵の息がもれます。あ〜よかった!ついてる、ついてる。

日常のできごとには、『幸せのかげら』がいっぱいです。もちろん、日々嫌なことやがっかりすることだってあります。そんな嫌な出来事は、幸せのかげらにチェンジ♪してしまいます。

たとえば...さきほどとは逆に朝起きた時、土砂降りだったら・・・ お気に入りの傘の出番だわ!長い待ち時間のある信号にちょうど私が先頭でひっかかってしまったとき...。一瞬はがっかりしますが、あ!そうだ!この待ち時間に、朝、ポットに淹れてきたお気に入りのコーヒーをもう♪信号にひっかかってよかった!といった具合です。

視点を変えたり、発想の転換をすることでどんなことも『幸せのかげら』になりうる。ある意味ゲーム感覚で楽しんでいるところがあります。

とはいえ人生、いつもそんなかわいらしいできごとばかりではありません。ときに、おおきなショックやストレスに見舞われることもあります。どんなに頭をひねってもどんな角度からみても幸せのかげらは生まれて来そうにないことだってあります。いくらポジティブな私でも、無理〜!となって、逃げ出してしまいたくなることもあります。いま、まさにわたしは大きなストレスの渦に巻き込まれつつあります。

私には荷が重く感じるお役目を引き受けることになりました。それはこのスピーチコンテストのスピーカー...ではありません。(笑) はじめてのカウンシルの会合、はじめてのスピーチコンテスト参加でいきなりスピーカー。まったくストレスを感じていないというわけではありませんが、そのストレスはいい緊張感と呼ぶべきでしょうか。このような貴重な経験をさせていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。この機会を与えていただき、ありがとうございます。

さて、大きなストレスと感じていること。それは仕事の上で、責任重大なお役目を引き受けることになったことです。会員数2700人率いる会の会長を仰せつかりました。逃げだすことはできました。わたしには無理です、とお断りすることもできました。でも一方で、これは誰にでも経験できることではない、大変なのは間違いないけれど、いまとは違うステージから見える世界を覗いてみたいという好奇心もむくむくと湧いてきました。そして、わたしはチャレンジする道を選びました。人生において大きなターニングポイントとなることは間違いないでしょう。重圧で押しつぶされそうになるときもありますが、まわりの方に支えられてこのお役目をいただいたこと、私のいままでの仕事を評価していただいたことへの感謝、信頼する仲間がいることを実感するなどこの状況になってはじめて気づいたことがたくさんありました。

これから歩む道は決して平たんではなく、困難だらけかもしれません。悩み苦しむこと、たくさんあると思います。そんな中でも、日々のなにげないことから目をむけ、『幸せのかげら』を集めていこうと思うのです。

健康であるということもそう。おいしく食べれることもそう。すべては自分の心の持ちよう。

ひとつひとつは、ほんのちっぽけな『幸せのかげら』ですが、1日の終わりに手のひらいっぱいになった『幸せのかげら』たちをかかえてベッドに入れば、「今日もいい一日だったな」とほっこりした気持ちで眠りにつけるのです。

どんな状況でも楽しむことを忘れずにいれば、『幸せのかげら』はきっとたくさんみつかるはずです。

わたしは、今日も『幸せのかげら』を集めて、一日一日を大切に過ごしたいと思います。

論題『はじまり』 題目『自分らしく生きる』

ひがし広島クラブ 井手畑 裕紀

♪ 髪の毛の匂いを嗅ぎあって くさいなあってふざけあったり
くだらないの中に愛が 人は笑うように生きる

昨年、母が突然亡くなりました。朝には得意のケーキを作っていた母が、夜には逝ってしまったんです。私をもっと家に早く帰っていれば、もっと母の体を気遣っていれば…と、後悔しました。母の人生は幸せだったのかなあ、私は親孝行できていたのかなあ、そんなことを考えていた時にこの曲が流れてきました。

「くだらないの中で人は笑うように生きる」毎日、毎日同じことの繰り返しの生活の中でも、ほんの小さな喜びをみつけて笑って生きる。これが人生なんだなあ、と母の死を通してあらためて、思いました。生前母はよく私に、「見て見て！可愛い花が咲いたよ」「見て見てこんな立派な大根ができたよ！」と嬉しそうに話しかけていました。今思えば「見て見て！」と言うのは、いつも忙しい忙しいと言って、時間に追われている私を見て、「もっと心に余裕をもって、あなたが笑うように生きるために必要なことを今一度、考えなさいよ！」と言う、母からアドバイスだったような気がします。

人は死を通して、気づきや知恵を残してくれるものなのですね。私ももう65歳。人生百年時代と言われておりますので、あと35年くらい、老後の人生を考える年齢になってきました。人生の終盤を、どうやって自分らしく生きるか？母の死をきっかけに真剣に考えるようになりました。

あらためて、この社会を考えてみると、想定外の出来事が多すぎます。猛威をふるう新たなウィルスの脅威、地球温暖化の影響と思える自然災害の増加、全世界で多発するテロ、車に乗ればあおられ、パワハラ・セクハラが横行、幼児虐待で尊い命が失われるなどこの世の中、不安になることばかりです。こんな不安な時代の中で、私はどうやって笑うように生きていけばよいか。今まで感じたことの無い不安、改めて母親の存在が私にとって精神的な安定につながっていたことを、居なくなって初めて感じます。

母という大きな存在を失くした今、私の新たな人生が始まります。あらためて自分自身を見直してみました。当たり前のように思っていたことは、誰かの手助けのものに支えられていたことに気づきました。人は往々にしてそんなことを忘れがちです。こんなに恵まれている環境にいることに、もっと感謝するべきだった。「ありがとう」は幸せになる魔法の言葉だとわかっているのに…。いつもそんな気持ちで生きることが笑って生きていけることなのかもしれません。もっと母に「ありがとう」を言えばよかった。

現代人の体調を最高に良くするために必要なのは、友人と自然。お金があっても楽しいことを分かち合う相手がいないと寂しい、自然から感じる副交感神経の刺激は人間のリラックス効果を高める。

これからのわたしの人生、やりがいのあるヨガ講師の仕事をやりながら、人との出会いを大切にして、感謝の気持ちを忘れないように前向きな生き方をしたいです。やりたいと興味を持ったことをやる、会いたい人に会い、会いたくない人とは会わない、思い出したくない過去は捨てて、前向きに残りの人生、無理しないように楽しく生きる。自然との触れ合いは、母の残した畑と花壇があり、まさに癒し効果絶大。

この畑は私に母が最後まで頑張ってくれたものだと思います。そして今私は、この家庭菜園に癒されて土いじりをしながら母と会話しています。作物の成長を楽しみにしている昨今です。

私は、旅立つ母を見送ることで、今からどんな歳の取り方をすればよいのか？自分の将来の姿の設計図を描けたような気がします。

他人に迷惑かけないように、時には身勝手に、自分らしく笑って生きる。私の新たな人生の始まりです。

冒頭で歌った歌はこのように続きます。♪

日々の恨み、日々の嫉みの中、とどのつまりが、君が笑えば解決することばかり、僕が笑えば解決する。

自分らしく生きることを考える機会を与えてくれた母に改めて感謝します。

お母ちゃん、ありがとう！！

瀬戸内クラブ解散に寄せて 「クラブへの思いと感謝」

第29期会長 寺岡恵子

瀬戸内クラブに入会して12年、今まで続けてこられた秘訣それは「学びには定年がない」ことをITCの学びの中で気づかされた事でした。

先輩会員の皆様が、パソコンを自由・自在に扱い、メール通信や資料作りを難なくこなし、また、ITC年次大会やカウンスル会合などで全国に出向く事を厭わない積極的な姿勢に接し、一介の主婦であるITC会員の皆様が、年齢に関係なく難なく実践されることが新鮮で驚きの連続でした。

そして、クラブ内での色んなお役をさせて頂くにつれて、『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』というITCの理念を実感できることが多くなりました。

性格も能力も人間性も生活レベルも異なる多くのITC-Jの方々と交わる中で学び得た体験・経験が、地域社会活動の中で僅かでも活かせることが感謝です。

特に、例会のプログラム中の突然の指名によるコメント発表。この学びは、どんな会合に於いてもすぐ役に立つ学びです。相手の意図に素早く反応し、その場にふさわしいコメントを自らの言葉で披露する。これを日常に活かされると、コミュニケーションはバッチリ、そして目の前の相手からの信頼度は抜群です。そんな人柄を今後も目指したいと思います。

瀬戸内クラブ設立29年の長い歴史を終える時を迎え、クラブの解散と言う大きな役割を会長として自分が担うことになり、クラブの歴史においては入会歴の浅い私なのに、「なぜ、今？」と言う思いと共に、クラブの皆様、カウンスルNo.4、ITC-Jの皆様の色んな思いに応え切れず、解散に至った事を申し訳なく思います。

入会以来、もう12年。いや、まだ12年。色んな思いが有りますが、瀬戸内クラブの皆様と共に過ごせた12年は私の宝物となりました。楽しい思い出を有難うございました。

そして、カウンスルNo.4の皆様、支えていただき有難うございました。



「ITC・ITC-Jの思い」

カウンスルNo.4会計・チャーター会員 近本節子

30年前、服部英子会員から「福山に自分に役立つクラブが出来るので行ってみない」とお誘いを受けました。丁度、私も会社の経理を、男性社員に任せた時だったので、喜んで参加しました。模擬例会が始まっておりまして、私が出席した時は、2回か3回目くらいでした。先輩の素晴らしいスピーチ、入会予定者の上手なスピーチを聴き、私の来るところではなかったと思いましたが…でも、好奇心一杯で入会を決意いたしました。チャーター式典も無事終了し、私も瀬戸内クラブの一員となりましたが、今のように、教育資料もなく、よく分からないまま過ごしておりました。

スピーチの経験のない私が、瀬戸内クラブ第一回スピーチコンテストに出場しました。どのような順番だったのかわかりませんが、当時、俳句の通信教育を受けておりましたので、その経験をスピーチしたように記憶しています。審査員は元ひろしまクラブの桑原美紀子さんと福山クラブの会員さんでした。桑原さんから、厳しい評価を受けました。最後に自分で作った俳句を入れると良かったのではないかと言われました。当時の俳句です。

「春風に 赤いスーツの 胸張って」 「春の海 遠くにかすむ テレビ塔」

俳句バトルの夏井先生には「才能無し」と言われると思いますが、昔の良い思い出です。厳しい評価をして下さった桑原さんに色々と教わり、いつの間にか仲良しになって現在もお付き合いが続いております。私がITC大好き人間になったのは、良い先輩に恵まれた事だと思います。

入会6年目の時、カウンスルNo.4第10期会計に就任いたしました。何方が推薦してくださったのか全く分かりませんが、会計ならできると思い受けさせて頂きました。当時は4回の会合でパソコンも普及して無く、手書きとワープロでした。会長の大野加津子さんから優しい指導を受け何とか務めることが出来ました。他の役員の方々の熱心さには驚くばかりでした。教育資料も沢山頂き、これがITCの勉強かと思ったものでした。私も少し興味が湧き他クラブの例会に良く参加しました。とても勉強になりました。

カウンスルNo.4第18期会長をようやく務めた次の年に、今は亡き、石本美知子リージョン会長から、リージョン会計が決まらなく、指名委員長が困っているのです。会計を受けて下さいとお電話を頂き、又、会計ならと受けさせて頂きました。

心配をしていましたリージョン役員会も、石本会長の明るく、やさしいリーダーシップで役員の一人になられたような気持ちになりました。

次期会長 加藤啓子さん、岡崎祥子さんなど経験豊富な会員さんばかりで、毎回、緊張の役員会でしたが、何とか自分の役職は果たせたとホッとしたものでした。

でも、毎月一回、大きなカバンを持って役員会に大阪まで行くのは大変でした。ここでも、色々な事を教わりました。私は運のよい、幸せな人間だなと実感しております。

ITCもITC-Jに変わりましたが、西村みつ子会長が素晴らしい能力を発揮されスムーズに移行できたのは、ITCの学びの賜物だと感じました。私もITC-J第37期年次大会のコーディネーターという大役を頂戴し、どうしようと悩みましたが、「案ずるより産むが易し」です。カウンスルNo.4会員の皆様のパワーを発揮して頂き、見事成功させて頂きました事は、終生忘れることはできません。カウンスルNo.4の会員の皆様ありがとうございました。

瀬戸内クラブも20周年を過ぎて急に会員減少となり、毎年、皆さん何かの役に付き頑張りましたね。少人数でかつちりとした例会をしていると、他クラブからも注目されていました。毎月、充実した例会が出来たと我々も確信しています。

私は体力が減退していき、思考力・実行力・行動力もなくなり、退会を決意いたしました。ITC・ITC-Jでは、頭の財産、心の財産を頂きました。そして、沢山の友人を得ました。“感謝・感謝です”解散後も時々お会いして、情報交換し友情を温めたいですね。

皆さん、長い間ありがとうございました。

ITC-J 第38期 継続会員表彰者

30年継続会員

遠藤 陽子 姫井 恵美子 仁熊 史枝 佐藤 千恵

岡山あくらクラブ

20年継続会員

寺岡 光子

岡山あくらクラブ

「30年継続会員の感想文」

岡山あくらクラブ チャーター会員 佐藤千恵

30年前の事、時々お聞きすることですが、私も、ホテルで美味しいお食事を頂き、楽しみながらちょっとしたお勉強をすると聞き、お友達も沢山出来ますよと誘われて入会いたしました。その頃のことには既に霧に包まれてしまいましたがあっという間の30年でした。

あまり真面目ではなく、いい加減に過ごしてしまった事が申し訳なく、また折角の学ぶチャンスをずいぶん無駄にしてしまったと少し後悔もしています。

入会して一番良かったことは沢山の良い友人に恵まれたこと。良い刺激を受け、終生楽しめる趣味も持つことも出来ました。二番目は何と云ってもITという言葉が怖くないということ。ITC-Jに入っていなければパソコンを使いこなしてはいないでしょう。今の私のバックボーンはITC-Jで来ているのかもしれません。

会員の皆様に感謝致しますと共にITC-Jの今後の発展をお祈り申し上げます。

編集後記

春先から、『ステイホーム』を余儀なくされ、ITC-J年次大会、カウンスル会合、クラブ例会全て中止と今までの生活、価値観がガラリと変わる中、編集、発行を終え安堵しています。

また、寄稿にご協力いただきありがとうございました。感謝申し上げます。一日も早く笑顔でまた皆様とお会いする事ができます様、心より願っています。

編集者：原順子

編集スタッフ：黒住裕子・佐野由美・吉田直美



カウンスルNo.4 第32期 第三回会合プログラム

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.

年間テーマ 品位ある調和 Graceful Harmony

第三回会合テーマ 「 継 」 日時 2020年6月23日(火)
場所 福山ニューキャッスルホテル

インスピレーション

私たちはまだ耐えなければならないかもしれませんが、今よりいい日がやってくる。
友人たちとまた会える。
家族はまた一緒になれるのだということを胸に、落ち着きましょう。
私たちはまた会えるのです。

エリザベス女王のスピーチより

開 会 11:00

開会宣言 会長 五十嵐 起久代
ITC-J 宣誓 あくらクラブ会長 加藤 正枝
インスピレーション ひろしまクラブ会長 坪島 奈美江
会長挨拶・来賓紹介 会長 五十嵐 起久代
ゲスト紹介 第二副会長 梅谷 由加里

ビジネス

審議 議長 五十嵐 起久代
書記 大元 絵里子

昼食・資料物品渡し

11:35

プログラム 12:40

プログラムリーダー 大田 紀子 (バイリンガル西条)
《第1部》PEP TALK 講師 崎谷 俊明様 12:44

休憩 (10 分間)

瀬戸内クラブ送別 瀬戸内クラブ会員 13:55
《第2部》役員就任式 インストラリングオフィサー 金子 三屋子 (福山) 14:10

《第3部》CMT 全員参加 14:30

計時係紹介 米門 公子 石崎 慶子 (ひろしま) 15:10

出席者報告 登録委員長 寺岡 恵子 (瀬戸内)

コーディネーター挨拶 日朝 史子 (瀬戸内)

次回会合案内 第一副会長 小倉 千真理

クロージングソート 安芸クラブ会長 上杉 優子

閉 会 15:20

会長 五十嵐 起久代

コーディネーター 日朝 史子 (瀬戸内)

コ・コーディネーター 平木 滋子 (瀬戸内)

【会員数：ITC-J 報告書より 2020.4.30.現在】

ク ラ ブ	ひろしま	福 山	岡 山	安 芸	岡 山 あくら	瀬戸内	福 岡	ひがし 広 島	バイナル 西 条	合 計
会 員 数	25	19	29	24	15	9	9	8	11	149
出席者数										
ゲ ス ト										
その他のゲスト	総合計									

