



Vol.30 No.2
June.2020

ITC-J カウンシルNo8

Newsletter

小さい労力で、美しい花を咲かせ、その実を味わいましょう。

Let's enjoy the beautiful flower and its fruit with the
least labor and manpower.



30期 会長 佐野千賀子



コロナウイルス感染脅威のために、ITC-J 活動は停止せざるを得ないという残念な状況になっています。いつ薬やワクチンができるのかわからない現状で、どの時点で会合や例会を再開したらいいのか悩ましい限りです。その中で、ZOOM という新しいツールを利用して、自分の家に居て、顔を見ながら話ができることを利用する輪が広がっています。私も、延期になったクラス会や、英語を指導することなどいろいろな活動に、Zoom を使い始めました。高齢者といわれる年になって新しいツールを曲がりなりに使えるようになったのは、ITC-J 会員であればこそと、改めて会員でよかったと思っています。

今回の感染脅威からは、グローバル化と利益追求に突っ走ってきた社会や世界の有り様が再考察を強いられる歴史的節目に生きているのを実感させられています。危険が0にはならないからと言って、社会経済活動や若い人の教育や、年配者の活動を止めてしまっているのかと思いますので、どういう行動選択をするのかがいいかを一人一人が考えなくてはならないと感じています。新しいデバイスも使ったりして、感染から身を守りながら、人間らしいコミュニケーションと活動を継続していきたいものです。今期は、残念ながら十分美しい花を咲かせることが出来ませんでした。が今期の役員はみんな私の方針を理解してくださって、努力をしてくださったこと感謝申し上げます。又委員会はじめ会員の皆様のご協力をいただきましたこともここでお礼申し上げます。来期は平安な日常がきて役員の皆様が十分ご活躍なさを祈念しております。みなさまありがとうございました。



ITC-J テーマ : 心機一転 Guiding the Way

31期・テーマ 会うことの「質」を大切に

Bear the quality of meeting in mind



会長 関原暁子



通常ですと4月の第二回会合で次期役員は承認を受け、皆様にご挨拶申し上げる運びですが、コロナ禍で、カウンスルメール第5号で承認が発表されました。緊急事態が解除されましたが、今後も続く「新しい生活様式」を人類がどう生き抜いていけばいいのか？ 私たち ITC-J の活動も模索が続きます。

この度、Zoomによる役員会を開き、顔合わせを致しました。険しい道ではありますが、31期役員一同ベストを尽くします。皆様 ご支援をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

4月コロナ禍において、横浜クラブが一早く Zoom による例会を開きました。No.8の仲間にも門戸を開き、多くのゲストが参加しました。そのきっかけで勉強会が生まれ、私も Zoom を経験するようになりました。東京クラブはテストケースで5月例会を Zoom で開催し、久しぶりに顔を合わせ1分間スピーチはタイムオーバー、仲間の喜びが伝わりました。東葛クラブも役員会をはじめ輪が広がっています。私たちはこのように、オンラインという新たな手段により、コミュニケーションの広がりを獲得しつつあります。移動しないでクラブ訪問が可能になり、ゲストのプログラム参加によってプログラムに緊張感、広がりも増し、交流の深まりを期待できます。

一方では、デジタル時代の特性として「人と人が接触しないこと」になります。私たち ITC-J の活動は、言葉だけでなく、アイコンタクト、ボディランゲージを含めて、人に伝えるという学びを意識してきました。折しもTVの「アフター・コロナ」を生き抜く指針を語る」の中で、ゴリラ研究の山極寿一人類学者が、『新しいウィルスによって生身の肉体を通じたコミュニケーションの手段が失われようとしている。人は「信頼」を言葉だけに依存せず、直接会って身体と身体を共鳴させて、共感を作り上げ、複雑で質の高いものにしてきた。』と語っています。

新しい生活様式のなかで、私たちのコミュニケーションの原点を踏まえ、歩みを進めて参りましょう。



第一副会長
響場嗣祈子



第二副会長
宮崎ひろ子



書記
根岸千代



会計
末廣佳香

カウンスルNo.8 第1回会合のプログラムは、ワークショップ「開けてビックリ！奇想天外おとぎ話」をしました。全員参加を目的に7グループに分かれ、短時間で話を組み立て発表するという、何とも姦しいプログラムでした。

第2回会合は、スピーチコンテスト委員会のご努力で4月に開催できるよう準備万端整えていただいたのですが、新型コロナウイルスのために世界中の活動が停止するという事態になり、4月の会合は中止をせざるを得ませんでした。7月18日にスピーチコンテストを開催するかしないかを、6月半ばまでに役員会で検討、決定する予定です。

第30期 スピーチコンテスト 出場者

クラブ名	名前	論題	題目
東京	浅井 正子	道	「自分史」をふり返って
東葛	林 眞美子	エネルギー	直感
蕪崎	鳥谷まゆみ	努力	カエルを食べてしまえ！
彩玉	中島 千尋	時代	つなぐ
横浜	藤原 真人	自然	ハードルが高いようです
花巻	及川セイ子	NHK	NHK放送

彩玉クラブ 1月例会訪問

カウンスル 第二副会長 饗場嗣祈子

以前から訪問したいと願っていた彩玉クラブに、機会を得、お正月明け間もなく開かれた1月例会に参加しました。「お正月」という論題で、「初釜によせて」「お正月雑感」「家族との思い出」という題目での御3人のスピーチは各人のお正月への想いや過ごし方が伝わり、日本のお正月文化の良さを感じました。サイコロを振って、トピックス「おせち」「抱負」「着物」「お年玉」「初詣」でするスピーチでは、何のトピックスが自分に当たるかドキドキ・ハラハラ感いっぱいのゲーム感覚を味わいました。会長が生けられたお花が飾られた会場での例会は、我が家で台所ばかりにいた私にとって、お正月気分を満喫させて頂くものでした。和やかで華やかなうちにもピリリとするビジネスも印象的でした。議事、プログラムの進行の上手さに学ぶものがありました。

東京クラブ 2月例会訪問

彩玉クラブ会長 池田美智恵

他クラブへの訪問は10年ぶり、それも憧れの東京クラブ2月例会はスピーチコンテストですので期待感も一入です。ひよんなことから一般ゲストから審査員になり楽しんでばかりいられないと心が引き締まりました。今思えばあの日からコロナの序章が始まっていたのですね。閉会時、3月にお目にかかれるや否やというお言葉に思わず笑ってしまいましたが、こんな事態になろうとは！しかし、あれから3ヶ月経った今、少しずつ明るい兆しが見えてきました。いつ、何時、考えもしなかったことが起こるやもしれません。しかし、ITC-Jのメンバーの明るい笑顔と賢明な価値判断は私の生きる指針となります。東京クラブの皆様の忌憚のない意見交換に改めて尊敬と感謝をこめて御礼申し上げます。

Zoom が例会を変える



I. はじめに

齊木ゆかり（横浜クラブ）

緊急事態宣言の対象が全国に広がった2日後の2020年4月18日、横浜クラブではカウンセルに先駆けオンライン例会を行いました。例会プログラムの教育では「Zoom」を取り上げました。取り上げたきっかけは、今の状況を嘆いているのではなく、できることをしてみようという発想でした。そしてweb会議ツール「Zoom」は私たちにとって本当に役立つものなのかを問いました。

II. Zoom でできることは何か

Zoomは、相手の顔が見えるweb会議ツールです。無料で40分間の会議が主催できます。また、会議中に資料を参加者と共有することができます。まるで、自分のPCに保存されていたかのように、参加者それぞれのPC画面に発表者が作成した資料が提示されるのです。また、発表中に質問や意見を言いたい時、発表者の話を遮ることなく、「チャット」を使って、参加者全員、あるいは特定の人にメッセージを送ることができます。また、「ホワイトボード」で、黒板に落書きをするように参加者全員が一斉にメッセージや絵を描くことができます。

それから、「ブレイクアウトルーム」というのがあります。ペアや小グループを作りたい場合、瞬時に参加者たちを別室へ案内することができるのです。その部屋での話し合いは他のメンバーには聞かれません。そして、ホストが終わりのアイコンを押すと、参加者たちのPC画面には「あと1分で話し合いを終わらせてください」という合図が示され、時間になると一斉に全員が元の部屋に戻ります。

III. Zoom の利点

「どこでもドア」を手に入れたと思ってください。自宅にいながらにして、遠く離れた研究会に参加できます。交通費も時間もかかりませんし、天候にも左右されません。研究会を1日にいくつもはしごすることも可能です。

そして、皆の顔を見ながら話せるという、安心感、連帯感があります。横浜クラブでは役員会もZoomで行いましたが、その後のフィードバックで一番多かったのが「顔を見ながら話せること」でした。「皆の顔を見られて安心した」、「嬉しかった」との意見が多く寄せられました。

参加者は主催者以外には自分のメールアドレスを知られることなく、プライバシーが保たれることも嬉しいことです。そして、参加するだけなら、送られてきたURLをクリックするだけで会に参加でき、面倒な設定を一切する必要はありません。主催者は無料で100名の招待が可能です。

それから、忘れてならないのは、参加の際、おしゃれの工夫ができることです。普段なら、人目を気にするような大胆な洋服も家から一歩も外へ出ることなく、参加者に披露できます。また、カメラに映るのは上半身だけですので、スカートや靴の心配をする必要はありません。

IV. Zoom の問題点と解決方法

では、良いことばかりかということ、Zoom にもいくつかの問題が存在します。昔の国際電話を思い出してください。こちらが問いかけをしても答えが返ってくるのに、1~2 秒の時間的ずれが発生しました。タイミング合わないため、相槌が自然に感じられなかったり、反応が遅かったりしました。それと同じことが Zoom でも生じます。また時々フリーズ（画面が止まる）ということがあります。しかし、これらは、zoom ではなくネット環境の問題で、使用しているネット端末の性能の低さが原因です。また、音声・画面の機能が使えないこともあります。原因はだいたい上記と同じくネット接続の問題です。逆に参加者の部屋の生活音（テレビの音や家族の話し声）が大きく響くこともあります。

それから携帯電話で参加の場合は、まずアプリをインストールしなければなりません。この一手間が必要ですが、PC で参加する場合はアプリは必要ありません。また、携帯電話ではギャラリービュー（参加者全体の顔と名前が一度に見える機能）が使えません。

そこで、上記の問題点を解決する方法をいくつか提示します。

まず、発言のタイミングを合わせるためには、発言するときに手を挙げるだけでなく「はい！」と声をかけると良いです。

また、講演中に雑音が入るのを防ぐため、聴衆はミュート（マイクを切る）べきです。そして、できるだけ静かな部屋で Zoom 会議に参加することで、自分も他の参加者も安心できます。

それから一番の対処法は Zoom の使い方に慣れることです。様々なアイコンに触って、機能を体験してください。それができたら、次はホストになって会議を主催してください。形式張らない、Zoom お茶会でもよいと思います。

V. まとめ

コミュニケーションを学ぶ私たちはコミュニケーションの技術だけでなく、媒体についても学ぶ時代になりました。そして、スキル（と好奇心）があれば、今の時代を決して不利に捉えることなく、人々との絆を保つことができます。

皆様、どうぞ恐れることなく、新たなコミュニケーションツールに挑戦してみてください。

クラブ訪問・横浜クラブ 「オンライン例会」に参加して

八尾和子（カウンスル会員委員）

横浜クラブ 5 月例会は、コロナウイルス感染拡大で外出が制限され、多くのクラブが例会を中止せざるを得ない中、ITC-J の先陣を切って、4 月に引き続き Zoom を使用したオンラインで開催されました。会員 6 名のところ、普段はお目にかかれない他カウンスル、またカウンスル内の遠方のクラブなどから 19 名のゲストが参加し賑やかなそして心地良い高揚感に包まれた会でした。

参加者がスムーズに入室できるようリハーサルを行ってスタートのトラブルを避け、Zoom 使用料無料の 40 分を上手く活かして休憩を挟んだ例会アジェンダを準備し、会員全員が Zoom 機能活用に積極的に挑んだ「教育」でのプレゼンテーション、安定感のあるプログラムを提供するなど、今後のクラブ例会の運用に大変学ぶことの多い会でした。

おすすめのプログラム

東京クラブ 1月例会



「写真俳句でかるた取り大会」新春のプログラム

プログラム委員長 島田富美子

1月のプログラムをご紹介します。二部構成からなり、一部は会員とご友人による邦楽演奏で、会場には一気に新春の淑気が満ちました。二部は「写真俳句でかるた取り大会」、映像による新趣向のプログラムです。12月中に、会員全員が好きな写真をもとに俳句を作りました。俳句は一覧表にして、回答用紙としました。当日はスクリーンに記号を振った写真を映し、各々その写真をもとに作られた俳句を推察して、回答用紙の俳句欄に記号を記入しました。そのマッチングの正解率で勝敗を競います。俳句の内容と映像が一致しているものが多い中、想定外のものもあり、大いに盛り上がりました。最高得点は23問中20問正解！会長の心遣いで、嬉しいことに全員に小さな賞品が出ました。俳句は七五調の最たるものですが、七五調は日本人の血に流れる快いリズムであると再確認しました。和服での参加もあり、お正月気分を満喫する例会となりました。

東葛クラブ

「なり切りインタビュー」と題したプログラム

プログラム委員長 林 眞美子

なりきりインタビューと題したこのプログラムは、コンピテンシー評価（ITC-J 教育記載）を東葛クラブでアレンジしたものです。

メンバー全員が各々憧れの人を演じます。徹子の部屋のイメージで憧れの人になりきって、ゲストとしてインタビューに答えます。インタビュアーもメンバー全員で交代します。事前準備として、ゲスト役とインタビュアー役がペアになってインタビューの打ち合わせをします。

このプログラムから得るもの、

- 1、なりきる事で憧れの人をより生き生きと捉えられ、聴衆もリアルな人物像を感じるようになる事出来る。
- 2、憧れの人になりきる創意工夫、そしてメンバーの意外な一面を披露できる。
- 3、メンバーの選んだ憧れの人だからこそ、強い興味が湧き、学びが深くなる。
- 4、とにかく楽しく盛り上がり、メンバーの絆も強くなる。
- 5、インタビュースペースとして前方に椅子2つを置くだけで準備も簡単。

今回登場の憧れの方は、上野千鶴子氏、市川房江氏、金子みすゞ氏、司馬遼太郎氏、田辺聖子氏、八千草薫氏、樹木希林氏と豪華な顔ぶれでした。インタビューの間、メンバーが演じる人と重なって見え、不思議な素敵なプログラムタイムでした。



韮崎クラブ

プログラム委員長 清水享子

2月例会 学習会「老後 2000 万円問題」

「ここに消しゴムと鉛筆があります。消しゴムと鉛筆の値段は合わせて 110 円。鉛筆は消しゴムより 100 円高い。では、消しゴムの値段は？」

こんな質問から勉強会は始まりました。講師は、元会員の塩沢あゆ美さん。お二人のお子さんを持つファイナンシャルプランナーです。

本日のテーマは「年金 2000 万円問題」。毎年タコの足を食べ続けそのうち無くなってしまふかもしれない私にはうってつけの問題です。講師は、「2000 万円と言うのは、今用意しなければ生きていけないということではなく、年金お年頃の人たちが平均寿命まで生きるとしたら、公的年金では賄えないということを認識することが大切だ。」と説明してくれました。そのためには、以下のように対処し乗り切っていくましようというエールを送ってくれました。

- ① これからどのような人生を歩むかライフプランを建てる
- ② 家計がどうなっているか表で「見える化」する
- ③ 公的年金で補えない支出はどうするか考える

冒頭の問題の答えは、消しゴムの値段は 5 円。少し頭を柔らかくすれば分かります。老後真っ只中の私ではありますが、現実を知り身の丈に合った生活をしようと思いました。

3月例会 「何処が一押しプレゼン」

新型コロナウイルスは私たちが予定していたプログラムを実施することを阻止しましたが、皆様にぜひご紹介したいプログラムです。

5月に予定していたフィールドトリップの行先を決定するために、会員によるプレゼンを3月例会で行うことを予定していました。

そのプログラムは、自分の地域の良いところ・会員に見てほしい場所を探すことから始まり、下見を実施しタイムスケジュールを決める作業でしたが、地元の私も知らない感動的な風景に出会える、「地域の再発見」でもありました。会員がそんな目線で探すプレゼンにとっても期待していました。

ちなみに私がご紹介したかったのは、今年実施する予定だった「東京 2020 オリンピック自転車ロードレース競技大会 自転車コース」が山中湖を通過するのでそこを私達も実際に周る案でした。



彩玉クラブ・12月例会



「ハーバリウム」と「紅茶の淹れ方」体験

プログラム委員長 小河原芳枝

クリスマス例会は、ビジネス終了後、「ハーバリウム」「紅茶教室」の二部構成で行われ講師はクラブ会員。クリスマスソングをゲストと共に楽しみました。

ハーバリウムは、上部が透明で空洞のボールペンの軸に、ビーズ等の飾りを入れ、油を注入し均等に浮遊させたもので、20分ほどでマイボールペンが完成できました。

紅茶教室では、午後の紅茶を嗜む習慣は、18世紀に英国で社交の場も兼ねてアフタヌーンティーが定着し、現代に至っている旨、歴史的背景等のレクチャーがありました。

「ティー・インストラクター」の資格をもつ会員から、美味しい紅茶の淹れ方についての実演指導を受けて、例会のティータイムが和やかに始まりました。

正式なアフタヌーンティーには、「サンドイッチ」、「スコーン」、「ペイストリー」の3種の軽食が添えられますが、食べる順序は、一番下のお皿からと決められているとのこと。マイスターの手になる紅茶は、日ごろ味わってきたお茶とは全く違い極上の美味しさ！ 紅茶の香りに包まれた幸せな時間でした。またのチャンスを期待しながら・・・

横浜クラブ・5月例会

おすすめ「ビブリオバトル」

会長 藤原真人

横浜クラブでは、5月に開催されたオンライン例会の教育の時間に「お勧めプログラム紹介」を、クラブ会員6名全員参加によるプレゼンテーションを行いました。今回は、プレゼンテーションの中から投票により選ばれたものを紹介致します。

お勧めプログラム : 『ビブリオバトル』

- ビブリオバトルとは、
面白いと思い、読んでもらいたいと思う本を5分間で紹介します。
その後、その本に対して3分程度のディスカッションを挟みます。
発表が出揃った後、「一番読みたくなった本＝チャンプ本」が投票により選ばれます。
- お勧めポイント
 - ・チャンプ本を決めるというプロセスを、ゲーム感覚で楽しむことが出来る。
 - ・お勧め本を選ぶまでのプロセスが楽しい。
 - ・自分では選ぶ事のない本に出合う事が出来る。
 - ・本の魅力を伝えるため、「どう分かりやすく説明すれば良いか」深く考え、自由に工夫する事が出来る。
- 効果
 - ・本に興味のなかった人に興味を持たせる。
 - ・様々なジャンルの本の中から、読みたい本が見つかる。
 - ・読解力が鍛えられ、文章構成能力と表現力が鍛えられる。
 - ・プレゼンテーションが上手くなる。



花巻クラブ

プログラム委員長 及川セイ子

広範囲にわたるカウンスル No.8 のなかで、東北にある花巻クラブは、いつもカウンスルとのつながりが大きな課題でした。今まで遠いからという理由で引き受けなかったカウンスル会合の担当を、役員はじめ他クラブの皆さまに協力していただき、今期初めて経験することができました。クラブでも 10 月例会ではカウンスル会合の持ち方のプログラムを行い、今まで知らなかったことを学びました。

今まで東京からゲストをお呼びしてワークショップをすることもありましたが、反対にこちらから他クラブ訪問をするチャンスはほとんどありませんでした。ところが今、私たちの社会は、新型コロナウイルスのために、Zoom 等を使ったオンライン会議が盛んになり、遠隔地からのクラブ訪問ができる環境となりました。

横浜クラブが 4 月 Zoom 例会をカウンスルメンバーにオープンしてくださったことは、まさに画期的な出来事でした。遠くからでもメンバーがオンライン会議を訪問して、魅力ある例会を体験できるのです。5 月 Zoom 例会には花巻から 2 名参加する予定です！

この新しい時代に、遠隔クラブだけでなく、若い世代にも参加できるトレーニング組織として成長できるよう、益々の発展を祈っています。

(岩手県はコロナ感染者が一人も出なかったほど、空気がきれいなようです)



編集後記：原稿依頼に快くご協力いただきありがとうございました。会員をつなぐ会報誌をめざし読みやすい紙面の編集を心掛けました。ここに、30 期会報 2 号をお届けします。

Web・会報委員会：林栄子 水野玲子 彩玉クラブ会員