



Newsletter

Vol.26 No.2 Dec.2015

Council No.8 Japan Region

みんなの笑顔

カウンスルNo.8 第26期会長

山口久美子



カウンスルNo.8 第26期第1回会
合を終えて、早や一か月余りが経

とうとしています。No.8 各クラブ会員の皆様、会合に積極的なご協力を頂きまして、ありがとうございました。お陰さまで、多くのお客様をお迎えし、無事に終了することができました。コーディネーターを始め、担当クラブ各役職の方々、プログラムに携わってくださった方々に改めてお礼を申し上げます。会合は、ビジネスとプログラムの両輪で成り立っています。プログラムの魅力で会合に出席しているといっても過言ではないでしょう。今回のプログラムは、「2言語プログラムとしての試み」と「楽しく学べて、有益であって、みんなが参加して、そして華やかであること。」そんな思いを込めた目標を定め、前川プログラム委員長の用意周到な準備と気配りに、プログラム委員と通訳者、ドラマリーダー、グループリーダーたちが、様々な努力をして応えてくださいました。プログラムに参加した会員たちが笑顔で楽しみながら学んでくださっている様子が見てとれて、今期のテーマ「みんなの笑顔」は、成功したと思えました。カウンスル役員会は、次なる「みんなの笑顔」のために、全クラブ訪問を行います。各クラブ会員と一層の交流を深め、ITCの組織の中で何を学び、クラブ運営をどのようになさっているか等のご意見をお聞かせいただき、カウンスルとして最善の対応を探っていきたいと思っています。自分のクラブだけに留まらず、他クラブを訪問することによって見えてくるものがたくさんあります。出会いがたくさんあります。顔を合わせて話をするのです。心を通わせて仲間となって力を合わせることで活動の活性化へと繋がっていくのです。

カウンスルNo.8 第2回会合は、4月23日（土）シーサイドホテル芝弥生にてスピーチコンテストが行われます。懐かしい会場で、皆様にお目にかかれましてを楽しみにしています。

今期テーマ

リージョン : 行動して解決を Action & Solution

国際 : Leading the Way 先頭を切って ...



カウンスルNo.8 第26期 第1回会合



日 時：2015年10月26日（月）

会 場：東京ウィメンズプラザ

今期第1回会合は、秋晴れの10月26日、笑顔いっぱい
の山口久美子会長の開会宣言で始まりました。

ディヴィジョンIV副会長小菅あけみ様を始め、リージョンからは次期会長、議会法規役員、編集者、大会準備委員長、加えてカウンスルNo.1会長、No.6第二副会長等全国各地からゲスト18名をお迎えして、総出席者は95名でした。

会長は挨拶で地元福岡出身の時の人、ノーベル医学生理学賞受賞の大村智先生を話題にし、顔を合わせてのコミュニケーションの大切さを説き、今日のこの会合を有効活用してほしいと述べました。

公式訪問者、常田道子リージョン議会法規役員から11件のインフォメーションがありました。

主なものは：・10/10 現在 75クラブ 会員数1155名

・今期「日本リージョン未来構想委員会」「リーダー育成委員会」の2つの特別委員会を設ける。

・リージョン大会は7/4, 5, 6 ホテルグランヴィア京都において行う。

前期決算報告と監査報告書、及び今期予算案は採択され、指名委員には田中眞紀子さん（東京）、烏谷まゆみさん（福岡）、橋爪明子さん（横浜）が選出され、委員長は烏谷まゆみさんに決まりました。ビジネスは全てスムーズに執り行われました。

（文責：ウェブ・会報委員会）



プログラムは、ボイストレーニングのワークショップ。アメリカ人歌手、女優、また筑波大学で英語講師も務めるデボラ・グロウさんをお招きして、「歌とドラマを通じて学ぶコミュニケーションの心」と題する、全員参加型のワークショップを行った。

オープニングに講師が“Chain of Love”を歌い、澄んだ歌声が会場を包んだ。次にPLが日本語で講師にインタビュー。この歌のメッセージは、自然界で生きているものはみんなつながっている、最近の言葉で言うと“絆”のようなことを表していると講師は説明した。ワークショップは、①スライドを用いてテーマに沿った講義



②ストレッチと発声練習

③「小さい秋」（日英）、

「エーデルワイス」（英）の

歌唱 ④「花火」という母

と娘が登場するドラマの抜

粋スクリプトを読む、とい

う流れで行われた。

英日対訳資料が全員に事

前配信されており、当日は

3人の通訳が、講師と聴衆をつないだ。歌もドラマも人と人、場所と場所、過去と現在、自分の意識と潜在意識などをつなぐアートであると講師は語り、“コミュニケーションの心”とは、繋ぐこと、繋がること、つまり“絆”をつくることと筆者は解釈した。人が幸福になるための唯一の大切なこと、それは他者とつながりをもつことだと、講師はある研究の結果を引用した。

2時間のプログラムを、外国人講師を招き2言語で行うというハードルの高い企画。そのためにプログラム委員会は4か月の準備を重ねた。しかし、講師が超多忙な方であったため、プログラムが実際に具体化、結晶化していったのは、開催日の2週間前ぐらいから。そこから通訳に関わっていただき、各テーブルのリーダーを決め、グループワークの進行をお願いした。総勢20名の会員がワークショップ成功のために熱心に活動してくださった。終了後、講師のお話のエッセンスを、通訳を通して聞くのはやはり「靴の上から足を搔く」感ありとのご意見もあったが、総じて「楽しかった」「よかった」「成功ですね」というコメントとともに会員の笑顔が見られて、役員とプログラム委員はほっとした。

プログラムリーダー 前川晃子第一副会長 記

ワークショップに参加して

★デボラ・グロウ氏の澄んだ歌声で始まりました。まず、日本の芸能がお好きと伺い、嬉しく思いました。「音楽は人類の世界共通語である」事から他者とのつながりを持つ大切なコミュニケーションであることを学びました。ウォームアップでは、呼吸・発声を体験。小さい秋とエーデルワイスを歌いましたが、英語バージョンの小さい秋は初めてで、とても新鮮に感じました。ドラマスク립トでは「正直な気持ち、積極的な気持ちを表現する」とのことでした。デボラ・グロウ氏はマイクを使ったミュージカル的な声で歌われましたが、呼吸法・発声法はマイクを使用しないコーラスやオペラにも共通していると感じました。私は長年コーラスをやっていますので、馴染み深いプログラムでした。 今井揚子 (彩玉) 記



★一言でいうと「素晴らしい滑り出し、そして尻切れトンボ」というのが正直なところです。前半の講義、特に発声練習（口の開け方や舌の位置、呼吸法など）はとても納得のいく良い

練習で大満足でした。ところがその後、歌に時間をかけすぎてしまいました。『小さい秋』を英語で歌って日本語で歌うというのを2度行ったので計4回歌ったこととなります。『エーデルワイス』を歌う頃には、時間が足りなくなるのではと心配になりました。案の定、後半のドラマ関係のところになると、決められた性格になりきって話し合うというゲームも『はじめての花火』というドラマ練習も会員同士で行っただけで、何のフォローもなく突然終わってしまったという感じです。デボラさんの女優としての知識をもっと分けてもらいたかったです。ところで、通訳ですが、とてもよくなさったと思います。聞き取った英語を瞬時に適切な日本語に置き換えるという作業は大変だったと思います。 城戸幸子 (柏) 記



★今回のワークショップの予告に、何か「ワクワクする内容」と花巻クラブ会員からは「共有、シェアしたいからしっかりと聞いてきて下さいね」と言われ、責任を感じていました。講義のスライドを通して「音楽は人類の世界共通の言語である」と意識化と無意識化を繋ぐ感情の繋がりが、絆に繋がっていくというメッセージには、なるほど納得と感じました。デボラ・グロウさんは、若い頃 ニューヨークで女優、歌手、ミュージカルやオペラ、テレビやコマーシャルで活躍されていたというお話に、さすが声量のある清らかな声に魅了されました。2007年につくば市にイングリッシュガーデンの教室を開設、地元の小さい子供達に英語やリズムを教えて評判になったといいます。今回のWSの身体や発声のウォームアップにつながる実技指導でも、若い頃に聞き慣れていた歌に、思わず引き込まれてしまって何度も歌ってしまいました。「音楽は世界に魂を与え精神に翼を与える・・・」というプラトンの言葉には積極的に全ての事にtryする事にこそ己の欲びに繋がっていくのかなと、とても楽しい時間を共有できました。 瀧 成子 (花巻) 記



縁の下で、ご尽力下さった皆さん

どこでもドアノックプロジェクト



他クラブ訪問記

ワークショップ「すべてが上手くいく眠り方」 2015.10.17 横浜クラブ

海に見える明るい会場は和やかな雰囲気に包まれていました。ゲスト6名も一緒に昼食をいただいた後、会長が優雅に開会宣言してスタート。今日の話題は新入会員・藤原さんがリーダーで、フォルクスワーゲン問題に困ったテーマ「信頼について」は、働き盛りの男性の視点に新鮮さを感じました。

メインプログラムはワークショップ「すべてが上手くいく眠り方」。リーダーの橋爪明子さん（横浜）は、自らの睡眠障害を克服して睡眠改善インストラクターとして活躍しておられます。



「3割の睡眠が残り7割の運命を決める」とは衝撃です。ノンレム睡眠は脳を休め、レム睡眠は精神のメンテナンスをしているというメカニズムを知れば、睡眠は単なる休息ではなく日中の活動の土台となり、生命維持の役割があることが分かります。睡眠不足は、生活習慣病のリスク、免疫機能の低下、慢性疲労からうつ病へなど、影響は計り知れません。外国と比べ日本の情けない睡眠事情を「貧眠」と名づけ、睡眠のメカニズムを知る→生活をコントロールする→快眠→健康な人生、を力説され、目から鱗の有意義なプログラムでした。今回のレクチャーから多くを学びましたが、私が早速実行していることは2つ、①体内時計は朝日でリセットされるので、朝日を浴びて深呼吸をしリズムカルに体を動かすこと、②ブルーライトの悪影響を避けるため、就寝前1時間はパソコンをやめること。つまり、朝と夜を大事にしています。お蔭で寝つきが大変よくなりました。人生の1/3は寝ているのですから、寝具や寝室のケアも忘れてはいけません。初めて睡眠を科学的に考え、3割の睡眠が残り7割の運命を決めることを肝に銘じた一日でした。



関 稔子（東京クラブ）記

My Henro Experience（心の旅 お遍路さん） 2015.11.10 筑波クラブ



秋葉原から「つくばエクスプレス」で45分、乗ってしまえば遠くない。つくば市に近づくにつれて関東平野が一望でき、筑波山も見えました。本日の講師、オランダ人のアニャさんがカナダ人の友人と共にお見えになりましたが、会長が開会を宣言するころには次から次へとゲストが増え、会場が一杯になる程でした。さすが国際色豊かです。

会長の挨拶、ゲスト紹介の後、いよいよ例会プログラムが始まりました。「お遍路さんの経験」について約45分間視覚補材を用いてのプレゼンでした。

アニャさんはつくば市にお住まいですが、四国八十八か所1,200kmを4年間正味49日で踏破したとのことで「Henro Ambassador」という終了証書もお持ちでした。会場ではバックの中から色々なものを出して見せてくださいましたが、中でも圧巻だったのが、88のお寺の納経帳（右写真）でした。墨黒々と朱の印が印象に残っています。



川井恵子（横浜クラブ）記

どこでもドアノックプロジェクト

他クラブ

訪問記

なるほど講座「ユーモアとウィットの吉田兼好・徒然草」

2015.11.11 東葛クラブ

受付には「え！同窓会？」と思える程の人、人。いえ東葛クラブ11月例会です。21名もの多勢なゲストを迎え、藤原会長の柔らかな雰囲気の中でビジネスは丁寧に進められました。プログラムはなるほど講座「ユーモアとウィットの吉田兼好・徒



然草」ワークショップリーダー石川恵悟氏の軽妙洒落な語り口で会場は一瞬にして笑いの渦の中。「人間とはこうも変わるものか」では兼好の相反する二つの女性観を本書の中から学んだ後に、「よき妻とは」「悪しき妻とは」又、「夫にするに良き者」「夫にするに悪しき者」をグループ毎に発表。限りなく例は挙げられ世の男性の本音はいかに？と訊ねてみたい衝動に駆られました。

兼好の生い立ちや和歌の技巧などのお話を伺い、「ハードルを低くして身近に感じてもらえるように」の言葉通り石川イズム満載の一味違う徒然草でした。かくも多くのゲストをお迎えした東葛クラブの誠意とエネルギーに脱帽です。

三枝道子 (アクア千葉クラブ) 記



Let's enjoy a volunteer
to guide Japan

2015.11.15 サンデークラブ



ドアノックは
無かったけれど
自信のプログラム

Round Table Discussion

2015.11.20 柏クラブ

“東京オリンピックでボランティアガイドをやるう！”と題し外国人がよく行きそうな場所やそのほか日本での関心事、物などペアになりガイド役と外国人役を会員全員の寸劇で行いました。日頃より例会のほかにも毎月1回のスタディーミーティングでは、スピーチに焦点を絞り予め課題のある3分間スピーチと1分間の即興スピーチの練習をしています。この両方が生かされる内容企画であったと信じています。英語クラブに属する会員としてITCの原点を意識する上でも最大の課題、希望であるコミュニケーションをいかに相手に思いやり、伝える練習・訓練の良い機会になりました。みんな、わくわくドキドキで準備した成果は様々でした。上手くいってもいなくてもオリンピックまで5年あります。このプログラムでの臨場感、緊張感が役立てば自信作です。

第1副会長 増田博之 記



残念ながら、柏クラブ11月例会のドアはノックされませんでした。会員自身はラウンドテーブルディスカッションで大いに盛り上がりました。10月例会プログラム“今、世界で何が起きているのか？”のリサーチを受け、地球温暖化と難民問題がトピックとして選ばれました。難しい、とぼやきながらも何とか盛り上げようとするのが柏クラブの会員、沈黙が続いたらどうしようかという一抹の不安は杞憂に終わり、話し合いの音が途切れることはありませんでした。その要因は前月の素晴らしいリサーチの資料などをシェアしてもらえた事、話し合いのポイント、例えば難民救済のために何ができるかなどの質問が事前に送付され、考える時間があつた事、そして、何事にも意欲的に挑戦する会員である



事が挙げられると思います。グループリーダーと発表者はくじで決めるというドキドキ感もあつて、手前味噌ですが、

全員参加の充実したプログラムだったと思います。

マンスリーコーディネーター 小寺恵子 記

ITC 力を外部へ発信！

ITC が与えた影響とは

斉木ゆかり（横浜クラブ）

ITCでコミュニケーションとリーダーシップについて学び、さらにパワートークトレーナーとして研鑽を積み私に2015年8月、ヨーロッパ日本語教師会でワークショップをする機会が与えられました。普段、留学生の授業で行って来たタスク「回転寿司」や「インプロ劇」を市民講座やITCで試み、手応えを感じていましたので、海外でも発表する事にしました。

会場はフランスのモンテーニュ大学、参加者はヨーロッパの日本語教育機関で教える日本語教師達でした。当日は35度でクーラーのない教室はサウナのような暑さでした。そこで急遽大学の中庭でワークショップをすることにしました。この方法を思いついたのもインプロの力だと思います。



さて、ワークショップの内容は参加者がタスクを体験し、そこで気づいた「対話」について参加者とシェアすることで、学習者の気持ちを理解し、授業における教師と学習者の対話や振り返りの方法を考えるきっかけとするというものでした。タスク「回転寿司」、「心と体ほぐし」、「インプロ劇作り」そして、ワークショップで何を感じたか、教師は学習者へどのような働きかけをすべきかについて参加者全員で話し合いました。参加者は劇作りを体験する事によって、学習者の気持ちに近づいたようです。「回転寿司」や「劇作り」は学習者間の信頼関係の構築や授業に対する恐怖心の軽減、学習動機のヒントになるとのコメントを得ることができました。

このようなチャンスを得られたのもITCという場で「教育」について考え、実践することができたからです。特に文字化することで活動が可視化されました。背中を押してくださった山口久美子カウンセルNo.8会長には心から感謝申し上げます。

お知らせ 4月23日 カウンسلNo8 第26期 第2回会合 会場：シーサイドホテル芝弥生
5月初旬 ニュースレター第3号発行

編集後記

お忙しい中、執筆にご協力いただきありがとうございました。

原稿依頼に快く応じていただく度に、皆さん、さすがITCという気がします。が、提出には、早出し型集中タイプとゆっくり型熟考タイプがあるようです。因みに私は前者、始めたら途中で止められず、お陰で家事は留守になりがちです。が、それはとも角、秋の夜長、虫の声を聴きながらの編集作業は捨てたものではありません。(R.M)