



世界に希望を生み出そう



国際ロータリー第2610地区
南砺ロータリークラブ

クラブ会報 **な ん と**

NO. 2616

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/福光会館2Fサークルルーム1 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 福光納 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

写真撮影 写真同好会 山田 孝会員



「鹿にとらめっこ」平中学校付近

◆表彰伝達

- ・在籍45年…牧 千収君
- ・在籍30年…松本敏博君
- ・85才以上の会員（初めての方）
…井沢正生君、石崎博之君、松村壽君。
- ・R財団協力優秀クラブ(22-23)表彰受領。



◆執行部より 久恵龍三次期会長

地区大会の講演者吉岡秀人先生のミャンマー・カンボジアの貧困地帯で無償医療活動が続けておられます。当クラブも支援をすればと思います。皆さんの同意を経て、理事会で決めたいと考えます。

♥ニコニコボックス

10/24 安居利浩委員長

- 木村君** 先日21~22日の地区大会に参加された方々にはご苦労様でした。講演会は良かったが、懇親会は最悪で、食べる物もテーブルもなく、登録料が高いのに、ボックスリに会った状態であった。
- 谷村賢君** 地区大会お疲れ様でした。大懇親会では食べるテーブルが無くて皆さんブンブンでした。
- 尾山君** 地区大会記念講演、ジャパンハート小児外科医吉岡秀人様のお話、涙が出てきました。
- 古瀬君** 先日の地区大会お疲れ様でした。上坂さん卓話楽しみです。二君ようこそ。
- 久恵君** 久々のリアル地区大会、指導者研修会、本大会、とても中味の濃い内容でした。近々YouTubeで動画が公開されるそうなので皆様是非ご覧ください。大懇親会期待外れでした。皆さん不満たらたりました。
- 松本君** 地区大会基調講演で日本からの医師としてミャンマーで貧しい人達への医療活動の報告でした日本人の心意気に感激しました。
- 石崎和君** 吉岡秀人先生の生き方、感動しました。上坂さんの卓話、楽しみです。
- 谷村修君** 熊撃退スプレー、買おうか迷っています。一句「退社時に 熊におびえて 鍵かける」(ヤイ)
- 吉田美君** 昨日、顔剃りしたら、「どーしたんですか!耳」と言われ「えっ?」耳だけ黒いといわれました。日焼け止めは顔と耳にも塗ると知りました。
- 安居君** 日・月で消防団で栃木県へ行って来ました。初日は、日光東照宮へ、紅葉まででしたが、徳川家康公のお墓に手を合わせてきました。2日目、鹿沼市での工場見学の前に「山いち」というラーメン屋へ入りました。今年県民ショーに出たらしく「テレビみたよー」と声をかけて入ってくれるお客さんが沢山いました。やはりテレビの効果はすごいですね。無事に帰ってきました。
- 本田君** 久しぶりの参加です。よろしくお願いします。
- 荒井君** 上坂君、卓話楽しみにしております。
- 吉田実君** 上坂さん、本日卓話楽しみです。
- 上坂君** 本日、卓話で話しをするチャンスを頂きました。ありがとうございます。人前で話すのは二ガテですががんばります。
- 牧 君** 在籍45周年表彰、ありがとうございます。
- 中田君** 砺波市将棋大会、久しぶりに入賞出来ました。最近は藤井八冠のように子どもが強く、タジタジにさせられます。
- 川合君** 日曜日、大阪で近畿富山県人会創立130周年に参加、大いに盛り上がりました。70代の五ヶ山獅子方連中の獅子舞、圧巻でした。
- 木勢君** インボイスについて、ミニ知識のお知らせをします。

第2677回例会 令和5年10月24日(火) 晴 20℃

- ◆点 鐘 12:30 木村伊徳会長
- ◆司 会 野村守SAA
- ◆ソング「それでこそロータリー」
- ◆ゲスト 米山奨学生 倪 献策君



元気に近況報告する
米山奨学生
倪 献策君

◆会長の時間 木村伊徳会長

【地区大会報告】「ロータリーの魅力をひろめよう」
・野々市市文化会館フォルテ 令5、10、21・22(日)
10月21日(土) 指導者育成セミナー

RI会長代理 丸尾研一氏(神戸西神RC)第3地域公共イメージコーディネーター《かなりの額を献金されている人らしい。》

講義1 服部陽子氏(東京広尾RC)2750地区公共イメージコーディネーター
東京は中央線を境に、北側が2580地区(含む沖縄)で南側(含むミクロネシア)が2750地区。

『DEI(多様性、公平さ、インクルージョン)とクラブの活性化』
《平等と公平の違い》

ロータリーで持続可能な良い変化を生むために、手を取り合って行動するビジョン実現には、多様性であり、公平で、インクルージブ(一定の範囲の中に包み、とり入れる包摂)な文化を培うことが大事とされる。仲間意識。

多様性とは、全ての背景、年齢、民族、人種、宗教、信条、性別、文化、価値観、信念も含めてあらゆる条件を認めて、公平に取り入れる(分かり易くいえば、共産主義国家では無理と思える条件)を受け入れてRCの活動に活用してほしい。

クラブはそれぞれの空気感があると思います。なんとなく重苦しい感じならば、明るく笑いのある様に向ける。笑いのあるクラブは活気がある様になり、活動も楽しく参加してもらえるのでは?

〔時間にして1時間程の講義があり、いろいろと具体例をあげて話がありました。私達が何気なくやっている事について理論的又時には哲学的に話しをされている感じで、難しくも思えたが・・・。〕

素直に現実を受け入れて、知識とし、とにかく笑いを伴って楽しくなる様にすれば、会員のクラブに対する満足感も生まれ、仲間意識が強くなるのではと思いました。

◆幹事報告 尾山裕和幹事

- ①小矢部ロータリークラブ創立50周年記念式典。
岡部バストガバナー、木村会長、尾山幹事出席。
- ②富士見ロータリークラブ50周年記念事業案内。
令和6年12月7日(土)
- ③2023-2024年度 インターアクト海外研修生追加募集ベ切。
- ④世界ポリオデー活動記録入力まであと1週間。
- ⑤黒川バストガバナーより アフガニスタンでポリオを根絶する機会があった報告。
- ⑥コーディネーターニュース受領信。
- ⑦小矢部ロータリークラブ例会変更
- ⑧次々年度会長選考委員会
10/24、PM6:30 みや川 木村会長、久恵次期会長、古瀬、北島、木勢、川合のバスト会長。オブザーバー:尾山幹事の選考委員。

本日のプログラム 11月7日(火) 第2678回例会 R財団セミナー

担 当 中田裕二委員長

◆出席報告

吉田 実委員長

会員数	10月17日出席率	10月3日(修正)
44 (免除1)	70.45% (出31)	79.55% (出35 内メーク6)

キーキャップ:井沢正生君、岡部一輝君、谷口和尋君、高瀬和紀君、古瀬喜八郎君、山田清志君。

次回の予定 友好交流セミナー

11月14日(火) 第2679回例会

担 当 船藤幸生委員長

四つのテスト
言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



今日は自己紹介と、最近読んで面白いなと思った本について皆様にお話させて戴きます。
まず自己紹介、名前は上坂英伸です。昭和 47 年 3 月 13 日生まれの 51 歳。父は以前になりました武喜、そして母信子、妻は歩、長女晏未 24 歳、長男晃世が 22 歳、次男晟斗が 19 歳。7 人家族でございます。仕事は上坂建設株式会社で、創業は上坂作喜、父武喜が 2 代目、私英伸が 3 代目の代表取締役を勤めています。趣味はドローンです。



最近のマイブームは美味しいと教えて貰った店にすぐに行くということで、先日森雄一社長さんから金沢のスパイスカレーの美味しい店を教えて戴き、行ってきました。本多町にあるゲッコ洞というカレー屋ですけど、スパイスの効いた大変刺激的なカレーで美味しかったです。僕のオススメは青龍さんです。

趣味のドローンですが現場を空から撮りたいなと思って、2012 年に初めて小さいドローンを購入しました。その頃青空保育園の仕事をしていたので、空撮をやっています。2015 年には 5 台ほどに増え、現場を撮っています。最近のドローンは、性能も良くて墜落もせず、どこにも当たらないし比較的安全に飛ばせます。ただ、去年の 12 月から国家資格制度に変わり、何らかの資格を取らないと罰せられる制度になってきました。仕事では大きな現場をドローンでいっぱい写真を撮って、点群というものに直し立体像を作る、といった測量とかにも利用して戴いています。子供達にドローンってこんなことできるんだよ、という説明会もこの前致しました。また、金沢にあるドローンスクールの講師として、たまにお手伝いをしています。こんな感じで、ちょっとマニアックなドローンとか好きな、上坂です。

ここ最近、読んで面白かった本についてお話します。社長となって 11 年目です。11 年経過したんですけど、従業員さんともなにかか上手いかわない、家族ともギクシャクする。そういう事もあって、何か良くなるにはどうすればいいのかな、というようなことを思って自己啓発本を読んでみました。

トップ 5% はすぐ実行するって書いてあったので、身につけたい 7 つの習慣をすぐ実行しなくちゃいけない、というふうに考えています。致命的な 7 つの習慣を使わなくなるだけでも人間関係は劇的に改善するとあります。相手との距離を近づけるだろうか、それとも遠ざけてしまうだろうかを一瞬考えた上で行動に移すことによって、外的コントロールを使うことが劇的に減らすことができる。まさにこの通りになりたいなと思っております。ここ最近読んで面白かった本（その 2）、選択理論について掻い摘んでお話をさせて戴きました。より良い人間関係を築くため、これからもっと学びたいと思います。
・最近読んで面白かった本について（その 1）【AI 分析でわかったトップ 5% 社員の習慣】

原則① 目的の事だけを考える（過程よりも結果を重視する）

◆トップ 5% の内 98% の人が、キーワードとして、結果、目標、達成、成し遂げる、認められる）の言葉を使っている。【AI 分析でわかったトップ 5% 社員の習慣】

原則① 時間をととても大切に（トップ 5% の人が時計を見る時間は 95% の社員の 1.7 倍も多い）

◆会議では期限や時間に関する意見 95% の社員にくらべ 2.3 倍の発言をしている（一分一秒の大切さを意識している） ◆ON、OFF の両面で時間を大切にしている

原則② 弱みを見せる

◆トップ 5% の人は、自分がわからない事や、質の高い知識を得る事に食欲であり、問題に対して真摯に学び知識を得ようとするため、自分を自己開示する（腹を割って話します）

◆初めての人と関係を構築するために、自分の弱みをさらけ出す（自己開示）事により相手からも情報を得やすくするコミュニケーション手法として利用している。

原則③ 挑戦を実験と捉える

◆トップ 5% 社員の 85% は挑戦することは実験することと考えている。

◆95% 社員は挑戦を好まないが、5% 社員は失敗は、チャンスと考え、難しい選択をあえて選ぶ。

◆トップ 5% は多様な経験をして場数を踏むことにより経験とスキルを得る。

原則④ 意識変革はしない

◆トップ 5% 社員の 73% は意識変革はしない。※行動を起こすことに価値があるという意識に変わり、行動変容を習慣とする。

◆トップ 5% は初動が早く、行動変容の結果、意識変革に繋がると考える

原則⑤ 常にギャップから考える

◆目標から逆算して考える。（トップ 5% の内 73% の人は、目標から逆算し、いつまでに、何を、どれほど行うかを考えるが、計画を綿密に行うのではなく、行動を重視し途中で行動を何度もチェックして修正が必要な場合はすぐに見直して行動する）

◆相手とのギャップを縮める（プロジェクトの全体像を俯瞰的にみて常に相手とのギャップがないかチェックをしている）

…以上 AI 分析でわかったトップ 5% 社員の習慣についてでした。

最近読んで面白かった本について（その 2）。【グラッサー博士の選択理論心理学】選択理論とは

◆アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士が 1996 年に提唱した心理学で、当初はコントロール理論とも呼ばれていました。

◆博士は薬を使わない精神科医として有名で、選択理論を活用した治療（リアリティー・セラピー）という手法にて治療を行っていました。

◆選択理論の考え方には「外的コントロール」と「内的コントロール」の二つの基本的な考え方があります。

外的コントロール」とは人間の行動は外部からの刺激に反応することによって起こるという考え方です。

◆外的コントロールには 3 つの事柄がある。

1. 外側からくる簡単なシグナルに反応して、行動する事。（電話が鳴ると受話器を取る、赤信号で止まる等々） 2. 人がしたくないことでも、自分がさせたいと思うことをその人にさせることができる。（私の行動は誰かのせいである、という考え方） 3. 私の言うとおりの事をしない人を脅し、罰を与える、あるいは言うことを聞く人に褒美を与えることは正しいことであり、私の道徳的な責任であるという考え方。

内的コントロールとは

◆内的コントロールの考え方では、降っている雨や、怒っている上司、自分の周りでおきている事など、脳の外側にあるすべての事は情報だと考えます。それらの情報をもとに自らがすべての行動を選択していると考えます。

外的コントロールと内的コントロールとの違い

◆外的コントロール…現在の不満な自分の状態は外的要因とし、他人を自分がさせたいように罰や褒美を利用し、コントロールすること。

◆内的コントロール…他人を変える事は出来ない、変えられるのは自分だけと考え内発的動機づけに基づいて行動する。（良好な人間関係を築くことができる）

外的コントロール

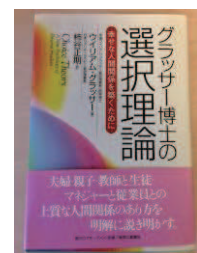
致命的な習慣

- ・ 批判する
- ・ 責める
- ・ 文句を言う
- ・ 脅す
- ・ 罰する
- ・ 目先の褒美で釣る

内的コントロール

身につけたい 7 つの習慣

- ・ 傾聴する
- ・ 支援する
- ・ 尊敬する
- ・ 信頼する
- ・ 受容する
- ・ 意見の違いを交渉する



致命的な 7 つの習慣を使わなくなるだけでも、人間関係は劇的に改善します。

「この行動は、私と相手との距離を近づけるだろうか、それとも遠ざけてしまうだろうか」を一瞬考えたうえで行動に移すことによって外的コントロールを使うことは格段に減らすことができる。

選択理論心理学についてかいつまんでお話をさせていただきました。

今後も、より良い人間関係を築きたいため、学ぼうと思います。よろしく願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。

（今回の会報担当：谷村修基）