



三条北ロータリークラブ週報

2014-2015年度

国際ロータリー会長：ゲイリー C. K. ホアン「ロータリーに輝きを」

第2560地区ガバナー：佐々木昌敏 「ロータリーは、あなた自身から」
— You are Key —

三条北ロータリークラブテーマ「ロータリーライフを楽しみましょう」

会長：岡田 健

幹事：外山 裕一

SAA：金子太郎

例会日：火曜日12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテル TEL:34-8111

事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内

TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488

HP: <http://www.sanjo-nrc.org>

AD: north@sanjo-nrc.org

例会日 2015. 4. 21

累計No.1358 当年No.38



本日の行事：卓話

「今どきの若い人」を育てるヒント

- ◆本日の出席：65名中26名
- ◆先々週の出席率：65名中53名 81.54%
(前年同期 76.06%)

- ◆本日のゲスト：オフィス・エヌ代表
南雲陽子様

- ◆先週のメイクアップ（敬称略）
4月15日三条RC 山崎 勲
16日三条東RC

佐藤義英、斎藤 正
石川友意、中條耕二
石黒隆夫、山崎 勲

16日燕RC 土田百合子
加藤 實、石川勝行

20日三条南RC 中條耕二
落合益夫、大野新吉
高橋彰雄、山崎 勲



会長挨拶：岡田 健会長

皆さんこんにちは

先週14日研修旅行で群馬県へ行って参りました。沼田ロータリークラブを訪問し、例会に出席させて頂きました。

例会には40名程が参加されて居りました。市長の横山公一様もメンバーでいらっしゃる様でした。

議会の関係で終わりまでは居られなかったのですが、山田龍之介会長を初め桑原滋幹事、他会員の温かい歓迎をいただき、とてもうれしい訪問でした。

沼田RCは現在66名の会員、創設以来56年という歴史を持てられるクラブです。

新潟2560地区では新発田クラブと友好クラブになっているそうです。

詳しくは後ほど、親睦委員会より報告があると思いますのでこの辺にさせて頂きます。

ありがとうございました。



幹事報告：外山裕一幹事

- ・佐々木ガバナーより
地区大会報告書送付の件
- ・國定勇人三条市長より
三条市合併10周年記念式典のご案内
日時 平成27年5月10日（日）10:00～
会場 燕三条地場産業振興センター
- ・新潟日報、及び三条新聞社より
三条市合併10周年協賛広告のお願い
- ・地区幹事 目黒幸則より
2560地区歴代地区幹事会開催のご案内
日時 2015年6月13日（土）16:00～
会場 柳都庵 新潟駅前店



- ・新潟緑の百年物語緑化推進委員会より 平成 27 年度「緑の募金」ご寄付のお願い
- ・三条ローターアクトクラブより 5 月例会のご案内
第一例会 5 月 7 日(木)19:30～
第二例会 5 月 21 日(木)19:30～
会場 リサーチコア 4F
- ・米山梅吉記念館より 「賛助会員」入会登録のお願い
- ・次年度名簿作成の為確認をお願いします。

*****ロータリー財団ボックス 2 1 日現在累計 3 2 2, 0 0 0 円*****

米山 忠俊君 卓話講師の南雲陽子様を歓迎して

*****米山奨学ボックス 2 1 日現在累計 3 9 5, 0 0 0 円*****

本間建雄美君 本日の卓話、楽しみにしていました。南雲陽子様、宜しくお願いします。

羽賀 一真君 大好きなカレーライスを自分でメガ盛りに行けず、辛いです。。。。。

松山 浩仁君 協力いたします。

森 宏君 委員長、副委員長に代わって

*****ニコニコボックス 2 1 日現在累計 8 1 2, 0 0 0 円*****

馬場直次郎君 花冷えでしょうか、寒いくらいですね。明日からしばらくは天気が良くなるとか。
今日は南雲さんの卓話楽しみにしています。

笹原 壮玄君 19 日の園遊会が快晴の中、終わって一段落です。春の過ぎるのは早く、桜はもう
葉桜です。

石川 友意君 南雲様の卓話に感謝して!!

湊岡 茂君 南雲陽子様、本日は三条北 R C にての卓話、宜しくお願いします。

岡田 健君 南雲さん、ようこそ歓迎致します。

西村 護君 B O X に協力!

岡田 大介君 //

本田 芳久君 //

福岡 信行君 //

石川 一昭君 南雲様ようこそ、卓話楽しみにしています。

* 3 月のコメント賞は 岡田 健会長です。

本日の行事：卓話 オフィス・エヌ 代表 南雲陽子様

講師紹介：湊岡プログラム委員長

私のプログラム委員長としての役目も終わりに近づいています。いろいろ皆様から協力頂きまして大変ありがとうございました。

今日の講師をお願いしました、南雲様は三条市倫理法人会でお話をされ、その後見附倫理法人会でお話をされました。大変いいお話だったので、我がクラブの例会での卓話をお願いしたところ、快くお引き受け頂きました。ありがとうございました。

オフィス・エヌの代表でいらっしゃいますが、新潟薬科大学の臨床准教授もされております。メンタルフェルス中高齢者運動指導もされています。

きょうは皆さんも勉強して頂いて企業に持ち帰り、若い方々の指導育成、ご自身の勉強にも役立つのではと思います。南雲様よろしくお願い致します。

南雲陽子様プロフィール 上級公認ヘルスカウンセラー 共立薬科大学卒業

薬剤師として勤務の傍ら ヘルスカウンセリング学会公認資格取得。新潟薬科大学臨床准教授

2006 年 個別カウンセリングとコミュニケーションスキル・ストレスマネジメント研修指導を業務とするオフィス・エヌを開設。

「今どきの若い人」を育てるヒント



今日はお招きありがとうございます。先ほど会長さんもおっしゃったのですが「今どきの若い人は、俺には宇宙人のような気がする。どう扱ったらいいのか」今どきの若い人というと今年入社された新人さん、から5年目くらいの人でしょうか。人

によっては10年経ってもこういう人も居ます。皆さんが多分扱いあぐねている方をイメージして聞いて頂くといいのですが。

「今どきの若い人」というとどんなイメージでしょうか? 「自分たちの若いころに比べて、なんとまあひ弱なこと。どう扱えばいいのやら…」と感じる方は多いのではないのでしょうか。

「今どき…」の人の多くは、多様性のない人間関係やマニュアル化、バーチャル化の中で育っています。そのため人間関係と実体験のトレーニングが不足しており、挫折と立ち直りの経験不足、そして見捨てられることへの恐怖が強い世代です。根拠のない自信はその裏返しで、そう思っていないと生きていけないくらい恐怖感が強いのです。いわば「打たれ弱い怖がり屋」さんです。

しかし実際には世代の違いくらいでそう人間の本質は変わるものではありません。どんな人間でも人から認められれば嬉しいし否定されれば悲しかったり怒ったりするものです。これは哺乳類である人間の脳がそのようにプログラミングされているためです。哺乳類の仔は親から乳をもらったり守ってもらわないと生きていきません。つまり「愛してもらえるかどうか」は命を左右する大問題なのです。それが人間にも残っており、大人になっても「認められたい、見捨てられたくない」という要求は大問題なのです。皆さんの時代は「打たれて這い上がってくる者が認められた」時代ではなかったのでしょうか? だからみんなが打たれても必死で這い上がろうとしてきたわけです。「今どき…」にはその環境がなかったというだけです。

その「今どき…」を育てるコツはひと言でいえば「褒めて育てる」ということです。その理由は2つあります。一つには打たれ弱いから。叱るとそれだけでトラウマ(心の傷)になってしまい、できることもできなくなりかねません。もう一つは褒めたほうが学習効果が上がるからです。記憶は放っておくと1日で消えてしまいますので、学んだことを記憶するには繰り返しの思い出す必要があります。怒られたことを思い

出すと嫌な気分になりますが、褒められたことを思い出すといい気分になります。脳は快感を求めるようにできているので、いい気分になることは何度でも記憶を反芻します。だから褒められたことの記憶の方が定着しやすいのです。また、「たまたまできたこと」を指導者が褒めれば、次からは意識してそれをやるようになります。

そうは言っても相手が褒められることばかりするわけではありませんね。むしろ叱りたいことの方が多いことでしょう。その時に使えるのがP-N-P (Positive-Negative-Positive)フィードバックという指導方法です。簡単に言えば「褒めて叱って(教えて)また褒めて」というところでしょうか。こちらの言いたいことを相手にスムーズに受け取ってもらうための技法です。

叱る、教える(以下指導)前には必ずまず一言褒めます。「ここはうまくできていたよ」「この前のあれ、とても助かったよ」といった具合です。これは相手をリラックスさせて、こちらの話を聴く体勢にさせるためです。そのあと指導する。そして最後にもう一度褒めるか「期待してるよ」といった「あなたを受け入れているよ」というメッセージを送る。これで終了です。叱る、教えること(ネガティブ)を直接それだけ言わずに褒める、お礼をいう等のポジティブでサンドイッチにするやり方です。

やり方自体はそう難しくはないですが、気を付けていただきたいことがいくつかあります。

①決して自分がイライラしたりむっとした状態では指導しない、冷静な気持ちで行う。これは相手を怖がらせないためです。怖がらせると、こちらの言いたいことは相手に届きません。

脳は危険にはことのほか敏感です。自分の怒りは必ず相手にわかってしまいます。怒りを向けられるというのは、脳にとっては攻撃されるということです。丁度ライオンに襲われたウサギのようなものです。当然その脳は必死で身を守ろうとします。やたらに言い訳をしたり、キレたり、無表情で反応が鈍くなったりするのはまさにその状態です。これは脳に組み込まれた自衛本能によるもので、本人の心掛けとは無関係です。生き延びることに必死のウサギがライオンの言いたいことに耳を傾けるのでしょうか?

そうです、伝わるはずがないのです。相手には恐怖が残るだけで、指導内容は全く残りません。

②「何をどうしたことがいけなくて、何をどうすると良いのか」を具体的に示す。

具体的、とは言われた相手がその手足や言葉をどう使えば、つまりどう行動すれば良いかがわかる、ということです。皆さんの年代は「そんなものは見て覚えろ、自分で考えろ」だったことと思いますが、「今どき…」の人にそれは無理です。なぜならそういう学習や経験がないからです。見て覚えられる、自分で考えられるようにするためにまずは「何を見るのか」「どう考えるのか」から具体的に教える必要があります。「ここを今あなたはこうやったけれど、それはこういう理由で好ましくない。こういう具合にやるとうまくいくよ」という具合です。

抽象的な言い方では何が悪くてどうしたら良いのか、が相手に伝わりません。「何をやっているんだ。もっとやる気を見せてくれ。」などというのは最悪の指導です。

③最初のポジティブと次のネガティブの間に **but**(ただ、でも、しかし等)を入れない **But** はその前を否定する言葉です。せっかく褒めたことを「今のは嘘だよ」と言うようなものです。

④日頃から褒めることを探しておく

「あいつに褒めるところなんかない」という人もいるかも知れませんが、そうでしょうか?指導者というのはえてして無自覚に今の自分と比較してしまったり、周りの優秀な人と比較してしまうものです。それが前出のような言葉になりやすいのです。

褒めるところを見つけるコツは「どれだけ(どこが)できていないか」ではなく「どれだけ(どこが)できるようになったか」を見ること、そして「この程度は当然だ」と思わないことです。例

えば朝、出勤してきたら挨拶するくらい当然だと思っていれば、それは褒めるところにはなり得ません。しかし入社当初蚊の鳴くような声で「……ます」としか言えなかった人が今ははっきり聞こえる声で「おはようございます」と言えるようになった、と見るならば、それは褒めるところになります。また、結果はどうあれ「ここまではできた」「ここだけはできた」というところが一つくらいはあるものです。褒めるところがないと思う相手こそ、日頃からそれを探す努力が指導者には求められるのです。

⑤1回の指導で叱る、教えるポイントは1か所かせいぜい2か所だけにする

脳は一度にそんなに沢山のことは覚えられません。多くなるほど相手のやる気をなくさせるだけです。

⑥叱ることは今起きたことだけにする

よくあるのが「この前もそうだっただろう、その前も…」と過去の似たような事例を持ち出す叱り方ですが、これは危険です。何故なら必ず最後は「いつもそうじゃないか」に行き着くからです。これは「お前はダメだ」という人格攻撃にあたり、パワハラとみなされます。

ご注意ください。

実はこんな時は、叱る方も軽いパニック状態になっていることが知られています。深呼吸でもして冷静になって、「今のことだけ」を徹底することです。

人を育てる、というのは大変根気とエネルギーのいる仕事です。手間暇をかけた指導が無駄どころか逆効果にしないために、今日の話が役に立てば幸いです。





5月の行事予定 (第4分区内RC)

日	月	火	水	木	金	土
					1 吉田RC 通常例会	2
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 三条東RC 次年度会長方針 燕RC クラブフォーラム 加茂RC 外部員卓話	8 吉田RC 通常例会	9
10 地区研修協 議会	11 三条南RC 地区研修協議会 報告	12 三条北RC 地区研修協議会報 告	13 三条RC 地区研修協議会 報告	14 三条東RC 会員卓話 燕RC 地区協議会報告 加茂RC 夜例会	15 吉田RC 通常例会	16 佐渡南RC 40周年
17 越後春日山 RC20周年	18 三条南RC 新会員卓話 吉沢栄一会員	19 三条北RC 卓話 新潟日報社 編集局長 佐藤 明 様	20 三条RC 「美脳トレーニング」 曾田信子様	21 三条東RC クラブフォーラム 燕RC 地区協議会報告 加茂RC 休会	22 吉田RC 早朝例会6:00 ～ ふれあい広場	23
24/31	25 三条南RC 卓話 新潟財務事務所 所長高浪政夫様	26 三条北RC 移動例会 12:30開会点鐘 於:さる～ん	27 三条RC 外部卓話予定	28 三条東RC 移動例会 燕RC 視察研修報告 加茂RC 外部卓話	29 吉田RC 一泊移動例会 月岡温泉 5/31-6/1	30 新潟西RC 40周年
三条北RC	家庭会合①		家庭会合②	家庭会合③		

★上記以外RC 火曜日 分水・田上あじさい 水曜日 巻 木曜日 見附

お知らせ

記帳受付

山本年度

山本ガバナー公式訪問
第4分区IM
地区大会

8月4日(火)
9月12日(土)
11月1日(日)

12日(火) 分水RC (新潟大栄信用組合本店)
14日(木) 加茂RC (加茂市産業センター)
22日(金) 吉田RC (齋藤税務会計事務所)
26日(火) 三条北RC (三条ロイヤルホテル)
28日(木) 三条東RC (三条ロイヤルホテル)
29日(金) 吉田RC (齋藤税務会計事務所)

