



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第2482号

高知東ロータリークラブ 週報

4月27日.2022

本日 4月27日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
ゲストスピーチ

「心技体。居合道日本一の体験談」

入交グループ本社株式会社 常任監査役 丸岡 昭仁 氏

次週 5月4日(水)

休 会 (みどりの日)

第2528回 例会報告／令和4年4月13日 天候 曇

◇ロータリーソング

「それでこそロータリー」

◇会 長 挨拶



皆さま、こんにちは。
春になってタケノコなどを
目にする機会が増えまし
た。伝統的な春の季節
料理「若竹煮」は、タケ
ノコとワカメ、木の芽を

取り合わせ、たっぷり食物繊維やミネラルが
含まれた理想的な食事です。木の芽には消化
酵素の分泌を促す作用があり、食欲を増進し
ます。

このような良い食べ合わせに対して、お薬
には飲み合わせがあります。有名なものでは
ワーファリンという血栓症治療薬があります。
血液が固まるのをコントロールすることで、
血栓症や心筋梗塞を防ぐものです。そのメカ
ニズムは、体内で生産される血液凝固因子
(血液の固まるのを阻止する)を左右するビ
タミンKの働きを弱めることで、血を固まり
にくくする性質があります。

これに対して、納豆に付いている納豆菌は、
細菌の中でも特にビタミンKの合成能力が高
いため、薬の効果を相殺してしまいます。ま
た、ホウレンソウやブロッコリーなど緑色野
菜の大量摂取でも同様の結果が出てしまいま
す。

胃が痛いという胃酸過多の方が胃薬を飲む
場合、その辺にあるコーラなどで飲むと炭酸

が胃液の分泌を促進するため効き目はありま
せん。その他にも風邪薬を飲んで、お酒を大
量に飲むとアルコールは薬を思いっきり吸収
させてしまうので、急に目が回って倒れたり、
そうでなくても肝臓はお酒と薬のダブルパン
チでへとへとになっています。風邪以外でも
アルコールと薬の併用はできるだけ避けてく
ださい。

このような食品とお薬の飲み合わせ以上に
注意が必要なのは、お薬同士の相互作用です。
2種類ぐらいの飲み合わせはデータがありま
すが、3種類以上になるとほとんど分かって
いません。国はかかりつけ医制度とともに、
かかりつけ薬剤師制度を推進しています。高
齢者はいくつもの病院に雇っていることが多
いので、一人の薬剤師がその人の全ての薬を
管理して、同じような薬が出ていないかチェ
ックして減らしたり、副作用と思われる症状
を早めに確認するなど、薬に関する不安の相
談に乗ったりしています。相談は電話でもで
きます。ぜひ、相性のいい、かかりつけ薬剤
師を見つけてください。

本日のゲストスピーカーはフリーアナウン
サーの藤崎靖啓さんです。よろしく願いま
す。

◇親睦委員会より

野外リクリエーションについて、5月末か
ら6月に実施するつもりで計画していましたが、
ご家族の参加等々も考え合わせて、やむ
なく中止としました。楽しみにしてくださっ

た方には申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

◇米山記念奨学会より

福岡満喜子会員

(第2回マルチ
プル米山功労者)

松本 隆之会員

(第1回米山功労者)



◇幹事報告

- I Mが中止になったことで、登録費（1人1,800円）を返却しますので、ご確認ください。
- ウクライナへの支援金の要請に関して、オークションより13万2,000円、ニコニコから36万8,000円、合計50万円を拠出することを理事会で決定しました。

◇ゲストスピーチ

フリーアナウンサー 藤崎 靖啓氏

「相手の心をつかむ話し方」



去年11月、60歳になりテレビ高知を退職しました。65歳まで再雇用がありますが、思い切って辞めました。というのは、ずっとアナウンス部長という管理職で、主な業務が部下の管理、時間外の計算、若いアナウンサーの教育・指導などでマイクを持って喋ることがなかったんです。人の上に立つより、人の前に立ちたいという思いが強くあって、フリーになってやってみようと思いました。

若いアナウンサーの教育や指導をしていて気がついたのは、漢字が読めない、言葉知らない人がたくさんいることです。「割烹（かっぽう）」を「かつれつ」、「年俸（ねんぼう）」を「ねんぼう」と平気で読みます。我々も日常間違っ使っている言葉がたくさんあります。「的を得た」は、「的を射た」。「飛ぶ鳥あとを濁さず」は、「立つ鳥あとを濁さず」。「熱にうなされて」は、「熱に浮かされて」。「目覚めが悪い」は、「寝覚めが悪い」。が正しいのですが、今は、国民の半分以上がそういう言葉づかいをしていれば文化庁としても認めましょう。間違いではありませんということになっています。ただ、アナウンサーが間違えると電話が掛かってきます。

確かに日本語は難しいです。広辞苑には24万語が載っていますが、皆さんが日常的に使っているのは、大人で大体700～800語、

0.3%です。これでコミュニケーションを取ることができるし、人と会話ができる。自分の気持ちを伝えて、相手の気持ちも感じ取ることができます。

今、皆さんが喋っている日本語は大体が明治時代に出来上がった言葉です。日本語の変遷は、大きく三つ。まず古墳時代、中国から伝わってきました。使ったのは漢字だけで、一部の階級の人しか読み書きができませんでした。次に、漢字を崩してかな文字が誕生したのが平安時代。女性は平仮名、男性はカタカナを使っていました。その後、各地域で方言はあったのですが、1853年横須賀に黒船、ペリーがやってきて、共通の日本語を海外の人に示さないといけな。正しい日本語をつくらうと会議を開き、東京の言葉を共通語としました。その後、大正末期にNHKができ、アナウンサーが上品な共通語を使って全国に広め、その貢献が非常に大きいということです。

アナウンサーだから、人前で喋るのは得意だろうと言われますが、実際には人前で喋ることはほとんどありません。ニュースは、アナウンスブースに入ってカメラに向かって読みます。周りに人はいません。スタジオ収録のときも、カメラマンが4、5人とアシスタント、大体6、7人で、無機質な空気の中で

喋ります。今日のように、多くの人の前で喋る機会はほとんどありません。

でも、大勢の前で堂々と喋る方がいます。その方々に共通しているのは、会場全体を見渡して喋っていることです。緊張すると、目がキョロキョロします。そうすると、いくらいいことを話してもなかなか伝わらない。メッセージ性がちょっと弱いかなと思います。まず、左奥のテーブル、そこで親身になって話を聞いてくださっている方、その方だけに向かって喋ります。ひとしきり喋った後、今度は視線を右に移します。そして、同じ様に一人だけに向かって話す。次に視線は前に、そして再び右に。面白くないなと思って聞いている人は一切無視して、親身になって聞いてくださっている方にだけ向かって話をします。

次に、1対1で喋るとき。インタビューの仕事もたくさんありました。1分、2分の短いものからロングインタビューまで。小さいとき、親からちゃんと相手の目を見て喋りなさいと言われましたが、それは駄目です。30分もずっと目を見て喋るなんて、窮屈ですよ。相手もだんだん圧がかかってきて、言いたいことも言えなくなります。普通の距離感で話すときは、相手のおでこ、眉間、鼻、口を見て喋ると、相手はちゃんと目を見て喋ってくれていると思います。目の周辺を見て喋るといいんです。

ある脳外科の先生がおっしゃっていました。自分の左目で相手を見て喋りなさい。左目は右脳につながっている。右脳は感情を司るところだから、相手に柔かい印象をあたえることができる。右目は、論理やロジックを司る左脳につながっているから、相手にきつい印象を与えるということです。

メラビアンというアメリカの心理学者の「メラビアンの法則」というのがあります。「55、38、7」、まず55%以上の人が、服装、手の位置、足の位置、しぐさといった視

覚から入ってくる情報で、相手の第一印象を決めるそうです。次の38%は語調です。喋るスピード、声の高低・質で決めます。ですから93%は目から入ってくる情報と耳から入ってくる情報で、その人の印象を決めてしまいます。残りの7%は、話す内容、言語情報です。いいことを話していても、印象が悪ければ聞いてくれません。

男性アナウンサーのネクタイが曲がっている。女性アナウンサーの前髪が目にかかっていた。そうすると、そちらばかりが気になって、ニュースの内容は覚えていない。ですから、話をちゃんと聞いてもらおうと思えば、視覚から入ってくる情報が大事だということです。

次に聞く姿勢。相手に気持ちよく喋ってもらうには、聞く方の表情は間違いなく笑顔。と言っても笑う必要はなく、口角をちょっと上に上げる。姿勢は前かがみで相手と対峙する。そして、話がポイントに差し掛かると、少し目を見開いて相槌とうなずき。小さな相槌と大きなうなずきは、相手を喋るリズムに乗せていきます。相槌は「へえ、なるほどね、ふーん」の三つと「さすがですね・最高ですね。信じられない。素敵ですね・素晴らしいです。ぜひ。そうですね」のさしすせそ。全て肯定です。相手を肯定して、共感して称賛を口にすると、相手はどんどん喋りたがります。つまり、またあの人と会いたい、話したい、話を聞きたいと相手に思わせるようになります。

言葉の一つ一つ、聞く姿勢、話す姿勢をちょっと気を付けるだけで、人とのコミュニケーションは深まってくると感じます。言葉は人を勇気づけることもできますし、ときには傷つけることにもなります。少しだけ、自分の言葉を日々の生活の中で見直して、そして、人と話すときの自分の姿勢、服装を気をつけるだけでも新しい広がりが出てくるんじゃないかなと思います。



■高知東RC当面の日程

5月4日(水) 休会(国民の祝日)
 5月11日(水) 定例理事会
 5月18日(水) 第6回クラブ協議会・現新合同
 (未定)
 5月25日(水) 役員会

■例会変更のお知らせ

高知中央RC 4月28日(木) 休会
 高知北RC 5月2日(月) 休会
 高知ロイヤルRC
 5月17日(火) ロータリー休日
 高知西RC 5月20日(金) ロータリー休日
 高知北RC 5月23日(月) ロータリー休日
 高知南RC 5月26日(木) 職場例会



- ・中平真理子 早瀬さんがお元気で復活されて何よりです。藤崎さん、本日の卓話ありがとうございました。
- ・西内俊介 藤崎さん、本日のゲストスピーチありがとうございます。参考になりました。野並先生のところで3ヵ月に1度、歯のお掃除続けてください。
- ・早瀬源慶 1月13日の例会から長期欠席のお詫び申します。誕生日、家庭記念日も併せて。

て。

- ・前川美智子 お父ちゃんの80歳の誕生日(4月10日)お祝いありがとうございます。米山留学生のフェンちゃん、寺村さんに住み込みの仕事を与えていただき、大変お世話になりました。3月31日、千葉県へと新たなスタートを始めました。寺村さん、本当にお世話になりました。感謝します。藤崎さん、本日の卓話楽しみに拝聴します。得月樓での花見例会、欠席のお詫び。久しぶりの例会です。



● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	チビニコ	合計
先週まで	985,500円	11,275円	996,775円
4月13日	25,000円	0円	25,000円
今期の累計	1,010,500円	11,275円	1,021,775円

● 出席率報告 ●

	総数	出席	欠席	マイクアップ	HC出席率	出席率
4月13日	⁻⁵ 51	40	5	1	78.43%	89.13%
3月30日	⁻⁸ 52	29	0	15	54.90%	100%

- 会長／中平真理子 ●幹事／西内俊介 ●雑誌会報委員／佐野博三・水谷直人・西村美香
- 例会日／毎週水曜日12:30PM~1:30PM ●例会場／ザクラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所／高知新聞放送会館6階 〒780-8572 高知市本町3-2-15 直通 (088)824-8660
- ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
- メールアドレス 事務局／hcrc@coffee.ocn.ne.jp 広報IT委員会／info@kochi-east-rc.com