



世界に希望を生み出そう

2023~2024

THE ROTARY CLUB OF PORT NAGOYA

Weekly Report

名古屋みなと

承認 1966年 5月12日 例会日 金曜日 12:30
 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル
 事務局 TEL 052-221-7020 FAX 052-221-7023
 E-Mail office@portnagoya-rc.com
 URL http://www.portnagoya-rc.com
 会長 柳澤 講次 幹事 藤掛 誠一郎
 広報・雑誌・会報委員長 野崎 修

CREATE HOPE in the WORLD 世界に希望を生み出そう R.I. 会長 ゴードン・R・マッキナリー



第 2682 回例会 No.12
 2023年(令和5年)10月27日(金)
 晴
 「セイリング」

出席報告

会員 59 名中 38 名 出席率 64.40%

- スピーカー 元 NHK アナウンサー 三宅 民夫氏
- ビジター 名古屋中 RC 佐藤 友治君
- 名古屋中 RC 石原 寿生君
- 三河安城 RC 植村 康人君

会長挨拶

会長 柳澤 講次君



皆さんこんにちは、2 週連続で例会がないと、何か間が抜けたような感じがしますが。

今日は今紹介のあった、三宅民夫さんに卓話をしていただきます。三宅さんは皆さんもご存じの通り、元 NHK エグ

ゼクティブアナウンサーとして活躍された方です。僕も知らなかったのですが、名古屋市のご出身という事と、また鈴木哲君の中高の同級生で、実現しました。また先ほど紹介のあった他クラブの同級生ロータリアンもビジターとしても応援にかけつけました。お話が聞けるのはとても楽しみです。

今日のテーマは「今伝えたい言葉の力」です。すこし三宅さんの書かれた「言葉の力」の見出しを読んだら、三宅さんがあがり症の緊張体質で、何で、こんな仕事を始めてしまったのか悩んでいた時期があったとかいてありました。とても信じられないのですが、人は見かけによらないのだと感じました。さて現在の情報は新聞、テレビ、ラジオである一定のフィルターにかけられた情報が伝えられてきます。私が見るのは NHK がほとんどです。なぜかという放送される番組のフィルターが僕にあってからです。しかし今は SNS で、真偽に関係なく、瞬時にどんな

情報でも、誰からでも世界中に発信されています。そこへ少し違うかもしれませんが AI 等も参入し、まさに「情報戦」です。その情報に対して、私どもそれぞれが自己責任をもって、判断していかなければならないことは当然だと思います。だから NHK が気楽に見られるわけです。アナウンサーのしゃべり方ひとつで情報の価値、信頼性が随分変わってくることもわかります。

卓話楽しみにしています。どうぞよろしくお願いたします。

認証伝達

- ポール・ハリスフェロー 高橋 勝也君
- ポール・ハリスフェロー+1 柳澤 講次君
- ポール・ハリスフェロー+2 猪子 恭秀君
- ポール・ハリスフェロー+3 三枝樹 明道君
- ポール・ハリスフェロー+4 栢森 雅勝君



ニコBOX

(三宅さん同級生です) 三河安城 RC 植村康人君
 (三宅さん卓話楽しみにしています) 柳澤会長
 (三宅民夫さん、ようこそお越しくございました。卓話をとても楽しみにしています) 藤掛幹事
 (北川君お世話になりました) 酒井君
 (今日は東京より私の同級生で元 NHK アナウンサーの三宅民夫さんを卓話のスピーカーでお迎えしました。最後まで卓話を楽しんでください) 鈴木君
 (先日のゴルフコンペにて、加藤博之君、イーグルシヨットすごかったです。大矢君、3 番アイアンのティショット見事でした) 大矢君
 (ニコニコ感謝 Day) 市野君以下 38 名

| | |
|------|-----------|
| 本日合計 | 99,000 円 |
| 累 計 | 905,620 円 |

幹事報告

藤掛 誠一郎君



1. 10月7日に山田章博君のお母様がお亡くなりになりました。山田章博君から少人数で送りたいとのことでしたので、会員の皆さまへは本日の報告とさせていただきます。クラブからは供花1対と弔

電を送らせていただきました。お母様のご冥福をお祈り申し上げます。

2. 次回の例会は、11月11日(土)、12日(日)に行われます地区大会となります。参加される方は、本日名札をお渡ししていますので、当日忘れないように必ずお持ちください。また皆さんがご参加いただくのは12日(日)になりますが、皆さんにはお弁当が付きません。もし必要がない方は10月30日までに事務局までご連絡をお願いいたします。

3. 地区などの報告です。10月6日 グローバル補助金奨学生帰国報告会に猪子君、長瀬君が出席、10月10日 第4回研修実行委員会に寺本君が出席、10月13日 ロータリー財団全委員会研修会に猪子君、長瀬君が出席、10月18日 クラブ職業奉仕委員長会議に加藤昌哉君が出席、10月19日 米山カウンセラー研修会に神谷君が出席、10月24日 ロータリー女性の集いパート1に橋本美穂さんがゲスト1名を連れて出席していただきました。参加された皆さん、ありがとうございます。

以上です。

卓話

「今伝えたい、言葉のチカラ」

○スピーカー 元NHKアナウンサー 三宅 民夫氏



今伝えたい、言葉のチカラ

私は、数々の失敗や挫折があり、その時、言葉に救われたことが何度もありました。その思い出や悪戦苦闘した中から、皆さんにお話できればと思います。まずは、私の経歴です。

1952年 名古屋生まれ

1975年 NHK入局 盛岡⇒京都放送局

1985年 東京アナウンス室

『電子立国日本の自叙伝』『おはよう日本』

『紅白歌合戦3回』中島みゆきさんが黒部ダムから中継を行った時の総合司会を務めました。

2017年 フリーアナウンサー

今も、「鶴瓶の家族に乾杯」「おはよう日本」など、時々担当しています。多くの方からのどうしてアナウンサーになったのですか？という質問の答えに窮していたのですが、これだという写真が出てきました。小学校4年ぐらい、昭和30年代テレビが家に来た頃のもので。それまでは隣の家に観に行っていて、テレビに惹かれていました。

実はラジオが、高い位置に置かれています。このテレビはどんどん伸びていきましたが、当時ラジオの製作者は素晴らしく、テレビに負けていられるかとディスクジョッキーや深夜放送など、次々に魅力的な番組を生み出しました。私は、8時くらいまでテレビを見て、夜は部屋で小さいラジオで『ミッドナイト東海』とか『ヤングリクエスト』を聴いていました。当時は、テレビ・ラジオで活躍するのは、主にアナウンサーで、アナウンサーを目指しました。憧れてアナウンサーになったので、あがり症だということに気づきませんでした。それで、アナウンサーになってから苦労することになります。



私の人生の中で、二度言葉のチカラに救われた事があります。

一つが高校時代。もう一つは、紅白歌合戦を担当していた50代の働き盛りの頃です。

まずは、高校時代の言葉のチカラですが、「エイちゃん」と呼んでいた担任の先生がいました。木曾路に遠足に行った帰りのバスで、みんなで、歌を歌ったのですが、私はすごく音痴で、順番が回ってくるのが嫌だなと思っていました。遂に順番が来て、私は、島崎藤村の「木曾路はすべて山の中である」で始まる『夜明け前』の朗読をしました。終わった後、まばらな拍手でシーンとした空気になり、失敗したなと落ち込みました。そのままだったら、アナウンサーは目指さなかったかもしれないです。学校に着いてバスを降りる時に、バスのステップの所に立っていた先生が、「三宅君、良かったよ。木曾路の空気が伝わってきたよ。」と言ってくれたんです。それまで失敗したなと嫌な気持ちだったのが一転して嬉しい気持ちに変わりました。その言葉が無かったら、ひよっとすると私は、アナウンサーの道を歩んでいなかったかもしれません。

担任の先生 エイちゃんは、私がアナウンサーを目指して放送部に入っていたことを当然知ってたと思います。だから声をかけてくれたのではないかと思います。今でも大変だなという時にその言葉を思い出します。

二度目に救われたのは54歳の時(2006)。「三宅アナ、体調不良ダウン」との記事が新聞に出ました。左側の背中がしびれるように痛くなり、赤ワインのような血尿に見舞われました。診てもらったら左側の腎臓に大きな腫瘍が見つかりました。後に良性とわかるのですが、最初はわからず、大きな腫瘍なので左の腎臓を摘出する事になりました。アナウンサーとしての人生はおしまいかもしれないと思いながら病院に向かいました。

寂しい気持ちで入院していると、病院に便せん7~8枚にびっしり書かれた手紙が届きました。アナウンサーの大先輩、鈴木健二アナウンサーからです。私は、鈴木健二アナウンサーに憧れてアナウンサーになりました。アナウンス室で一緒だったのですが、物凄く偉い人なので声を掛ける事もできませんでした。「鈴木健二と申します。そういえばそういう人間がいたな、ぐらいは思い出していただけるでしょうか？」という書き出しで、鈴木さんも現役の時、左の腎臓に腫瘍があって摘出手術をされたとのこと。鈴木健二さん、病院から通って収録していたんです。手紙には、「私も手術をすることになりました。その時私はしめたと思いました。何故か。手術というのは、生きる希望が無ければしないからです。」鈴木さんは、鈴木さんの事を手紙で語っているのですが、私は、それにすごく励まされたのです。そして、「今仕事のことを心配だと思いますが、心配ありません。一年や二年の休みなんて、どうってことはありません。」とありました。私は、そこをすごく心配していたので、手紙に勇気づけられました。

言葉のチカラというのは、いざという時に、心や命の杖になってくれますし、人を励ます心の贈り物にもなります。誕生日にどんないいプレゼントをされても数年後には何をもらったか忘れてしまいます。だけど皆さん、言葉を思い出してください。子供の頃、あるいは、会社で褒められた言葉って忘れないんですよ。

ところが、その力を発揮するには敵がいる、アナウンサーの仕事でそれを感じました。ストレスです。アナウンサーは、難しいことを優しく、時には意見が分かれるものをバランスを取り、間違えずに限られた時間で人前で話さなくてはならない。そこからくる緊張は凄く、それと戦っていました。この緊張が言葉のチカラの敵になっていると思います。違う声になるし、噛む、間違える、それから忘れる。

声は人間の体の中の空洞で共鳴をして、人間らしい声になりますが、緊張して固くなっていると共鳴しなくなり、声が違うように感じます。

噛む。間違える。緊張で口の回りが悪くなり口元が固くなって噛んでしまいます。

忘れるというのは、緊張すると新しい酸素や栄養を持った血がまわらないことが関係していると考えられます。

一番大きいのがコミュニケーションを揺さぶる、壊すです。朝のニュースのキャスターを私が担当していた時は、生のインタビューがありました。生でインタ

ビューするのは大変です。的がはっきりしていないと、何のインタビューだったか分からなくなってしまいます。前日の午後にディレクターと打ち合わせをします。「この事を聞けばいい」という事が見えている時はいいんです。そうではない時も、結構あります。ディレクターと議論をして、だんだん時間が経って、夕方が近づいてくる。私は、聞くことがわからないと、ちゃんとしたインタビューができない。そうすると聞いてくれている人に申し訳ない気持ちになります。責任を果たさなければならない。それで、時々「ダメじゃないか。何でもっと調べてくれなかったんだ。もっと的を絞ってよ!!」ちょっとキツイ言い方をしておりました。今ならパワハラかもです。

パワハラって、本人がいじめようと意識をしていないケースもあるような気がします。すごい責任があって、緊張して、それがどうしようもない時、答えが見つからない時、責任にのまれて責任感で強い言葉を使っています。そういう事があるような気がします。

緊張がコミュニケーションを壊すの?とお感じになっていると思いますが、会議で声を荒らげる人がいたとします。雰囲気が悪くなり、中にはそれに反発する人もいる、緊張はうつるんです。この緊張を何とかしなければいけないと思いました。言葉の敵の一つの大きなものは緊張である、そういう中でどう言葉にチカラを出していけばいいのか。

ちょっとややこしいですが、人間の体は、血圧、呼吸、脈拍、心臓の鼓動、こういったものはみんな自律神経という神経系統がつかさどっています。自律神経というのは、私たちが自分の意志で何とかしようと思っても、コントロールできない。神経が自律して動いてくれているんです。体温、脈拍、呼吸も全部自然にやってくれますよね。つまり、人間の体というのは、ある意味自動運転の車みたいなものなんです。その自動運転の車には、大きく二つの指令系統があって、交感神経と副交感神経。交感神経はアクセルのような役目をする。だから頑張ろう、もうちょっとちゃんとやろう、これが交感神経。緊張を伴いますね。一方の副交感神経はブレーキ、弛緩をします。リラックスしようとしています。血管、臓器など、全部交感神経と副交感神経があります。血管の場合、緊張すると、ぎゅっと縮んでいきます。なので末端まで血がいく。でも、細くなったままだから血は流れない。血管は副交感神経が働くと広がる、ゆったりと血が流れる。消化器は交換神経が働くとあまり消化しません。なにか仕事があるときとか食べる気もしないことはありませんか。逆にリラックスしている時は、副交換神経が働いて消化をしてくれる。心臓も交感神経が働くと脈拍が早くなる、副交感神経が働くとゆったりする。今、私たちの状況はどうなっているかというとその交感神経が頑張りがすぎているという状況にあるんです。それをどうしたらいいか、なんとか副交換神経に働いてもらうにはどうしたらいいのかということで、ツボ三つをあげます。

まず一つ目は睡眠。よく眠れた時は結構落ち着いてますよね。あるバイオリニストの方の話では調子が悪

いときは眠れた日の朝の気持ちを思い出すと落ち着いた気持ちが戻ってくると言われます。いい睡眠が即効きます。何故か。これも交感神経と副交感神経の関係です。何で眠ると副交感神経が働くのか。シンプルなんです。副交感神経は、寝ている間に頑張ってくれています。よく眠ると心が落ち着いて、次の日頑張れる。

仕事とかが徹夜に近い状況になったりするときで寝てないですよ。その場合は交感神経の高まりの中、さらに次の日の朝を迎えるということになっているかもしれないです。なので睡眠はすごく大事です。でも大事な時ほど眠れないですよ。昼寝とかもすごく効きます。少しでも時間があつたら目をつぶります。ウトウトとかができたら最高です。それでかなり落ち着きが戻ってきます。

二つ目、体操。緊張で体が硬くなっていて冷静な判断ができなくなったときは、硬くなった体を戻すのです。ストレッチでも、足腰伸ばすだけでも。ほわとした、緊張が解けた感じがします。ゴルフの前にはぜひお試しください。準備運動って怪我をしないためにやっていたじゃないですか。それだけじゃないと思いますね。多分本当はもっと効果があつて、緊張という面から考えるとすごく意味があると思います。

もう一つ何でしょうか。これが、一番即効性があります。呼吸です。ちょっと忘れ物をしたり、あるいは困ったことがおきたりした時は呼吸が浅くなります。深い呼吸できなくなるんです。そういうときは深呼吸が効きます。緊張して呼吸が浅くなっているのをゆったりさせる。特に吐く息の方が副交感神経を働かせます。だから短く吸って長く吐く。二倍ぐらいの長さ吐いていた方が落ち着きが戻ります。カラオケで歌うと終わった後気持ちよくなるは、自然に深呼吸ができてからでなんですよ。実は呼吸ってものすごく面白いものなんです。自動運転の車で人にコントロールができないと申しあげました。呼吸は夜寝ているとき自動運転です。だけど深呼吸はできます。自律神経にコントロールされているけれども、呼吸は私たちの意思で介入もできるものなのです。ここがものすごく面白い。つまり呼吸を頭に置くことで心に働きかけることができる。そのことに2500年前に気づいた人がいます。釈迦です。ブッダは自分の呼吸をとにかく観察するところから、瞑想を始めたそうです。覚えてらっしゃいますでしょうか。少し前ですが、タイの洞窟で子どもたちが閉じ込められました。あの時サッカーの指導者であった青年と一緒に閉じ込められているんですがその青年が実は幼い頃寺にいたことがあり、寺で瞑想を習っていたため、それを子どもたちに伝えていたそうです。

ストレスや不安で心も乱れる時代です。とにかく緊張をとかないと相手を思う余裕が生まれません。呼吸・体操・睡眠。自分の心をまず見て冷静に対処することが大事です。言葉の力とその力を出す三つのポイントについてお話をいたしました。

ありがとうございました。

Cグループ家庭集会報告

とき 令和5年10月6日18:00～
ところ 太閤本店伏見店
名古屋市中区中區栄2丁目2-12
リーダー 芹澤
サブリーダー 橋本(美) (報告者)
出席者 山田(胖)、梅田、山川、
福西、松本、加藤(博)、
小椋 9名(敬称略)

冒頭に芹澤リーダーから、家庭集会の語源となる「ファイアー・サイド・ミーティング」についての意味や意義をご教授いただき、入会39年を超える山田胖君に乾杯の発声をして頂きました。美味しい肉とワインを堪能しながら、入会年度の浅い会員の方から入会のきっかけやクラブの雰囲気などを話していただいたり、先輩方からクラブの歴史や変遷をお聞かせいただくなど、参加者9人が終始和やかに、楽しく交流を図りました。また、「変えてはいけないもの・変えていくべきものは何か」を芹澤リーダーを中心にざっくばらんに意見交換するなど、充実した時間となりました。最後は梅田副S.A.Aの手締めによって全員で笑顔の中閉会しました。



1. 日本語スピーチコンテストに現役奨学生が入賞

9月10日、熊谷市立文化センター文化会館で「第31回外国人による日本語スピーチコンテスト」が開催され、第2570地区の現役奨学生2人が参加しました。



コンテスト後、壇上で記念撮影

チができました。他の参加者の発表を聞いて、勉強にもなりました」と感想を述べました。

ベトナム出身のロー、ティクイン チャンさん（2023-25 /富士見RC）は「逃げる」というテーマで、時には辛いことから逃げる勇気が必要であることを訴え、最優秀賞に輝きました。受賞に際し、「人前でスピーチはとて勇気が必要でしたが、この経験が今後の人生にきっと役に立つと思います。貴重な経験に感謝します」と、喜びをあらわにしました。最優秀賞を受賞した米山奨学生は4人目となりました。

18人が出場した同コンテストは、熊谷市内在住の外国人が母国と日本の違いや感じたことを日本語で伝え、相互理解を深める目的で開催されています。ネパール出身のギミレ ヲジョルさん（2023-25 /熊谷RC）は、「あなたの中に何かが見えるか」というテーマでスピーチし、優秀賞を受賞。「例会での卓話経験のおかげで自信を持ってスピー

2. 取引先で偶然学友と出会ったロータリー会員

さかのぼること7年前、第2770地区上尾西RCは当時、翁貞球さんの世話クラブでした。同クラブに所属していた水野正男会員は会員5人と一緒に上海と杭州を訪れ、翁さんに案内してもらったそうです。解散後、上海に残った水野会員は自身の取引先会社を訪問。日本語ができる社員として、汪雅萍さんを紹介されました。自己紹介を済ませ、上海を訪れた理由を説明する

を訪れた時には、汪さんの計らいで米山学友たちを集めて懇親会を開くなど、中国の米山学友たちとの繋げ橋にもなっているそうです。

今年8月に仕事で来日した汪さんと都内で再会した際、今や会社の重役として中核の役割をこなしている姿を見て、改めて感銘を受けたそうです。水野会員いわく、日本語と英語も堪能で、仕事の範囲が広いという汪さん。同業の仲

間であり、お互い世界を飛び回っているため、これまでにケルン、ハノーバー、上海や日本など世界各地で一緒に食事をするなど、7年前から偶然始まった交流は途絶えることなく、現在も素敵な関係が続いています。



汪さん(左)、取引先のハン社長

る際、ロータリーや米山奨学生について話したところ、「実は、私も2004年から2年間、東京レインボーRCの米山奨学生だったんです」と言われ、予期せぬ出会いに驚いたそうです。以降連絡を取り合い、翌年に再度上海

海外米山学友会総会情報

- ◆韓国 ◆ 2023年11月18日(土) 17:00～ ソウル(ソフィックホテル「南山ホール」開催) 大会参加費 W50,000 (参加申し込み先: yoneyama@hanmail.net)
- ◆台湾 ◆ 2023年11月25日(土) 17:30～21:00 格葉天洋大飯店 Great Skyview 開催 大会参加費 NT \$ 2,000 (参加申し込み先: yoneyama.rotary@gmail.com)

3. 寄付金速報 — 大口寄付に感謝 —



9月までの寄付金は、前年同期と比べて8.9%増(普通寄付金:1.5%減、特別寄付金:18.7%増)、約3,760万円の増加となりました。昨年度は

9月に学友からの約7千万円のご寄付があり、今年度は7月に1億円と2年続けて大口寄付をいただいたこともあり、当会のご寄付は好調に推移しています。会員皆さまからのご支援に心より厚く御礼申し上げます。10月の米山月間もご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願いたします。

4. 21年ぶりの来日で語った夢

ウガンダで活躍する米山学友、スチュアート・マクブヤ・センバラさん(2001-02 /鹿沼RC)が来日し、9月21日に千葉県船山市で行われた「安房地域のウガンダ支援交流30周年記念式典(主催:NPO法人安房文化遺



支援者たちと次々に記念撮影

産フォーラム)」に出席しました。式典では、センバラさんが代表を務める「NGO ウガンダ宮職向上協会(CUFI)」のこれまでの活動を報告したほか、支援者である安房地域の人々と感動の再会を果たしました。長期的な内戦により貧しい子どもや親のいない子どもが多いウガンダ。CUFIでは、こうした子どもやお年寄りに食べ物を支給し、教育支援や有機農業の指導などを行っています。

安房地域との支援交流のきっかけは、センバ

その支援の輪は、安房文化遺産フォーラムを中心に、安房地域の市民へと広がっています。

日本滞在中は、出身校であるアジア学院の50周年記念式典に出席したり、船山RCで卓話をするなど充実した日々を過ごしたセンバラさん。

「皆さまのおかげで21年ぶりに来日し、活動を直接報告することができました。コロナ禍でウガンダの経済状況はますます悪化しているが、皆が食料に困ることなく、自立して暮らせる農場を作ることが私の夢」と語りました。

| 月 | 日 | 今後の例会予定 |
|----|----|--|
| 11 | 3 | 休会 |
| | 10 | 例会変更 地区大会 11/11~12 |
| | 17 | 港友例会 17F「コスモス」 |
| | 24 | 休会 |
| 12 | 1 | 年次総会 第2回クラブフォーラム 17F「コスモス」 |
| | 8 | 港友例会 17F「コスモス」 |
| | 15 | 卓話 音楽家・ソプラノ歌手 西 みほ氏 17F「コスモス」 |
| | 22 | 忘年家族会 16F「アイリス」 |
| | 29 | 休会 |