



2024-25年度 国際ロータリー会長テーマ  
『ロータリーのマジック』  
RI会長 ステファニー A. アーチック

川崎北ロータリークラブ会長テーマ  
『時代の変化と融合し、新しいロータリーライフを』  
会長 波木井 輝昭

Rotary  
川崎北ロータリークラブ

# 川崎北ロータリークラブ会報

会長 波木井 輝昭

幹事 石坂 想

会報委員長 大塚 正一

事務所：〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30 二子玉川エクセルホテル東急

## 第3071例会

令和6年10月2日(水)

(本年度第10回)

### 点 鐘

波木井輝昭 会長

### 司会と斉唱

丸山久 副会場監督

松下幸夫 ソングリーダー

「君が代」ならびに「奉仕の理想」

### 出席報告

会員数 36名 (対象外1名)	出席 22名	欠席 14名 出席率 62.86%
前々回訂正 (対象外1名)	欠席 14名	MAKE UP 3名 訂正出席率 71.43%

### お客様紹介

波木井輝昭 会長

ゲスト・スピーカー ボディケアサロン Cozy room

オーナーセラピスト 山成綾香 様

東京臨海西 RC 石田清貴 様

東京西 RC 藤田茂樹 様、榎原一典 様

妻鹿会員ゲスト

雨音なり 様、大西陽子 様、大島正男 様、長谷佳林 様

川野会員ゲスト 原浩子 様

### 会長報告

波木井輝昭 会長

#### 1. 理事会の報告

- 10月は米山月間、11月はロータリー財団月間になりますが、寄付金のお願いを2通分まとめて送付させていただきます。どちらも年内に送金を完了させる都合上、集金も次回例会あたりから積極的にお願ひしたいと思います。
- 10月23日の例会は、ガバナー公式訪問となっておりますので、周りの方に声かけ頂いて必ず出席するようにしてください。
- 12月16日(月)に行う予定の家族会は、川崎中原 RC との合同家族会となります。

### 幹事報告

石坂想 幹事

#### 1. 地区からの来信

- ① Heal the World チャリティーディナーのご案内が届いております。  
日時：2024年12月11日(水) 18：30-20：30  
会場：ヨコハマグランド インターコンチネンタルホテル  
会費：25,000円(チャリティー代金5,000円含む)  
参加対象者：地区副幹事、ガバナー補佐、地区委員長、クラブ会長、会長エレクト、地区R財団委員会メンバー  
登録締切：10月11日
- ② 地区大会記念チャリティゴルフ大会の組合せ表と、当日のご案内が届きました。  
ご参加の方へ、メールにてお送りしましたのでご確認ください。

- ③ 地区主催 世界ポリオデーに参加・応援のお願い。(再掲載)  
10月6日(日) 13：00-17：00は、ポリオTシャツを着用頂き、会員・ご家族お誘いあわせの上、横浜市役所アトリウムへお越しください。

#### 2. 他クラブ例会臨時変更

- 川崎宮前 RC  
10月8日(火) 一泊移動例会 熱海ニューさがみや  
10月15日⇒20日(日) 宮前区民祭(バザー)  
12月17日(火) 年忘れ家族会  
二子玉川エクセルホテル東急 点鐘 18：00
- 川崎とどろき RC  
10月14日・21日(月) 休会
- 川崎大師 RC  
10月16日(水) 休会  
10月30日(水)  
職場訪問 神奈川県赤十字血液センター湘南事業所  
懇親会：あつぎ飯山温泉「元湯旅館」
- 新川崎 RC  
10月16日・30日・11月6日・27日(水) 休会  
11月13日⇒16日(土) 地区大会参加
- 川崎鷺沼 RC  
10月16日⇒20日(日)  
宮前区民祭奉仕プロジェクト 17：30  
例会茶寮「游句」  
11月20日⇒16日(土) 地区大会参加
- 川崎西北 RC  
11月16日(土) 地区大会移動例会 パシフィコ横浜  
11月21日(土) 休会
- 川崎高津 RC  
10月17日(木) 高津支援学校にて防災教室  
10月24日⇒27日(日) 高津区民祭
- 川崎中央 RC  
10月21日(月)・22日(火)  
神奈川県立こども医療センターにて奉仕活動
- 川崎中 RC  
10月22日(火) 休会

### お祝い

松田卓也 親睦委員

#### 10月祝事：おめでとうございます！

- 会員誕生日  
川野正久 会員、松波登 会員、峯岸雅宏 会員、松下幸夫 会員、加瀬健史 会員
- 配偶者誕生日  
半澤美智子 様、小林町子 様、大塚広江 様
- 結婚記念日  
齊木貴 会員、米山元章 会員
- 入会記念日  
川野正久 会員、柳澤信夫 会員、佐久間馨 会員、クルーズ由美子 会員、妻鹿琢生 会員

ボディケアサロン Cozy room  
オーナーセラピスト  
山成綾香様

本日は最高のステートの作り方について、お話をさせていただきたいと思います。

今までの人生の中で「深呼吸をしよう」と思ったのは、どんな時でしょうか。

本日は、「自分の状態を、自分で作るコツ。」をお話させていただきます。

### 最高のステートのつくりかた

ステートとは心理学で「特定の瞬間における、心や意識の状態」を指します。私はセラピストとしてリラクゼーションサロンを開いて8年になりました。

そのきっかけは、仕事の休憩中に3回以上も意識を失い倒れてケガをしたこと。お医者様に「原因は恐らく疲労とストレス」と言われショックを受けました。が、倒れる事にも気づけなかった事実を考えざる得ませんでした。それをきっかけに心と身体のケアや、向き合う方法を探求し続けたことが、セラピストとしてお客様に貢献する「今」につながっています。また、妻鹿さんに「コーチングとかできそうだよ。」と言われたことをきっかけに、「コーチ」を調べました。

「コーチ」とはお客様の目標達成に向け、パートナー関係を築き、新たな視点や気づきを促し、自発的な行動や言語化をサポートする専門家です。

折しもコロナ禍の中で、「場所を選ばず、セラピスト以外でもお客様に貢献できるのではないかと」感じ資格を取得。

合わせて実践心理学(NLP)の資格も取得しました。

実践心理学は1980年代にアメリカで開発された、「五感を通して処理される脳の仕組みを活用したコミュニケーションスキル」です。そして、2年ほど前からセラピストとしての経験を活かし、お客様のステートを整えながら、望む成長をサポートするコーチとしても活動しています。

「手に入れたいステートはありますか?」、そしてそれは「どんな状況で、どのようなステートですか?」

私はお客様にコーチする際、このようにお聞きした上で背景を伺います。そして、頂いた回答に対して3つの視点をお話するようにしています。

### 一つ目の視点 身体について

例えば、「少し落ち込んだ状態」を想像してください。

"少し猫背になって視線が落ち、身体の力も抜けている感じで声のトーンも下がり、ぼそぼそと話す。"と言った感じではないでしょうか。こんな時、「どうしようもない」と思ってしまうがちです。しかし、実践心理学では「脳が五感から入ってくる情報をもとに、自身がどういった状態なのかを判断している結果」であると捉えます。

すぐに実践できるテクニックは「モデルを再現する」というものがあります。これを心理学では「モデリング」と呼びますが、「心の状態を変化させるため、身体で特定の状態を模倣することです。落ち込んでいるとき、過去に成功した自分の姿、姿勢、表情を取って模倣することで心理状態に変化をもたらすような仕向けます。

### 二つ目の視点 言葉について

心理学では「セルフトーク」と呼ばれる、心の中でのつぶやきを指します。

例えば、ネガティブなセルフトークの場合、すぐに実践できるテクニックとして「リフレーミング」というものがあります。これは、出来事や物事の枠組みを変えて、違った視点に置き換えるというものです。

つまり、ネガティブをポジティブに置き換えて考える手法で、「優柔不断→ゆっくり考える"や"飽きっぽい→好奇心旺盛"といったように置き換えて、ポジティブに考え方を切り替えます。

### 三つ目の視点 フォーカスについて

これは「どの感情に焦点が当たっているか」や「何を中心に意識し続けるか」で、「フォーカス」は、この陥ってしまった感情から他のものに、意識的に焦点を切り替えることです。しかし、感情とは複雑で多岐にわたるものと言えます。

この感情と向き合い、意識的にどのように切り替えるかには大切な軸があります。

- ・時間軸
- ・どこに向けた感情か

の2つです。

後悔や悲しみ、怒りといった大きな感情を伴った過去がある場合、この過去があったという事実は変わりません。

よって意識的に「現在の自分」に焦点を合わせることが必要です。それには、心理学で「アンカーリング」と呼ばれる条件反射の応用を用います。条件反射とは、ある刺激と事象を関連づけて認識させることですが、心と脳にもそれを応用します。

例えば「深呼吸」です。

深呼吸＝リラックスという条件付けを、身体の動作と心に関連付けて脳に記憶します。それによって「深呼吸」という動作をすると、心がリラックスするという条件反射が組み上げられます。このように「アンカーリング」とは、「特定の刺激や動作をきっかけに、特定の心理状態をいつでも引き出せるようにする」ことなのです。

ここまでお話しした3つの視点ですが、これらは繰り返して行う事で精度をあげることが重要です。

## ニコニコレポート

## 土田高記 副会場監督

### 東京臨海西RC 石田清貴様

本日メイキャップでお世話になります。よろしくお願いたします。

### 東京西RC 藤田茂樹様

お世話になります。

### 東京西RC 檜原一典様

本日メイキャップで参加させていただきます。よろしくお願いたします。

### 大島正男様

初参加となります。本日は学びの機会をいただき、誠にありがとうございます。

### 波木井輝昭 会長、米山元章 副会長、石坂想 幹事

本日は卓話者の山成様をはじめ、多数の方にお越しいただいております。皆様、川崎 RC の例会をお楽しみください。

### 妻鹿琢生 君

本日はゲスト卓話の山成さんにお越しいただきました。また、多くのゲストの皆様にもありがとうございます!!

### 吉田明宏 君

9月27日、新潟とのホーム等々力での試合は、二人のフォワードが大爆発。エリソン選手、山田選手がそれぞれ2点とり、5対1の圧勝でした。順位は11位まであがりました。また昨日行われたACLEの試合は第二戦目となり、等々力で韓国の光州との試合でした。開始早々にPKを決められ、その後再三のチャンスをつかむもゴールが遠く0-1でACLE開幕二連勝とはなりません。週末は町田とのアウェイでの試合。意地でも勝たなければなりません。応援宜しくお願いいたします。

### 地区RLI委員会 半澤剛君

たくさんの方のご来会、ありがとうございます。当地区でのRLIラーニングパートIIまで終了しました。当クラブの参加がありません。リスキングに参加してください。

### プログラム委員会 松波登君、佐久間馨君

山成綾香様、ようこそお越しいただきました。本日の卓話よろしくお願いたします。

### 親睦委員会 加瀬健史君、武藤光司郎君、松山直樹君、クルーズ由美子君

たくさんのお客様の方をお迎えして、とても嬉しいです。北ロータリーの例会をお楽しみください。

### SAA 谷口一成君、丸山久君、土田高記君

本日もニコニコレポートへのご協力、誠にありがとうございます。

	本日	累計
ニコニコレポート	27,000円	281,000円
ニコニコボックス	0円	0円