



かわちイルミネーション (茨城県河内町)

第2518回 例会 令和6年12月3日

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長

国 歌 … 君 が 代

ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨 拶 … 大木 啓嗣 会長

御 祝 披 露 … 大木 啓嗣 会長

誕 生 祝 … なし

結婚記念日 … 藤崎 一成 会員(12月3日)

入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「銚子市のふるさと納税の推移」

(株)パンクチュアル 行政アライアンス事業部

本部長 岡本 隆 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

第6回定例理事会 (例会終了後)

来週のプログラム (令和6年12月10日)

移動例会

出前教室・ドローン体験学習

「銚子市立第二中学校」

集合 13:00 開始 13:20



THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025 年度 R I 会長 ステファニーA. アーチック

第2517回例会(令和6年11月26日)

会長挨拶

大木 啓嗣

退職する理由は人それぞれ。その理由に「電話に出るのが怖い」と言われたら信じることはできるでしょうか。部下がなかなか電話をとってくれない。そんな悩みを持つ管理職が増えている。今、若い人を中心に「電話恐怖症」が広がっているのをご存知でしょうか。なぜ彼らは電話が嫌いなのか、どうしたら電話に出してくれるのか。これを教えてくれるのは日本メンタルアップ支援機構で代表理事を務める大野さん。長年産業カウンセラーを務めています。

大野さんが「電話に出るのが怖い」という理由で退職する若手社員がいると聞いたのは2015年のことでした。初めはにわかに信じられませんでした。退職理由には本音と建て前が入り混じるのが当然ですが「それにしても電話を理由に会社を辞めるのかな」と思いました。別の会社の人事担当者にも聞いてみたところ、さもありなんという顔で「うちでもありますよ」と言われ衝撃を受けたのを覚えています。それから同様の相談が次々と舞い込むようになり、事態の根深さを認識しました。19、20年卒の新卒社員を対象にした調査では「友人と連絡を取る際に電話を使用する人」はわずか1%にすぎないという結果が出ています。電話を極度に嫌う、畏れる。電話を使わなければならない場面に遭遇すると、汗をかいったり、動悸がするなどの身体症状が出る。あるいは不安になったり、焦りや恐怖心がつのるといった心理症状が出るのです。こうした傾向を心理カウンセラーの界限では「電話恐怖症」と呼んでいます。

今どきは多くの若者がLINEやメールなどの文字ベースのツールを主なコミュニケーションツールとしています。管理職の世代が子供のころから当たり前に電話を使っていたのに対し、若者にとって電話は不慣れでハードルが高いツールになっています。若者たちは過程で固定電話に触れる機会が減少し、職場で初めて電話対応に直面することも珍しくなくなりました。

こんなエピソードがあります。専門学校のビジネスマナー講習で、電話の受け答えを教えようとした時のことです。教室に固定電話を持ち込み、ひと通りやり取りを教えた後「それでは私を取引先だと思って、電話をかけてみてください。別室で対応します」と言って部屋を出ていきました。しかし待てど暮らせど電話がかかってきません。どうしたのかと教室に戻ってみると学生たちは固定電話を前に硬直していました。「先生この電話機の使い方がわかりません。」これは若者たちのコミュニケーションに関する重要な示唆を含んでいます。

若者のコミュニケーションにも変化が訪れています。例えば仕事でわからないことがあったとき目の前にいる上司や先輩に「すみません、ちょっといいですか」と声をかけてくれればいいのに、わざわざSNSで聞いてくる。こんな経験ないでしょうか。電話に慣れていない世代は即時性と反応の速さが求められるリアルタイムのコミュニケーション能力が鍛えられていないのではな

いかと考えています。

また電話が嫌われる原因には通話先とのやり取りを周囲に聞かれるプレッシャーがあるようです。自分のデスクで対応すると上司や同僚に内容を聞かれてしまいます。業務のやり取りですから聞かれて困る内容ではないはずですが。それでも自分の話しぶりを同僚に聞かれることに抵抗があるのです。職場における電話の使用頻度が減って、職場が異様に静かになっていることも状況に拍車をかえていそうです。昔は電話しか連絡を取る手段がなかったこともあり職場では電話がひっきりなしに鳴っていました。電話機は固定ですから通話中は席を離れるわけにもいかず職場は常に誰かの話声でざわざわしていたものです。ところが社外とはメール、社内ではチャットでのやり取りが主になって最近の職場はかなり静かになりました。コロナ禍以降はテレワークも増え職場からは人のざわめきが消えました。カタカタとキーボードを打つ音だけが響く環境で人が話している声は際立ちます。中堅社員の方からも「電話がかかってくると緊張する」「うまく話せない」といった相談が増えています。電話が鳴るのはたいてい急用か重大案件のときなので、呼び出し音が鳴る＝やっかいごとが起きたと刷り込まれ電話が怖くなってしまったそうです。

電話に限らず、雑談の機会も減りました。業種によっては隣席の同僚ともチャットでやり取りする光景が当たり前になっています。それで業務がまわっているのかもしれませんがコミュニケーションの不足や、チームの一体感を醸成するのに苦労しているリーダーが多いとも聞きます。静かな職場環境は働く人にとって必ずしも心地いいものではないのです。そうはいってもこれからも電話が必要な場面はありますし、業務上必要なツールであり続けるでしょう。だとしたら、部下の「苦手だから使わない」というスタンスは通用しません。苦手なら克服する、下手なら上達するように努力を促すべきです。

こうしたアドバイスをすると「嫌がることを無理にさせたら、パワハラで訴えられてしまわないか」と心配する人がいます。パワハラにはならないですが言い方や頼み方は気を付けた方がいいでしょう。単なるスキルの問題ではなく心理的な要因もはらんでいるため、頭ごなしの指導は逆効果です。電話を使うことの合理性を説明してTPOに応じた使い方を教え、苦手を克服してもらいましょう。まずは家族や気心知れた友人に電話をならしってもらう。顧客として企業へ問い合わせを行う際はメールでなく電話相談窓口やコールセンターを選んでみる。このような方法もあります。メールやチャットで顧客と事前にやり取りをし、電話は確認やフォローアップにとどめるなど電話を主たる手段ではなく補助的にすることでも不安感は軽減されます。段階的に慣れさせていく方法が有効的です。

努力したうえでやっぱり無理だ、嫌いになったらそれは仕方ありません。電車に乗るのが怖い人は自転車や他の交通手段で通勤します。電話で問い合わせが必要ないくらいの確かなメールを心がける、電話に匹敵するほど即座に変身する、気持ちを伝えたいときには手書きの手

紙を送るなど、そのほかの手段でカバーしましょう。大切なのは電話を使うこと自体ではなく便利で誤解のないコミュニケーションをとることなのです。

日本の七十二候を楽しむより
小雪・・・寒さが進み、そろそろ雪が降り始めるころ
11月22日～26日ころ
虹かくれて見えず… 虹を見かける頃が少なくなるころ
北陸では冬季雷（とうきらい）と呼ばれる雷が増してきます。

幹事報告

- 1・R I 日本事務局より
第2回クラブ・地区支援室メッセージ 受領
- 2・ガバナー事務所より
・「コーディネーターニュース」2024年12月号
・地区大会協賛と2日目入場について
・MCRレポート 10月期
・Thank You Letter 地区ロータリー財団委員会
・補助金管理セミナーご案内 受領
- 3・銚子商工会議所より
2025年(令和7年)銚子商工会議所賀詞交歓会開催ご案内 受領
- 4・銚子市交通安全都市推進協議会より
交通安全・防犯年末年始特別警戒取締り出動式及びパトロール等の参加について(依頼) 受領
- 5・例会変更のお知らせ
小見川RCより
12/11(水) 点鐘18・30「春本」忘年例会
12/25(水) 休会 定款第7条第1節(d)により 受領

卓 話

「ココナッツライフのすすめ」
シティワークス㈱ 取締役副社長
米川 昌枝 氏

神様の贈り物
「ココナッツ」
をお伝えして
20年 本日は
「ココナッツライフのすすめ」
と題しまして皆
さまへココナツ
ツの素晴らしさ
をお伝えする機会をいただきまして感謝いたします。



「ボケない・老けない・太らない」ココナッツの魅力
を銚子地域の皆さまに発信するシティワークス株式会
社の米川昌枝です。夫と20年前にココナッツに魅せら
れて法人化して17期に突入しました。2024年5月より
私のふるさとであります銚子の皆さまへ情報をお届け

しております。

J R中野駅北口(徒歩3分)のココナッツサロンではこれ
まで同様にココナッツのシリーズを使ったお料理会
や Zoom などココナッツの魅力や健康法などをご紹介
しております。

🍷ココナッツの恵みを十分に活かせるのは、
ココナッツから採取できる油「ココナッツオイル」あら
ゆる植物油の中で唯一酸化しにくい脂肪酸「飽和脂肪酸」
と、消化のスピードが速く素早く身体を動かす燃料とし
て使われる「中鎖脂肪酸」で形成される人体に素晴らしい
効果をもたらす果実がココナッツシリーズとそれに関
連する健康に導ける恩恵です。

ココナッツオイルを採取するために削り出された、白
い胚乳の部分は圧搾されココナッツミルクとなります。
そのココナッツミルクを常温発酵分離法で水とタンパ
ク質と脂肪に分離させた脂肪がVCO バージンココナツ
オイル、そこから70度前後の蒸気を当ててココナツ
特有の香りを除去したものが、加熱調理用の無臭タイ
プココナッツオイルです、全ての料理の味を邪魔するこ
となく、匂いもなく炊飯の前に大さじ1～2を入れ炊き
ますと冷めても美味しい後お米が炊き上がります。揚げ物
、炒め物は油の酸化臭や酸化の味を料理に残さない最高
のクッキングオイルです。加熱・空気・光による酸化を
ほぼ起こさないので無臭タイプのココナッツオイルは
最後の1滴まで美味しく召し上がれます。

削って絞った残りの胚乳部分は、乾燥し超微粒に粉末
化しココナッツフラワーとして生まれ変わります、グル
テンフリーグレインフリーの粉として、お菓子作りに大
活躍。

🍷ココヤシは花を咲かせ、花蜜糖を採取できます、煮
詰めるとココナッツシュガー、発酵させるとビネガーや
お酒になります。

糖類の中ではGI値35と身体に負担の少ない糖類で、ア
ミノ酸とミネラルもたっぷり含んでいます。脳の神経伝
達に必要なイノシトールの含有もあり、栄養としての糖
類と捉えられる程優秀です。

NPO 活動として、ココナッツマイスターコース講座も
御案内してます。

ココナッツマイスターコースの目的は

- ココナッツの豊かな恵みについて地域社会で伝える
ことができる人材を育成する
- ココヤシから作られる様々な製品を理解する
- 生活を豊かにしていくための応用方法を一緒に学び
発信する仲間を作る

毎月 偶数月開催

2024年12月21日(土)14時～16時

2025年2月15日(土)14時～16時

(6時間のビデオセミナーの事前学習あり)

ココナッツ関連製品にご興味またはココナッツマイスター講座の詳細などご質問がありましたらお気軽にご連絡ください。

近隣で一緒にココナッツの魅力と健康法をお伝えして下さる方、取扱店 様も募集しております。よろしく願いいたします。



COM CUP 英語・日本語スピーチ大会

日 時：2024 年 12 月 22 日（日）12：50～17：30
場 所：銚子商工会議所 1 階大ホール
大会テーマ：Miracle ミラクル



B
e
C
O
M 武内達彦様へ
協賛金贈呈

12 月例会のお知らせ

10 日（火）移動例会【出前教室・ドローン体験学習】
集合 13：00 開始 13：20
「銚子市立第二中学校」
17 日（火）パスト会長会議 18：00～
年次総会・年末親睦会
点鐘 18：30「犬吠埼ホテル」
24 日（火）**休会**（定款第 7 条第 1 節(d)により）
31 日（火）**休会**（年末）

冬の交通安全運動のお知らせ

防犯年末年始特別警戒取締り出動式
及び合同パトロール
日 時：12 月 13 日（水）18：00～19：00
集合場所：「市役所 市民プラザ」
*雨天の場合、出動式を市民ホールで実施し、パトロールは中止となります。
*是非ご参加ください。

米山学友会忘年会

日時：令和 6 年 11 月 30 日（土）18：30～
場所：ホテルスプリングス幕張



飯田会員と柳時源君が参加しました。

ロータリーの特別月間
1 2 月
疾病予防と治療月間

前 回 の 例 会（11/26）報 告

点 鐘 大木 啓嗣 会長

出席報告

会員総数	30 名	出席規定除外数	3 名
出席者	19 名	出席率	70. 37 %
11月12日		確定出席率	60. 71 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 8名

メイクアップ

飯田君 (11/30米山学友会)

スモールコイン BOX

小 計 ￥ 1, 700－

累 計 ￥ 29, 720－

ニコニコBOX

累 計 ￥ 74, 564－

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之
クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに
詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。