

## IMAGINE ROTARY

2022-23年度 RI会長／ジェニファー・ジョーンズ  
RI.D2590ガバナー／志村 雄治  
横浜旭RC会長／安藤 公一

「想像してください、私たちがベストを尽くせる世界を。  
私たちは毎朝目覚めるとき、その世界に変化をもたらせると知っています。」

国際ロータリー第2590地区

### 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NUTS1階／〒241-0821  
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712  
http://yokohamaasahirc.cho88.com  
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 二俣川相鉄ライフ 4Fコミュニティサロン  
例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



横浜市幼稚園協会へエコペーパー石鹸配布



ガールスカウトとクリーン作戦



鎌倉・江の島へ親睦旅行

## 2022年12月21日 第2489回例会 VOL.54 No.22

- 司会 SAA 岡田 隆
- 開会点鐘 会長 安藤 公一
- 出席報告

会員数	20名	本日の出席数	14名
本日の出席率	70.00%	修正出席率	78.95%

- 本日の欠席者／宋、東谷、中谷、二宮、福村
- オンライン出席／市川
- 他クラブ出席者／新川（地区）
- ゲスト／新川亜津子様
- 会長報告 安藤 公一

まず初めに先週土曜日に開催されたクリスマス移動例会・家族親睦会をほぼ一人で企画・立案・運営とこなされた北澤さんに心よりの感謝と敬意を表したいと思います。会員数減少に伴う参加者の減少に的確に対応され、限られた予算の中でもとてもアットホームな楽しいひと時を過ごすことができました。また突然のお願いにもかかわらず、ピアノ演奏を快くお引き受けくださった五十嵐夫人にも改めて感謝申し上げる次第です。状況変化に応じた「一工夫」を練り出せる方々が我が旭クラブに多数おられることはとても勇気づけられました。二宮登さん、兵藤先生というクラブの中心的存在を失い寂しくなった横浜旭クラブもまだまだ大丈夫、前に進んで行けると確信した次第です。

今冬一番の寒気の襲来により東北・北陸をはじめとする日本海側各地では、記録的な豪雪に見舞われ、数名の犠牲者も出たと報道されました。亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

一方で新型コロナの感染者数も日に日に増加してきています。昨日は東京での感染者が4か月ぶりに2万人を越えました。全国的にも2週間連続の前週同曜日越えとなってきました。毎週繰り返して申し上げますが、新型コロナ・インフルエンザも含め体調の管理に引き続き気を付けていきたいと思えます。

この1週間は何とんでもサッカーワールドカップのファイナルが世界的ニュースでした。アルゼンチンがメッシ選手の活躍でPK戦を制して36年ぶりの世界一に輝きました。中年以上の方々の大半は35歳のメッシ選手に肩入れしていたのではないのでしょうか。ワールドカップ初出場から16年かけての栄冠に勇気づけられた方も多かったと思えます。

大学ラグビーは、大学選手権準々決勝で早稲田対明治の試合が12月25日(日)11:30より秩父宮にて開催されます。12/4の早明戦に敗れた早稲田のリベンジに期待します。これに勝てば1月2日の準決勝、1月8日の決勝へと駒を進めることができます。引き続き応援宜しく

お願いします。

#### ▷地区関係

1) 財団奨学生の募集開始のお知らせがきました。グローバル、地区共に応募期間は 10/31～来年 1/23 となっています。

2) R 財団補助金管理セミナーが 12 月 8 日に開催されました。

3) インターアクトの年次総会が来年 1 月 22 日開催されます。

4) 第 5 グループの合同「入会候補者会食会」が来年 1 月 28 日(土) 17 時より、ロイヤルホール横浜で開催されることとなり、各クラブ 2～3 名の候補者を連れてくるようにとの要請がありました。申し込み締め切りは 1 月 18 日ですので、皆さまのご協力をお願いします。

5) 12 月 12 日付けで規定審議会より本年 4 月に決議された改訂・細則に則った核クラブの定款・細則の見直しを行う様、再度指示がきています。

#### ▷クラブ関係

6) 本日は本年最後の例会となり、12 月 28 日と 1 月 4 日の例会は休会となり、次回は 1 月 11 日となります。

7) 来年 1 月 7 日(土)に旭区新年賀詞交歓会が 12 時から 12 時 30 分まで飲食無で開催されるとの案内が参りましたので参加してきます。

8) 横浜瀬谷 RC との合同例会を来年 2 月 3 日(金) 18:30 より二俣川の Aday で開催する運びとなりました。年内に人数を連絡する必要があるため出欠表を回します。

#### ■会報委員会

増田嘉一郎

12 月 7 日の例会では、卓話者が急用にて、卓話は行われませんでした。その後卓話者から原稿が届きました。その原稿を拝見し、周到な準備の様子と、時期を得た内容から、今回特例として、週報に記録として掲載することを認めました。これが前例として、卓話をしなくて、原稿だけを提出すればよいとお考えならぬようご注意願います。

#### ■広報委員会

佐藤 真吾

#### 【横組み】

・ジェニファー・ジョーンズ RI 会長メッセージ

8 月にザンビアを訪れ、ロータリー初の大規模プログラム補助金事業「マラリアのないザンビアのためのパートナー」の活動を紹介

#### ・バギオ基金

フィリピンにおける日系および一般青少年のために育英資金を提供する日本のロータリー発の基金

#### 【縦組み】

・「コロナ禍とワンヘルス」 日本医師会名誉会長 横倉 義武さん (大牟田北 RC 会員)

免疫力を高めるための五つのポイント

①適度な運動 ②ぐっすり眠る ③食事は栄養バランスを大切に

④入浴で体を温めること ⑤思いっきり笑うこと

・この人訪ねて 尾崎 康さん (尾崎豊さんの実兄・浦和中 RC 会員)

・友愛の広場 「ロータリーを一言で説明すると」 丸亀 RC 横田 龍男さん

「一言でロータリーを語ることで自分が難題ですが、一言で説明できないと一般の人には分かりません。また、ロータリーを説明する文章は「書き言葉」ですから表現が固く、何回も読まないと分かりません。」「ロータリーの解釈は人さまざまですが、私がロータリーを説明するときは「ロータリーは人を作る、学校のようなところですよ」と言います。ロータリーの会費は授業料になります。だからロータリーは「例会 (授業) には休まずに出席せよ」と言っているのです。」

この投稿を読んで私は、今年 4 月に亡くなられた兵藤哲夫先生を思い出しました。私が入会した頃の頃、当時 (2002-03 年度) 会長だった兵藤先生からかけていただいた言葉です。

「いいか真吾くん。ロータリーの年会費は 260,000 円、年間の例会数が 45 回として一回あたり 5～6,000 円。週に一回、気の合う友人達と会えて、食事をしながら会話を楽しんで、しかも貴重な話 (卓話) まで拝聴することが出来る。どんなセミナーに参加するよりも有意義だと思わないか。」

昨今の会員数減少にともない、クラブそのものに「元氣」がありません。旭ロータリークラブそのものが参加をして、楽しく充実したクラ

ブでなければ、新しい仲間を誘うことも出来ません。

8/3の会員増強フォーラムでもお話しさせていただきましたが、クラブ活動を充実させるポイントは三つ。①例会の充実②卓話の充実③親睦の充実です。特に、卓話を充実させる事が出来れば、おのずと例会も有意義なものになると思います。ロータリアンには有名な、著名な方がたくさんいらっしゃいます。今回の友誌でも①横倉義武さん（日本医師会名誉会長・大牟田北RC）②尾崎康さん（弁護士・浦和中RC）③道下美里さん（東京パラリンピック女子マラソン金メダリスト・福岡中央エンジョイロータリー衛生クラブ）と3名の方がいらっしゃいました。こういった方々に各クラブを通して外部卓話をお願いしてみるのも一つではないでしょうか。

#### ■ニコニコ BOX

**安藤 公一**／新川夫人の卓話楽しみです。宜しくお願いします。

先週のクリスマス会楽しく過ごさせて頂きました。北沢委員長お疲れ様でした。

12/25 ラグビー大学選手権、準々決勝で早明が再戦します。応援宜しくお願いします。

**新川 尚**／本日の卓話、宜しくお願いします。

**五十嵐 正**／新川亜津子様、本日の卓話よろしく宜しくお願いします。楽しみにしておりました。

先日のクリスマス会では北沢委員長お世話になりました。

**佐藤利明・真吾**／新川亜津子様、本日の卓話よろしく宜しくお願いします。

先日のクリスマス家族親睦会、親睦担当北沢さん本当にお疲れ様でした。楽しいひとときを有難うございました。

**内田 敏**／新川さん本日の卓話よろしく宜しくお願いします。

**関口 友宏**／北沢さん、家族親睦会の設営ご苦労さまでした。

**岡田 隆**／新川亜津子様、本日の卓話大変楽しみにしています。よろしくお願い致します。

**北澤 正浩**／新川様、本日はようこそお越し下さいました。卓話よろしくお願いたします。

クリスマス例会ご出席いただいた方々、ありがとうございました。

**平子 智章**／新川様、本日の卓話、宜しくお願い致します。

#### ■卓話

新川亜津子様



今日は皆さんに PCM プロセスコミュニケーションモデルと言うものをお伝えしたいと思います。

ロータリーのみなさんはすでに色々な方とコミュニケーションとっていますからコミュニケーションに関してはプロフェッショナルかと思いますが、それでも今までにご自分が10 伝えたい事が部下にも10 伝わらず、2 や3 しか伝わらなかったという経験はないでしょうか？

そうなんです。この人には話しやすいし伝わるんだけど、この人にはどうもうまく伝わらない、てことあると思います。ずっと一緒に生活してる家族の中でもありますよね？

私もご存知の通り家族の中で色々ありましたから、どうにかならぬかな、と思ってました。そんな中、コミュニケーションに関するセミナーをいくつか受けたことがありますが、このPCMほど実用的でわかりやすいものはなかったんですね。

もっと早くに知っていたら、こんなに悩まなくても済んだのになと思っています。あまりにも便利すぎてもっと多くの人に知ってもらいたいと思い、今私はこのPCMのトレーナーを目指しています。

今日は30分という時間なので、はっきり言って説明しきれないので、見分け方だけできるように頑張りますのでお付き合いのほどよろしくお願い致します。

まずは、PCM の成り立ちをお話します。

プロセスコミュニケーションモデルを略して PCM というメソッドなんですが、直訳すると、プロセスを用いたコミュニケーションのモデル。開発したのは、アメリカの行動科学者、臨床心理学者のテービーケーラー博士です。テービーケーラー博士が勝手に作り出したのではなくて、有名な TA (トランザクショナルアナリシス) というアイデアを提唱したエリックバーン博士が交流分析を確立させました。心理学界に非常に大きな影響があって、我々の身近なところで言うと、就職する際の適性検査であるとか、エゴグラム というのが TA をもとにしています。その TA の理論をさらに発展させて使いやすくしたのが、テービーケーラー博士の PCM です。

どれだけ実践的かということ、1978 年にそれまで選定に何週間もかけても、実際の宇宙空間でのストレス状況下だとミスコミュニケーションから起こる大きな損失に困っていた NASA が正式に宇宙飛行士を選ぶのに使い始めました。他には田舎の州知事だったビルクリントンが大統領になるのに、この PCM を大いに活用しました。ヒラリー夫人が PCM の効果を聞きつけ夫妻で PCM を学び、遊説先の人々がどんなタイプの人が多いかをアンケートで把握し、話す内容もテービーケーラー博士が添削して票を獲得したそうです。

では、何がそんなに実践的で分かりやすいのかお話します。まず、PCM では、私たちの誰もが“6つのパーソナリティタイプ”を持っているとしています。各タイプには、よく使う言葉、得意とすること、動機づけとなるものがそれぞれあります。これらの特徴を理解することで、自分を知り、相手を知ることができるのです。

コミュニケーションやリーダーシップ、マネジメントにおいて、お互いが理解し合え、お互いの良さを引き出すことができたならば、私生活や仕事において最高の成果を得ることができます。

PCM のもう一つの大きな特徴は、ストレス

下の行動を予測し対処できることです。日常生活において、落ち込んだり、人を責めたり、イライラしたりすることがありますよね。

6つのパーソナリティタイプは、ストレスの度合い、状況によって、特徴的な言動を表します。これらを理解することによって、ストレス下の自分や相手に適切に対応し、ストレスから解放する方法を手にすることができます。これが分かれば、私生活や仕事におけるトラブルを回避し、周りの人々とより良い人間関係を築くことが可能になります。

では、次にこの6つのパーソナリティタイプとは何か説明して、見分け方出来るようになりましょう！

まず、6つ資料にあるようにシンカー、パシスター、ハーモナイザー、イマジナー、レベル、プロモーターとあるのですが、聞き慣れない言葉なので日本語に置き換えます。そしてタイプ別にテーマカラーもあります。シンカーは思考・論理で青、パシスターは意見・価値観で紫、ハーモナイザーは心情・思いやりでオレンジ、イマジナーは内省・想像で茶、レベルは反応・ユーモアで黄色、プロモーターは行動・魅力で赤という6つのフィルターを人は全て持っています。そして、このフィルターの順番が育ち方によって違うんです。パーソナリティコンドミニウムとって、親の影響、環境からこの順番が変わるんですね。下3段が出来上がるのが2~3歳。ベースという一番下は0~3ヶ月で出来上がっています。そして6段出来上がるまでは7~11歳で出来上がり、この順番は生涯変わりません。パーソナリティコンドミニウムとって、私の場合はこのような順番になっています。一番下をベースといい、今自分が求めている心の欲求の部分をフェーズといいます。まずベースのフィルターを通して世の中をとらえます。2~3ヶ月以上の長期のストレスを抱えると求める心の欲求が変わって一段上にフェーズが移動します。

誰もが6つのフィルターを持っていますが、自分にとって使いやすいのはフェーズ周辺のフィルターになります。

## PCM®とは？

- 誰もが持っている6つのパーソナリティタイプ
- よく使う言葉、得意とすること、動機付けとなるもの
- ストレス下の行動を予測し対処できる

2022©英会話習慣コーチング FLY OVER English Room

シンカー

思考・  
論理

パシス  
ター

意見・  
価値観

ハーモ  
ナイザー

心情・  
思いやり

イマジ  
ナー

内省・  
想像

レベル

反応・  
ユーモア

プロモー  
ター

行動・  
魅力

まず PCM では、最初に 45 問の質問に答えるとこの自分のパーソナリティコンドミニウムが分かります。この一人一人違うコンドミニウムをもとに 1 日かけて説明するのが Key To Me セミナーで、ご自分が分かるだけでなく、周りの人もみえてくるので大変役立ちます。

では 1 つずつタイプ別にどんな言葉を使うのか聞いてください。みなさんも聞きながらどの言葉が自分にとって違和感ないか、あるいは身近な人がよく使っているな、とか思って聞いてみて、チェックしてみてください。

思考・論理の人は、まず考えます。事実・論理に基づいて対象を分類、判別します。クールな無表情で、よく使う言葉は、「誰が」「いつ」「何が」「どのように」「どこで」「なぜ」「どういう意味」「～と考えます」「～と理解します」「きちんと」「整理」「機能的」「実用的」「事実」「現状」「現実」「明確に」「情報」「データ」「数字」「客観性」「根拠」「効率」「責任」「達成」「目標」「効果」「実績」「分類」「分析」「論理的」「合理的」「理屈」「全体像」「枠組み」「手順」「プロセス」「次元」「段取り」「時間」「優先順位」

意見・価値観の人は、自分の意見、価値基準、信念の体系に従って判断、評価します。目力が

あり、話す時は人の目を見て、よく使う言葉は、「私の意見では」「～するべきです」「～する価値がある」「絶対に」「確信する」「信念」「主義」「大義名分」「信頼」「誠実」「尊敬に値する」「尊重」「賞賛」「敬服」「価値がある」「値打ち」「本物」「こだわり」「公正」「公平」「義務」「筋を通す」「けじめ」「真面目」「～の道」「一筋」「精進」「精神」「判断」「評価」「貢献」「献身」「忠誠」「姿勢」「使命感」「コミットメント」

心情・思いやりの人は、フィーリングを大事にし、他人の心情を察するのが得意です。表情はやわらかで、よく使う言葉は、「～と感じる」「私の気持ちは～」「気分」「心」「嬉しい」「悲しい」「寂しい」「幸せ」「かわいい」「素敵」「～が心配」「かわいそう」「一緒に」「仲良く」「親しみ」「つながり」「思い出」「家族」「ともだち」「愛情」「心配り」「思いやり」「気づかい」「親しみを感じる」「いい匂い」「おいしい」「ぬくもり」「ゆったり」「ほっとする」「心地よい」「雰囲気」

内省・想像の人は、対象を一旦自分の中に取り込み、反芻・内省。指示を受けて初めて行動に出ます。想像力は 6 つのタイプの中で一番豊かです。落ち着いておだやかで、あまり発言は

しませんが、発言する場合は、  
「～みたい」「～に似てる・・・」「そういえば」「私のペースで」「時間をください」「考える時間が欲しいです」「波風をたてないで」

\*ほとんどの場合、心の中で思うだけで口には出さないです。意識が常に自分の中に向けており、外に対して発する言葉を必要としない。

《人から言われて耳に入る言葉》

～を・・・してください（明確、簡潔、具体的な指示）

反応・ユーモアの人は好き嫌いで反応します。じっと座っているのは苦手です。よく使う言葉は、

「～したい」「～したくない」「～は好き」「～は嫌い」「面白そう」「つまんない」「わあ！」「きゃあ！」「ちえっ！」「や～だね」「サイコー！」「ゲゲッ！」「マジで？！」「マジうけるんだけど」「かっこいい！」「イエーイ！」「うっそ～？！」「ちょ～ヤバくな～い？！」「ドキドキ」「ワクワク」

\*冗談・俗語・造語、感動を表す言葉を連発します。

行動・魅力の方は行動第一です。華やかなオーラがあって目立ちます。よく使う言葉は、「要点は」「要するに」「早い話が」「結論から言うと」「で、結局は？」「～しろ」「～してくれ（指令調）」「やってみないと始まらない」「話をしてももらちがあかない」「行動あるのみ」「実践」「要領よく」「短期間で」「即行で」「手っ取り早く」「今がチャンス」「いちかばちか」「チャレンジ」「勝負」「ハイリスク・ハイリターン」「見ればわかる」「一目瞭然」

いかがでしょうか？自分がよく使う言葉はこれかな、というのがあったかと思えます。他にも腕組みの仕方にも思考・論理の人と意見・価値観の人では違うんですね。よく使う言葉を意識するだけでも、少し話をしたりすると、この人はどのフィルターを通して世の中を見ているのかが分かります。今日は時間がないのでお伝え出来ませんが、イライラしている時に使っている言葉や態度もタイプ別にあるので、それ

も分かると相手のフィルターが分かり、対応をどうすればいいかが分かるのでコミュニケーションがとりやすくなります。

では、実際に言葉だけで見分けられるかやっていますね。6つのタイプのどの人なのか当ててみてください。

「来週水曜日 10 時に役員会議があるから、この資料をもとに情報を整理しておいてもらえるかな。事前に目を通しておきたいから月曜の 3 時までに用意できますか。」思考・論理の人ですね。

「私は旭区民祭りでは、この畠山重忠公の主君に対する忠誠心がとてもよくわかるこの本物の書状をメインに飾るべきだと思うんです。これは誰もが一度はみておくべきです」意見・価値観の人ですね。

「北沢さん、先日はクリスマスパーティーでの司会進行お疲れ様でした。演出も心がこもっていて北沢さんらしい仲間思いと愛情深さが感じられてとても素敵なパーティで私も幸せでした。おみやげもたくさんいただけて本当に嬉しいです。ありがとうございました。」心情・思いやりの人です。

「どーもー、いやあ、今日も寒いね～！こんな日にごみ拾いとかホント嫌になっちゃうねえ。もうちゃっちゃとやって目黒さんとこで飲もう！新川ちゃん、どう、このあと飲み行く？」反応・ユーモアの人ですね。

「要は売り上げが上げればいいんだよね。じゃあ、何しなきゃいけないのさ。こんな話してたって無駄だよ。動けよ。」行動・魅力の人ですね。内省・想像「・・・」

なんとなくわかりましたでしょうか。もちろんこんなばっかりと 6 つに分かれているなんてことはないんですが、気にして見ていくと大きくこの 6 つに分かれるんですね。

まずは、ご自分がどのフィルターで世の中を捉えているか知っていただき、他の人もどのフィルターを持っているのか気にしてみてください。コミュニケーションがうまくいくのは、まずは相手のベースのフィルターに合わせられることが大事です。みなさん、6つのフィルター

を持っているので使えるはずなのですが、自分があまり普段使っていないフィルターは、ご自分の心が満たされていないと使いにくいんですね。

皆さんが他のフィルターを使いやすくするためにも、タイプ別の心理的欲求は何であるかは説明をざっとしていきます。先ほど自分には何のタイプの言葉が違和感なく入るかみていただきました。それが今のご自分の最優先にして世の中を見ているフィルターなので、そのタイプの心理的欲求（心のエネルギー）が何かを注意してお聞きください。

思考・論理の人の心理的欲求は、「仕事（能力、手法、成果）の承認、時間の枠組み」なので、

- ・達成したことについて「手際がいいね」「君のやり方はすばらしい」「上出来だ」と周りから褒めてもらうか自分で認める。
- ・これまでの実績・能力を示す免状・認定証・学位などを自分の見えるところに掲げておく。
- ・日単位/週単位であることをリストアップして、やり終えたものからレしていく。
- ・自分にとって有益な情報がもらえる人と話し、情報を交換する。
- ・金銭、スケジュール等の管理ツールを活用する。
- ・急用以外は来客にはアポを取ってもらうようにし、電話の代わりにメールやファックス等で済ませてもらうようにする。と心が満たされます。

意見・価値観の人の心理的欲求は、「仕事（取り組む姿勢）の承認、信念・確信」なので、

- ・取り組んでいること（仕事や活動）に対して「よくやってるね」「まじめで立派だ」「君のお陰だ」と周りからほめてもらうか、自分で認める。
- ・自分の意見に真剣に耳を傾けてくれる人を相手に話をする。
- ・同じ価値観を持っている人の本を読む。
- ・新聞、雑誌、SNSなどに意見を投稿する。
- ・尊敬する人の写真や言葉を見えるところに掲げておく。

- ・同じ価値観を持っている人の本を読む。
- ・本物（由緒あるもの、質のいいもの、こだわりの品）を身の回りに置く、身に着ける、と心が満たされます。

心情・思いやりの人の心理的欲求は、「一人の人として受け入れられること、感覚的な心地よさ」が大事なので、

- ・親しい友達と一緒に、雰囲気の良いカフェやレストランでゆったりと過ごす。
- ・思い出の写真や、愛情の感じられるものを見えるところに飾っておく。
- ・よい香りのお風呂や温泉にゆっくりとつかう。部屋や玄関に花や観葉植物を飾る。
- ・親しい人とお互いの大切なもの（家族、ペット、恋人など）について、たあいのないおしゃべりをする
- ・家族のために手料理を作り、みんなで食事をする。
- ・マッサージをしてもらったり、良い香りのするアロマやお香を炊いたりしてリラックスする。
- ・誕生日、記念日などにプレゼントや手紙を交換する。と心が満たされます。

内省・想像の人の心理的欲求は、「自分だけの時間と空間」が大事なので、

- ・独りで出かけたり、旅行したり、思いつくままに、絵、詩、漫画を描く。
- ・好きなジャンルの本を読み、イメージを膨らめます。
- ・1人でレストランで食事をする。
- ・何をするかを1から明確、簡潔、具体的に指示してもらうようにする・自分に指示書を書く。一人の時間を一日2～3回、20～30分取ったほうが、心が満たされます。

反応・ユーモアの人の心理的欲求は、「楽しい接触」なので、

- ・仲間と楽しく盛り上がる。
- ・カラオケやクラブなどで歌ったり踊ったりする。
- ・好きな植物を育てて、成長過程や収穫を楽しむ。
- ・好きで集めたものを出してきて並べたりして

楽しむ、好きな動物(ベッドなど)と遊ぶ。・好きな仲間と旅行に出かけ、自然と触れ合ったり、珍しいものを探してみたりする。・好きなテレビやゲーム、漫画、感動を受けるような本などで楽しむ。・自由時間を作ると心が満たされます。

行動・魅力の人の心理的欲求は「エキサイティングな事が起こること/起こすこと」が大事なので、

- ・ハイリスク・ハイリターン of 商売や株をする。
- ・営業のノルマを人より高くして挑戦する。
- ・スカイダイビング、スキューバダイビング、ウォータースキー、サーフィン、カーレース、ロッククライミングなどに挑戦する。
- ・ゴージャスに見えるものや、自分専用のもの(他とはっきり違って見えるもの)を身に付けたり、身の回りに置いたりする。
- ・獲得した館やトロフィーを目立つように飾る。
- ・勝負ごとや賭け事をする。
- ・人目を引くファッションで、颯爽と街を歩く。

・高額な買い物をする。と心が満たされます。いかに自分に刺激を与えていけるかが大事です。

まずは、ご自分の心理的欲求を満たしていただくと、他の人のフィルターに合わせてコミュニケーションが取りやすいかと思えます。ストレスを受けた時の言動もタイプ別にあるので、それも学ぶとさらにコミュニケーションが取りやすくなります。

PCMは色々な企業でも採用されています。私も実際に自分の事業でも活かしながら成果を上げています。部下への声かけや対応で成果が上がり、従業員が働きやすい人事異動ができるのでとても便利だと思います。会社も家族もコミュニケーション力を高めてハッピーになってほしくてPCMをご紹介させていただきました。ありがとうございました。

■次週卓話

1/18 北澤会員

2022年度11月出席率一覧表

員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率	員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率	
1	安 藤 公 一	100	0	100	12	岡 田 隆	75	0	75	
2	福 村 正	50	0	50	13	佐 藤 真 吾	75	25	100	
3	市 川 慎 二	100	0	100	14	佐 藤 利 明	－出席規定免除－			
4	五十嵐 正	100	0	100	15	関 口 大 樹	50	0	50	
5	平 子 智 章	50	0	50	16	関 口 友 宏	100	0	100	
6	北 澤 正 浩	75	25	100	17	宋 謹 衣	50	0	50	
7	増 田 嘉 一 郎	100	0	100	18	田 川 富 男	75	25	100	
8	目 黒 惠 一	－欠席扱い－			19	東 谷 充	0	0	0	
9	中 谷 逸 希	50	0	50	20	内 田 敏	－出席規定免除－			
10	新 川 尚	100	50	150	21					
11	二 宮 麻 理 子	50	50	100	22					
例 会 日		2 日		1 2 日		1 6 日		3 0 日		平 均
例会出席率		$\frac{16}{20}$	80.00%	$\frac{8}{20}$	40.00%	$\frac{14}{19}$	73.68%	$\frac{13}{20}$	65.00%	
修正出席率		$\frac{16}{20}$	80.00%	$\frac{10}{20}$	50.00%	$\frac{16}{19}$	84.21%	$\frac{14}{20}$	70.00%	71.05%