

会報

過去に学び
次世代への継承

2012~2013年度 会長 黒島 一生

第2703回 3月26日(火)

2012~2013

本日のプログラム

「タイ訪問報告」

時田 茂 会員

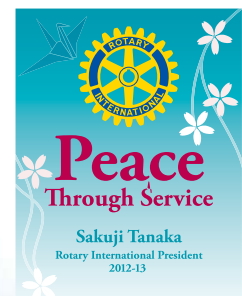
次週のプログラム 4月2日(火)

「ソマリア沖の海賊対処について」

海上自衛隊 函館基地隊司令 1等海佐 五島 浩司 氏

- 例会場/ホテル函館ロイヤル TEL (0138) 26-8181 (代)
- 例会日/毎週火曜日 12:30~13:30
- 事務所/ニチロビル4F TEL (0138) 23-3870 FAX (0138) 22-2251
- 会長/黒島一生 ● 副会長/戸嶋浩 ● 会長エレクト/池垣信一
- 幹事/佐藤真一 ● 副幹事/五十嵐正
- 友好クラブ/青森東ロータリークラブ・長崎東ロータリークラブ

奉仕を通じて平和を
心・家族・地域・世界に平和の恩恵を



第2702回例会 2013年3月19日(火) 天候 晴

月間テーマ 識字率向上月間

■ロータリーソング それでこそロータリー

■司会 黒島 一生 会長

■ゲスト

EQGA公認EQトレーナー 高松 佐千子 氏

■会長報告

1、当クラブが後援しておりました「犬・猫救いたいチャリティーコンサート」16日に当ロイヤルホテルにて開催されました。たくさんのご参加ありがとうございました。

■幹事報告

- 1、青森東RCと長崎東RCより会報が届いておりますので回覧願います。
- 2、米山梅吉記念館より館報が届いております。

「EQ～自分を知り、人生をパワーアップ～」

EQGA公認EQトレーナー
高松 佐千子 氏

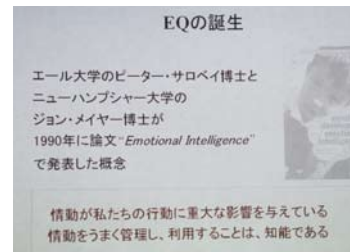


EQは「Emotional Intelligence Quotient」の略で、日本では「こころの知能指数」といわれています。もう少し分かりやすくお伝えすると、人の気持ちが分かる能力、いわゆる感情を上手く使う能力のことですが「この人ならば信頼できる、一緒に仕事がしたい」と思わせる人間的な魅力と言い換えてもいいでしょう。

EQ理論は、1990年に現在エール大学エールカレッジ学長を務めるピーター・サロベイ博士とニューハンプシャー大学教授のジョン・メイヤー博士によって提唱されました。2人の心理学者がこの分野に着目したのは次のような経緯からでした。アメリカの社会は実力主義であると同時に、そ

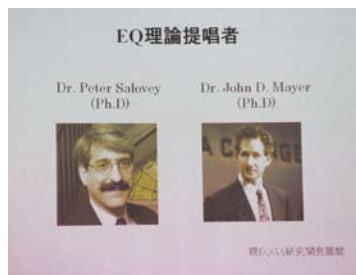
の能力を裏付ける意味での学歴社会という側面を持っています。そのため、よく知られているIQ (Intelligence Quotient=知能指数)

の高い人がビジネスでも成功すると一般的に考えられてきました。ところが、サロベイ、メイヤー両博士が多数のビジネスパーソンを対象に行った調査によると、IQの高い人が必ずしもビジネス社会で成功するわけではないという結果がでたのです。「これはどういうことだろうか？」と疑問を抱いた両博士は、ビジネスで一定の成功を収めた人たちを対象に、IQ以外に共通する何かがないかを調査することにしました。その結果、明らかになったのが「ビジネスで成功している人は、対人関係能力にきわめて優れている」ということでした。具体的に言うと、ビジネスで成功している人というのは、自分自身や相手の感情を理解して、自分の気持ちを上手くコントロールしながら、相手の気持ちに働きかけることができる人だったのです。

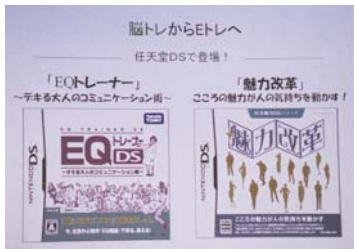


最近ではEQに関

する本も多く、日本でも企業や研修だけでなく、教育現場における人材育成などにおいて広く取り入れられるようになってきています。EQの最大の特徴は、誰でも生まれながらに持っていて、読み書きのように磨き高める事ができる、そして、EQはIQなどの特性よりも遺伝などの先天的な要素が比較的少なく、その能力を伸ばすことができるということです。IQなどのように先天的要

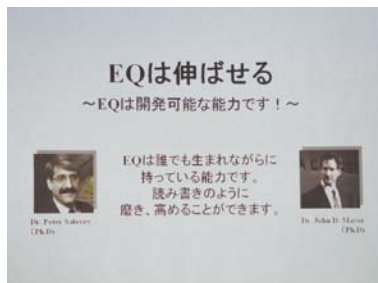


素が大きい能力は、いくら努力しても限界がありますが、EQはそうではありません。日常生活のなかに適切な訓練を組み入れ、それを行うことで大きく伸ばすことができるのです。



子どもの頃を思い出してみてください。テストの点数がよく、お勉強ができるお子さんは「頭がいいね」と言われるでしょう。かけっこが早く、跳び箱が8段飛べるお子さんは「運動神経がいいね」と。歌が上手、絵を描くのが上手なお子さんは「芸術肌だね～センスがいいね～」と表現される

かも知れません。では、いつも笑顔で挨拶をしたり、積極的にトイレ掃除を行ったり、自分から周りに声をかけるお子さんはどのように表現さ



れますか? 「いい子だね」と言われるでしょう。トイレ掃除は誰かがやらないと困るのではないか、自分から声をかけることで場の雰囲気が明るくなるのではないかと相手の気持ちや場の雰囲気を察知し、自分の気持ちを上手く調整して行動に移す、子どもの頃から私たちは無意識のうちにEQを使っているのです。

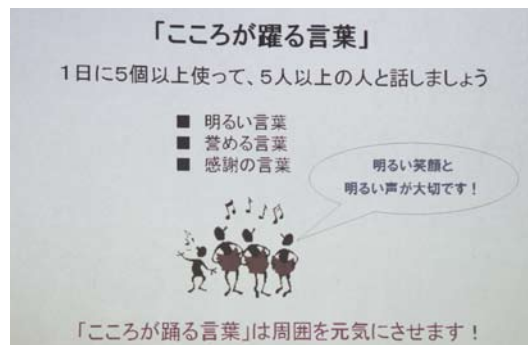
それでは、普段私たちが無意識に使っているEQを開発するためのトレーニング方法の一つをご

紹介します。「こころが躍る言葉」です。こころが躍る言葉と聞いて、どんな言葉を思いうかべるでしょうか? 1分間で20個目標に書いてみましょう。すぐにペンが動きますか? ラッキー、太陽、キラキラ、わくわく♪などの「明るい言葉」(自分が元気に楽しくなる言葉)、がんばってるね! グッジョブ! あなたしかできない! さすが! など

「誉める言葉」ありがとう、いつもそばにいてくれて嬉しいよ、助かっていますなどの「感謝の言葉」各項目20個以上書けるようにしましょう。こころが躍る言葉は、こころの



エネルギーが上がり周囲を明るくします。人間的魅力を感じる方の言葉に注目してみると、たくさんの明るい言葉が使われていることでしょう。身近にはたくさんの明るい言葉があります。CMや映画のフレーズ、キャッチコピーなどからぜひ感じて使ってみてください。日常生活でEQを活用していただければ幸いです。



■ニココボックス

黒島会長、佐藤真一幹事 高松様 本日の卓話宜しくお願ひ致します。親睦活動委員会の皆様、御苦勞様です。吉村会員 誕生月です。矢島会員 例会休みましてごめんなさい。結婚祝のお花ありがとうございました。個人的に3月とても良いことがありました。ワンヤンすくい隊実行委員会一同 大成功に終わりました。吉川会員 高松様 本日の卓話宜しくお願ひ致します。松山会員 ワンヤン救いたいチャリティーパーティーたくさんおひねりいただきましてありがとうございました。五十嵐正会員 ワンヤンチャリティーダンスパーティー、無事終了いたしました。

■広告料 池垣信一税理士事務所 池垣信一会員
今井保険事務所 今井義憲会員

■出席報告

- ・3月19日(火) 47名中出席32名(免除1名)
- ・3月5日(火) 出席率77.78%

市内他クラブ プログラム	
3月27日(水)	函館北RC 卓 話
3月28日(木)	函館RC
	「大門の小路あれこれ」 斎藤 裕志 氏
3月29日(金)	函館五稜郭RC 自主休会
4月1日(月)	函館亀田RC 卓 話
◆テレフォンサービス 26-3170◆	

(株) 石畑 商店
石畑 弘樹 会員
田家町12-11 電話 41-5522

(株) ヤマトイシハタ
石畑 和亮 会員
大縄町14-23 電話 43-2663