

2024.11.7 (木)  
第 18 回例会  
(通算3780回)

## 2024-2025 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「地域を愛し、未来を語る ロータリーの輪を広げましょう」

第86代会長 高橋 直人  
副会長 吉田 英一  
幹事 東堂 光春  
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30 ~ 13:30 夜間例会 18:00  
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル  
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F  
☎ 0154-24-0860 📠 0154-24-0411

2024-2025 年度  
国際ロータリーテーマ



2024-2025 年度  
R1会長 ステファニー A. アーチック  
第 2500 地区ガバナー  
小谷 典之 (帯広西 RC)

本日のプログラム 講師例会「YOUはどうして釧路へ？」(プログラム委員会)

次週例会 講師例会「知らないと損をする！健康寿命と筋肉量のあれこれ」(プログラム委員会)

- ロータリーソング：奉仕の理想 ■ソングリーダー：堀 充利君
- 会員数 105 名
- ビジター
- ゲスト ディビス・ミナコ、ディビス・デュエイン

### 会長の時間 高橋 直人会長



舟木 S A A のご尽力によりすぐくきれいになりました。

これから皆さまが使っていただける演台ですのでよろしくお願いたします。

今日は、私のストレス解消、リラックス方法についてお話をさせていただきます。

温泉には様々な効果があります。まずは温熱効果です。新陳代謝がよくなって体内の不要物質の排泄を促してくれます。疲労物質である乳酸を排出させるため、疲労に対する効果が期待できます。次に、水圧効果というものもあります。これは湯船につかった時、体の表面に静水圧という水による圧力を受けることで全体に圧力がかかり、生まれる効果のことです。静水圧によって内臓や全身が刺激され、運動することで自然に緩やかなマッサージ効果を全体に受けることができます。

最後に浮力効果について説明します。温泉につかると水の中にかかる浮力によって、体重が軽く感じられます。全体を支えている筋肉や関節にかかっていた負担が少なくなり、全身をリラックスさせることが可能

です。また、体が軽くなったことで筋肉が緩むため、出される脳波がアルファ波の状態になり、体だけでなく脳もリラックスした状態になるのです。

温泉はリラックス効果だけでなく、健康の面でも多くのメリットがあります。健康のために温泉をお勧めします。

そこで、私の大好きな温泉宿をひとつご紹介いたします。当クラブ久島パスト会長のご実家の北見留辺薬・温根湯温泉・大江本家です。このホテルは接客サービス、料理、客室も最高です。特に、温泉が源泉かけ流し 100 パーセントの美肌の湯です。例えるなら、湯すべてが化粧水のようなものです。一度つかると、誰しもがやみつきになります。客室は、飛燕閣の和洋室で予約することをお勧めいたします。

以上で本日の会長挨拶といたします。今日も楽しい例会にしましょう。

### 幹事報告 東堂 光春幹事

皆さん、こんにちは。幹事報告です。

11 月のロータリーレートは 152 円となっております。

次に、ロータリー財団より、ポール・ハリス・ソサエティご入会のお願いとポリオプラス・ソサエティのご入会のお願いが来ております。ホワイトボードに張っておきますので後ほどご確認ください。

東京六本木ロータリークラブより創立 20 周年記念例会の豪華なパンフレットのご案内が来ております。人数分来ておりますのでパーソナルボックスに入れて

おりますので興味のある方はご確認ください。  
以上です。

## ■本日のプログラム■ 講師例会「YOUはどうして釧路へ？」

### プログラム委員会・瀧波委員長

皆さま、こんにちは。本日は釧路市内で英会話教室を主宰されておりますデビスご夫妻にご講演をいただきます。



大学を卒業後、スーツケースひとつでニューヨークに飛び立ち、ニューヨークでの生活をされてきたみなさん、そして、ニューヨークの大手の銀行でバンカーとして活躍されたデュエインさんの二人がどうして永住の地に釧路を選んだのか。そして、インバウンドが多くなっているなか、私たち地域の大人たちが英語を学ぶ必要性についてお話をいただきたいと思います。

それでは、お二人様、どうぞよろしくお願いたします。

### 講演

『Dee's English』 デビス・デュエイン様  
デビス・ミナコ様

### デビス・ミナコ様の話



皆さま、よろしくお願いたします。Dee's Englishのデビス・デュエインとデビス・みなこです。この度は、このような貴重な機会にお招きいただき本当にありがとうございます。

私たちの自己紹介から簡単に入りたいと思います。

ご紹介いただいたように、私は2010年に仕事を辞めて、スーツケースひとつでニューヨークに行きました。本当は1年だけ留学するつもりでしたが、すぐに会ってしまって、そのままニューヨークで結婚しました。ずーっとニューヨークで子育てをし、お互いが仕事をして過ごして来たのですが、2年前の11月、一家で私の生まれ故郷の釧路に移住をしてきました。そして今は、元々私が生まれ育った家です、古民家ですが全日空ホテルのすぐ近くにありますが、そこを改装して英会話教室としてやっております。

もう少し私たちの詳しい話をさせていただきます。デュエインの自己紹介をしてもらおうと思います。私が翻訳を入れますので、はい。

デビス・デュエイン様（ご本人の発言記録は省略し、みなこ様の通訳発言で記録作成）

皆さん、こんにちは。Dee(ディー)先生とかディーさんと呼ばれています。ジャマイカで生まれて、20歳くらいの時にニューヨークに引っ越して来ました。ニューヨークでは、アメリカにあるKマートという、こちらではDCMのようなイメージの所で働き始めました。そこでの経験が、その後のいろいろなキャリアに役立ちました。

Kマートの後は、建設会社のオフィスマネージャーとして働き始めました。その後、不動産会社で働きました。

その後、シティバンクという銀行に異動しました。そこで16年間、ニューヨークの五番

街にあるシティバンクです。シティバンクは皆さんご存知でしょう、前には日本にもありました。今はヨーロッパ、東南アジア、アフリカなどにも展開する大手の銀行です。シティバンクの中ではいろいろな役職をやっていました。最初は窓口から始めました。その後、個人とビジネスの専門のバンカーとしてやりました。その後、社内の研修プログラムでリーダーシップになる訓練を受けました。

シティバンクはリテールバンクというカテゴリーに入るのですが、その後には、シティナショナルバンクというのですが、プライベートバンキングと言って、カテゴリーが違うのですがそこに異動しました。プライベートバンクはインフルエンサーとか著名人が使う銀行なのです。そこでは、アスリートとか歌手とか俳優という人たちをクライアントとして対応してきました。

ニューヨークとロサンゼルスでもこのように勤務しました。この時の一番嬉しかった思い出がジャマイカにいた小さい時からのファンだった歌手がこのシティナショナルでディーのクライアントになってくれて嬉しかった思い出があります。

ずーっと銀行でキャリアを積んできたのですが、後半になると疲れてきて、バングアウトと言うのですが、あまり満たされない感じになってきました。もう少し違う何かを得たいと感じ始めたのです。

私たちは、「いつかは日本に住みたいな」と夢を語っていたことがありました。今日4歳になった息子と8歳の娘がいるのですが、「日本で子どもを育てて、人々をつなげるビジネスをしたい」とよく話していたのです。

ついに、夢を実現することができました。いまご紹介した『Dee's English』を始めて、実

際にそこに人が集まって来て、夢が現実になったという感じがしています。後ほどご紹介しますが、今後、そこをゲストハウスとして展開して行く夢があります。

ここまでが、デュエインが日本に来た流れとなります。日本に来た詳しい理由はもう少し後で説明します。私、みな子のほうです。ニューヨークに12年間いて、そこでいろいろな経験をしました。就職、出産、育児。後半ではヘルス・コーチというコーチングの資格をとって、今現在もヘルス・アンド・ウェルネスコーチングのビジネス、事業を続けております。ニューヨークの12年間ではいろいろな経験をさせてもらいました。

デュエインの家族、ファミリーと呼んで、彼らがファミリーというのは近い家族だけではなく、親せきをみんなひっくるめてファミリーとしてつながりが濃いのです。こういう人たちと12年間過ごせたことが私の中ですごくいい糧となりました。

どうして日本に来たいと思っていたか。そして、来たか、詳しいことを説明してもらいます。

デビス・デュエイン様の話（ご本人の英語での発言をみなこ様の通訳発言で記録作成）

シティバンクにいた時に、有名な語学学校の担当を任されていました。そこに行って銀行の手続きを手伝っていましたが、アジアから来た留学生などが多かったのです。その生徒さんは、言語の壁があってニューヨークにいることの難しさ、苦労などを話していました。その困っている学生さんたちを助けて、彼らのニューヨークでの生活が少しずつ良くなっていく、生活が楽になっていくことに手助けすることにやりがいを感じました。そのようなストーリーを聞いて、もっとやりがいを持ってやりたいと思いました。いつか国境を超えて人々をつなげる何かをしたいなとぼんやりとっていました。

知り合って日本に遊びに来たのですけれども、そこで、日本の魅力を知って「すごく日本がいい」と思ったのです。全部きれいです。道も、電車も全部きれいに整備されていて、全部が効率的に進んでいて、ニューヨークとは全然違います。その記憶が自分の中で忘れられなかったそうです。

パンデミックでニューヨークもいろいろ変わったのですが、日本もそうだと思います。何を優先するか、何を大切にするか、みんなの価値観がガラリと変わりました。何が大切かを考えた結果が、日本に行くなら今かなと考えました。あと、娘が8歳で小学校に入学する前のタイミングというのもあったので、そういったことも後押ししてくれました。

いま釧路で貢献できるもの、Dee's English社として貢献できるものが見つかって、二人で嬉しく感じ

ています。最初は、英会話スクールをするつもりではなかったのです。最初に知り合いから「英語を教えて欲しい」と頼まれて、そこから全てが始まりました。すると、また一人、また一人と頼まれて、釧路でもニーズがあるんだと気づいて本格的にDee's English社としてやろうと決めました。

いまはお子さんから大人まで、福島とか東京にもオンラインでレッスンを行っていますけど、生徒さんが15名以上います。チラシにあるとおり、最近、エグゼクティブ・プログラムも用意して、そこは私とデュエインの強みを生かしたプログラムとなっています。

Dee's Englishで英語を教えることによって、いろいろな方たちとの出会いがあって、そして自分のやりがいと夢が充実してきたように感じています。最近教室でイベントをやって、釧路にはたくさんの外国人がいるので、12人の方が来てくれて、スコットランドや韓国とかアメリカとか、いろいろな方が集まって日本の生徒さんと交流する様子を見ることができました。

いま釧路の街に貢献することで、釧路の魅力をもっと伝えて生き生きとする街づくりに貢献することを嬉しく思っています。楽しみにしております。思ったより長く話しましたが、これは冒頭の話だったのですね。

デビス・みなこ様のお話

私はコーチングをやっていると説明したのですが、なにかという習慣形成をして目標達成をするサポートなのです。今日は、知識・経験を生かして皆さまに英語学習に問わず、なにか目標達成をする秘訣を簡単にご紹介したいと思って用意してきました。

日本人の皆さまは、英語の苦手意識が多い方が多いのですけども、とにかく継続が必要

です。でも、なかなか続かないっていうところですね。習慣形成するコツをご紹介します。今日の内容は、英語に限らず、例えば健康に向けての体力づくり、ダイエットとか、禁酒・禁煙とかなんでもが当てはまることなのです。皆さまご自身のことに当てはめて考えてみてください。

習慣形成で大事なことは3つです。

最初は、目的を明確にするということが大切です。目的、つまりゴール、どうなりたいか、どういう自分になりたいか、なぜそれをしたいのか、そうすることでどんなメリットがあるのかを何においても明確にしないと、やる気が続かないですね。自分にとってどんな利益があるか、自分は何を望んでいるのか、どうしてこれをするのか、そこを明確にします。これはカーナビで目的地をセットするようなもので、ここに行きたいというのを決めて、そこまでどうやって行くか。そ

こまではいろんな道のりがあるのですけども、ここの目的地を決めることが大切になります。

次です。目的地を決めたら、そこまで一気にジャンプすることはできませんので、そこまでは、小さな・小さな一歩ずつなのです。皆さまは、目的を明確にするまではできるのです。皆さまがくじけるのは、ここののです。ここですごく大きい目標を立ててしまうと、結局、行けずに「できなかったな」とあきらめてしまって続かなくて、何年も経ってしまうことがあるのです。ここはすごく小さな目の前の 目標、「1%の努力でできること」とか言うのですけども、1%改善するために、昨日の自分より1%良くなるためにどんなことできるかなという小さな一歩を決めます。その小さな一歩を達成することで自己効力感、自分はできると思う気持ちが高まり、長期的成功につながります。

三つ目です。脳の仕組みを活用すると上手いきやすいです。脳は基本的に報酬が好きです。これをやったらいいことがあったとか、これをやったらこんなメリットがある、そういうことを脳が覚えると、またやりたいと思えるのですね。例えば運動というと「運動して汗をかいて気持ちよかった」というのを覚えると、またやりたいとか。私は音楽を流してやると音楽を聴いて楽しくて、またやりたいと思います。そのように新しい習慣を楽しく、より快適に、より気持ちいい、そのように脳に覚えさせるとまたやりたいと思います。

脳は、リスクを嫌います。こういうことしたら失敗するかもとか、こういうことしたら恥ずかしいかもとか、そういったことを嫌がるのです。できるだけ小さな目標にして、リスクを伴わないようにすると、「また、やれそう」というように思います。脳は、変化を嫌うということもあって現状維持を好むのです。あまり大きな目標を立てずに環境を整えて、少しずつやっていく。人って昔からの本能で、周りの人と違うことをするのを怖がるのです。仲間から除け者にされて、生存へのリスクがありますので、自分が環境を整えて理想的な習慣をしている人と同じようなところに入ること、自然とみんなと同じ行動をしたくなりますから、いろいろ脳の仕組みを活用していくと上手いきやすいです。

具体的にどうしたらいいのかというのは、私は、X(ツイッター)でこのようにつぶやいているのですけども。目標を人に話してみる、睡眠をしっかりとしてモチベーションを高

めるとか、そのようにいろんな仕組みがあります。このように3つのことを意識していただくと、皆さまが今やろうとしている習慣はグッと やりやすくなりますので、ぜひ参考にしてみてください。習慣については以上です。

ディーも先ほどチラチラ言っていましたけども、ここ

で釧路と世界をつなぐ私たちの将来の展望についてお話ししたいと思っていました。

釧路の美しさ。私は釧路生まれていると、若い頃はその良さに全然気づかなかったのです。

戻ってきてみて本当にいい町だなというのをすごく感じます。

最初は、日本に移住した時にどこに住むか決めてなかったのです。東京か札幌か、どこかなって考えていました。実家があるので釧路に来たら、釧路の魅力にハマりました。自然の豊かさはもちろんですけども、ワーク・ライフ・バランスが他の都会に比べて整っています。みんな、仕事も大切にしながらも、私生活も家族との時間も大切にしている姿をよく見て、釧路はいいなというふうに感じました。

自分のやりがいのある仕事をしてキャリアを積んでいる人たちとの出会いがあって、幸運なことですが釧路に来てそのような人たちに出合って「いい町だなあ」と思っております。

私たちは、釧路の子どもたち、大人たちの可能性を広げることによりやがてを感じております。英語を使えるようになることで自信につながります。たかが英語、されど英語というふうに私は言っているのですけれど、英語で自信がつくと、その他のことにも自信が持てたりして、将来の可能性がすごく広がっていくのです。実際に英語を使って海外に行って、いろんな人と出会うことで自分の世界観も変わってきて、どんどん成長できるので、そんな釧路の人と街の可能性を広げていきたいと思っております。

今の教室をゲストハウスとして展開し、今度は外国からも人が集まって来るような、この釧路の素晴らしさを世界中の人に知ってもらいたいと思っております。

国際交流のハブ的な場所になれば嬉しいなと思っております。

釧路でも皆さまの応援いただいている、すごくありがたいことだと感じています。来て数年なのですけども、いろいろたくさん活動させていただき、たくさんの方たちと出会わせていただいて心から感謝しております。釧路と世界を結ぶ懸け橋として今後もこの街に貢献していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

#### 謝辞 高橋 直人会長



改めまして、本日は当クラブへのご来訪ありがとうございました。デイビス・みなこ様、デイビス・デュエイン様におかれまして

は、大変忙しい中ご講話いただきましたことにお礼申し上げます。

私も習慣形成をして、1、目的を明確にする。2、小さい目標を決める。3、脳の仕組みを活用する。と、心にガチッと入りましたので、これからも頑張っていきたいと思います。

慣れない釧路での生活ではございますが、これからも東北北海道を全世界に知らしめていただきますようお願い申し上げます、本日の謝辞を申し上げます。ありがとうございました。

### 本日のニコニコ献金

- 鈴木 正信君 先日は当支店にお越しいただきありがとうございました。楽しんで頂けたでしょうか。いつでもお越し下さい。
- 東堂 光春君 娘が先日高校女子サッカー選手権宮城県大会にて見事ゴールを決めましたが、決勝で負けてしまいました。が全国大会出場を決めました。

今年度累計 148,000 円