



第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐる 平成18年9月19日  
 講師/佐倉 一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部長  
 樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長

第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを 平成18年10月23日  
 講師/久米 えみさん ながのクラッセ会長  
 樋口 敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー

第3回 スポーツによる街づくりを 平成18年11月21日  
 講師/鷺沢 幸一さん アスレながの事務局局長  
 室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事

第4回 写真で見る長野の街並み 平成19年1月23日  
 講師/清水 隆史さん フォトグラファーほか 常盤 昭二さん CMディレクター

第5回 健康と美容を保つために 平成19年3月22日  
 講師/虎羽里(トラバリ)ゼーラさん アーユルヴェーダ・健康セラピスト

第6回 環境と街づくり ばていお大門・TOIGOの設計に参画して 平成19年4月23日  
 講師/竜野 泰一さん 株式会社エーシーエ設計 取締役副社長 [一級建築士]

第7回 信濃グランセローズの挑戦 平成19年5月21日  
 講師/木田 勇さん 信濃グランセローズ監督

第8回 スポーツマンシップの大切さ 平成19年8月29日  
 講師/荻原 健司さん 参議院議員・五輪金メダリスト

第9回 トウガランの尽きせぬ魅力/「農」による地域活性を探る 平成19年10月24日  
 講師/松島 憲一さん 信州大学大学院農学研究科 准教授

第10回 命のバトンを渡す「ピオトープ」/長野市をピオトープネットワークシティに 平成19年11月14日  
 講師/松岡 保正さん 国立長野工業高等専門学校 環境都市工学科教授

第11回 簡単・おいしい・オシャレ/わたしのレシピができるまで 平成20年3月26日  
 講師/浜 このみさん クッキング・コーディネーター

第12回 あなたのからだは「薬何年」ですか? 平成20年7月14日  
 講師/角本 浩二さん バランスアドバイザー 長野県健康管理士会会長

第13回 アメリカ生活で感じたあれこれー変化に対して前向きになることの大切さー 平成20年8月19日  
 講師/針谷 友久さん 東京中小企業投資育成株式会社 主任(長野県担当)

第14回 市役所第一庁舎及び長野市民会館の在り方を考える 平成20年9月16日  
 講師/水野 守也さん 長野市総務部次長 兼庶務課長

第15回 長野/バルセイロー優勝報告&JFL昇格への挑戦 平成20年10月29日  
 講師/バドゥ・ビエイラ監督、薩川了洋コーチ、真富信宏キャプテン

第16回 農業再生とブランド化 平成20年12月3日  
 講師/町田 良夫さん 社団法人長野市農業公社 常務理事

第17回 地上の楽園は馬の背にあり 平成21年2月18日  
 講師/中山 修さん 中山法律事務所 弁護士

第18回 循環備蓄型の農業の実践ー宇宙のリズムにあった農業で一次産業の再生を試みるー 平成21年6月3日  
 講師/塩澤 研一さん (財)いのちの森文化財団副理事長 (株)水輪ナチュラルファーム代表取締役

第19回 郷土を包む「おやき」 平成21年7月14日  
 講師/小出 陽子さん (同)ふきっ子のお八代 代表/信州おやきブランド化委員会 研究会リーダー

第20回 信州の伝統から生まれる食文化ー漬物の新しい風ー 平成21年9月2日  
 講師/宮城 恵美子さん (有)宮城商店専務取締役/木の花屋

第21回 飯綱高原を、もっと住みよく、おもしろく! 平成21年11月24日  
 講師/志村 雅由さん NPO法人 飯綱高原よっこらしょ 代表理事

第22回 JFL昇格に向けて 平成22年3月17日  
 講師/薩川了洋さん AC長野バルセイロ新監督

第23回 先人の知恵を受け継ぐ〜トチの実、雑穀、あんぼ〜 平成22年5月25日  
 講師/石沢 一男さん (有)田舎工房 代表取締役

第24回 3度目でつかんだオリンピック出場 平成22年7月28日  
 講師/新谷 志保美さん バンカーバーオリンピック代表 (株)竹村製作所 勤務

第25回 逃げないスケルトン ~夢と感動と勇気を~ 平成22年9月15日  
 講師/越 和宏さん スケルトン競技3大会オリンピック日本代表 (株)ステックス所属

第26回 Go to J ~"J"を長野にーいよいよ地域決勝大会!~ 平成22年10月25日  
 講師/鈴木 政一さん 長野バルセイロ・アスレチッククラブ強化本部長

第27回 グランドデザインの視点で「信州の食」を考える 平成22年11月30日  
 講師/千村 尚司さん 千村ブレイン代表・ソムリエ

第28回 ご利益のある町づくり 平成23年1月26日  
 講師/川崎 史郎さん フリーライター・市民記者ネット代表

第29回 防災と危機管理 平成23年6月1日  
 講師/安藤 長一さん 篠ノ井消防署署長、緊急消防援助隊長野県隊長(第二次派遣隊)

第30回 江戸のエコロジストー茶 平成23年8月30日  
 講師/マブソン 青眼さん 俳人・比較文学者

第31回 Waを生かしたまちづくり 長野はもっと元気になる 平成23年9月28日  
 講師/井上 裕子さん 信濃毎日新聞社編集局地域活動部長・編集委員

第32回 メディアから見た長野 平成23年10月19日  
 講師/田幸 淳男さん 信越放送取締役相談役

第33回 旅の楽しさと長野の魅力で世界をむすぶ 平成24年1月31日  
 講師/飯室 織絵さん 観光客向けゲストハウス「1166バックパッカーズ」運営

第34回 神輿で街の元気を呼び覚ませ 平成24年2月28日  
 講師/相原 哲さん ながの町神輿連合会武蔵会 会頭

第35回 長野とオリンピックレガシー 平成24年3月26日  
 講師/小林 亨さん 日本オリンピック委員会(JOC)勤務

第36回 すべてが一丸となって「ながのの宝もの」をJへ 平成24年4月24日  
 講師/薩川了洋さん AC長野バルセイロ監督

第37回 信州の野鳥たち 平成24年8月31日  
 講師/小宮山 義光さん 日本野鳥の会長野支部会員

第38回 見る 学ぶ 体験する 自然農法 平成24年9月27日  
 講師/塩澤 研一さん 農業生産法人水輪ナチュラルファーム代表取締役/(財)いのちの森文化財団 副代表理事

第39回 善光寺表参道と中心市街地のWi-Fi計画 平成24年10月25日  
 講師/俣田 達男さん NTT東日本 長野支店長

第40回 しなの鉄道長野以北延伸と営業戦略 平成24年12月6日  
 講師/山田 隆さん しなの鉄道(株) 専務取締役

第41回 自然との共生 平成25年2月28日  
 講師/藤岡 牧夫さん イラストレーター・絵本作家

第42回 花は人を育てる 平成25年4月9日  
 講師/矢澤 秀成さん 園芸研究者/ながの花と緑そてり人を育てる学校校長

第43回 人と組織の笑顔の創造 平成25年5月31日  
 講師/近藤 京子さん カウンセラー/NPO法人「わくわく志事研究所」所長

第44回 信州の分水嶺 ~山と川と里~ 平成25年8月22日  
 講師/栗田 貞多さん 写真家

第45回 長野市の魅力と不動産取引の発展性 平成25年11月20日  
 講師/鴨志田 明弘さん 野村不動産アーバンネット株式会社 企業不動産部専任部長

第46回 地域におけるバイオマス利活用について 平成26年1月29日  
 講師/天野 良彦さん 信州大学工学部物質工学科教授

第47回 AC長野バルセイロー私のチームマネジメントについて 平成26年3月3日  
 講師/美濃部 直彦さん AC長野バルセイロ監督

第48回 わたしにとつてのボランティア 平成26年4月16日  
 講師/丸田 勉さん 脚本・演出家 森の家 林りん館館長

第49回 金沢の未来と長野へのエール 新幹線で結ぶ金沢と長野の絆 平成26年5月26日  
 講師/浅野 邦子さん 株式会社 浩一 代表取締役会長

第50回 取材を通してみた長野の魅力 ~長野をもっと元気に!~ 平成26年10月8日  
 講師/平沢 幸子さん 長野朝日放送 アナウンサー

第51回 チームマネジメント 平成27年1月19日  
 講師/本田 美登里さん AC長野バルセイロ・レディーズ監督

第52回 本物のおもてなし ~加賀屋の経営理念とビジョン~ 平成27年3月17日  
 講師/小田 與之彦さん 株式会社加賀屋 代表取締役社長

第53回 地域の元気をつくる「成長企業」は、ここが違う!~地方の中規模企業が成功するための法則とは?~ 平成27年7月1日  
 講師/廣井 紀文さん 株式会社ディーテス 代表取締役社長

第54回 長野から宇宙へ! ~ローカル企業のチャレンジ~ 平成27年8月25日  
 講師/羽生田 豪太さん 株式会社羽生田鉄工所 代表取締役

第55回 食を通じて発見 知られざる長野の魅力! 平成27年10月8日  
 講師/中島 麻希さん 1級フードアナリスト

第56回 摩訶不思議!長野の神社の靈感の世界 平成27年11月17日  
 講師/齋藤 安彦さん 宮司

第57回 大河ドラマ「真田丸」の舞台裏 ~撮影を通して見た信州の魅力~ 平成28年4月2日  
 講師/屋敷 陽太郎さん NHKチーフプロデューサー

第58回 真田丸の時代を語る ~時代考証の舞台裏 平成28年7月2日  
 講師/平山 優さん 歴史研究者

第59回 寺町商家の運営で気づいた「食」の力 平成28年8月30日  
 講師/西村 知子さん 寺町商家運営アドバイザー

第60回 地域から社会を変えよう! 行動する人の集まる港CREEKS 平成28年11月11日  
 講師/広瀬 毅さん 株式会社CREEKS 広瀬毅建築設計室代表

第61回 長野バルセイロー今シーズンの目指すチームづくり 平成29年3月13日  
 講師/浅野 哲也さん AC長野バルセイロ監督

第62回 輝く女性の活躍で長野県の企業を更に魅力的に! 平成29年5月30日  
 講師/中島 恵理さん 長野県副知事

第63回 信州は橋の都 千曲川と犀川に架かる名橋/日本一美味しい飯山のお米 平成29年7月19日  
 講師/服部 秀人さん 信州・橋の日推進協議会専務理事/エコファーマー

第64回 少子高齢化時代の長野市を考える ~行政の政策現場から見えるもの~ 平成29年8月23日  
 講師/平尾 勇さん 長野県観光機構エグゼクティブ・プロデューサー(前松本市商工観光部長)

第65回 長野県を元気に! メンタルヘルス(心の健康)からの大きなヒント! 平成29年9月21日  
 講師/野池 裕子さん ダイヤモンド・セルブ長野ファースト 代表・講師

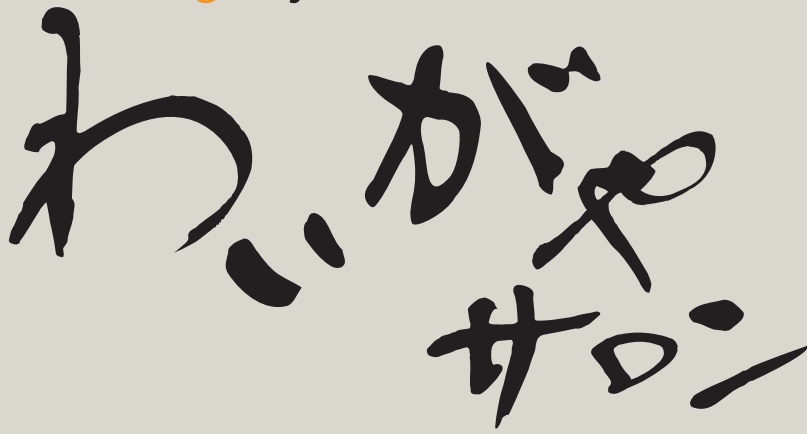
第66回 陶芸の楽しみ 平成30年3月23日  
 講師/愛甲 宏明さん 炭平コンピューターシステム株式会社 代表取締役社長



**NUPRI**  
 Nagano Urban Policy Research Institute

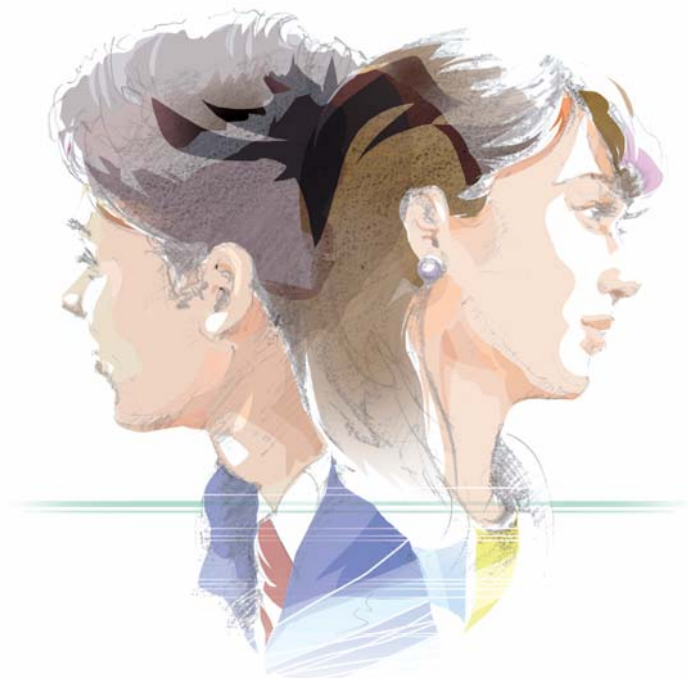
**NPO法人**  
**長野都市経営研究所**

〒380-0834  
 長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F  
 TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166  
 www.nupri.or.jp  
 e-mail:nupri@nupri.or.jp



# 通信

Vol. 67  
 2018.4



## 第67回

## 話すって難しい？

平成30年4月23日(月) 18:00~20:00

講師／坂橋 克明さん フリーパーソナリティー

■座長：岩野 彰 場所／NUPRI事務所



さかし かつあき 1965年1月、長野生まれ。大学卒業後、信越放送入社。アナウンサーとしてテレビ・ラジオ番組、スポーツ実況等に携わる。アノンシスト賞(JNN・JRN系列優秀アナウンサー)、日本民間放送連盟ラジオ番組生ワイド部門優秀賞等受賞。2017年9月退社しフリーに。

## コミュニケーション能力の欠如

最近、人と話すのが苦手と意識する若い人が増えているといわれます。コミュニケーション能力が欠如してきているとも。なぜだと思いますか？ そう、ライフスタイルの変化、核家族化等々。昔は大家族でした。私も祖父母と一緒に暮らしていましたから、ご飯を食べる時に「学校はどうだった？」などの会話が意識することなく日常的に交わされていました。今は食事風景も変わりました。更に拍車をかけている要因がスマホです。

江戸時代に一般庶民も紙を使えるようになった時、人々は慌てたそうです。紙がないときは集中力をもってしっかり覚えなきゃいけないのが覚えなくなる...と。今の時代スマホがそれにあたります。

例えば、私もそうですが電話番号を覚えなくなった。知らない言葉があっても辞書を引くのでなくググる。いつでも検索すればいいからと知識をためることをしなくなった。更にはライン。そして短文ですら面倒くさいからスタンプ、となる。若い人に限らず言語化能力が劣ってくるのは当然。コミュニケーション能力欠如といわれるゆえんです。

## 信州人は話し下手!?

「ずくだせ」では毎朝電話を通して全く知らない方と一から喋ります。聞いている皆さんと同じ状況で皆さんの代弁者として喋っているわけですが、そんな中、つまらないネタでも面白く話す人がいる。逆に面白いネタをつまらなくしてしまう人もいますね。

実は信州人はこんな言い方をされています、「作り上手の売り下手」。まじめで、いいものを作るのに売れない。話し下手なんですね。そうかと思えば、さほどでもないのに売れる人々・地域も。口八丁手八丁じゃないですが、よさそうだと思うから売れちゃうわけです。長野県人は総じて控えめです。例えば皆さんもお客さんに「こんなものしかありませんが」とか、

NUPRI事務所眼下の善光寺表参道が花々の香にむせてGW近しと知る宵、わいがやサロンにお迎えしたのは、信越放送アナウンサーから昨秋フリーに転身されたという坂橋克明さんです。

## 一期一会

入社以来ずっと喋ってきて、管理職としての仕事もこなしていましたが、50代になって考えた時にやはり自分のやりたいことをやらずに後悔はしたくないという思いもあり、昨年9月、29年間在籍した信越放送を退社しました。今後はアナウンサーの枠にとらわれず活動を広げたいとフリーパーソナリティーとして新たなスタートを切ることになりました。お陰様で番組スタート以来一回も休んだことのない「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」を引き続きやらせていただいています。生放送はリスナーとの一期一会、今日おいでくださった皆さんにも今から一期一会の時間をお付き合いいただけたらと思います。



雪を目当てに来てくれた観光客に「雪しなくて」とか言ってませんか。謙虚過ぎるのは県民性でしょうか、でも本心は違う!? 例えば漬物談義。外で「おいしいね、どうやって漬けたの?」、これは社交辞令で家に帰ると「うちのが一番」(会場：笑い)。長野県人は外でうまく話せない人が多い。

## 話し上手は聞き上手

人が言葉を発する行為には「言う」と「話す」があります。「言う」は思っていることや感情を言葉に表すこと。「話す」は言葉で自分の意思を伝えることで、相手があって成立。職場の上司が「何度も言っているだろう」「言っても分からない奴だ」、あるいは部下が「同じことを何度も聞かされる」とぼやいていたら、その上司は「言っている」だけなのかもしれません。

言うと話すの違いが分かってきたと思います。では、話すことで一番大事なことは何? (会場：「聞く」の声) その通り。昔から「話し上手は聞き上手」といいますね。聞く耳を持っていないと自分の言いたいことだけを言って相手が投げしてきた言葉と噛み合っていない。お互いが聞いてこそ話が噛み合い、「会話」が生まれます。

## 伝える術

先ほど「作り上手の売り下手」と言いました。皆さんの会社でいい商品を作っても、いいものであることを伝えられないと意味がありません。人に聞いていただくためにはどうしたらいいか。伝える術を知って喋れば聞いてもらえるはず。伝えたいことの骨組みを立て、肉付けして「子どもでも分かるように」。話の骨組みで重要なものは何? (会場：「?」「5W1H?」) そう、Who:誰/When:いつ/Where:どこ/What:何/Why:なぜ、とHow:どのように、の5W1Hです。また、体だったら始まりに頭があり、胴体があって脚になって終わるように、話にも起点があって中間があって結びがある。すなわち「起承転結」で進めればよいのです。これらを押さえてないとダラダラ商談・打ち合わせになりがちです。

[他の例として、数字の紹介は少なく/間/倒置法等の実演]

聞くことが大事と言いました。「聞いています」という表示が「あいづち」です。あいづちの例をやってみましょう。[出席者とオウム返しタイプと会話になったタイプを演じる]

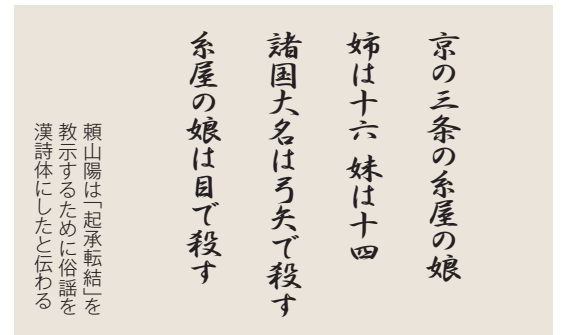
あいづちの打ち方次第で相手もボールを投げ返してきます。会話の成立です。プロなのに恥ずかしいのはインタビューで相手に「はい」しか言わせないアナ。それは会話ではありません。相手に関心を持ち、あなたの言葉から自分はこう受け止めたよ、とキャッチボールするのが会話なのです。

## コトダマ

伝える術を使い、丁寧に話せば相手に伝わるのか? 慇懃無礼では伝わりません。物言いは乱暴なのに伝わることを私に教えてくれた農家の方がいます。「コレうめぞ、食べてみる」、食べてみると旨いですよ。自信をもって作っているものを飾り気ない言葉で発しているからこちらに伝わる。だから買いたくなる。つまり作り上手の売り上手。

そもそもコトダマの語源はコトダマ(言霊)、自分の魂を通して出た言葉のことだといえます。魂=心を通せば絶対伝わるんですね。結局最後は、言葉は人なり。その人が学んできた言葉は自身をさらけ出す。自信のない人は自信のない言葉で話す。伝える術や語彙はあったほうがいいけれども、それより重要なものは心。本日の題に戻れば、話すことは難しくはないけれど簡単でもない。自分の言葉で、自分の心を通して表現していただきたいと思います。

講演後わいがやタイムにて— Q:いつごろから又どうしてアナウンサーを志した? A:志していたわけではなく、入社後に配属されたのがアナウンス部。志望と異なる部署ではあったけれども先輩からの教えと自分なりの勉強を続けてきたら、いつしか表現する楽しさにはまった。 Q:それって「置かれた場所で、咲きなさい」 A:「咲きなさい、だったのかな(微笑)」。講師の意外な一面や人柄にも触れられるわいがやサロンにぜひご参加ください。\*「置かれた場所で咲きなさい」渡辺和子著



SBCラジオ「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」は月曜一金曜9:05~12:54の生放送。この4月で11年目に入った

