



The Y's MEN's CLUB of

もりおか



<VOL217.2026.1>

もりおかクラブ事務所：〒020-0021 盛岡市中央通3-19-22 019-658-8773 盛岡YMCA内
盛岡YMCA HP <http://www.ymcajapan.org/morioka/> 検索エンジンワード「盛岡YMCA」

1月の聖句 マタイによる福音書 6章34節



「だから、明日のことを思いわずらうな。明日のことは、あす自身が
思いわずらうであろう。一日の苦勞は、その日一日だけで十分である。」

「主題」

国 際 会 長	エドワード・オン
アジア太平洋地域会長	田上 正
東 日 本 区 理 事	山下 真
北 東 部 長	三田 庸平(もりおか)
もりおか クラブ会長	長岡 正彦

「信念、愛、行動」
「信念と愛をもって行動しよう」
「ワイズのらしさ再発見」
「ユースと共に明るい未来を」
「リーダーの志を、全力で支えよう」

会 長	長 岡 正 彦
副 会 長	山 口 貴 伸
書 記	濱 塚 有 史
会 計	三 田 庸 平
副 会 計	大 関 靖 二
担当主事	中 村 渉 (ちゃん)
メネット	井 上 優 子

2026年2月定例会

日時、場所 2月14日 アイーナ団体活動室2
18時～20時
例会費 1,000円
卓話 オーガニック栗石 青年部の話
加藤メン リーダー ジジモン

会 長 巻 頭 挨拶



長岡会長

みなさま、明けましておめでとうございます。
穏やかに明けた新年でしたが、15日以降厳しい冬になりました。雪かきに追われる毎日、
会員のみなさま体力は大丈夫でしょうか。私は腰が痛くなっております。

今年の目標をたてました。「怒らない！」という事にしました。いらいらしない、不満を持たない。自分に対して直接起こる事は、たぶん我慢できると思います。問題は、廻りの人物が無意識で行う迷惑な行動で間接的に自分に影響を及ぼすような事態が起きた時です。「あの人は何を考えているのだろう」まったく迷惑な行動だ。今までは心の中で「ばかやろう」と叫んで、プンプン怒ってきました。これが精神衛生上良くない。心が痛くなりますし、たぶん身体的にもいい事は無くなるような気がします。気が付きまして、怒るのは自分の問題であって、他人は決して私を怒らせる意識は無いという事です。許そうと言うのは相手にしてみればなにも悪い事はしていないのだから「え、何のこと？」これは怒ること自体ばかばか

かしい事です。ここまで吐露するといかに私は小さい人間で生きてきたのかがわかんと思います。人生の残り、穏やかに人当たりが優しい人間として生きて行こうと今年の新年に心に誓いました。もし、私が怒っているのを感じた時は、どんどん指摘して下さい。

1月、新年例会の報告

1月10日、ももどり食堂駅前店で開催。参加者、長岡、山口、及川、福井、高橋、三田、中村(敬称略)以上7名。ゲスト、高橋創さん(ピン)、千葉祥吾さん(オカ)、菊池茉莉さん(ジャスミン)、佐藤来生さん(ライライ)、卓話ゲストに、程海薇さん(ライフプランコンサルタント)、以上12名で開催されました。

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。の挨拶で始まりました。卓話ゲストの程海薇(ティ・カイビ)さんは、ジブラルタ生命のトップセールスレディ。一昨年のシンディのハロウィンパレードで知り合ってから、例会に1回参加後、山口メンが仕事の関係で繋がりを維持してくれていました。今回、三田メンのコンタクトから例会に参加していただき、「外国人と日本人の、「すれ違い」を解消し、地域に新たな活力を」に

についてお話をいただきました。心当たりがあります、町内会の行事は参加して当たり前。「あの人はなぜ出てこないの？、外国人？、もっと日本の文化を勉強してほしい。」日本人側からすると不勉強の外国人が悪い。長岡は、納得できなければ誰が何と言おうと従いませので強制されても行動しません。だから長岡を嫌う人がいるのでしょう。自分で分かっています。そんなお話を想像していました。程さんのお話はその後特集しています。お楽しみに。

この日、来るピンクシャツディ(いじめ撲滅運動)のために、YMCA のピンク T シャツを着て集合写真を撮りました。いじめ撲滅は盛岡 YMCA が2030年までに岩手県でいじめを無くすと活動しています。果てしなくハードルが高いと思いますが、表明す

れば駆け上がるしかありません、もりおかワイズと一緒に駆け上がりましょう。



1月新年例会集合写真、程さんかわいいねえ

1月新年例会卓話

外国人と日本人の、「すれ違い」を解消し、
地域に新たな活力を

程海薇(テイ・カイビ)さん。 在日中国人
日本で働く外国人が直面する「壁」と相互理解への架け橋



程海薇さん

はじめに、なぜ今、異文化理解が重要な
のか。 日本社会において、国際化の進展
とともに外国人と日本人が共に働き、生活
する機会は急速に増加しています。しかし
その一方で、文化的な背景の違いから生
じるコミュニケーション上のすれ違いや誤
解もまた、職場や地域社会における見過ご

せない課題となっています。 日本に22年間在住する外国人の
視点から語られたリアルな体験と深い洞察に基づき、これらの
課題を解決するための提言いたします。

「長く日本にいる外国人だからこそ、地域社会に貢献できるこ
とがあるのではないか」という強い想いは、私たちに異文化理解
の重要性を改めて教えてくれます。 相互理解は、単なる「配慮」
の問題ではありません。それは、多様な人材がそれぞれの能力
を最大限に発揮し、地域社会全体の活性化を実現するために不
可欠なスキルなのです。 外国人が日本での生活を始めた際に
直面する課題を解決するための診断モデルが必要です。外国人
が直面する根本的な障壁があります。 日本語は相手を気遣
う「優しい言葉」が非常に豊かな言語です。しかし、その優しさゆ
えの表現が、文化背景の異なる人々にとっては意図の不明確さ
となり、コミュニケーションの障壁となることがあります。

「これは大丈夫だから」この言葉を聞いた外国人は、「これは
やらなくていい」という意味なのか、それとも「問題ないからやっ
てほしい」という意味なのか、判断に迷うことがあります。日本文
化における「配慮」が、外国人には「情報の欠落」として認識され
るという、典型的な認識のギャップです。 親切心はそのままに、
「これはやらなくていいです」あるいは「問題ないので続けてくだ
さい」のように、期待される行動を明確に言語化することが誤解
を防ぐ鍵となります。 日本社会には、言葉として明文化されて
いなくても、多くの人が共有している社会的なルールやマナー、
いわゆる「暗黙のルール」が存在します。これらは、異文化間の

誤解を生む大きな原因の一つです。

私が社会人になったばかりの頃、会社の満員のエレベーター
の中で、先輩に対して元気な声で「おはようございます！」と挨拶
しました。しかし、先輩は困ったような反応を示すばかり。私は
「なぜちゃんと挨拶したのに、反応してくれなかったのだろう」と
悩みました。後になって理解したのは、そこには「人が多い場
では静かにする」「挨拶は会釈で済ませる」といった暗黙のルール
が存在したということでした。このような**言語化されていない慣習の存在**が、意図せずして相手に不快感を与えたり、自分が戸
惑ったりする原因となるのです。

「言語の壁」や「文化の壁」は、根源的な壁の症状で、「理解不
足の壁」です。 これは、日本人が「**当たり前**」だと思っている慣
習や価値観が、外国人には必ずしも共有されていない事です。
自分たちの常識が相手の常識ではないかもしれない、という想
像力を持つことがこの壁を乗り越えるための全ての基本となりま
す。 これらの「壁」、特に「**当たり前の共有不全**」は、具体的なコ
ミュニケーションの場面において、「察する文化」と「言葉にする
文化」という形で衝突します。

職場や日常生活で最も頻繁に摩擦の原因となるのが、コミュ
ニケーションスタイルの根本的な違いです。日本特有の文脈や
暗黙の了解に重きを置く文化と、多くの外国人が慣れ親しんで
いる、言葉による明確な伝達を重視する、文化との衝突は深刻
な誤解や人間関係の齟齬を生み出す可能性があります。 日本
文化は、言葉にされない意図や感情を「**空気を読む**」ことで理解
し合う「**察する文化**」を特徴とします。これは、長年の翻訳・通訳
経験を持つ私が「文面の意味は7割、3割はその場の空気」と語
るように、外国人にとっては極めて難解なコミュニケーションス
タイルです。言葉の裏にある本当の意図を探らなければならない
状況は、大きなストレスとなります。 対照的に、多くの外国人の
文化では、自分の意思や意見を明確に「言葉にする」ことが誠実
な態度と見なされます。「Yes/No」をはっきりと伝えることは、相
手に対する敬意の表れであり、スムーズな意思決定に不可欠だ
と考えられているのです。

ビジネスや日常会話で多用される日本特有の曖昧な表現は、
深刻な誤解を招くリスクをはらんでいます。これらの表現は、外
国人に期待を抱かせ、その後の裏切りにも似た失望感を与えて
しまうことがあります。

「検討します」

- ・外国人の解釈: 「(前向きに)考えてくれるだろう」と期待する。
- ・日本文化のニュアンス: 多くの場合、「難しい(現実的には実行しない)」という丁寧な断りの意図を含む。

「行けたら行きます」

- ・外国人の解釈: 「都合が合えば来てくれるだろう」と解釈し、相手のために時間を確保しようとする。
- ・日本文化のニュアンス: 多くの場合、「(参加は難しいので)行かない」という意思表示。

日本語の言語的特徴として、会話の中で頻繁に「主語」が省略される点が挙げられます。これは、文脈を共有している日本人同士では分かり合えますが、外国人にとっては業務上の混乱を招く原因となります。「誰が」その行動をするのか、「誰について」話しているのかが不明確になるため、「これは誰の仕事なのか?」「今、誰の話をしているのか?」といった疑問が常に付きまといまいます。これにより、業務の責任所在が曖昧になったり、会話の内容を正確に理解できなかつたりする事態が生じるのです。

多くの日本人は、人間関係において「時間をかけて徐々に信頼関係を構築していく」ことを自然で心地よいプロセスだと感じます。初対面ではある程度の距離を保ち、少しずつお互いを知っていくことを好む傾向があります。一方で、多くの外国人は「最初からフレンドリーに接する」文化で育っています。オープンで親しみやすい態度は彼らにとってごく自然なものです。この率直さが、時として日本人を戸惑わせ、「少し引いてしまう」という反応を引き起こすことがあります。この初期段階でのアプローチの違いが、その後の関係構築の機会を逸してしまう一因となる可能性があるのです。

「町内会」や地域の清掃活動、祭りといった行事への参加は多くの日本人にとって地域連携や相互扶助のために重要な活動と認識されています。しかし、外国人の中には「なぜプライベートな時間を使ってまで参加しなければならないのか?」「個人の自由を重視したい」と感じる人も少なくありません。これは、共同体への貢献意識が低いのではなく、参加の目的や意義が十分に伝わっていないことが原因です。例えば、「災害など、何かあった時に地域で助け合うためですよ」といった具体的な目的を明確に説明すれば、彼らもその重要性を理解し、参加への意欲が高まります。

日本の「ゴミ出し」のルールは、その細かさで知られています。

新年1分スピーチ、語り合おう。

長岡会長: 今年の抱負で「怒らない」としましたが、自信がありません。もし私が怒っていたら、びしびし指摘してください。怒らない、怒らない。

佐藤来生さん(ライライ): ラクロス部に所属しており、12月初旬に東北地区の新人戦で優勝しました。3月初旬に岡山で行われる全国大会への出場が決まっています。遠征費が10万円ほどかかるため、寿司屋でのアルバイトを頑張って資金を貯めます。

菊池茉莉さん(ジャスミン): 病院での実習(精神科、小児科、産婦人科、血液内科)が4ヶ月間終わり、様々な経験をしまし

この背景には、資源を大切に、環境への負荷を減らすという優れた思想があります。しかし、多くの外国人がこのルールを守られないのは、悪意があるからではなく、単に「知らないから」あるいは「なぜそうする必要があるのか理解していないから」です。彼らの文化には、「**納得できなければ従わない**」という価値観が根強く存在することがあります。一方的にルールを強制するのではなく、「これはリサイクルされ、新しい製品に生まれ変わるからです」というように、そのルールの背景にある「理由」を丁寧に説明し、納得感を得てもらうことが、ルールの遵守につながる最も効果的な方法なのです。

「**曖昧さを避け、具体的に伝える**」 断る必要がある場面では、「検討します」ではなく、率直な表現が求められます。多くの外国人は、「難しい場合は『無理です』とはっきり伝えてもらった方が助かる」と感じており、明確な意思表示こそが誠実さの証となります。

「**空気を読ませる**」ことを前提としない 相手が自分とは異なる文化背景を持つことを常に念頭に置き、「言わなくても分かるだろう」という期待をやめましょう。意図や要望は、誰もが理解できる具体的な言葉で伝えることが、信頼関係の基礎を築きます。

「**地域の情報を提供する**」もし近所に外国人が暮らしていたら、公的な支援情報の存在を教えてあげましょう。例えば、盛岡市が発行している多言語対応の「生活ハンドブック」のような資料は、彼らが地域に馴染むための大きな助けとなりますが、その存在を知らない人がほとんどです。

日本で暮らす外国人が直面する「言語」「文化」「理解不足」という3つの壁を提示し、それに起因するすれ違いを分析、そしてその解決に向けた戦略的なアプローチを提案しました。私たちが目指すべきゴールは、明確です。それは、すべての外国人が「**日本に来て良かった**」と心から思えるような環境を築き、そして「私たちの子どもが、外国人であることに誇りを持って暮らしていける社会」を実現することです。

異文化理解とは、どちらか一方が相手に合わせる一方的な配慮ではありません。それは、お互いの違いを尊重し、学び合い、時にはこれまでの「当たり前」を問い直しながら、共に新しい価値を創造していく協働作業です。さあ、今日から、私たち1人1人が相互理解への架け橋となり、より豊かで多様性に満ちた未来を共に築いていきましょう。

た。茨城出身で雪のない地域で育ったため、雪に慣れていません。今年の目標は「雪かき」と「車の運転」を頑張ることです。特に雪かきのコツや、どこまでやるべきかを教えてほしいと願っています。

千葉祥吾さん(オカ): 巨人ファンであり、トロント・ブルージェイズに行った(とされる)岡本選手が好きで、リーダー名の由来もそこから来ています。就職活動を頑張る年になります。公務員を志望しており、地元の市役所に受かるよう努力すること、そして野球の応援も頑張りたいと願っています。

及川メン: 「毎日日記をつけること」を今年の目標にしています。寝る前にその日の出来事を書く習慣をつけ、現在9日まで続

いています。また、箱根駅伝の青山学院のランナーのように、最初は張り切りすぎず、年末にラストスパートをかけるようなペース配分で過ごしたいと思っています。

高橋創さん(ピン):年末にスキーキャンプに参加し、初心者の子供たちに教えて一緒にゴンドラに乗ったことが楽しい思い出となりました。年明けからは卒業論文(1月14日提出)に追われており、活動に参加できていません。

山口メン:高校時代にロックが好きだった影響で、酔った勢いでアマゾンからベースギターを購入しました。現在はヘッドホンをして練習しており、2月28日の卒業式でサプライズ演奏をするのが近々の目標です。

高橋ウイメン:去年の2月に上海へ行き、「三国志」ゆかりの地などを見てきました。声の調子を見つつ、今年もまた上海に行きたいと考えています。

中村メン:ゴリナが1月3日に第二子となる男の子を生みました。旦那のシュリンプが育休に入ったため、現在は一人でセンターを運営しており大変さを感じつつも、子供たちと近くで触れ合える楽しさを再確認しています。

三田メン:勤務する「繋がり薬局」のシステムを紹介します。LINEで処方箋の写真を送ると待ち時間なく薬を受け取れるサービスですが、ぜひご利用ください。患者の待ち時間を減らすことができます。

「フイテン盛岡DAON」

もりおかクラブの状況報告

1月の出席率	7名	40%	ゲスト5名	メネット	0名			
メーキャップ	0名			1月切手	0g	累計	220g	
1月のにこにこ	0円	累計	0円	富士宮焼きそば	0円	累計	0円	
1月 石鹸	0円	累計	0円	りんご	0円	累計	0円	
1月 献金	0円			ファンド合計	円			

会費の納入をお願いいたします。岩手銀行 本店営業部(店番号 001)普通口座 2391117

もりおかワイズメンズクラブ 代表 長岡 正彦

1月のハッピーバースディ 1/3 濱塚 有史メン、お誕生日おめでとございます。

ADHD 笑い話、第8回

ヘッドホンは“消耗品”だ、ヘッドホン(SONY 製)を1年で10回失くした。もはや「月1で失くすペース」。駅のベンチ、カフェの椅子、タクシーの中、どこかにはある。でも自分の手元にはない。「またかよ…」と落ち込むよりも、「しょうがない」って諦めるスピードがめっちゃくちゃ早い。これ、ADHD の“最大の防衛スキル”かもしれない。

忘れ物は“もはや様式美”。とにかく忘れる。鍵、財布、携帯、それだけじゃない。カバンごと忘れる。ご飯を食べて、お店を出て、しばらく歩いてから気づく。「あ、俺…カバン持たなくなない？」でも、心配いらない。奥さんか長男さんが、何も言わずに、さっと手渡してくれる。家族で出かけるときも、妻が忘れ物がないようにチェックしてくれるし、長男くんが席を立つ時に忘れ物がないかチェックしてくれる。もはや僕の忘れものは、僕を構成する1つの仕組みのひとつとっていい。忘れるたびに、自分は“1人じゃない”って実感する。

テーブルが埋まってないと、不安になる。メニューを見ると、とにかく頼んじゃう。「これも食べたい」「これも頼まないと後悔

しそう」って気持ちが押し寄せて、結果、テーブルに“宴会かな？”ってくらいの皿が並ぶ。でも、、食べられない。一口で飽きる。「なんで俺、これ頼んだんだっけ？」ってなる。もっとひどいときは「こんなおいしくないもの頼んだの誰？」って自分で頼んだのに、本気で自分じゃないと思い込む。妻と長男さんは、もはや“専属のお残し処理班”。(言い方)「またか…」って言いながら、全部たいらげてくれる。そのやさしさとその消化力に、いつも感謝しています。でもね、言い訳なんだけど、言い訳だってわかっているんだけど、頼む時は食べられると思って、食べたいと思って頼んでるのよ？

リュックの中、いつの間にかドリンクバー。とにかく、「また飲むかもしれない」「ちょっとだけ残ってる」って気持ちで、飲みかけのペットボトルを捨てられない。気づいたら、リュックが“マイ自販機”。以前、おもむろに取り出してみたら、・伊右衛門・生茶・十六茶・綾鷹・烏龍茶、合計5本。すべて“飲みかけ”。「これ、全部いつの？」って自分でツッコんだ。水分補給は大事だけど、常にバッグが“非常時”みたいになっているのは ADHD の仕様かもしれない。

編集後記

前回 AI 君にテープ起こしをして貰ったら、大失敗だったと書きましたが、私の認識不足でした。AI 君には「内容を理解して文章にまとめて」、とお願いするのが良いですね。今回、程さんのスピーチは AI 君が文章をまとめて仕上げてくれました。手直しはしましたが、なかなか素晴らしい文章に仕上がりました。

実社会で何とか生活をしている ADHD をはじめとする発達障害を持つ人たち。彼らの実情を垣間見て、うまく手を携えていければいいな、と思っています。ADHD笑い話は8回目です、本人の苦労、周囲の苦労、みんな合わせて吹っ飛ばしてやれ。そんな気持ちで、不定期で記事を書いています。実は長岡は間違いなくADHDをもっています。自分で解る、時々変だ。