ロータリー ストーリーテリング

# 効果的なストーリーテリング実践マニュアル

～ あなたの体験が、ロータリーを動かす ～

## はじめに ―

## なぜストーリーテリングなのか

ロータリアンは世界中で奉仕活動を行い、地域社会に大きな価値をもたらしています。しかし、それを実践しているクラブや会員の体験の多くが、会員の心の中だけにとどまっているのが現実です。また会員同士の交流や例会での体験や自身の成長も多くは心の中にとどまっているでしょう。

データや事実を伝えることも大切ですが、人の心を動かし、行動を促すのはあなた自身の「ストーリー（物語）」です。あなたがロータリー活動の様々なシーンで感じた喜び、驚き、そして変化した ― それを「ストーリー」として語ることで、ロータリーの価値は広く伝わります。

### このマニュアルの特徴

- 初めて「語る」ことに挑戦する会員も、ベテラン会員も活用できる実践ガイドとしました
- 場面・メディア別に「何を・どの順番で・どう伝えるか」を具体的に示しています
- アイデアの基となるテンプレートと文例を豊富に収録しました
- 「伝え方」より「伝わり方」の大切さを学べます

2026-2027
国際ロータリー　第1、第2、第3地域
公共イメージコーディネーター作成

# CHAPTER 0　ストーリーテリングの基本

## 0-1　効果的なストーリーの4つの要素

どの媒体でも、良いストーリーには共通の骨格があります。

| | |
|---|---|
| ① | **きっかけ（Context）**<br>「いつ・どこで・誰と」という場面の設定。聴衆が頭の中で映像を描けるようにする。 |
| ② | **変化（Change）**<br>活動を通じて何かが変わった瞬間。人・地域・自分自身の変化こそがストーリーの核心。 |
| ③ | **感情（Emotion）**<br>あなたが感じたこと、相手が見せた表情、言葉。感情の描写が共感を生む。 |
| ④ | **メッセージ（Message）**<br>伝えたいこと、聴く人に行動してほしいことを一言で締める。 |

## 0-2　NGパターンと改善のポイント

❌ **NG例**

今年度の奉仕活動として、地域清掃を12回実施し、延べ参加者数は240名でした。沢山のゴミを回収し、地域がきれいになりました。




✅ **OK例**

去年の春、川沿いの公園で拾ったゴミ袋は30袋。作業が終わった後、隣に立っていた80代のおばあちゃんが「子どもの頃みたいにきれいになったね」と言ってくれた。その一言で、また来よう、と思えた。



❌ **NG例**

ロータリーは奉仕の精神を大切にし、会員同士の親睦と国際理解を深める団体です。ぜひご入会をご検討ください。

✅ **OK例**

私がロータリーに入った理由は、仕事以外の人間関係が欲しかったから。でも実際に入ってみたら、いつの間にか20年来の仕事仲間より深く話せる友人ができた。例会の帰り道、こんな人たちと出会えたことを、不思議なことだと思った。誰かが「ロータリーマジック」と言っていたが、このことなのか。。

## 0-3 ストーリーの見つけ方・素材発掘のコツ

### 「語れるストーリー」を見つける5つの問い

1. 活動中に「ハッとした瞬間」「じんとした瞬間」はあったか？
2. 参加者や受益者の「言葉」「表情」「行動」で印象に残るものは？
3. 活動前と後で、自分や誰かの何かが変わったか？
4. 「なぜロータリーでなければならなかったのか」を語れるか？
5. 5年後にも家族に語り聞かせたい体験はどれか？

### 【素材発掘のヒント】

- 活動直後に「感じたこと」をメモする習慣をつける（メモアプリでもOK）
- 例会での自己紹介・ニコニコタイムで語ったことを記録しておく
- 活動の写真1枚を選び「この写真を一言で表すなら？」と問う
- 受益者・地域の人からもらった手紙・メッセージを保存する





# CHAPTER 1　日常会話（家族・友人・知人）

## 1-1　この場面の特徴と戦略

日常会話は、最も自然にロータリーを紹介できる機会です。相手は「ロータリー」を知らないことが多く、長い説明は逆効果です。「1分で語れるエピソード」を1つ持っておくことが鍵です。

## 1-2　構成テンプレート（会話用）

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ フック（5秒） | 「先週ね、びっくりする体験をしたんだけど」など、相手の好奇心を引く一言から始める |
| ❷ 場面設定（15秒） | 「いつ・どこで・誰と」を短く。情報量は最小限に |
| ❸ 変化・感動（20秒） | 活動を通じて起きたこと、感じたこと。感情表現を惜しまない |
| ❹ 一言まとめ（10秒） | 「ロータリーってそういうところなんだよね」で締める。勧誘はしない |

## 1-3　文例・スクリプト集




**【初心者向け：友人との子ども食堂支援の話】**

「先月さ、初めて子ども食堂の手伝いに行ったんだよね。」
「最初は緊張してたんだけど、小学生の男の子が『おいしい！』って言った顔が、もう忘れられなくて。」
「ロータリーってそういう活動もやってるんだって、入って初めて知ったのよ（笑）」



**【ベテラン向け：若者に語りかけるように】**

「20年前、ちょうど君と同じくらいの頃入会したんだけど、入った時はね、正直よくわからなかった。でも先輩に連れていかれた植林活動で、地元の子どもたちが喜んでる姿を見て、ここにいていいんだと思えた。」
「あれから20年、その木がもう大人の背丈を超えてる。自分も変わったけど、木も変わるんだよね（笑）」



# CHAPTER 2　会社の朝礼・スピーチ

## 2-1　この場面の特徴と戦略

朝礼では時間が限られており、聴衆（同僚）は仕事モードにいます。「仕事に絡めた気づき」として語ることで、ロータリー活動を自然に紹介できます。無理な勧誘感を出さず、人間的な深みを見せるチャンスです。

## 2-2　構成テンプレート（朝礼・スピーチ用）

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ 導入（10秒） | 「先週末の体験から学んだことを一つ」など、仕事に繋げられる入り口 |
| ❷ エピソード（40秒） | ロータリー活動の中で起きた具体的な場面。数字より感情を前面に |
| ❸ 気づき・学び（20秒） | 仕事やチームワークに通じる教訓を1つ述べる |
| ❹ 締め（10秒） | 「今日も1日よろしくお願いします」等、スピーチ文脈に合わせて締める |

## 2-3　文例・スクリプト集

【職場の朝礼（2分バージョン）】

「おはようございます。先週の土曜日、ロータリークラブのバリアフリー点検活動に参加しました。」

「チームで車椅子に乗って街を歩いてみたんですが、普段気にしない段差や坂が、こんなに多かったのかと。1センチの違いが、人によってはとても大きい。」

「製品開発も同じかなと思って。使う人の目線で1センチにこだわることが、本当の価値になるんじゃないかと。今日もその視点でいきましょう。」





# CHAPTER 3　クラブ例会・ニコニコタイム

## 3-1　この場面の特徴と戦略

例会は、最も「ストーリーテリングを練習」できる安全な場所です。会員同士なので細部まで語れます。
ニコニコタイムは「短くて鮮明な一場面」を切り取って語ることがポイント。例会スピーチでは、
感情的なピークを一つ作ることを意識しましょう。

## 3-2　構成テンプレート（例会3分間スピーチ用）

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ 一場面提示（20秒） | 「あの日の午後、◯◯にいた私は――」と映像的に始める |
| ❷ 展開（60秒） | 具体的な会話・行動・数字を交えながら場面を描く |
| ❸ 感情のピーク（20秒） | あなたが最も感じた瞬間を、感情ワードと共に語る |
| ❹ ロータリーとの接続（20秒） | その体験がロータリーの理念とどう繋がるかを一言で |
| ❺ 締め・提案（20秒） | 他の会員への問いかけや次の活動への誘い |

## 3-3　ニコニコタイム専用テンプレート（30秒）

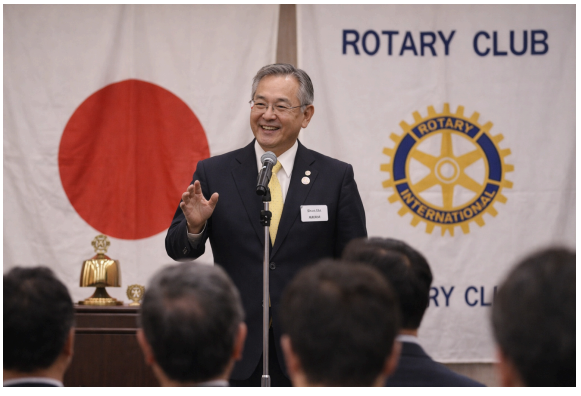
**ニコニコ30秒テンプレート**

「先週の◯◯活動で、◯◯さんが〔具体的な言葉・行動〕してくれて、
私はとても〔感情〕しました。ロータリーって、やっぱり〔一言の気づき〕ですね。
◯◯円でニコニコします！」

## 3-4　文例・スクリプト集

**【例会スピーチ（3分間スピーチ）】**

「先月、米山奨学生との交流会に初めて参加しました。」
「正直、最初は緊張していました。でも会場に入ったら、奨学生の田中さんが
真っ先に駆け寄ってきて、『○○クラブの方ですか？ずっとお礼を言いたかった』と言ったんです。」
「私は米山奨学生担当でもなんでもない。ただ会費を払っているだけ。なのに、
そう言ってもらえた時、自分の寄付が誰かの未来の一部になっていたんだと気づいて、少しうれしくなりました。」
「ロータリーの奉仕って、顔が見えないところまで届いているんですね。皆さんも次の交流会、ぜひ一緒に来てください。」






# CHAPTER 4　挨拶・短いスピーチの機会

## 4-1　この場面の特徴と戦略

地域イベントや式典など、限られた時間の中で行うスピーチです。「一つのエピソード＋一つのメッセージ」に絞ることが鉄則。ロータリーを知らない人が多い場合は、専門用語を使わずに語りましょう。

## 4-2　構成テンプレート（短いスピーチ用）

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ 自己紹介（10秒） | 肩書きより「どんな活動をしている人か」を一言で |
| ❷ エピソード（30秒） | 最も伝えたい場面を一つだけ。細部を一つ入れると鮮明になる |
| ❸ メッセージ（10秒） | 「だから私たちは◯◯しています」「あなたも一緒にできます」 |
| ❹ 挨拶（5秒） | イベントの趣旨に合わせた締めのひと言 |

## 4-3　文例・スクリプト集

**【地域イベントでの短い挨拶（1分）】**

「◯◯ロータリークラブの△△と申します。普段は地域の環境整備や
青少年支援の活動をしています。」

「先日、近隣の小学校で職業講話をさせていただきました。最後に一人の子が
『ボランティアって楽しいの？』と聞いてきた。その質問に答えながら、私こそが楽しんでいることに気づきました。」

「地域が元気になることと、自分が元気になること。それはきっと同じことです。
今日もどうぞよろしくお願いいたします。」



# CHAPTER 5　SNS（Facebook / Instagram / X）

## 5-1　SNS別の特徴と戦略

| 媒体 | 特徴・使い方のポイント |
|---|---|
| **Facebook** | 文章を長めに書ける。ロータリー関係者や地域の知人に届きやすい。活動報告＋感情的なひと言が有効 |
| **Instagram** | 写真が主役。キャプションは短く。ハッシュタグでロータリー外にも届く。Before/Afterが効果的 |
| **X（旧Twitter）** | 140字で「一場面＋感情」を凝縮する。リツイートで広がる短いエピソードが強い |

## 5-2　Facebook 構成テンプレート

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ 書き出し（1〜2文） | 「今日、忘れられない体験をした」など感情ファーストで始める |
| ❷ 場面描写（3〜5文） | いつ・どこで・誰と・何が起きたか。写真があれば補足説明として |
| ❸ 感じたこと（2〜3文） | 感情・気づきを素直に書く。「〜と思いました」より「〜だと気づいた」が力強い |
| ❹ 締め＋タグ | 「ロータリーってこういうところです #Rotary #奉仕活動」 |

**【Facebook 文例】**

今日、忘れられない言葉をもらいました。

◯◯市の公園で環境美化活動をしていた午後、参加してくれた地元の中学生が
作業の合間に「なんでボランティアするんですか？」と聞いてきました。

「楽しいからかな」と答えたら、「それだけですか？」と返された。
うまく答えられなかったけれど、その質問がずっと頭に残っています。

奉仕活動の意味を、中学生に教えてもらった一日でした。こういう日があるから、続けられるんだと思います。

#rotarystory_japan #奉仕活動 #地域をつなぐ

## 5-3 Instagram 構成テンプレート

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ 写真選び | 「1枚で物語る」写真を選ぶ。笑顔・作業中の手・Before/Afterが最強 |
| ❷ 1行目（フック） | 絵文字＋感情ワードで始める。「✨想像以上だった」「🌱変化が見えた日」など |
| ❸ キャプション（3〜5行） | 写真で伝えきれない「その場の空気感」を短く補足 |
| ❹ ハッシュタグ | #Rotary #ロータリー #奉仕活動 + 地域・活動名タグ（5〜8個） |

**【Instagram キャプション文例】**

🌸 今年も満開の下で、清掃活動を終えました。

桜を見上げながら、隣のおじいさんが「この木、俺が植えたんだよ」と教えてくれた。
そんな偶然の会話が、一番の収穫でした。

#Rotary #ロータリークラブ #奉仕活動 #地域清掃 #桜 #rotarystory_japan

## 5-4 X（旧Twitter）構成テンプレート

**140字の黄金公式**

【場面を1文で】＋【感情ワード】＋【ロータリーとの接続】

例：「今日の奉仕活動で、5歳の女の子が『ありがとう』と書いた折り紙を渡してくれた。
もう、それだけで十分でした。こういう日が続く限り、辞められない。
#rotarystory_japan

# CHAPTER 6　寄稿文・ニュースレター・会報

## 6-1　この場面の特徴と戦略

寄稿文や会報は、最もじっくり読んでもらえる媒体です。一方で、冒頭で引き込めなければ読まれません。「書き出しの一文」に全力を注ぎ、後はエピソードと気づきを交互に積み上げる構成が有効です。

## 6-2　構成テンプレート（寄稿文・会報用）

| ステップ | 内容・ポイント |
|---|---|
| ❶ フック（書き出し） | 「問い」「意外な事実」「印象的な会話」のどれかで始める。最低20分かけて磨く |
| ❷ 場面・背景（150〜200字） | 活動の文脈を説明する。ただし、説明に終始しない |
| ❸ エピソード（200〜300字） | 具体的なシーンを描写。会話・行動・数字を一つずつ入れる |
| ❹ 気づき・転換（100〜150字） | 「それまでの私は〜だと思っていた。でも――」という転換が読者を引き込む |
| ❺ メッセージ・締め（100字） | 読者への問いかけ、または活動への誘いで締める |

## 6-3　書き出し（フック）のバリエーション

**【バリエーション①：「問いかけ」型】**

「あなたは、知らない誰かのために泣いたことがありますか？」

**【バリエーション②：「意外な事実」型】**

「ロータリーのポリオ根絶活動が始まってから、感染者数は99.9%減少しました。
その数字の向こうに、一人の子どもの顔があります。」

**【バリエーション③：「会話から始める」型】**

「『なんでここまでするんですか？』と、受益者の男性に聞かれました。
私は少し考えてから、正直に答えました。『自分が気持ちいいからです』と。」

## 6-4　文例（寄稿文・完全版）

**【寄稿文サンプル（600字程度）】**

「ありがとうは、受け取るものだと思っていた。」

昨年秋、私は初めて海外奉仕プロジェクトに参加した。行き先はフィリピン・セブ島。現地の小学校に図書室を作る支援活動だ。

作業2日目の夕方、子どもたちに絵本の読み聞かせをした。タガログ語も英語もろくに話せない私が、絵を指差しながら読む姿が可笑しかったのか、最前列の女の子がずっとくすくす笑っていた。

帰り際、その子が折り紙の鶴を差し出してきた。日本語で「ありがとう」と書いてあった。現地の先生が教えてくれたのだという。

泣きそうになった。でもその涙の正体は、感謝された嬉しさではなかった。

「受け取ってくれた」安堵感だと気づいたのは、飛行機の中だった。

奉仕は、与えることではなく、受け取ってもらうことなのかもしれない。

ロータリーが教えてくれたことを、あなたにも届けられたなら嬉しいです。

# CHAPTER 7　語る・書く 共通の磨き方

## 7-1 「伝わる言葉」を選ぶ7つのコツ

1. 「大きな言葉」を「小さな場面」に変える：「地域貢献」→「先週の土曜日、一人の子どもの笑顔」
2. 数字には「意味」を添える：「240名参加」→「体育館が満員になって、立ち見が出た」
3. 「感情ワード」を惜しまない：嬉しかった・不思議だった・恥ずかしかった・胸が痛かった
4. 「〜でした」より「〜だった」：過去形の書き言葉より、体験を再体験させる現在進行感
5. 一つのストーリーに「一つのメッセージ」：欲張って複数伝えようとすると何も残らない
6. 最後は「問いかけ」か「誘い」で締める：聴き手・読み手を巻き込む形が余韻を生む
7. 「ロータリー」という言葉は最後に：先に体験と感情を語れば、名前は自然に届く

## 7-2 媒体別 字数・時間の目安

| 媒体 | 目安の長さ・時間 |
|---|---|
| 日常会話 | 30秒〜1分（150字相当） |
| 朝礼スピーチ | 1〜2分（300〜600字相当） |
| 例会スピーチ | 3〜5分（900〜1500字相当） |
| 短い挨拶 | 30秒〜1分（150〜300字相当） |
| Facebook投稿 | 200〜400字 ＋写真1〜3枚 |
| Instagram | 50〜100字（キャプション）＋写真1枚が基本 |
| X（旧Twitter） | 140字以内・写真添付で反応率UP |
| 寄稿文・会報 | 400〜800字（テーマにより〜2000字） |

## 付録　ストーリー素材メモシート

活動後すぐにこのシートに記入して、あなたのストーリーバンクを作りましょう。

| 記入項目 | あなたの記録 |
| --- | --- |
| 活動名・日時 | |
| 印象に残った場面<br>（いつ・どこで・誰が） | |
| 相手の言葉・表情・行動 | |
| あなたが感じたこと | |
| 活動前と後で変わったこと | |
| 一言で表すなら？<br>（タイトル案） | |
| どの場面・媒体で語れそうか？ | |

---

このマニュアルはロータリーストーリーテリングキャンペーンの一環として作成されました。
会員同士で体験・改善点を共有し、よりよいストーリーテリング文化を育てていきましょう。