

# MORIOKA YMCA NEWS

## 盛岡YMCAの使命

私たち、盛岡YMCAは、イエス・キリストによって示された生き方に学びつつ、豊かな自然と歴史的伝統に満ちた岩手の地で、子ども、家族、地域とともに公正で平和な世界の実現を目指します。

1. 子どもたちの個性を大切にし、それぞれの夢や希望、生きる力を育みます。
2. 家族の絆といのちの大切さを深め合います。
3. 共に生きるために、異なった文化、多様な価値観と出会う場を提供します。

2011年 11月号 第17回 日本YMCA大会



発行人：濱塚有史 編集人：家村知佳 発行所：特定非営利活動法人 盛岡YMCA 岩手県盛岡市本町通3-1-1  
TEL 019 (623) 1575 e-mail: morioka@ymcajapan.org URL: <http://www.ymcajapan.org/morioka/>

日本YMCA大会に参加して

高橋みどり (ダダリーダー：盛岡大学文学部社会文化学科3年)

こんにちは、盛岡YMCAのリーダー3年目、人呼んで「レディ・ダダ」です。2011年10月29日(土)・30日(日)の2日間、「日本YMCA大会」に初めて参加してきました。開催場所は、静岡県にある東山荘。富士山がとても綺麗に見える場所です。頑張って早起したら、富士山に淡い紅色リングがかかっているところを観ることが出来ました。行った時はぜひご覧になってください。

さて、普段他のYMCAの人々と交流することがなかなかない私は、正直とても緊張して大会に参加しました。しかし、ここはYMCA。どの人も優しくたくさん話しかけてくださりました。共通の精神ですね!!初日はパネリストのお話を聞き、自分なりに吸収して考えた後に、少人数のグループに分かれて「YMCAの原点」について話し合いました。世代や活躍されている場所も様々な方々と話さず、新しく知ったこと、どこも共通なのだなと感じること、当たり前だけど大切だと再確認したことなど様々あり、濃い内容となりました。また、キャンプファイヤーでは、

リーダーとして非常に勉強になる「人を楽しませるテクニック」が盛りだくさんで、「もう冬になるけど帰ったらキャンプファイヤーやりたい!!」と思うほど。2日目は、初日の少人数グループが1つの大きなグループとなり、初日

の話し合いについて報告し合った後、「これから出来ること」について広く意見を交流させました。盛岡YMCAに持って帰れるアイデアがたくさんありました。帰り際には、大会で知り合ったリーダーたちがお別れに手を振ってくれたり、バスを追いかけずずっと走って追いかけてくれたり、それはもう感動的な別れでありました。2日間通してみても、様々な方と話すことで学んだことがあり、改めて今までや今のリーダーとしての自分というものを考える機会になりました。当たり前だと慣れてしまっていて忘れていることはないだろうか?それはこの大会に参加し、交流したからこそ気づかされたことでした。力強い他のリーダー達と関わり、私も負けてられないぞ!!と決意を新たに、得たものを仲間と共有しながらこれからも活動していきたいです。

# 第17回 日本YMCA大会 報告

10月29日～30日、静岡県御殿場市にある日本YMCA同盟国際青少年センター東山荘にて、第17回日本YMCA大会が行われました。2年に1度開かれているもので、①ミッションと課題の確認、②全国運動の一致と協力、③世界運動への参画、④YMCA間の交流・研修・情報交換を目的としています。今回は運営委員も含め、全国から103名ものYMCA関係者が集まりました。

今大会のテーマは「▽になろう!」。▽というYMCAのマークが表現しているSPIRIT・MIND・BODYのバランスのとれた全人的な成長をサポートする団体としてその存在価値を再確認しようというものです。また、YMCAの原点に立ち返り、皆で共有することで、これからのYMCAを形成していく上でヒントにしたいという思いがこの大会にはありました。

皆で原点を考えるにあたり、4名の方にパネルディスカッションをしていただきました。それぞれの方がこれまで行なってきた活動の中には、もちろんYMCAの原点と言えるべきものがあります。それらを分団で話し合い、共有し、私たちができる新たな1歩は何かを考えるものでした。

もう1つのプログラムとしてキャンプファイヤーが行われました。皆で1つの炎を囲み、眺め、また、ともに歌い、踊り、同じ時間を共有しました。ほとんどが初めて会った人たちにもかかわらず、皆の思いが1つになった時間となりました。

## プログラム①「今、YMCAの原点に立ち返ろう」

パネルディスカッション

「YMCAのキャンプ」

青山 鉄兵氏 (桐蔭横浜大学助教、  
東京YMCA野尻学荘プログラムディレクター)

「社会における弱者に寄り添って」

山中 奈子氏 (横浜YMCAオルタナティブ事業本部長)

「伊勢湾台風災害支援活動から始まった 私のYMCAへの1歩」

武田 寿子氏 (神戸YMCA理事長、日本YMCA同盟副理事長)

「東日本大震災の中のYMCA運動」

池田 勝一氏  
(盛岡YMCA宮古ボランティアセンター長)

分団に分かれての作業

「パネリストが語ったそれぞれのYMCAの原点とは」

「あなたにとってのYMCAの原点とは」

「私たちができる新しい1歩とは」



↑分団ごとの  
全体発表

←  
小分団での話し合い



## プログラム②

キャンプファイヤー

「今、思いをひとつに」

そろそろ火が燃え尽きる頃、火を眺めながら白鳥さんのお話に耳を傾けます。

こうして、皆の思いはひとつになるのだろうと



朝は東山荘周辺を  
おさんぽ  
その名も「とうざんぽ」

## 大阪堺YMCAの子どもたちの思いよ、宮古へ

11月3日、大阪堺YMCAが毎年開催している「ファミリーカーニバル」が大阪府堺市のカトリック教会にて開催され、本年度の収益は宮古VCに送る事になりました。堺YMCAでは、堺市からの委託事業で放課後待機児童を小学校の空き教室を利用して預かる「放課後ルーム」を運営しています。今回のファミリーカーニバルでは、「放課後ルーム」の子ども達、そして保護者の方々と、ミサンガなどのアクセサリ約280個を1ヶ月掛けて製作し、子ども達自身の手で販売しました。作品をただ創るのでは無く宮古に向けての“願い”を込めて創る事にし、作品一つ一つに「作品名」「願い」を記入する商品タグを作りました。当然の事ながら、作品名、願いの一つ一つが違い、子ども達の真剣な想いを感じる事が出来ました。販売時も、「好きな色は何ですか?」と訪れるお客さんに聞くなど、子ども達が主体的に関わり、最終的に約4万円の売り上げとなりました。今回のプロジェクトを通して、「思いやり」「表現する力」「主体性」の力が子ども達の中に育まれたと感じています。



大阪堺YMCA 放課後指導員・野外リーダーOB 佐道大倫 (とーますリーダー)

※写真：ファミリーカーニバル当日の写真。約20人の子ども達で販売しました。

## ○寒さ対策と、仮設住宅の環境整備

宮古はもう冬に近づき、11月10日には霜が降り、寒さが厳しくなってきました。寒くなるにつれ仮設住宅に入居している方を中心に厳しい季節に入っています。ボランティアセンターでは多くの仮設住宅や個人の住宅に電気カーペットを配布しています。今まで300枚以上のカーペットの配布を行いました。多くの仮設住宅が春から夏場に建設され、寒さ対策が不十分であり、現在急ピッチで断熱材や玄関の2重ドアの取り付けが行われています。そのような状況の中で電気カーペットをお配りした家の方からはとても喜ばれ、夜寝る時や家族団らんの時間には助かるとの声が聞かれます。お家の中が少しでも落ち着ける空間になるために、私たちはサポートを続けていく必要があります。そのひとつに、10月後半には、仮設住宅の棚づくりの活動を行いました。仮設住宅の中には物を置くような棚や収納がほとんどありません。多くは押入れが一つあるだけなので、みなさん床に荷物を置いてある場合が多いです。そこで、私たちは住民の方とお話をしながら、押入れを有効活用できるように押入れに棚を設置しました。そのお家の方が必要なサイズをお伺いしながら作成いたしました。ウェルズで大工の勉強をしていたGavinさんが来てくれて、主にそのような活動を行っていただきました。床に荷物を置いてあると不自由なだけでなく、これからの季節はストーブなどを使うので、火災の危険性も出てきます。少しでもご自分の居場所となるお手伝いを今後も続けていきたいと持っています。棚を設置したお家の方は非常に喜んでくださいました。

仮設住宅に配布している  
電気カーペット  
(第二中学校仮設住宅にて)



教会の  
前で仮設住宅の  
棚をつくる  
Gavinさん



← 愛宕仮設住宅の  
押入れに設置した棚



寒いですが、朝の交通  
指導を続けています。  
(末広町にて) ↓



## 宮古での活動実績

☆受益者数 14815人  
☆ボランティア数 6632人  
(10月末のべ人数)

## ○今後の予定

寒くなると家の中の寒さはもちろん、外の寒さで外出をなかなか行わないようになってしまうため、お互いの生活や、無事を確認することが難しくなってしまいます。そのため、ボランティアが訪問することはもちろんですが、コミュニティーの中の関係がとても重要になってきます。そのきっかけを作るために餅つきなどのイベントを行っていきたくと考えています。また年末にかけて、気持ちよく新年を迎えて頂く為に大掃除活動も行う予定です。ボランティアが一軒ずつ訪問しながら、大掃除を行います。これからも、盛岡YMCA宮古ボランティアセンターは宮古の人々と共に歩む活動を続けていきます。

## 三陸エコプランター花プロジェクト始動



盛岡では、三陸エコプランター花プロジェクトが始動しました。これは、冬の間にプランターでチューリップを育ててくれる里親を盛岡市内で募集し、翌春、芽が出始めた段階で、宮古を中心に、野田村、陸前高田市の仮設住宅に届けるものです。盛岡YMCAの他に、NPOさつま健康&環境蘇生を考える会、日本基督教団内丸教会、キリスト教北上山系農村館三陸被災地支援会との共同でスタートしました。11月23日(祝)には、プランターを一冬預かって下さる市民の方や、幼稚園が集まり、300個のプランターに合計4,000個の球根を植える作業をしました。

来年3月に、もう一度回収し、各仮設住宅を回っていきます。チューリップの後は、野菜を育てたり、園芸療法の講座を行う企画も検討中です。



\*このプロジェクトは、以下の団体が協力して下さいました。

- ★ アレナ株式会社、横浜YMCA (チューリップの球根の提供)
- ★ 栗原紙材株式会社 (リサイクルプランターの提供)
- ★ キリスト教北上山系農村館 (腐葉土、肥料、赤玉土などの提供)

# JCCCNC主催心のケア①

## “Somatic Approach (対人援助と身体的アプローチ)”

松尾 聡 (白百合学園高等学校教員)



今回はワークショップの内容の一部を紹介します。体を動かして行うセラピーについてまとめました。実際に参加して行うためのもので、文で紹介するのめどうかと思うのですが、何かの参考にしていただければ幸いです。

まず講師の先生(Ms. Aya Kasai)の自己紹介がありました。9.11やロス地震等の大きな出来事の後でどのように復旧していくかに興味があり活動してきた。東日本大震災では7月に被災地の陸前高田や大船渡を訪問した。そこで、ボランティアのバーンアウトが心配になり、心のケアが必要なことを実感した。

心理や教育、福祉、医療にかかわる人たちのバーンアウト予防に徐々にではあるが目が向けられ始め、対人援助や身体的アプローチが日本でも自衛隊に取り入れ始めている。

トラウマの基本となる概念は以下の事である。トラウマとは出来事を指すのではなく、出来事に対する反応である。人間はトラウマから回復する生理的な弾力性を兼ね備えており、回復は可能である。体の動きや感覚に注意することで、その回復力にアクセスすることができる。

様々なことに直面した時に、反応することは正常なことである。自分や他者の安全が脅かされる危機的出来事に直面し、その出来事から自分や他者を守ることができなかつた時の反応。刺激が多すぎる、早すぎる、速すぎる、少なすぎる、長すぎる、などによって、心と体の体験を統合しにくい。強い恐怖、無力感、身の危険といった感覚に圧倒される。こうしたことは全て困難な出来事に対する人間の当たり前の反応であり、決してその人が精神的に弱いわけではない。

危険に対する自然な反応のサイクルは、通常の状態から驚異、活性、エネルギーの増加、そうして稼働/衝動/戦う/逃げる/凍りつくといった状態に結びつく。そして、エネルギー/緊張の解放から急速/回復し、通常の状態にまた戻る。

そこで、トラウマ回復モデル(TRM)に基づいて、被災者にトラウマ的ストレスの症状を軽減させるための具体的なスキルを体感した。神経系の基本的な仕組みを理解できるように助け、心身のバランスを取り戻すための特定のスキルであり、このバランスは、「回復ゾーン」と呼ばれる。そしてこうしたことには自律神経系の交感神経と副交感神経のバランスがとても大事である。神経系をリセットして心身のバランスを取り戻すために役立つよう、今ある身体症状に働きかけ、自分が本来持っている癒しの能力に気づけるように援助することにより、心身のバランスを取り戻すことができる。実際にガイドラインにのっとって、自然災害や人災による大惨事後、生存者をどのように援助すればよいかを体験することで実感した。

次にペアワークで以下の事を行いました。

- 1 エクササイズ・・・被災者との関係を築くことを想定しての活動。
- 2 トラッキング・・・自律神経系についてバランスを意識するための活動。
- 3 グラウンディング・・・自分の体と大地との関係に気づき、バランスを取り戻す活動。
- 4 リゾーシング・・・内側と外側の資源(リソース)を見つける活動。
- 5 セッション・・・相手と感想を共有する。

いた  
品を  
新に  
※今  
月に  
募金  
の方  
致し  
ます  
紹介

澄、越  
雅樹、  
齊藤稜  
B、西  
フ、テ  
京外、  
見・喜  
高橋、  
●寄付  
谷洋子

中野泰  
子、金  
恵合子  
下龍之  
理、庄  
村隆太  
見・喜  
高橋、  
●維持  
募金・  
災被災  
募金・  
齋藤

感謝  
2011年度  
11月30日現在  
順不同・敬称略

### 情報コーナー

#### 12月の予定

- ★12月4日(日)、11日(日)  
10:30~11:30  
キャンプ説明会  
(於:アイーナ6F団体活動室3)
- ★12月8日(木) 18時30分~  
ワイズメンズクリスマス例会  
(於:きのえね本店)
- ★12月10日(土) 15時~17時  
キッズクリスマス  
(於:内丸教会)
- ★12月26日~29日  
エンジョイスキーキャンプ  
(於:八幡平リゾートスキー場)
- ★12月27日~29日  
ジュニアスキーキャンプ  
(於:八幡平リゾートスキー場)

#### 1月の予定

- ★1月6日~8日  
宮古フレンド・シップキャンプ  
(於:田沢湖スキー場)  
※宮古の小学生が対象です
- ★1月7日~10日  
サッカー合宿  
(於:岩木スポーツセンター)
- ★1月15日(日)  
アドベンチャー1月活動  
「日帰りスキー」  
(於:八幡平リゾートスキー場)

\* YMCA 休館日 \*  
12月30日(金)~1月3日(火)

### ~表紙の写真より~



日本YMCA大会2日目、東山荘前での集合写真。盛岡YMCAからはスタッフの家村とダダリーダー(高橋みどり)が参加してきました。参加者には各地のYMCAから総主事やスタッフ、リーダーのほか、ワイズメンズクラブの方なども多くのYMCA関係者が参加しており、幅広い交流が行われました。短い間でもそれぞれのYMCAの様子を話したり、意見を交換し合い、貴重な時間を過ごすことができました。

(家村)