みつかる。つながる。よくなっていく。

毎月10日発行　第810号（通巻1314号）

東京YMCA

3
2024

創立1880年
〒169-0051
東京都新宿区西早稲田２－３－18
日本キリスト教会館６階
Tel　03-6302-1960
URL　http://tokyo.ymca.or.jp
発行所　公益財団法人
東京ＹＭＣＡ
発行人　菅谷 淳

東京ＹＭＣＡの使命　東京ＹＭＣＡは、イエス・キリストによって示された愛と奉仕の精神にもとづいて、青少年の精神、知性、身体の全人的成長を願い、地域社会に奉仕し、公正で平和な世界をつくるための運動を展開する。

ソシアスフォーラム2023
子ども・若者の課題を共に考える

2月17日、山手コミュニティーセンターにて「ソシアスフォーラム2023」が開催され、会場とオンラインを合わせて約100人が参加しました。

「ソシアス」とはラテン語で「仲間」のこと。ＹＭＣＡが真に必要とされている活動を展開するため、社会の課題を共に学び、考える会です。

今回は「今を生きる子ども・若者たち」をテーマに、認定ＮＰＯ法人カタリバ　アダチベース拠点責任者である佐渡加奈子さんから、子ども・若者がおかれた現状とそれに対する取り組みをお話しいただきました。参加者とのやりとりもあり、共に考える場となりました。

会の最後には、能登半島地震の避難所で活動中の職員からオンラインでの報告も。避難者と親身に関わることでＹＭＣＡが受け入れられ、それがＹＭＣＡの学びにもつながっていること、避難所支援活動は募金や皆さまの思いが支えとなっていることなどが話されました。また、会場には石川県物産展コーナーが設けられ、多くの参加者が買い物で被災地を支援しました。

石川県物産展コーナーでは、ボランティアリーダーも参加して被災地支援を呼びかけた

「今を生きる子ども・若者たち」
～安心して過ごせる居場所はありますか？　夢や希望はありますか？　自分が好きですか？～

佐渡加奈子さん
認定ＮＰＯ法人カタリバ　アダチベース拠点責任者。幼少期から東京ＹＭＣＡの活動に参加し、大学生時代はユースリーダーとして活躍。都内区役所のユースワーカーを経て、2016年からカタリバに勤務。文部科学省主催のドイツ視察やユースワーク勉強会への参加等、国内にユースワークを根付かせるため活動中。東京ＹＭＣＡ評議員。

ＮＰＯカタリバのアダチベース

「認定ＮＰＯ法人カタリバ」は、２００１年11月に東京の大学生が設立しました。若者が自分たちや次世代のことを考えて始めたところが東京ＹＭＣＡと類似している団体だと思います。

カタリバは「どんな環境に生まれ育っても、未来をつくりだす力を育める社会」をビジョン、「意欲と創造性をすべての10代に」をミッションとして活動しています。その中でも、私は東京都足立区のアダチベースで活動しています。

子どもたちの背後にある課題

社会では、10代で罪を犯してしまう者もいます。私も、その一歩手前の話や犯罪に巻き込まれそうになった話を聞くことがあります。しかし、それらは彼らが抱える課題の氷山の一角であり、彼らの背後には生育環境に起因する課題があります。

値引きされたお弁当を食べる家庭の話を聞き、食事代わりにエナジードリンクを飲む子を見ていると、生活習慣や食習慣の乏しさを感じます。自室がないことや弟妹が多く家で勉強できる環境にないことは、学ぶ意欲と習慣の格差要因になり得ます。経済的理由から進路を就職に変えるケースや、自分に自信が持てず進学へのチャレンジができないケースも見られます。

また、アダチベースの高校生たちの中には、アルバイトをして生活費、携帯代、自動車学校の費用、学費などを自分で稼ぐ人もいます。自身の育つ環境によって、高校生活における可処分時間（＝自分が自由に活用できる時間）にも格差が生まれていると言えます。

包括的な支援

いわゆる子どもの貧困は、親の持つ経済資本が不十分であることから育まれるべき文化資本、社会関係資本が育まれず、次世代にも連鎖すると言われます。貧困の連鎖を断ち切るには、文化資本や社会関係資本を育める環境を家庭以外でも持つことが重要だと考えます。教育（学習）だけではなく、福祉（食事や居場所）だけでもなく、それらを複合的に、また行政等の専門機関とも連携して包括的な支援が必要です。

自己肯定感、自己有用感を持てない若者

こども家庭庁の「こどもの居場所づくりに関する調査研究報告書」の中で子どもたちに居場所の有無を聞いた調査では、年齢が上がるごとに「居場所がない」子ども・若者の割合が増えます。世に児童館はたくさんありますが小さい子の方が多く、こども食堂、公園、プレイパークなども小さい子が遊びやすい環境かと思います。「中学生、高校生あるいは大学生の年代の若者たちの居場所は？」というのは、私自身の大きな問いです。

以下は日本財団の18歳意識調査の結果です。「自分には人に誇れる個性がある」50％未満、「自分は他人から必要とされている」52・7％、「日々の生活が楽しい」67・7％、「日々の生活で不安や憂鬱を感じる」65・3％、「勉強、仕事、趣味など、何かに夢中になれることがある」80・4％、「自分のしていることは目的や意味がある」63・5％、「自分の人生には目標や方向性がある」60・6％、「目標を立て、何かを達成した経験がある」75・2％。これらを見ると、自己肯定感、他者の役に立っていると思える自己有用感の低さが際立ち、それらともつながるのか、現在や将来に対して楽しみだと思う割合も非常に少ないと思います。

居場所とは

「居場所」という言葉からイメージするのは、まず場所でしょうか。しかし、場所を用意しても、子ども・若者がそこを居場所と思うわけではありません。大事なのは、彼らが居場所だと思うことです。

居場所と感じる場所は、一人ひとり異なります。友だちといることが居心地良い子や、アダチベースが良いと言う子もいます。アダチベースが居場所だと思う子の中にも、空間デザインが好きな子もいれば、人と話せることが嬉しい子もいます。オンラインゲームの中や、あるいは「トー横」（＝新宿区歌舞伎町にあるＴＯＨＯシネマズ周辺の俗称）のような場所を居場所と感じているケースもあるでしょう。どうしたら一人ひとりにとって「良い居場所」をつくれるのかと考えさせられます。

根は良いのに乱暴…中高生との関わり方

アダチベースでは、私たちは支援者と被支援者の関係ではなく、アダチベースを共につくる仲間であり、共につくることが大事だと常日頃発信しています。

一方、中高生は、発散しないと溜まって仕方ないという年代でもあると思います。ただ押さえつければいい話ではありません。彼らは危害を加えたいわけではなく、どう消化して良いのかわからないという感情を持っているのだと思います。発散方法を幾つか紹介してあげながら、自分に合った方法を自分で見つけていくことが大事かと思います。

「こどもまんなか社会」で大人になるまでを支援

こども家庭庁が発足し、今までバラバラしていたものを１つにまとめ、こども施策として取り組んでいくことになります。

同じタイミングで施行された「こども基本法」から大事な2点を紹介します。一つは、「子ども・若者が権利の主体であること」です。大人側が何かをしてあげる対象ではなく、子ども・若者が「する人」であり、彼ら自身の権利が保証されることを、まず私たち大人が意識しなければなりません。もう一つは、生まれた時から大人になるまでをひらがなで「こども」と定義したことです。こども家庭庁は、「こどもまんなか社会」という言葉を掲げ、小さい子どもだけでなく、大人になるまでの就労、結婚、妊娠、出産、育児なども必要な支援だとしています。今まで、18歳以降の支援が途切れてしまうこともあったため、重要な点だと考えます。

東京ＹＭＣＡはこれから何をしていくのか

ＹＭＣＡは、すでにいろいろなことに取り組んでいます。その中で、どのようなマインドで何をするのか、私自身も今ＹＭＣＡに関わる一員として考えていきたいです。ポジティブネットの担い手としてのユースの世界をどのようにエンパワーメントしていくのか。私も同じ思いを持っておりますので、〝次の世代へ〟ということを意識しながらやっていきたいです。

ＹＭＣＡがこれまで大事にしてきたことは、とても大切なことです。それを変わらず守るために何をしていけば良いのか。正解がないから、皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。これからも一緒に学ばせていただき、一緒に考え、一緒に行動を起こしていければと思います。

（まとめ・広報室）

赤▽三角

２０２３年９月28日～12月１日、ＹＭＣＡのＳＴＥＰⅡ研修に参加させていただいた。この研修は管理運営能力の養成を目的とし、理念理解・技能習得などトータルな自己開発を行う研修である。▼今回はとちぎ、茨城、千葉、東京、横浜、大阪、神戸、広島、熊本のＹＭＣＡから事業の異なる12人が参加。時間を共にする仲間として、それぞれの地域性、事業、クリスチャニティー、価値観、将来など、多くを語り合った。▼私はこれまで「出会い」は人生にとってとても大切だと思っていた。しかし、今は、出会いはあくまできっかけに過ぎず、その人の思いや考えをいかに「自分事」として捉えられるかが重要だと感じている。▼これからの社会において、多様性の尊重が大切だ。バックグラウンドの違う仲間と同じ目標に向かう中、One Teamとして取り組むからこその成果やアンコンシャスバイアスの気づきなど、知識ではなく、それらを体感した経験こそがこの研修の本質だろう。▼急速に変化する現代の中でＹＭＣＡの一員として何が出来るか。東京ＹＭＣＡのスタッフとはもちろん、研修で出会った仲間とも連携して更なる発展に貢献したい。

（広報室ＡＤ　木川　拓）

現地責任者（１／24～３／４）　中里　敦（山中湖センター）
第１期（１／24～１／29）熊沢佳代（会員部）／本多良章（野外）
第２期（１／28～２／３）口原恵美子（グランチャ）／後藤隼一（あいぷら）
第３期（２／３～２／８）愛洲久美子（グランチャ）／池邊照彦（あいぷら）
第４期（２／８～２／13）出沼一弥（東雲児童館）／矢吹明子（キャナルコート）
第５期（２／13～２／17）岡田ナスカ（東雲児童館）／上瀧徹也（あいぷら）
第６期（２／17～２／22）中元美佳（野外）／方波見　篤（にほんご学院）
第７期（２／22～２／27）荒木　暁（芝浦学童）／吉田有貴（ウエルネス東陽町）
※野外＝野外教育・ユース、グランチャ＝グランチャ東雲、あいぷら＝芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ、キャナルコート＝キャナルコート保育園、芝浦学童＝芝浦学童クラブ

能登半島地震

輪島市町野の避難所支援　３月まで延長
都内では地域ごとに街頭募金を継続

ＹＭＣＡが必要とされる存在に

東京ＹＭＣＡは、皆さまからお預かりした募金をもとに、輪島市町野地区の二つの避難所の運営支援を続けています。

避難所では、受付業務、支援物資の整理、避難所内の生活環境整備、トイレや床の清掃、体操サポートなどを日課として行いつつ、その時々に必要とされることを市職員や他の支援団体と協働で行っています。

避難所では、避難者が「自分たちの生活環境をより良くしたい」という意志を持ち、状況改善のために主体的に動いています。ＹＭＣＡはサポートに徹していますが、避難者一人ひとりに寄り添いながら、抱えている労苦を減らすことで日を追うごとに避難者との信頼関係が強まり、ＹＭＣＡが必要とされる存在になっていきました。「大変な仕事をＹＭＣＡがしてくれて感謝です」という避難者からの言葉に、皆さんの心身の負担を軽減できたことを感じます。

派遣スタッフ

避難所に常駐する現地責任者の他、さまざまな部署からスタッフ二人を交替で派遣しています。

東京ＹＭＣＡが指定管理者として運営する「グランチャ東雲」「東雲児童館」（江東区）、「芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ」（港区）の職員も、区の賛同を得て派遣することができました。

この町野地区の避難所支援は、当初は２月末までの予定でしたが、現地の状況を鑑み３月末まで延長することになりました。

震災後１カ月の２月１日、「追悼のつどい」を手伝う

段ボールベッドの組み立て

東京ＹＭＣＡが届けた電子レンジ

子どもたちとバレンタインのクッキー作り

小学校の浄化槽修繕作業

街頭募金

1月に続き、各地域で街頭募金を実施しました。

①２月７日、経堂駅前、参加者14人、４７，７１６円
②２月14日、東雲、参加者16人、２５，６８２円
③２月16日、経堂駅前、参加者12人、３１，５１０円
④２月28日、東雲、参加者19人、２５，０６９円

能登半島地震　「ＹＭＣＡ緊急支援募金2024」のお願い

今後も、これまでＹＭＣＡが培ってきた災害復興支援活動の経験をもとに、全国のＹＭＣＡが協力して支援活動を展開してまいります。
引き続き、支援募金へのご協力をお願いいたします。　詳細はこちら
＊活動の詳細は、随時、東京ＹＭＣＡのホームページに掲載
【募金方法】
ＹＭＣＡへ直接お持ちいただくか、下記にお振込みください。
●銀行振込：三菱UFJ銀行　神保町支店
普）2304804
ザイ）トウキョウワイエムシイエイ
●WEB募金（クレジットカード決済）はこちら⇒

にほんご学院　スピーチコンテスト　経験からの学びや考えを自分の言葉で

東京ＹＭＣＡにほんご学院は２月14日、日本語学習の成果を披露するスピーチコンテストを開催。各クラスから選抜された13人が、クラスメイトに見守られながら発表しました。自らの経験から得た学びや考えを力強く主張するスピーチは聞き手の心に響き、審査員や学生は大きく頷きながら聞いていました。受賞スピーチの要旨は下記のとおりです。（広報室）

「人と比べないで。自分にも自分の価値がある。」と訴えるサン　ティリ　ヤダナ　マウンさん

受賞者５人と審査員。最優秀賞受賞者には副賞として商品券と白米５kgが贈呈された。

初中級の部　最優秀賞
「忘れられない経験」　ルー　ボーイェンさん（台湾）

早産で生まれてすぐに心臓の手術を受け、大学４年生で再手術。卒業制作でアニメを完成させなければならず、一生懸命リハビリをした。この病院での忘れられない経験や友達の経験をもとに、リアリティーストーリーのアニメを作成。現在は毎日元気に、日本語と絵の勉強を頑張っている。自分の命は１回だけのものだから、大切にしなければいけない。時間を無駄にしないで、普通のことを大切にして、１回だけの人生を大切に生きていく。

中級の部　最優秀賞
「コロナが教えてくれたこと」　リク　オウアンさん（中国）

コロナ禍で学んだことは、「人が未来をコントロールできると過信すると大きな災難をもたらす」「人は変化や未来を受け入れる勇気を持つべきだ」ということ。コロナは傲慢ではいけないこと、未来はつかめないことを気づかせてくれた。予測不能な社会であるから、若者に「世界を変えることができない」ことを伝える必要がある。今後の３年間の計画は何かを考えるより、「もし未来が希望と違ったらどうすればいいか」を考えてみよう。

上級の部　最優秀賞
「自分に自信をつけること」
サン　ティリ　ヤナダ　マウンさん（ミャンマー）

自信を持って毎日を過ごしていますか？私は自信がなかった。人に頼られても「自分はできない」といつも思っていた。「自分には自信がいる」という本の言葉に出会い、自分が変われた。「やってみないで無理と言わないこと」「自分がやれないことがあっても自分を責めない」を実践したところ、自分を褒める習慣ができ、自信が持てるようになった。皆さんも、日々、自分ができたことを褒めることで自信を持てるようになれます。

東京ワイズメンズクラブ賞
「夢はどうやって現れるか」　バーチェニー　マナサさん（インド）

「考え」が自分の人生を作っている。潜在的に意識していることが人生に現れる。やりたいと思っていることは、まず考えから始まる。だから何よりも自分の考えを見直す必要がある。マイナスの考えは、絶対に現れるので気をつけることが重要。考えは気持ちになり、その気持ちが生活を左右する。ひいてはそれが人生になる。潜在意識を使ったら、何でも早めに身につけることができる。自信がないことや難しいこともできると信じている。

東京世田谷ワイズメンズクラブ賞
「私は今大丈夫です。皆さんはどうですか。」キム　ソンジュンさん（韓国）

うまくいかなかったり失敗した時、「今、私は知らない」が答え。自分の将来に絶望したり、父が私に失望して、答えを探さなければならなかった時、答えはいつもすぐ近くにあった。ただ自分だけが知らなかった。今日答えが分からなくても、明日は分かるかもしれない。今日の自分には分からないものだ。失敗したことばかり考えずにもっと自分に優しくなってほしい。きっといい明日が来る。

オンライン講習会「朝起きられないのはなぜ？睡眠リズムを考える」

志村哲祥氏
医師・医学博士・
睡眠学会専門医

大人も子どもも、睡眠に関する心配や悩みは意外と多いものです。東京ＹＭＣＡ高等学院は、不安を抱える本人や保護者へのサポートとなることを願い、２０２３年11月25日、医学博士の志村哲祥氏による「朝起きられないのはなぜ？睡眠リズムを考える」と題したオンライン講演会を開催しました。一般からも保護者や教員などが視聴し、合計60人が参加。睡眠は単なる休息ではなく、脳の覚醒時とは別の部分が活発に働いて、人の成長と心身の健康に欠かせないものであることを教えられました。

豊富なデータを基に、幼少期の睡眠不足が将来に及ぼす悪影響、乳幼児から成人までの成長ホルモンによる効果などが説明され、睡眠の質とリズムを保つために大切なこと、子どものリズムを整えるために必要なことなども学ぶことができました。

日本人は世界一眠らない傾向にあるそうですが、スマートフォンやゲームなどの電子機器に囲まれ夜でも明るく眠らない現代社会において、良くないことをやめてるだけでも改善への一歩となります。身体的メカニズムの理解を深め、寝る前の飲み物に気をつける、寝ながらのスマートフォン使用を控える、子どもを起こす時はカーテンを開けて朝日を入れてから声をかけるなど、具体的な対策も示されました。

参加者からは、『睡眠のゴールデンタイム』の認識は間違いだと知り、衝撃を受けた」「睡眠はただの休息ではないことを知った」「大人でも最低８時間、もっと眠って良いことがわかって良かった」などの感想が寄せられました。

講演会終了後、感想と共に寄せられた質問に、アメリカ在住の志村氏がお答えくださったことも感謝いたします。

講演の要旨を東京ＹＭＣＡホームページに掲載しています。ご興味のある方はご一読ください。

（広報室）

睡眠
講演会

大切な人へ感謝を伝える バレンタイン ココアパーティー in English

生きた英語を学び、大切な人に「Thank you」や「I love you」を伝えるバレンタインイベントが２月10日、東陽町語学教育センターで開催されました。年少から小学生までの14組25人の親子が参加。ハート形のクラフトやクッキングを楽しんだ後、自分たちで作ったサンドイッチと甘いココアでパーティータイム。最後に、子どもたちから家族へ英語のメッセージカードとチョコレートスプレーンがプレゼントされ、親子のあたたかい時間となりました。

語学教育では、年間を通して、このように季節にあったテーマで「英語を学ぶ」のではなく「英語を使う楽しさ」を体験できるプログラムを行っております。

（広報室）

パーティー用のサンドイッチをクッキング

山中湖センター 100周年記念募金 途中経過報告

クラウドファンディングで“つながり”を実感 延べ354人から 9,255,000円

本紙でも何度かお伝えしてきましたが、2023年に山中湖センターが100周年を迎え、記念募金を行っています。2023年10月１日～12月30日には、東京ＹＭＣＡとして初めてのクラウドファンディングでの募金を行い、90日間で延べ354人の方から9,255,000円の大きなご支援をいただきました。多くの方にご協力をいただきましたことに改めて感謝申し上げます。

さて、クラウドファンディングでの気づきが二つあります。

一つは、山中湖センターへの熱い思いを持つ方が多くいらっしゃること。これまで多くの方々が山中湖センターを訪れ、そしてそれらの方々に支えらえてきたからこそ100年を迎えられたのは周知のことですが、今回のクラウドファンディングで多数の「応援コメント」をいただいたことによって、より強くそのことを実感しました。コメントの記入率は73％。クラウドファンディングサイト平均の59％を上回る結果です。

〈応援コメントより〉

「たくさんの経験をさせてもらった山中湖。ＹＭＣＡでの体験、経験が今の私を作っていると思っています。母になり、子どもにとって（大人にとってもですが）いかに野外体験、そして仲間と過ごす時間が大切かを感じます。これからの子どもたち、リーダーたちもまた、輝くキャンプ体験を新しくなった山中湖で持てますように。そして、その輝きを世界に放ってくれますように。」

「リーダーとしてみんなが自分らしく私に向き合ってくれたこと、ディレクターが寄り添ってアドバイスしてくれたこと。社会人としてあの時の経験がこんなにも役立つとは思いませんでした。向き合うとは何か、個性とは何か、楽しいとは何か、リーダーとは何か、こんなことを真剣に話したノートを、仕事で行き詰まった時、いまだに見ています。こんな形でほんの少しですが恩返しできる機会をいただけて嬉しいです。」

「私のキャンプ体験は山中湖から始まりました。その時の衝撃と感動は今でも忘れられません。感謝を込めて。これからもたくさんの人たちの大切な場であり続けられますように。」

皆さまからの気持ちのこもったメッセージに私たちは大変励まされ、山中湖センターをより良い場にし、これからも多くの体験の機会をつくっていくことへの思いを強めています。

もう一つの気づきは、人々のつながりによる広がりです。クラウドファンディングのサイトの「活動報告」に、山中湖センターに関わる方たちからのメッセージや、いただいた応援コメントの紹介、100周年記念事業の報告を掲載し、それを東京ＹＭＣＡのＦａｃｅｂｏｏｋやＸにも都度アップしていきました。皆さまのＳＮＳを通しても拡散され、より多くの方に山中湖センター100周年を知っていただくこととなりました。90周年の際の募金と比較すると、特にボランティアリーダーＯＢＯＧからのご協力を多くいただいており、ＹＭＣＡから少し離れていた方たちにも情報が広がったことがわかります。今回再びＹＭＣＡとつながり、応援してくださったことを嬉しく思います。

クラウドファンディングのサイト訪問者数は、90日間で3,150人でした。多くない数字かもしれませんが、山中湖センター100周年のプロジェクトページは今後も残り、更新していきます。まだご覧になっていない方は、ぜひ一度訪れてみてください。一人でも多くの人にＹＭＣＡを知っていただければ幸いです。

チャリティーゴルフ大会、チャリティーボウリング大会を実施

昨年10月に開かれた山中湖センター100周年募金のためのチャリティーコンサートに加え、募金を機につながった方たちとお会いする機会をつくるための二つのイベントを開催しました。

「チャリティーゴルフ大会」は2023年12月７日にＰＧＭ総成ゴルフクラブ（千葉県成田市）で行われ、９組32人が参加。292,000円のご支援をいただきました。この大会は賛助会員に中心的に関わっていただき、関係会社への呼びかけや献品のご提供の面で多くのご協力をいただきました。

「チャリティーボウリング大会」は2024年２月４日にザ・プリンスパークタワー東京のボウリングサロンで行われ、21組70人が参加。251,800円のご支援をいただきました。また、長年、山中湖センターでキャンプを実施している「フレンドシップキャンプ」より賞品のご提供をいただいた他、「山中家族キャンプ」や会員の方たちが当日の会場への誘導や受付を担ってくださいました。

ＹＭＣＡのイベントは、参加者が単なる「お客さん」ではなく、一緒につくり上げていく「仲間」だと感じます。企画から運営までさまざまな方が関わり、参加者どうしの出会いを楽しむ場でもあります。ゴルフ大会で久しぶりの仲間との再会を喜び合い、ボウリング大会で初めて会った人たちがストライクでハイタッチをして喜び合う。そういった共に楽しむ姿があり、大会の雰囲気を温かくしていました。

ＹＭＣＡでつながった仲間が、一緒にＹＭＣＡの雰囲気をつくり、共によくなっていく。そのような素敵な流れを感じた二つのイベントでした。

上記二つのイベントの益金は、山中湖センター100周年記念募金として用いさせていただきます。みなさまのご参加、そしてご支援に心より感謝申し上げます。

山中湖100周年記念募金は、2024年４月30日まで継続することになりました。未来の子どもたちが更に発展した山中湖センターでかけがえのない体験を得られるよう、引き続きのご支援をお願い申し上げます。

（野外教育・ユース　中元美佳）

山中湖100周年
記念募金の
詳細はこちら

青空の下、チャリティーゴルフ大会で自慢の腕を競いながら楽しむ参加者

幅広い年齢の方々が参加し、交流もプレーも楽しんだチャリティーボウリング大会