



2022年1月1日発行
 公益財団法人とちぎYMCA
 〒320-0041
 宇都宮市松原 2-7-42
 Tel 028-624-2546
 Fax 028-624-2489
 www.tochigiymca.org
 発行人/塩澤 達俊
 編集人/公益財団法人とちぎYMCA

YMCA News



『希望に満ち健康で幸福な社会』

公益財団法人とちぎYMCA 理事長
 鷹箸 孝

表紙の写真から：北関東スキーリゾートトレーニング中のリーダーたち。

皆様 新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。昨年は新型コロナウイルスによってお互い大変な年でありました。そうした中で、私たちYMCAの関係者・特にスタッフの方々の献身的な努力の様子に、私はすばらしい人たちと巡り会い、共に活動していることに喜びと感謝を覚えた次第です。まだまだ油断はできませんが、互いに助け合い、万全を期してまいりましょう。

一方で、コロナによる不自由な日常から、いつの間にか私たちが忘れてしまっていた、大切な事を改めて思い起こし、また、新しいコミュニケーションのあり方、社会システムの変革が進んでいます。「ピンチをチャンスに」という言葉もありますが、希望を持って前向き(positive)に進んで行きましょう。

さて Well-being、ウエルビーイングとは、幸福感・安心感・健康・充足感・意欲などがWell-being(良好な状態)を言うのとあります。世界の経済大国(GDP 世界第3位)の日本。調査会社ギャラップが毎年行っている世界幸福度ランキングでは日本は世界56位(21年度)とあります。経済力だけで幸福度は買えないようです。

「幸せ」には長続きするもの/しないもの、の二つがあるそうです。幸せと結び付けられやすい「お金」「地位」はもっぱら後者の方「こうした」地位財「を手にしても、幸福感は一瞬しか上がらない。すぐに他人と比べ始めて、幸福度が下がってしまう。」

一方、関係性や価値観によって生まれる、持続可能な幸せを追求する幸福学は、心理的・統計学的アプローチにより、「やってみよう(自己実現と成長)」「ありがとう(つながりと感謝)」「なんとかなる(前向きと楽観)」「あなたらしく(独立とマイペース)」が幸せを構成する4つの因子である。としています。

皆さんはどう思いますか。

私は今の年齢になって、自分のことばとして「完全じゃないから人間なんだ(完全とは神のこと)」と言っています。いないと思いますが、「自分は完全である」と言う人がいたらそれこそ「傲慢」の極みで、不完全そのものです。だからこそお互いに足らざるを補い合い、助け合い、寄り添って生きる社会の大切さを覚えます。自分が満ち足りても、周囲の人たちの中に、苦しむ人や悲しむ人がいれば自分も幸せとは言えないでしょう。「聖書に隣人(となりびと)を愛せよ」とありますが、大切な言葉です。

ここで最近素晴らしい言葉に出会う機会に恵まれたので、皆さんと共有したいと思います。紙面に限りがあり要約しますが、

「私の辞書に不可能という文字はない」とまで言い切った、大皇帝ナポレオン。ワーテルローの戦いで完敗し、セントヘレナ島へ流され最期を迎えますが、死を目前にして、口述筆記により遺書を残します。現在シカゴの図書館に所蔵されているそうです。

「イエスキリストの永遠の支配と、大ナポレオンと呼ばれた私の間には、深く大きな隔(へだ)りがある。キリストは愛され、キリストは礼拝され、キリストへの信仰と献身は、全世界を包んでいる。私ナポレオンは、力の上に帝国を築こうとして失敗した。イエスキリストは、愛の上に彼の王国を打ち立てている」……これがナポレオンの遺書の一部です。

SDGsもWell-beingも「愛」に繋がるものではないでしょうか。

今年も「ポジティブネットのある豊かな社会」を目指し、「みんなでDIY(Do It Ymca)」!



公益財団法人とちぎYMCA
 鷹箸 孝

とちぎYMCAの使命。 ~みつかる。つながる。よくなっていく。~

2021年度とちぎYMCA年間聖句

(創世記 第1章 第3節)

「神は言われた。「光あれ。」こうして、光があった。」



認定こども園 さくらんぼ幼稚園

「今年もよろしくお願いします」

2021年度も3学期に入り各学年それぞれにクラスの団結力や子どもたちとの一体感をひしひしと感じられる毎日です。こんな事が出来るようになった!ということがその年齢ごとに溢れています。ご家庭でもきっと私たちと同じことを感じられていらっしゃるのではないのでしょうか。

2022年、2度目の年男年女を迎えるフレッシュな2人に今年の抱負を聞きました。2歳児まあがれつと組担任の眞田玲奈、体育講師の菅原伶です。

今年の新年の抱負は「報恩謝徳」に決めました。昨年は沢山の方々に助けて頂いたため、今年はその恩返しをしたいと思います。昨年4月、右も左も分からない私に対して一から丁寧に教えてくださった周りの先生方。本当に感謝しかありません。それから、毎日元気とパワーを与えてくれる子どもたちにも感謝の気持ちでいっぱいです。昨年、私を成長させてくれた先生方や子どもたちに感謝の気持ちを込めて、今年も沢山の恩返しを出来たらと思います。本年もよろしくお願いいたします。

眞田 玲奈



大学1年生の春、私はとちぎYMCAと出会い、「じ〜こリーダー」としてさまざまな経験をさせてもらいました。温かく受け止め、育ててくれたYMCAは、私の“大切な居場所”でした。今年度からは「れい先生」と子どもたちから呼んでもらっています。一人ひとりの小さな成長を目の当たりにして驚いている毎日です。さくらんぼ幼稚園に連なる方々とのつながりを大切にしながら、幼稚園を“居場所”と感じてもらえるように精進してまいります。

菅原 伶

宇都宮市子どもの家 ～桜子どもの家(さくらクラブ)

「子どもたちが過ごす居場所として」

4月より新体制になり8ヶ月間が経ちました。1年生もすっかり慣れ、6年生まで仲良く助け合って過ごしています。夏休みは沢山のプラレールで遊びました。2階全体に踏切、鉄橋、駅のホームを作り、ホームではアナウンスが流れ、本当に駅にいるような気持ちになります。子どもたちは目を輝かせて楽しい時間を過ごしました。

また、子どもたちは毎日紙芝居を聞いています。楽しいお話や新美南吉や宮沢賢治などの感動するお話も聞いています。おやつのはきはき、テーブルを拭いたり、ゴミ集め、挨拶などを積極的に取り組んでいます。校庭では、誰かが声をかけると、みんなが集まり、鬼ごっこ、ドッジボールなどがはじまります。子どもたち同士のケンカが始まっても上級生の子たちが上手に事をおさめる姿に支援員は成長を感じています。これからも子どもたちの気持ちに寄り添って過ごしていきたいと想います。

主任支援員 大橋 光代



ようとう保育園

「ふじ組(年中児)生活発表会取り組みの様子」

ふじ組の劇あそびは子どもたちが好きなお話、『こびとのかつや』に。自分たちで靴を作りたい!と靴をデザインしてふじ組の保育室が靴屋になりました。小道具はこうやって作ろう!靴屋さんは何色にしよう!ダンスの振り付けはこういうのがいいんじゃない?と色々なアイデアが子どもたちから出てきて、一緒に考えながら進めてきました。また、年少組の時には複数人の友だちと一緒に言っていたセリフも、年中組になり一人で言うことに挑戦。恥ずかしい気持ちを乗り越え頑張る姿に、自信へと繋がったと感じています。

楽器あそびでは、すずやカスタネットなどの楽器に触れて楽しむなかで、「これで(箱や缶)



たいこ作れるんじゃない?」とイメージを広げたり、散歩先で見つけた枝をバイオリンに見立てたりしてあそんでいました。作るのが好きな子どもたちの「楽器も作ってみたい!!」の一言から楽器も手作りすることに。どんな風にするか、どうやったら作った楽器から音が出るか...一生懸命考えたり、何度も練習していました。発表会では、手作り楽器と、本物の楽器

を使って、ふじの音楽会を開催します。

最近では、頑張っている友だちがいると、「〇〇ちゃんがんばれー!!」と、自然と応援する言葉が出てくるようになりました。また、話し合いの場面などでも、以前は“自分が!!”と自己主張

が強かったのが、「それいいね!」と、友だちの意見を聞き、協力して話し合いを進める姿に成長を感じています。発表会に向けての活動を通して、表現する楽しさを味わうだけでなく、友だち同士の絆が深まったのを強く感じました。

柏木 美希



宇都宮市青少年活動センター トライ東

「全日本ドッジボール選手権全国大会 ご報告」

11月27日、アダストリアみとアリーナにて開催された、第30回全日本ドッジボール選手権全国大会に参加させて頂きました。

本来であれば、8月に行われるはずだった全国大会。中止もあり得た状況の中で、延期となり様々な方々のご尽力で開催して頂いた事に感謝いたします。

予選リーグでは、愛媛県・佐賀県・広島県の代表と試合をさせて頂きました。結果は、予選リーグ1勝1敗1引き分け。勝ち点が2チーム並び、内野人数の差で残念ながら3位。残念ながら決勝トーナメントに進む事は出来ませんでした。

しかし、子どもたちにとって全国大会を通して、学んだ事はたくさんあったようです。ゲームメイトをリスペクトしつつ、自分たちが持っている力を成長させ、またこの舞台に立てよう頑張って取り組んでいきたいと思えます。

また、コロナ禍でありながら、対策を講じながら無事に大会を支えてくださった関係者の皆様、チームを応援して下さった方々に感謝いたします。

担当 菅井 宏益



特別養護老人ホームマイホームきよはら

「季節を感じる」

寒さが厳しくなってきましたが、マイホームきよはらのご利用者に皆様はお元気に過ごされています。

先日ようとう保育園の園児の皆さんがマイホームきよはらに来てくれました。窓越しではありますが、久しぶりに園児の皆さんを見ることができ、ご利用者様がとても喜んでいました。また折り紙をプレゼントしていただき嬉



しそうに受け取っていました。新型コロナウイルスの影響でなかなか施設外の人と関わる回数が減ってしまっている中で園児の皆さんの訪問はご利用者様に大きな刺激になったようです。またクリスマス会の時期が近づき施設内でもクリスマスの装いになっています。クリスマスツリーなどを飾る際はご利用者様も一緒に飾りつけを行って下さいました。一緒に

で行くことでより季節を感じて頂いています。寒い日が続きますが今後も元気なご利用者様をお伝えしていきます。

宇都宮市青少年活動センター トライ東

「秋まつり開催いたしました!」



2021年11月14日(日)『秋まつり』を実施いたしました。約570名とたくさんの方にご参加頂きました。ご来場の皆様ありがとうございました。

今回はフリーマーケット(9店)、ゲームコーナー、とちぎコープさんのブース、すまいる竜鳳さん(焼き鳥)・日本栄養給食協会さん(や



きそば・フランクフルト)・Pan De Parkさん(パン)・菅井商店さん(野菜)・監物梨園さん(梨)、にご協力頂いたテイクアウトブース、登録団体のLOVE&PEACEさん(ダンス)、DAIZZYSさん(よさこい)による発表、城南囃子会さん(お囃子)と盛りだくさんの1日でした。参加した

子どもたちからは「たのしかった、また来年もやってほしい!」 出店・出演者の方からは「コロナ禍の中で次々とイベントが中止となる中でこのような機会を持って嬉しかった!」と温かいお言葉をたくさん頂戴しております。新しい時代になり、対面で会うことが難しくなっている今だからこそ、人とのつながりに心があたまるお祭りになりました。開催にあたってご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

子どもたちが生きやすい社会を目指して。

「世界子どもの日」プロジェクトを実施しました!

11月20日は「世界子どもの日」。
1954年に世界の子どもの相互理解と福祉の向上を目的として、国連によって制定されました。
とちぎYMCAでは、「世界の子どもの現状を理解すること」(子どもの権利(生きる権利・そだつ権利・守られる権利・参加する権利)を認識すること)を目的としてプロジェクトを実施いたしました。



コロナ禍でとちぎYMCA内でのリアルな交流の機会をなかなか持てない中でしたが、今回は宇都宮YMCA・那須YMCA・宇都宮東YMCA・足利YMCA・さくらんぼ幼稚園・ようとう保育園に所属する子どもたちが参加しました。

プロジェクトの取り組みについては、QRコードからYouTube動画をご視聴ください。

子どもたちの表情や声を集めて

いく中で、私たち大人にはない大きな力を子どもたちは持っていると感じました。いつだって子どもたちは光輝いています。

その光に蓋をしないように、大事につないでいきたいと思います。

担当 菅原 伶



平和と公正をすべての人に。

国際理解クイズ <フェアトレード>

「フェアトレード」は公平な貿易と訳されますが、クイズで公平について考えてみましょう!

各問いに対する2つ(3つ)の答えのうち、フェアトレードに関係するものはどちらでしょう?

A. フェアトレードな農産物の栽培の仕方はどちら?

1. バナナに虫がつかないように、農薬をたくさん使って栽培する。
2. 危険な農薬や薬品を使わないようにし、危険な作業を改善して働けるようにする。



B. フェアトレードの産品を作る農家の子どもたちと地域の様子はどちらでしょう?

1. バナナやカカオ(チョコレートの原料)を栽培する仕事では家族の収入が少ないので、子どもたちも働いている。(児童労働)
2. 子どもたちが学校に通えるようにしたり、また学校に行けなかった人たちが学ぶための識字教室を作る。

C. バナナやカカオを栽培している農民たちの受け取る賃金は?

1. 私たちが買うチョコレートやバナナの値段が安くなるように、農民たち(生産者)に払う賃金を低く抑える。
2. 途上国の農民たち(生産者)が、家族で十分に生活できるような賃金を支払う。

D. フェアトレードの商品は比較的値段が高いですが、それは生産者などが適正な賃金を受け取るほかに、「フェアトレードプレミアム」というしくみに使われるからです。例えば、どんなことでしょうか?

1. 地域に診療所や病院がなかったため、診療所を作り運営する。
2. 地域の学校が壊れていたり、備品が不足する場合などは、そろえて学べる環境を整備する。
3. 近くに井戸がなく遠くまで時間をかけて水汲みに行く地域に、水道設備を作り安全な水が得られるようにする。

フェアトレードとは、生産者が人間らしく暮らし、より良い暮らしを目指すため、正当な値段で作られたものを売り買いすることです。

フェアトレードの基準には、労働者に適正な賃金が支払われることや、労働環境の改善、自然環境への配慮、地域の社会・福祉への貢献などが含まれ、「子どもの権利の保護」および「児童労働の撤廃」も盛り込まれています。

【参考】日本が輸入するバナナ生産国: フィリピン、エクアドル、メキシコ、他(2019年)

日本が輸入するカカオ生産国: ガーナ、エクアドル、ベネズエラ、コートジボワール、他(2019年)

【資料: 農林水産省、ACE、フェアトレードジャパン】

第52回全国YMCAリーダー研修会報告 Negative capability × X = Positive Well-being

リーダーたちの「答えなき問いを生きる。」①

第52回全国YMCAリーダー研修会を通して答えなき問いをたくさん手に入れたリーダーたち。ここでは過去を振り返り、今を見つめ、未来を想像しているユースたちの声を全国YMCAリーダー研修会参加報告と共に掲載していきます。

「マインドフルネスの向上」。

これが今回の全国YMCAリーダー研修会に参加するにあたっての私の目標でした。マインドフルネスとは、先入観や固定概念に捉われず、柔軟に「今、その瞬間」を受け入れることです。私はYMCAの活動でプログラムを考へるときに、固定概念に捉われ、柔軟性が足りないと自分自身で実感することがあります。今回の研修会は、全国のリーダーと関わり、様々な角度からたくさんの意見を用いて話し合うことができ、自分の課題を解決できる良い機会だと思いました。

全体のテーマである「Negative capability × X = Positive Well-being」のXの解についてグループアクティビティを重ねました。Xについても話し合いましたが、ゲストスピーカーの方たちの講和についての意見交換や各YMCAでの活動の様子などについて話し合う時間も多様な意見を聞き、汲み取り、マインドフルネスな心を鍛えられた実りある時間となりました。

私がYMCAのリーダーになったばかりのときに緊張しながら意見を言い、先輩に「その発想は頭になかった。おもしろい。」と褒められた言葉は今でも鮮明に覚えています。そして今大学4年になり、そういった考えが薄れ、「時間をロスしない、過去にうまくいったものをやる方が安心」といった先入観や思考を優先してしまう保守的な考えになっていました。今までの経験は無駄にせず、もう一度当時の感性を取り戻し、大好きなYMCAの子どもたちと活動を楽しむアグレッシブなリーダーでありたいと思うきっかけとなりました。

最後に、研修会が終わった今、このように「真剣に考える時間」が「X」であり、それがPositive Well-beingな状態を生み出していたと思っています。

白鷗大学4年 武田 将吾 (かぶき)



「Negative capability × x = Positive well-being」という大きなテーマで始まった全国リーダー研修会。文字だけを見るととても難しそうに思いました。物事をネガティブに捉えてチャレンジできない性格の私ですがグループアクティビティの中では、「ポジティブになるにはネガティブな状態も必要だね」「ネガティブを経験しないとポジティブになれない」など、ネガティブがとても悪いことだと思っていた私にとって「ネガティブはポジティブになるために必要なもの」ということは新しい発見になりました。

2ヶ月間リーダー達と話し合い、私のグループではx=はじめての勇気(いっぽ)と言う考えになりました。これはどんなに辛い苦しい状況でも頑張って一歩踏み出すことによってポジティブや幸せにつながるのではないだろうかと言う考えです。

私はこの研修会に参加する前まではとてもネガティブな気持ちを持っていましたが、リーダー研修会という一歩を踏み出せたおかげで様々な考えを知ることができ自分自身にとってとても良い勉強になりました。

今回学んだことをこれからのYMCAでの活動や将来もずっと大切にしていきたいです。

私は来年度から小学校の先生となります。ぜひ、子どもたちにも勇気を持って一歩踏み出すことの大切さを教えていきたいです。

白鷗大学4年 石川 藍 (こてこて)

「私、適応障害なの」古くから仲の良い友人にそう伝えたのは研修会最終日が終了した直後だった。私は学校では学級委員、アルバイト先の学童では唯一の学生職員など、凄く恵まれた環境で過ごしている。そんな恵まれた環境で過ごせば過ごすほど自分と周りを比べてしまって自分のことを中々好きになれない。障がいがある自分を心のどこかで受け止められていないのも要因だと思う。

そんな気持ちのまま参加した研修会では、痛いほど心に重みのかかる言葉の数々に出会った。特に濱野将行さんのセッションでは、弱みばかり探していた自分に釘を刺され、誰かに頼ること、余裕を持つことなど良いところも悪いところも受け入れて発信することが大切だと知った。私はそれが上手できていないのだと気づくことができ少し肩の力が抜けた。また、長い時間を共にしたグループのリーダーの大半が「私少し変わってるかもだけど」という言葉を口にしていた。同じ人は誰一人いないこと、居場所はここにあると感ずることができた。なんだか嬉しかった。少し自分を好きになれた。このように研修会では、自分の気持ちの変化を実感することができた。学んだこと、感じたことを余すことなく今後に活かすのはもちろん、もっと自分のことを好きになり、色んな自分を発信できるようにしたい。

TBC学院 国際看護介護保育専門学校3年 藤田 彩花 (りと)



「もったいない」を「ありがとう」に! 食品寄付 フードドライブに寄付のご協力を

生活困窮者への支援、また世界の食糧問題を考える機会に、ご家庭で余剰となっている食品を「もう一人のご家族と分かち合う」という考えで、ご寄付をよろしくお願いいたします。特にコロナ禍により、食料を必要としている人が増えバンクは常に不測の状態です。宇都宮で活動している「フードバンク宇都宮」にとちぎ YMCA も協力できる支援活動として皆様をお願いしています。

【食品の支援先】

児童予後施設、母子支援団体、女性シェルター、福祉施設など

【募集期間】

2022年1月11日～2月10日

【集荷場所】

宇都宮 YMCA・さくらんぼ幼稚園

宇都宮東 YMCA

トライ東



★寄付してほしい食品★

1. 未開封のもの
2. 賞味期限がなるべく1か月以上あるもの
3. 冷蔵や冷凍でないもの
例) ギフト食品(お歳暮やお年賀など)、レトルト食品、缶詰、おかずになるもの、乾麺類、のり、お餅、お米等、酒類は除く。

月刊#(ハッシュタグ)



第9回 #なにそれなにそれ

とちぎYMCA総主事
塩澤 達俊

#肌色#ダイバーシティ#インクルージョン#ポジティブ・ウェルビーイング

あけましておめでとうございます。

ことしがみなさまにとりましてワクワクやツナガルに、#(ハッシュタグ)にあふれた新年となりますようお祈りいたします。

さて、去年の秋 YMCA の若ものリーダーたちが「ネガティブ」が「ポジティブ」にシフトするふしぎ＝「X」をもとめてロングな ZOOM の研究会を行いました(詳しくは とちぎY のブログ

<https://www.tochigiymca.org/wp/boranthia/12724> をごらんください)。

おなじものなのに、まったくべつものにチェンジして見えてくる。モノだけでなく、気もちやメンタルも、景色や人の印象も豊かにトランスフォームすることがあります。同じところにいるけど別次元にワープできたり、苦しくて不安だけれど希望が生まれてパワーがわく・・・などなど、「X」は私たちの何気ない毎日の中にも確かにあることに気が付きました。

ところで、このクレヨンなんとなく地味な色合いですね。セットの名前はクレヨラ『カラー・オブ・ザ・ワールド 世界のお友達コレクション24色』といいます。

24色もあるのに一つ描くこともできないラインナップです。それでもこのクレヨンのもつ“ダイバーシティ・多様性”にはスゴイものがあります。

というのも、かつて「肌色・膚色・ハダイロ」と呼ばれた1つの色などほんとうは存在しないことをあらわすと同時に、ほんとうのハダイロとはヒトの数だけ、お友達の数だけ、無数にあることをあらわしているからです。この24色は世界のお友達たちの「肌色・膚色・ハダイロ」のほんの一部を24色であらわしたセットなのです。

こうした目でこの24色のクレヨンを見ると、とてもとてもカラフルなセットに見えてきませんか?

新しい年は、ますますカラフルな年にしたいですね!



YMCA ピンクシャツデー

2022年2月23日(水)

新型コロナウイルス感染症への恐れは、わたしたちの生活に不安をもたらし、心ない偏見や差別を生み出しています。

このようなときだからこそ、いじめの構造に目を向け、一人ひとりが「傍観者にならない」、「自分ではない誰かのために」行動しませんか。

YMCA はそのようなポジティブで前向きな「よくなる」の連鎖を大切にします。



information とちぎYMCAの予定

2022年1月の予定

- 1月4日-6日 冬っこ 3Days
- 1月8日-9日 那須チャレンジスキーキャンプ
- 1月8日-10日 那須エンジョイスキーキャンプ

2022年2月の予定

- 2月11日 とちぎYMCA 大会 2021 (オンライン)
- 2月15日 とちぎYMCA スプリングプログラム申込
- 2月23日 ピンクシャツデー

2022年3月の予定

- 3月15日 さくらんぼ幼稚園 卒園式



追悼

とちぎYMCA 名誉理事の原田時近さんが12月16日に、病のため天に召されました。YMCA をこよなく愛して下さった原田時近さんへ心から感謝申し上げます。ご冥福をお祈りいたします。