

埼玉 YMCA

みつかる。つながる。よくなっていく。

No. 104

YMCA News



2024年12月15日 発行
公益財団法人埼玉 YMCA
〒359-1141
埼玉県所沢市小手指町 1-39-2
Tel 04-2939-5051
www.saitamaymca.org
発行人/小谷全人
編集人/児玉藤緒



「見よ、おとめが身ごもって男の子を産む。その名はインマヌエルと呼ばれる。」この名は、「神は我々と共におられる」という意味である。

(マタイによる福音書 1章 23節)

買い物に出かけるとクリスマスソングを耳にする季節となりました。クリスマスといえば、こどもの頃は誕生日のほかに好きな物を買ってもらえる日、また家族でピザとケーキを食べる日でした。まるで誕生日がもう一日増えたような気持ちで過ごしていたように思います。教会で聞く話を通してクリスマスがイエス・キリストの誕生日ではなく誕生そのものを祝っていると知ってからも、自分の誕生日を想像しながら過ごしました。イエスは神が共にいることを証明するために生まれたのだと聞けば、なおさら多くの人に大事にされる人生だと思いました。ところが聖書の学びを深めていくうちに、「神が共におられる」とは、実は神がいることを知らない人や忘れてしまった人に神がいることを知らせるための出来事だと分かりました。神を知らない人が神の存在を認めるには、心境の変化をもたらす事実が必要です。イエスに関わった人々は心を動かされました。

イエスの父ヨセフと母マリアは神を信じる人でしたが、結婚前にイエスの妊娠が分かったため十分な支援のない中でマリアはイエスを出産することになりました。当時のユダヤ王ヘロデは、救い主として王位の正当性を持つイエスを恐れて探し出して殺そうとしました。これらは苦しみです。一方で社会から蔑(さげす)まれていた羊飼いは、苦悩からの回復として受け入れ、事実を知り喜びました。東方の博士たちは尋ね人を見つけて喜びました。これらは安らぎです。

「神が共におられる」という言葉は旧約聖書のイザヤ書 7章 14節の出来事が実現したと考えられています。預言者イザヤが近隣国に攻め込まれて危機的状況にあるユダ王国のアハズ王に対して神を頼るよう勧めたにも関わらず、王は拒否して神に「もどかしい思いをさせる」ことになりました。そのアハズ王に神を信じさせるために、この言葉が語られました。神を否定した場面で語られた言葉がイエスの誕生によって神を肯定する言葉に変わっている、これがクリスマスの一つの捉え方です。良いクリスマスをお過ごし下さい。



しづや ひろすけ
所沢ワイズメンズクラブ会長

神が共に在る安らぎのクリスマス

日本キリスト教団毛呂教会 牧師 澁谷 弘祐

IT 社会と子どもたち

デジタルと上手につきあおう①

特別支援教育事業主任主事 太田 聡

私たちの生活に欠かせなくなったデジタル機器は、ゲームやネット配信のような娯楽だけでなく、仕事や学習、そして遠く離れた人と繋がる大切なツールにもなっています。一方で、学校生活や社会生活、そして健康に問題を引き起こす依存的な課題もでてきています。特別支援クラスに通う子どもや不登校の子どもたちの保護者からは、そのような依存に関わる相談が以前からありましたが、コロナ禍に入ってより深刻度が増していると感じています。今号と次号の2回、デジタルとの上手なつきあい方についてお話します。

デジタル依存を正しく理解する

2019年に世界保健機構（WHO）がインターネット・ゲーム障害を国際疾病として正式に定義し日はまだ浅いですが、「今の子はゲーム依存だよ」と気軽に使われる「依存」という言葉を、私たちは正しく理解しているでしょうか。そこでYMCAでは2021年から依存症の専門家と啓発活動を毎年実施し、医療機関が実施する治療キャンプに協力するなど、専門家および専門機関と協働してのデジタル依存防止の実践やプロジェクトを進めています。

大谷選手は野球依存症？

依存症は、体内に取り込む「物質依存症」（アルコールや薬物など）と、快感や高揚感を伴う行為としての「行為・過程依存症」（ギャンブルやインターネットゲームなど）に分けられます。そしてその「依存行動」に加えてその行動による問題（運動不足、意欲低下、ひきこもり、浪費、暴言・暴力など）が深刻化し社会生活に影響を与える程度になると診断がされます。ある心理士の先生が「大谷選手は野球依存症か？」と問いました。みなさんはどう思われますか。野球中心の生活は「依存行動」と言えるかもしれませんが、そのことによる問題はあるのでしょうか。肘を壊して手術するなど健康上の問題があっても、それ以外は社会生活に深刻な影響を与える問題はありませんので、答えは「No」になります。これからも世界の人を感動させる存在として活躍が期待されています。

突然の禁止は有効ではない

依存には、共通した脳内メカニズムがあります。楽しい、興奮する！といった経験により、脳内にドーパミンという神経伝達物質が出されます。そしてその行動を繰り返すことにより、ドーパミンが出ている状態が普通になり、やっていないと不快になる離脱症状が現れ、強い刺激を求める報酬欠乏症候群となって、はまってしまいう状態に陥ります。快感や高揚感をもたらしてくれるものは、不安やストレスを一時的に忘れさせてくれるものでもあります。子どもたちが、学業につまずいていたり、友だち関係で孤立していたり、進学へのストレスや家族の問題を抱えていたりすると、現実のストレスフルな世界からネットの世界へ逃げ込んでしまうことは想像ができます。特にオンラインの世界では、ゲームが上手なことで注目や賞賛をあげ、現実ではなかなか得られなかった承認欲求が満たされたりします。

保護者から「ゲームを止めないから強制的に取り上げてよいですか」と相談をよく受けます。一概には言えないのですが、現実世界でサバイブするためにネットの世界が必要不可欠だとしたら、デジタル機器を取り上げたりインターネット回線を外してできないようにすることは、子どもたちに大きなダメージを与えることになり、親子関係も悪化するなど、お勧めはしません。「心の松葉づえ」という例えがよく使われるのですが、ネットの世界を突然遮断することは、生きるために必要な松葉づえを外してしまうことになるため注意が必要です。

次号では、デジタルと上手につきあうための具体的なプロジェクトをご紹介します。

埼玉YMCAアクロバティック教室

去る12月1日(日)、大阪YMCAを会場に全国YMCA杯体操競技大会が開催され、埼玉YMCAからもアクロバティック教室の10名が参加しました。本番で初めて技を成功させるなど、一人ひとり全員の頑張りにより男子団体総合4位、女子団体総合6位入賞を果たし、個人でも小暮葵乃さんが跳び箱1位など個人総合4位を、竹内俊一君が跳び箱4位、星野良太君がマットと跳び箱6位を獲得するなど素晴らしい成績を収めました。

特別プログラムとして毎月活動するアクロバティック教室の指導者のひとり、深田康生(チップ)リーダーは、自身が3歳から体操を始め、埼玉県大会で1位となったこともある競技経験者です。かつては手がボロボロになるほど辛い練習も、先輩のようになりたい、うまくなりたいとの思いで続けられたけれど、子どもたちには楽しんでいろいろな技にチャレンジしてほしいと、日々の指導に努めています。このアクロバティック教室は2年目、上級クラスも新たに開設された今年、子どもたちは、本物の体操競技器具に触れて技のレベルアップを図るプログラムに参加したり、事前の特別練習を重ねながら、今回の大会に臨みました。子どもたち以上に自分が緊張したけれど、2年前の、体操を始めたばかりの子どもたちの姿が思い出され、その成長に感動して目頭が熱くなったというチップリーダー、仲間になってくれる子どもたちを絶賛募集中です。「“体を操る”と書く体操は、動きを自分で考えながら練習することが上達への道、それに伴って心身が強くなり、想像力も養われます。まずは無料体験から始めてみませんか。たくさんのお子さんの参加を待っています！」。



無料体験等アクロバティック教室のお問い合わせは、所沢センターTel 04-2939-5051 まで。

第25回埼玉 YMCA インターナショナルチャリティーラン

地域貢献活動

2024年11月4日(月・振休)@所沢航空記念公園



開催日：11月4日(月・祝)
主催：(公財)埼玉 YMCA
共催：(公財)日本 YMCA 同盟
ワイズ・ムズ・クラブ 国際協会東日本区
埼玉・所沢・川越ワイズ・ムズ・クラブ
後援：内閣府・厚生労働省・スポーツ庁・
全国社会福祉協議会・所沢市・所沢
市教育委員会・所沢市医師会・所沢
市歯科医師会・所沢市薬剤師会・所
沢市鍼灸師会・所沢市柔道整復師会
スポンサー：三菱商事株式会社
プライズ・スポンサー：マテル・インターナショナル(株)
サポーター・スポンサー：非営利活動法人アンリッシュ
・ポ・テンシャル

【表彰】
◎総合一位 II INTERNATIONAL・二位 II ミズノ
◎三位 II ジュニアズ ◎三菱商事ドリムアズワン賞
◎たんぽぽ ◎所沢市長賞 II キッズクラブ
◎チャリティーラン実行委員長賞 II 所沢ワイズメン
ズクラブ ①(チーム)・池辺瑠乃(個人)

記念すべき第25回目となる今年の大会は、21チーム、個人34名が競技エントリー、応援の家族やボランティアなどが集い、開催されました。天候にも恵まれたこの日、5人がタスキをつなぐチームランと一人ひとりのペースで楽しむ個人ラン&ウォークで、特設ステージ前からスタートした参加者は笑顔でコースを回り、周囲からは明るい声援があがっていました。昼食をとりながら幼児園キッズアカデミーの子どもたちのステージパフォーマンスやラッフル抽選会、所沢市鍼灸師会の先生方にも行われた大会は、成績発表・表彰式で締めくくられ、今年も多く企業の、団体、個人より、協賛112万円は、YMCAが展開する子どもたちの

あなたが走るとハッピーな
子どもたちが増えます



VOICE OF YOUTH ユースに聞こう！

いしじま
石島オフィーリアさん
みいありーダー



私は埼玉 YMCA 幼児園キッズアカデミーの卒園生で YMCA を身近な存在として考えていました。そして、キッズアカデミー卒園後もサマーキャンプやフィリピンワークキャンプに参加してきました。フィリピンワークキャンプは国を超えた活動であり、色々な方と出会い沢山学び、私の人生において大きなインパクトを与えてくれた特別な経験

でした。フィリピンワークキャンプでのリーダーはどんな人にも平等に接し、全員が嫌な思いをしない様に気配りをしてくれる、とても格好いい人でした。リーダーとしても人としても尊敬できる人です。このような活動に参加していくうちに段々とリーダーに憧れを持つようになり、YMCAでリーダー募集の広告を見たことがリーダーとして活動を始めるきっかけとなりました。

リーダーとして活動するなかで私が大切にしていることは、誰に対しても分け隔てなく平等・公平に接することです。その理由は、人の外見や考えなど誰一人として同じ人はいない、そしてその個性は常に尊重されるべきだと、今までのYMCAでの活動で学んできたからです。平等・公平に接することをどのように子どもたちに伝えていくのが私の中の課題だと感じています。また、元々子どもが好きで子どもと過ごす時間が好きだったのですが、活動ではリーダーとして保護者から大切な子どもたちをお預かりするという緊張感を覚えます。たんに子どもが好きだから一緒に過ごしたいという気持ちでは務まらない責任が生じるからです。このような緊張感や責任感は、ただ参加していた時では知りえなかったことです。

せっかく、野外活動等に参加してくれた子どもたちには何かを学んで欲しいし、私が子どもの頃感じたような憧れを抱いてほしいと思います。何度かリーダーとして子どもたちと触れ合うなかで、私自身が学ぶことが多く、成長するきっかけを子どもたちが与えてくれています。誰かが憧れ、尊敬してくれるような存在に私自身がなれるように、一回いっかいの活動を大切に、今後も参加を続けていきたいです。

I/N/F/O/R/M/A/T/I/O/N

早天祈祷会

毎月1日(7:00~7:30) 毎回、奨励者を迎えオンラインにて開催。
月初めの朝、共に祈りの時をもちましよう。

・問合せ：本部事務局 Tel 04-2939-5051

Kids Academy・Preschool 2025年度新入園児募集

YMCAの多彩な専門性を取り入れた総合保育(英語、野外、プール・体操、音楽、アート他)のもとお子様(3~5歳児対象)の心身を豊かに育みます。

・問合せ：所沢センターまで Tel 04-2939-5051

手をつなぎ共に生きる～募金へのご協力をお願いします

■歳末国際協力募金

互いに支え合う社会づくりを目指すYMCAの国際協力募金

・郵便振替：00120-5-118690 埼玉YMCA

または所沢・川越各センター 窓口まで

■YMCA ウクライナ募金 避難者支援(日本YMCA同盟)

関係省庁や東京都と連携し、日本で暮らすウクライナ避難者1,664人へ、時間の経過とともに変化する必要の形に対応しつつ一人ひとりに伴走し寄り添う支援を行っています。

詳しくは <https://www.ymcajapan.org/ukraine-donation>

■能登半島地震/豪雨災害YMCA緊急支援

重なる被災で疲弊する現地の支援を継続しています。

詳しくは https://www.ymcajapan.org/noto_sien/

埼玉YMCA 冬休みのプログラム

◎WEB(埼玉YMCAメンバーシップサイト)で受付

※各プログラムに関するお問い合わせ：所沢センターTel 04-2939-5051

【日程】12/23(月)~27(金)

水泳①なかよし②げんき③スイム!(ワッペン別クラス)

体操+水泳①コンビネーション(小学生 ワッペン/ヒヨコ・フグ)

体操①アクロバティック(小1以上/跳び箱・鉄棒等技量に条件付き)

【日程】12/23(月)~24(火)

水泳①プールで遊ぼう(3~5歳児ワッペン/カニ・タコ)

【日程】12/25(水)~27(金)

水泳①はじめて②バタ足③クロール④是泳ぎ⑤平泳ぎ⑥バタフライ

【日程】12/25(水)・26(木)・27(金)

水泳プライベートレッスン

【日程】12/26(木)~28(土)

English Winter School ヨーロッパをテーマに英語で過ごす3日間

定員：年少~小6(30名)とジュニアリーダー~中高生(6名)

【日程】12/26(木)~29(日) 群馬県丸沼高原スキー場

YA丸沼パウダースキーキャンプ(年中~小中学生ワッペン3級以上)

【日程】2025年2/15(土)~16(日) 新潟県上越国際スキー場

YBスキーざんまいキャンプ(年中~小中学生ワッペン3級以上)

YC雪遊びキャンプ(年少~小学生)

【日程】2025年2/22(土)~24(月祝) 群馬県丸沼高原スキー場

YDはじめてのスキーキャンプ(年中~小中学生ワッペン3級まで)

YMCA Support the Y 協力会員ご入会のご案内

「ポジティブネット」のある豊かな社会づくりを目指す埼玉YMCAの諸活動をお支えくださる会員を募っています。ぜひ協力会員としてご入会ください。お申込みは

<https://forms.gle/SXS2XQyDBXkqkrnx7>

またはこちらから！



年末年始休館日

所沢センター 2024年12月29日(日)~2025年1月4日(土)

川越センター 2024年12月29日(日)~2025年1月3日(金)

感謝

皆様のご支援、ご協力に感謝申し上げます

順不同・敬称略

■協力会員(2024.10~)

(新入会) 久篠祐介・河合豊・持田冴理・立岡壮太・辻春江・児玉尚・加山淳子
(継続)(2024.10~) 金本伸二郎・伊藤澄夫・大久保忠人・中里俊昭・内藤洋子・太田顯・持田二郎・小林明彦・澁谷弘祐・澁谷実季・利根川太郎・利根川恵子・山添仰・浜田房夫・若松新一

■賛助会

ライオン株式会社・株式会社武蔵野銀行・株式会社丸広百貨店・武州ガス株式会社・株式会社伊藤園新座支店

■物品寄附(2024.10~)

高崎誠一・大和裕子・宇津木喜志子・畑中君江・木原めぐみ・後藤美智子

■寄附・募金(2024.10)

[YMCAの働きのために] フーラン ムンフダヴァー・利根川恵子・川越ワイズメンズクラブ・西経子・小林明彦

[第25回埼玉YMCAチャリティーラン支援]

●支援金 田中良一・(一社) 所沢市医師会・(医)Good Side・八重樫耕史・燦クリーン(株)・松村慶三・(一社) 所沢市歯科医師会・榎町すこやか整骨院

日本宣教会狭山キリスト教会・所沢ワイズメンズクラブ・(有)ミズノ・太田真由美・根津友子・埼玉西ヤクルト販売(株)・所沢市柔道整復師会・上新井くろかわクリニック・太田顯・国際玄制流空手道連盟武徳会・大館克政・伊藤澄夫・水無瀬隆造・内藤洋子・黒川恵理子・小林勉・太田颯真・古市豊・(株)サインハーツ・(株)ドルクス所沢支店・一ノ宮千枝・埼玉ワイズメンズクラブ・川越ワイズメンズクラブ・小手指の治安を守る会・(株)A・Q・M. Company 関東営業所・渡辺修一・浜田房夫・松井文恵・Amazon Japan・埼玉YMCA職員講師有志・キッズアカデミー募金・語学会員募金・川越街頭募金・各センター窓口募金

●協賛品 川越ワイズメンズクラブ・榎町すこやか整骨院・由井沙帆子・大峰館・武州ガス(株)東酒類(株)・セイリン(株)・伊勢国望・(株)ランドウエル(チャムス)・星野節・佐藤隆俊・田中洋子・所沢ワイズメンズクラブ・有貴歯科クリニック・カットマジック錦・大ちゃん農園・水上幸子・太田昌孝・(株)伊藤園新座支店・今西洋太

埼玉YMCAの使命

私たち埼玉YMCAは、イエス・キリストによって示される愛と奉仕の教えに基づき、すべての人々の全人的な成長を願い、地域に根ざし、以下の働きを行います。▽ボランティア 私たちは、人の痛みを感じとり、隣人となって地域社会で働くことを喜びとします。▽生涯の学びの場 私たちは、生涯をとおして共に学ぶことの喜びにふれ、成長することのできる実践の場を開拓します。▽環境 私たちは、あらゆる自然とかけがえのないいのちを尊び、守り育てる生き方をします。▽平和と国際協力 私たちは、世界中の人々が互いを認め合い尊重し、共に平和な世界を築く働きを進めます。▽支え合う心 私たちは、人々の心と心の交流をとおし、未来を信じてゆける豊かな地域社会を築きます。