

# YMCA 大阪青年

## 11

2020年11月1日発行  
1916年5月1日創刊  
発行/小川健一郎  
編集/大阪YMCA広報室  
〒550-0001  
大阪市西区土佐堀 1-5-6  
Tel 06-6441-0894  
Fax 06-6445-0297  
URL: <http://www.osakaymca.or.jp>



## 自己肯定感って

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありますか。他の表現だと「自尊心」「自尊感情」「自己効力感」「self-esteem」などになります。少しずつニュアンスは異なるかもしれませんが、基本は同じと考えてください。自己肯定感とは「自分は今のまま生きていいんだ」という気持ちです。言い換えると「今生きていることに対する自信」です。これが生きていく上でとても大切になります。

自己肯定感とは生きていく上での土台になります。この土台がしっかり形成されていると、「人生なんとかなる」と信じることができ、辛いことにも「挑戦」できるようになります。辛いことを乗り越えた先にいいことがあると信じることができるからです。また今の自分を肯定するために、失敗を恐れなくなります。自己肯定感が低いと「失敗＝自分自身の否定」と捉えてしまうようになりますが、自己肯定感が高いと「失敗は失敗、自分が生きていることを否定されたわけではない」と捉えることができます。いい意味で人の評価を気にせずに生きることができ、物事に対して余裕を持って対応できるようになります。

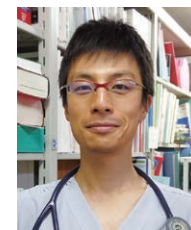
自己肯定感を伸ばすには「①周囲から評価される＝褒められる」、「②物事を達成した経験を

積むこと」が必要です。ここでも①が②に優先します。①によって自己肯定感が高まっていないと、「達成」の前に必要な「挑戦」ができないからです。他人から褒められるのは大切ですが、自分で自分を認めることも自己肯定感の向上につながります。当たり前に行っていることを褒める、小さなことでも成功したことを褒める、得意なところを褒めるなどが褒め方の基本になります。1日1つ、自分と他人のいいところを見つけて褒めましょう。この積み重ねが自己肯定感を伸ばします。ここで「根性」という言葉を考えてみます。おそらく「しんどい時にふんばる力」「辛いことを耐える力」の意味があると思いますが、この力は「自己肯定感の高い人」が持つ力です。となると、根性を鍛えるためには厳しい環境で辛いことをやり遂げる経験を積む前に、他者から褒められ、認められ、自己肯定感を上げることが何より大切だと考えられるのではないでしょうか。

一方で「褒める＝甘やかす」ではありません。人それぞれ当たり前に行っていることは認められるべきですが、してはいけないことをしたときには叱られることが必要です。叱る際は、なぜ叱られているのかをはっきりさせて叱ること、できないことは叱るのではなく、どうすればで

きるようになるかを気づかせる、一緒に考える姿勢を持って接してください。

新型コロナウイルスの流行で社会が大きく変わる中、厳しい環境におかれることも多くなっているかもしれません。そんな今だからこそ、自己肯定感の大切さを理解し、自己肯定感を上げる行動を日々の習慣にしていきたいと思えます。最後に一言、褒めるのも叱るのも最初はうまくいかななくて当然です。100点をめざさずに最初は3回に1回くらいうまくいけばいい、と捉えるくらいの考えで始めることが大切であると思えます。



関西医科大学  
総合医療センター  
小児科

やなぎもと よしと  
柳本 嘉時

これまで、大阪YMCAが運営事務局となった東大阪市ぜん息児キャンプ・八尾市ぜん息児キャンプや、ODキャンプ(起立性調節障がい児のためのキャンプ)にキャンプドクターとして帯同していただきました。また、YMCA学院高等学校の生徒に対するケア・サポートとして関わってくださっています。

### ■大阪YMCAの使命

大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。

- ボランティア精神をはぐくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。
- 世界の人びとと力を合わせ、環境・人権・貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。



## ワッペンチャレンジを通して育まれる「運動有能感」



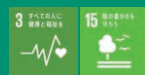
ウエルネス事業部 桃の里事業 スタッフ **鷺見 ちひろ**

「リーダー!ワッペンもらったよ!」ワッペンチャレンジの翌週、結果を確認した子どもたちが、笑顔で私たちに話しかけます。3か月に1度行われる水泳クラスのワッペンチャレンジ。このワッペンは、泳力の基準であり、また、子どもたちの「目標」になっています。ワッペンによって子どもたちの取り組み全てが評価できるとは考えていませんが、子どもたちの「できた」体験は、「運動有能感」を高めます。「運動有能感」とは、運動の上達や成功の体験から得られる「自分ならできる。努力すれば、できるようになる」という自信のことをいいます。チャレンジの結果や、指導者が記載する報告書での頑張りへの評価は、「自分自身をよく見てくれている、受け入れてもらっている」という前向きな受容感を高めることにつながっています。9月のワッペンチャレンジでは、最終の「いるかワッペ

ン」を修得したメンバーもいました。YMCAでプールを習い始めて、「いつかは自分も取りたい」と思ってきた大きな目標。日々練習に励み、何度も悔しい思いをして、ようやく掴みとることができました。YMCA活動で育まれた自己肯定感の中で、「やればできる!」という体験は、これからは何事においても活かされることを心より願っています。



## 自然体験を通して人と人がつながる機会を創る



ウエルネス事業部 野外キャンプ事業 スタッフ **切通 菜摘**

今夏、大阪YMCAでは新型コロナウイルス感染症の影響により、子どもたちの屋外での活動の減少や未知の感染症に対する不安感、また取り巻く環境の閉塞感を打破するため、また、子どもたちの元気を取り戻し健やかな成長を図るべく、自然体験活動を促進しました。本年は、文部科学省の「子供たちの心身の健全な発達のための子供の自然体験活動推進事業」を全国YMCAで受託し、野外・キャンプ事業では6回のデイキャンプ

を、徳島事業ではYMCA阿南国際海洋センターで2回のデイキャンプ、2回の宿泊キャンプを実施することとなりました。8月末よりプログラムを実施し、豊かな自然を体感し、友だちとの出会いを楽しむことを大切にしながらキャンプを進めました。日頃なかなか触れることのない自然に触れ、多くの笑顔が溢れる1日となり、「もっと遊びたい!今度は泊まりがいいなあ!」「みんなと友だちになれてよかった!」など、子どもたちから言葉が飛び交いました。その言葉通り、キャンプでの新しい出会いは、心を育む栄養となります。今だからこそ、自然体験を通して人と人がつながる機会を大切にしていきたいと改めて感じさせられました。これからも子どもたちにとって育みの時間を創り出していきたいと思っています。



## 熊本県球磨郡球磨村避難所 支援活動報告



ウエルネス事業部 ユーススポーツ事業 スタッフ **高橋 圭**

私は旧熊本県立多良木高校に設置された避難所のスタッフとして、9月14日(月)から28日(月)まで行って参りました。この支援活動は、熊本YMCAが熊本県ボランティアセンターやKVOAD(くまもと災害ボランティア団体ネットワーク)、YMCA西日本セーフティエリアネットと意見交換を行って開始し、大阪YMCAからも派遣協力したものです。



中心市街地はまだまだ汚泥にまみれており、歩道などに山積みされた家財道具の数々が残り、未だに多くのボランティアが被災地入りできない状況が続いています。新型コロナウイルスの感染拡大を懸念する被災地として、やみくもに県外ボランティアを避けているわけではなく、被災自治体から要請があった場合のみボランティア参加を認めることがボランティアの参加者数に影響しています。

現地では熊本地震が起こった際に、熊本YMCAが実施したランティ

ア活動の実績が評価され、今回の集中豪雨で被災された方々の期待が膨らんでいると感じました。コロナ禍ではありますが、地域からの期待に応え、熊本YMCAのみならず全国YMCAの力が発揮されています。一日も早い復興と苦難にある方々が平安に暮らせることを祈ります。



## 第51回 全国YMCAリーダー研修会実施報告



ウエルネス事業部 南事業 スタッフ **山口 ひかる**

「私」と世界に希望を!~「私」が輝くと、未来はもっと輝く~」をテーマに全国YMCAリーダー研修会が9月19日(土)から21日(月・祝)に実施されました。58人のユースボランティアリーダーが六甲山YMCA現地とオンライン両方で集まり、キートンスピーチや仲間との関わりの中で、様々な価値観に触れ、自分の想いや他者への影響力を考える機会となりました。自分の「想い」を行動に移すこと、それは自分自身の可能性が広がり、社会や世界がよくなっていく可能性があると感じることができました。最終日には、これからの自分自身や社会、また世界を、よりよくするための「アクションプラン」を創りました。今回の各グループで

創り出したアクションプランは、ここからがスタートです。研修会が終わった今、どのように「想い」をかたちにしていくか、まだまだリーダーたちの話し合いは続きます。最後になりましたが、この研修会のためにお力添えいただいたみなさまに感謝いたします。



## ボランティアスクエア活動報告 ~クローバー~



大阪YMCA国際専門学校 語学・ビジネス専門課程 スタッフ **辻本 協子**

語学・ビジネス専門課程では、視覚障がい者の外出を支援する民間のボランティア団体である「クローバー」の活動を25年以上続けています。これは、「クローバー」にボランティア登録している学生が、視覚障がい者から依頼があれば外出介助や交流をする活動です。

この活動に参加する学生の多くは、視覚障がい者を安全に誘導するための「手引き」をすることは初めてであり、事前に講習を受けることが必須となっています。緊張しつつも手引きを実践した経験は、新しい発見をし、障がい者を気遣い、敬うことにつながります。また、感謝される喜びを知り、自分に自信を持つきっかけにもなります。今後、彼らが街で白杖を持った方に自然に声かけられるようになれば、YMCAでのボランティア経験も活かされると期待しながら、このプログラムに取り組んでいきます。



## 高校生が広めるSDGs<sup>※1</sup> ~知らない間にあなたもSDGsに貢献している!?どゆことやねん!~



大阪市立水都国際高等学校 2年 **鳥居 愛未**

私たちICS<sup>※2</sup>は8月25日(火)から30日(日)の6日間で、MARUZEN & ジュンク堂書店梅田店にて「高校生が広めるSDGs~知らない間にあなたもSDGsに貢献している!?どゆことやねん!~」を開催しました。今回の企画で私たちが目指したのは、「SDGsを身近に感じてもらう」ことです。



この期間、私たちも開催者としてブースに立ち、SDGsの認知度調査や、「エコバッグを持ち歩くだけでSDGsに貢献できる!」など、身近に感じられるSDGsへの取り組みの紹介、SDGsクイズなどをイベント形式で行いました。お店の方のご協力もあり、私たちのブースを通してSDGsをより深く、そして身近に感じている方々の姿を目の前で見ることができました。あなたも身近なところからSDGsへの貢献を始めてみませんか。

※1 SDGs: 持続可能な開発目標

※2 ICS: Impact Citizens for SDGs Global Youth Conferenceに参加した水都生によるSDGsを広めるための課外活動。



## Voice of Youth 緊急事態宣言を経て



YMCA学院高等学校 3年次生 こんどう ゆな 近藤 優奈

4月に全国に出された緊急事態宣言後の2か月間にわたる外出自粛期間を経て、私は改めて今できている生活にありがたみを感じました。

3月の初め頃、当時はインフルエンザみたいなウイルスかと思いきや、あまり危機感はありませんでした。それでも日に日に増えていく感染者を見るうちに、油断していると自分も感染してしまうのではと思い、外出するのを控えました。アルバイト先からは、「出勤をしばらく控えてほしい」と言われました。スタッフを減らして営業するとのこと、それは私が高校生ということもあり、仕方ないなと思いました。

それから6月まで外出自粛生活が始まりました。全ての学校が休校になったので、私の家には妹と弟もいて、そのせいか喧嘩が増えました。さらに給食がないので、毎日昼食を作る手間が増えた上にお菓子をよく食べるようになったので食費が上がりました。

外出できなかったのも、毎日昼前に起きて、だらだらご飯を食べて、大好きなゲームの動画を見て、またご飯を食べて寝るという変化のなさすぎる期間を過ごしました。次第に普段は友達と毎日遊ぶことはなかったけれど、代り映えのしない生活をしてきたことによって、外で「遊びたい」と思うようになりました。

この長い外出自粛生活を経て、私は学校に通うことやアルバイトをすること、友達と外で遊ぶなど、普段当たり前にできていることに感謝して生きていこうと思いました。



## 大阪YWCA / 関西韓国YMCA / 大阪YMCA 合同祈禱週集會 2020



### Rays of hope: creating a resilient community through practical spirituality

希望の光:実践的な霊性によって、レジリエントのあるコミュニティを創る

毎年、世界中のYMCA・YWCAに連なる人々が1つのテーマをもとに、心をあわせ、祈りの時を持つ世界YMCA/YWCA合同祈禱週集會を開催します。

前半は、テーマに沿った祈りのひととき、また、後半の交流会では、各Yの活動報告を行う、どなたでもご参加いただける集いです。皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

※オンラインでも開催いたします。

- 日 時 / 2020年11月10日(火) 18:30~19:30
- 会 場 / 大阪YMCA会館 10階 (102・103・104号室)
- 参加費 / 無料 (礼拝の中で献金を捧げます)
- プログラム / 第1部... 礼拝

メッセージ ほらだ よしき 原田 佳城 牧師  
(日本聖公会大阪聖パウロ教会)

第2部... 活動報告

※恒例のお食事を伴う交流会は行いません。

YouTubeからもご参加いただけます。

視聴のみ可能です。時間になりましたら以下のリンクにアクセスしてください。(右記、QRコードからでも可)

▶ <https://youtu.be/qJT4rg-RzEw>



お問合せ

大阪YMCA 統括本部 総務  
〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6  
【TEL】06-6441-0894 【FAX】06-6445-0297  
【E-mail】info@osakaymca.org

## お知らせ

### 2020年 大阪YMCA大会

今年のお大阪YMCA大会は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、オンラインによる開催といたします。

日時 2020年11月28日(土) 10:00~11:00

方法 オンライン(ZOOMによる)

※オンラインでご参加できない方は、大阪YMCA土佐堀会館で視聴できます。

内容 大阪YMCAの活動報告、事業報告、会員表彰者・国際奨学金受給者紹介及び若坂二規会長からのメッセージを予定しています。

開催の詳細は大阪YMCAホームページ「イベント欄」でお知らせいたします。

### グランドリユニオン ~オンライン 大同窓会~

「YMCAでつながった懐かしい友との再会、そして新しいつながりへ」

日時 2020年11月28日(土) 13:30~15:00

方法 オンライン(ZOOMによる)

内容 1. 大阪YMCA総理事 メッセージ  
2. 大阪YMCA活動紹介 3. 交流会(懐かしい人との再会)

【お申込み・ご参加方法】

前日までに以下のURLまたは右のQRコードからフォームによりお申し込みください。お申込み後、メールでZoomの事前登録方法および当日の参加方法をご案内いたします。

■ お申し込みフォームURL

<https://forms.gle/UmD7wDdAH2DaQLDK8>



## 大阪YMCA早天祈禱会

第327回 日 時... 2020年11月20日(金) 7:30~8:15

証 し... はらひろし 原 寛さん ※朝食会はございません。

(頌栄保育学院/頌栄短期大学)

場 所... 大阪YMCA会館 10階 チャペル

### ユースリーダー安全支援金へのご協力に感謝申し上げます。

第3回報告(2020年度9月度)・敬称略

池田 博人	大坪 梨木	齊藤 薫	丹吾 礼	増田 修梧
大江 憲二	川岸 清	白井 春夫	Rica Narita	丸尾 欽造
大阪長野ワイズメンズクラブ	川端 康博	竹中 豊明	福田 智也	

皆様のご協力により、総額575,000円・332件(9月30日付)の募金を集めることができました。感謝をもってご報告させていただきます。

### 会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2020年9月度報告・敬称略

【新規会員】 本多 勝弘	【継続会員】 我孫子 麻友 小川 明彦 約谷 隆 小池 晃	阪口 千穂 杉野 真優 高橋 実花 永井 美聡 中川 善博	久岡 美弘 三浦 明 村上 いちか	【継続賛助会員】 大志野産業株式会社 株式会社バーナル 株式会社ビー・アイ・シー
-----------------	---	---	-------------------------	---

大阪YMCAのホームページで  
その他の情報をご覧ください。

