

日本YMCA同盟

THE
YMCA

The Young Men's Christian Association News



No.775 2018

2018年4月1日発行（毎月1日発行）
1947年10月27日 第三種郵便物認可
本体価格45円（外税）（送料62円）
発行／公益財団法人 日本YMCA同盟
〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町2番11号
TEL：03-5367-6640 FAX：03-5367-6641
URL：http://www.ymcajapan.org/
発行人／神崎 清一 編集人／山根 一毅
印刷／あかつき印刷株式会社



必要とされる「支援する人のケア」

OPINION

田尻佳史

（特定非営利活動法人 日本NPOセンター 特任理事）



3.11をまた迎えました。東日本大震災から7年が過ぎ、地元メディアを除くと被災地の今を伝える報道は、ほとんど目にしなくなりました。その後起こった、熊本地震や大規模水害も同じような状況で、被災地域以外には情報が届かなくなっています。世界を震撼させた大規模災害であっても、時間の経過とともに風化し、関心すら持たれなくなっているのです。

被災地域の市民は、被災直後から生きるため、生活するために、今もお頑張っておられます。その姿に共感し、わがこととして地元市民に寄り添い、支援活動に取り組む多くの団体があります。ちょうど、YMCAのブランド価値「みつかる。つながる。よくなる。」と同じような思いを持ち、多様な取り組みを実践しているのです。

長期間にわたり人に寄り添う支援は、時に支援する側の人の体力や気力、精神力などを奪ってしまうことがあります。私自身も大阪YMCAの方々と共に支援活動を行った阪神・淡路大震災の際に経験しました。そこで東日本大震災の支援への関わりを通じ「支援する人が心身ともに健康であってはじめて質の高い長期的支援が継続できる」と考え、ケアに関する経験豊かな日本YMCA同盟と連携して、「支援者の心のリフレッシュプログラム」という取り組みを、支援団体のリーダーを対象にスタートさせることができました。

被災地域では、誰もが被災者ケアに奔走する復興半ばの時期に、支援者のケアの意味や目的がなかなか理解されにくかったのですが、数年間にわたっての地道な開催により、災害時における「支援者ケア」の意味や必要性は構築されたと考えています。

被災地域に限らず、全国各地で対人支援活動を行うNPOはたくさんあります。そのいずれの所でも「支援者ケア」の必要性が高まっているように思います。特に注意すべきは、組織のリーダーの孤独です。孤立が顕著になり始めていると言っても過言ではありません。そこでぜひ、YMCAの皆さんと共に「支援者ケア」の全国的展開ができればと考えています。

OPINION…意味は「意見・見解」など。『THE YMCA』では毎月、関係ある団体・個人からの意見や提案を掲載します。

支援者の心のリフレッシュプログラム

2月16～18日、御殿場の国際青少年センターYMCA東山荘において、12回目となる「支援者の心のリフレッシュプログラム」が日本YMCA同盟と日本NPOセンターの協働で実施されました。このプログラムは2014年に第1回を実施し、その後、年に3回開催されています。

「支援者」とは、東日本大震災の被災地において、被災された方々の支援活動に従事する人たちのことです。

支援者は心身ともに疲弊しても、我慢が美德とされる日本では「頑張ることが当たり前」のように考えられ、「ケアする側のケア」は注目されません。自分の悩みや辛さを周囲に打ち明けられずに孤立し、燃え尽きてしまうケースがあります。

阪神・淡路大震災では震災後からサンフランシスコの日系人団体JCCNC（北カリフォルニア日本文化コミュニティセンター）より、多くの支援が大阪や神戸のYMCAを通してなされ、その一環で米国での支援者対象の「災害と心のケア」研修にYMCAからスタッフ・レイパーソンが参加しました。そして東日本大震災でも2回目の米国研修を開催していただき、長期化する支援活動の先にある「支援者のケア」のために、日本YMCA同盟に対して助成の申し出がありました。

一方、日本NPOセンターは武田薬品から助成金を得て東日本大震災の支援活動をしています、

「支援者のケア」にYMCAと共にそれぞれの持ち味を生かしてコラボレーションすることになり、今の形が出来上がりました。

傷ついた被災者たちに寄り添うことは、その方々の痛みを分かち合うことです。その痛みを自分で抱える支援者は、自らの思いを吐き出すことができません。



「非日常」を実感する雄大な富士山

支援者のリフレッシュプログラムは普段ケアをしている側が「ケアされ」、そしてまさにリフレッシュしていくことが重要といえます。日々の働きから離れ、「非日常」を体験するには、目前に雄大な富士山を構えるYMCA東山荘はちょうど良い場所です。

プログラムのねらいは、「心の荷卸し」と「人と人とのつながり」です。ゆっくり散策をし、すがすがしい空気とゆったりした時間を味わうことで、支援者たちの心と体を癒していきます。経験者の体験を共有する場も持ちます。また、雑誌や写真



緑の中をゆっくり散歩

などから切り貼りをするグループでのコラージュワークを実施して、自分のストーリーをつくり、みんなで物語にしあげていく過程で心を開放していきます。期間中、希望者には臨床心理の専門家である中谷三保子先生によるカウンセリングの時間もあります。

このような「支援者の心のリフレッシュプログラム」を通して、社会がもっと「支援者をケアする」ことに注目し、当然のことと受け取められていくことが大切ではないでしょうか。

支援者は誰の身近にも存在しています。老人を介護している人、子育てをしている人、看病している人……。そういった身近な支援者にも寄り添っていくこと、また「心の荷卸し」をする「非日常」がいかに大切であるかを思います。

最後に、今回のリフレッシュプログラムの、ある参加者の初日と最終日の声を一部紹介します。

「若いころの写真を見て、笑顔から遠くなった自分に気付いて、再び参加しました。(中略)やはり皆さんと話すことが苦手ですが、そんな自分を責めず、一人を好む私も楽しもうと思います」(初日)

「お気遣いに心から感謝します。優しさに感謝します。私にはもっとできることがあるのかもしれませんが。まず信頼できる人と出会えるよう、頑張ります。(中略)また再び笑顔で参加できますように」(最終日)

なお、今年1月には熊本地震の支援スタッフを対象に、熊本・阿蘇YMCAにて支援者ケアプログラムを実施しました。

支援者の心のリフレッシュプログラムアドバイザー

中谷三保子

(帝京平成大学名誉教授/臨床心理学博士)

休養を取り、心の混乱を整理し、ありのままの自分であるようにすることは、人間に備わった自然治癒力を活性化します。常に心のリフレッシュを心掛けることも、支援者の役割の一端であると自覚することが大切でしょう。被災者にも支援者にも、喪失感や疲労感を自由に語り合い、心のストレスから解放される場、受け止められる場が必要です。心の健康が、個々の人の心に希望をもたらし、コミュニティの復興と再生の礎となっていくのです。

「東日本大震災YMCA救援・復興活動レポート2011-2017」より抜粋

Positive Net NEWS

ポジティブネット…互いを認め合い、高め合うことのできる、人の善意や前向きな気持ちによってつながるネットワーク

正しく理解し取り組もう

YMCAピンクシャツデー 全国YMCA

全国YMCAのアフタースクールについて、さまざまな検討をする「アフタースクール部会」では、2017年度の「ピンクシャツデー」に取り組む上で、「思いをしっかりと届けるために私たちが配慮すべきこと」としてガイドラインを作成しました。

これはいじめのない社会を目指して取り組むピンクシャツデーが急速に広まっていく中、その取り組みの内容や発信が多様化してきたことによります。ピンクシャツデーのきっかけとなったエピソードは、2007年にカナダであった話ですが、私たちが日々向き合うのは「日本の」いじめの問題です。



ネパールで実施されたワークキャンプからも連携

日本のいじめの問題の特徴は、「どの子どもにも起こり得る、大半の子どもが巻き込まれるもの」「加害・被害両者の関係性が流動的」「加害側にも行為を正当化する言い訳があるのが普通」「もともとは些細な

こと、よくあるトラブル」などが挙げられます。この「分かりにくさ」「見えにくさ」に通じる特徴が問題解決を難しくしている、と考えます。

私たちがこの問題に向き合うときに必要なポイントの一つは、「自分ごと」として捉えることだと思います。「何か自分以外の外的なもの」を相手にするのではなく、自分を含めた誰もが加害者・被害者になり得る問題であるということです。

次に、「正しく知ること」です。私たちは知らず知らずのうちに誰かを傷つけています。関心を持ち、継続的に学ぶことによって差別や偏見につながる「自分の無知」と向き合う必要があります。

そして「声を上げ、行動に移す」ことです。YMCAアフタースクールは、年間1600時間ともいわれる長い時間を子どもたちと過ごす中で、「Everyday PINK SHIRT DAY」を実現していきたいと思えます。

横浜YMCA 薩摩藤太

*このガイドラインは他のさまざまな現場でシェアされています。

アジア・世界のYMCAから

□Sleep Easy イギリス・エクセターYMCA

エクセターYMCAは1846年に創設された世界でも古いYMCAの一つです。昨年、イギリスとウェールズのYMCAで行われた「Sleep Easy Week」に参加し、100人以上の若者がひと晩路上で過ごしました。貧困で路上生活者となる若者が増えている中、このキャンペーンによって生活再建や安全な場所の提供のためのファン



キャンペーンに参加した若者たち

ドレイズに取り組んでいます。

□ラオス・ルアンパバーンYMCAの設立

ラオスの古都、ルアンパバーンでYMCAの活動が始まりました。近隣各国YMCAからの人的支援を受けながら、他団体との協働や若者の勧誘に取り組んできました。保護者のいない子どもたちの施設で「読む力を養うプログラム」や植樹、学校でのごみの分別、口唇口蓋裂手術などの活動を行っています。

□正義と公正な平和なパレスチナを求めて JAI (Joint Advocacy Initiative)*

エルサレムはユダヤ教徒、キリスト教徒、イスラム教徒にとってその聖地がある大切な場所です。しかし一方で何世紀にもわたって衝突の地でもありました。2017年12月、アメリカのトランプ大統領が一方的にエルサレムをイスラエルの首都として認めるという発言をしたことにより、状況はさらに悪化しています。正義ある平和な新しいエルサレムのために世界の連帯を求めます。

*JAI (Joint Advocacy Initiative) 東エルサレムYMCAとパレスチナYWCAはパレスチナ地域の正義と公正な平和を求めて共に協力して活動をしています。

●記事の続きは日本YMCA同盟の「世界のYMCA」ページに掲載しています。ぜひお読みください。

日本YMCA同盟

検索

【お詫びと訂正】

2018年3月号のピンクシャツデーの日程に誤りがありました。1面下から12行目にある「毎年2月28日に～」の箇所は、「毎年2月の最終水曜日(2018年は2月28日)に～」に訂正させていただきます。読者の皆さまには深くお詫び申し上げます。