

日本YMCA同盟

THE
YMCA

The Young Men's Christian Association News



No.826 2023

2023年5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63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 : <https://www.ymcajapan.org/>
発行人／田口 努 編集人／横山 由利亜



OPINION

ゲーム・スマホ依存症を予防する 次世代のための「スポーツ・イン・ライフ」

横浜YMCAオルタナティブ事業部長 太田 聡

子どもがインターネットを利用する時間数は年々増えており、2021年度の内閣府調査によれば、平日1日あたり平均4時間24分にのぼっています。コロナ禍でオンライン化が進んだこと、自宅で過ごす時間が増えたことも一因と言われており、ゲーム・スマホ依存症になる子どもも少なくないなど、社会問題になっています。一方でスポーツ・運動の頻度は減り続けているという調査もあり、運動よりもネットを使う時間が長くなっている実態がうかがえます。

デジタル化が進む社会の中で、子どもたちが心身ともに健康で豊かな生活を送るにはどうすればいいのか。横浜YMCAは昨年度、スポーツ庁から助成を受けて『ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした、運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験』を実施。専門家の協力を得ながら、5日間のプログラムを2期開催したほか、保護者と指導者のためのセミナーも行い、その変化を検証しました。

プログラムの初回には、日本初のインターネット依存外来を開設した国立病院機構久里浜医療センター臨床心理士の三原聡子さんから依存症について学習。ゲーム・スマホと上手につき合うためには適度に体を動かすなど、ゲーム・スマホ以外の活動も大事にする必要があることを学びました。神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科教授の笹田哲さんからは、眼や頭の疲れをとるための「メンテナンス体操」を習い、実際に体が気持ちよくなることを体験しました。

次に運動・スポーツ体験をしたのですが、依存傾向のある子どもたちはもともと運動習慣がなく、苦手意識もあるため、どういったスポーツなら継続できるのかを事前に調査するところから始めました。結果、「疲れない、痛くない、楽しそう」な内容で、「失敗しても目立たない」「恥ずかしくない」スポーツを指導者と一緒に考案。スポンジロケットをキャッチする「ロケットキャッチ」や、野球とキックベースを合わせた「ボールベース」、最終日には三浦海岸で「謎解きハイキング」も楽しみました。参加した子どもたちからは「ボール遊びが楽しかった」「依存症について知ってよかった」等の声が聞かれたほか、専門家による行動分析からも、プログラム後には好奇心が増したり意欲が向上したりと、その効果が実証されました。

期間中、保護者向けに行われた三原先生のセミナーによれば、依存症の予防には、興味関心の幅が狭くならないよう他の活動もできる環境を作るのが大人の役割とのこと。ゲームばかりやる子どもを頭ごなしに否定するのではなく、社会環境の問題として、大人自身の生活も見直しながら共に取り組む必要が指摘されました。今回の実証実験は短期的な試みでしたが、YMCAもまた、デジタル化が加速度的に進んでいく社会の中で、子どもの生活環境に合わせたプログラムの提供が求められていることを改めて実感しました。

YMCAは今から約150年前、雪の季節にも青少年がスポーツを楽しめるようにとバスケットボールを考案しましたが、現代においても常にプログラムを工夫し、子どもたちがゲーム・スマホだけにのめり込まないように、心身の豊かな成長を目指し続けたいと思います。（聞き手・文：編集部）



マンガで見る「デジタルとの上手な付き合いプロジェクト」

今回のプロジェクトをぜひ多くの子どものために知ってほしいと、マンガによる報告書を作り、下記サイトで公開しています。（ダウンロード無料）
神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科の笹田哲教授による「メンテナンス体操」も掲載しています。ぜひお子さまと一緒にご活用ください。

<https://onl.bz/tctDHRH>



全国YMCAアフタースクール子ども会議 小学生300人がオンライン交流会



全国各地でYMCAが運営する放課後児童クラブや児童館など「アフタースクール」に通う小学生約300人が3月28日、オンライン上で交流会を開きました。従来は2月のピンクシャツデーに、いじめ対策の取り組みを発表する「会議」として開催していましたが、今年はより子どもが主役になって楽しめる会にしたいと、春休み中の交流会として行いました。

参加したのは盛岡、とちぎ、富山、広島など13都府県にある24カ所のアフタースクールの小学校高学年の子どもたち。一つのパソコン画面を、10～30人の子どもたちが覗き込み、事前に用意したご当地クイズのほか、「人気の遊びランキング」や「好きなおやつベスト3」など情報交換。「一番好きなおやつは焼き芋、アイスです」と発表されると、「えっ！焼き芋が出るなんていいなあ」「僕たちもアイス好き」など賑やかな会話が展開されました。わずか一時間の企画でしたが、地方の珍しい情報や意外な共通点を発見し、全国の仲間とのつながりを満喫。「今度はオンラインでゲーム対戦したいね」など、早くも次の企画に期待が高まっていました。

広がるアフタースクール 全国で90施設、登録児童7400人余に

全国YMCAが運営するアフタースクール施設は現在、北海道から沖縄まで22YMCAで計90施設、日々約7,400人の子どもたちが通っています。共働き世帯の増加などに伴い、全国的にも放課後児童クラブの児童数は増えており、厚労省の統計によれば2022年度は過去最多の139万人超。少子化の中にあっても社会的なニーズが高まっています。

さて、今回の「子ども会議」を主催した「全国YMCAアフタースクール事業部」の役員・岡田恵美さん（広島YMCA）は、アフタースクールは保育を提供するだけでなく、「群れて遊ぶ大切さを学べる場」でもあると指摘しています。子どもの遊び場が減り、室内でゲームをする時間が長くなっている中、アフタースクールは、異年齢の集団遊びができる貴重な場にもなっていると言えるでしょう。

かつては、岩手県遠野市で、そして現在は長野県白馬で「四季の子ども村」を主宰し、春夏秋冬全国の子どもたちを集めて居場所を提供している川坂保宏さんは「遊びは子どものごはんです」と遊びの大切さを伝えています。YMCAはその長い歴史の中で「気づき」をとっても大切にしてきました。今日も、7,000人を超える子どもたちがYMCAに集い、遊びを通してさまざまな気づきを得て日々成長していくことを願っています。

全国YMCAアフタースクール事業部
担当総主事 濱塚 有史（盛岡YMCA）

ウクライナから日本へ

—— 長期化する避難生活で ——

>>> 出入国管理庁から長官表彰

日本YMCA同盟は3月、ウクライナ避難民支援に尽力したとして、出入国在留管理庁長官から感謝状をいただきました。3月29日には在留支援課の渡邊浩司課長が同盟を来訪。感謝状が授与されました。YMCAのグローバルなネットワークを活用した渡航支援、来日後の各地域での生活支援と、日本語学習、教育・就業・医療等、総合的な「伴走支援」に高い評価が寄せられました。昨今の在留外国人の増加に伴い、出入国管理庁ほか関係各省庁では「外国人との共生社会の実現に向けたロードマップ」を作成するなど、外国人の住みやすい国へ向けた取り組みが進められています。今回の表彰もその一環で行われたもので、「今後も官民連携して多文化共生社会を築きたい」と期待のメッセージもいただきました。



>>> リフレッシュデイキャンプでいちご狩り（横浜YMCA）

横浜YMCAでは3月4日に、ウクライナから避難している人びとの交流の場を提供したいと第2回「Refresh Day Camp in Miura」を開催。生活協同組合ナチュラルコープ・ヨコハマの協力により生産農家の嘉山農園でいちご狩りをしたほか、三浦YMCAグローバル・エコ・ヴィレッジでは野外炊事を行い、ウクライナの家庭料理である魚のスープを参加者の皆さんと一緒にいただきました。参加者からは「木々に囲まれ、海も見ることができてリフレッシュできた」「いちごがとてもおいしかった。子どもたちも喜んでいた」など、嬉しい声が寄せられました。



>>> 図書室「YMCAウクライナ文庫」オープン

新宿区四谷の日本YMCA同盟会館に、ウクライナ避難者のための図書室がオープンしました。ウクライナ語の絵本やティーン向けの小説、ウクライナ語訳をつけた日本の絵本、医療用語集や日本語学習のための参考書など実用的なもの、中には今回の戦争をテーマにした評論や思想書など、さまざまなジャンルの本が500冊以上揃っています。



これらの本は、ウクライナをはじめ世界各国から寄贈いただいたり、募金を用いて購入したものです。開設には、ウクライナからの避難者が自ら作業にあたり、在日ウクライナ人、日本のボランティアたちが絵本一冊ずつに翻訳を付けるなど、温かな気持ちが集まって完成しました。最小限の荷物で来日した避難者にとって、母国の言葉、文化に触れるかけがえのない場となり、本の重みや手触り、ページをめくる期待感に、世代問わず喜びの声が上がっています。避難生活の長期化が余儀なくされる中、YMCAはQuality of Life（生活の質）の向上のために、教育・文化などの視点からさまざまな取り組みを行っていきます。

ポジティブネットYMCA国際協力募金

引き続き、ご支援ご協力をお願いします。

- ゆうちょ銀行 振替口座（振替貯金）
00190-6-464236 日本YMCA同盟地域国際募金口
- クレジットカード・銀行振込は下記サイトから
<https://srv.asp-bridge.net/ymca/privacy/4>

