



札幌クラブ

c/o YMCA
MINAMI 11 NISHI 11
CUO-KU SAPPORO
〒064-0811
011(YMCA561)5217

The Service Club of YMCA
The International Association of Y's Men's Clubs

EMC/MC 会員増強と維持啓発

— 主 題 —

- | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------------------|
| 国際会長 | 「Building today for a better future」 | Jennifer Jones (オーストラリア) |
| アジア会長 | 「Action」 (アクション) | 田中 博之 (東日本) |
| 東日本区理事 | 「勇気ある変革 愛ある行動」 | 山田 敏明 (十勝) |
| 北海道部部长 | 「日々新たな者としてYMCAと共に歩もう」 | 宮崎 善昭 (北見) |
| 札幌クラブ会長 | 「手を取り合って」 (Let Us Cling Together) | 伏木 康 (札幌) |

- 札幌クラブ役員
- | | |
|------|-------|
| 会長 | 伏木 康 |
| 書記 | 柴田 伸俊 |
| 会計 | 秋葉 聡志 |
| 直前会長 | 柴田 伸俊 |

今月のことば

彼は何千人もの人に聴かせるように弾くが、
私はただ一人の人に聴かせるために弾く。
フレデリック・ショパン 中田靖泰選

ブルキナファソの今に思うこと 小野 健

今回は私が仕事をしている西アフリカ・ブルキナファソ国の最近の事情について書いてみたいと思います。日本ではあまり報道されていないのですが、ここ数年の間にブルキナファソやマリ、ニジェール、チャドなどを中心に、西アフリカサヘル地域の国々では、IS やアルカイダなどに起源を有するイスラム過激派組織によるテロ事件や治安機関に対する襲撃事件、誘拐などが多発し、深刻な安全保障・社会的な問題になっています。



私が 20 年近く仕事をさせてもらっているブルキナファソ国は、厳しい環境や貧困に悩まされながらも以前はとても平和な国でした。しかし、2015 年 12 月にこれまで 27 年間国を統治していたコンパオレ政権から現在のカボレ政権に移行した直後から首都ワガドゥグでこれまでに計 3 回のテロ襲撃事件が発生してしまっことをはじめ、軍や警察をターゲットとした襲撃事件が相次ぎ、深刻な社会問題となっています。現政権はテロとの戦いを最優先に掲げ対策を講じているものの、この状況は全く改善され

ら撃のターゲットは治安機関でのお祈り時を狙った襲撃事件も多発しており、シリアのように政府の統治が行き渡らないイスラム過激派により実効支配されてしまっている地域も多く発生しています。そのような地域や村から着の身着のまま逃げ出してきた人たちが国内避難民として都市部に多く入ってきており、10 月末現在で約 50 万人、このままでいくと数か月のうちに国内避難民は 100 万人に達すると推定されています。人道支援の NGO などが彼らのケアを行っていますが、住むところがない（多くが小中学校の教室に寝泊まりしています）、水も食料も十分に手に入らない、トイレが近くにないので衛生環境が非常に悪くなっている状況が報告されています。

(p. 3 下段に続く。)



イスラム過激派の実効支配地域から逃れてきた人たちの様子

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|----|------|----|------|----|------|----|----------|-----|
| 2019年11月例会 出席報告 | 在籍会員 | 8名 | 例会出席 | 6名 | メネット | 1名 | コメント | 0名 | メーキングアップ | 0名 |
| | | | ゲスト | 1名 | ビジター | 1名 | 計 | 9名 | 出席率 | 75% |

札幌ワイズメンズクラブ
2019年12月例会
～ Yワイ懇談会 ～

日時： 2019年12月17日（火）

18:30～20:30

場所： 居酒屋「^{うおとり}魚鳥」

札幌市中央区南14条西7丁目

Tel. 011-531-7627

会費： 3,000円

プログラム

- 司会 柴田 伸俊
会長 伏木 康
- ① 開会挨拶
② ワイズソング・ワイズの信条
（各自低音で）
③ 今月の言葉 中田 靖泰
④ 誕生日 12月19日 中田 千鶴
結婚記念日 なし
⑤ 歓談

ワイズはYに何をしたいか？
Yはワイズに何をしてもらいたいのか？
一緒になにをしたいか？
本音で語り合いましょ！

その他 もろもろ

- ⑥ 諸報告・YMCA 報告
⑦ 今月の歌 （各自、心の中で）
⑧ 閉会挨拶 会長 伏木 康

何故この言葉を 中田 靖泰

ピアノの詩人フレデリク・ショパンは心をふるわす曲だけでなく心に残る名句を多く残しています。何千人の人を感動させるのは至難の業です。何千人を意識し過ぎるとどうしても焦点がぼけてしまったり媚びてしまったりするものです。ショパンは目の前のただ一人を感動させようと心をこめて演奏しました。それが何万人を感動させた秘密だったのです。

今年も時計台ホールで安田会員がショパンを弾き、また語ってくれます。どんな思いで演奏し、どんな演奏を聴かせてくれるでしょう。

札幌ワイズメンズクラブ10月例会

日時： 2019年11月19日（火）18:30～21:00
場所： 北海道YMCA 1012教室
出席者： 小野、北川、柴田、中田、伏木、宮崎、安田、
ビジター： 義村小夜子（札幌北）
ゲスト(卓話者) 蔵本信比古 計 9名
小野会員もブルキナファソより帰国、コンサートで多忙の安田会員も駆けつけ、折悪しく公務出張中の秋葉会員を除いてフルメンバーで、情報大学の蔵本教授から「怒り」について学びました。



札幌クラブ 11月事務会

日時： 2019年11月26日（火）19:00～
場所： 北海道YMCA 総主事室
出席者： 秋葉、安田、宮崎、中田、小野、柴田、北川

1. 12月例会、巻頭言、聖句

日時： 2019年12月17日（火）

場所： 居酒屋 鳥魚(りうお) 18:30～20:30

出席： 秋葉、中田、伏木、小野、柴田、北川、
欠席： 宮崎、安田、

その他 YMCA スタッフに参加呼びかける。

2. 誕生日、結婚記念日：

誕生日 12月19日 中田千鶴

結婚記念日 なし

巻頭言： 12月小野→1月柴田→2月中田

聖句： 12月安田→1月宮崎→2月秋葉

2. 時計台チャリティーコンサート

2020年3月17日（火）時計台（19:00～）

チケット 2,000円（チケット安田作成）

（益金）YMCA 障害児プログラム支援

（コンサート内容）チェロ奏者とピアノのコラボ

3. 事務会

12月事務会： 休 会

1月事務会： 2020年1月28日（火）19:00～

4. 2月例会卓話者 YMCAスタッフ 工藤啓司さん

アンガーマネジメントについて

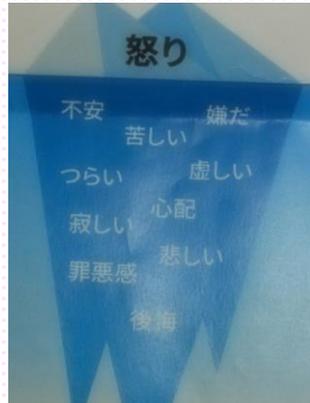
北海道情報大学医療情報学部教授

蔵本 信比古

「怒り」はだれでも経験する感情です。「怒り」を経験したことの無い糸はいないと思います。「怒り」を上手にコントロールすることが出来なければ思いもかけない失敗をして後悔したりすることがあります。

「怒り」をコントロールするにはまず「怒り」の基本的性質をよく理解しておく必要があります。

「怒り」には自己的感情として表面に押し上げられたもので、いわば氷山の一角に過ぎないもので、水面下には多くの一次感情（困惑、戸惑い、悲しさ、やさしさなど）が隠されているのです。



「怒り」はエネルギーの塊で長続きしません。最初の「怒り」が続くのは、精々6秒程度です。（これを6秒ルールと呼んでいます。）その6秒をそのげば「怒り」は遠のいていくものです。「怒り」にはいくつかの境界線があります。「許せる怒り」/「グレーゾーン」/「断じて許せない怒り」までいくつかの境界線があります。「断じて許せないゾーン」から「許せるゾーン」。その間の「まあ許せるゾーン」です。

怒りを体験した時「最初の6秒間に行うべきこと」が3つあります。◆スケーリング（その時の自分の怒りにテンスを付ける）、◆コーピンググマントラ（沈静化の呪文）、◆顔面フィードバック（鉛筆をくわえる、鏡を見る）などです。これによって怒りがぼうそうするのをある程度抑制することが出来ます。

平時（「怒り」がない時）に行っておくべきこともあります。◆自分の「怒り」を書き出して（客観する）平時から下の図を参照に自分の「怒り」に親しんでおき、第3のゾーンを出来るだけ小さくしておくことです。「怒り」は個人生活だけでなく社会全体にも大きな影響を及ぼしています。ヘイトクライム、DV、あおり運転、いじめ等々、皆「怒り」をコントロールできない結果起こっているのです。

ワイズの皆さんもぜひ「怒り」の賢いコントロールを身に付けて下さい。



巻頭言 「ブルキナファソの今に思うこと」

小野 健

（1ページから続く）

日本の協力事業もこの影響を受けており、今年に入ってから地方部への渡航がどんどん難しくなり、7月からは青年海外協力隊の皆さんは任期終了前に帰国、専門家も首都ワの活動はプロジェクトのカウンターパートに行ってもらっています。（安全情報マップではワガドゥグ以外ほぼ全てレッドゾーンとなってしまっています）。

このような状況の中で、むしろこのような状況だからこそ、ブルキナファソの人たちのために手を差し伸べて皆さん奮闘しています。東日本大震災の時には生活が豊かではないブルキナファソの人たちからも多くの寄付などを頂き、かれらの優しさに本当に感動しました。困難な時だからこそ、お互いに助け合うことが何よりも大切だと考えています。

2020年は皆さんが平和で安心して暮らせる社会を取り戻せるように心から祈りつつ、私自身も何ができるか真剣に考えていきたいと思っている日々です。



写真右：水を汲みに来ている避難民の子どもたち
（出典：UNICEF WASH Urgence プレゼンテーション資料）

YMCA ニュース

担当主事 北川 佳治

①世界YMCA・YWCA合同祈禱週(報告)

11月10日-16日は、世界のYMCAとYWCAがその年々に定められるテーマに沿って共に祈り考える1週間になっています。今年のテーマは「ジェンダー平等に向けて、若者が権力構造を変革する」です。11日(月)は、職員礼拝に合わせミニ学習会を行いました。

多原良子さん(札幌アイヌ協会副会長・アイヌ女性会議「メノコモシモシ」代表)を講師にお招きし、アイヌ女性会議の活動を通じジェンダーの複合差別について学ぶ機会を持ちました。多原さんのお話を通じて、ジェンダーの平等を実現していく取り組みは社会の様々な不公正な状況を変革していく大きな働きになることを学ぶことが出来ました。

15日(金)には、北海道YMCA・北海道大学YMCA・札幌YWCAが集まり特別集会を実施しました。

1部：礼拝・祈禱会では、清水和恵牧師(新発寒教会)より聖書(ルカによる福音書第1章39節-56節)に示されているマリアとエリザベトの姿を通じて困難に立ち向かっていく女性の姿とそれを支えたものが、互いの困難な状況を理解しあい支え合う2人強い連帯と信仰にあったことを学ぶことが出来ました。

2部：学習会・交流会では、西千津さん(カトリック札幌司教区難民移住移動者委員会)を講師にお招きし、技能実習生の現状と課題についてジェンダーの視点を通じてお話いただきました。

北海道内には想像以上に多くの技能実習生が暮らし、私たちの生活と密着に関わりを持っているにもかかわらず、その存在を知らずにいました。そのため、技能実習生の中には、不当な長時間労働、給与の未払い、また様々な人権侵害を受けている人々がいること、特に女性に多くの人権侵害がおよんでいることを知る機会となりました。今年のテーマは、ジェンダーに関わる不公正な権力構造を変革していく中心は若者や女性であると訴えています。そのためには、若者・女性との相互理解と連帯が不可欠であること、そのために何をすべきかを考える良い機会となりました。写真下。左 田原良子さん、右 清水和恵牧師



②スキー実技トレーニング(報告)

12月1日(日)に札幌国際スキー場において、スキー実技研修を行いました。

YMCAのスキースクールは、全員SAJ公認のインストラクターが指導にあたっております。また、スタッフおよびユースボランティアリーダーは、円滑で安全なスクール運営の為に、インストラクターのサポートや子どもたちの生活面・メンタル面などのサポートを行っております。

今回の研修には、SAJ公認のインストラクター2名・スタッフ8名・ユースボランティアリーダー10名の計20名が参加しました。

スタッフ・ユースボランティアリーダー共にスキーの基本的技術を学んだと同時に、スキーの醍醐味を改めて感じられた一日となりました。今後も研修を重ね、子どもたちが安全にスキーを楽しめるように準備を進めていきます。

③YMCA ウィンタープログラム(予告)

12月26日~1月18日の期間に子どものためのYMCAウィンタープログラムを実施致します。スキースクールをはじめ、スイミング、フロアスポーツ、英語、造形絵画など多彩なラインナップで皆様をお待ちしております。冬休みも様々なプログラムを通して子ども達の良き思い出と成長をサポートさせていただきます。



ワイズの信条

1. 自分を愛するように、隣人を愛そう。
2. 青少年のためにYMCAに尽くそう。
3. 世界的視野を持って、
国際親善をはかろう。
4. 義務を果たしてこそ、
権利が生ずることを悟ろう。
5. 会合には出席第一、
社会には奉仕第一を旨としよう。