

2020年5月21日

プレスリリース  
報道機関各位

---

## #はなれていてもつながっている

①Zoom でキャンプソング

②Zoom でラジオ体操

③発達障がいの子どもへの Web 社会性トレーニング

---

新型コロナウイルスの感染拡大で臨時休校が続く中、横浜 YMCA では、健康教育事業や語学教育事業、オルタナティブ事業が休講となっています。全国の YMCA では、「#はなれていてもつながっている」キャンペーンを実施しています。横浜 YMCA では、「YMCA ウエルネスデリバリー」として、Web を通じて、健康維持のための運動や栄養、語学のワンポイントレッスンや世界の YMCA からのメッセージなどを紹介しています。

休講が続く中、健康教育のアウトドアクラブ(川崎 YMCA・横浜北 YMCA)では、5月17日から、Zoom でキャンプソングなどを歌う活動がスタートしました。

また、オルタナティブ事業では、発達障がいのある子どもたちへの社会性を養うためのソーシャルスキル(以下、SST)を行っているクラスで、5月11日から Google Meet を活用してグループでの SST をスタートしました。

### ▼2 カ月ぶり、画面を通して、共にキャンプソング歌う

川崎 YMCA のアウトドアクラブの活動は、3月から休講していましたが、約2カ月ぶりの5月17日から「オンラインでつながり、キャンプソングを歌おう」と Zoom を使って、オンラインでの活動をスタートしました。通常の活動は、YMCA に集り、近隣公園における活動やバンガロー・テントなどに宿泊をして野外炊飯や登山などの活動を行っていました。新型コロナウイルス感染拡大防止のための休講により、顔を合わせることや活動ができない状況が続いていましたが、5月17日には、久しぶりに顔を合わせて、子どもたちの笑顔があふれました。コロナが落ち着いたやりたいことは?の質問では、クラブのみんなに会いたい、外で思いっきり会いたいなどの声が聞かれました。キャンプソングでは、リーダー(指導者)のギターに合わせて、「ロックマイソウル」「ね」など2曲のキ

キャンプソングを歌いました。5月24日には、横浜北YMCAのアウトドアクラブにおいて、オンラインでのアウトドアクラブの活動を行います。

### ▼Zoomでラジオ体操には、180名が参加

横浜YMCAの県内9か所のYMCA(横浜中央・横浜北・湘南とつか・金沢八景・山手台・藤沢・川崎・横須賀・厚木)では、5月から「Zoomでラジオ体操」を県内9か所のYMCAで行っています。横浜中央YMCAでは、先行して、4月23日から実施していますが、初日から3日間で338人の参加がありました。以降も150人~200人が参加しています。横浜YMCAでは、コロナウイルス禍にあっても、心身の健康づくりに貢献していくプログラムを提供していきます。

### ▼適度な運動や歌を歌うことはストレス軽減につながっている

日常生活におけるリズムの変化や行き場のなくなった子どもたち、子どもの世話をするために仕事を休むことになった保護者たちのストレスについても報道されています。

適度な運動をすることや、歌を歌うこと、人とのつながりを感じることは、心身をリフレッシュさせ、ストレスを軽減させることにつながります。横浜YMCAではこの活動を通し、急に家庭で過ごさなければならなくなった皆さんの健康の維持とストレスの軽減を目指しています。

### ▼発達障がいの子どもへのWeb社会性トレーニング

日常生活の変化は、多様なストレスの原因になります。横浜YMCAでは、発達障がいのある子どもたちへ社会性を養うためのソーシャルスキルトレーニングを行っているプログラムがありますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休講となっています。メンバーケアのため、家庭への電話での様子を聞くと、「子どもたちも、保護者もイライラがたまっている」「せっかく身につけたSSTを忘れてしまう」「話を聞いてもらいたい」などの声が多く聞かれました。家族以外の人と話す機会も減っている状況となっており、今まで積み重ねてきたSSTやつながりを損なわないよう、5月11日からWebクラスとしてスタートしました。

### ▼アフターコロナ 不登校や引っ越しで遠方の方への支援も期待

Webクラスの配信は、週1回、45分~70分(年齢によって異なります)として行っています。配信のYMCAは、横浜北・湘南とつか・藤沢・横須賀(小学校~高校生)、土曜日クラス(青年クラス)としています。年間の実施クラスをWebにて実施していきますが、このことから、発達障がいがかきかけで、不登校になった子どもたちや、引っ越しにより通常のクラスに参加できなくなった子どもたちへもWebを通しての支援がつながることも期待できます。

## #はなれていてもつながっている 実施要項

- ① Zoom でキャンプソング アウトドアクラブ 5月活動  
実施日時 5月24日(日) 時間を細かく区切って実施予定  
横浜北 YMCA ・ 9:30-10:00  
・ 10:30-11:00  
・ 11:30-12:00  
・ 13:00-13:30  
・ 14:00-14:30  
実施場所 各家庭と横浜北 YMCA(横浜市港北区菊名 6-13-57)  
内 容 クイズ、キャンプソング 2~3 曲予定
- ② Zoom でラジオ体操 横浜中央 YMCA  
実施日時 5月31日まで実施 土曜日、日曜日を除く平日  
午前8時45分~9時  
実施場所 横浜中央 YMCA  
※他 YMCA は、実施曜日、実施時間が異なります。
- ③ 発達障がいのある子どもたち Web で SST  
実施日時 6月13日まで(予定) 実施 土曜日、日曜日を除く平日  
10時~18時(1グループ1時間程度)  
実施場所 湘南とつか YMCA 藤沢 YMCA

### 【公開サイト】

横浜 YMCA の取り組みをウエルネスデリバリーとして紹介しています。

公開サイト 横浜 YMCA サイト特設ページ

[https://www.yokohamaymca.org/event/wellness\\_delivery/](https://www.yokohamaymca.org/event/wellness_delivery/)





## 安全のために、はなれていても わたしたちはつながっています

ポジティブネットは、互いの存在や個性を認め合い、高め合うことのできる、善意や前向きな気持ちによってつながる、YMCA が提唱するネットワークです。



この件の問い合わせ、取材のご依頼は、

### 【各部連絡先】

- ① Zoom でキャンプソング アウトドアクラブ 5月活動  
横浜北 YMCA 健康教育部      関口・森山      Tel 045-433-4321
- ② Zoom でラジオ体操  
横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ  
井藤・服部      Tel 045-661-0084
- ③ 発達障がいのある子どもたち Web で SST  
湘南とつか YMCA      山中      Tel 045-864-4768

### 【取材依頼】

横浜 YMCA 広報      池田      Tel 045-662-3721  
へお願いいたします。