



# The Y's MEN's CLUB of もりおか

<VOL220.2026.4>

もりおかクラブ事務所：〒020-0021 盛岡市中央通3-19-22 019-658-8773 盛岡YMCA内  
 盛岡YMCA HP <http://www.ymcajapan.org/morioka/> 検索エンジンワード「盛岡YMCA」  
 4月の聖句 イザヤ書 41章10節



「恐れるな、わたしはあなたと共にいる。たじろぐな、わたしはあなたの神である。  
 わたしはあなたを強くし、あなたを助け、わたしの義の右手であなたを守る。」

		「主題」
国際会長	エドワード・オン	「信念、愛、行動」
アジア太平洋地域会長	田上 正	「信念と愛をもって行動しよう」
東日本区理事	山下 真	「ワイズのらしさ再発見」
北東部長	三田 庸平(もりおか)	「ユースと共に明るい未来を」
もりおかクラブ会長	長岡 正彦	「リーダーの志を、全力で支えよう」

会長	長岡 正彦
副会長	山口 貴伸
書記	濱塚 有史
会計	三田 庸平
副会計	大関 靖二
担当主事	中村 渉 (ちゃん)
メネット	井上 優子

**2026年5月定例会**  
 日時、場所 5月9日(第二土曜日) アイーナ団体活動室3  
 18時～20時  
 例会費 1,000円  
 卓話

### 会長巻頭挨拶



みなさま、こんにちは。桜が咲いたとたん、風が吹き荒れ、花びら吹き飛び散り桜の季節は、次の桜へバトンタッチですね。次は八重桜です。濃いピンクと緑の花びらが楽しみです。山菜は出来始めです。20日、今年1番のたらぼ(タラの芽)を山から取ってきて食しました。1年ぶりのたらぼ、美味でした。

やはり、日本は地震国でしたね。久々に震度5を体験しました。幸い、津波は被害が出るほどではなく収まってくれました。例会で先月の「福島スタディツアー」の報告をして貰いました。リーダー達が何を感じ、何を考えたか、卓話をいただきました。特集をしております。

熊の人身被害が発生してしまいました。猟友会が駆除に成功して一安心ですが、女性が亡くなってしまいました。人里に下りてくる熊とは共存できません。当たり前ですよ。たらぼ取りの時はバットをもって行きました。山の中で新芽の草だけ食べていて欲しいものです。こっちに来るな、熊よ。

### 4定例会の報告

4月11日(土)、アイーナで開催。参加者、長岡、大関、三田、シンディ、濱塚、加藤、高橋、千葉、井上優子、中村、(敬称略)以上10名。ゲスト、横山結花さん(ひつつみ)、竹知桃花さん(サン)、本間唯人斗さん(ハム)、滝澤里菜さん(ぐら)、菊池茉莉さん(ジャスミン)、土田勇斗さん(アポロ)以上6名、全16名で開催されました。



土田勇斗さんアポロ 本間唯人斗さん(ハム) の追加のお話を混ぜて、な

例会の開会点鐘はハム、初体験です。ちなみに閉会点鐘はアポロ、こちらも初体験でした。点鐘をゲストのリーダーにまかせるのはもりおかクラブだけのようです。食事の後、少し歓談して、卓話はひつつみによる、福島スタディツアーのお話です。少し、長岡会長と、濱塚メン

なかなか良い出来の卓話となりました。この後特集しています。1分スピーチの後YMCAより今後の行事の連絡があり、クラブの活動は5月3日の軽トラ市が始まる事が案内されました。

卓話で、発表中のひつつみは、現地の状況を説明中に感極まり、涙ぐみました。それほど彼女にとって福島 of 悲惨な現状は心を打っていたのだと感じました。頑張ったね、ひつつみ。私も木村さんの娘さんが、数年後に見つかったことを聞いて胸が痛くなりました。「娘さんは木村さんが生きている限り、木村さんの中で生きているよ。」と励ますのが精いっぱいだったことを思い出しま

した。



4月定例会集合写真

## 福島スタディツアーに行ってきた。

横山結花さん(ひつつみ)



ひつつみ

3月29日から31日までの2泊3日、YMCAのメンバーらで福島県へのスタディツアーに参加しました。1日目は他の参加者たちとカレー作りをして交流を深めました。2日目は、放射線量が高いために通常は立ち入り禁止となっている大熊町での視察(震災と原発事故の爪痕)を行いました。

**見えない放射線の現実:** コンクリートの上は比較的数字が低くても、すぐそばの草むらでは放射線量が一気に高くなるなど、現地に行かないと分からない現実を目の当たりにしました。

**時間が止まった街:** 津波の被害に遭った小学校や水産産業センター、崩れた道路などは、原発事故の影響で住民が戻れなくなったため、当時の悲惨な状態のまま残されていました。

**被災された方の悲痛な体験と「命てんでんこ」:** 現地で講師の木村さんから、ご自身の辛い体験を伺いました。津波で行方不明になった娘さんたちを探そうとしたものの、翌日の原発爆発による避難命令で捜索を断念せざるを得ませんでした。その結果、娘さんの遺骨が見つかったのは5年以上も経ってからでした。「津波が来たら家族を置いてでも各自で逃げて自分の命を守れ」という教えがあります。しかし、足の悪い家族を置いて自分だけ逃げることの難しさと、それでも未来のために若者は生き延びなければならないという厳しい現実について、教えていただきました

**復興の課題とこれから求められること:** 視察や対話を通して、復興のあり方についても考えさせられる機会となりました。

復興支援のお金で立派な建物が建つ一方で、被災した人々の心には今も深い傷が残っています。目に見える建物の再建だけでなく、人々の心に寄り添い、本当の思いに向き合うことが必要だと思いました。これからの福島YMCAは、白黒つけられない複雑な問題に対して、私たちが多様な意見を聞き、「自分はどう思うか」と自ら問いを立てて話し合える学びの場となることを目指そうと思います。全体を通して、震災や原発事故の悲惨さを忘れないこと、そして正解のない社会課題に対して私たちがどう向き合っていくべきかを深く学ぶツアーでした。

「命てんでんこ(津波てんでんこ)」

「未来のために自分の命を守るべきだという理性」と「愛する

家族を見捨てて逃げられるはずがないという感情」との間で引き裂かれるジレンマを感じました。

木村さんのご自宅は、海から歩いてすぐの場所にありました。津波が来た際、足の不自由なお母様を助けるために、木村さんのお父様はお孫さんを連れて自宅へ戻りました。しかし、お母様はすでに近所の方の助けを借りて高台へ避難しており、すれ違いとなってお父様と娘さんは津波の犠牲になってしまいました。

「命てんでんこ」とは、津波が来たら家族のことは構わず、それぞれが自分の命を守るために逃げろという教えです。この言葉の背景には、「若い世代が生き残らなければ、その後の復興に力を出す者がいなくなり未来がなくなってしまう」という強い危機感があります。極端に言えば、「足の悪いおじいちゃん、おばあちゃんを置いてでも、若い息子や孫は逃げなければならない」ということでしょうか。しかし、「頭では逃げなければならないと分かっている、足の悪い家族をそこに置いて自分だけ逃げることができるか」と問われたら、平気のできる人間など誰もいません。私は、この問いに対して「どれだけ逃げろと分かっている、絶対にできない」と思っています、この究極の選択を迫られることこそが、震災や津波の最も残酷で辛い部分だということ感じました。

このどうしようもない葛藤に向き合うための一つの知恵として、日頃から家族で話し合っておくことが重要だと思いました。「いざという時はあの小学校に避難する。集合場所に着くまでは各自バラバラに行動する」とあらかじめ決めておくのです。そして、お年寄りに対しても「助けには行けないけれど、自分で頑張って逃げてね」と事前に話し合っておくことで、お互いに自力で逃げるための努力を促すことができます。

木村さんの実体験を通じて、「命てんでんこ」は単なる冷たい自己防衛の言葉ではなく、「悲劇の連鎖を防ぎ、未来の命をなんとか繋ぐための苦渋の教え」であることを学びました。

「命てんでんこ」の葛藤を減らすための「事前の約束」として、具体的に以下のようなことを決めておくべきです。

### 避難場所(集合場所)を明確に決めておくこと

いざという時に「私たちはあそこの小学校に避難することにおきましょう」というように、最終的な集合場所を家族全員で共有し、決めておくことが重要です。

### 避難場所(集合場所)までは各自バラバラで行動すること

決めた集合場所に着くまでは、一緒に逃げようとするのではなく、「各自別々に行動するんだよ。」という行動原則を決めておきましょう。

## 自力で逃げるよう促しておくこと

足の悪いお年寄りなどがある場合でも、家族間で「助けには行けないけれど、自分で頑張っただけで逃げな」と事前に話し合っておくことで、お互いが自力で生き延びるための努力をしましょう

岩手県宮古市田老町で聞いた話です。「てんでんこ」はお年寄りが若者に繰り返し教えてきた、災害時の教えであり教訓です。学校の先生や、行政からの指導ではなく体験を基に、お年寄りが教える教訓なのです。「じいちゃんにかまうな、お前は逃げろ」

# 「フイテン盛岡DAON」

## もりおかクラブの状況報告

4月の出席率	9名	56%	ゲスト6名	メネット	1名		
メーキャップ	0名			4月切手	0g	累計	220g
4月のにこにこ	0円	累計	0円	富士宮焼きそば	0円	累計	0円
4月 石鹸	0円	累計	0円	りんご	0円	累計	0円
4月 献金	1,000円			ファンド合計			

会費の納入をお願いいたします。岩手銀行 本店営業部(店番号 001)普通口座 2391117

もりおかワイズメンズクラブ 代表 長岡 正彦

月のハッピーバースデー 4/8 三田庸平さん 4/11 濱塚真美メネット 4/16 山口律子メネット  
お誕生日おめでとうございます。

## 桜の夜のひとりごと

**大関メン:** 体調を崩して復帰に向けて頑張っていました。なぜか2Kgほど体重が増えてしまいました。お酒は、止めているのに増えちゃった。食間のおやつが原因でした。おやつを止めたら体重が戻りました。間食は良くないですよ。

**土田勇斗さん(アポロ):** 3年までは土曜サッカーをしていました。今年から別の活動を増やしました。就職活動ではIT関係に進みたいと時間を使ってきましたが、今後はYMCAの活動に時間を使いたいと考えています。

**三田メン:** 私の母は福島出身です。母を連れて南相馬市に行ってきた。浜通りですが、今日も卓話を聴いて復興には時間がかかることを再認識しました。

**横山結花さん(ひつつみ):** 福島スタディツアーで3kg体重が増えました。残さず食べていました。ミスタードーナツのバイトで廃棄ドーナツを夜遅く食べています。この間食が私を作っています。おデブはいや。

**中村メン:** 僕の体重に関して、80kg代は避けよう、とエアロバイクを1日5kmは走るようにしています。でも子供たちといっぱい遊んだ夜はやりません。先輩の学童の子供は新人の子を見て、「あいつら生意気」と話していますが、君たちもそうだったよと思います。世代格差は子供たちの世界にも。

**滝澤里菜さん(ぐら):** 陸前高田で街おこしをしてきました。現地の方々と復興について話し合ってきましたが、本当の復興って何だろうと、感じさせられる卓話だと感じました。津波が何度も襲ってくる日本で、対応する文化みたいなものがあるような気がしています。「津波てんでんこ」の言葉もそうですが、悲しみに浸る時間は無い、強がりかもしれません、気丈に振る舞っているのかもしれませんが。どのように支えるのが正解かはいまだにわかりません。

**高橋ウイメン:** 激動の3月が終わり、新しい学童が始まっています。

す。スタッフ、パートさん、学生のボランティア、皆さんの力を借りて頑張っています。よろしく願いいたします。

**井上優子さん:** そこにバナーがあります。それは千葉代子さんがクラブ発足の時デザインしてくれたものです。彼女は現在84歳、元気でした。わかしてお石鹸を買ってくれていますが、修三さんは私より若いのに、頑張ると言ってくれました。主人に伝えます。

**加藤メン:** 春が来ました、桜も咲きました、ただの食べ物からいっぱいできてきます。私の季節です。まずはつくして、きんぴらを作りました。ヨモギの草餅、すかんぼのジャム、八重桜の塩付け、美味しいです。

**千葉メン:** 福島スタディツアーの話で、私は東北電力系ですが、女川の原子力発電所は福島より高い津波に見舞われました。でも何事もなく無事でした。防災はソフトウェアですと聞きました。備えが足りないと大災害、しっかりしていると災害は少なく済む。考える力は正しい方向に向かっているのか見極める力を身に付けて欲しいと思います。正しい情報を吸収してしっかり考えていただきたい。

**菊池茉莉さん(ジャズミン):** みなさん AI を使っていますか。研究室の看護システムマネジメントという部署に配属になって、看護師の働き方、記録の作り方にAIを使えないかと教授に言われ考えています。看護師の業務改善が出来るのではないかと考えています。おすすめの AI の使い方を教えてください。

**シンディ:** 年度の最後の教室は参観日です。この日は私が子供に教えるのではなく、子供が親に教えます。レッスンとゲームを行いました。楽しく、嬉しい教室になりました。これからもよろしく願いいたします。

**長岡会長:** 考える力。今晚、ひつつみが発表してくれましたが、あらすじを伝えるのはいいのですが、何を感じたか、それを

基に何を考えたか。感想と考察が最後にくっつかないと報告にはなりません。次からはこれでいってください。

**竹知桃花さん(サン)**:アポロは就職の内定をもらいましたが、私はまだ決まっていません。就活はこれからです。リーダー会の会長になって、新人歓迎で言い方が強すぎて、言い方をチャット GPT に質問して勉強しています。チャット GPT は相談相手になっています。

**本間唯人斗さん(ハム)**:僕は大吃漢です。1日5合ご飯を食べます。体重が変わらないのでエネルギー消費も多い体です。

## ADHD 笑い話9

高校の同級生3人と飲むことになりました。看護師、公務員、大学院生、わたし(圧倒的負け組)という謎の組み合わせでしたが、誘われると基本的に断らないので、気乗りしないと思いつつ参加しました。

わたしはその後22時から夜勤があることを伝えていたので、21時30分頃解散をめでに集まりました。

同級生の人生ストレート組は、この春から新卒で社会人をしています。案の定、仕事はどうか生活はどうか、社会に出ている人が社会を語っていました。わたしは隣でニコニコする置物と化していました。

たまに気を使って「美大生ってどんな感じ?」というように話題を振ってくれるのですが、わたしは自身の所属する大学が大嫌いですから、学生生活については特に何も語れることはなく、自身のフィールドワークについて「好きなときにお散歩している」と答えました。

謎っぽいことを言って、世間の見る美大生の図に当てはまりにいったほうが、彼女たちもリアクションを取りやすいだろうということで、終始ふんわりした回答を心がけました。今読んでいる「天皇アート論—その美、“天”に通ず—」という本を紹介したところで、政治思想に染まってしまった悲しき同級生と認定されて、それ以降避けられることが目に見えているからです。

そんな感じで適度に盛り上がり、20時半前ぐらいになったと思います。誰かが、「観覧車乗に乗らない?」と変なノリで言いました。みんなちょっと酔って変な感じになっていて、乗ることになりました。

わたしが行くならと来てくれた高校時代のいちばんの親友に「バイト時間大丈夫?」と聞かれて、「22時からだし然々いける」と答えて乗り込みました。ここで大きな間違いをしています。

観覧車は中高生のよくある遊び、デートスポットで、みんな「な

### 編集後記

例会の卓話と、1分スピーチでほぼ紙面が埋ってしまいました。そのほかの出来事はなかったのです。でもらくちでした。

ハムのスピーチで、長岡さんの昔は食べるものが無かったと言っていた。と発言していましたが、お腹の空いた小学生の頃のおやつは、大嫌いな「たくあん」しか無かったという話で空腹に負けて「たくあん」を食べたという話です。それ以来、私の体に大根が入ってきたことはありません。私は戦争を知らないこどもで、戦後の食糧難の時代の後に生まれています。

長岡さんが昔は食べるものが無かったと言っていました。今晚のお弁当も感謝して食べたいと思いました。また、人に積極的に話しかけるのも今年の目標です。

**濱塚メン**:YMCA からお知らせです。チャリティーランが、9月21日に決まりました。実行委員長は千葉メンです。よろしくお願いいたします。クラブの実行委員の皆様、今まで以上のサポートをお願いいたします。もう一つ、8月30日チャリティーコンサートを中央公民館で行います。ウクライナ支援を行います。

つかしいねー」と言いながらどんどん高くのぼっていきました。

てっぺんを過ぎたあたりで、わたしの携帯に電話がかかってきました。20時57分。バイト先の店長でした。

『もうお店に来ている?』

ここで、わたしは自分が勘違いをしていたことにやっと気がつきました。21時からのバイトを脳が勝手に22時からに捏造処理をしていたのです。

親友の「バイト時間大丈夫?」は全く大丈夫じゃありませんでした。どうしてわたしの脳は勝手に情報を捏造してしまうのだろう。「すみません、1時間勘違いしていました……」

『忙しくないからゆっくりでいいよ(笑)』『いそぎます……』

ただでさえ仕事ができないので、せめて仕事以外のところの信用だけは確保しようということに必死で、ADHD ながらも遅刻も当欠もしたことがなかったのですが、まさかの空の上ではじめての遅刻宣告を受けました。

急ぎますといっても観覧車のスピードは変わらないし、みんなは変な空気になるし、わたしはパニックで「空の上って電波届くのだなあ」くらいしか言えんし、しまいには「無理矢理誘ってごめん」とか言われるし、ガチで、何?

みんながカジュアルにADHDということばを使うせいで、勤務先でわたしの代名詞が「ADHD」になったりします。(例:がんばれADHD、おいADHD、など)

店舗のオーナーにも「お前はただの障害者や!」と言われていたので、面と向かって言われるともはや楽しくなります。前の勤務先では「頭の病気」と言われていましたが、今は「障害者」です。ちょっと理解度が上がってうれしいです。

こんな感じで、わざわざ書くに至らないエピソードも無数にありますし、毎日がしっちゃかめっちゃかです。話のネタにはできるけど、生きていく上でシンプルに困ります。どうしたらいいのでしょうか。

ADHD を自覚して社会で暮らしている大人はたくさんいます。組織の中で、ADHD を理解して関係がギクシャクしないよう、対立をしないよう、健常者と発達障害者がうまく関係を築いていける社会を目指しましょう。

5月3日は、クラブファンドの富士宮焼きそばの販売を雫石軽トラ市で、行います。今年も始まります、資金を調達してクラブの財政に貢献していきます。リーダーの有志も手伝っていただけます。クラブの皆様も、ぜひお出かけください。お祭りですので、楽しいですよ。きつと山菜もいっぱい出ます