

AKITA JC NEWS

2025 AKITA JUNIOR CHAMBER INC.32

10・11月合併号



◆10月例会を終えて

青少年育成委員会 運営幹事／中村 駿介

2025年10月18日（土）、秋田県ゆとり生活創造センター遊学舎にて、「おしごと協力プレイ！思いやりワークタウン」をテーマに10月例会を開催いたしました。

本事業は、子どもたちが職業体験を通じて多様な人と関わりながら、協調性や道徳心を育む機会を提供することを目的として実施したものです。

当日は、警察官体験・救急消防体験・プログラマ一体験・ケーキづくり体験の4つのブースを用意し、子どもたちが体験しました。開始当初は緊張した表情も見られましたが、活動が進むにつれ、互いに声を掛け合い、自然と協力しながら取り組む姿が随所で見受けられました。今回の例会を通じて、子どもたちが協力の大切さや相手の立場を思いやる心を育むきっかけになったと実感しております。

保護者の皆様からは、「初めて会った子と協力して取り組む姿に成長を感じた」「普段できない体験を通して自信がついた」といった声を多数いただきました。

また子どもたちからも、「ペアの子がケーキのクリームを譲ってくれて嬉しかった」「協力して作業できて楽しかった」など、心温まる感想が多く寄せられました。

これらの声からも、本事業が目指した協調性と道徳心を育む場として、大きな意義があったと確信しております。

結びになりますが、例会の計画・準備・実施までご協力いただいた秋田JCメンバー、例会にご協力いただいた団体の皆様、そして例会にご参加いただいた皆様に、心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

◆11月例会を終えて

人間力向上委員会／三上 慎太朗

11月19日（水）、秋田にぎわい交流館AUにて「ヨガから学ぶセルフコントロール」をテーマに11月例会を開催しました。本例会は、状況に左右されず一貫した行動をとれるリーダーとなるために、セルフコントロールを学び、自身と向き合う時間を持つことを目的としています。

当日は、ヨガインストラクター兼看護師として活動する今野早葵子氏を講師に迎え、「セルフコントロール」と「信頼」を中心に講話と体験型ワークを実施しました。リーダーに不可欠な“信頼”は、言葉と行動の一致や揺るがない姿勢から生まれ、その基盤には感情を適切に扱い、自らの価値観に沿って行動を選ぶセルフコントロールがあることを学びました。

講話では、ヨガの哲学や呼吸法を通じ、「心と体を観察し、今の自分を受け入れること」がセルフコントロールの土台になると解説いただきました。片鼻呼吸やポーズ体験では、呼吸と動きを整えることで心が落ち着き、感情に振り回されない“ブレない自分”を育てる感覚を得られました。

さらに、呼吸や動きを周囲と合わせるワークを通じ、仲間と呼吸を合わせる安心感や、互いの存在から生まれる信頼を参加者同士で実感することができました。会場は和やかな雰囲気に包まれ、ヨガを通じた新たな気づきが多く得られる時間となりました。

最後に、参加者の皆様ならびに準備・運営に携わったメンバーの皆様に深く感謝申し上げます。皆様のお力添えにより、有意義で温かい学びの場をつくることができました。ありがとうございました。

◆記録写真

