

## サポートセンター通信

No. 59

発行元：松本市市民活動サポートセンター  
〒390-0874 松本市大手 3-8-13  
松本市役所大手事務所 2階  
TEL/FAX: 0 2 6 3 - 8 8 - 2 9 8 8  
Mail: support-center@support-center.jp  
URL: http://www.support-center.jp

市民活動フェスタ 2015in 松本 **ぼくらの学校～探そう！キミだけの〇〇～**

日時： 10月3日（土）11：00～16：00 場所： あがたの森文化会館講堂棟・本館・並木道  
4日（日）10：00～15：00

市民活動フェスタ 2015in 松本「ぼくらの学校」は、あがたの森文化会館を会場に 45 参加団体がそれぞれに工夫を凝らした展示・ワークショップ・講義・販売などを行います。異分野団体と交流できる「またとない機会」です。皆様のご来場をお待ちしております。 ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

## 進化する「ぼくらの学校」

「ぼくらの学校」における最大の課題、それは「集客」の2文字でした。そこで一昨年からターゲットを「子ども」に絞り、広報・企画などを講じたところ功を奏し、一昨年は 1990 名、昨年は 3200 名と着実に来場者（集客）を増加させてきました。

しかし、ここでまた新たな課題が生まれました。それは、市民活動団体が一番欲しい・必要とする世代、すなわち若者世代の参加が少ないという課題でした。そこで今年度はその課題に対応するため、有志で組織された企画委員会で、企画内容等の熟議を行ってきました。



## その① 若者うけするテーマ！

今の若者には「〇〇部」「〇〇系」が流行っていることからインスピレーションを受けテーマを設定。〇〇には、キミだけの何かを「ぼくらの学校」で見つけて欲しいという強い願いが込められています。

## その② 若者を呼ぶには、若者が企画！

若者企画として、信州大学生による「知的書評合戦ビブリオバトル」を開催。ビブリオバトルとは、「人を通して本を知り、本を通して人を知る」本の紹介コミュニケーションゲームです。

パトラー（本を紹介する人）募集中！  
サポートセンターまで申込みください。



「ぼくらの学校 2015」からどんな物語が生まれるのか!? 進化し続けるぼくらの学校をぜひ体感してみませんか！

登録団体ワールドカフェ「ビブリオトーク～私の1冊～」3日 16:15～18:00 講堂にて開催 **参加者募集！**

## 傾聴ボランティア養成講座



ロールプレイのようす(↑)

第3回となるプラチナサポーターズ松本主催の傾聴ボランティア養成講座が開催され、プラチナ世代を中心に 40 名が受講しました。年々男性の受講者が増え今回は 12 名の参加がありました。講座は昨年に引き続き長野ののちの電話の西澤聖長事務局長を講師に迎え、他者との価値観の相違や交流分析、エゴイズムに関する自己分析など、ワークショップやロールプレイを通し学びました。

最終日は、長年傾聴ボランティアとして活動するボランティアサークル日だまり代表の新井賀子さんから活動体験談を聞きました。新井さんは「傾聴とは、話し相手になることとは違い、ひたすらお話を聴かせていただくこと。認知症の方の傾聴にあっては心の旅に寄り添う気持ち」と話されました。また、NPO 法人峠茶屋グループホームすみかの管理者江森けさ子さんの講演は、施

設における認知症の方との関わり方について人形劇を交えた楽しいお話でした。施設職員は「認知症の方に寄り添い花道をつくって差し上げること」を常に心がけているとのこと。受講者は改めて傾聴の難しさや奥の深さを感じると同時に、その必要性を感じたようです。

講座終了後、早速 5ヶ所のデイサービスで研修が行われ 17 名が参加しました。実践の中で「話し手に寄り添い話し手の言葉をいったん聴き手の中に受け止め共有すること」を実感できました。さっそく 3 名の方が研修先での傾聴活動を開始し、多くの方が今後も活動することを希望されています。デイサービスや独居の方、日中ひとりの高齢者が増える中、多方面から傾聴ボランティアが求められているので、多くの傾聴ボランティアの活躍が期待されます。（やま）



人形劇を交えたお話(↑)

# さぼせん日記

## 7/28 しみんサロン・観光編 (vol.6)



第6回は、一般公開で講座を開催しました。講師に大石幹也氏（松本衣デザイン専門学校副校長）をお迎えし「現代に生きる城下町～まちの見方の基本はガイドです～」と題してご講演をいただきました。観光ガイドのメンバーに加え地元まちづくり協議会の方、まちづくりを学ぶ学生さんなど、注目の講師に大勢の方が参加しました。400年の歴史を読み解きながら城下町まつもとの未来を考える有意義なイブニング講座となりました。

## 7/29 (2回) 8/26 (3回) ぼくらの学校実行委員会

2015年の実行委員会が本格的に動き出しました。今年のテーマ決定では新たな層の集客のためターゲットとする若年層に響くよう一言一句にこだわる委員たちの熱心な議論が交わされました。



## 8/20 プラチナサロン・8月

午前はプラチナ御三家の竹内さんの読み聞かせ、小林さんのクラリネット、細野さんの健康体操を楽しみました。午後はフリートークの交流会。自然な流れで話題は戦時中の体験談になりました。今年には戦後70年。サロンでは語られることがなかったテーマですが、口火を切った方はこの夏、子や孫に伝えることの意義を強く感じたのだそうです。参加者は涙しながらそれぞれの思い出を語ってくれました。オカリナの飛び入り演奏に非戦への願いが込められました。



## 8/22 プラチナコーラス

コーラスを結成して初めてのデイサービス訪問がありました。緊張しながらも本番に強いプラチナたち。120名の観客を前に堂々と歌声を披露しみなさんに喜んでいただきました。



## 支える人たち

～ねこカフェもふもふ 等々力 茂義さん～

ねこカフェ もふもふ

TEL/FAX:0263-28-7299

HP:<http://www.mofumofudou.com/>

地域猫とは、その猫が住む地域でボランティアによって管理されている、飼い猫ではない猫のこと。今回は、地域猫ボランティアの活動拠点として今年6月にオープンした譲渡型猫カフェ「もふもふ」へ伺い、「地域猫」の取り組みについてお聞きしました。

### —活動を始めたきっかけは何ですか？

市内には地域猫に関わるたくさんのボランティアさんがそれぞれ個人で活動していたのですが、時間的、金銭的、体力的な負担が大きいということで、拠点を作れば活動もしやすくなると思ったのがきっかけです。私の不動産事務所をここに移転して2階をこのカフェにしたんです。

### —どのような活動をしているのですか？

保健所から引き取った猫の保護・譲渡活動のほか、飼育が困難なノラ歴の長い猫に不妊手術を受けさせ元の生活場所に返すという活動をしています。去年の4月に2日間で160匹に実施したところ、半年後に保健所に持ち込まれる子猫の数は大幅に減りました。しかし定期的に活動を続けていくには資金が必要ということで、ねこカフェをオープンし活動拠点にしながら、カフェの収益を猫のご飯代や手術代などの活動資金に充てています。

### —ねこカフェ「もふもふ」は譲渡も行っているんですね。

はい。引き取った猫の不妊手術や里親募集、正しい飼育方法の普及も行っています。またボランティアによって管理されている地域猫に関する情報も発信しています。

### —カフェを通じて地域猫に関する取り組みも広まっているのではないのでしょうか。

地域からの苦情はまだ多いのが現状です。ノラ猫に餌をやるのは飼っていることと同じで、不妊しなければ増えるのだからもちろん管理責任が伴うのですが、その自覚がない方もいます。増えてから保健所に丸投げするのではなく、地域で協力して不幸な命を増やさないことが解決につながる。もちろん私たちが解決策を提案したりと協力できることはあるので、困ったときは気軽に相談に来てもらえればと思います。

### —今後の課題は何ですか。

人と動物の共生できる社会を目指して、当面の目標は松本保健所での殺処分をゼロにすることですね。そして人にも動物にも優しい街として松本を全国に発信していきたいです。



カフェもふもふで活躍するボランティアさんと譲渡の決まった猫たち(↑)

「地域猫問題は、猫を取り巻く人同士のトラブル」と等々力さん。地域全体で活動を知り理解を深めることが、トラブルの回避につながると感じました。(インタビューー：なかがわ)

# Close Up!

## SAD サークル NAGANO

E-mail : sad\_nagano@yahoo.co.jp (代表 : 宮下 弘行)  
URL : http://sad.naganoblog.jp

「SAD サークル長野」はあがり症の人が、おしゃべりをしたり、カフェ巡りや最近では諏訪湖の花火に出かけたりと、様々な交流を楽しむサークルである。あがり症がもとで社会生活に支障をきたすようになることを、SAD (社交不安症) という。診断された方でも、毎月のサークル活動に参加できればメンバーになることができる。SAD から深刻な症状にならないために活動しており発症した人には適切な相談機関も紹介している。

小中学校時代は活発だった少年が、ふとしたことからあがり症になった。自信をなくし 20 代は人との交流を避けがちで活動的になったのは 30 代になってから。そんな代表が、若い頃にできなかったサークル活動をあがり症の仲間 (メンバー) と今、楽しんでいる。

一般の団体のようなスタッフはいない。設立当初は代表が一人で会場予約から広報、セッティングまでこなしていたが、今はボランティアと当事者が一緒に準備をす



会話を楽しむメンバー(→)

る。また、ボランティアも当事者も月 500 円の会費を払っている。なぜなら、サークル活動だから。ただし、学生は無料。現在メンバーは全県で 20 数人で、そのうちボランティアは 10 人ほど。「もっと人がいればより楽しく、安定した活動ができる」と代表は語る。定期的に参加できる 10 代から 40 代のメンバーとボランティアを募集中である。

代表はサークル活動が好きだ。代表が一番楽しんでいるようだ。SAD や認知療法に関心のある方なら見学ができる。しゃべらなくても OK と代表は言うが、みんなでおしゃべりするほうが断然楽しそう。松本市内では総合社会福祉センターを中心に、毎月第 2・4 日曜日に活動している。あがり症で悩んでいる方、あがり症について知りたい方、まずはブログを覗いてみては。(こぼやし)

## Shinshu Nepal Friendship

Tel・Fax : 0263-36-1075 (代表 : 澤井 芳永)  
E-mail : asianoeijun1518@ezweb.ne.jp

「Shinshu Nepal Friendship (SNF)」の代表、澤井さんは数年前にネパールのカトマンズ市と松本市が姉妹都市であると知ったのをきっかけに、独自にネパール語を勉強しはじめた。それから時々語学の成果を試すためネパール料理店に足を運ぶうちにネパール人との交流を深めていき「もっとネパールという国を他の人にも知ってほしい。またネパール人留学生や在住のネパール人が日常生活に困らない様なコミュニティ作りをしたい」という思いから 2014 年 12 月に当会を正式に立ち上げ、お花見やトレッキングなどを開催し相互の交流を図った。

そんな中、今年の 4 月 25 日にネパールの首都カトマンズをマグニチュード 7.8 の地震が襲い、8000 人以上の犠牲者と広範囲にわたって建物が倒壊した。澤井さんはすぐさまレストラン等に募金箱の設置のお願いと街頭での募金活動をし、集まった資金を現地に持参した。受け渡しも目に見える形で Facebook ページに公開された。また、ネパールから信州大学の工学部に留学している副代表のサントスさん (現在は大学院生) は、自国での震災

交流を深めるメンバーと澤井さん(一番右)(→)



を受け、大学で学んだ日本式の防災意識を伝えようと SNF とその支援者らと共に防災標識や避難所の体育館建設のプロジェクトを進めている。プロジェクトメンバーの学生たちは 8 月から約 1 ヶ月間ネパールの小学校を視察し、随時体育館の建設を行っていく。今回のプロジェクトの詳細はネパールの映像や写真と共に「ぼくらの学校 (詳細 1 面)」に展示される予定だ。ネパールの今と学生たちが起こしたアクションを見て何かを感じてもらえたら嬉しい。澤井さんは「今後 10 年、20 年かかるであろうネパールの復興のためにチャリティイベント等で資金を集め、少しでも子どもたちが笑顔でいられるようにとバレーボールやサッカーボールを送る草の根的な活動も続けていながら、Facebook ページを通して今のネパールの現状をリアルタイムで伝える役目も担いたい」と話していた。(つぼね)

# INFORMATION : お申込み・お問合せは各団体に直接お願い致します。



## イベント・募集情報をお寄せください。

サポートセンター通信やホームページで、イベント情報や募集情報などをご紹介します。



### オープンチュエニング公開講座 4 《主役のための心理劇》～あなた自身を見つめるために～

心理劇（サイコドラマ）とは、日々の出来事や体験をグループで再現する集団精神療法です。ケアする方、ケアされる方、どなたでも歓迎です。

- ◆日時：9月26日（土）14:00～18:00（終了予定）
- ◆会場：里山辺公民館（教育文化センター内）
- ◆講師：石川 淳子氏（ひだクリニック臨床心理士）
- ◆参加費：1000円
- ◆定員：25名（先着順）
- ◆申込み：生活訓練事業所オープンチュエニング  
TEL:0263-75-9889 E-mail:peer.ot@go.tvm.ne.jp

### あなぐまおばさんのおうち 9月の勉強会

勉強会では皆が先生であり、生徒です。一緒に語り合い、より良い子育てについて一緒に考えませんか。

- ◆日時：9月28日（月）10:00～11:30
- ◆テーマ：「学習能力を最大限に生かしてあげたい！」
- ◆会場：あなぐまおばさんのおうち  
（松本市横田4-22-17 南郷保育園北斜め向かい）
- ◆申込み：E-mail:mayumi@interhand.org  
TEL:080-4215-1709

### 新まつもと物語 トーク企画「もっともっと、松本」 第4回 You たちは何しに松本へ？

外国人旅行客を多く受け入れているゲストハウス経営者の皆さんと共に松本の魅力を再発見し、おもてなしの方法やその発信のためのアイデアなどを学び、考えます。

- ◆日時：9月29日（火）19:00～20:30
- ◆会場：松本市市民活動サポートセンター
- ◆参加ゲスト：カンデラゲストハウス様/バックパッカーズ松本の宿様/ゲストハウス東家様
- ◆定員：50名 ※要申込み、参加無料
- ◆申込み：新まつもと物語プロジェクト事務局  
（松本市観光温泉課内）山口・高橋  
TEL:(0263)34-8307 FAX:(0263)34-3049
- ◆問合せ：TEL:090-8328-7154（宮田）

### 市民活動サポートセンター スタッフ募集

市民活動サポートセンターで勤務する2種臨時職員を募集します。応募要項等詳細についてはサポートセンターHPをご覧ください。

- ◆応募期間：9月15日（火）～10月5日（月）

### 国営アルプスあづみの公園 北アルプスフェア♪

自然公園秋の無料開放日です。秋の行楽を兼ねて家族でピクニックフリマ!3日はFM長野パーソナリティ湯澤かよこさんによるミニライブステージもあります。

- ◆日時：10月3日（土）・4日（日）10:00～16:00
- ◆会場：国営アルプスあづみの公園
- ◆問合せ：フリマネット信州  
TEL:090-9664-5510 HP:http://furimanet.com/

### 観光ホスピタリティカレッジ受講者募集

地域の魅力、お客様を受け入れるための国際マナーを知っていますか？訪れた方々が一人でも多く喜んでいただける“おもてなし”を学んでみましょう。

- ◆対象：観光業にて勤務をされている方、観光やおもてなし、松本の魅力について学び、県内外から来訪した観光客をもてなしてみたい方
- ◆会場：松本大学
- ◆期間：10月8日～1月28日（計7回）19:00～20:30
- ◆受講料：5000円
- ◆申込み：観光ホスピタリティカレッジ運営委員会事務局  
E-mail:hospitality.college@matsu.ac.jp

### 第2回 はぐカフェ

さまざまな事情で学校に通うことのできない子ども、悩みを抱えた子どもたちを支えていくため、保護者の方をはじめ多くの方と一緒に学んでいく勉強会です。

- ◆日時：9月24日（木）18:00～20:00
- ◆会場：子ども支援・相談スペース「はぐルッポ」
- ◆参加費：200円（資料代等）
- ◆講師：山田 幸江先生（障害児教育に携わる経験があり、現在芝沢小学校長）
- ◆問合せ：子ども支援・相談スペース「はぐルッポ」  
TEL:0263-31-3373（水・金 13:00～18:00）

### 編集後記

短い夏が終わり、涼しい空気に早くも秋の気配を感じます。今年度も下半期を迎え、さらに皆さまをサポートできるよう気持ち新たに日々前進していきたいと思っております。

（なかがわ）

