

サポートセンター通信

No. 101

発行日：2023年5月16日 第101号

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:0263-88-2988

Mail:support-center@support-center.jp

URL:http://www.support-center.jp

Youtube チャンネル(右 QR コード)



『市民活動セミナー2022 後期』を開催しました

去る2月15日(水)から4週にわたり、毎週水曜日、最終3月8日(水)まで市民活動セミナー2022 年度後期が以下の内容で市民活動サポートセンターにて開催されました。

◆会議を「見える化」するファシリテーション・グラフィック

2月15日と22日の「ファシリテーション・グラフィック講座」は、「NPO 法人えんのわ」代表:大塚佳織さんを講師に迎え、基本的知識の修得に向けた基礎編と、実際にグループで討議し、意見をまとめてポスターを作成する実践編との2回に分けて行われました。なお、ファシリテーション・グラフィックとは、議論の進行役であるファシリテーターを補佐する板書役の技法です。



基礎編ではペンの扱い方や色使い、強調など、基本的なことを学びました。実践編では、各グループで松本城の魅力を討議の上、松本城観光ポスターを作成しました。各グループとも、限られた時間内でポスター完成まで道半ばという結果でしたが、みんなで意見を持ち寄って作成すると、こんなにも斬新な切り口でのポスターになるのかと、各グループとも感心させられる内容でした。

◆YouTube を活用した動画配信とマーケティング



3月1日と8日の「YouTube を活用した動画配信とマーケティング」講座では、YouTube マーケターの林重光さんを講師に迎え、動画配信をスタートするまでの前編(動画配信編)と、スタートしてからどうやって視聴者数を増やすかの後編(マーケティング編)の2回に分けて学びました。

前編は動画配信の中で YouTube を選ぶ理由、始めるに当たり必要な機材、撮影の際のポイント、そして編集ソフトなど、基本的なことを学びました。

後編のマーケティング編のお話のベースは、「チャンネルを成長させるにはどんな工夫が必要か」です。登録者数から見る YouTube チャンネル全体の中でのポジション(千人で上位 14%、1 万人で上位 2%、百万人で上位 0.05%)、収益化の条件(登録者数千人以上、且つ総再生時間が直近 12 カ月で4千時間以上と、かなり高いハードル)、等の生々しい数字を織り交ぜ、収益を得る方法や、YouTube の運営会社(グーグル)の思惑など、YouTuber の舞台裏をうかがい知ることができ、大変興味深い内容でした。(永田)

Close Up!

哲学書を読む会・パンセ

代表者：牛山 佐智恵

TEL:0263-46-7152

Mail:mochy1440@yahoo.co.jp



今回は、前年度まで代表をされていた望月敏通さんにお話をうかがいました。(現在の代表者は牛山佐智恵さんです)

信州大学の池尾健一教授が、1983年夏から始めた市民対象の公開講座を起源として、その講座の常連受講者の中から公民館活動としての「哲学の会」が生まれました。1990年からは信州大学名誉教授の平木幸二郎さんに指導を受け、2012年「哲学談話会・パンセ」に名称変更し、創立40周年記念の年となる今年4月から「哲学書を読む会・パンセ」として継続されることとなりました。

「先人の書物から生き方を学び、講師と共に研鑽を深める」という会の方針から、哲学を学ぶことを通じて己の人生にどう向き合うか、それを会員同士で切磋琢磨し合うことにより、より深く考えることを目的とされています。「松本市が推進している生涯学習の一環としての役割も意識しており、高齢者の学びの場として果たす役割は決して小さくないのでは。」と望月さん。

傾聴を学ぶ対話の会

代表者：中野 恭子

TEL:090-5203-2089

Mail:Chuxankynkyn720@gmail.com



当会は今年1月1日に発足した新しい団体で、松本市を中心に活動しています。今回は代表の中野さんにお話を伺いました。

社会の発展や言葉の多様性、変化し続ける世の中に心の面がついていけない社会情勢などが相まって、「傾聴」の大切さや必要性はコロナ禍以前から注目されてきました。そのような背景の中、この会は、傾聴に関する情報を共有しながら、悩みを持つ人に寄り添い、傾聴を実践する場として発足しました。

「傾聴について知識を深めたとしても、相対すると悩みの理由は人それぞれ違います。傾聴は悩みの解決に向けての技術の一つ。単に優しい言葉をかけるだけではなく、相手の話す言葉の意味や心の状態を読み解き寄り添うことが大切。」と中野さん。

傾聴はコミュニケーション技法のひとつであり専門家だけのものではありません。子どもから大人まで、「心を癒やす対話」として、傾聴は千差万別に活用することができます。

哲学の専門家を目指すわけではないので、哲学の難解な言葉や理論には拘らないように注意し、会員同士での意見交換の中で、相手の人生の背景にあるものを思いながら自分自身の考え方を整理していく。

具体的には、毎月2回の勉強会において、第1回目は、テキストを各自が予習し、自分の理解や疑問点を会員だけで話し合う。第2回目は、その結果に対し講師から指摘を受け理解を深めていく。その際、気をつけていたつもりでも「知ったがぶりでものを言うのではなく、自分自身の言葉で表現するように」とアドバイスを受けることが多いそうです。

入会の動機は、自分の人生に向き合うことや、ボケ防止、仲間づくりなどさまざまですが、会員同士の忌憚のない意見交換からは、時々脱線もするけれど、自分では気づかなかつたことや、それぞれの人生体験からくる理解の仕方もあり、ついつい真剣な学びになっていくそうです。

インタビューを経て、あらためて自身の語彙力のなさを痛感するとともに、自分の尺度だけではなく、人の気持ちに置き換えて行動がとれるようにしたいと思いました。(丸山)

不安や悩みが溢れ出てしまう前に「今の気持ちを吐き出す」、それは自分を守ることに繋がります。一方聴く力は相手が「吐き出す」ための一歩を踏み出し、自己を見つめ直し、考えを整理して心が前向きになって回復するまでの手助けとその機会を生み出します。

長期に積み重なった悩みは回復に時間が掛かってしまいます。根付いた悩みに対しての長期的なケアも重要ですが、身近に傾聴の技術を持ち、共に寄り添える環境づくりも、様々な言葉が飛び交う現代において有用ではないでしょうか。

対話には、話すことだけが重要でなく、無言の対話も存在します。傾聴には決まった形というものも存在せず、対人においてはそれぞれの寄り添い方があり、奥が深いようです。

「傾聴を学ぶ対話の会」では会員を募集しています。傾聴について一緒に学びたい方、関心のある方ならどなたでも参加可能です。悩みなどの相談も随時受け付けています。(問合せは団体紹介欄にある中野さんへ電話、またはメールで)

心を整理する機会や傾聴のスキルアップに参加、交流してみたいかがでしょうか。(海口)

支える人たち 『白ゆり会』

松本市中山地区で長年高齢者福祉を中心にボランティア活動を続けていた「白ゆり会」が、この度厚生労働大臣表彰を受賞されました。「白ゆり会」の活動について、会長の中島さつきさんと副会長の山口清子さん、会計の木下れつ子さんにお話を伺いました。

一 活動が始まった経緯について教えてください。

平成3年5月より当時の保健補導員が中心となって高齢化社会に対応するボランティア活動を行おうということになり、準備を重ねて平成4年2月に「白ゆり会」を結成しました。



令和4年度ボランティア功労者 厚生労働大臣表彰

一 具体的な活動内容について教えてください。

地区の福祉ひろばや公民館の事業に協力しています。新型コロナ禍の前は、「高齢者健康のつどい」での弁当づくり、未就園児対象講座「ワイワイ子育て」での託児、68歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯に地元産のそば粉で作った新そばを希望者へ配付、「ふれあい健康教室」「史跡ウォーキング」などのお茶出しや昼食の担当、その他「地区文化祭」や「運動会」「敬老会」などにも協力してきました。

また2人一組で希望者宅に訪問して行う「傾聴ボランティア」や牛乳パックを利用した椅子作りも行ってきました。

その他会の中では月2回の「いきいき百歳体操」「料理講習会」「視察研修」などを行い、研鑽を重ねています。



「牛乳パックの椅子」作成風景

一 どのような思いで活動をしてきましたか。

会の目的である高齢化社会に対応するボランティア活動を行うことを引き継いできています。私達自身も年をとってきていて、お世話にならなければならない年齢に近づいてきていますが、自分たちが楽しみながら活動しないと継続した活動はできませんので、地区の事業でお手伝いの依頼があればできる限り協力し、自分たちも勉強会を開きながら活動してきました。

一 今までの活動の中で印象に残っていることはありますか。

令和元年度の「高齢者健康の集い」では会場が満杯になるほどの参加者がいて、作ったお弁当を皆さんに「とてもおいしかったよ!」と言われた一言が今でも忘れられません。

また、厚生労働大臣表彰を受賞するとは考えてもいみませんでしたので、大変名誉なことだと思っています。



・チラン寿司
・卵焼き
・天ぷら
・花豆
・漬物
・お吸い物



令和元年度「高齢者健康のつどい」の様子

一 最後に記事をご覧のみなさんに一言、お願いします。

中島会長：ボランティア活動は自分の励みになりますし、少しでも皆さんに喜んでいただければうれしいです。

山口副会長：新しい会員が増えてほしいです。特に傾聴ボランティアは楽しみにしている人がおり、もう少し仲間が増えれば活動する回数が増え地域の人に喜んでもらえると思います。

木下会計：会員になって日は浅いですが、行事を開催する前の会長さんたちの苦労は大変なものを感じています。ボランティアとはいえ疲れることもあるでしょうけど、会員の輪を保つこと、美味しい料理を作る努力はすごいと思っています。

新型コロナ禍であっても姉妹都市である藤沢市の公民館と ZOOM でおやきづくり交流を行うなど工夫して活動していたようです。常に前向きに活動する姿は、受賞理由である「多年にわたり、福祉分野などでボランティア活動を率先して行いまたはボランティア活動への支援を行うなど、その功績が顕著なもの」とであると改めて感じました。牛乳パックを使った椅子作りはまるまる1日かかるそうです。(インタビュー-田村)

■イベント情報

～ 高齢者の介護とケア、ジェンダー研究者 ～

【 上野千鶴子さん講演会 】

自分で身の回りのことができなくなった時、頼りになるのが介護保険制度です。その制度が3年ごとの改定により変化してきています。更に2024年の改定に向けては財源不足が懸念される中、利用者の費用負担の増加や要支援の人達を介護保険制度から切り離す方向に検討されています。

高齢者の介護ケアを自分事として捉え、研究・発言を続けている上野さんをお迎えして講演会を開催します。

- ◆日時：6月13日(火) 13:30～15:00 (13:00開場)
- ◆会場：松本市勤労福祉センター 大会議室
- ◆参加費：一般 2,000円、LDS会員 1,000円
- ◆定員：200名 (定員になりしだい締め切ります)
- ◆申込み先：NPO法人ライフデザインセンター松本事務局
TEL：0263-46-2020 FAX：0263-50-6121
メール：life_m@mhl.janis.or.jp

【 第75回 中信美術展 】

- ◆日時：6月17日(土)～25日(日) 9:30～17:00
休館日6月19日(月)、最終日は15:30まで
- ◆会場：松本市美術館
- ◆入場料：大人300円、高・大学生 無料
団体(20名以上)大人 250円
*中学生以下・70歳以上・障がい者と付き添い1名無料
- ◆問合せ：中信美術会事務局
TEL：090-3069-6466 (古畑 睦弥 様方)
HP：http://www.chubi.jp

【 ふれあいサロン セタ祭り 】

- ◆日時：7月6日(木)
販売会:10:30～12:50 お弁当や焼き菓子など
交流会:13:00～14:00 木島知草さんによる人形劇
- ◆会場：松本市市民活動サポートセンター
- ◆参加費：無料、どなたでもご参加いただけます。
- ◆主催：ふれあいマーケット事務局(松本市元町2-7-13)
- ◆問合せ：市民活動サポートセンター
担当 永田 TEL：0263-88-2988

■サポートセンターより

【重要】登録情報確認のお願い

いつも松本市市民活動サポートセンターをご利用いただき、ありがとうございます。新年度となりましたので、現在のお届け内容のご確認をお願いいたします。変更・廃止等ございましたら、同封いたしました登録団体申請書にご記入のうえ、郵送、FAXまたは窓口までご提出ください。変更がない場合は、確認書に署名をしてご提出ください。詳しくは、同封いたしました別紙をご覧ください。

なお、松本市のHPから、登録団体申請書をダウンロードしていただけますので、メールでのご提出も承っております。

新スタッフ紹介

☆この4月から、前任の山田センター長の後任として着任しました清水口と申します。利用者の皆さんが活動しやすいセンター運営に努めてまいりますので、何卒宜しくお願い致します。
(市民活動サポートセンター長 清水口 功)

☆3月からお世話になっております上野と申します。不慣れなことも多く、ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、早く仕事を覚え、一日も早く皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。(上野颯馬)

プラチナサロン 6月

日時：6月8日(木) 10:00～12:00
内容：チンチン電車沿線歴史散歩
講師：臼井光裕(プラチナサポーターズ松本)
会場：【屋外】-清水地区- 善昌寺周辺を歩く
対象：おおむね55歳以上
参加費：300円

プラチナサロン 7月

日時：7月13日(木) 10:00～12:00
内容：絵と日本人
講師：鬼頭幹雄(プラチナサポーターズ松本)
場所：市民活動サポートセンター
対象：おおむね55歳以上
参加費：300円

プラチナサロン 8月

日時：8月10日(木) 10:00～12:00
内容：山と私
講師：佐藤善則(山と自然に親しむ会顧問)
場所：市民活動サポートセンター
対象：おおむね55歳以上
参加費：300円

編集後記

今年3月開催されたWBC(ワールドベースボールクラシック)では、日本中が熱狂したのではないのでしょうか? 数々の名場面の内、私の一番は何と言っても準決勝のメキシコ戦、9回裏の村上選手の逆転サヨナラ二塁打です。この日、好機にことごとく三振し、このまま負ければ戦犯扱いとなる彼を、祈るような気持ちで見つめ、起死回生の一打に安堵と興奮とが入り交じり、思わず感涙に咽びました。

この時、日本中で家族や友人などと喜びを分かち合うLINEが飛び交った事と思いますが、私にも高校時代の同級生の女性から久しぶりにLINEが届きました。「サムライたち、勝ちましたね。村上君のお母さんの気持ちを思って、泣きました。」(原文まま) うんうん、わかる。"子を思う親の気持ちは、海よりも深く、そして尊い"。ただでさえ涙腺が緩んでいるところに、親の気持ちに感情移入した途端、追討ちをかけるように涙があふれてきました。「もう、頼むからこれ以上俺を泣かせるなよ」、私は心の中で、そうつぶやくのでした。

さて、話は変わり4月13日の「プラチナサロン」はエッセイストの北村明也さんによる、「音楽による才能教育「スズキ・メソッド」の創始者～「鈴木鎮一先生と子どもへの愛」と題した講演会が開かれました。名古屋生まれの鈴木先生が、なぜ松本の地に才能教育の礎となる「松本音楽院」を開設したのか?それは信州松本には、子どもたちを大切に育む風土と、手厚い支援とがあったからだそうです。

松本は県下19市の中で、唯一「児童憲章」を掲げ、子どもの権利に関する条例がある街です。「恒に、大人社会は子どものために在りたい。」鈴木先生が、如何に子どもたちに深い愛情を持って臨んでおられたかが偲ばれる、心に沁み入る言葉でした。(永田)