

松本市市民活動

# サポートセンター通信

## NO.17

発行：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  
E-mail：support-center@support-center.jp  
URL：http://www.support-center.jp



みなさん お待たせしました

### サポートセンター主催「市民活動養成講座」を開催しま〜す！

#### ♪ お困りごと解決講座 ♪ 市民活動団体の資金マネジメントと助成金

日本財団のご協力のもと、助成する側の立場から助成金申請のつぼをレクチャー！さらに助成金申請書をその場で作成するワークショップもあります。

- 日時 11月1日(土) 13時半～17時(受付13時)  
講師 荻上健太郎氏(日本財団経営企画グループ)  
その他 定員30名(先着順)、参加費無料  
内容 I 市民活動団体の資金調達方法  
団体の経営資源とは？  
II 助成金申請の準備  
財団職員が申請時の心得やつぼを伝授！  
III 助成金申請書作成ワークショップ  
実際に申請書を作成してみよう！  
作成で自分たちの課題が見えてくる！

両講座とも  
10/15(水)より  
受付開始！



昨年開催した  
ファシリテーター養成講座のようす

#### ♪ ファシリテーター養成講座 ♪ 初級編&中級編

昨年ご好評いただいたファシリテーター養成講座！  
今年はファシリテーターの基礎知識をはじめ会議の運営や組織の自己評価を学ぶ「初級編」と、さらにレベルアップを図りたい方などを対象に、より困難な合意形成の場での解決策を考える「中級編」も開催します。

- 講師 傘木宏夫氏(NPO 地域づくり工房代表)  
定員 各30名(先着順)  
参加費 テキスト代1,500円

※テキストは『地域づくりワークショップ入門』（傘木宏夫氏著）を利用します。  
※既にお持ちの方は参加費無料です。

##### 初級編

- 11月8日(土) 10時～17時(受付9時半)  
・話題提供「ファシリテーターとは」  
・演習①「会議の運営」  
・演習②「カードを使ったワークショップ」

##### 中級編

- 11月22日(土) 10時～17時(受付9時半)  
・話題提供「ファシリテーションの悩み」  
・演習①「地域情報の視覚化」  
・演習②「利害関係の視覚化」

- 共催 松本市中央公民館  
その他 昼食(12時～13時)は各自でお取りください。

○両講座の会場は、サポートセンター(市役所大手事務所2階)です。  
○問合せ・申込みは、当センター(TEL/FAX:0263-88-2988)へ

#### ☆障害者福祉交流会のご案内☆

9月26日(金) 13:30～17:00

障害者支援に関わる市民団体の皆さんと、当事者やその家族の皆さんにお集まりいただき、情報の交換と親睦のための交流会を開催します。今回は団体の活動紹介に加え「ふれあいマーケット」の協力で、授産施設等で働く当事者の方も参加して生製品の展示販売などもあり、お祭りムードで楽しく交流します。

学生ボラの協力で生製品を紹介するブログも製作中です。 ⇒ <http://www.matsuz.com/fureaimarket/>

#### しみん サロン

8月26日のしみんサロンでは、市内中学校で実施中のメディア・リテラシー講師の伊藤かおるさん(株コミュニケーションズ・アイ代表)をお招きし、「子どもとケータイ」について話題提供をしていただきました。伊藤さんは、子どもたちの使用目的が暇つぶしであることが問題であると指摘し、リテラシー講座では危険性を教えるだけでなく、ケータイに依存しないための具体的な時間の活用法を提案しているそうです。それはまさに、地域で子ども向けプログラムを実践する、この「しみんサロン」の参加者の活動に通じるものでもあります。

子どもたちをケータイの中だけに置かないために「具合的な取り組みを提言としてまとめたらどうか？」という提案もいただき、今後は、松本の子どもたちに向けて100のメッセージを贈ることを目標とし、話題提供をリレーしながら、議論した内容を積み上げていきたいと思ひます。

# Close up

このコーナーでは、9月26日（金）に開催される障がい者福祉交流会に関連する団体をご紹介します！！  
今回、お話を伺ったのは「NPO法人 ハートラインまつもと」と「NPO法人 就労支援センターホープ」の両団体です。

## NPO法人 ハートラインまつもと

◇連絡先 TEL/FAX : 0263-86-8010  
HP : <http://www.geocities.jp/heartlinematumoto/>

NPO法人ハートラインまつもと（'05年3月設立）が運営するグループホーム「ことぶき」は、中心街から少し離れた静かな住宅地にあり、'05年末に完成した建物は開放的で、中はゆったりと時間が流れるようである。主任の諏訪智子さんにお話をうかがった。

家族会をきっかけに、グループホーム「北小松アパート」（'04年）、「ことぶき」（'06年）を順次設立し、昨年は「たけぶち」を開設した。活動はこれだけではない。「ことぶき」と同じ敷地内に「ぬくもり喫茶店むくの木」を'06年に開設。毎週水・土曜日にはむくの木で野菜市を開き、近隣から多くのお客さんが訪れ大抵午前中で売り切れてしまう。更に松本圏域障害者相談支援センターWish（松本市総合社会福祉センター別館）に職員を派遣して相談支援活動を進めている。

活動には多くの苦勞も想像に難くないが「そんなことはない」と、あっさり否定する。元来、精神障害は医療の一分野として福祉とは区別されていたが、「社会的入院」と言う言葉が示すように社会との関わりが障害者本人の人権を実現する上でも重要であると認識され、地域で当り前に暮らすことが求められている。しかし現在も受入れは不十分なままである。「まず知ってもらうことが大切」と諏訪さん。そこで一般の方を対象に「小さな勉強会」（毎月第2水曜日・南部公民館）

を開き、精神保健福祉について様々なテーマで勉強し語り合っている。（※この会は既に38回目を迎えている。）



野菜市のようす

## NPO法人 就労支援センターホープ

◇連絡先 TEL/FAX : 0263-50-3552

障害を持つ人達にとって就職は社会参加の大変重要なステップ。ところが養護学校を卒業して就職しても、新しい生活に馴染めずすぐに辞めて再就職もままならない場合が多い。就労支援センターホープは、そんな人達の社会参加・社会復帰のための支援サービスを行なっているNPO法人である。松本養護学校（松本市今井）のすぐ近くにあり、同校の同窓会を母体に'04年4月に開設され、'06年末に法人



七夕の飾り付け

格を取得。静かな環境の中、利用者の方々は毎日お菓子作りや職業訓練、生活技術習得訓練を行なっている。

障害のある人達は障害のない人達と同じペ

ースで働くことが難しい。それが就労を困難にしている大きな原因と言われている。また「職場で適切な仕事を用意されていても自分を十分に表現できないことから、対人関係でつまづく事が本当に多い」と支援員の丸山清美さんが悩みを打ち明けてくれた。近年の法改正をきっかけに企業向けセミナー等の機会が増え、障害に対する認識がまだまだ充分ではないことに驚かされるそうだ。各人の障害が様々な個別対応が当然なことを考え併せると、雇用者側との相互理解が就労には何よりも必要だと改めて認識させられた。

「就労支援と名付けられている通り、強力な人脈を通じて就労をバックアップする他の施設には無い特長を備えている」と支援員の小林哲男さんは自信を見せてくれた。

# エコキャップ運動実施中！ ペットボトルキャップの再利用にご協力ください

オゾン層の破壊や熱帯雨林の伐採などによる大規模災害などが頻繁に発生していますが、これは地球温暖化による環境問題が原因だと言われています。

そこで、地球温暖化を少しでも防ぐために、誰にでも簡単にできるちょっとした環境保護活動を実践してみませんか！

『エコキャップ運動』とは、ペットボトルキャップを集めて、リサイクル業者に引き取ってもらい、その代金をワクチンに代えてユニセフを通じ開発途上国で暮らす子どもたちに送るものです。



ペットボトルキャップ 400個(約1kg)で10円になるんだって♪

## ◎ワクチン単価の例

ワクチン名	1人分単価
B C G	約7円
DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風)	約9円

(1\$ : 120円換算)

ユニセフ・サプライティビジョンによる概算

★収集方法等の詳細はボランティアセンターへ★

## ◎注意事項◎

- ☆清涼飲料水のボトルキャップのみが対象(しょうゆ、酢、みりん、マヨネーズ等は対象外)
- ☆汚れがひどい物は水洗いしてください。



## “理美容師のタマゴたちによる メイク&マッサージボランティアフェスタ” 参加者募集！



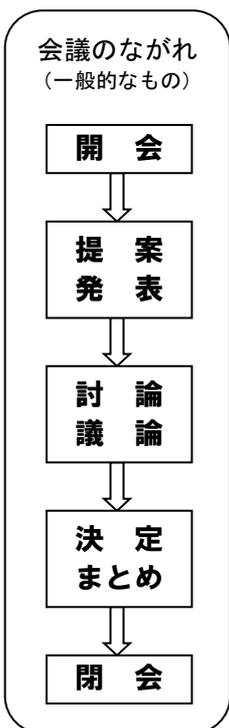
昨年に引き続き、今年も高齢者・障害者の方を対象に、メイク・マッサージ・シャンプー・ネイルなどを無料で行ないます。松本理美容学校の学生さんと楽しく交流しながら、体験してみませんか？

- 日 時 10月15日(水) 9時15分～11時半
- 対 象 高齢者の方、障害者の方
- 内 容 メイク、ハンドマッサージ、ネイル(女性のみ) シャンプーマッサージ(男女とも可)
- 場 所 松本理美容専門学校(宮田11-7、駐車場有) ※現地集合

## まめ知識⑭ ～基礎から学んで賢く活用～

### 会議の進め方と困ったときのコツ！?

みなさんは、会議のなかで意見が出ない、意見が一部の人に限られる、結論が出ないなどで困ったことはありませんか？今回はそんな悩みの解決にと、様々な人の体験や意見をもとに下記に解決策をまとめてみました。一般論かもしれませんが、参考にしてみてください。



#### <課題1> 会議の目的やねらいがはっきりしない。

会議の初めにゴールを明確にする。つまり、何のための会議なのか、結論が必要なのか、会議の目的を参加者に伝え共有する必要があります。

#### <課題2> 時間がかかり過ぎて、参加者から嫌がられる。

終了時間を会議の初めに伝え厳守する。終了5分～10分前には、必ず議論の途中であっても結論をまとめるか、次回へ引き継ぐかを決定する。また、開会・提案・まとめ・閉会を簡潔に行う。当たり前のことかもしれませんが、時間短縮・効率化のためには、叩き台や素案を用意しておくことも大切です。できれば事前に資料配布もしておきたいですね。

#### <課題3> 一部の人に発言が限定される。

多くの人に発言していただくためにも、一人の発言時間を3分以内とか決めておくことは重要です。但し、会議の性格にもよるので注意が必要です。また、少人数の会議なら順番に発言してもらうのも構わないでしょう。

#### <課題4> 議論が紛糾したときや互いに引かないときは？

休憩をとったり、少し話題を変えるなどの他に、非公式と銘打って「本音をぶっちゃける時間」をつくってみるのも意外と効果があります。

#### <課題5> 意見が出ない、沈黙が続いたら？

初めに自己紹介やワークショップなどで場を和やかにする雰囲気づくりが大切です。食べ物を用意したり、休憩時間にお茶を飲むなどの演出もかなり有効であったりします。また、会議途中での沈黙時は、進行役が軽い笑いを誘うとか、敢えてどなたか指名することも必要かもしれません。

#### <課題6> 結論が出ない。意見がまとまらない。

そんな時は、互いに相手の主張の良いところを言ってもらい、妥協点を見つけ出すとか、決まらない事項は、次回の会議に回すこともやむをえません。また、民主的に多数の意見で決定されたことでも、少数の意見も尊重することが重要です。

## イベント情報等をお寄せください!

センター通信やホームページにて、皆さんのイベント情報や募集情報などをご紹介します。  
多くの皆さんから多くの情報をお待ちしています。



### フリマネット信州 国宝松本城エコフリーマーケット Inまつもと カーフリーデー2008!

地球温暖化を抑制しようと「2008 カーフリーデーまつもと」のイベントが松本城で開催されます。

フリマネット信州も「おさいふと地球にやさしいエコフリーマーケット」で参加します。

家庭の不用品リサイクルなどの出店参加も募集中。

- ◇日 時：9月21日(日) 11時～15時
- ◇場 所：国宝松本城黒門～太鼓門周辺
- ◇問 合 せ：フリマネット信州  
TEL：090-9664-5510  
HP：http://furimanet.com/

### デフ・パペットシアター・ひとみ 結成 25周年記念作品

#### 「はこBOXES-じいちゃんのオルゴール♪-」

“デフ・パペットシアター・ひとみ”は、ろう者(耳のきこえない人)と聴者(きこえる人)が、一緒につくっている世界でたったひとつの専門人形劇団です。

「文明と家族」をテーマとした、子どもから大人まで、家族で楽しめるファミリー人形劇です。

- ◇日 時：10月20(月) 19時～
- ◇会 場：Mウイング ホール(6階)
- ◇チケット：大人 2,000円  
高校生・大学生 1,500円  
4歳から中学生 1,000円
- ◇問 合 せ：松本子ども劇場  
TEL：33-3423/FAX：33-0048

### SAD サークル Nagano ボランティア募集!!

あがり症の方が気軽に参加出来るサークルとして、松本・長野・上田で活動中。

トーク・トランプ・カラオケ・花火・LIVE・映画鑑賞などを一緒に楽しんでいただける方、お待ちしております!

- ◇日 時：毎月第2・第4日曜日 13時～
- ◇場 所：松本市ボランティアセンター
- ◇対象年齢：10代～40代
- ◇問 合 せ：SAD サークル Nagano  
TEL：090-6539-1363(宮下)  
E-mail：sad.nagano@yahoo.co.jp  
ブログ：http://sad.naganoblog.jp/

### 子どもが輝く 食育ネットワーク・松本 “きのこ狩りに行こう!!”

きのこ狩りをして、きのこうどんをつくって食べよう。  
奈川の自然案内人が奈川の秋をご案内します。

- ◇日 時：10月11日(土) 9時～16時  
※9時に松本駅西口集合
- ◇場 所：奈川ウッディーモック
- ◇参加費用：大人 1,000円(バス代含む)  
子ども 小学生以下無料
- ◇持 ち 物：おにぎり、飲み物、雨具、きのこを入れる袋
- ◇服 装：山を歩ける服装(長袖のシャツ、長ズボン、軍手、運動靴、帽子、タオルなど)
- ◇定 員：25名
- ◇締 切：9月22日(月)まで
- ◇申 込：南部公民館  
TEL：26-1083
- ◇問 合 せ：子どもが輝く食育ネットワーク・松本  
TEL：58-9664(伊藤、夜のみ)

### サポートセンター写真館

～サポートセンター、ある日のヒトコマ～



当センターに若者のサポーターを呼び込もうと、毎月定例で学生ボランティアたちが集う“ヤングサロンしゃべり場”を開催しています。

ただいま、障害者福祉交流会(1頁参照)に向けて、授産施設の生産品を紹介するブログ製作に活躍しています。

### サポートセンターからのお知らせ

#### 10/27(月)から 会議室をご利用いただけます

現在大手事務所耐震補強工事のため、当センター会議室がご利用いただけませんが、来月の10/27(月)から通常どおりご利用いただけます。是非ご活用ください。

#### 編集後記



アルプちゃんの着ぐるみの貸出要望が多く、改めてアルプちゃん人気のすごさを実感しているこの頃です。

当センターもアルプちゃんのように多くの皆さんに愛される施設になるよう頑張ります!