

# サポートセンター通信

## NO.47

発行元：松本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

## 『伝えたいことを伝わるように伝えるセミナー』が開催されました

活動団体にとって常に要求されるプレゼン力。人前での活動紹介、助成金獲得のためのプレゼンで、様々な場面でプレゼン力が求められています。市民活動サポートセンター主催のプレゼンセミナー「伝えたいことを伝わるように伝える」では、講師にボイストレーナーの林重光氏を迎え、そんな場面で役立つスキルを磨きました。プレゼンターのスピーチにおいて、相手への伝達のカギを握る視覚と聴覚へのアプローチについての三回連続講を報告します。

6月の「聴覚編」では発声について。声の震えやうわずりを改善し安定させる、手の指の使い方、目の使い方、脳の使い方を、実際に身体を使って比較することでその変化を確認しました。7月の「視覚編」では資料について。文字情報と画像情報は脳への作用が異なるためプロジェクターと配布資料は異なる情報とし、役割を分散させる方がより効果的とのこと。プロジェクター頼みのプレゼンが横行する昨今、映し出される画像を手持ち資料としてあえて配布しないというのは、新鮮な発想でした。ちなみに講師は配布資料は最小限の重要ポイントのみにまとめ、プレゼントとして渡しているそうです。

そして、いよいよ8月の最終回「発信編」では、実際に参加者が皆の前で活動発表や自己紹介をしてみました。それぞれの発表を録画し、表情・話すテンポ・声の質感・身体の動きを確認。改めて自分のプレゼンをビデオで見る機会は初めてで、改善ポイントが客観的につかめたようでした。講師も「みなさん堂々としていますね。」とその成果に感心していました。

受講者アンケートからも「今までにない視点で役に立った。」「具体的な技を手に入れられた。」との感想をいただきました。日頃、プレゼン力の必要性は感じているけど、具体的に改善できなかった皆さんも目から鱗の体験だったようです。

さらに、この講座の成果は、11月開催予定の異業種交流会でのプレゼンにつなげていく予定です。



手の指の使い方では声は変わる

### ぼくらの学校にて

#### 団体交流「ワールドカフェ」開催!

日時：9月28日(土) 16:15~18:00

場所：あがたの森 講堂

テーマ：2020年 松本 ~ぼくらの提案~

対象：市民活動サポートセンター登録団体

定員：50人

参加費：無料

主催：Outstanding patchworks of Public(OPP)



ぼくらの学校 ~松本一受けたい授業~

9月28日(土) 29日(日)

あがたの森にて参加42団体で開催

詳しくは別紙チラシ、HPをご覧ください。

<http://www.support-center.jp/info/festa.html>

### プラチナ世代支援事業

#### 男の介護講座 ケアメンになろう!

ケアする経験のなかった男性でも、介護を明るく受け入れ、第二の人生いきいきと生活できるよう、家庭での介護に役立つ基礎講座を開催します。

日時：11月12日,19日(火) 13:00~16:00

場所：松本市民活動サポートセンター

内容：<第1回>講義「家庭の介護」と実習

<第2回>講義「介護保険制度の上手な使い方」と男性経験者からお話を聞く会

対象：プラチナ世代の男性

定員：20名

参加費：参加無料

主催：松本市社会福祉協議会ボランティアセンター  
松本市民活動サポートセンター





# 「傾聴ボランティア基礎講座」報告



プラチナ世代支援セミナーとして開催された「傾聴ボランティア基礎講座」が4回連続で開催されました。講師には長野いのちの電話事務局長の西澤聖長氏を迎え、ワークショップやロールプレイなどの実習を交え、理論より実践での場面をイメージした内容となりました。

すべての活動は“聴く”ことから始まるとの考えから「プラチナサポーターズ松本」が企画し、松本市社協ボランティアセンターと市民活動サポートセンターの共催で開催しました。「プラチナサポーターズ松本」はプラチナ世代の自分発見と地域デビューのきっかけづくりを応援しようと立ち上がった団体で、傾聴講座を積み重ね、いずれは施設や地域に傾聴ボランティアを派遣したいと目論んでいます。

## ↓グループで意見をまとめるようす



受講者 22 名、毎回新しい発見あり涙ありの受講でした。「自己理解」のワークショップでは「私の価値観を探る」ワークシートで過去の振り返りや、性格の長所短所を見

つめ直し、グループ内で発表しました。他人の経験に心を打たれたり、もらい泣きしたり、さすがプラチナは人生の達人。みなそれぞれに山あり谷ありの険しい道乗り越えて今に至っていることに頭が下がりました。「他者理解」では、ロールプレイで支援者、相談者、観察者それぞれの役割を体験し、相談者の言いたいことを聴きとる難しさや、相談に対するアドバイスの難しさを改めて実感しました。また、「ある事件の登場人物について責任ある順番を考える」作業では、他者との間には価値観の違いが存在することに気づかされました。

講座では、傾聴ボランティアとして知っておきたい「ボランティアの心得」と「認知症について」も併せて学びました。最終日、講師の西澤氏は「まずは、人を好きになってください」との言葉で締めくくりました。傾聴するために最も大事なことであると心に留めました。

受講者からは、「講座を通して受容と共感の大切さを学びました。ふだんの生活、人とのかかわりの中でも大切なこと。」「傾聴をきれい事のように思っていたが現代社会には必要な事なので活かしていきたい。」との感想をいただきました。

10月には、今回学んだことを市内の福祉施設で現場研修する予定です。多くの傾聴ボランティアが誕生して活動していく事を期待したいと思います。

## Books of NPO

### \* サポートセンター蔵書案内 \*



「傾聴ボランティア体験記」  
(2013年 ホールファミリー  
ケア協会[編] 三省堂)

東北・被災地、高齢者施設など、様々な場面で傾聴を行うボランティアの活動手記がまとめられた一冊をご紹介します。

まず、書かれるのは「傾聴」の心構え。相手を否定せずにすべてを認める、受容的な態度と共感的な態度で接することの大切さが語られています。傾聴におけるノウハウ的な内容にとどまらず、傾聴ボランティアを通して得られる喜びと、また「話す側」「聴く側」両側での戸惑いや葛藤が、現場で交わされる会話の描写から伝わってくるのも、この本の醍醐味です。

傾聴というのは相手の話に耳を傾けるというきわめてシンプルな行為ですが、そこには人との関わりや信頼関係を築くための重要な示唆がこめられているように思います。「傾聴」に関心がある方の最初の一冊としてお勧めです。



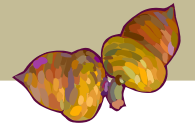
「新しい公共と市民社会  
の定量分析」(2012年 松  
永佳甫 大阪大学出版会)

続いてご紹介するのは、「定量分析」(=数値を用いた検証)を通して、NPO活動の実態を解明していく新しいアプローチの一冊です。

調査の一部をご紹介します。例えば本書の第3章では「ボランティア」や「寄付」を行う意志決定の定量分析が行われています。「年齢・性別・既婚/未婚・学歴・市民団体所属の有無・居住都市の規模・世帯収入」といった様々な項目変数から、以下のような分析をしています。

「日本人の寄付とボランティアを行う要因は欧米人と同じ」「ボランティアは寄付の呼び水として機能する」「世帯収入が増加するにつれて寄付よりもボランティアを好む」等(その他結果は本書を見てください。)実際に調査をしなくとも、研究者の目を通して普段の活動を捉え直してみるのも良いかもしれません。(にいみ)





## リレー・フォー・ライフ信州まつもと実行委員会

Tel : 090-1120-3352

E-mail: rfl.matsumoto@gmail.com

URL : [http://relayforlife.jp/shinshu\\_matsumoto](http://relayforlife.jp/shinshu_matsumoto)

### 『2012 年リレー・フォー・ライフ』 のようす



リレー・フォー・ライフ信州まつもと実行委員会は、がん患者

・経験者とその家族、遺族、支援者を支えることを目的に2011年10月に設立。現在実行委員は40名。その取り組みは「がんを負けない社会をめざす」「がん啓発活動」「24時間ウォーク」、また、がん患者・経験者やその家族・遺族・支援者を讃え支え、がんで亡くなった方の追悼、がん抑圧の様々な活動を支援するための募金活動や啓発活動を行っている。『リレー・フォー・ライフ (RFL・命のリレー)』とは、24時間歩いて命を繋ぐリレーウォークのことである。24時間と言ってもひとりで歩くのではなく、家族や友達など仲間とチームを作り、自由に歩きたい時間に少しずつ交代で歩く。地域社会全体でがん征圧を目指し、思いをひとつにした

仲間が絆を深めていくチャリティイベントである。全米では年間約5000カ所以上、世界21ヶ国で開催され毎年400万人以上の方々がこの活動に賛同し参加している。日本では昨年度37カ所で5000万円の寄付が集まった。参加者からの寄付金はすべて日本対がん協会へ寄付され、広く対がん活動に使われている。今年度のチャリティイベントは、9月14日(土)・15日(日)の両日、信州スカイパーク内やまびこドームにて開催され、大勢の方の参加で賑わった。

イベントテーマは「命をつなぐ・心をつなぐ・明日へつなげる」、キャッチフレーズは「ひとりじゃない、みんないるから」。がんに苦しみ悲しむ人がいなくなる世の中を目指して活動している実行委員の想いが、大きな輪となり未来へ繋がり、がんを恐れることなく、幸せに生活できる時代が来ることを信じてつけられた。日本人の2人に1人はがんに罹り、年間死亡者数の3人に1人はがんで亡くなるという。がんは身近に存在し、誰もが罹る可能性がある。がんを負けない未来を創造するため、がんを負けない社会への第一歩として、リレー・フォー・ライフに参加し、実行委員会の皆さんと啓発活動を行ってみませんか。(わが)

## 自然エネルギーネットまつもと

E-mail: nematsu@gmail.com

URL : <http://www.enet-matsumoto.net/>

未来の子どもたちから『借りている地球や地域』を良いかたちで返すことをモットーに、「エネルギー」について考え、活動している「自然エネルギーネットまつもと」代表の平島安人(ひらしま やすひと)さんにお話を伺った。

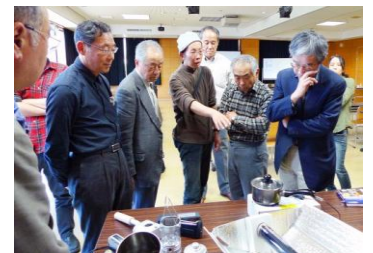
ご自身が、環境問題について意識したきっかけは、1986年4月26日のチェルノブイリ原発事故に遡る。長男が1歳の時だった。まず安全な食べ物を手に入れたいとの思いで、原発の勉強を始めた。そして地球温暖化防止京都会議の頃には、環境問題の本質を理解し、持続可能な社会の実現について多くの方に伝えていきたいと自身の活動を模索し始めた。

2011年3月11日、「東日本大震災」が起こり、原発事故が現実となってしまった。全県組織である自然エネルギー信州ネットの設立準備中のことだった。その年の夏、自然エネルギー信州ネットを設立し、さらに地域ごとの集まりを作ろうと2012年2月15日に自然エネルギーネットまつもと(通称エネットまつもと)を立ち上げた。

会員は現在70名。松本市、塩尻市、安曇野市、山形村、朝日村、麻績村、生坂村、筑北村を活動範囲としているが、会員は地域を限定しないため、松本地域をはじめ、伊那、長野、諏訪の会員もいる。実践に基づく経験や技能、専門的な

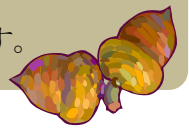
知識を持った人はもちろん「何かやりたい、やらなければ」と集まった多様な会員がいることで、学び合い、語り合い、実践へと繋がっている。

現在は、7つのワーキンググループ(太陽光、MOKUBAの会:木質バイオマス利用、賦存量、地恵の水:地中熱利用、学習会、広報、ネットワークづくり)に分かれ活動中。また、単に原子力の代替として自然エネルギーを考えるのではなく、本当に必要なエネルギーはどのくらいなのかを見極めようとしている。一方で、自然エネルギーの問題点についても指摘している。例えば、太陽光パネルが壊れた時などの循環システムを考えておかなければ、新たなゴミ処理問題が発生してしまうというのだ。これからは、各チームの活動を進めるとともに政策提言をすることで、社会全体をけん引したいと考える。



木質バイオマスの活用についての話し合い

平島さんの座右の銘は『吾唯足知』(吾ただ足るを知る)。取りあうのではなく、分け合える世の中になるよう、自然豊かな松本平らしいエネルギーの地産地消を目指して活動していきたいと語った。目先の便利さのためでなく、未来の子どもたちに思いをはせ「行動しよう」と集まった人たちの熱い思いが伝わってきた。(かない)



## 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、皆さんのイベント情報や募集情報などをご紹介します。

### 犬と猫と人間と 2 動物たちの大震災

東日本大震災では多くの人々、犬や猫などの動物たちが被災しました。忘れたくない命、生かしたい命。これからをともに生きていく、人と動物のものがたりです。

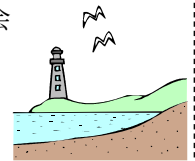
- ◆日 時：9月29日(日) ①13:00～ ②18:00～
- ◆会 場：松本市中央公民館(Mウィング)6階ホール
- ◆料 金：前売 1400円 当日一般 1800円  
大高生 1400円 中学生以下 1000円
- ◆協 力：一般社団法人ゆめまる HAPPY 隊
- ◆問合せ：NPO法人コミュニティシネマ  
松本 CINEMA セレクト  
TEL：0263-98-4928  
E-mail：c\_cinema04@hotmail.com



### 渡されたバトン さよなら原発 上映

新潟・巻町(現・新潟市西蒲区)での原発建設をめぐる戦いで住民投票を実現し、原発建設を阻止した実話をベースに映画化、原発の是非を問いかけてます。元巻町長笹口孝明氏の講演もあります。

- ◆日 時：10月21日(月)  
昼の部…上映 13:00～ 講演・質疑 15:15～  
夜の部…講演 18:00～ 上映 18:30～
- ◆会 場：松本市中央公民館(Mウィング)6階ホール
- ◆料 金：1000円(高校生以下無料)
- ◆主 催：『渡されたバトン さよなら原発』  
松本上映実行委員会
- ◆共 催：「サラバ原発・変えよう暮らし方」の会  
原発のない未来をめざす会
- ◆問合せ：0263-33-8154(西村)  
080-5141-0141(小林)  
090-4628-8549(水谷)



### アースデイまつもと 秋のピクニックフェス

今年の野外音楽ステージは、一味違う！秋空の下、のんびり芝生の上で、あらゆる人の上に恵があるように、歌い、遊び、平和を祈ろう。

- ◆日 時：10月5日(土) 10:00～15:00
- ◆会 場：信州スカイパーク「アルウィン」
- ◆内 容：フリーマーケット、音楽ステージ、展示、  
ワークショップ、飲食物販売等
- ◆主 催：アースデイまつもと実行委員会  
(トイボックス・フリマネット信州 etc.)
- ◆問合せ：TEL:090-1854-5305  
HP:http://earthday-matsumoto.info

### 芸能歌舞劇「イワト」とびらをひらけ！！

作・演出は、人形芝居燕屋くすのき燕さん。日本神話・天岩戸の話をベースに、中学生男子を主役にした芸能歌舞劇(ミュージカル)作品です。

- ◆日 時：10月25日(金) 開場 18:00
- ◆会 場：まつもと市民芸術館 実験劇場
- ◆料 金：大人 2500円(当日 3000円)  
4才～大学生 1500円(当日 2000円)
- ◆問合せ：松本子ども劇場  
TEL:0263-33-3423 FAX:0263-33-0048  
E-mail:iwato@matsumoto-kogeki.com

### 真弓定夫講演会

白衣を着ない、薬を出さないお医者さん・真弓定夫(武蔵野市吉祥寺に真弓小児科医院を開設し、自然流子育てを提唱)の講演会です。

- ◆日 時：10月13日(日)  
開場 13:00 開演 13:30～15:30  
質疑応答 15:30～16:00
- ◆会 場：松本市波田文化センター
- ◆主 催：「平和を考える市民の広場」  
みんなのおしゃべり場  
TEL:0263-53-7231(望月)
- ◆託 児：要予約(※保険料込み 500円)
- ◆問合せ：akiko-87gi.joyful08@ezweb.ne.jp  
080-5141-3774(柳澤)



### 新スタッフ紹介

早く皆さまのお役に立てるよう、がんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。(佐藤)  
皆さまの活動をサポートできるようがんばります。よろしくお願ひします。(海口)

### 編集後記

9月に入り暑さも幾分和らぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も市民活動フェスタ「ぼくらの学校」が開催されます。会場は秋風の心地よいあがたの森公園。様々な企画をご用意しておりますので、皆様お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！(なかがわ)