

サポートセンター通信

No. 55

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

2015年が始まりました！ 本年もよろしくお願ひいたします。

スキルアップ講座「ファシリテーター実践講座」 開講中！

協働を進めるうえで、新しい形の会議や関係性のあり方が求められています。サポートセンターでは、協働推進の担い手となる人材の育成と市民活動団体のスキルアップを目的に、ファシリテーター実践講座を11月～2月にわたり開講しています。前半の会議編は「ちょっとした工夫で実りのある会議に」をテーマに、会議の種類に応じた運営の工夫とファシリテーターの役割について、模擬会議などの体験を交え実践的に学びました。



講師の傘木宏夫先生は、出席してくれた人へのホスピタリティを大切にすることを心がけ、全員発言の機会と議事を離れた感想などの意見交流を設けるなど、「我流を重ねるとノウハウになる」と、自身の豊富な経験からたくさんの対策事例を紹介されました。講義も参加型で実験的な手法を多く取り入れた内容で、受講者の「リーダーの独演会」「話が長い人」「堂々巡り」「意見が出ない」といった日頃の会議でのお悩みに対する解決策に溢れていました。

会議は、戦いの場という意見もありますが、目的は勝つことではなく共通理解のための共通の基盤を探すことにあり、相手をコントロールすることからコラボレーションへと変わる必要があります。後半は、計画につなげるワークショップの運営方法を学びます。ワークショップ編だけの参加も可能です。参加希望の方は、サポートセンターまでお申し込みください。

参加者募集！ <ワークショップ編> 開催日程：2月7日（土）、14日（土）10:00～12:30

第3回 プラチナフォーラム 「プラチナ人生を豊かに生きる」

定年退職後の居場所づくり、仲間づくりをお手伝いする「プラチナサポーターズ松本」と共に、社会参加のきっかけづくりのための交流会と記念講演会を開催します。

日時：3月14日（土）13:00～17:00（開場 12:30）

会場：松本市総合福祉センター4階大会議室

主催：プラチナフォーラム実行委員会

対象：これから退職を迎える方、プラチナ世代の皆さん

参加費：300円（お茶菓子代）

内容：◆記念講演「仕事の人生から“人生の仕事”へ」

講師：奥山俊一氏（NPO法人プラチナ・ギルドの会理事長）

◆交流会（ウェルカムコンサート、ワールドカフェ）



※プラチナ世代
歳月を重ねてなお輝く元気なシニア世代
（←）昨年の様子
100名を超える参加者により、和気あいあいと語り合い、発見と笑いの絶えない交流会でした。

まつもと震災支援ネットフォーラム 「その時あなたはどのようにしますか？」

未曾有の大震災から4年。安心して生活できるコミュニティづくりを目指し、大惨事から生き抜くヒントを震災経験者と、若者と、共に学びます。

日時：3月8日（日）10:00～15:00

会場：松本市総合社会福祉センター4階大会議室

主催：まつもと震災支援ネット、松本市

協力：松本市社会福祉協議会ボランティアセンター

内容：<午前>◆若者の活動発表 ◆3.11から学ぶパネルディスカッション <昼>◆非常食の実習と試食 <午後>◆講演「災害時の初動ボランティアについて」

講師：金田真須美氏（ボランティアグループ・チーム神戸代表）

まつもと震災支援ネット参加団体

子どもが輝く食育ネットワーク松本/信州福島県人会/Team
こどもみらい/同窓サークル子育て支援ボランティアの会/
認定NPO法人日本チェルノブイリ連帯基金/フリマネット信州
/松本市子育てコミュニティサイトプロジェクト（はぐまつ）/
NPO法人まつもと子ども留学基金/NPO法人ライフケア

サポセン日記

❁ 11/21 プラチナコーラス練習始動

「福祉施設や地域に歌声を届けたい。」そんな思いから、プラチナ世代の歌好きが集まり、月一回コーラスの練習を始めました。三木明子さんの伴奏に合わせて、愛唱歌やシニアに好まれる懐かしのメロディーを、あの頃を思い出しながら、みんなで楽しく歌って喉を鍛えています。



関心のある方はぜひお出かけください。いつからでも参加できます！
次回は1月23日10時～正午までサポートセンターで行います。

❁ 12/11 ふれあいサロン



クリスマスが近づいたこの日、サポートセンターには歌声とサンタの鈴の音が鳴り響きました。午前中の障がい者就労施設の販売会の後の交流コンサートは、施設職員も利用者の皆さんもたいへん楽しみにしている行事として定着しました。プラチナサロンとの合同開催も恒例となり、会場は満員御礼。小松規美子さんの演奏に飛び入りで打楽器も入り皆で楽しくクリスマスソングを大合唱しました。

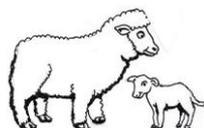


❁ 12/11 プラチナサロン

今回は、サポーターの松村さんを講師に、絵手紙で年賀状づくりをしました。ほとんどの参加者が絵手紙は初めてということで、まずは、毛筆で線を描く練習から。筆の扱いに慣れたところで、干支の未を描いて、色を付けてみました。みんなの作品を並べて観ると…笑っている羊、寝ている羊、飛び跳ねている羊ありで、楽しい鑑賞会となりました。どことなく描いた人に似ているのは



なぜでしょうか？



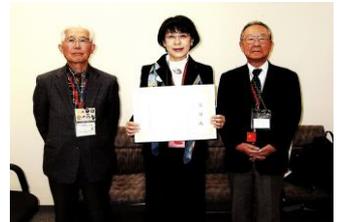
❁ 12/13 しみんサロン・自然環境編



「生物の多様性と保全活動」をテーマに、保全団体と市環境保全課、農政課も加わり意見交換がありました。現在、専門部会で検討中の松本市生物多様性地域戦略の策定に向けて、市民団体の役割をアピールしようと松本ホテル学（まなぶ）会が呼びかけ13団体が参加しました。コーディネーターの中澤朋代氏（松本大学準教授）のファシリテーション・グラフィックにより全員参加で議論は進み、たくさんの意見が出ました。それぞれのフィールドで今まで単体で保全活動をしてきた団体にとって、今回の交流は地域連携のきっかけとなったようです。戦略会議と一般市民のつなぎ役として、これから重要な役割を担っていくことになりそうです。

❁ 12/26 登録団体が賞を受賞

このほどNPO法人アルプス善意通訳が優良善意通訳団体として観光庁から表彰され、その報告がありました。20余年の地道な活動が評価され、全国90団体のうち19団体に選ばれたとのことで、大変うれしいお知らせでした。おめでとうございます。



❁ 1/8 プラチナサロン「新春寄席」



2015年のスタートは新春寄席から。新作・防災落語、文化琴による「春の海」の演奏、クラリネットによる「早春賦」の演奏など、春を感じさせる演目が揃いました。マジックと詐欺防止講話では「巧みなトリックに騙されないように」とのことでした。…お後が宜しいようで！本年も、プラチナサロンをどうぞよろしくお願い申し上げます！

Close Up!

長野県自死遺族自助グループ「やまなみ」

Tel : 026-225-5421 (世話人：前島 常郎) 0263-77-8897 (世話人：中山 武男)

E-mail : yamanaminokai@gmail.com

URL : <http://blog.goo.ne.jp/yamanaminokai/>



「とにかく、多くの方に会の存在を知っていただき、自死遺族の方は分かち合いに来てほしい。」お話を伺った長野県自死遺族自助グループ「やまなみ」の世話人中山さんの開口一番の言葉だ。自身、平成 21 年次男を自死で亡くされ、同じような立場の前島さんと出会い、その年の内に「やまなみ」を立ち上げた。会名称は、信州の山なみのように当事者同士がつながることを願っての命名。第一回目の分かち合いでは、20 名もの人が集まった。

突然の家族の自死。遺族は、悲しみを抱え込み、自死であることを隠し、周りの目を気にして、誰も行き来しなくなってしまう。「近年、長野県内では年間 500 人もの人が自死で亡くなっています。その周囲で悲しむ人は、一体何人いるのでしょうか？そうした人たちに同じ経験をした者同士と話すことで、少しでも楽になっていただきたいのです。」と中山さんは言う。

死というもの、事故死、病死、そして自死でも『死』(＝大切な人を亡くしたこと)に変わりはない。しかし、

自死である場合、遺族は死の原因探しに陥り、肩身の狭い思いをする。

まずは、自死遺族自らそういった思いを払拭し、社会にも自死を他の死と区別ないよう働きかけたい、と考えている。

分かち合いは、奇数月の第 3 土曜日に松本と長野で交互に開催。時間は午後 1 時半～午後 4 時半、お茶を飲みながら話をする。参加対象は自死遺族に限定。現在 10 名ほどが集まっている。遺族にとって、自死を話すことは苦しい思い起こしを伴う。聞く遺族も自身の体験と重なり辛くなることもある。ルールとして、沈黙も途中退出も可である。中山さんは、当事者同士の分かち合いを通して、人に言えないこともありのままに話すことがなにより大切であり、自死遺族が「やまなみ」で第一歩を踏み出すことを強く望んでいる。次回の分かち合いは 3 月 21 日 (土) 13:30～松本市中央公民館にて。お問い合わせは世話人まで。また、「やまなみ」のブログをぜひご覧ください。(さとう)

公益財団法人日本ダウン症協会長野松本支部 松本ひまわりの会

Tel / Fax : 0263-47-5104 (代表：吉崎 浩一)

E-mail : tontonton.karari3@docomo.ne.jp

公益財団法人日本ダウン症協会の長野松本支部「ひまわりの会」は、松本を中心に県内のダウン症の子どもと家族で構成される。代表の吉崎さんにお話を伺った。

現在おおよそ 30 家族が所属しており、0 歳児から成人にいたるまですべての子どもたちを支援している。さまざまな不安を抱えた親が、ひまわりの会で同じ状況を乗り越えた先輩たちに出会うことで、何も見えないところから未来へ向かって、ダウン症の子どもたちの成長を段階的に追った線のつながりを感じてもらえることを期待している。毎年行われる焼肉会や勉強会などの行事のほか、初めての方でも気軽に参加できるようにと「ざっくばらん相談会」を昨年 4 月と 11 月に開催。随時新しい仲間を迎え入れている。

「目の色、髪の色がそれぞれ異なるように、ダウン症は一定の割合で必ず生まれてくるいわば『人種』のようなもの。」と吉崎さん。近年では医療の発達に伴い、症状を緩和したり、諸能力を維持することも可能になってきている。一方、ダウン症の出生前診断が可能になり、闇雲に不安になった親が安易な判断を下してしまうケースも多い。「無知の知」(知らないということを知ること)が重要で

焼肉会のようなす(↓)



あり、ダウン症への無理解ゆえに絶たれる命があってはならないと警鐘を鳴らす。

ダウン症児のダンスグループやいまや世界的に活躍する書家の金澤翔子さんなど、個人の才能を開花させている人たちがいるのだから、もっといろんな選択肢があっているのではないかと。そんな思いから施設への就労にはこだわらず、障がい者と健常者という垣根を越え、彼らが社会の中でいかに生きていくかの可能性を模索している。

これからの目標は「できることを増やす」こと。門戸を広げ仲間を増やし、その交点を保ち続けながら、できることを積み重ねていくことが次の可能性につながり、教育・就労の選択肢の幅が広がっていく。生まれたばかりの子どもへのケアから成人後の将来も見据え、これから会に入ってくる仲間へさらに明確なビジョンが見せられるよう、あらゆる就労を意識したネットワークを広げていくことを目指している。(なかがわ)

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、市民活動のイベント情報や募集情報などをご紹介します。



長野いのちの電話 開局 20 周年記念講演会 「泣いて生まれて笑って逝こう」

日本笑い学会副会長 昇幹夫先生（産婦人科医師）による「いのち」の講演です。

- ◆日 時：1月25日（日）14:00～16:00
- ◆会 場：キッセイ文化ホール 国際会議室
- ◆参加費：無料（チャリティー募金のお願いがあります）
- ◆問合せ：長野いのちの電話 事務局
TEL:026-225-1000

松本市公民館研究集会 情報交換コーナー出展募集

地域で活動するさまざまな団体が、その活動内容や成果を、パネル展示等で参加者に広く紹介、情報発信を行うスペースです。

- ◆日 時：2月16日（月）～2月20日（金）
- ◆会 場：中央公民館（M ウィング）
- ◆料 金：無料
- ◆締切り：1月20日（火）※27日に事前打合せあり
- ◆問合せ：中央公民館 TEL:32-1132（担当：小穴）

NPO 法人グループ HIYOKO ばそこん基礎講座 【Word2010 前半】

"わかるまで、ゆっくり"を目標に活動しています。今回は word2010 の基本的な操作を学習します。

- ◆日 時：1月26日（月）・27日（火）・29日（木）
30日（金）10:00～12:00
- ◆会 場：えんぱーく 2F ICT ルーム
- ◆料 金：受講料 1600 円 テキスト代 2160 円
- ◆申込み：塩尻市市民交流センター 交流支援課
Email:kouryu@city.shiojiri.lg.jp

はぐまつ交流会

親子で体験講座を楽しんで、お昼は交流昼食会で子育てについて語り合ひましょう。

- ◆日 時：2月11日（水）10:00～14:00
- ◆会 場：庄内地区公民館
- ◆参加費：300 円（昼食代として。乳児無料。）
- ◆内 容：親子料理講座・お作法講座・おはなし会等
- ◆申込み：松本市子育てコミュニティサイトプロジェクト
E-mail: jimkyoku@hug-matsu.jp/

信州福島県人会 新年会～子ども祭り～

餅つきやたこ作り、カルタ遊びなどを通じた交流会。不要になった道具や衣類等の「物々交換会」も開きます。会員でない方でもご参加いただけます。

- ◆日 時：2月1日（日）9:00～
- ◆会 場：庄内公民館～ゆめひろば庄内～
- ◆持ち物：お椀・皿・箸・飲み物等
- ◆申込み：TEL:080-5579-8323（片寄）
E-mail:nobu3da4@khc.biglobe.ne.jp

若者・生活困窮者支援からソーシャルビジネスを考える シンポジウム PART2 未来を創る支援・自立・就労

「困窮」とは何か、そして「自立」とは何なのか。自立生活サポートセンター「もやい」の大西 連さんを囲んで考えます。

- ◆日 時：3月8日（日）13:30～
- ◆会 場：松本大学 125 教室（1号館 2F）
- ◆参加費：無料（予約不要）
- ◆問合せ：実行委員会事務局 TEL:0263-39-7444
（NPO 法人ワーカーズコープ信州エリア百瀬）

新スタッフ紹介

はじめまして。昨年11月よりサポートセンターで働かせていただいております、石田大祐と申します。松本市がもっともって活力と魅力溢れるまちになることを目指してみなさまの活動のお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひします。（石田）

編集後記

厳しい寒さが続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。2015年を迎え、今年が皆様にとってさらなるご活躍の一年になるよう、スタッフ一同努めてまいります。新しいスタッフを迎え、新たにスタートしたサポセンにどうぞご期待ください！（中川）