

普 段の暮らしの中で「このままでいいのかな」「こうなればもっと暮らしやすい社会になるのにな」と感じることはありませんか？

仙台市市民活動サポートセンター（サポセン）には「地域のために何かしたい」と、思いを持つ市民や企業、教育機関などからの相談が日々よせられています。その後、実際にアクションを起こした人も多くいます。

- もし、何か地域の課題に気がついてもやもやしていたら。
- もし、何から始めていいかぐるぐる迷路にはまっていたら。
- もし、活動が続けるなかで、ぎゅうぎゅうでパンクしそうになっていたら。
- もし、誰か一緒に活動してくれる仲間を探してきよろきよろしていたら。
- もし、地域のために何かしたい…と、うずうずしていたら。

ぜひ実践者のストーリーを覗いてみてください。「自分ができること」を社会に活かす入り口や、今の悩みを解決するヒントが見つかるかもしれません。

もやもや

ぐるぐる

ぎゅうぎゅう

きよろきよろ

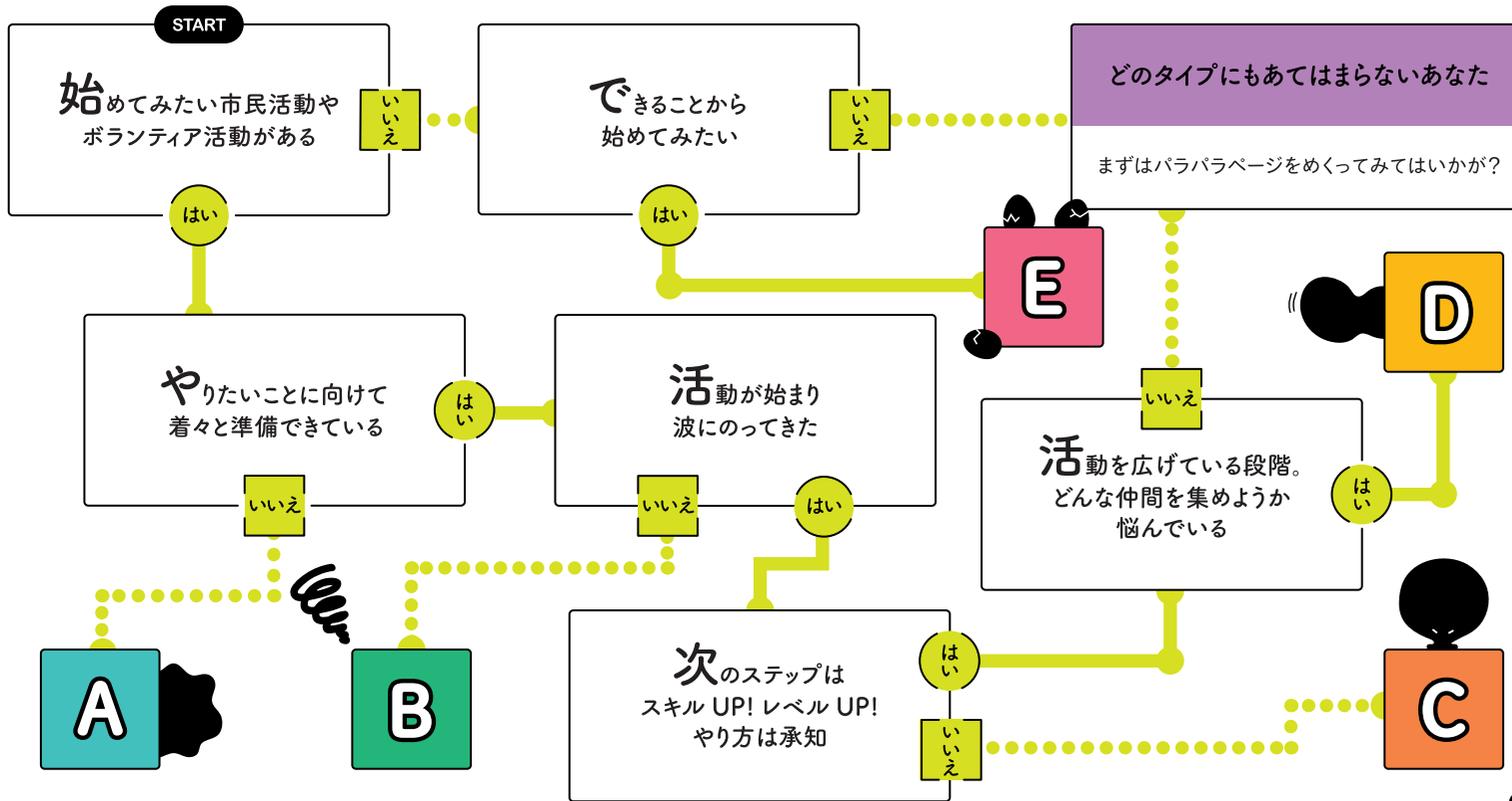
うずうず

してる

ときに

読む本

診断チャートもあります。



もやもや? ぐるぐる? あなたのタイプ診断チャート

START から始まる質問に答えながら進んでみよう!

E うずうずタイプ

なにかやってみたい、と「うずうず」しているあなた。「pp.26-29 小さなアクション」のページで、あなたの「好き」から広がる活動のヒントが見つかるかもしれません。

- E1** **こつこつ地道な作業が好き**
椅子に座ったままでできるボランティアがおすすめ。
- E2** **みんなでワイワイ活動するのが好き**
まちで活動するボランティアはどうでしょう?
- E3** **お買い物や、食べるのが好き**
買って喜ばれ、食べて美味しい支援がぴったり!
- E4** **自然や野外活動が好き**
土に触れて大地の恵みに感謝。農作業体験はいかがでしょう?
- E5** **話を聞いたり、文章を書いたり、写真を撮るのが好き**
情報発信するボランティアに挑戦してみよう!

A もやもやタイプ

「好きなこと」や「やりたいこと」から何か始めてみたい。でも「上手く表現できない」とか、「どこから始めたらいいかわからない」と「もやもや」真っ最中のあなた。「pp.3-6 自分の興味・関心から一歩を踏み出した人」のページを開くことから始めてみてください。

B ぐるぐるタイプ

やりたいことを始めました。だけど「広報は? 会計は? その手順は?」やり方が分からなくて、迷路に迷い込んで「ぐるぐる」真っ最中のあなたには、「pp.7-12 活動を始めたり、団体を立ち上げた人」のページがおすすめです。

C ぎゅうぎゅうタイプ

活動を続けてきたら、やるべきことが増えてきた。今までと同じやり方では通用しなくなって……。思い描くことがいっぱい「ぎゅうぎゅう」しているあなたは「pp.13-18 活動がレベルアップした人」のページへ。さあ、新しいステージの始まりです。

D きょろきょろタイプ

やりたい企画を成功させるためには、一緒に取り組める誰かが必要。でも、相乗効果が生まれる関係を築けそうな相手が見つからない……。相棒を探して「きょろきょろ」しているあなたは、「pp.19-25 様々な人とのつながりができた人」のページで出会いの扉を開いてください。

CONTENTS

03 自分の興味・関心から一歩を踏み出した人

- 04 田中琢夢さん
- 06 大人のための絵本よみやさん

07 活動を始めたり、団体を立ち上げた人

- 08 本楽カフェ
- 10 佐藤裕さん
- 11 若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring 東北 branch
- 12 オレンジカフェ「鶴ヶ谷」

13 活動がレベルアップした人

- 14 ピースフルヨガ仙台
- 16 子育てサポート楽っこ
- 17 やかたおやじの会 パパパンキン
- 18 西公園プレーパークの会

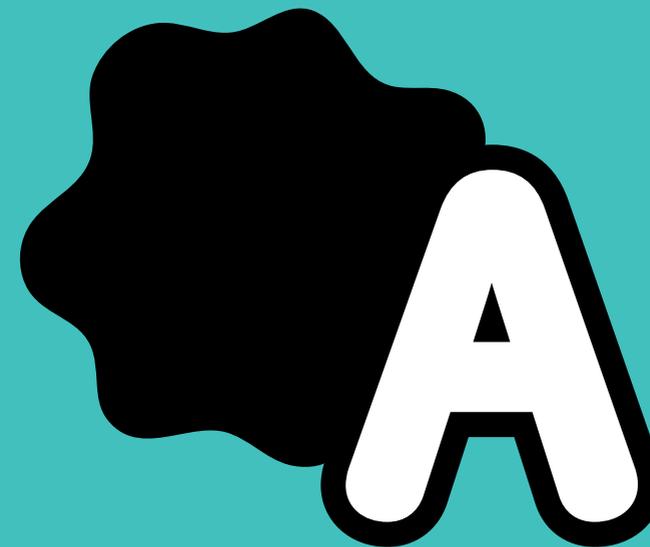
19 様々な人とのつながりができた人

- 20 コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)
- 22 仙台市宮城野区中央市民センター
- 24 仙台駆け込み寺
- 25 認定向山こども園

26 小さなアクション

- 26 仙台 JOCS (日本キリスト教海外医療協力会)
- 26 認定NPO 法人 グリーンバード 仙台チーム
- 27 認定NPO 法人 麦の会 コッペ
- 27 NPO こよみのあしおと
- 28 市民ライター

30 サボセンの使い方



自分の興味・関心から一歩を踏み出した人

CASE A1 課題を解決したいけど、思いや考えがうまくまとまらない
田中琢夢さん

CASE A2 好きなことで誰かのために何かスタートしてみたい
大人のための絵本よみやさん

課題を解決したいけど、思いや考えがうまくまとまらない

イベント企画が自分を変えるきっかけに

CASE A1 田中琢夢さん



1 みんなでつくったマインドマップ。
2 「#政治-#日常会話」の一幕。

もやもや発生から解決までの道

○ サポセン主催「“社会を変える政治”の使い方講座」に参加

○ 若者向けの政治イベント開催を決意

もやもや 思いや考えがまとまらない

● サポセンで相談を繰り返し「ビジョン」「ミッション」を整理

○ イベント開催! ✨

◇ 次の目標に意気込む田中さん

◇ 学校現場で地域や政治との関わりをつくりたい



誰かに伝わらなければ意味がない

たなかたくむ
田中琢夢さんは東北学院大学文学部の4年生です。大学1年の終わり頃から、政治と若者をつなぐNPO法人ドットジェイビーの活動に参加しています。議員インターンシップなどの経験から、いわゆる「若者の政治離れ」の原因は、日常生活と政治が密接に関わっていることを実感する機会が少ないからだと考えています。

このような問題意識から、2019年2月、サポセンと共催で、若者と政治をつなぐことをテーマにしたイベントを開催しました。その名も「#政治- #日常会話」。

「自分から前に出るタイプではない…」と話す田中さんの背中を押したのは、大学3年のときに参加したサポセン主催の「“社会を変える”政治の使い方講座」でした。「政治の顧客から当事者になろう」と講師の議員が参加者に投げかけ、田中さんがかねてからの思いをぶつけたところ、「若者向けにイベントをやってみたら？」と切り返されてしまうことに。「自分を変えるきっかけにもなるかもしれない」と、挑戦を決意しましたが、自分のやりたいことをまとめた最初の企画書は10ページもの長編大作。田中さんは「他人に自分の思いを伝えるための言葉を持っていなかった」と当時を振り返ります。

行動することで出会った共感者と新しい自分

サポセンスタッフへの相談を繰り返しながら、自分が描く未来「ビジョン」を実現するために、何をなすべきかの「ミッション」を整理。2ヶ月かけて、企画書を2ページまでコンパクト化しました。コンセプトも明確になったことで、プログラムやゲスト、広報戦略などイベントの詳細もスムーズに決まりました。また、自分の思いを人に伝えられる形に整理したことで、ゲストやデザイナーなど、思いを一緒に実現してくれる協力者を巻き込むこともできました。

イベント当日は、大学生を中心に30人が参加。参加者と、政治について若い世

代に向けてどう情報発信すればいいか意見交換をしたり、マインドマップをつくったりし、堅いイメージがある政治の話題を日常の言葉に置き換えることを試みました。「自分の考えに共感し、集まってくれる人たちがいたことが嬉しかった」と話す田中さん。イベント実施までのプロセスを振り返り、「思いを多くの人に届けることができたことで、自分に自信が持てるようになった」と話します。

卒業後は、中学校の教壇に立ちます。「社会について真剣に考えることを恥ずかしいと感じる人もいるかもしれないけれど決してそうじゃない。それを子どもたちに伝えたい」と、次の目標を見つめます。



かばんに2冊の絵本を持ち歩くことからスタート

好きなことで誰か
のために何かス
タートしてみたいCASE
A2 大人のための絵本よみやさんWEB <https://www.facebook.com/kaoliving/>身構えずに自分にできること
から小さく始めてみる

「大人のための絵本よみやさん」として活動する香^{かおり}さんは、月1回、仙台市内のイベントに参加しています。会場内を相棒の本棚をガラガラ引いて歩き、出会った人のために一対一で絵本を読んでいます。物語を通じて「いまの自分と向き合う機会を楽しんでもらえたら」と話します。

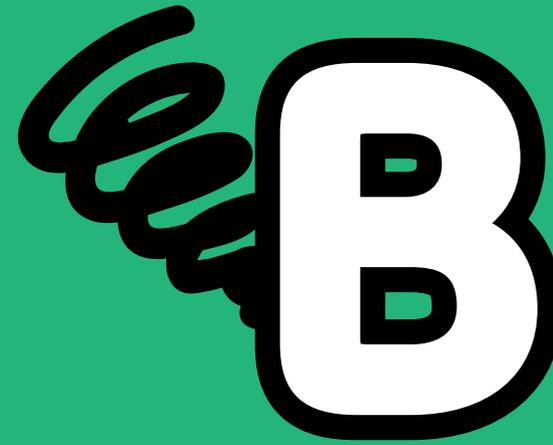
日頃から、様々な市民活動を手伝っていた香さんは、震災後に「自分も誰かのために何か活動を始めたい」と、漠然とした思いを抱いていました。

2013年6月にサポセンで開催した、好きなことをテーマに地域で活動する人の話を聞くイベントに参加。登壇者の体験談から、「小さなことからでも始めてみればいいんだ」と背中を押されました。人間関係に悩んだ時、一冊の絵本に勇気づけられた経験を思い起こした香さんは、「自分と同じような人のために」と、機会さえあれば絵本を読めるよう、翌日から、絵本2冊をかばんに入れることから始めました。

「完璧でなくてもいい。できることから始めてみれば、人との出会いが、次へ次へと繋がり、活動が広がります」と、微笑みます。



香さん

立ち上げた
人 | 団体
を | 始めたり、
活動をCASE
B1 また失敗しちゃうかもと一人悩んでしまう
本楽カフェCASE
B2 思い描く社会を実現するために、何から手をつけたらいいかわからない
佐藤 柊さんCASE
B3 仙台に乳がん患者が安心して集える場所を求めて
若年性乳がんサポートコミュニティPink Ring東北branchCASE
B4 認知症や障がいがある人の思いを伝えたい
オレンジカフェ「鶴ヶ谷」

また失敗しちゃうかもと一人悩んでしまう

相談することで見えてくる、実現したいイベントの形

CASE B1 本楽カフェ

TWITTER @honraku_sendai MAIL honraku.sendai@gmail.com

一人で考えず、誰かに伝える

「架空読書会」は、実在しない本をあたかも読んだかのように感想を述べたり、ストーリーを作ったりする読書会です。仙台在住で読書好きのTeaさんが主宰し、1人で運営する本楽カフェでは、この読書会を仙台市内のカフェやサポセンで、2~3ヶ月に1度不定期で開いています。2017年、大阪では既に読書会が開催され、SNSで話題となっていました。「自分も参加したい!」と思うも仙台での開催は見つからず、自ら企画することに。毎回

4~7人が参加します。大学時代、人と人とのつながりが社会を良くするという「社会関係資本」を学んだTeaさんは、「読書会の参加者が街中で出会ったとき、挨拶するくらいの緩やかな関係が増えたら和やかな社会になるのでは」と、自身の学びを実践する場にもなると考えています。

Teaさんは、「既存のイベントなので、何をすれば良いかは分かっていました。あとは、人さえ集まれば」と思っていたが、2018年1月、初めて告知した読書会への申込者は1人。開催を断念し、申込みも断ることにしました。「読書会に興

ぐるぐる発生から解決までの道

「架空読書会」を知るも仙台での開催が見つからない

自ら企画!告知した読書会の申込者が1人で開催を断念

ぐるぐる どうしてもうまくいかなかったのかな

サポセンの「はじめてのミニイベント講座」を受講しスタッフの支援も受ける

参加者獲得に成功!&イベント開催! 小さなつながりの誕生



Teaという活動名で本楽カフェを主宰しています。



サポセン主催イベントで「架空読書会」を実施。

味があるのは自分だけだったのかな」「参加したい人に情報が届かなかったのかな」と、一人で思い悩んでいました。

原因を妄想してあれこれ悩んでも仕方ない

読書会への思いを捨てきれずにいたTeaさんは、同じように地域で活動をする人たちと知り合いたいと、サポセンのツイッターをフォローしていました。2018年2月、まちづくりに関わる人たちが交流するサポセン主催のイベント「マチノワWEEK」に足を運びました。活動者の思いやアクションに刺激を受け、再び読書会開催への意欲が向上。同年5月に、サポセンで、初めてのイベント開催を目指す人を応援する講座があることを知りました。企画、運営、広報の仕方が学べる

だけでなく、希望者には講座での学びを実践できる場も用意されていたことから、挑戦してみることに。スタッフの伴走支援が受けられることも魅力でした。

開催に向け、スタッフと重ねた打ち合わせや準備を振り返り、「イベント主旨や内容を、何も知らないスタッフに伝えるのに苦労しました。自分の中では解っている分、伝わっていると思い込んでしまっていたことに気づいた」と話します。「この風変わりな読書会をイメージしてもらうには、どう説明すればいいのか」をつかみ、さらに改善を重ね、8人の参加を得ました。念願の小さな「つながり」が生まれた瞬間でした。「行き詰まっても、やっぱりやりたいと思えたらGOの合図。今後は開催頻度を増やしていきたい」と、意気込みます。

思い描く社会を実現するために、何から手をつけたらいいかわからない

世代やジャンルを越えた人たちとの対話

CASE B2 佐藤 柝さん

MAIL prodyouth47@gmail.com / sendaimiraikaigi@gmail.com

遠慮せず自分の想いを伝えよう

仙台に乳がん患者が安心して集える場所を求めて

CASE B3 若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring 東北branch

WEB https://www.pinkring.info/ MAIL pinkring.touhoku@gmail.com

他者からの「問い」を自分の活動の進化につなげる

東北福祉大学3年の^{さとうしゅう}佐藤柝さんは、仲間と一緒に「若者の声が政治に反映される仕組み」を生み出そうと活動しています。若者の政治・社会参画をプロデュースする学生団体^{プロデュース}ProdYouthを立ち上げたり、まちづくりにおける意思決定の場に若者の意見を届けようと、政策提言活動などを行う団体、せんだい未来会議を立ち上げたり、日々活動を進化させています。

「はじめは、やりたいことがあり過ぎて何から手をつけていいかわからなくなっていた」と佐藤さん。日頃利用しているサポセンのスタッフに思いの丈をぶつけると、「面白そうだね、どんな方法で若者を社会参画させるの?」「行政や企業など、どんな機関と連携していくの?」など様々な問

いが返ってきました。「やりとりを重ねるうちに頭の中がクリアになり、何から手をつけるべきか見えてきた」と振り返ります。

サポセンで行われている様々なイベントにも参加し、地域の課題解決に取り組む人たちと積極的に交流。自分と異なる考えに触れたり、様々な世代の人たちと政治やまちづくりについて対話したりする中で、自分の考えを磨いていくうちに、解決すべき課題は「政治の若者離れ」であると考えようになりました。2018年11月には課題解決に向け、市長や市議会に対して若者による政策提言を行うなど、精力的に活動しています。

「まずは、思いを誰かに話すこと」。対話の中に次のアクションのヒントがあります。



きっかけは 想いを伝えるところから

「東北の^{AYA}世代*の乳がん患者の孤立を防ぎたい」と話すのは、「若年性乳がんサポートコミュニティ ^{ピンクリング}Pink Ring」の^{ブラंच}東北branch (支部) 代表、^{すがわらゆみ}菅原祐美さんです。自身の闘病経験からコミュニティの大切さを実感。仙台を拠点に、医療従事者によるセミナーや「おしゃべり会」を定期的に関いています。

菅原さんがサポセンを訪れたのは2017年。Pink Ring主催で、東北branch発足宣言を兼ねた交流イベントを仙台で開催するための会場を探していました。「プライバシーへの配慮と参加者が気持ちよ



「仲間がいるよ」と活動をPRする菅原祐美さん。(左から3番目)

く過ごせること」が会場選びのポイントでした。

「自分の病気のことも話さなくてはいけないかもしれない」と構えながらも、貸室についてサポセンスタッフに相談。「スタッフの方は、活動を理解してくれて、イベント実現に向けて丁寧にサービスを案内してくれた。病気のことなどには触れられなかったので安心した」と振り返ります。

菅原さんは、「自分の“こんなことがしたい”という想いを大切に伝えれば、理解者や協力者、望みを叶えるための方法も自然に見つかる」と話し、行政や医療機関などAYA世代を支える輪を広げています。

*AYA世代

思春期・若年成人 (adolescent and young adult ; AYA) 世代のこと。一般的には15~39歳を指し、乳がん患者全体の約5%の割合で、絶対数としてはとても少ないのが現状。結婚や出産、子育て、仕事など人生の基礎を作る様々なライフイベントを考える時期と治療が重なるという特徴がある。

自分の思いを伝える手段を手に入れよう

認知症や障がいがある人の思いを伝えたい

CASE B4 オレンジカフェ「鶴ヶ谷」

TEL 090-6452-7576

認知症や障がいのある人たちのことを、もっと理解してもらいたい

オレンジカフェ「鶴ヶ谷」は、宮城野区鶴ヶ谷で認知症や障がいのある人が安心して集うことができる場所を提供しています。地域の人に認知症を正しく理解してもらおうと、お茶を飲みながら会話できるサロンを開いています。

代表兼コーディネーターは遠藤暢英さんです。自身も障がいがあります。当事者や家族、支援者が交流できるサロンの情報をどうしたら必要としている人の元に届けることができるのか、伝える方法を探していました。

サポセン1階のチラシコーナーを、日頃から活用する遠藤さんは、2016年5月、

初めてのイベント開催を目指す人を応援するサポセンの講座を見つけ、受講。企画や広報の基礎を学び、実現に向けて受講後もサポセンを訪れました。スタッフにサロンのコンセプトを話し、要点を書き出してもらった中で、「参加者みんなが主役」というキャッチコピーが生み出されました。同時に、これが団体の活動指針ともなり、サロンのチラシも完成しました。

晴れて、2016年9月に団体設立記念の講演会を開催。参加者30人のうち、20人ほどが認知症の家族を持つ人でした。「誰かに相談することで、やりたいことのイメージが、他人にも伝わる言葉になっていきます。失敗を恐れずに自分の考えを実行してほしい」と、力強く話します。

※「オレンジ」は、認知症支援のシンボルカラーです。



1 認知症を理解するための講座も行っています。
2 「人間は人より偉くなれない、人とは人の為、尽くしてこそ人である。心豊かな住み善い地域社会創造の為努力します」という団体理念を語る遠藤さん。



2



活動が
レベルアップ
した人

CASE C1 ヨガで復興支援！メンバーの熱い思いをひとつのカタチにしたい
ピースフルヨガ仙台

CASE C2 やりたいことを実現するために今、何を優先すればいいのだろう
子育てサポート楽っこ

CASE C3 地域の現状に合わせて活動をシフトチェンジしたい
やかたおやじの会 パンプキン

CASE C4 改めてメンバーと、思いや活動方針を確認したい
西公園プレーパークの会

ヨガで復興支援！
メンバーの熱い思
いをひとつのカタ
チにしたい



思いを整理し、実現に必要なことを一つずつ実行

CASE
01

ピースフルヨガ仙台

WEB <https://www.peacefullyogasendai.com/> MAIL peacefullyoga.sendai@gmail.com



新たなメンバーと 心の復興の場づくりをめざして

ピースフルヨガ仙台は、宮城県を拠点に活動する10名のヨガインストラクターによる団体です。2011年から、仙台市内で東日本大震災復興を目的にしたチャリティーヨガイベントを開催しています。これまで、楽器の生演奏で行うヨガ、親子で参加できるヨガなど様々なヨガを楽しめるイベントを9回開催。会場で集まった寄付金は経費をのぞき、全て「東日本大震災みやぎこども育英基金」や各自治体の復興事業に寄付しています。代表

ささかわのりこ
の笹川典子さんは「震災で大きな被害を受けた地域や被災した人たちに、ヨガを通して元気を取り戻してもらいたい」と話します。

震災から6年が経過し、7回目のイベントを終えた2017年。それまでの企画は、趣旨に賛同する東京のヨガスタジオと協力して開催してきましたが、「より地域に密着したイベントにしたい」と思いを募らせていました。そこで、同じく市内でチャリティーヨガイベントをしていたフリーヨガインストラクターたちと共に新たなスタートを切ることになりました。「まずは資金調

達を」と、サポセンの助成金申請講座を受講。講座で向き合うことになったのは、自分たちがどんな目的で、何をしようとしているかを第三者に分かるように説明することでした。「ヨガを通して復興に役立ちたい」という思いは、メンバーの間でも共通していましたが、実のところ思い描くイベントのカチは様々。笹川さんは「自分たちの思いを、イベントにどう反映させたいのかまとまっていなことに気が付いて、途方に暮れた」と振り返ります。

自分たちの思いを 伝える術を身につける

講座終了直後、自分たちの混沌とした状態をサポセンスタッフに相談。それから何度もサポセンに通い、企画書の作成、プレスリリースの準備やチラシづくり、助成金の申請など、一つひとつ、思いをカタチにしていきました。すべてのプロセスで、「自分たちがやろうとしていることを言葉にして第三者に伝えること」を繰り返すうちに、メンバー内でも思いが整理されていきました。

試行錯誤の末、サポセン全館を使った一大イベントにまとまり、見事助成金も獲得。プレスリリースでは、自分たちのイベントの社会性を強調し、行政やマスコミの名義後援も得ました。また、チラシは1万部を印刷。公共施設などに配ったり、メディアに出演し宣伝したり、広報にも力

を尽くしました。迎えたイベント当日は、想定を超える参加者数と寄付が集まりました。中には沿岸部で被災した参加者もいて、「癒しの時間を過ごせた」という声も。「参加者の方と話をすると、表面は元気のように見えても震災から立ち直れずにいる人は多いと感じます。“心の復興の場”をつくり続けたい」と笹川さんは今後に思いを馳せます。

ぎゅうぎゅう発生から解決までの道

- 震災復興を目的とした団体設立から6年。「より地域に密着したイベントを開きたい」
- 市内で活動しているフリーヨガインストラクターと共に再スタート！
- 資金調達のためサポセンの「はじめての助成金申請講座」を受講。
-  みんなのゴールは一緒なのに企画がまとまらない…
- **サポセンに通って思いを一つひとつ丁寧にカタチに。繰り返すうちに思いが整理。**
- イベント開催！心の復興へ 



やりたいことを実現するために今、何を優先すればいいのだろう



「誰に、何を」を整理して、次の一步を確かめる



子育てサポート楽っこ

WEB <https://raconic.jimdo.com/> MAIL raconic14@gmail.com

子育てをもっと楽で楽しく！ ぶれないミッションに向き合い進化し続ける

子育てサポート楽っこは、現役子育て中の5人の母親が、「子育てしている人をもっと楽にしたい」と活動しています。市内3ヶ所の公共施設で月1回ずつ子育て講座を開催。メンバーのうち3人は、知的障がい者施設に勤めていたことのある福祉や保育の専門家です。

活動を立ち上げたのは、2014年11月。子育て講座のチラシを抱え、様々な施設や窓口を訪ねる中で、サポセンにも来館しました。メンバーは「活動について丁寧に話を聞いてもらえ、認めてもらえた気がした」と振り返ります。2018年、再びサポセンを訪れたのは、資金調達や会計簿の付け方などに苦戦していた

ときでした。お金の悩みや細かな業務が増えたのは、講座に参加する親たちに向き合ううちに、「教育機関や福祉施設などへも働きかけたい」と、やりたいことが増えてきたから。

多様な対象に対し、自分たちのどの資源を使い、いつどのような事ができるかをサポセンスタッフと見える化。メンバーは「やりたいことを実現するために、“すでにできていること”と“これからすべきこと”が整理できた」と安堵しました。

代表の坂東千絵さんは「次は、学校や児童館など身近なところで、子育てや子どもたちへの理解を深める機会をつくりたい」と、確かな一歩を進めます。



1

1 サポセンスタッフと中長期で活動を整理。
2 講座のテーマは「イヤイヤ期」「発達心配」など様々。



2

地域の現状に合わせて活動をシフトチェンジしたい



変わるためのヒントは“外”にある



やかたおやじの会 パンプキン

WEB <https://www.facebook.com/papumpkin/>

子どもたちと地域の「つなぎ役」であり続けるために

やかたおやじの会 パンプキンは、仙台市館小学校の児童の父親を中心とした有志の団体です。2009年から「子どもと一緒におやじたちが全力で楽しむこと」を目指して様々な行事を企画運営しています。恒例のハロウィンイベントでは、子どもだけでなく大人たちが手の込んだ仮装で盛り上げるなど、日頃から子どもと地域、学校をつなぐ役割を担っています。

2015年、パンプキンは活動の対象を小学生だけでなく、部活や勉強で忙しいゆえに関わりが希薄になる中学生にも拡大。きっかけは同地区で起こったいじめによる中学生の自死事件でした。地域はもとより子どもたちが大きく動揺。パンプキンの発起人で初代会長の中村靖さんは「何かしなければ」と、当時会長を務めていた芳賀浩之さんと、受験勉強のサポートと心のケアを目的に、県外への修学旅行や坐禅会を独自に企画。「親には話せないことも近所のおやじになら話してくれるかも」と考えました。

しかし、中学生へのアプローチは初めて。呼びかけ方に悩んだ芳賀さんは、サ



本気の仮装でハロウィンパーティー

ポセン主催の広報講座に参加しました。受講後は個別相談に何度も通ってチラシを作成し、旅行資金調達のために助成金申請にも挑戦。自分たちの活動の「見せ方」を身に付け、多くの中学生に参加してもらうことができました。芳賀さんは「従来のノウハウや内部の意見だけでは限界があった」と振り返ります。

芳賀さんは、自分たちに足りない視点を補い、方向性が間違っていないかを確認するため今も度々サポセンを活用しています。「子どもたちに、少しでも地域の大人たちとのつながりを感じてもらいたい。地域で子育てする大切さを「おやじの背中」で示していきます。

パンプキンは現在、泉区館に暮らす約30人のおやじたちが名を連ねています。



中村さん

芳賀さん

改めてメンバーと、
思いや活動方針を
確認したい



これまでの活動の「振り返り」で目的を見える化し、共有

CASE 4 西公園プレーパークの会

WEB | <https://nishikouen-playpark.jimdo.com/> TEL | 090-7562-6154

言葉にして共有できた みんなの思い

西公園プレーパークの会は、子どもたちが豊かな自然の中で自由に遊べる場を日常的に提供する活動をしています。2004年から青葉区西公園の一角で、年間200日遊び場を開催しています。2019年で15周年を迎えました。子ども自身の心にわき上がる気持ちを大切に遊べる「開かれた場」を模索しながら、息の長い活動を目指しています。

2017年、活動14年目、プレーパークの常設化、住民・行政協働運営による遊び場の開催を視野に入れるなど、活動を次の段階にステップアップさせる時期にさしかかっていました。「新たな理事やメンバーが加わり、次世代を育てるためにも、自分たちの活動を言葉にして、共有する必要があった」と、中心メンバーの1人である佐々木啓子

さんは振り返ります。
佐々木さんは、「まずは自分が学ぼう」と、普段から利用しているサポセン



相撲や、どろんこ遊びをしたり、大人と一緒に火を使う調理をしたりしています。

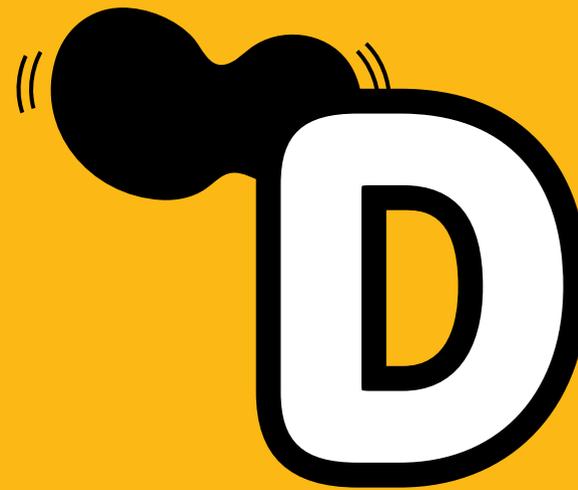
主催の組織課題解決を目指す講座を受講。「遊びを通して、子どもも大人も生き生きできる環境をつくる」という団体の活動目的を言語化したことで、進むべき方向が明確になり、再びチームづくりに踏み出しました。また、講座では「福祉は数だけが成果ではない」ということも学びました。プレーパークは今、成長した子どもたちが、自らも遊びながら小さい子たちの面倒をみるという循環が生まれています。異年齢が関わり合う環境が自然に育っていることが何よりの成果だと気づきました。

佐々木さんは「緑豊かな西公園で、この先もずっと子どもが元気に遊べるように前に進んでいきたい」と語ります。

大人も子どもも対等に遊ぶことで心が近づくんです



佐々木さん



つながりが
できた人
との
様々な人

CASE D1 自分たちには、どの団体との連携が適しているのだろうか
コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)

CASE D2 若者の学びを深め、力を引き出すための「つながり」がほしい
仙台市宮城野区中央市民センター

CASE D3 より良い社会づくりのために活動の幅を広げたい
仙台駆け込み寺

CASE D4 保育者だけでは提供できない「世界」を子どもたちに経験させたい
認定向山こども園

団体の活動を間近で客観的に見ている第三者を訪ねる

自分たちには、どの団体との連携が適しているのだろう

CASE D1 コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)

WEB | <https://www.ccbji.co.jp/>



1 仙台若者アワード当日、裏方として会場を駆け回る遠藤さん。
2 「仙台若者アワード2019」集合写真。

きよろきよろ発生から解決までの道

- 他団体と連携して若者の地域貢献活動を応援する事業をやりたい。
- インターネット等で団体を調べてリストアップ
- **きよろ** 会ったこともない団体と突然連携するのは不安…
- サポセンで生きた情報を収集&仲介を依頼。
- ◇ NPOと行政との3者協働が実現! ◇

仙台の若者たちの熱い活躍ぶりに刺激を受けています



遠藤さん

社会との共創価値実現に向けて

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社は、若者の挑戦やキャリア形成を支援する一般社団法人ワカツと、仙台市と共に「仙台若者アワード」を主催しています。「仙台若者アワード」とは、若者の社会参加を一層促進することを目的に、社会や地域の課題解決に取り組む学生(若者)団体を表彰する事業です。同社は表彰を通じて若者の自主的な活動を応援し、地域活性化や地域課題解決の促進につなげたいと考えています。

これまでも地域に根差した企業として多くの事業に携わってきました。CSV推進部コミュニティリレーション課の遠藤巧

さんは「企業として、地域の人たちと共に汗を流し、社会の課題解決に貢献したい」と、社会との共創価値の実現を図るべく新たな事業を計画していました。福島県では、震災復興に貢献する若者を応援する事業に、県からの理解を得てNPO法人と県との協働プログラムを企画し、2016年より事業を開始しました。その後「宮城県でも新たな事業を展開できないか」と、連携先について、仙台で若者の社会参画を支援している団体を主にインターネットで調べていました。しかし、事業を共に進める相手をリストアップまではしたものの、選定には不安を感じていました。

思いの温度感を確かめて

「多くの市民活動団体を間近で客観的に見ている人の意見を聞いてみたい」と、遠藤さんがサポセンを訪れたのは、2015年。サポセンスタッフに、思い描く社会貢献のカタチを伝えるとともに、「事業遂行において、団体の得意なことは?」「すでに行政とつながりがある団体はありますか?」「協働のモチベーションはどれくらい?」など、生きた情報を収集。「文字や数字、活動報告書には表れない団体の実情も知っておきたかった」と遠藤さんは話します。その後サポセンの仲介で協働が実現しました。

「仙台若者アワード」は2019年で3回

目の開催を迎えました。観覧者からは「若い世代の活動を多くの方が知る良い機会になっている」、参加学生からは「これまでの活動を評価されて嬉しい」などの声があり毎回好評です。若者の背中を押すだけでなく、若者同士が出会って切磋琢磨し、地域課題解決の輪を広げるきっかけにもなっています。

遠藤さんは、「一緒に活動していく団体と、目指す方向性や大切にしている価値を共有できることが肝要。思いが同じであれば安心して事業に注力できます。一方的ではなくお互いの強みを発揮できる関係を築くことができました」と手応えを感じています。

きよろ
きよろ



市民活動を学ぶことで新たなつながりを生み出す

若者の学びを深め、力を引き出すための「つながり」がほしい

CASE
D2

仙台市宮城野区中央市民センター

ADD 〒983-0842 仙台市宮城野区五輪2-12-70 TEL 022-292-3125

地域を舞台に、若者の学びを深める

仙台市内各区の中央市民センターでは、大人、子ども、若者それぞれを対象にした市民参画型の事業を通じて「地域づくりを担う人づくり」に取り組んでいます。若者に対する事業では、自分づくりや将来に向けた学びを深める機会をつくり、地域貢献できる人材の育成を目指しています。宮城野区中央市民センターでは、「まいぶろかべしんぶん部」と題した事業を実施。壁新聞づくりを通じて若者が地域と主体的に関わる機会を作っています。2019年は、高校生、大学生、社会人11人が参加しています。題材は宮城野区のうみの杜水族館や原町商店街。区を飛び出して八幡町商店街にも出か

宮城野区に関わってくれる若者が1人でも増えたら嬉しいです

佐藤さん



けます。取材して記事を書き、紙面を編集、デザインしたり、広告を作ったりすることに挑戦。2018年から事業を担当する佐藤典昭さんは「取材したことを自分の言葉で表現することで自分を顧みることができます。誰かに伝えようとするのが若者の成長を促します」と話します。

「若者社会参画型学習推進事業」は2013年から始まった事業で、各区の社会教育主事が若者や地域とのネットワークづくり、事業企画を検討していました。大学がない宮城野区が最も苦労したのは、若者とのネットワークづくりでした。接点がないことで、若者はどのような企画に惹かれるのか、どこに相談すればいいのか、いろいろと悩んでいました。

きよろきよろ発生から解決までの道

大学不在の宮城野区で、どんな若者事業ができるだろう

若者が地域で活躍できるネットワークを提供してくれる機関はないかな…

サポセンに事業企画の相談

「まいぶろかべしんぶん部」開始!



1 普段出会えない様々な活動をする大人との触れ合いが成長につながります。

2 これまでにつくった壁新聞。



ネットワークを広げ、市民活動から新たな“つながり”を育む

若者や地域とのネットワークがある機関として、当時の担当職員が訪れたのがサポセンでした。どのような企画をどう計画したら良いのか、さらに地域のどのような人たちと連携すれば良いか相談を重ねました。企画については、サポセンから、若者が地域活動する全国の事例について情報提供を受け、地域と若者をつなぐツールとして壁新聞を活用することに。事業計画は、若者の成長に合わせ、通年のゆるやかな計画を設定しました。佐藤さんは「何かイベントを行うだけではなく通年で計画したプログラムに参加してもらうことで、若者が活動をしながら地域に根付いてくれたら嬉しい」と前担当者と思いを重ねます。プログラムを実施する際は、サポセンが持つネットワー

を活用。プログラムの段階に合わせて、ローカルメディアを運営する団体、デザイナー、編集者、同じく壁新聞を地域でつくっている市民活動団体など、地域で情報発信をする人たちを紹介してもらいました。

若者たちは、壁新聞づくりを通じ、講師から専門的なことを学んだり、取材先や壁新聞を見てくれた地域の人たちと交流したりし、多種多様な経験を積んでいきました。佐藤さんは「社会教育主事として、学校教員の視点でのアプローチを考えていましたが、他機関との連携で市民活動の視点が入り、地域社会にも学びの場を広げることができた」と振り返り、「事業推進のため、市民活動について担当者も学び、自ら“つながり”を生み出していきたい」と話します。



連携は、会って話をするところから

より良い社会づくりのために活動の幅を広げたい

CASE D3

仙台駆け込み寺

ADD 〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-1-3 7階 事務用ブースNo.5 TEL 070-4060-9862

積極的なアプローチで 多様な立場の人たちと課題解決に取り組む

「たった一人のあなたを救う」を掲げて活動する仙台駆け込み寺は、2018年からサポセン7階事務用ブース*を拠点に、電話や対面での悩み相談を受け付けています。25人のボランティアが「相談者が持つ解決策を引き出すこと」を大切に、日々、勉強会を重ねながら活動しています。

2019年、団体は日頃の電話相談の内容を受け、生きづらさを抱える子どもやその親たちを支援する新たな事業を企画することに。日頃からサポセンが主催する活動者たちの交流会に参加するなど、ネットワークづくりに力を入れてきた事務局長の織笠英二おりかさえいじさんは、「自団体にノウハウがなくても、複数の団体で取り組みれば解決できるかもしれない」と挑戦しました。



どんな人にも気さくに話しかける織笠さん。

実現に向け、同じく事務用ブースに入居している団体に連携を持ちかけ、助成金を獲得。不登校児や心の不調を抱える若者を支援する団体が市内にあると聞けば、サポセンスタッフに仲介を依頼して一緒に事務所を訪問することもありました。

織笠さんは、「足を運んでみると、どなたも協力的でした。まずは、解決したい課題を真摯に伝えてみてください」と話し、「今後もより良い社会を多様な主体と共に創っていききたい」と意欲を燃やします。

*事務用ブース



市民活動団体の簡易事務所として活用できるスペース。パーティションで仕切られたブースが7区画あります。



赤ちゃんも先生に!園の中に多様な社会を再現する

保育者だけでは提供できない「世界」を子どもたちに経験させたい

CASE D4

認定向山こども園

ADD 〒982-0832 仙台市太白区八木山緑町21-10 TEL 022-229-0169

エプロンを脱いだ先生は、園と地域を結ぶコーディネーター

仙台市太白区にある認定向山こども園は、起伏に富んだ雑木林の中にあり、子どもたちが自由に駆け回っています。園が大事にしているのは、子どもたちと地域との関わり。地域の人たちをコミュニティティーチャー（通称コミちゃん）として園に迎えています。

副園長の木村創きむらはじめさんは「現代では、地域で子育てをする環境が少なく、子どもたちが人との関わり方を身につける体験や様々な年代、国籍、職業の大人を見て多様性に触れる機会が乏しくなっています」と話します。

コミちゃんの役割は、子どもたちのそれらを育むための様々な体験の場をつくること。子どもたちが羽ばたく実際の社会には、いろいろな人がいます。例えば、核家族や一人っ子家庭が多いことから、赤ちゃんも立派な先生に。「こんなに小さいんだ」「柔らかいね」と、子どもたちに様々な気持ちを教えてくれます。

コミちゃんの発掘とコーディネートを担当する安立奈央あだちなおさんは、園を飛び出し多様で幅広い世代の人たちと出会うため日々奔

走っています。サポセンが主催する市民活動者たちの交流会に、安立さんが参加したのは2019



年春のこと。後日スタッフに地域団体とのマッチングを相談。紹介されたのは、子どもを対象にサッカーを通じた英語学習を提供する元ベガルタ仙台の選手や、すずめ踊りのルーツ「ハネコ踊り」の伝承活動をする団体でした。団体にとっても「子どもとのつながり」は嬉しいこと。実際にコミちゃんとして関わりました。安立さんは「お互いにメリットを感じられる関係性を築くことが大切」と話します。

「つながりが子どもたちの世界を広げると思うとワクワクする」と、安立さんは次なる出会いに胸を弾ませます。



ハネコ踊りに初挑戦する子どもたち。

E 小さなアクション



自分の好きなことや得意なことから始められる活動があなたの身近なところにあります。誰かのため、地域のために力を発揮してみませんか？

CASE E1 コツコツ地道な作業が好き

使用済み切手の整理で、
海外の保健医療向上を応援しよう 

使用済み切手の整理作業「きってきっぺ」に参加してみましょう。多くの人たちから寄せられた使用済み切手の不要な余白部分をはさみで切って整理し換金。アジアやアフリカなど医療が十分でない地域への医療従事者派遣や現地で医療を学ぶ人々を支援するために役立てられます。



仙台 JOCS (日本キリスト教海外医療協力会)

ADD 〒980-0811 仙台市青葉区一番町 4-1-3
仙台市サポートセンター内(レターケース18番)



参加方法 毎月第2土曜日の午後2時から、サポセンで活動しています。直接お越しください。

CASE E2 みんなでワイワイ活動するのが好き

仕事の帰りに、休日の朝に、まちのお掃除に出かけよう 



月1回程度日曜日の午前中と平日の夜などに青葉区一番町のごみ拾いに出かけませんか？認定NPO法人 グリーンバードは、「きれいな街は、人の心もきれいにする」をコンセプトに全国で街のお掃除をしています。誰でもできる環境活動です。

認定NPO法人 グリーンバード 仙台チーム

WEB <http://www.greenbird.jp/team/sendai>



参加方法 仙台チームの活動スケジュールをホームページで確認し、サポセンに集合。道具は用意されているので手ぶらでOK！

CASE E3 お買いもの、食べるのが好き



おいしいお菓子を食べて障がい者の「働く」を応援しよう 



宮城県内10の福祉事業所で作る自慢の焼き菓子を詰め込んだギフトBOX「あがいん」はいかがですか？安心安全な材料を使った素朴な味わいが魅力です。贈り物や普段のおやつにピッタリです。売上げは、作り手である障がいのあるスタッフに還元されます。

購入方法 認定NPO法人 麦の会 コッペ

TEL 022-299-1279

FAX 022-299-1279

MAIL muginokai@k5.dion.ne.jp



CASE E4 自然や野外活動が好き

農作業体験でリフレッシュしよう 

生き物や土に触れ、四季を感じながら農作業を楽しむイベントに参加してみましょう。NPOこよみのあしおとでは、人手不足に悩む農家と農作業を体験してみたい人をコーディネートし、交流と学びの場づくりをしています。農地を守ることで、生物多様性保全や農業の活性化のお手伝いにもなります。



NPOこよみのあしおと

TEL 080-6027-7836 (代表 久保田)

MAIL lets_koyooto@yahoo.co.jp

WEB <https://ktmhp.com/hp/koyominoashioto/>

FB <https://www.facebook.com/KoyominoAshioto/>



参加方法 団体に連絡いただくか、facebookで農作業イベントをチェック！

CASE E5

話を聞いたり、文章を書いたり、写真を撮るのが好き

改めて知った地元の魅力、気がついてしまった地域の困りごとなど、誰かに伝えずにはられないことはありませんか？ SNSやフリーペーパーなど自分のメディアを活用して情報を発信してみましょう。光を当ててことで「私もそう思っていました」「一緒に解決しましょう」「あなたの言葉に背中を押された」と、何かが始まるかもしれません。

ローカルメディアに参加しよう



住民自らが身近なニュースを発信するニュースサイト「TOHOKU360」では、市民が「通信員」となって地域の風景を投稿しています。通信員になりたい方はサイトよりお問い合わせください。

TOHOKU360

WEB <https://tohoku360.com/>

市民ライターになろう



サポセンでは、「市民ライター講座」を開催しています。開催のお知らせは、サポセンホームページやチラシでご確認ください。

本冊子の編集チームで活躍する市民ライターをご紹介します

サポセンが2014年から実施してきた「市民ライター講座」を卒業した111人のうち、7人の市民ライターが取材、執筆、編集に力を発揮しました。



- 1 福地裕明 *Hiroaki Fukuchi*
仕事で培った広報スキルや趣味の写真を活かし、地道に頑張っている人たちを紹介する記事を書きたいと思っています。
- 2 佐々木眞理 *Mari Sasaki*
2017年に市民ライター講座を受講。以来、仙台の素敵な場所や人々についてお伝えしています。
- 3 阿部哲也 *Tetsuya Abe*
おもしろいを伝えたい、見つけた人が楽しい、やってみたい、参加してみたい、そんな気持ちになったらハッピー！
- 4 平塚千絵 *Chie Hiratsuka*
文章を書くのが好きなので、地域の課題解消に向き合っている団体や個人の活動を広く伝えていきたいと思っています。
- 5 安藤真代 *Maya Ando*
転勤族のママ市民ライターです。仙台に住み、もっともっと仙台を好きになりたい！そして、情報発信の視点から仙台に関わりたく市民ライターになりました。
- 6 阿部 えりこ *Eriko Abe*
市民ライターとして数々の取材を担当。「TOHOKU360」ローカルメディアの通信員でもあります。福祉、まちづくり、食に関する団体や個人の方々に取材をしていきたいです。
- 7 渡邊貴裕 *Takahiro Watanabe*
自主性と正確性をもって活動中。更なる腕を磨きたく市民ライターになる。趣味は読書、旅行など。

サポセンの使い方

市民のチカラをまちのチカラに

私たちのまちには、「地域のために何かできないか」と一歩踏み出す人、社会の課題解決のために様々な分野で活動する人たちがいます。サポセンはそんな市民のチカラがながる広場です。「自分たちの住むまちをもっと良くしたい」。皆さんの自発的な活動を応援します。

#2

「こんなことやってみよう！でも、どうすれば…」
と思ったら、まずはご相談ください。
思いの整理や具体的な活動のお悩みまで
課題解決のサポートをします

例えば

- ・ボランティア活動をしたい
- ・どんな市民活動やNPOがあるのか知りたい
- ・団体を立ち上げたい
- ・任意団体を法人化したしたい
- ・組織運営の悩みを解決したい
- ・団体や法人を解散したい
- ・自分のスキルを活かし地域や社会の役に立ちたい
- ・セカンドライフで地域活動に参加したい
- ・企業で社会貢献活動をしたい
- ・行政などと協働の取り組みをしたい

相談料無料



#3

いろいろな団体とチカラを合わせたい。
活動のパートナーをコーディネートします

社会課題解決のために活動の幅を広げたい、様々な立場の人たちと一緒に取り組みたいとお考えの方は、ご相談ください。



#4

交流を楽しむイベント、
団体の運営に役立つ講座が目白押し

地域の課題解決や地域の魅力向上に取り組む人たちの交流会や、活動の始め方、運営などを学ぶ講座も開催しています。



全館で無線LANをご利用いただけます

ふらりと立ち寄り活動したい

フリースペースがあります！

市民活動やボランティア活動に関することであれば、少人数の打ち合わせや事務作業などに利用できるフリースペースがあります。



チラシ作りがしたい

印刷作業室があります！

印刷/コピー機 (有料)、紙折り機、裁断機 (無料)

会議を開きたい

貸室があります！

セミナーホール・研修室・市民活動センターといった市民活動の各種研修やイベント、会議に使用できる大小様々な部屋を貸し出しています (有料)。

イベントをしたい

活動をスムーズにしたい

活動拠点として使えます！

レターケース (無料)、ロッカー、事務用ブース (有料)



#1

サポセン
仙台市宮城野区サポセンビル1階

知りたい、調べたい、伝えたい
活動を知る、広める、お手伝いをします

1階マチノワひろばでは、市民活動のイベントチラシやニュースレター、団体パンフレットなど様々な情報を見ることが出来ます。同時に、これらの情報を持ち込み発信することができます。助成金情報や図書資料など活動に役立つ資料もあります。

地下1階、地上7階建てのビルまるごと1棟がサポセンです。



詳しくは、お問い合わせください。サポセンホームページ <https://sapo-sen.jp> をご覧ください。

★ブログは、ほぼ毎日更新中！ <https://blog.canpan.info/fukkou> ★



もやもやぐるぐるぎゅうぎゅうきょろきょろうずうずしてるときに読む本
—まちの今と未来をつくる活動者たちの実践から—

2020年2月 発行

編集・取材・執筆 編集チーム
市民ライター
阿部えりこ
阿部哲也
安藤真代
佐々木真理
平塚千絵
福地裕明
渡邊貴裕
仙台市市民活動サポートセンター(事務局)
松村翔子
水原のぞみ

デザイン くらさわかな

協力 So-So-LAB.

発行 仙台市市民活動サポートセンター
(指定管理者: NPO法人せんだい・みやぎNPOセンター)
〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3
TEL: 022-212-3010 / FAX: 022-268-4042
HP <https://sapo-sen.jp>
Blog <https://blog.canpan.info/fukkou>
twitter @SCSC4CA

おわりに

サ

ポセンができる前から、仙台には市民による様々な活動がありました。例えば、梅田川や広瀬川の環境保全活動や子育て支援活動、光のページェントや定禅寺ストリートジャズフェスティバルといった仙台の魅力づくりにつながる活動などです。どれも、「このままでいいのかな」「もっと面白いまちにしたいな」という市民の気づきや思いから始まりました。

サポセンはそんな市民の「仙台のまちをもっと良くしたい」と起こすアクションを応援する拠点として1999年にオープンし、20年を迎えました。東日本大震災などの

災害を経て、今も市民のアクションは様々なカタチで生まれつづけ、私たちのまちをつくっています。

本書に登場する「実践者たち」のアクションも、「自分にも何かできないか」と小さな気づきや思いから始まったものばかりです。自分ができることや、やりたいことが困っている目の前の人を救ったり、困る人を生まない根本的なしくみを変えるきっかけになったり、私たちの社会を動かす力になるかもしれません。

あなたも、まちの今と未来をつくる実践者になってみませんか？

本書を制作するにあたり、地域課題や課題解決に取り組む活動者に光を当てたのは、市民ライターの皆さんです。「自分たちのまちを自分たちで良くしたい」と活動を始めるのも、その活動を応援するのも私たち一人ひとりなのだ改めて実感する機会となりました。一緒に編集ができたことに心より感謝申し上げます。

また、本書のデザインにおいては、仙台市経済局と協同組合仙台卸商センターの協働事業「So-So-LAB.」にご協力いただき、地元で活動するクリエイターとも力を合わせることができました。重ねて感謝申し上げます。

田中琢夢さん
大人のための絵本よみやさん

本楽カフェ

佐藤椋さん

若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring東北branch

オレンジカフェ「鶴ヶ谷」

ピースフルヨガ仙台

子育てサポート楽っこ

やかたおやじの会 パパバンク

西公園プレーパークの会

コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)

仙台市宮城野区中央市民センター

仙台駆け込み寺

認定向山こども園

仙台JOCS(日本キリスト教海外医療協力会)

認定NPO法人 グリーンバード 仙台チーム

認定NPO法人 麦の会 コッペ

NPOこよみのあしおと

市民ライター

