

市民活動団体を紹介「市民活動突撃レポート！」

## 恋人のことや将来のことを当たり前話せる仲間をつくる

クアライは、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアルといった性的マイノリティや、そうでない人たちが出会い、仲間を見つけることができる場づくりをしています。市内の大学に通う秋田一輝さんが、「そのままの自分を受け止めてもらえる友達や仲間がほしい」と、2023年に立ち上げました。定期的に開く交流会では、ボードゲームを使って性自認や性的指向、性表現、それらの組み合わせといった多様な性のあり方を学んだり、参加者同士で意見交換をしたりしています。参加するのは、「性的マイノリティの方との接し方が知りたい」という人、「自分の性の悩みを話したい」という人などです。

秋田さんは、男性と女性が恋愛対象の男性です。活動の背景にあるのは、秋田さんが自分のセクシュアリティを自覚した中学時代の経験です。例えば「どんな女の子がタイプ?」という何気ない友人たちとの会話。「男性のことが好きな男性は、みんなの中に存在していないんだと寂しく思った」と言います。高校生のときに初めて男性の恋人ができましたが、同棲や結婚、子どもを持つことなど、男女のカップルがする「もしも」の想像も、秋田さんたちにとっては未来への壁を感じるものでした。「法律や制度のこと、不安な気持ちを誰に話したらいいかわからなかった。見つけた相談窓口にも行く勇気が出なかった」と、振り返ります。

活動を通じて、多様な性のあり方を理解し応援する人の輪を広げていきます。



▲ボードゲームには、「友人にカミングアウトされたらどうする?」といったマスがあり、意見交換を通じて様々な価値観に触れることができます。

クアライ — マイノリティとアライ(親友)をつなぐ—

Mail kuarai16@gmail.com



▲X (@connectingtfu)



▲HP



活動に役立つ書籍を紹介「お役立ち本」

## 10年目の手記 震災体験を書く、よむ、編みなおす

東日本大震災から今年で14年が経ちます。本書は、震災を記録に残し、共有しようと立ち上がったプロジェクトの活動をまとめたものです。震災から10年目に、全国から震災体験にまつわる手記を集め、それらを著者がそれぞれの感性や、社会的背景をもとに読み解きます。他者の視点を介して誰かの体験を捉えることで、新たな視点に気づくことができます。

著者: 瀬尾 夏美、高森 順子、佐藤 李青、中村 大地、13人の手記執筆者  
出版: 生きのびるブックス株式会社



## つながる つなげる サポセン

### 仙台市民活動サポートセンターとは

様々な分野の市民活動、ボランティア活動の支援施設です。「自分たちのまちをもっと良くしたい」。そんな市民の自発的な活動を応援します。お気軽にご相談ください。

今月の休館日 3月12日(水)、26日(水)

開館時間 月曜日～土曜日 9:00-22:00  
日曜日・祝日 9:00-18:00  
休館日 毎月第2・第4水曜日(祝日の場合は翌日木曜日) 年末年始

〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3  
TEL 022-212-3010 FAX 022-268-4042  
[ホームページ] <https://sapo-sen.jp>  
[サポセンブログ@仙台] <https://blog.canpan.info/fukkou/>

「ばれっと」バックナンバーは  
ホームページからダウンロードできます。



ほぼ毎日更新している「サポセンブログ@仙台」で、取材の様子やこぼれ話を配信しています。

編集・発行 仙台市民活動サポートセンター (指定管理者: 特定非営利活動法人 せんだいみやぎNPOセンター)  
発行日 2025年3月1日  
デザイン PEACE Inc.

[X(エックス)] @SCSC4CA [YouTube] サポセンちゃんねる



# ばれっと 3

仙台市民活動サポートセンター通信 ばれっと

“ばれっと”には、仙台市民活動サポートセンター(サポセン)にいろいろな人が集まり、それぞれの色(個性)が発揮され、新しい出会いや活動が生まれていく。そんな願いがこめられています。

特集 自分らしくいられる場所が、  
一步を踏み出す力に



一步踏み出す気持ち芽生える「ワクワクビト」

## 命を助けるために、 ベストな介入ができる人になりたい

さいきょう 災強のすけっと 団体代表 浦尾 樹正さん(25)

浦尾さんは、東北医科薬科大学医学部の5年生です。「将来、災害医療に従事したい」と奮闘中です。学業に加え、2023年に災害医療を学ぶ医学生たちと「災害に強い社会を創るお手伝い」をテーマに、「災強のすけっと」を結成。地域の防災力強化を目的に、地域の小学生とその親を対象とした防災ワークショップを企画しています。避難所運営や応急処置の知識が得られるパンフレットも作成し、啓発にも取り組んでいます。大事にしているのは、地域の課題やニーズに合わせ、住民と一緒に企画・実施すること。防災意識が地域に根付くように工夫しています。地域に関わるようになったきっかけは、知り合いの医療者を通じて入った、能登半島への医療支援。支援が届けられず孤立した避難所での感染症蔓延を受け、浦尾さんは、地域の人たちが互いに命を助け合う「共助」の重要性を痛感しました。災害時は、公助も届かず、傷病者が安定した治療を受けるための設備や搬送体制などが崩壊することがあります。浦尾さんは、「被災地の医療体制自体を立て直すことが災害医療の役割の一つ」と話し、「命を守るためには、医療分野だけではなく、その他の分野との連携が必須です。そのために医療はもちろん、行政や福祉機関など様々な立場の人たちの特性・役割を理解し、各分野同士をつなげる『ハブ』のような人になりたい」と、力を込めます。



浦尾さんが「医の道」を志したのは、高校3年生のとき。アフガニスタンとパキスタンで、井戸の掘削と水路建設による農業復興を通じ、人々の命を救った中村哲医師の著書に出会いました。その後、災害医療という分野とその役割を知り、「治療だけでなく、命を守る環境を整えるという医療の在り方に衝撃を受けた」と、振り返ります。命を守るために、今ここに必要なことは何か。自分の専門に囚われず視野を広げ、学びと挑戦を続けます。

### 災強のすけっと

Mail saikyouscet@gmail.com



▲HP



▲Instagram (@saikyounoscet)



▲「防災アドベンチャー」と題したワークショップでは、自分たちが暮らすまちを歩き、防災クイズをクリアしながらゴールを目指します。



特集

協働による活動事例を紹介「ちまたのコラボ」

# 自分らしくいられる場所が、 一歩を踏み出す力に

宮城県では、対面でコミュニケーションや外出することが困難なひきこもり状態にある人が、安心して気軽に参加できるオンラインの居場所をつくろうと、「宮城県オンライン居場所モデル事業」を2023年に立ち上げました。運営団体の公募に対し、若者支援に携わる団体として日頃から情報交換していた、認定NPO法人Switchと株式会社キズキと一緒に手を挙げ採択。ひきこもりの人が社会とのつながりを回復したり、家族以外の他者と関わったりするきっかけの場として、2023年からオンラインの居場所「おらんちラウンジ」(以下、ラウンジ)が始まりました。

## 認定NPO法人Switch

代表理事

おの あやか  
小野 彩香さん

若者の働く・学ぶ・メンタルヘルスを支え、心身と社会的な健康の実現を目指し、宮城県内で精神保健福祉分野の専門性を活かした障害福祉サービス・若者支援・居場所づくりをしている。



## 株式会社キズキ

公民連携事業部マネージャー

まつもり みゆきさん  
松森 みゆきさん

「何度でもやり直せる社会をつくる」というビジョンのもと、関東・関西地方を中心に、全国で不登校や中退、ひきこもりや生活困窮、うつや発達障がいなど、困難に直面した人たちに向けた様々な事業を展開。



▲バーチャルオフィスサービスovoice(オボイス) Zoomに代表されるWEB会議システムとゲームが一緒になったようなくみです。

ラウンジの参加対象は、県内在住の義務教育が終了した15歳以上のひきこもり状態にある人です。現在、利用登録をしているのは、19人です。ひきこもりの当事者で自ら情報を見つけた人や、地域の支援機関に紹介された人などです。

毎週月曜日、参加者はラウンジスタート画面にアバターで集まります。参加者は学習、交流、相談から、自分に合ったプログラムを自由に選ぶことができます。例えば、「交流ラウンジやまびこ」では、Switchのスタッフと画面を共有し、クイズやゲームをしたり、動画を見たり、好きなものについて話したりします。「学習ラウンジはやぶさ」では、キズキのスタッフと一対一で、高卒認定試験や、通信制高校の課題・試験に向けた勉強などの他、参加者の関心に合わせた勉強ができます。

## 1 ねらい

### ひきこもりの人を 孤立させないために

小野さんは、「ひきこもっていること自体は悪いことではない。長期化する中で、誰ともつながれず孤立してしまうことが課題です」と話します。ひきこもりが長引くことで、学びや就労の機会、家族以外の人とつながる機会を失います。経済的な困窮や、生活リズムの乱れといった生活面の課題が大きくなる前に、支援を受けられれば問題ありませんが、ひきこもりは本人の努力不足や甘え、自己責任という社会的風潮により支援を求めにくいのが現状です。ラウンジは、ひきこもりの人が自宅にいなから参加できるのが特徴です。ひきこもりの人が、支援者と早期につながりを持ち、相談や支援を受けやすいようにしています。

ひきこもりの人の「自分らしさ」を大切にしたい、という思いが、キズキさんと共通していて、協働に踏み出しました。



## 2 ポイント

### 力を合わせて育む 一人ひとりのための居場所

ひきこもる背景や理由は人それぞれで、1つの支援策では解決しないことが多い。Switchさんと取り組むことで、ひきこもりの人たちの選択肢を増やすことができます。

ひきこもりの背景は、家庭・学校・職場の人間関係やストレス、病気や障がいがあるなど多様で、いくつかの要素が重なっていることもあります。キズキが担当する学習プログラムでは、人間関係に悩む人は自分の気持ちや考えの整理の仕方や伝え方を学んだり、勉強がしたい人は興味のあることから、学ぶこと自体の楽しさを体感したりしています。交流プログラムでは、参加者が安心して過ごせるように、年齢層の近い若手のスタッフが、一緒に遊んだり、雑談したりしています。相談プログラムでは、公認心理師や精神保健福祉士といった専門家スタッフが、病気や障がいによる生活面の悩みや進路、就職など将来について相談に応じています。Switchとキズキは、拠点は離れていますが、毎月オンラインでミーティングをし、参加者の状況や今後の支援の方向性について、共有しています。



## 3 これから

### 自分のペースで 歩いていけるように

ラウンジを通じて、参加者に少しずつ変化が生まれています。他人とほとんど会話をしなかった生活から楽しく会話できるようになった人、他人と関わる怖さを抱えた状態から「抵抗感が減った」と話す人、対面での相談や居場所に出かけることができた人もいます。小野さんは、「去年からラウンジを知っていたという人が今年参加するなど、情報が届いてから、つながるまでに時間がかかることもあります。本人が必要とした時につながれる場でありたい」と話します。

## おらんちラウンジ



▲HP



▲認定NPO法人 Switch



▲株式会社キズキ