

季刊 ゆるる



認定特定非営利活動法人
杜の伝言板ゆるる

2020年・春号

23年間の活動に感謝

大久保 朝江 (杜の伝言板ゆるる代表理事)



以前より世代交代を準備してきましたが、この度、1999年より杜の伝言板ゆるるの代表を務めてきた大久保は、5月末日をもって辞任し、次の世代にバトンを渡すことにしました。NPO法ができる前から子ども分野の市民活動に取り組み、97年2月にゆるるの前身である市民・ボランティア活動情報編集部に参加し、その後、杜の伝言板ゆるる編集部副編集長、存続の危機を経て99年1月から代表として自立の道を確立し、2003年3月にNPO法人化して代表理事に、そして2014年1月には税制優遇がある認定NPO法人を獲得しました。

団塊の世代である私も古希を過ぎ、さすがに体力気力共にパワーダウン。今後の宮城のNPOセクターにとって、新しいリーダーのもとに幅広く柔軟に対応していかなければならない時代になったと感じ、幸いゆるるのリーダー人も良き人材が揃いましたので、安心して世代交代をすることになりました。

次の代表は、5月24日に開催する定期総会で理事が決まり、その後、互選により新代表理事が決定します。業務については、昨年4月から「みやぎNPOプラザ」館長を務める堀川晴代は、8月には常務理事となったほか、「高校生の夏ボラ体験」や河北新報夕刊「志民の輪」監修など、それぞれ理事の面々が引き継いでくれます。そして事務局にも念願の新スタッフ1名が入職し、頼もしいメンバーが揃いました。

引き続き、ゆるるを応援してくださいませようお願いします。

目次

- 23年間の活動に感謝 大久保朝江 (1)
- NPOの風に乗って広がった世界 大久保朝江 (2-3)
- 新型コロナウイルス拡大防止対策下におけるNPOの存続危機と雇用維持に対する支援に関する緊急要望書 石田祐 (4-5)
- コロナ禍、みやぎNPOプラザの取組み 堀川晴代 (5)
- セルフケア：分解して、仕分けて、不要なものは捨ててしまおう！ 熊谷智美 (6)
- 人と経営：～支援するということ～ 波多野卓司 (7)
- お酒上手：「遠隔酒」 真壁さおり (8)

NPOの風に乗って広がった世界

大久保 朝江（杜の伝言板ゆるる代表理事）

『月刊杜の伝言板ゆるる』の創刊は1997年6月。当初は“興味がある人に取材名目で会いに行ける”ことが楽しく、月2回の編集会議も、編集メンバーもいろいろな分野で活動するリーダー人でしたので、毎回各自持論を展開しつつ喧々諤々の編集会議となり、大いに刺激を受けました。あの時間がここまで活動できた原点でもあります。

更に大きく一步踏み出すことになった出来事が50歳にしての米国短期留学でした。97年秋に宮城県が米国デラウェア州と姉妹州県となり、翌98年6月に同州のデラウェア大学のNPOマネジメントセミナーの受講者募集が発表されました。当時小・中学生の子を持つ親として2週間も家を空けることが難しいのでは？と躊躇していた私でしたが、NPO法が制定された年にアメリカの大学でNPOを学ぶことはラッキーなこと、と行くための環境を整え、留学ビザを取得して9月に2週間の短期留学に参加。この体験はその後の活動に大きく影響しています。



(写真)1998年9月デラウェア州ウィルミントンにて

23年間で記憶に残ること

大きな出来事として挙げることは3つです。

一つは、2001年4月にみやぎNPOプラザが開館し、その情報発信機能である「みやぎNPO情報ネット」の管理運営を受託したこと。これがきっかけで事務所をみやぎNPOプラザ事務ブースに移し、職員を1名雇用。その実績を基に2005年4月から担ってきている「みやぎNPOプラザ」の指定管理者へとつながりました。

二つめは、2011年3月の東日本大震災です。地震が起きた時は、息子の大学卒業式に出席するため札幌にいました。帰るために新千歳空港に着いて間もなく震度4の地震にあい、飛行機は仙台便のみならず東京便も欠航になり、結局、仙台に帰ったのは、14日の月曜日夕方でした。その後の1～2週間は、被災地を支援したい首都圏の団体からの問い合わせに対応したり、地元のNPOとつなぐ活動が昼夜を問わず続けました。その時私は62歳。一般社会では定年の年齢を過ぎていましたが、被災したNPO、被災地で活動するNPOの活動を支援しなければ、これから長期化する復旧、復興の道を担っていけないと感じ、NPO支援に特化した活動に奔走することになりました。震災以降の9年間は、多くの人との出会いや体験、学びを得た貴重な年月となりました。

そして3つ目は、2年前に理事会でリタイア宣言をしてから迎えた最後の春、想定していなかった新型コロナウイルス感染に関する一連の動きの中で、またもや社会にNPOの活動を守る活動をするに。それは大震災後に経験した被災団体支援の制度にNPOが対象から外された差別の記憶があったからです。活動終盤の大きな役割として、仙台市と宮城県に支援の給付金や協力金などの対象にNPOを入れることを要望することでした。今まだ、感染症は収まっておりませんが、後任の代表が後を引き継いで引っ張ってくれるものと思います。



(写真)コロナ対策支援の要望書を仙台市へ提出

退任するにあたり

最後に、これまで活動を続けてきた拘りを書き記したいと思います。

ゆるるはNPO支援の中間支援組織です。ある意味NPOセクターの存在意義をブレずにけん引していく役割でもあります。このところ、社会課題を解決するNPOという認識が、今や課題をビジネスの手法で解決するという動きが活発化し、「数値化」、「見える化」、「社会的インパクト」などなど、NPOを見る目の変わりゆく速さについていく難しさをひしひしと感じております。

これまで介護保険や障害児者福祉などの制度ができたことで市民の課題を解決につなげてきた事例はたくさんありますが、それにも嵌まらず、ビジネスにもならない課題は、消えたわけではありません。私たちNPO支援組織は、その課題に地道に取り組んでいるNPOをたくさん知っています。だからこそゆるるは、ボランティア・市民活動情報誌「月刊社の伝言板ゆるる」を250号まで発行し、その活動を多くの市民に届け、理解してもらう役割を果たしてきたと自負しています。

でも、社会は刻々と変わっています。特に資金を生みださない活動に対しての民間支援（資金やボランティア）がだんだん少なくなっているように感じます。特に担い手の在り方が、震災以降、雇用するスタッフが増え、ボランティアが減少している傾向です。確かに、活動を安定的に継続していくためには、しっかり雇用し、専門的な経験を積んでいく担い手が必要です。しかし、それは雇用するための資金源が安定している上での話です。心の悩み苦しんでいる人々への電話相談や対面サポート、路上生活者の支援、子どもの自由な心の育成環境づくりなど、専門性を求められる一方、当事者から対価を求められない、資金を生みだせないという課題です。

98年にデラウェア大学のNPOマネジメント研修に参加したとき、このような活動には市民からの多くの寄付とボランティアの支えがあって運営されていることを知りました。当時の仙台では、会員やボランティア、寄付がなかなか集まらない状況であったことと比較し、とても羨ましいと思ったものです。

歴史や文化が違うアメリカと単純には比較できませんが、少なくともNPOが日本に入ってきたということは、市民が地域課題の改善のため自ら活動し、それを市民が寄付やボランティア



として支える仕組みも構築されていくのだろうと期待しました。

確かに東日本大震災の際は、多くの寄付やボランティアが集まり、復興への助けになったことは事実ですが、では、それ以外での状況はどうかといえば、あまり進んでいるとは言えません。社会的課題の中で、対価が得られる事業は多様に展開され、注目を集めていますが、そうではない活動は依然として資金と人の不足に悩まされています。

日本で地域の生活環境の改善に力を注ぐNPOの存続は、地域の市民にとって大きな力となるにも関わらず、寄付もボランティアも提供しなくなれば、地域のNPOは消えていきます。それは取りも直さず地域の生活環境が改善しない、助けてくれる人々がいなくなるということです。「国や自治体が問題を解決してくれる」と他人任せにしていた結果、問題が何も変わらず存在している現状があるではないですか。その解決に市民自らが踏み出したNPOを応援する市民が増えていくことこそ、NPOは活動を継続でき、地域も環境改善に向かっていくのです。NPOの活動を広げるのも、消滅するのも、市民の気づきと行動にかかっています！

これから

今、爽やかな青空を眺めながらこの原稿を書き、次へのステップを想いめぐらしています。体力気力は衰えてきていますが、まだまだできること、したいことはたくさんありますので、これからも身の丈に合った活動を続けていきたいと思います。まずは昨年入学した大学院の研究を進めて論文に仕上げることに集中します。

これまで多くのNPOや関係者の皆さんに支えていただきながら活動できた幸せに感謝し、卒業します。皆さん、ありがとうございました。

「新型コロナウイルス拡大防止対策下における NPOの存続危機と雇用維持に対する支援に関する 緊急要望書」の提出と調査結果の報告



石田 祐（宮城大学事業構想学群 / ゆるる副代表理事）

2020年2月、WHOがパンデミックでないと言
い、その後すぐに捉え方を変えてパンデミック
と認定したように、拡大の読み方が難しかった
新型コロナウイルス。4月になってからは、政策
も、個人・組織も「自粛要請」「#Stay Home」
「テレワーク」をとるようになりました。みんな
がそれぞれの行動で、感染を防ぎ、この災難
を乗り切ろうとしているところです。

しかし、事態長期化の代償として、活動停止
による運営・経営の危機に直面する団体がNPO
セクターにも多いだろうことが予見されまし
た。そこで全国各地の中間支援組織が市民活動
の存続危機の状況を把握し、必要な支援を訴え
ています。

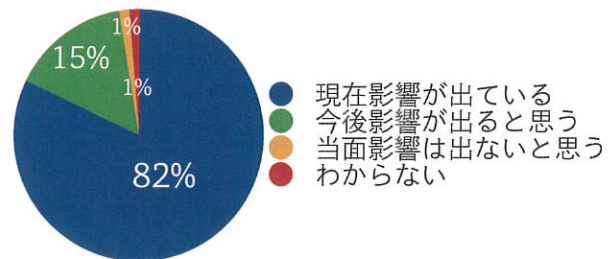
宮城県では、4団体（せんだい・みやぎNPO
センター、杜の伝言板ゆるる、地星社、みやぎ
連携復興センター）が共同して調査と標題の要
望書の作成にかかり、4月24日に宮城県と仙台
市に提出しました。多くみなさまにご協力を
いただきました。ここに改めて感謝を申し上げ
ます。短文ですが、調査結果の概要と自治体
に向けた要望書の概要を報告いたします。

調査実施の概要

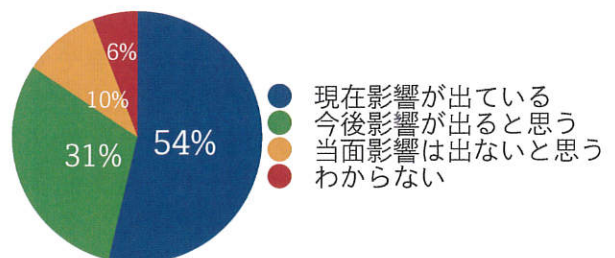
- ◆ 対象：宮城県内の市民活動団体、NPO
法人等
- ◆ 方法：会員・支援先団体等に周知、
ウェブ・Eメールで回答
- ◆ 期間：2020年4月5日～10日
- ◆ 回答数：150団体

調査結果

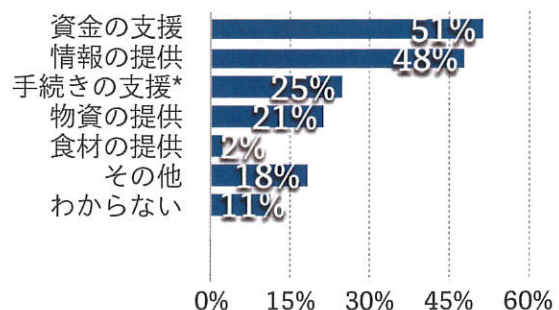
- ① 活動面：新型コロナウイルスの感染拡大に
よる支援者・利用者への影響



- ② 経営面：新型コロナウイルスの感染拡大に
よる法人経営への影響



- ③ 特に必要な支援策（複数回答）



*雇用維持等の各種支援手続きのサポート

①および②からは、活動自粛による活動および法人経営に影響のある団体がほとんどであることが伺えます。自由記述による回答を見ても、活動が全くできなくなったというような団体も見られ、厳しい状況が示唆されています。

③からは、資金と情報を必要とする団体が半数、手続きのサポートが必要であったり、活動のための物資が必要とする団体が2割超であり、必要なものが明確になっています。

具体的にどのようなことに問題を抱えているか、どの程度影響が出ているかについても情報を得ているところです。それらを踏まえ、中間支援組織でできないことは何か、行政に対して要望すべきことは何かを検討しました。

要望においては、主旨として、地域社会の課題に機動的に対応し、重要な役割を担うNPOが、一定期間の活動の停止や制限によって解散に追い込まれ、社会的弱者への支援が失われたり、地域づくりの担い手がいなくならないようにすること。また、これまで宮城県・仙台市に築き上げてきた市民活動による豊かな地域社会が断絶することのないようにすることの重要性

を確認した上で、以下のとおり支援策の実施を要望しました。

【4つの要望】

- (1) 中小企業等の支援制度をNPOも対象とすること
- (2) 活動継続のための自治体独自の支援金等の創設
- (3) 継続的な雇用維持と事業実施方法への柔軟な対応
- (4) 手続き等の簡素化および、申請書作成支援の強化

加えて、中間支援組織としては、単に支援を依頼するだけではなく、NPOの中間支援組織として行い得る支援についてはしっかりと行うことも伝えました。また、この深刻な状況がさらに長期化することもあり得ることから、継続的な対話を図る場についても提案をしています。

全文を杜の伝言板ゆるるホームページに掲載していますので、是非ご確認ください！

URL <https://www.yururu.com/?p=4370>

コロナ禍、みやぎNPOプラザの取組み

新型コロナウイルス感染症の拡大は、みやぎNPOプラザにとっても大打撃でした。

2月下旬から、感染拡大防止のために館内の消毒や換気の徹底に取り組みましたが、国内で感染が拡大するにつれ、会議室の予約キャンセルが相次ぎ、3月に開催を予定していた「総会運営ポイント講座」と「お金の管理のしくみづくり&会計監査講座」もやむなく中止しました。

そして新年度。館内で3密を起さないように注意しながらのスタートでしたが、県の方針により人が集まる環境を生み出してしまう、会議室や交流サロン、印刷機やコピー機等の貸出を4月10日から中止しています。

(5月9日現在)

感染拡大防止のため施設使用は制限せざるを得ませんが、NPOからの相談には、平時と同様に電話等で対応しています。相談件数は例年の2倍近くに増え、特に「NPO法人

は総会を中止できるのか」、「活動ができず収入が途絶えてしまった」などの相談から、NPOへの新型コロナの影響の深刻さが露わになりました。そのため、みやぎNPO情報ネットには、NPOも活用できる支援策一覧を掲載。各種融資や助成、相談窓口の情報が確認できるようにしています。

加えて、5月28日(木)には、開館史上初の会計初級オンライン講座を開催します。また、税理士による会計税務相談もZoomで対応することになり、それぞれ申込を受け付けています。

宮城県が設置する施設の多くは、5月半ば頃に再開するようです。みやぎNPOプラザも、感染拡大防止対策を強化しつつ、対面でもオンラインでもサポートできるよう努めています。



堀川晴代 (みやぎNPOプラザ館長/ゆるる理事)

セルフケア 第3回

自分を大切に幸せの波紋を広げるためのコーナー



分解して、仕分けて、 不要なものは捨ててしまおう！

熊谷 智美 (フリーランス：ワークショップ講師, ライター, MC, イベントディレクター, 産業カウンセラー / ゆるる理事)

わたしはアスリートのメンタルトレーニングで、「それコントロールできること?」「できないなら捨てちゃって!!」とよく言います。よけいな思考は筋肉の微細な動きに影響して、本来の能力を発揮しにくくします。毎日の生活でも同じこと。不要な思考は手放しましょう。

■それコントロールできること?

モノだったら使うかどうかを手放す基準の一つだと思うのですが、思考の場合は自分で「コントロールできる」か「コントロールできない」かを判断材料にします。

☆野球選手を例にします。

Q・試合でコントロールできないことは?

A・天候 対戦相手の調子 観客の野次 …

Q・試合でコントロールできることは?

A・しっかり球を見る 配球を考える …

自分でコントロールできることはしっかりやります。でも、コントロールできないことは気にしても仕方ありません。暑さが苦手といっても天候は選べませんし、観客の歓声も野次もどうにもなりません。「暑いなあ」「野次がうるさいな」と思ったところで、コントロールできないのですから、そのことにとらわれていると本当にすべきことに集中できなくなります。

★ここでポイント!

コントロールできないものに、過去と未来があることを忘れないでください。前の回の失敗は今さらコントロールできません。失敗

するかもしれないとか、ここで打ったらヒーローになれるかもという未来についてもコントロールできません。できるのは、今、あなたがすべきことだけです。

☆いまの現状で考えてみましょう。

Q. コントロールできないことは?

A. (例えば) 新型コロナウイルス 在宅での仕事 苦手な〇〇さん 見通しが立たないこと …

コントロールできないことはあらかじめください。できないことを考えたりクヨクヨするより、なにができるのかを考えましょう。

■手放し方のひと工夫

不要な思考を手放す方法はさまざまありますが、目線を使ったこの方法を試してみましょう。

※姿勢とともに気持ちを観察します

- a 少し猫背気味になり目線を下に落とす。
- b 胸を張って顔をあげ目線を斜め上に向ける。

bの方が明るい気持ちになったり、元気な感じがすると思いますが、いかがですか。困ったことや難しい場面に直面したら、その事象を分解してパーツに分け、それぞれ自分でコントロールできるかどうか仕分けします。コントロールできないことは、斜め上に顔をあげて吐く息とともに放り出しましょう。

☆呼吸法については、いつか丁寧に説明したいと思います。今回のポイントは「仕分け」と「コントロールできないことを手放す」です。

人と経営 第3回

～支援するということ～

波多野 卓司（経営コンサルティング波多野事務所/
ゆるる副代表理事）



“誰かが誰かを支援する”

そうでは無い仕事など存在しないでしょうが、NPOに携わる人にとっては、“支援する”という言葉は、より重い意味を持つものでしょう。

誰もがどこかで生きづらさを抱えていて、支援の現場では、目の前にいるのは、平均台の上に立ち、端から端に向かって歩こうとしている人です。

『歩くだけなら簡単だ』と思って歩き出すのだろうけれど、右に左にゆらゆらとバランスを崩し、端まで行き着かないうちに落下してしまう。

『こんなはずでは…』と力が入るほど、かえって身体は揺れて、落下しては、また端からやり直す。

こんなとき、傍らにいる人に、できることはなんでしょう？

それは、“ずっと、そばにること”… それに尽きるのでしょうか。

けれど誰も、自分の日々の仕事を抱えてもいるから、誰かが誰かのそばに、ずっと居続けることなどできはしない。だから、限られた出会いのその時間と場所のなかで、“そばにいる”だけではない“もう一つの何か”ができないか。

身体ごと抱え込んだなら、共倒れになってしまう。

『もう少しだ、頑張れ!』と叱咤激励もいけれど、目の前の人の身体は、ますます固くなっていくかもしれない。

『落ちたっていいんだよ』と安心させることもあるだろうけれど、落ちたまま歩くのをやめてしまう人もいる。

そのどれとも違う、もうひとつのことがあります。

それは、揺れるその人の身体に、そっと“一本の指”を添えること。

大きな支援でなくとも、それだけで、揺れながらも足取りはずっと確かに、その人はまた歩を進めていくことができる。

では、“日々の暮らし”という現場のなかで、その“一本の指を添える”とは、どんな振る舞いを言うのでしょうか？

それぞれの立場の中で、それぞれの役割の中で、そのことを考えていくことが、“支援の根本”であり、我々との信頼関係に“杭を打つこと”にもなる。

いまこの状況のときに、あらためてそれを、胸に収める必要があるのでしょうか。

お酒上手 第3回

「遠隔酒」

真壁 さおり（宮城県サポートセンター支援事務所 社会福祉士・コーディネーター / 認定NPO法人地星社 副代表理事 / ゆるる理事）

私は現在、社会福祉士として仕事をしていますが、主に、最前線で活動する支援者が心身を健康に保ち、時に非常にシビアな援助にも向き合い続けることが出来るようにサポートする「支援者支援」に携わっています。直接会って、相手の表情、声色、目線、話す内容など、対面だからこそ分かること、出来ることを大切にしてきました。

このコロナ禍で半ば強制的に人に会えなくなってからというもの、慣れないオンラインを駆使して自分の役割を果たしたいと思うのですがうまくいかず、人生初めての「ストレス痩せ」というのを経験しています。

でも、他業種のみなさんも、新たな仕事を開発したり工夫したりすることでこの苦境を乗り越えようとしています。私のような対人援助を行う業界にいる人間も、試行錯誤して「対面しない対人援助」のさまざまな方法を模索していかなければと考えています。

対人援助は最終的には相手の自己決定を促していく仕事です。でも、コロナ禍で生活や仕事が制限され、意欲をそがれ存在意義さえ見失っていくような支援者もいます。彼らの気持ちを上向きにするために着目したのが、幸せホルモンである「セロトニン」です。体内でセロトニンが分泌することで、精神を安定させ、ストレスを軽減させる効果があります。もちろん、セロトニンを増やすには、食事、運動、睡眠などをバランスよく整えていくことが重要ですが、感情を動かすというのも一つの方法です。遠隔



でそのことを伝えるために、音声や動画を活用しています。観るとクスッと笑える、大爆笑するというような動画を自分で撮影して、SNSなどで発信しています。

また、世間でもすっかり定着しつつある、オンライン飲み会も飲みすぎない程度に開催しています。もちろん目的はセロトニンを増やし、明日への意欲につなげること。遠隔であっても、人と人がつながりを意識しお互いに作用しあう関係性を作っていけるよう、今までの専門性の枠を超えた「発展型」に果敢に挑戦していきたいと思っています。



発行
認定特定非営利活動法人
社の伝言板ゆるる
代表理事 大久保 朝江
〒983-0852
宮城県仙台市宮城野区榴岡3-11-6
コーポラス島田B6
TEL : 022-791-9323
FAX : 022-791-9327
Email : npo@yururu.com

編集 / 編集協力
石田 祐(副代表理事)