

季刊 ゆるる



認定特定非営利活動法人
杜の伝言板ゆるる

2021年・春夏号

対面のチカラ

石田 祐（杜の伝言板ゆるる代表理事 / 宮城大学事業構想学群）



ニューノーマル時代と呼ばれるようになった現在の社会では、情報技術（IT）のますますの進展により、出かけなくても買い物ができ、移動しなくても人と出会え、自宅にいても遠方の仕事ができ、会議から会議への移動も椅子に座ったままという時間が増えています。NPO の活動も然りで、コロナ禍を乗り切るために IT の活用を求めざるを得ない状況にあります。

また、IT を活用した生活が長くりつつあるなか、だんだんと「こういった生活でも何とかなるもんだ」と信じそうになるときもあります。しかし、何とかなっているのは既に信頼関係を築いている人とのコミュニケーションに限るのではないかと感じます。かたや、初めて出会う人と、オンラインだけで信頼関係を築くのは容易ではありません。

市民活動や NPO 活動では、人と『対面』することがもつチカラによって、個人、組織、

そして地域の課題を解決してきました。そして、それはこれからも続きます。地域の活動で対面のチカラを活用できるよう、いま何をしないといけないのか、個人レベル、組織レベル、地域レベルで考え、発信し、実現しなければなりません。

一方、移動がもつ感染リスクを考慮する必要はあるものの、自分たちの外側には自分たちが持たないものを持つ人が大勢います。地域では対面のチカラを活かしつつ、外とは IT がもつ能力を活用して、より効果的に課題解決に取り組むことができそうです。いずれ、オンラインで出会った外の人と対面するときに来ます。信頼を育むのはそのときになりますが、その後はオンラインでも素敵なコミュニケーションが生まれるはずです。

目次

対面のチカラ 石田祐 (1)
コロナ禍のボランティア活動 岡田彩 (2)
法改正と事業報告について 渡邊桂子 (4)
東北は生きやすい社会であるか？ 高浦康有 (6)
ブータン発！幸福度の経営指標 高浦康有 (8)

理念は底から光る 波多野卓司 (10)
みやぎ NPO プラザ 堀川晴代 (12)
自分の世界を輝かせる何かを手に入れよう！ 熊谷智美 (14)
インターン生紹介 (15)
「振り返り酒」真壁さおり (16)

コロナ禍のボランティア活動： 万が一への対応を考える

岡田 彩（東北大学大学院情報科学研究科 / ゆるる副代表理事）



人と人との接触が必ずしも望ましくない昨今、ボランティア活動をしたい人にも、ボランティアを受け入れたい側にも、難しい状況が続いています。

私自身、この原稿を書きながら、オリンピック・パラリンピックのボランティアを辞退しようか、考えあぐねているところです。一般的な感染対策が講じられることは承知していますが、ボランティアと不特定多数の人々との接触に対し、何らかの特別な対策がなされるのか、また万が一活動を通じて感染した場合にどうなるのか、十分な情報を得られていません。また観客数も限られた状況の中で、応募時に思い描いていた「やりがい」もないのでは・・・と考えてしまいます。

ボランティアをしたい側としても悩ましい状況ですから、ボランティアを受け入れる側の苦労は、想像に難くありません。ゆるるでも、昨年休止せざるを得なかった「NPO で高校生の夏ボラ体験」を、今年はどうに実施できるか、様々な検討を進めています。

どんなに対策を講じてても、感染のリスクはゼロにはなりません。だからこそ、ボランティアをする側とボランティアを受け入れる側とが、万が一の事態を想定し、その対応に共通の理解を持っておくことが重要ではないでしょうか。

関連する国内外の情報を集めてみました。コロナ禍でのボランティア活動を推し進める材料になりましたら幸いです。

ボランティア保険の対象に

2020 年 5 月から、新型コロナウイルス感染症が、ボランティア保険の対象に追加され

ています（2 月 1 日に遡っての補償あり）。通院保険金、入院保証金、後遺傷害保険金、葬儀費用が支払われ、ホテルや自宅療養の場合も「入院」と見なされます。ただし、感染がボランティア活動に起因するか否かは、保険会社の判断に委ねられます。感染したと想定される付近の日時に活動実態があるか、また活動以外に感染要因となる事象（院内感染、クラスター等）がないか確認するそうです。

今後、ボランティア活動による感染と認められた事例、認められなかった事例を積み重ね、検証していくことが、コロナ禍のボランティア活動にとって大変重要なポイントになりそうです。

事前に同意書を得る

米国やオーストラリアなどでは、新型コロナウイルス感染症が、日本のボランティア保険に類似する制度の対象とはなっていません。そのため、活動に先立ち、免責同意書（waiver）に署名をすることが一般的になってきているようです。

例えば、米国コネチカット州で移民コミュニティへの支援を展開している Building One Community（B1C）という団体では、万が一の場合、感染の責任をボランティア自身が負うことを明記した同意書への署名を求めています。後々に訴訟を防ぐ意図もあるようです。

「B1C でボランティア活動をしている期間、新型コロナウイルス感染症への感染に関する場合も含め、人身傷害や病気、死亡のリスクをすべて受け入れることに合意します」

一方、オーストラリア全土でボランティア活動を推進する団体 Volunteering Australia

は、こうした免責同意書は必ずしも法的効力を持つものとはならないとしています。ただし、受入団体が感染のリスクをゼロにはできないことをボランティアに伝えるという点において、またボランティアが遵守すべき事柄や当日の体調を申告する手段の一つとして、同意書は有効だとアドバイスしています。

ワクチン接種の状況に応じた対応

6月中旬に入り、日本でも、様々な年代のワクチン接種が加速化しています。もちろん、接種するか否かは、個々人の判断であり、年齢の低い子どもたちなど、接種が望ましくない方もおられます。

ということは、ボランティア活動の場面において、ワクチンを接種済みの人と接種していない人が混在することになります。こうした状況を前提とし、ケース別に取り組むべき感染対策を記す事例も出てきています。

米国の Big Brothers Big Sisters という団体では、ボランティアの大人と支援を受ける子どもがペアで活動するメンタープログラムを実施しています。その行動方針には、以下のようなパターン別の配慮事項が記されていました。

- ・双方がワクチン接種を完了している場合は、屋内・屋外を問わず、マスクなしでも対面で活動可能。
- ・一人でもワクチン接種を完了していない人がいる場合、屋内の公共空間ではマスクを着用する。
- ・いずれの場合も、参加する人の中に、マスクの着用を希望する人が一人でもいる場合は、その要望を尊重する。

今後のボランティア活動では、様々な条件の組み合わせが想定されます。一律のルールではなく、このようなパターン別の柔軟な対応も重要なポイントになりそうです。

経験知の蓄積を

次々と変異株が登場し、またワクチン効果の持続性が見通し不十分な状況において、「万が一の対応として、この対策を取っておけばOK」という処方箋は、まだなさそうです。

ボランティアをする側も、ボランティアを受け入れる側も、双方が心地よく活動できた事例や、上手くいかなかった事例について情報共有を重ねながら、経験値を蓄積していくことが重要になると考えます。

*2021年6月18日現在の状況・情報に基づいて執筆しました。

- ・「ふくしの保険」ホームページ (2020).
「ボランティア活動保険における新型コロナウイルスの取扱いの改定について」
https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/information_detail.php
(2021/6/18 最終アクセス)
- ・ Building One Community (2021).
COVID-19 Volunteer Waiver and Policies
- Onsite Opportunities.
<https://building1community.org/covid-19-volunteer-waiver-and-policies/>
(2021/6/18 最終アクセス)
- ・ Volunteering Australia. (2020).
Insurance and COVID-19: Guidance for Volunteering Involving Organisations.
https://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/COVID-19-Volunteer-Protection-Guidance-note_FINAL-September-2020.pdf (2021/6/18 最終アクセス)
- ・ Big Brothers Big Sisters of Central Minnesota.
COVID-19 Update Mentoring Program.
<https://www.bigdefenders.org/covid-19-update/> (2021/6/18 最終アクセス)

市民活動を考える： 法改正と事業報告について

渡邊 桂子（フレーム・ラボ代表理事 / ゆるる理事） tt



今回は気になっていること2つを取り上げたいと思います。まず、皆さんもご承知だと思いますが、令和2年12月にNPO法の改正がありました。

NPO法人の設立及び運営の手続を、より迅速かつ簡素なものにして、NPO法人の事務負担を軽減してほしいとの要望・意見を受け改正され、施行は6月9日でした。平成28年の法改正のような大きな影響はないかと思いますが、3月の条例等の改正にあった押印の省略などもありますので、併せて確認しておきましょう。

改正ポイントは3つあります（図版参照）。ひとつめは、「設立の迅速化」です。

縦覧期間の短縮により、設立までの期間が短縮され、宮城県では、通常約3ヶ月を要している期間は、半分近くの期間になります。

すでに平成27年より仙台市では、短縮国家戦略特別区域法及び構造改革特別区域法の一部改正法が施行、NPO法の特例が適用され、縦覧期間は2週間と短縮されていました。

そして今回、宮城県は設立認証の縦覧期間を1ヶ月から2週間に、申請書や添付書類に不備がある場合の補正期間は2週間から1週間に短縮されることになりました。

また2つめの改正ポイントの住所等の公表等の対象からの除外になる「個人情報保護の強化」や3つめのNPO法人（認定・特例認定）の提出書類の削減となる「事務負担の軽減」があります。これらによって速やかに手続きが行われ、活動が促進できる期待があります。

その他、所轄庁に対しては骨太の方針2020でも打ち出されていたNPO法に基づく事務又は業務のデジタル化に関する規定を設けることとしています。これは各種事務のオンライン化を促進し、NPO法人が活動しやすい環境を整備することがねらいとなっています。

そして、申請書等の押印不要や、役員就任承諾及び誓約書、総会議事録の謄本の原本証明を不要とすることになりました。詳細は宮城県ホームページをご覧ください。

宮城県では「みやぎ電子申請サービス（インターネットを通じて行政手続きができるサービス）」が始まっています。自治体によって使えるサービスは異なるようですが、近い将来、NPO法人がウェブサイトを通じてオンラインで入力・提出を行い、所轄庁もオンラインで事務を行うことが可能になるかもしれません。

もう一つの関心事は、今年もコロナ禍での活動です。総会の開催については、昨年引き続き運営方法などについて頭を悩ませていた法人があったと思います。また事業報告書についても、持続化給付金等の給付金や補助金等の取り扱いや、新型コロナウイルスによる活動への影響等のことを報告書でどのくらい取り上げるかなど迷っているという話もありました。

一方で、事業報告書の作成がやっぱり面倒だと話す方もいました。しかし、NPO法人は法律の定め通り、事業報告を作成し、事業終了後3ヶ月以内に所轄庁へ提出しなければ

ばなりません。

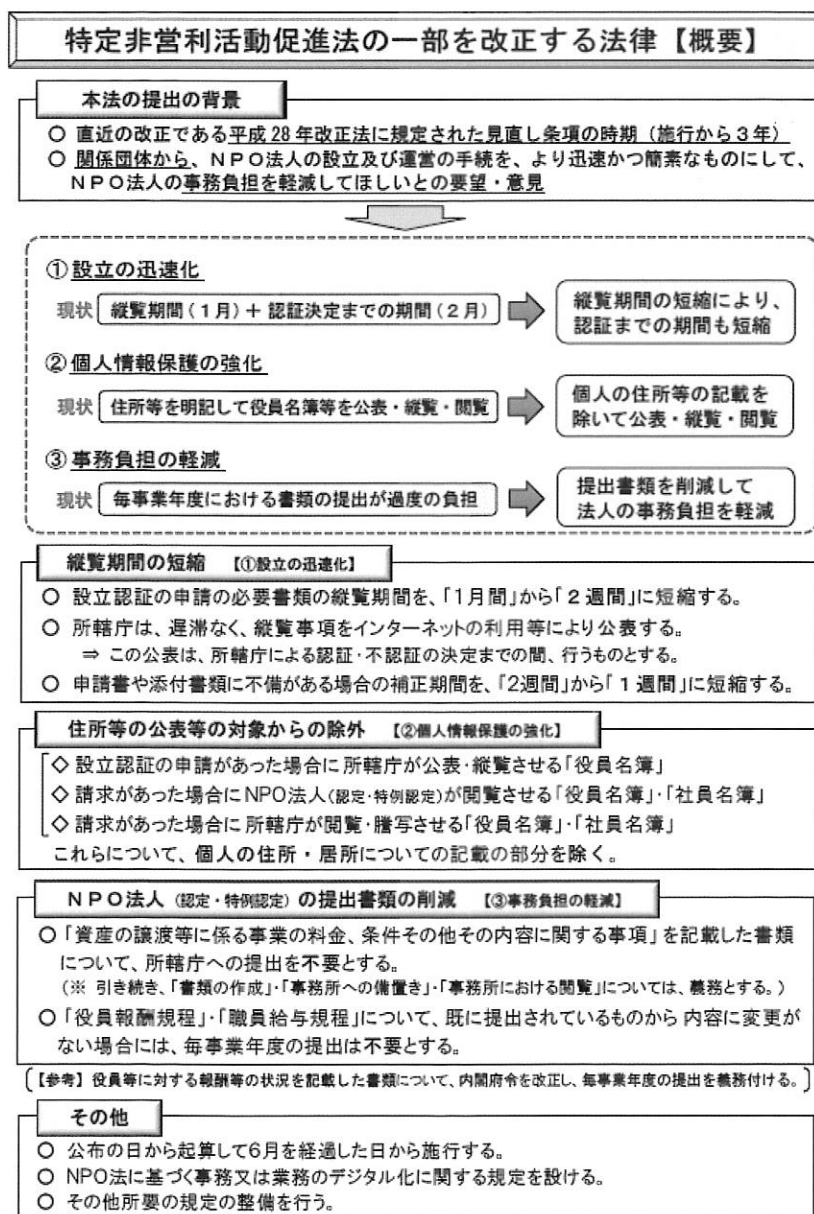
さらに読み手は法人の応援団としての意識が高まって、活動の報告を受けるというよりも、もう少し踏み込んだ情報を期待するようになるかもしれません。この期待に応えてくれる「報告書」を提供できる法人は、会員や寄付者、市民との意思疎通を図ることが、とても上手にできていると考えられます。地域では、活動の価値や信頼も高まって、会員が増加するだけではなく、寄付・ボランティアも増えていくかもしれません。

伝えたい相手に合わせた「報告書」について考えてみましょう。

例えば、報告する内容を体系的に整理したり、文章だけではなく図版や写真を取りいれてみたり、言葉選びも見直してみるなど方法はさまざまです。内容も、法人が捉えている社会課題の動向をわかりやすくまとめることや、その状況下で自分たちがどのような活動に取り組んだのか、目標と実績に対してのデータを提示することも有効だと思います。事前に必要なことをとりまとめておくことで作成

しやすいですね。「報告書」が広報ツールとして役立つ可能性が高まり、オンラインツールの活用も合わせると戦略的な広報として望めるでしょう。

そして、事業報告書を作成後、気になるのは次年度の計画です。前年度の反省点や新たな課題が分かったとき、事業の見直しが必要になることもあるかもしれません。そんなときには単年度計画だけではなく、中・長期ビジョンの検討も法人として必要になってくると思います。毎年、義務というポジションで作成していた事業報告書が、視点を変えてみると法人の発展につながる、とても重要なツールとなることが期待できると思います。コロナ禍の今だからこそ、「報告書」の活用を考えてみませんか。



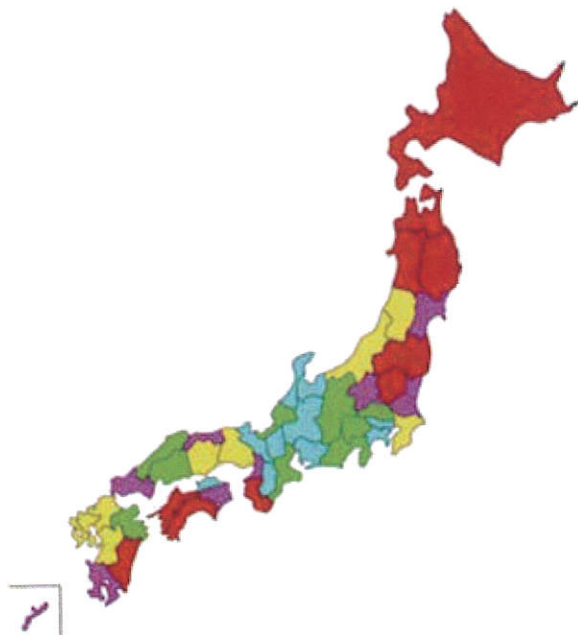
NPO を取り巻く経営環境③ 東北は生きやすい社会であるか？

高浦 康有（東北大学大学院経済学研究科／ゆるる理事）



いま、国連が提唱する持続可能な開発目標（SDGs）にそった社会づくりが日本国内でも注目されています。「誰一人取り残さない」というSDGsの理念に関連して、NPO法人「人間の安全保障」フォーラムは、住民の生命、生活、尊厳の価値が十分守られているか、地域別に測るためのインデックス「人間の安全保障」指標を作成しました。

その2019年版の指標を用いた都道府県別ランキングによれば、とくに「命」指数（住民の生命・健康が保障されている程度：平均寿命、人口増減率、高齢単身世帯割合、医師・病床数、喫煙率等23項目から構成）について、東北各県は軒並み低位でした（以下の図表参照）。



指標を細かく項目ごとに比較すれば、全体的には東北は健康寿命が短く、人口の流出率が高く、出生率も低いという特徴が見られます。東日本大震災を含む過去10年間の自然災害死の多さがランクを押し下げている面もありますが、自殺率が高いことも命指数にマイナスの影響を与えています。東北が日本社会の課題の先進地であることは否定できないところがあります。

命指数・都道府県別ランキング2019年版

順位	都道府県	指数	順位	都道府県	指数
1	愛知県	0.662	25	福岡県	0.556
2	滋賀県	0.66	26	山形県	0.556
3	東京都	0.651	27	熊本県	0.55
4	富山県	0.643	28	長崎県	0.549
5	石川県	0.641	29	鹿児島県	0.548
6	京都府	0.63	30	沖縄県	0.546
7	岐阜県	0.622	31	群馬県	0.528
8	神奈川県	0.608	32	宮城県	0.523
9	奈良県	0.608	33	山口県	0.52
10	香川県	0.605	34	大阪府	0.52
11	山梨県	0.604	35	徳島県	0.519
12	福井県	0.599	36	鳥取県	0.5
13	長野県	0.597	37	茨城県	0.5
14	埼玉県	0.596	38	愛媛県	0.495
15	静岡県	0.591	39	高知県	0.489
16	三重県	0.587	40	宮崎県	0.486
17	島根県	0.577	41	栃木県	0.482
18	広島県	0.576	42	和歌山県	0.479
19	大分県	0.571	43	秋田県	0.416
20	千葉県	0.57	44	福島県	0.407
21	岡山県	0.563	45	北海道	0.404
22	新潟県	0.562	46	岩手県	0.369
23	佐賀県	0.56	47	青森県	0.34
24	兵庫県	0.559			

とはいえボランティア活動への参加率の高さ（山形 11 位、岩手 14 位）や人口当たり NPO 法人数の多さ（福島 8 位、山形 24 位）に伺えるような市民活動の充実ぶりの点では他の地域に劣るものではありません。

またこうした傾向は平均的な所得水準の低さと相まって、東北の人たちが抱く人生の満足度の低さ（「人生に満足してない」と答えた人の比率の高さ）にもつながっているようです（福島 33 位、宮城 40 位、秋田 41 位、岩手 43 位、山形 43 位、青森 46 位）。

地域で活動する NPO として、東北の人たちがより前を向いて将来に希望をもって生きていけるよう、ともに支え合ってソーシャル・キャピタル（社会関係資本）の醸成に努めていくことがなほ求められていると言えるでしょう。

ちなみに今年 3 月には宮城県の市町村を対象にした「人間の安全保障指標」ランキングも「人間の安全保障」フォーラムから公開されています（詳細は参考文献の 2 件目 URL からご確認いただけます）。仙台都市圏の富谷、利府、名取など転入率が高く若い世代が多い地域は出生率、平均所得も高い水準にあり生活面で余裕が伺える一方、過疎化が進む郡部は高齢化率が高く、労働生産性も低い水準にあり、地域にもよりますが人生や他者とのつながりに関して悲観視する傾向が伺えます。とくに津波被災の沿岸部では人口流出に拍車がかかり貧困率の増加が深刻になっているように見受けられます。

それぞれの地域でどのような課題があるか、地域差にも配慮しながら支援を検討する上で、相対的に課題を可視化するこうした指標が役立ち得るでしょう。

【参考文献】

NPO 法人「人間の安全保障」フォーラム・高須幸雄編著『全国データ SDGs と日本：誰も取り残されないための人間の安全保障指標』明石書店、2019 年 11 月（SDGs and Japan: Human Security Indicators for Leaving No One Behind, 高須幸雄 翻訳 監修、JICA 緒方研究所訳、2020 年 11 月）
https://www.jica.go.jp/jica-ri/ja/publication/booksandreports/l75nbg000019nu21-att/SDGs_Japan_EN.pdf

NPO 法人「人間の安全保障」フォーラム【宮城県の人間の安全保障指標（35 市町村データ）】（2021 年 3 月 23 日時点）
<https://www.hsf.jp/> 進行中のプロジェクト / 人間の安全保障指標プロジェクト - フェーズ 2/ 宮城県の人間の安全保障指標発表会 /

NPO を取り巻く経営環境④ ブータン発！幸福度の経営指標

高浦 康有（東北大学大学院経済学研究科／ゆるる理事）

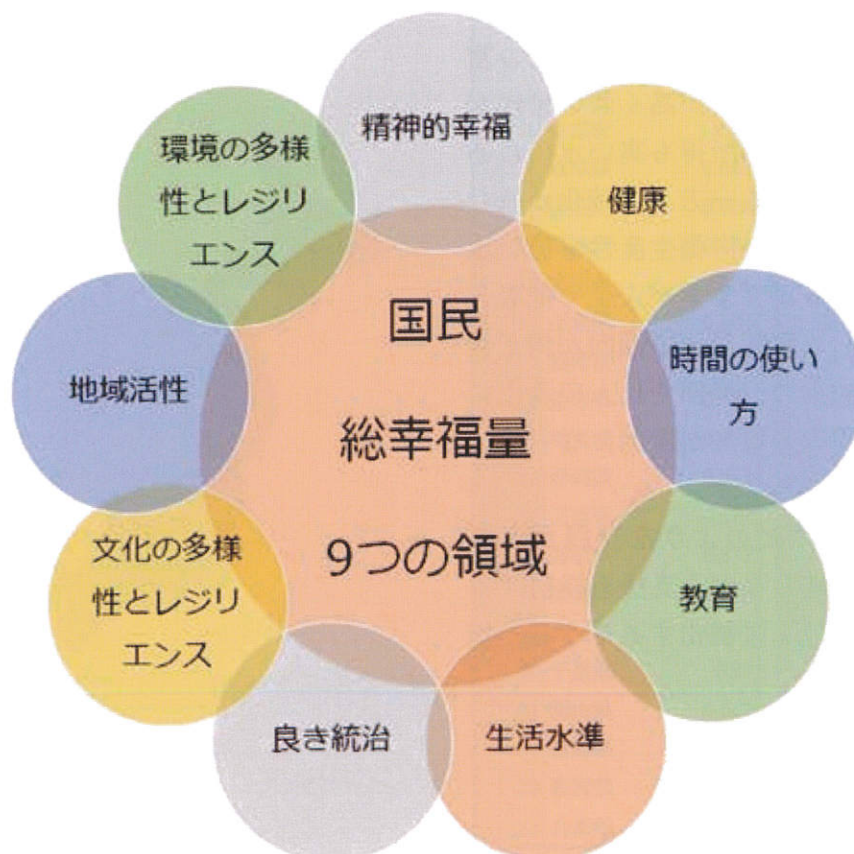


ヒマラヤの小国ブータンは、従来、経済的豊かさの指標として用いられてきた GNP（国民総生産）に代えて、国民の幸福度を測る GNH（Gross National Happiness, 国民総幸福量）を政策の主軸に据えた国として知られます。そこには、物質的な豊かさよりも精神的な豊かさを重視する仏教的な倫理観が伺えます。1970 年代に第 4 代ブータン国王がこの概念を提唱して以来、同国の政策は GNH の観点から評価されるようになりました。

GNH は下図の通り、9つの領域から構成され、これらの領域において人々の幸福の増進に寄与しているかどうかチェックされま

す。たとえばある政策案が経済成長につながるとしても、コミュニティの生活や文化、自然環境を破壊するようなことがあれば変更を促されることになります。そこには、物質的な繁栄と精神的豊かさは相互に関連し、いずれかだけを追及するのは危うく、バランスある持続可能な発展が望ましいという哲学が反映されています。

さらに 2017 年、ブータン王立研究所は民間企業向けの GNH 指標を発表し、ビジネス版 GNH 認証に向けた取り組みを進めるようになりました。これに従えば、企業は GNH の 9つの領域にしたがって、従業員や顧客、



地域社会の幸福に貢献しているかどうかが問われます。

すなわち精神的幸福（職務満足度の充足やハラスメント予防）、健康（労働安全衛生の配慮や職務ストレスの軽減）、時間の使い方（柔軟な働き方の選択やワークライフ・バランス）、教育（研修機会の提供や意思決定への参画促進）、生活水準（所得の保障や休暇取得の充実）、良き統治（コンプライアンス体制の確立や顧客満足度の調査）、文化の多様性とレジリエンス（地域文化の継承や支援）、地域活性（企業による寄付やボランティア派遣）、環境の多様性とレジリエンス（再生可能エネルギーの利用やCO₂・廃棄物の削減）といったものが挙げられます。

これらの指標には、とくに働く者の幸福の観点から企業経営を捉え直そうとする観点が色濃く出ています。日本企業でも過労死問題などいわゆるブラックと評されるような労働実態が告発されることが多いですが、労働者の幸せを基点として経営することが普遍的な価値をもつことをあらためて教えられます。

とりわけユニークなのが、良き統治に関連して、従業員が同僚と交流したり、スピリチュアルあるいは健康的な活動に関わる共用スペースや、自然と触れ合えるグリーン・スペースの設置を経営陣の責務として求めている点にあります。日本企業の職場でも社員が気軽にコーヒブレイクできるようリフレッシュスペースを設けるところが増えていますが、GNH の考え方は、より社員の精神的充足やウェルビーイングに重きをおいたものと言えるでしょう。

以上のようなビジネス版 GNH が掲げる指標は、SDGs（国連が提唱する世界的な持続可能な発展目標）の項目—経済成長のみならず働きがいや労働安全の促進、環境保護、レジリエントなまちづくり、文化・自然遺産の

保全などとも深く関わるものです。またSDGs 経営の具体的な指針になり得るものです。

NPO との関わりでいえば、労働者の権利擁護にあたる人権団体、環境保護団体、まちづくり支援や伝統文化継承の団体など多様な分野の NPO が、企業の GNH 上の課題解決に資する役割を発揮できるでしょう。企業は NPO と協働しながら、従業員や顧客、地域社会といったステークホルダーの幸福にどれだけ寄与できるかといったことが問われることとなります。SDGs ブームの流れで日本の企業社会でも GNH への関心が高まるかも知れません。ブータンと日本の文化的相違をふまえつつ、NPO が市民の幸福向上の観点から指標導入に取り組むことを期待したいと思います。

【参考文献】

Karma Wangdi, Tshoki Zangmo, Jigme Phunstho (2018) GNH Certification, the Centre for Bhutan Studies & GNH
<https://www.bhutanstudies.org.bt/gnh-certification/>

熊谷誠慈「国民総幸福量 (GNH)」在東京ブータン王国名誉総領事館
<https://bhutan-hcg.org/about-bhutan/culture/gnh/>
 (2021 年 5 月 26 日閲覧)

高野翔 (2019)『新しい経済には、新しい指標を。ブータンの GNH に学ぶ、人の幸せを起点に国の政策を測る 9 つの指標とそのしくみ』2019.03.14
https://greenz.jp/2019/03/14/bhutan_gnh_9principles/

人と経営 第6回

理念は底から光る

波多野 卓司（経営コンサルティング波多野事務所／ゆるる理事）



自分の中にあるもの

『今回のことで、つくづくわかったことがあります。世の中は、金なんですね』

十年前の震災から半年が経ち、そう言った人がいました。

けれど、その言葉を聞きながら、私は、こんなことを感じていました。

『この人は、震災があったから、そのような思いに変容したわけではない。むしろ、それまでの思いが、強化されたのだろう』

また、震災の後、こんなふうと言う人もいました。

『私は、志半ばで亡くなった恩人に、“がんばれ！がんばれ！”と言われているような気がしてなりません。一生懸命生きなくては、と思っています』

けれどこの人も、もともとそのような感性を、人一倍持たれた人でした。

そのようなものだと思う。

だから私は、何か大きな事件が起きて『人生観が変わった』という人の言葉を、正直、あまり信用できないのです。むしろ何か起きた時こそ、自分の中にあった人生観の“蠟燭の芯”のような部分が、底光りし始め、覚悟とも言えるような深い輪郭を刻み始める。

それが、本当ではないでしょうか？
（あるいは、そんな時に、“自分の中でいつからか見失っていた、本来の人生観を取り戻す”ということは、あるのかもしれない）。

その“人生観”のことをまた、“理念”とも言います。

“理念”というのは、だから、どこか別のところにある自分を探すのではなく、奥底にある自分を、深く井戸を掘り進むように見つめるなかで、溢れ出て来るようなもの。

では、どうすれば“自分の中の深い部分”に出会えるのだろうか？

『導かれる』と言う人もいるだろうし、『とにかく自分で一つを決めてしまう』と言うチカラワザの人もいる。

何れにしても、どうやらそれは、あまりに恵まれているときよりも、不遇や逆境の時、何かを諦めた時ほど掴みやすい、ということはあるようです。

コロナ禍の今は、誰もが、何かを喪い、何かを諦めるということに、直面する日々でもあります。けれどそこから、本来の（もしかしたら忘れたことにしていた）理念・人生観が、静かに底光りを始める、… そのような時になるかもしれません。

歳月を支えるもの

会社も NPO も、創業期に立てた事業理念あるいは組織理念というものがおそらく存在します。それは“生き方”と言っても、“人生観”と言っても、“本当の自分”と言ってもよいものでしょう。

けれど、歳月とともに、それを語ること／思うことをしなくなり、いつしかそれは忘れ去られ、あるいは心の内に仕舞い込まれてい

くということがあります。

こういう言い回しをする人がいます。

『あと●●年で時代はこう変わる』『だから、次の展開は○○だ』

もちろん、そのような視点は必要なのでしょうし、企業によっては時代とともに業態展開／業種転換を繰り返して成長しているところもあります。

その“風を読むチカラ”は、多くの人を支えるのかもしれませんが。

ああ、それはすごいことだ、と思いもします。

けれど、私は、正直に言うと、“歳月をかけてきたもの”もしくは“これから歳月をかけようとするもの”、そういうもののしか、信じたくはありません。

何十年単位で歳月をかけてつくってきた事

業／サービスというものは、“いのちの質量”が違いうように思えます。

『この事業を始めて、十周年を迎えました！』

そんな嬉しい報告が、関わらせていただいた人から次々に入ります。

私はやはり、その歳月を越えて来た／続けて来たというのは、何よりも尊敬に値する、すごいことだと思います（一つの組織のメンバーとして何十年打ち込むというのも、もちろん同様に素晴らしいこと）。

そして、『そのように一途に過ごしたなら、必ず幸せになれる』というその道筋は、それぞれの人や組織の、“こうとしか生きられない”という理念からこそ導かれるもの、…そのように思えてなりません。

【コラム】「助成する」ということ

世の中にはたくさんの助成金の仕組みがあります。ゆるるでも「真如苑みやぎの居場所づくり助成」の事務局として助成に関与しています。また、市民活動やNPO活動を支えるNPOとして助成を受ける側に立つこともあります。市民活動やNPO活動を通じて社会を良くしていこうと思うと、社会から支援してもらうことが必要になります。

助成金は資金の提供ではありますが、「助成」なので、成長を助けるお金です。資金を依頼する側は成長イメージを伝え、資金を出す方はその成長イメージを評価し、促進できる案があれば、それを加えて資金を提供すべきなんだろうと思います。（石田祐）

みやぎ NPO プラザ： With コロナの 2020 年を振り返って

堀川 晴代（みやぎ NPO プラザ館長 / ゆるる常務理事）



2020 年はとにかくコロナに翻弄された 1 年でした。緊急事態宣言に伴う一部休館、施設内の感染対策、そのなかでの講座や相談会などの事業企画や運営、そしてコロナで打撃を受けた NPO から寄せられる数々の相談への対応…。じっくり対策を練る間もなく、日々起こることに必死に対応する毎日で、まさに「走りながら考える 1 年」でした。

利用者が減った！

やはり顕著だったのが、利用者の減少です。令和元年度に比べて約 6 割の利用しかありませんでした。4 月 10 日～5 月 18 日は、感染拡大防止のため会議室のほか印刷機やコピー機のある共同作業室、フリースペースの交流サロンの貸出しを休止し、それ以降も NPO の活動自粛や休止で閑散とした状況が続きました。

やむを得ないとはいえ、プラザは施設利用料の収入も含めた金額で運営しているため、頭の痛い問題です。現在は徐々に回復していますが、コロナ前に比べると収入減であることに変わりはなく、サービスや事業の質を落とすことなく運営するには厳しい状況が続いています。

感染拡大防止の対策

当初は、ご多分に漏れず手探り状態でした。中国のコロナ対策の報道で沫感染防止シートを見たときには「こんなことまでするわけ？嘘でしょ」と思ったものですが、それはあっという間に日本にも広がりしました。ゴールド

ンウィークに慌ててホームセンターに駆け込んで材料を買い込み、窓口や事務室内にスタッフお手製シート&パネルを設置。

その後は、県からコロナ関連の衛生用品購入が認められ、交流サロンのテーブルや会議室で利用できるアクリルパネルが導入できました。消毒や換気、ソーシャルディスタンスの確保もしつこいくらいに行い、安心して使用できる場の提供に努めました。

そして、3 月にスタッフがコロナに罹患。報道もされましたが、感染経路が明確であったことと日頃の感染防止対策のおかげで、スタッフや利用者に濃厚接触者なしという保健所の判断が下され、大きな影響を出さずにすみしました。罹患したスタッフも辛いなか頑張りましたが、NPO や県の担当課の皆さんの協力と、体調を気遣う暖かい励ましをいただいたことがとても心強く、この難局を乗り切ることができました。

オンラインにチャレンジ！

2020 年度を語る上で外せないのが、「Zoom」の活用です。最初に取り組んだのは、会計初級講座でした。当初は 4 月に会場開催を予定していましたが、感染拡大であえなく中止。オンラインを避けて通ることはできないだろうと、仕切り直して 5 月に Zoom 開催にチャレンジしました。

プラザには IT が得意なスタッフがいるわけではありません。使い方をウェブで調べまくり、他の施設の活用状況をリサーチし、何度もリハーサルを重ねて当日に臨みました。

講師もオンラインで伝わるように内容や配布資料を見直してくださり、参加者からも好評を得ることができました。

これで弾みがつき、以降 Zoom を積極的に活用し、相談会や講座、市民参加の促進イベントを行いました。特に年に一度の大規模イベントのフォーラムでは「どうする？ With コロナ時代の NPO ～オンライン化の進め方とリアルな場のつくり方～」をテーマに、会場とオンラインのハイブリッド開催に挑戦。宮城県が全館に公衆無線 LAN を整備したことも追い風となりました。

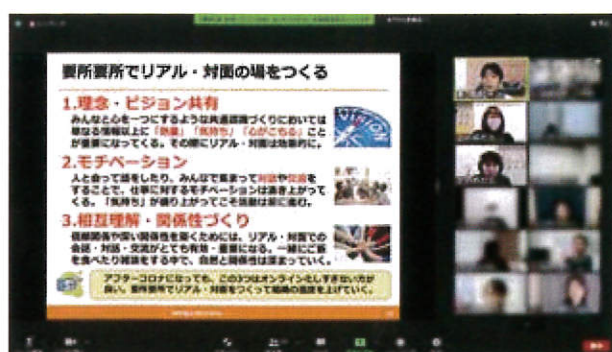
悩んだのは会場の機器の接続です。講師の NPO 法人 CR ファクトリー代表理事の呉哲煥さんや IT の専門家にアドバイスをもらい、試行錯誤しながらパソコンやカメラ、マイク、スピーカーなどを配置。また、当日は参加者に“おいてけぼり感”を感じさせないように、

会場とオンライン運営班に分かれ、連携して進行しました。初めてづくしで緊張しましたが、そのなかで無事に開催できたことはスタッフの自信にもつながりました。

年間を振り返ると、14 事業で Zoom を活用し、178 名がオンラインで参加するという結果になりました。こうして少しずつ溜まったスキルは、オンラインを活用したいという NPO に還元しています。

2020 年は、いろいろな方の協力のもと乗り越えられた 1 年でした。そしてコロナなくしては語れない 1 年となりました。

残念ながらコロナの収束はまだ遠く、世間の自粛ムードも続きそうですが、NPO 活動は決して不要不急のものではありません。コロナ禍でも踏ん張って活動している NPO が今後も継続して活動できるよう、知恵を出し合ってサポートしていきたいと思います。



フォーラム Zoom の様子。この画面を会場モニターに投影した。



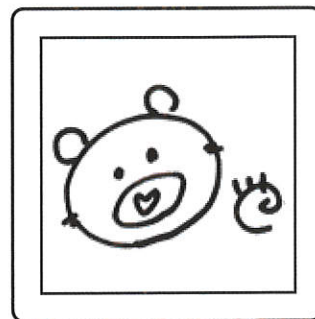
フォーラム会場。
グループトークを行い、オンライン参加者と共有した。

セルフケア 第6回

自分を大切に幸せの波紋を広げるためのコーナー

自分の世界を輝かせる 何かを手に入れよう！

熊谷 智美（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）



ボイストレーニングの受講生から「ボイトレで感じたことを短歌にしてみました」といただきました。

胸の中の鈴ふるわせて出す声は
わたしの世界を輝かせる声

ボイストレーニングでおすすめしているのは“自分らしい声”で話すこと。自分らしい声とは、私のトレーニングではストレスを感じることなくラクに出すことができ、思っていることや考えていることをストレートに相手に届けられる声としています。なおかつ、相手にとって心地のよい響きで、メッセージを受け取ってもらいやすいことが理想です。

ところで、普段から自分の声、発声・発語に気をつけている人はどれだけいらっしゃるでしょうか？「自分の声が好きではない」「人前で話すことに自信が持てない」などと聞かことがあります。そうであれば自分の声を嫌わずに自信を持って話せるような工夫や練習をしていただきたいと思います。

声を出す前に

身体が緊張していると声も強張ったり震えたり細くなったりしますから、まずはストレッチをして体をゆるめましょう。ポイントは首、肩、背中、胸、そして股関節まわりをストレッチすること。上半身だけでなく下半身のストレッチも大切です。それと顔の筋肉もゆるめておきましょう。

大切なのはやっぱり呼吸

前回「呼吸法」についてお伝えしましたが、自分らしい声を出すためには呼吸が大切です。丹田を意識した呼吸法は深い呼吸がしやすくなるので、声を出すときに吐く息の量をコントロールしやすくなります。そのため喉に無駄な力をかけることなく、なめらかに発声することが可能になります。

腹を割って話す

「腹を割って話す」という表現がありますが、腹の中から“音”を出すイメージをしてみましょう。最初は言葉でなくてかまいません。「あ」や「う」などの母音を自分のお腹から押し出すようなイメージで、喉を通して口から出してみましょう。力を入れるのは下半身で、上半身はリラックスした状態で、喉をしっかりと開いて、目をパッチリあけて「あー」と出してみます。少しだらしのないような「あ」の音になるかもしれませんが、まずはそれがスタート。そこから響きを意識していきます。←発声・発語のトレーニングはここからが本番になるわけですが…。

先にご紹介した短歌は、このような自分らしい声との出会いの途中で生まれたものです。

「自分らしさ」は声に限ることではありません。この受講生は短歌の世界でも自分らしさの表現を探求しています。芸術でも運動でも音楽でも、自分らしさを表現できるものを持っているといいですね。

インターン生 紹介

名前（所属・学年）

Q1. なんで NPO でインターンをしようと思いましたか？

Q2. あなたのことにについて教えてください。



伊藤 朱莉（宮城大学事業構想学群地域創生学類・3年）

A1. 自分の大学生生活を振り返りながら、他の大学生と自分を比較したとき、自分が他の人よりも勝っているものや努力したものが無いと感じました。
そんな時に CSO ラーニング制度を知り、長期インターンをしながら全国の人と繋がることができ、意見交換を通し自分を成長させ、人とは違う経験が得られると思いこの制度への参加を決めました。

CSO ラーニング制度の同期だけでなく、幅広い年代の方と交流し、得たものをアウトプットしていきたいと思っています。

A2. 青森県出身、人より少し明るくて色々な人に話しかけていくような性格をしています。高校時代は競技かるた部に所属していました。団体戦日本一という目標を掲げ、全国の地区代表が集まる団体戦では東北代表として出場し、主将を務め、優勝した経験もあります。

小松 惟乃（宮城大学事業構想学群地域創生学類・3年）

A1. もともとどこか地域の役に立つことをしたいと考えていました。
情報発信をすることで、NPO の活動を多くの人に知っていただけたらと思います。
新しいことに挑戦できる機会なので、頑張りたいと思います。
ゆるるでは地域住民のために活動している NPO について知ることができ、かつ情報発信ができるということで、活動に携わってみたいと思いました。

A2. 気仙沼市生まれ、富谷市育ちです。
ほとんどの親戚が気仙沼市に住んでいます。

私は5月までマーチングバンドに所属していました。
マーチングは小学五年生から初め、高校で座奏の吹奏楽をやった以外は
ずっとマーチングをしていました。なので、金管楽器の経験はとても長いです。



小野 佳奈絵（宮城大学事業構想学群価値創造デザイン学類・2年）

A1. 人のつながりに興味があり、中間支援組織という立場で、NPO への聞き取りから情報発信まで行っていることに惹かれて参加しました。

A2. なんでも面白そうなことがあると飛び込んでいくので、気軽に声をかけてください。
（ローレンと呼んでいただけると喜ばす。）



お酒上手 第6回

「振り返り酒」

真壁 さおり（社会福祉士・ファシリテーター / ゆるる副代表理事）

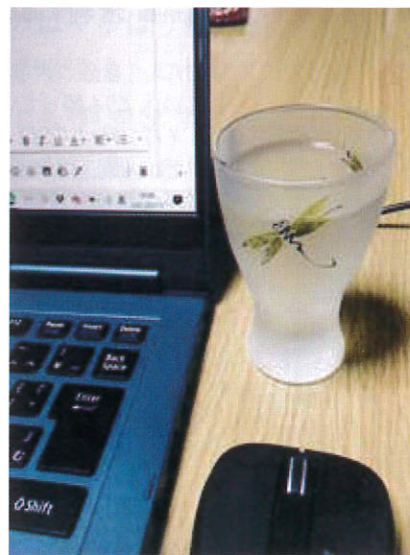
コロナ禍の一年があっという間に過ぎました。不安とストレスの中でも、自分なりに「初めてのパンデミック」に向き合ってきました。そこで、この間の自分の気持ちや行動の変化を振り返ってみようと思います。

慣れないオンラインでの仕事、人との対面を避けなければいけない、これまでとは真逆の生活に戸惑いを感じていた去年の今頃。震災後 10 年の大切な節目の年でもあり、何かしなければと焦り、空回りの日々でした。自分が不要不急と言われているようで、虚しさを感じることもありました。コロナ対策も確立されておらず、人それぞれの考え方に翻弄されることも。

でも、そんな「不確定さ」にまずはどっぷりと浸ろうと思うことにしました。人類が太刀打ちできないウイルスの存在を認め、心と身体の状態に耳を傾けてみるのです。呼吸が浅くなったり、夜寝汗をかいたり、少し気持ちがハイになるなど、明らかに心身に影響が出ているなど感じていました。

この頃、リアル飲み会が出来ない中、頻繁にオンライン飲み会のお誘いがありました。楽しいひと時でしたが、お相手が、画面の向こう側でいつもより飲みすぎている様子を見ることが増え、これはまずいなと思うようになりました。画面越しのお酒は手短に。コロナ禍での大切な教訓の一つです。

ストレス対策に本当に役に立ったのは、何と言っても身体を動かすことでした。筋トレ、ウォーキング、ダンスなど、身体を動かすと自然と心が動くのを感じました。これは、日常の生活や仕事に大いに生かせる経験でした。例えばちょっと作業が行き詰ったら、階段の上り下りをします。周りの人は驚きますが、必ず良い成果が生まれます。



月日が経つにつれ、どのようなことに気を付けて生活していけばよいか分かってきました。対面とオンラインを組み合わせ、臨機応変に仕事の仕方を変えていくことも出来るように。

そして今、ワクチン接種が始まり、そろそろコロナ後の生活をイメージし始めています。ほんの 1 年余りの間で起きた自分の中の変化、そして社会の変化はどのように収束、もしくは定着いくのか、しっかりと見届け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 杜の伝言板ゆるる
代表理事 石田祐

〒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。

小野佳奈絵（宮城大学事業構想学群 2 年）

