

# 季刊 ゆるる



認定特定非営利活動法人  
杜の伝言板ゆるる

2023年・秋冬号



## 「調査」の設計と使い道

石田 祐（杜の伝言板ゆるる代表理事／関西学院大学人間福祉学部）

歴史を遡ると古くから「調査」は実施されてきました。国を治めるための人口統計の把握や、貧困を改善するための現地踏査を目的にした調査、国民の社会の政策や状況への意識あるいは消費者の製品・サービスに関する購入意欲などを捉える調査があります。

NPOを対象にした調査も90年代以降に数多く実施されています。公共・非営利分野に関する調査は、政府・行政、研究機関、あるいはその委託を受けたコンサルティング会社による実施が多いのですが、近年、行政委託をNPOが受けて実施したり、NPOの独自調査として行われる調査が増えています。

NPOによるNPOの調査の利点は、自らの現場の問題意識に基づいて質問をぶつけられることです。一方、日頃の仕事が調査でない限り、専門性不足という課題に直面します。調査にあたっては、

現場感覚を調査結果に基づいて社会へのメッセージにしたい、政策提言にしたいと思うわけです。

しかし、アンケート調査だと紙幅の制限や回答をシンプルに問うことが求められ、最初の大きな期待に対して小さな問いになってしまうこともあります。専門家が入っても大きな問いになるわけではないのですが、小さな問いを建設的に積み重ねていくと、言いたいことに近づけるとともに、さまざまな実態や傾向が見えてきます。

調査に回答するのも大変なのですが、調査を設計するのも大変なのが実際です。お互いに労力をかけ、時間をかけるものですので、結果の有効活用につながればと思います。そのためには、調査や結果の見方を理解すること、説明をきちんとすること、議論することが不可欠です。欲を言えば、社会やNPOの調査や結果を議論するコミュニティも作っていきたいと思います。

### 目次

「調査」の設計と使い道 石田 祐 (1)

寄付で社会に意思表示 岡田 彩 (2)

みやぎ NPO プラザ 2023 AUTUMN NPO 協働バザー「NPOまつり」協力 堀川 晴代 (3)

ブリコラージュ：器用仕事とNPO 高浦 康有 (4)

コラム「NPO インターン」 杜の伝言板ゆるる インターン生 (5)

場面に応じた気分転換の方法を上手に活用しましょう 熊谷 智美 (6)

ここ一番は、ゆるむこと 波多野 卓司 (7)

「愚行酒」 真壁 さおり (8)



## 寄付で社会に意思表示

岡田 彩（東北大学大学院情報科学研究科／社の伝言板ゆるる副代表理事）

寄付には、様々な意義があります。「誰かを助けるため」だけではありません。自分が大切だと思う考えや価値観を社会に意思表示する行動、という考え方もあります。

11月に訪れた米国にて、日本では見かけたことのない「意思の表明」としての寄付を呼びかけられました。その舞台は、フロリダ州。共和党知事が学校での「性自認の議論禁止」法に署名し、多様な性の在り方を制限するなど、LGBTQにとって生きづらい環境がつけられつつあります。すべての公立学校で、性的指向や性自認について話すことが禁じられているそうです。

こうした抑圧的な政策に反対し、フロリダへの渡航をボイコットする人もいるとのこと。私は、フロリダ州オーランドで開催されたNPOに関する学会ARNOVAに参加したのですが、研究者や実務家の中には、「なぜ今フロリダで開催するのか」と疑問を投げかける人も少なくなく、実際に参加を取りやめた人の話も耳にしました。他の州の大学の中には、「学会の開催地がフロリダの場合は、研究費を使用できない」という取り決めがあり、経済的に参加が難しいケースもあったそうです。

私自身は、「そういった状況も目撃してみたい」という好奇心もあり、予定通りフロリダに渡航しました。何も考えず、ホテルへの宿泊や食事を通して税金を支払っていましたが、次第に、訪問者が支払う税金も問題視されることに気が付きました。州に税金を支払えば、州の収入に貢献することとなります。それは、マイノリティへの抑圧に加担することになってしまう、と考えられるわけです。

それを良しとしないのならば、支払った税金の影響を少しでもやわらげ、州政府への反対を示すべく、LGBTQのための活動を行なう地元のNPOに寄付しませんか。学会中、何度もそのような呼

びかけがありました。

「ソーシャル・オフセット」というNPOが、そうした寄付を実現する仕組みを提供していました(<https://socialoffset.org>)。団体名を直訳すると、「社会的相殺」となりますでしょうか。税金を支払うことは避けられないけれど、同時に支援活動を展開するNPOに寄付することで、社会への影響を相殺しようというわけです。

確かに、「ソーシャル・オフセット」を通じて寄付する人が多くなれば、それだけ州政府に反対の立場を取る人がいることを、明確な数字とともに示すことができるようになります。その点では、寄付がアドボカシーにもなるわけです。

なるほど、寄付は明確な「意思の表明」なのだ、目から鱗が落ちる経験でした。自分は社会にどのような意思を表明したいのか。寄付の機会が増える年末年始、ぜひ心に留めておきたいものです。



【写真】 参加した学会では、開催地オーランド近郊のNPOが寄付先として提示されました



## みやぎ NPO プラザ 2023 AUTUMN

### NPO 協働バザー「NPO まつり」協力

堀川 晴代（みやぎ NPO プラザ館長／杜の伝言板ゆるる常務理事）

今年は夏がいつまでも続いているような気候で、爽やかな秋は瞬く間に通り過ぎていきました。そんな貴重な秋に開催されたのが、NPO 協働バザー「NPO まつり」です。

「NPO まつり」は 11 月 23 日(木・祝)と 24 日(金)に、みやぎ NPO プラザの交流サロンを会場に行われました。会場は NPO プラザでしたが、私たちが主催したのではなく、市民活動団体からの提案で実現したイベントです。

遡ること約 4 か月前、8 月 3 日の NPO プラザの利用者懇談会でのことでした。懇談会は利用者の皆さんから NPO プラザの事業運営に意見をもらい、団体間の交流を図るものです。この席で、フラワーセラピー研究会仙台地区代表の上野みち子さんから、「様々な団体と協働でバザーを行いたい」という提案がありました。

フラワーセラピー研究会仙台地区は、「花でコミュニケーション」を理念に花を通して人を癒す活動に取り組む団体です。20 年ほど前から活動をはじめ、仲間とともに多くの人の心を癒してきました。しかし対面かつ福祉施設での活動が多かったため、コロナ禍以降は活動の場が激減。上野さんの「会員が活動できる場をつくりたい」という強い思いからの提案でした。

上野さんの思いは、NPO プラザでショップ「メディアデザイン工房」を運営するメディアデザインと実行委員会をつくり、開催に向けて取り組むかたちで実現しました。

出店 NPO を募集し 11 団体の参加が決定。メディアデザイン代表の伊東利光さんがチラシをデザインし、開催情報を発信。11 月 20 日(月)には、上野さんにラジオ番組「ゆるると NPO ! オン・タイム・トーク」にご出演いただき、熱い想いを語ってもらいました。

そのかいあって、両日で 200 名弱の方が来場。

クッキーや書籍、さをり織りの小物やニット帽、バッグなどの手作り雑貨の販売のほか、小物作製などのワークショップもあり、長い時間楽しんでいかれた方も多かったようです。

NPO プラザは、会場提供と広報に協力しました。私が嬉しかったのは上野さんの提案が「NPO プラザでやってください」ではなく、「私たちがやりたいので協力してください」だったことです。とすると「NPO プラザでやってよ」になりがちのところ、自分たちが主体でやるのだという意気込みで心打たれ、NPO プラザも一肌脱がねばという気持ちになったのでした。

NPO プラザのスタッフも頑張りました。今回のような形式のイベントが無くなって久しいなかでも、会場や備品の配置計画、集客の広報、会場を回遊してもらうためのキーワードラリーや参加景品の準備など、楽しいまつりにするべく、あれこれ工夫をこらしていました。大変だったと思いますが、普段とは違う取り組みに楽しそうでもあり、スキルアップにも繋がったのではないかと思います。

昨今、協働の重要性が叫ばれますが、NPO まつりで改めて実感することができました。これを機に協働とそのサポートのあり方をもっと深く考え、実践を重ねていきたいと思っています。





## NPO を取り巻く経営環境⑪

### ブリコラージュ：器用仕事と NPO

高浦 康有（東北大学大学院経済学研究科／杜の伝言板ゆるる理事）

NPO の経営は、一般的な中小企業と同様、資源が制約されている中、様々な工夫をしながら、いかに少ない資源で事業を立ち上げ、拡大、成長させていくことができるかが大きな課題と言えます。経営学では近年、こうした資源が制約された状況の下で、イノベーションを生み出す手法として「ブリコラージュ」という方法論が注目されています（ゲン 2019）。

ブリコラージュ (bricolage) とは、文化人類学者のレヴィ＝ストロースが 1962 年に著した『野生の思考』で取り上げた概念で、フランス語で「ありあわせの道具、材料を用いて自分の手でモノをつくる」ことを意味します。ブリコラージュの考え方に基けば、イノベーションは、「手元にある資源」のみで「新しい目的のための資源の再結合」を実現し、何とか「やりくりすること」によって問題を解決していくプロセス (Baker & Nelson, 2005:333) としてとらえられます。

確かに身の回りの生活用品を見回せば、私たちは伝統的に、端切れや余りもので本来の用途とは別の必要なものを作り出してきました。建築用の杉の端材は割り箸に、着物の布切れはきんちやく袋に、稲わらから草履をつくるといったように。SDGs の時代、廃棄ロスの削減や文化遺産継承などの観点からより現代的なアレンジを施して価値をもたせるケースも見受けられます。

たとえば養蚕がかつて盛んであった宮城県亶理町では、米粒を絹織物の切れ端のきんちやく袋（ふぐろ）に入れてお祝い事で渡しあう風習がありました。いわば地域のコミュニケーション・ツールとしての意義も有していたふぐろ。東日本大震災後、地域の女性たちの手仕事創出を目指す NPO により復活を遂げました。また南三陸町では、復興支援団体が、ミネラル分が豊富でありながら廃棄されてきた地元のわかめの茎を飼料に混ぜて羊を

育て、臭みの少ない良質な羊肉としてブランド化を果たしました。福島県国見町では、特産のあんぼ柿の生産工程で生まれる副産物の柿の皮をアップサイクルし、女性向け肌ケア用品が作られています。古来、抗菌・消臭材として利用されてきた柿渋を、女性起業家が会社を興し現代的なフェムテック商品として生まれ変わらせました。

生産資源のみならず、人的資源の領域においても、NPO は大企業とは異なり、計画的な人員の養成や配置に困難さを抱えています。その時々で多様なスキルをもつ人材を、ボランティアやプロボノといった形でいわば寄せ集めながら進めていかざるを得ません。

お金の資源で見ても、会員からの会費収入のほか、寄付金や行政からの助成金、事業収益など多様な財源のミックスで何とか各年度を乗り切っている NPO も多いことでしょう。ゆえに様々な知識やアイデアを動員し、ネットワークを活かして資源の不足を補う行動力が NPO には必要になります。

場当たりの決してスマートとは言えない、こうした NPO の戦略は、経営資源の潤沢な大企業の経営とは対極にあるものです。レヴィ＝ストロースは、近代のエンジニアリングの合理主義的な発想とは異なる、人類のもつ野性的で本来的な知のありようとしてブリコラージュを提唱しました。効率第一主義の近代的な経済システムに対峙する形で、伝統的な文化や知恵に学び、持ち得る資源でたくましくコミュニティの課題に向かっていく NPO は、ブリコラージュを体現する存在と言えるかも知れません。

【参考文献】 Baker, T., & Nelson, R. (2005). Creating something out of nothing: resource construction through entrepreneurial bricolage. *Administrative Science Quarterly*, 50(3), 329-366. ゲン・チ・ギア (2019) 「資源制約への対応：ブリコラージュ理論の再検討と修正」『組織科学』 Vol.53 No. 1 : 37-52

社の伝言板ゆるるでは、毎年6月から翌年の1月まで公益財団法人 SOMPO 環境財団の「CSO ラーニング制度」に参加し、インターン生を受け入れています。今年は、当法人が担う「NPO を応援する NPO」の役割に興味を持って、2名の大学生が活動しています。「NPO 支援」の活動を通じて、インターン生が感じたことをコラム形式でお届けします。



佐藤 恵美莉  
(山形大学 2年 / インターン生)

私はこの度、社の伝言板ゆるるで8ヶ月間、インターン生として活動をさせていただいております。この活動を通してまず学んだことは、宮城県には800団体ほどのNPOが存在し、積極的に活動がなされていることです。私も取材をするために活動に参加させていただきましたが、紙面やSNSでは伝わらない熱を感じました。また、現場では対象者のために協力し合っている姿が印象的でした。

そこで、「このような“熱”を、NPO活動を体験したことがない人たちに、どうすれば共有できるのだろうか？」と疑問を持ち始めました。私の周りで調査したところ、NPOの活動を知っている学生が少ないからです。

ゆるるでは、「夏ボラ」事業で高校生のボランティア体験の仲介をしています。応募者数も高校ごとに差がありました。それ以外にも様々な情報を発信していますが、情報はそれを求めている層にしか届かないように思いました。また、NPOについて詳しく知っているか尋ねてみましたが、あまり馴染みがなく知らない、と答える学生が大半でした。

活動期間中に広報の達成はできませんでしたが、今後も広めるために何が必要で、どのような方法が有効か考え、実践していきたいと考えています。残り1ヶ月のインターン活動に、精一杯取り組んでいきたいです。



山口 光希  
(東北福祉大学 2年 / インターン生)

私はインターン活動を通して2つのことを学びました。1つ目は、ボランティア団体やNPO法人で活動されている方とゆるるのように団体を支え繋ぐ役割を持つ団体の違いです。

私自身、社会に貢献したい、困っている方の役に立ちたいという思いから、高校時代から福祉的なボランティアを積極的に行っていました。また、大学入学後も今の自分に何ができるのかなどを考え、様々な活動に参加しています。

ゆるるでインターン活動を行い、NPOの現場では、現代の社会課題に対して「どのようにしたらいいのかわかるか」を考えて活動されていることが分かり、ゆるるはその運営に必要な財源面などの情報提供やサポートなどを行い、NPOを陰で支えている団体であることを学びました。

2つ目は団体運営は、様々なサポートがあってこそ成り立っているということです。私が実感した場面は20周年記念フォーラムや「夏ボラ」事業の説明会です。様々なNPO法人の方からお話を聞き、市民を支える役割だけでなくゆるるのような団体から支えられてることも多くあることに気づきました。

そして、両方の団体に共通していることは実践的な活動ができることと興味のある分野を深く追究する機会であると思いました。今後もNPO法人について知ることや、インターン活動で行ったアンケート調査をもとに、さらに何ができるのかを考えて行動していきたいです。

## 自分を大切にしていって幸せの波紋を広げるためのコーナー⑪

## 場面に依じた気分転換の方法を上手に活用しましょう



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／杜の伝言板ゆるる理事）

気分転換というのは、たいていの場合、ネガティブな気持ちを切り替える場合に使います。楽しくてたまらないときに、わざわざ気分転換するというのは稀でしょう。では、どうして気分転換が必要なのでしょう。ストレスがたまっていたり、イライラしているなどのネガティブな状況は辛いからですね。さらにいうと、ネガティブな気分のまま行動すると、ケアレスミスが多くなったり、対面した人にネガティブな気分を伝染させてしまうこともあります。いつでもご機嫌でいるというのは難しいことですが、気分転換をする方法を複数持っておいて、場面に依じて使い分けすることをおすすめします。

## ■あなたの気分転換の方法は？

人それぞれ気分転換の方法を持っているのではないかと思います。「お茶を飲む」「外を眺める」「深呼吸をする」など、意識せずとも気持ちの切り替え方法を持っていると思います。「そうだ、あの人に連絡してみよう」と誰かに話を聞いてもらう（愚痴を言う）こともあるでしょう。

こうするとリラックスできるとか、元気になれるという自分なりの方法を意識しておくことは大切ですね。

## ■場面によって使える方法が違うのでは？

気分転換が必要な状況といってもさまざまです。あなたにとって“やっかいな状況”はどのようなものでしょうか。その状況に応じた気分転換の方法を持っていますか。

これはワークショップの参加者が出してくれた気分転換方法をまとめるなかで気づいたことなのですが、ネガティブな状況によって気分転換方法がいくつか分類できそうなのです。調査研究したわけではないので、あくまでもこんな感じというのですが参考までにご覧ください。

## ●落ち込んだ状態が続いている

- ・好きなものを食べたり飲んだりするとか、お気に入りの音楽を聴くなどして「自分に優しくする」「自分をいたわる」
- ・ゲームをしたり、楽しい動画を見るなどして「前向きになれることをする」

## ●腹が立った、イラっとした

- ・「冷静になって」何にイラっとしたか見極めてから、対応する
- ・腹が立った内容をメモして破ったり、大声を出したりして「発散する」

## ●やる気がでない

- ・「とりあえず」やってみる ←本来やるべきことと違うことでもかまわないので何か行動してみる
- ・ガッツポーズをしたり、ポジティブな言葉を声に出すなどして「テンションをあげる」

## ●過去の嫌な記憶が思い出されて辛い

- ・記憶を深掘りせず「考えるのをやめる」
- ・歌をうたったり、本や漫画を読むなど「集中できること」をする

ネガティブな状況によって効果的な気分転換の方法がさまざまあるのとあわせて、その時どこにいるかによっても方法が違ってくると思います。以前、このシリーズでお伝えした「呼吸」や「笑顔」など、場所を選ばずに使える方法もあります。

まずは、自分に合った方法を探して、あれこれ試してみませんか。「自分最強！」とまでいなくても、「なにかあっても切り替えできる」と思っていられれば、少し心に余裕が持てそうです。



## ここ一番は、ゆるむこと

波多野 卓司（経営コンサルティング波多野事務所／杜の伝言板ゆるる理事）

“ここ一番”と言う場面で、チームリーダーのあなたは、まず何を意識するでしょう。

『気合いを入れよう』『集中しよう』『全力を尽くそう』… それは当然のことです。

けれど、それが拳を握りしめ、眉間に皺が刻まれ、肩を怒らせることにつながるなら、あなたのチームは、『萎縮・硬直』の方向に向かい、チカラは十分に発揮できない。

肩に力が入りすぎて、ベストパフォーマンスを引き出されることは無いようです。

だから、あなたのチームのメンバーがあなたの前で萎縮してしまうようならば、それはあなたの“リーダーとしての失敗”ということになります。メンバーのベストパフォーマンスを引き出していないのですから。

“ここ一番”で大切なことは、チカラを抜くこと／ゆるむこと。

ではどうすれば、人はここ一番と言うときに、ゆるむことができるのでしょうか？

…キーワードは、“つながり感”です(つながれば、ゆるみます)。

ならば、その“つながり感”を醸成するために、リーダーには何が必要なのでしょう？

1つめは、“認知すること”… 知る、認める、褒める、理解するなど。

2つめは、“身体的なつながり”…背中を支える、肩を抱く、手当てするなど。

つながると、たとえば、電気が地面にアースして流れるように、過剰で余計なチカラがそのつながりを通して、アースされるように感じます。本当に良いつながり感を得たとき、人は自分らし

く伸びやかで、どこまでもチカラが湧いてくるような充実感が溢れてきます（これは決して観念論ではなく、自分をみつめていれば容易に知覚できることかと思います）。

リーダーであるあなたに認めてもらおうとするメンバーがいるとき、この人にとってあなたとつながるとは、どういうことでしょうか？

この人は、リーダーであるあなたを尊敬し、信頼し、敬愛しているかもしれません。

それは言い換えれば、『この人の中にあなたがいる』ということ…でも、これだけではこの人はあなたと深くつながることはできません。

けれど、あなたがこの人に、一言、『お前、よくやってるな』というねぎらいの言葉をかけてあげたなら、この人には、伸びやかな生きるチカラがまた湧いて来るでしょう。

それは『あなたのなかにこの人がいる』ということ…この時初めてこの人はあなたとつながる(つながり感を持つ)ことができるでしょう。



## 「愚行酒」

お酒上手  
第13回

眞壁 さおり (社会福祉士・コーディネーター／杜の伝言板ゆるる副代表理事)

厚生労働省は、適切な飲酒量の判断に役立ててほしいと、「飲酒ガイドライン」をつくることになり、今年11月に専門家会議でその案を取りまとめ発表しました。

日本では、アルコール度数や杯数で飲酒量を把握するのが一般的です。しかし、厚生労働省は、体への影響は酒に含まれるアルコールの量「純アルコール量」で把握するほうが正確だとしています。

「純アルコール量」は、飲んだ量とアルコール度数などを掛け合わせて計算します。例えばアルコール度数5%のビールでは、中瓶1本にあたる500ミリリットル飲むと、純アルコール量は20グラムにあたります。ガイドライン案では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、1日当たりの「純アルコール量」で、男性は40グラム以上、女性は20グラム以上としています。

もちろん体質によってはより少ない量が望ましいとも説明していますが、より多く飲んでも大丈夫とはけっして言ってはくれません。

こうしたニュースは、健康意識を高めるために必要だと思う反面、私にとっては耳の痛い話です。20グラムはあまりにもハードルの高い目標です。以前ある専門家が、本当に健康のためを思うなら「一滴も飲酒しないほうが良いに決まっている」と明言しているのを聞いたことがあります。私がさまざまな機会に飲酒を楽しむことは、健康リスクと正面から向き合うことでもあります。もっと言うと、体に悪い影響が出ることを知った上でなおそれを実行しているわけなので、まさに愚かな行為、「愚行」です。飲み仲間とは、「自分たちは愚行権を行使しているのだ」と自嘲気味に話します。

こうしたニュースはいつも私に「自分はどうか生きるのか」と問いかけます。飲酒に限ったことではありませんが、世の中で言われているさまざま

な体に悪いことを徹底的に排除し、体に良いと言われることに囲まれて生きる道もあるでしょう。でも、そうまでして守る生き方とはなんなのか？

変化の早い時代です。今日、社会が良しとしている物事にしばられたり追いついたりしようとするばかりではなく、急流に身を任せて生きていく、そんな本能的なスタンスみたいなものがないと、あっという間に大切なものを見失ってしまうのではないか、そんな気がしています。

飲酒量を正当化する苦し紛れの言い訳に聞こえるかもしれませんが、「厚労省飲酒ガイドライン」を一旦はしっかりと受け止めつつ、その上で地に足ついた自分の飲酒との向き合い方、すなわち生き方を模索していきたいと思う今日この頃です。



### ■ 編集・発行

認定特定非営利活動法人 杜の伝言板ゆるる

〒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

MAIL [npo@yururu.com](mailto:npo@yururu.com)



HP



Facebook