

サポセンニュースレター 2023年 襟巻号



特集

p2-3

夏のボランティア体験講座  
Let's 体験!! 2023

p4-6\_【サポセンの事業報告】

- 未来カイギプロジェクト
- NPO・市民活動よろず講座
  - 1 チームのGOOD! コミュニケーションのためのアンガーマネジメント講座
  - 2 こちよくあたたかい居場所づくり

p7\_【チャレンジャー】  
美セルフケア fit

p7\_ サポセン新規届出団体

p8\_【スタッフコラム】  
人が集まらないイベントのすすめ



サポセン  
メルマガ登録はこちら！  
<https://bit.ly/3gf0dh6>



まつど市民活動  
サポートセンター

<http://www.matsudo-sc.com/>



サポセンの夏の風物詩



マッチングの会 全体説明



オリエンテーション



マッチングの会



ふりかえりの会

特集

# 夏のボランティア体験講座 Let's 体験!! 2023

夏休み期間に中学生～20代の参加者が、NPO・市民活動団体での活動体験に取り組みます。主体性・自律性を育み、将来の地域づくりの担い手となる若者を増やしたい、と実施しているこのプログラムは今年で21年目を迎えました。リピーターも密かに少なくないこの講座を20年間取り組んできたからこそ得られたこと、又大事にしてきたことを深掘りしました。



松戸市肢体不自由児者の会

夏のボランティア体験講座  
Let's 体験!! 2023 概要

▶参加者数..... 229名

▶受け入れプログラム..... 53団体

▶スケジュール

受け入れ団体説明会

4月8日(土)

申込・面談期間

6月3日(土)～7月15日(土)

参加希望者は一度サポセンに来館し、コーディネーターとプログラムを読み合わせながら活動先を考える面談に参加します。

オリエンテーション & マッチングの会

7月16日(日)

受け入れ団体のブースを回り、活動先を決める「マッチングの会」を行いました。また、午前中には「オリエンテーション」も実施し、初めてボランティアに取り組む参加者同士で楽しくボランティアのことを知るワークを行いました。

活動期間

7月17日(月祝)～8月31日(木)

ふりかえりの会

8月20日(日)

夏の体験をみんなで振り返り、共有する会。今年は秋の学校生活でも活かせるコミュニケーションのワークを行いました。

今年はいんたーにんしっぴの大学生も運営に関わりました。オリエンテーションでは企画運営で大活躍！地域で人と交流することが好き、将来地域の発展に貢献したい、と、まちづくりにも興味を持つ加納莉央さんのレポートです。

Let's 体験!! 2023  
いんたーにんしっぴ活動レポート

今回は岩瀬自治会さんの松戸ラストサマーフェスに参加してきました。松戸まちづくり会議さんのブースではボランティアの学生が、運営の方からサポートしてもらいながら買い出し、値段の考案、販売まで行っていました。私はボランティアではそこまでやるイメージがありませんでした。運営の方にお話を聞くと、「せっかくボランティアに参加してくれたのに、ただお手伝いをしてもらうのはもったいない。ボランティアに参加した人達に主体的に取り組んでもらい、楽しいと思える経験や、なにか感じてくれるだけでもまた参加しようと思える様になってくれるのではないかな」と話してくださいました。私は、ボランティアはお手伝いというイメージがあり、やり遂げた感じがしないのではないかと感じていました。しかし、今回の活動を通して、ボランティアの人達が自分達で考え行動するような活動や、楽しいと思えるような経験が、今後ボランティアの人手不足解消などにつながるのではないかと感じました。



松戸ラストサマーフェス&盆踊り



加納莉央さん

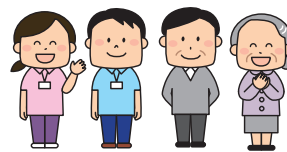
受け入れ団体の感想  
(一部抜粋)

皆さん一生懸命で、とてもよかったです。それぞれ目的をもって参加しているように思えた。感性が豊かで、短い時間のボランティアでも色々な事を吸収していたように思います。

男子高校生が「将来子どもができた時、妻にすべて任せずほっと一むを使ったり、自分もお世話したい」と書いてくれたので、受け入れてとても良かった!と思った。

「母に『この団体が良いよ!』と勧められて参加した」と言ってくれた参加者がいた。日頃の活動の力になる機会だった。

普段活動しているメンバーとは違う世代の方がボランティアで参加する事で、団体としても良い刺激になった。自分たちの活動を、今の時代・子ども達の目線で考える機会にもなった。



参加者の感想(一部抜粋)

ボランティアはアルバイトと違い、お金がもらえないからやりがいあまり感じないのかな、と思っていたが、ボランティアを通して初めて経験したことや新しい人との出会いはお金に代えられない価値があるし、何より自分が何かしらの形で人の支えとなっているという感覚がとても嬉しかった。

いろんな人と関わっていく中で自分とはどのような人間なのか、どういうことに向いているのか分かっていく気がした。ここで分かった「自分」を社会に出た時に活かしたい。

今までは時間がある人がするイメージがあったが、一生懸命に呼びかけをしている大人を見て、本気で社会を変えたいと思っている人が行動していることがわかった。



はなしまみん家でごはん



とうかつ草の根フードバンク



Matsudo Central Park Keepers



グローバルコミュニティーまつど

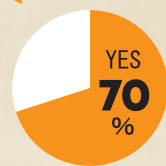
今の10～20代って  
どんな世代?

15歳未満 1435万人

新成人 (18歳～20歳) 341万人

※42年連続過去最低

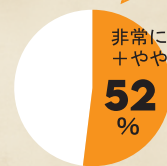
SDGsに取り組む企業に  
好印象を覚える



社会的課題に配慮した商品  
を購入したことがある



環境問題や社会問題の  
解決の役にたたい



「Z世代のSDGsと消費に関する意識調査(2022年実施)」  
https://www.shibuya109.co.jp/news/4322/  
SHIBUYA109Lab(15～24歳対象:n=400人)

「2022若者の意識調査」  
https://www.jri.co.jp/page.jsp?id=105899  
日本総研(中～大学生対象:n=1000人)

10～20代を中核に据えた地域づくりのプロジェクトは全国各地で実施され、その在り方も多様化しています。学生が町会・自治会で役員になったり、ゼミやサークル単位で地域づくりに取り組むような事例は、今や地方のみならず首都圏でもよく見られる取り組みです。しかし、中には「斬新で、画期的なアイデアを生み出してくれそう」と、「若者」という存在自体に大きな期待を寄せ、きちんと参加者それぞれの持つ興味・関心・課題感を知らないままに取り組みを始めてしまい、残念ながら上手くいかなかった事例もあります。Let's 体験!!では受け入れ団体と参加者の心理的な距離感を縮めたい、と4月の団体説明会の中で10～20代の若者のことを知るミニ講座の時間を設けています。ともすれば大人たちからは「若者」は「普段市民活動や地域とは縁遠い属性の人」と捉えられてしまいうこともありますが、彼らの抱えている価値観や社会課題、流行などを知ることで、「松戸で同じ時間を過ごしているコミュニティの一員」として仲間意識をお互いに持つようになり、より充実したコミュニティ体験を地域でつくれるのではないかと考えています。コロナ禍を経て参加者のニーズも「コロナ禍で何もできなかったから、色々なことにチャレンジしたい」「多様な大人と関わってみたい」という声が増えてきている実感があり、「今年も〇〇さんに会いに来ました!」と笑顔でサポセンに訪れるリピーターの参加者もいます。参加者がその後、団体に所属していたり、「あの時の体験が進路選択のきっかけになったよ」と報告してくれる参加者の姿も見えてきました。夏の短いひと時であっても、地域づくりに取り組む多様な大人たちと一緒に話し、悩み、考えながら活動する時間は、きっと松戸に関わる若者たちにとっても貴重なコミュニケーションの機会となるのではないのでしょうか。一度の体験が今だけでなく数年後、あるいは10年後の未来の松戸の地域づくりに良いつながりを生むことを期待してLet's 体験!!体験に取り組んでいます。



みらいカイギプロジェクト

毎年12月に開催している「まつどみらいカイギ」は、市内のNPO・市民活動団体と市民の交流に加え、メインイベントとして松戸で実現したいことをプレゼンするプレゼンターと、参加した人々で対話する事業です。  
2022年度のみらいカイギがきっかけでスタートした3つの「まつどみらいカイギプロジェクト」をご紹介します！

02 プレゼンテーマ

高齢者が知恵と経験を活かせる松戸、子育て親のゆとり+笑顔で子どもの未来も輝く街！

プレゼンターの河村まゆみさんは、子育てに奮闘する親子に、高齢者の経験や知恵を活かして、ゆとりと笑顔をもって貰いたいと考えました。みらいカイギでのプレゼンを経て賛同する仲間も増え、任意団体ゆとりにっこり(通称ゆとにこ)を設立。  
これまでに、手作りおもちゃ作成(おもちゃカフェ)や多世代交流のイベント(ゆとにこイベント)を開催、J:COMのLIVEニュースでもその活動が紹介されました。



おもちゃカフェ



ゆとにこイベント



活動の紹介等はホームページやYouTubeチャンネルをご覧ください。今後は子育てスキルアップ講座を事業化し、展開していくことを目指しています。



ホームページ  
https://yutoniko.com/



YouTube チャンネル  
https://www.youtube.com/@yuto-niko



01 プレゼンテーマ

不登校の子どもたちが笑顔になれる居場所をつくる！

全国で29万人との報道がされた「不登校」。プロジェクトの中心である「えびちゃん先生」は、中学校3年間、自身も不登校を経験し、現在は中学校の養護教諭として働いています。Sunday place@根木内にて、誰でも来れる居場所を運営したり、多数のメディアでも自らの経験を発信し、理解を広める活動をしています。

「不登校経験者 × 保護者のおはなし会」

過去に不登校だった人たちをゲストに呼んで開催しました。

- テーマ
- 2月「学校に行かなくても大人になれた」
  - 5月「小2から不登校だった僕が看護師になった話」
  - 10月「起立性調節障害と不登校」

外の人のつながりを持つことは、親にも子にも大切なことだと思った

参加者(保護者)の感想

支援する人にも支援が必要であると感じています



Sunday place@ 根木内にて

Sunday place@ 根木内  
～学校に行きづらさを感じている子どもたちの居場所～

毎週日曜 10時～14時  
松戸市根木内 517 根木内会館



X(Twitter)  
https://twitter.com/sunday\_place



LINE アカウント  
https://lin.ee/BKfnyUb

不登校テーマ映画上映会(8月)

不登校をテーマにした映画「円～CHANGE my life～」の上映会を実施。20名の参加者のほか、学生ボランティア3名が参加してくれました。



参加者の感想

自分のことを理解してくれる存在が必要だと思った

03 プレゼンテーマ

持続可能なボランティア社会実現に向けて — お金の流れを地域活動につなげるために —

発表者の柳葉さんは、その後すぐに賛同してくれた仲間と「サステナブルな市民活動研究所」と命名した団体を立ち上げ、サポセンと松戸市の市民活動団体登録も済ませ、年明けにはプロジェクトの活動を本格スタート！市民活動はボランティアな部分が多く、特に金銭的には持ち出しや無償のことが少なくありません。せっかく地域にとって良いことをしているのに、金銭的な問題で持続可能性が低い状態が少なくないことをどうしたら解決できるか、それを研究そして試行錯誤し知恵を絞り、持続可能な団体のモデル(名付けて「松戸モデル」)を作成、それを共有出来たらもっと市民活動が活発になりまちが良くなるのではないかと積極的に活動しています。



現在は、市内の3つの団体に持続可能な資金繰りのためのサポート、県内の某病院の地域貢献についての相談とサポート、また週一のオンライン役員ミーティングを欠かさず行い、サポーターを集め「サポーターミーティング」も2度開催し、その仲間を増やしています。

サポセンは  
広く色々な団体を  
サポートしていますが、  
私たちは2,3団体を  
深くサポートして  
活動しています。





2023年9月14日(木)実施  
NPO・市民活動よろず講座

## チームのGOOD! コミュニケーションのための アンガーマネジメント講座

まだまだ残暑の残る中、9月のよろず市民講座は「アンガーマネジメント」をテーマに5名が参加して開催されました。市民活動をはじめチームでの活動には円滑なコミュニケーションが不可欠で、なかでも怒りをマネジメントできればお互いが気持ち良く過ごすことができます。

講師に安藤生奈さんを迎え、

怒りは最初の6秒で衝動をまず抑えてみる

怒りが生まれる時、その人の抱えているマイナスの感情や状態(悲しみやストレス、恐れ、疲労感など)が影響していること

その正体は「〇〇であるべき」という「べき」であること

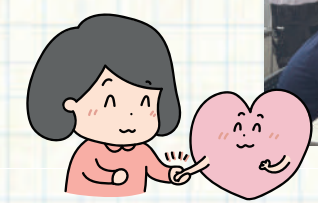
怒る必要があるときは上手に怒ること

などをわかりやすくお話いただきました。

参加者からは「イライラの点数を10段階でつけるのがわかりやすく良かった」「べき、は良くないと思っていた」「自分の『べき』を探すことが大事」「のみ込むだけでなく伝えてもいいんだ!」などの声をいただきました。市民活動の場だけではなく、仕事でも家庭でも日常生活全般で活かせるアンガーマネジメント。「こうあるべきなのに」「やるべきなのに」と思ってしまうようになったら「べき」を手放してみよう、GOODなコミュニケーションを目指したいと思います。



安藤生奈(あんどういな)さん  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントコンサルタント



2023年10月15日(日)実施  
NPO・市民活動よろず講座

## ここちよくあたたかい 居場所づくり

子ども食堂・地域の居場所の事例を聞く

講師に高橋亮さんを迎えて、子ども食堂から始まり次々に広がりを見せているご自身の活動についてお話していただきました。会場には性別年代さまざまな方々が集まり、悪天候の中、都内から足を運んで下さった方も、「子ども食堂」に関心が集まっているかを実感しました。

高橋さんの取り組んでいる「こがねはら子ども食堂」が始まったのは2016年。今や松戸市では40軒を超える子ども食堂がさまざまな形式で開催されています。高橋さんが大切にされていることの中で印象に残ったのが「狭く深く」という言葉でした。身近な地域で、一人ひとりを大切にしながら深く関わることを大切にされているそうです。

そのほか「実績を積み上げることが次につながる」「居場所とは人」「自分達と出会えた子どもたちはラッキー。そのラッキーを増やす」「子どもたちから大人への信頼を得ることが大切」などのたくさん言葉が心に響いたと参加者アンケートにも寄せられていました。

最後には「こがねはら子ども食堂」に中学生の頃から通いはじめ、現在は大学生の方からのお手紙を紹介いただき、スタッフも参加された方も目が潤んでいました。ひとりであることは限られていますが、身の丈を知り、身近でできることから実績を積み重ねていく。とてもたくさんの方の勇気をいただいた講座でした。



高橋亮(たかはしりょう)さん  
こがねはら子ども食堂代表、  
NPO 法人 Matsudo 子どもの未来へ with us 代表理事、  
とうかつ草の根フードバンク事務局長



### CHALLENGER

## チャレンジャー 市民活動団体紹介



## 美セルフケア fit

### お問合せ

代表 : 渋谷恵子さん  
HP : <https://pj7b1.hp.peraichi.com/selfcarefit>  
ブログ : <https://ameblo.jp/anpukey/>  
Instagram : @selfupselfcare2004



ホームページ



サポセンでのレッスンの様子



コロナ前までは団体設立初期からの参加者が多く継続していて、特に新規メンバー募集をする必要もなかったとのこと。ですが、コロナ禍の影響などで参加者がかなり減ってしまい、団体として存続が厳しくなってきました。

これではマズイ!と、2022年秋ごろ、渋谷さんはサポセンにご相談にいらっしやいました。春にかけて数回サポセンコーディネートが相談に乗り、かねてから「青竹ふみだけの集まり?」と勘違いされることと団体名もリニューアルし、サポセンの講座を受けてホームページも開設、ターゲットを明確にして伝えたいことを強調したチラシを作成、またSNSでの発信は外部のInstagram専門のコンサルタントさんのサポートも受け、なんとInstagramのフォロワーは現在1万5000人にもなっているとのこと。

美セルフケアFitは昨年までは「青竹フミフィット体操」という名称で活動していました(2007年サポセン届け出)。代表の渋谷さんは、日本スポーツクラブ協会認定マスターインストラクター、介護予防運動スペシャリストの肩書も持つ、シニア向け体操指導を19年間続けてきたベテランです。



以前は「なにもしないで(体操したい)人は来るかな?」と漠然と思っていたと語る渋谷さん。今回、サポセンの相談や講座、外部のコンサルを受けて「今まで私は全く宣伝をしてなさ過ぎた」「差別化しないと(続けられない)」と考え直し、上記のような宣伝広報に次々チャレンジし、体操の内容も身体を動かすだけでなくご自身の身体に向き合ってもらうことを意識し、自らメンテナンスする重要性もお伝えするものに見直ししたそうです。

「皆さんがもっと長い間健康な身体を保ち続けられるよう、セルフメンテナンスの重要性を広めたいです。」

そう語る渋谷さん。健康と美を体現しているその姿勢とパッションに「私(もうすぐアラフィフ)も今から身体メンテナンスしていかないと!」と実感したインタビュウになりました。

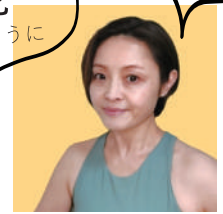
※NPO・市民活動よろず講座～ホームページの作り方をイチから学んで実践してみよう～  
(2022年11月25日実施)

Instagram フォロワー  
現在1万5000人!



気付かない1年と  
気付いた1か月は  
まったく違う

老化  
でなくて  
進化  
できるように



代表 : 渋谷恵子さん

### NEW REGISTRATION

サポセン  
新規届出団体  
を紹介します!

- 馬鈴薯の芽運営協議会 ■日本健康太極拳協会 さくら会太極拳
- 松戸市少年野球チーム 双葉 ■松戸スウィングセピア
- 大人のキーボード・アンサンブルサークル ■グッドライフジャパン ■朗読で人生を楽しむ会
- 〇の会 ■ガールスカウト千葉県第20団 ■東日本大震災被災者支援千葉西部ネット

2023年9月16日～11月15日(届出順・敬称略)





# 人が集まらないイベントのすすめ

絶賛子育て中のコーディネーター齋藤です。僕は昔、週に4回くらい小規模なイベントを企画していた時期があります。その中でも「人が集まらないイベント」を作ってきたことはとても大事な経験でした。人が集まらないイベントとは「集客ジャスト5人」を目標にこれより多く来ても少なく来ても失敗と自分で決めたイベントです。

よくイベントは「人が集まるほどいい」と思われがちです。しかし、全てのイベントには適切な「規模」が存在します。10人用のイベントに100人来たら大変だし、100人用のイベントに10人しか来なくても残念です。

イベント主催をするからには「適切な規模の集客」が大切です。もちろん、初めてのイベントに想定よりもたくさんの人に来てもらえるのは嬉しいことですし、そこからイベントを続けるたびにどんどん参加者が増えていくのは楽しいことです。



「適切な規模の集客」を成功させましょう！



まつど市民活動サポートセンター  
コーディネーター  
齋藤和輝

一方で「適切な規模の集客」に成功すると、参加者も主催者も本当に質の高い経験ができます。そして何より「イベントばかりで疲れた」が起こりにくくなります。サポセンではイベントの集客の相談も受け付けていますが、こうした「どうやってイベントの質が上がるのか？」や「どうしたらイベント疲れを減らせるのか？」といった相談も受け付けています。コロナが落ち着いて、各所でイベントが復活してきている中よかったですらこうした相談もぜひしてみてください。

## サポセンニュースレター



### 第33号(2023年襟巻号)

発行日:2023年11月15日  
(※年4回発行)

発行元:まつど市民活動サポートセンター  
(指定管理者 NPO法人まつど NPO協議会)

「ぼっく」の主な設置場所

松戸市内の図書館、市民センター、公民館など各種公共施設の外、松戸駅などに設置しています。

### 「ぼっく」設置協力店

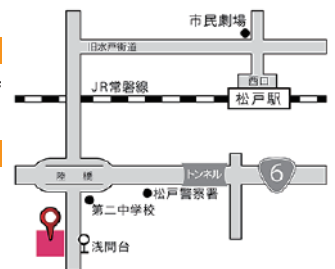
- Sampo Café(八ヶ崎7丁目)
- 子育てつながるセンター co-no-mi (本町13-27)
- 松戸観光案内所(本町7-3)
- やしま商店(本町6-3)
- 隠居屋 IN kyo-Ya(南花島中町196)
- はれの日サロン(常盤平3-11-1 西友常盤平店5階)
- いわぼんホール(岩瀬38)

- さんさん カフェ(仲井町2-6-4)
- omusubi 不動産 (総台1-21-1 あかぎハイツ112)
- Coworking Space Flat Café & Bar (新松戸3-289)
- 昭和セレモニー松戸・矢切・北小金儀式殿 (千駄堀620-1・栗山19-4・殿平賀75-2)
- 松戸スタートアップオフィス (松戸1307-1 松戸ビル13F)
- まちかどアトリエ Neiro (松戸1117 ビラ松濤2F C号室)

## まつど市民活動サポートセンター

〒271-0094 松戸市上矢切299-1(総合福祉会館内)  
TEL:047-365-5522 FAX:047-365-5636  
E-mail: hai\_saposen@matsudo-sc.com  
URL: http://www.matsudo-sc.com/  
facebook: https://www.facebook.com/matsudo.sc

開館時間  
月～土:9時～21時  
日:9時～17時  
休館日  
第1・第3水曜、  
年末年始  
(12/29～1/3)



### 「ぼっく」の配架にご協力いただけるお店・施設を募集します!

ニュースレター「ぼっく」を、お店や施設に配架していただけますか? ご協力いただいたお店・施設は、この欄で名称・所在地等をご紹介します。もちろん、無料でお届けし、部数もご要望に応じます。詳しくは、まつど市民活動サポートセンターまで、お電話・メール等でお気軽にお問合せください。

## 編集後記

11月も記録尽くめの高温で紅葉が遅れていますが、来月は師走。気持ちは忙しいです。(い)