

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

特集

「働き方が変わると 生き方も変わる?!

- まんまるニュース
- Myストーリー NPO 法人しことのみらい 竹内義晴さん
- 旬 NPO 紹介 NPO 法人にっこりひろば
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 市立長野中学校・バリアフリースタイル ルルカ
- まんまるイベントスケジュール

まはる



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

まんまるはSDGsを推進しています。

2020
秋号
No.26

特集

「働き方が変わると 生き方も変わる?」

厚生労働省が目的とする「多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにする」ために、「働き方改革」が国全体で取り組まれています。また、コロナ禍でリモートワークの導入など、新たな働き方を模索する動きもあります。ひとりで「働き方改革」と言っても、社会問題化した長時間労働の是正や、個々の能力を活かした柔軟な働き方ができる環境整備など取り組みはさまざまです。

この動きが、生活や仕事、市民活動にどのようなつながっていくのか。今回の特集では、すでに多様な働き方をしている人や、家庭・仕事に加えて第三のフィールドとして市民活動をしている人たちに焦点を当てました。さて、どんな未来が見えてくるでしょう?



都市部の人を呼んで そばの種まき

幸せをかなえる働き方

NPO法人しごとのみらい

竹内義晴さん

NPO法人しごとのみらい理事長、妙高市のワー

ケーションコーディネーター、東京のIT企業社員。竹内義晴さんは、以前から複数拠点で働く生活を送っています。働き方改革やコロナ禍では社会全体の働き方が変化し、竹内さんの働

き方に時代が近づいたと語ります。

竹内さんは、3つの仕事をすべて本業として位置付け、副業ではなく「複業」と表現。その良さとして3つ挙げました。

まず1つ目は「収入面の安心感」。他の仕事をし

ながら新しい活動にチャレンジできることです。2つ目は「コミュニティの広がりやつながりの関係性」。人との交流や一つの組織ではできなかったことに協働で取り組み、新たな活動の創出にもつながります。最後3つ目は「自分自身のスキルアップやキャリアアップ」。それぞれで学んだことや経験が相互に活かされます。

近い将来、地方や都市圏という場所の制約がなくなり、テレワーク前提、働き

働き方の変化で広がったもの

ソフトバンク株式会社

CSR統括部 千野敬子さん

「テレワークになってから毎日が楽しくなった」と話すのは、ソフトバンク株式会社CSR統括部の千野敬子さん。CSRとは「企業が社会に貢献する責任」を意味し、千野さんは長野を含めた関東甲信越で同社の社会貢献活動を進めています。これまで市内の高校で情報化社会で生きていくために必要な知識についての講義をしたり、昨年の東日

方が多様化することが想定できます。「今まで対人や移動で生じていたストレスによるリスクが軽減され、また時間的な制約も緩和される」と竹内さん。その中で、一人ひとりが楽しく前向きに仕事や活動をすることで、より良い組織・環境が生まれていくことをサポートしたいと話します。竹内さんの活動の背景は、今号のマイストーリー(P6)でさらに読み解くことができます。

本台風災害のときには支援システム構築のサポートをするなどで活躍しました。





昨年クリスマス会でのパパの読みきかせ

パパサークルおっきいて代表の仁科賢人さんは、放送局に勤めて約10年。働き方改革による最近の変化を実感している1人です。

その日の仕事内容によって、出退勤時間を設定できるなど融通が利くようになり、時間も心もゆとりができました。「その自由になった時間を、チラシや企画づくりなどの活動に充てている。以前の働き方ではできなかった」と話します。他のメンバーからは、朝の時間が増えたことで、子

どもの知らなかった一面や登園前の忙しさ、妻の苦勞を知ったと言っ声も。こうしたさまざまな体験から、もともと「パパも育児を楽しもう」「奥さんに自分の時間をプレゼント」がテーマの活動は、ますますパワーアップしそうです。また、メンバー同士テレワークの悩みや環境の変化など、仕事に関する共通の話

題で盛り上がることも増えたと感じています。

ただ仁科さんの周囲では、仕事が早く終わって時間が増えてきたといっても、何をしたらいいのかわからないという人もいるとのこと。「仕事と家以外の自分の場所を見つけられたらいいんだけど」と少し心配そうに話していました。

「限りある人生、何かに関わりながら時間を有効に使いたい。しんどいこともあるけど、楽しみや喜びがあるのでやめられない。夜や土日の活動が多いので家族には迷惑かけてますよ」と笑います。来年定年を迎える土田さんは現役世代に向けて「家庭と職場とは別に何か探せたら。そこで仲間ができればもっと楽しくなる。後悔しない人生を送ってほしい」と話しました。

自由になった時間を活動に

おっきいて 仁科賢人さん

テレワークを基本として自宅から各関係先に出向く勤務スタイルになって約1年。それまでは、勤務時間通り会社に出退勤をするのが当たり前。今は、通勤時間がない分家事をこなしたり、家族との時間も作りやすくなって心に余裕ができたそうです。まんまるのボランティアサロンや、NPOの活動に子どもと一緒に

に参加したりと、積極的にネットワークづくりをしています。自宅にいる時間が増え、以前から感情があった保護猫について調べ始め、行き先のない猫を引き取りました

働き方の変化で「効率が上がリ、公私共にさまざまなことを考えることができ視野が広がりました」と千野さんは話しました。

家庭と職場のほかに もうひとつ何か探して

会社員 土田 昇さん



CS全国研修大会イン福島で仲間たちと

現在65歳の土田昇さんは、50歳の時会社の人事制度で以降の雇用形態を選択する場面に直面。人生を見つめるきっかけになり「何かしないと」と考え始めました。

「限りある人生、何かに関わりながら時間を有効に使いたい。しんどいこともあるけど、楽しみや喜びがあるのでやめられない。夜や土日の活動が多いので家族には迷惑かけてますよ」と笑います。来年定年を迎える土田さんは現役世代に向けて「家庭と職場とは別に何か探せたら。そこで仲間ができればもっと楽しくなる。後悔しない人生を送ってほしい」と話しました。



無理をせず自分にできることで
笑顔がもらえる

会社員 宮下克彦さん



宮下克彦さんは住宅メーカーに勤務するが、たわら個人でボランティアや地域活動をしています。きっかけは20年前に担当した住宅リフォーム案件で、家主が不要になった家財を、あるDV被害者に譲ったとき、とても喜ぶ光景を見たことでした。自分でも役に立てるのではと「ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク」に参加し、不要物品を必要とする人に提供

する活動を始めました。さらに長野市ボランティアセンターにも通い始め、今でも毎月チラシ配りに協力しながら職員との交流も大切にしています。

また、母親の介護経験とキャリアを活かし、5年前から「困ったことがあれば手伝うよ」と近所のお年寄りに声をかけ始めました。電球の交換から手すりや車いすの修理、買い物の手伝いまですっかり地元の便利屋さんに。

宮下さんは「無理しないことが大切、生業にすると責任とお金が絡んで長続きしない。喜んでもらえた笑顔は生きがい、自分の存在価値を感じさせてくれる」と話します。若い人には「いろいろなやってみて仕事以外に何かひとつ自分にできることが見つかる」といい。そこに人が集まれば楽しみが増えるのでは」とエールを送りました。

自分の特技を生かして

Camlet 中村一貴さん



普段はIT関連企業のサポートデスクで働く中村一貴さん。高校時代から先生の薦めもありボランティア活動をしていました。社会人になってからは、防災活動をする中で必要性を感じた防災士の資格を取得。昨年の台風19号災害時は情報受発信などの支援をしました。

現在はさまざまな団体から動画制作の依頼を受け、自らの趣味を生かした映像関連の活動に力を入れています。その活動も現場のディレクションや映像の編集を含め、プロとして通用

以前は長野市中心街にある会社まで通勤していましたが、コロナ禍で仕事のスタイルは在宅に代わり、仕事はメールでのやりとりがメインとなりました。移動がなくなっただけ、時間もでき気持ち的にも疲れなくなっただけ、時間をもて余りなりました。

生まれれた時間を何に使うのかとの質問に、「彼女との時間」と素直に答えました。

するほどの腕前をもっています。中村さんにとってボランティア活動とは、「自分のやりたいことで実現できる社会貢献」だと言います。その思いを実現するため、この夏さまざまな市民活動団体に

リモートワークやワーケーション、短時間勤務やフレックスタイムの導入により場所や時間にとられない働き方が進んでいます。今まで当たり前だったものが当たり前でなくなり、個人の価値観の変化によって多様化していく働き方に、社会全体が追いつこうとしています。その中で、自分の生き方に合わせてどう働くのか、新たに生まれた時間をどう使うのか、どちらも選ぶのは自分自身。働き方改革の一つのきっかけとして、自身の生き方を考えてみませんか。

NPO



「ミドルの居場所」
開催します。

今回の特集から時間の使い方や家庭と仕事以外の場所の重要性が問われる時代だと読み解くことができます。そんな居場所について同世代で話し合える無料の交流会を開催します。

※ P8 イベントスケジュールを参照



ファシリテーター 養成講座スタート

「ファシリテーターって最近聞くけど、何する人？ たぶん進行役の人かな」

お待たせしました「ファシリテーター養成講座全6回シ



まんまる NEWS

リーズ」の初回が8月27日に開催されました。コロナ感染防止に配慮し講師の河合宗寛さん（ファシリテーション・ラボ信州代表）がリモートで登場。参加者も会場、リモートを併用し15人が受講しました。

今回は「会議で話し合う」がテーマ。冒頭から「良い会議、悪い会議とは」を
お題に会場10人とリモート5人が3組に分かれてグループワークを行い、会議の進め方を学びました。

会場組のグループ発表では1人が意見を書いた模造紙をカメラにかざして、別の1人がマイクに向かって説明し画面を通して全員が共有しました。参加者からは「年代もちがよい色んな意見が聞けた」との感想も。来年1月まで続く当講座、単発受講もOKです。現場をイキイキさせるファシリテーションスキルを身につけませんか。どうやら単なる進行役だけではなくさそいですよ。



グループ発表では全員に分かるように工夫していました

希少な金属が使用されている携帯電話の分解を通して、リサイクルについて考えるイベントを8月4日に開催し、10組23人の小中学生親子が参加しました。ソフトバンク株式会社から携帯電話と分解のノウハウの提供をうけ作業スタート！ 子どもたちは研究家気分で「中身

はどうなってるんだろう」とメモを取りながら夢中で分解しました。その後、廃棄物処理業の直富商事株式会社の中山章治さん・小川和美さんから話を聞き、「わたしたちのできるリサイクルは？」を考えました。参加者からは「夏休みの宿題もこれで解決する！」との声も。

また今回、企画の準備段階から市立長野中学校の生徒4人がボランティアとして参加。「ボランティア」というと、ゴミ拾いや草むしりなどの奉仕活動のイメージがあつたので「新鮮」と思いました。参加したそうです。看板づくりや当日の司会進行、分解作業のサポートまで積極的に関わってくれました。最後に「人に教える楽しさもあつたけど、チームで何

かを成し遂げるといふのはとても大変だと感じた。終わってみて4人で何が良くて何がダメだったのかをよく考えて今後活かし、この経験で他の人も共有したい」という感想をもらいました。企業と中学生のボランティア、親子が世代をこえて交流する機会となりました。

自由研究「つりやくダンジョン×NPO 「ケータイにねむるリサイクルのひみつをさがせ」



携帯電話を使い、看板づくりに取り組む中学生ボランティア

#14

My
ストーリーNPO 法人しごとのみらい
竹内義晴さん

新潟県妙高市に生まれ、高校進学と同時に上京。その後自動車メーカーに就職しましたが、チーム内のコミュニケーションに疑問を持ち始めたことや以前から気にかけていた実家を継ぐために帰郷。これまでとちがう世界を見たいとIT企業へ転身。顧客の要望を聞きながら作り上げていく仕事に「生涯この仕事をしていたいと思うほどはまった」と言います。しかし、ずっと現場で仕事をしたいと転職した先で社内の人間関係や環境にストレスを感じ、心身共に疲弊します。同時に、周りでもこうした状況に悩んでいる人がいることに気づき、「どうしたら前向きに仕事ができるか」と考え、コミュニケーションについて必死に勉強。それを実践すると、仲間の表情が明るく変化する様子を目の当たりにし、人の成長を

支援をするこ
とに達成感を
感じたそうで
す。また顧客
から「竹内さ
んたちのチーム
がいるから工場
が回るんです」
と声をかけられ、心底
嬉しかったことを今でも
覚えています。



その後キャリア支援、人材コンサルタントを主として独立。さらに社会性を持った活動にしたいと、NPO 法人しごとのみらいを設立。コミュニケーションを良くし職場が変わればすべてが変わると、人材育成やコーチングなどの研修を行っています。今は東京のサイボウズ株式会社に在籍しつつ、妙高山麓都市農村交流施設ハートランド妙高の非常勤職員として、楽しく働く方法の1つ「ワーケーション」を誘致しています。3つの仕事は、手段は違えど目指す方向は同じ。「もっと楽しく仕事をしよう」をより多くの人が実現できるように、働き方の未来に向かい挑戦し続けています。

プロフィール

新潟県妙高市で3世代同居中。
バイクと刺身が好き 49歳。

団体情報

NPO 法人しごとのみらい
〒949-2105 新潟県妙高市毛祝坂141
<https://shigotonomirai.com/>

旬
まんまるの!
NPO紹介

NPO法人にっこりひろば



三本柳小学校の近くにありますが

長野市三本柳の一角で「子どもを中心とした地域の居場所」を運営しています。毎日10時～12時と午後3時～5時まで土日祝を除いて開いています。館内には図書コーナーがあり、手芸やよみきかせの会なども行っています。「おそぞい販売」の日には、小さい子を抱いたお母さんから、お年寄りまで次々に訪れ、すぐに売り切れてしまいます。2016年に「さんぼんやなぎプロジェクト」として活動を開始し、今年3月に法人化。団体名を一新し、どこからでも自由に立ち寄れる場を目指しています。

NPO法人にっこりひろば e-mail nikkorihiroba@gmail.com

長野市内で初の 「寄付の教室®」 長野市立長野中学校

8月27日、長野市立長野中学校で、ながの協働ねっとなどが市内初となる「寄付の教室®」を実施しました。今年度、コロナ禍で同校の文化祭は非公開となりましたが、全体テーマを生徒会が推進する「SDGs」として開催。そのプログラムのひとつとして、生徒73人が参加しました。



どのNPOにいくら寄付する？答えはひとつではない

に参加することが難しくても、寄付付き商品の購入や少額の寄付であれば気軽に社会貢献でき、達成感も得られます。参加者は自分が寄付することで社会が変わり、誰かを救うことができるといふ疑似体験をします。さらに今回は、長野市近郊で活動している身近なNPOの事例発表と長野市内で販売されている寄付付き商品をSDGsを切り口に紹介。生徒からは「自分の身近にある活動やSDGsを知ることができてよかった」「自分も協力してみたい」という感想があり、社会貢献への意欲向上につながったようです。

お宝 ザクザク 地域を掘りおこせ!

長野市立長野中学校 & バリアフリースタイル ルルカ



「失敗しない♪米粉シフォンケーキ教室」を主宰する西條智香さんが、障がいがある子のいる家庭への手土産を選ぶとうとしたときのこと。その子が食べられるのは、量販店で売っているようなゲル化剤で固めたプリンだけだと聞いて衝撃を受けます。「誕生

重度の障がい、嘔吐ことや飲み込むことに課題がある子どもたちの食事は、ミキサーなどでつぶしたペースト状のもので一般的。家族と同じ形状のものを楽しむことは難しいのが現状です。そんな子どもたちに豊かな食をと、活動を始めたのが、バリアフリースタイル ルルカの二人です。



右が障がい児用。まるでカフェのスイーツ

障がいのある子どもに
食べる楽しみを
バリアフリースタイル ルルカ

日や特別な日にもデザートを選べないなんて」。何かできないか、自分のスキルが役に立つかもしれないと動き始めました。それに賛同したのが稲荷山養護学校に勤務する宮嶋友香理さんです。学校に通う児童・生徒のうち3割近くが通常食が食べられず、遠足などで外食する時に苦労した経験がありました。今、二人は試作を重ねて研究中です。見た目はおしゃれなデザート、実はゲル化剤で固めたシフォンケーキにフルーツやクリームがあしらわれています。今後は試食会を開き、当事者の意見を取り入れながら、商品化をめざします。

小さな気づきから始まった二人の物語。ご注目ください!



| タイトル | 日時 | 会場 / 費用 | 内容 |
|--|--|--|---|
| 市民活動いきぐち講座 | 12月5日(土) 13:30~15:30 | 市民協働サポートセンター 参加費:300円 定員:5人 | 「何かしてみたいな」と考えている人、ボランティアとは?NPOってなに?という人など、まずはこの講座から始めましょう。市民活動やNPOの言葉の意味から市内の市民活動紹介まで。関心のある方はどなたでも、お気軽にご参加ください。 |
| ファシリテーター養成講座 ~2021年1月まで6回シリーズ~ 単発受講もOK | ③10月15日(木) ④11月12日(木) ⑤12月10日(木) ⑥1月14日(木) 全て13:30~16:30 | もんぜんぶら座会議室 3階304 参加費:1,000円/回 定員:15人 対象:市民活動に取り組んでいる個人や団体 | 最近よく耳にする「ファシリテーター」って何する人?ファシリテーションの基本からプログラム構成までイキイキした“場”をつくる手法を6回シリーズ(2回目まで終了)で学びます。単発受講もOKです! 講師:河合宗寛さん(ファシリテーションラボ信州代表) 【テーマ】3回目「定期的集う」4回目「合意形成を体験する」5回目「合意形成を支援する」6回目「場」をデザインする |
| ◆SDGs集中講座◆ ①カードゲーム「2030SDGs」 ②カードゲーム「SDGs de 地方創生」 ③SDGs アウトサイドインカードゲーム | ①10月9日(金) 15:00~18:00 ①10月23日(金) 15:00~18:00 ②10月9日(金) 18:30~21:00 ③10月23日(金) 18:30~21:00 | 10月9日(金) トイゴ生涯学習センター 学習室1・2 10月23日(金) もんぜんぶら座会議室 3階304 参加費:一般2,000円 (①~③すべて参加は5,000円) 大学生以下500円 定員:各20人 | 2015年国連で採択されたSDGs(Sustainable Development Goals)。長野県は~SDGs未来都市~としてSDGsの推進に官民あげて取り組んでいます。長野市も、今年度からSDGs推進担当職員が設置されるなど、積極的な取り組みを始めました。「でも、SDGsって実はよくわからない」という方も多いのでは?そこで!!SDGsを実感できる3つのワークショップを10月まとめて開催します!!老若男女どなたでも参加できます。この機会にまとめて学んでみませんか? 講師:小林達矢(NPO法人長野県NPOセンター)ほか |
| NPOカフェまんまる 「ミドルの居場所」 | 10月16日(金) 18:30~20:30 | もんぜんぶら座会議室 3階304 参加費:無料 定員:20人 対象:30代~40代の男女 | あなたにとっての居場所とはなんですか?家庭と職場以外の居場所「サードプレイス」。趣味の場や習い事、ボランティア活動など人それぞれです。どのような場所があればうれしいか。居場所には何を求めるのか。皆さんが気軽に参加し、ざっくばらんに話せる座談会を開催します。 |
| NPOカフェまんまる 「寄付の教室⑧で寄付を考えよう」 | 12月19日(土) 13:30~16:00 | もんぜんぶら座会議室 3階302 参加費:無料 定員:10人 対象:寄付に関心のある方 | 12月は寄付月間です。疑似体験プログラム「寄付の教室⑧」を経験し、改めて寄付について考えます。また、今まで寄付をしたことがある人、ない人、これから寄付を集めたい人と一緒に、Why(なぜ)とHow(どうやったら)を探り、これからの活動のヒントにします。 |
| 地域まんまる in 川中島 テーマ:地域の足について | 11月予定 | 川中島地区 参加費:無料 定員:50人(事前申込) 対象:NPO、住民自治協議会など地域で活動している団体 | 高齢化、過疎化、車社会の加速によって地域の公共交通の衰退が深刻です。昨年度中山間地の「地域の足」について考えましたが、参加者の中からは中山間地に限らず市街地や住宅地でも同様の課題があるとの意見があり、今年度は川中島で「地域の足」について考える交流会を企画しています。 |

新型コロナウイルスの影響で、開催方法などが変更になる可能性があります。ホームページやフェイスブックでも随時情報発信しています。あわせてご確認ください。



はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

スパイスカレーくらっちえ

善光寺表参道に4月開店したこのお店。挽きたてのスパイスで、小麦粉を使わない菜膳カレーのお店です。自慢のくらっちえカレーを中心に、信州ジビエを使った週替わりカレーもあります。また、めずらしいビールやオーガニックのジンなどお酒もちょっと変化球。店内にはボードゲームのコーナーもあり、遊び心満点。機関誌まんまるは通りに面したテラスにおいていただいています。スパイスの量り売りやお店の味を再現できる講座も企画しています。フェイスブック・Instagram・Twitterで検索!!
スパイスカレー くらっちえ(長野市鶴賀権堂町2309 090-3330-1418) 火曜定休



店主小平さん、満面の笑みで

発行 / 市民協働サポートセンター まんまる

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: https://nagano-shimin.net/



編集後記

ながーいながーい梅雨が明けたらとたんにか酷暑。短くて厳しい夏でした。各地で今年も災害が起きています。10月、台風19号災害から1年が経ちます。復旧から復興へ、さらに日常を取り戻すまでまだまだ時間がかかりそうです。まんまるとしてできることは何か模索し続けている秋です。(ままりん)

