



市民活動センター通信

ぴよ 52号
2018年3月31日発行

発行:つくば市市民活動センター 〒305-0031つくば市吾妻1-10-1つくばセンタービル1F 電話 029-855-1171 メール tsukuba@com-cen.net
つくば市市民活動センターは、指定管理者 NPO 法人スマイル・ステーションが管理・運営を行っています

特集

心の健康 自分らしく生きるために

- 事例1 セパつくば
- 事例2 ポノポノクラブ (NPO 法人)
- 事例3 つくばアサーティブの会

コラム

活動資金に助成金を活用してみよう

連載

もっと知ろう! 協働 第19回
『つくば市・持続可能都市ヴィジョン』と協働

巻末

市民活動センターからお知らせ



特集 心の健康 自分らしく生きるために

「健康」とは、WHOの定義によれば「単に疾病や病弱だけでなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態」といわれます。ストレスが多い現代社会において、心（精神面）の健康に昨今、関心が高まっています。

しかし、心の不調は身体と異なり一見してわかりにくく、自分自身でさえ気づくことが難しい場合があります。自分らしさを見直す機会を提供してくれる活動を、今回は紹介していきます。（参考/厚生労働省・健康日本21）



『ほめ日記』でこれからの自分が
「楽しみ」に！まわりも笑顔に変わった

セパつくば

やることは自分をほめるだけ。それだけで人生が明るく幸せになり周囲との関係も良くなっていく。お手軽すぎと思わず「本当に？」と迷ってしまう。でも『セパつくば』代表の鳥取恵さんに話を伺うと、そこには「なるほど納得」のわけがありました。

セパとは、一般社団法人『自己尊重プラクティス協会』の略称のこと。『ほめ日記』を書くことで自己尊重感を高め、自分の命を尊重し、他の命も尊重できる、お互いの命を尊重し合える社会の実現を目指しています（ちなみに特定の宗教団体などとの関わりはありません）。



写真) 鳥取恵さん

「いとお母さん」であなただけ
疲れた時、出会ったほめ日記
鳥取さんがほめ日記に出会ったのは、二人目のお子さんが生まれて子育てに行き詰

広報紙「ぴよ」とは…

つくば市市民活動センターのマスコットキャラクター「ぴよ」から、名前をとっています。生まれたての“ひよこ”の様に、新鮮な気付きを本紙で得られるようお願いをこめて、季刊で発行しています





心と身体のバランスをとって予防医学

NPO法人ポノポノクラブ

ポノポノクラブは市民の「健康づくり」、「仲間づくり」、「生きがいづくり」を目的に広く活動しています。事務局の横張日出子さん、椎名敬子さんにお話を伺いました。

ポノポノクラブは、平成22年に発足、予防医学の観点から、身体だけでなく、心の健康を保つことで、生き生きとした生活を送れると提案し、様々な取り組みを行っています。

今までの、具体的な活動の一端を紹介しますと、運動不足やストレス解消のための水中運動教室や簡単にできるマッサージ教室などを行っています。

そして、近年さらに力を入れている活動が、心のストレスの解消

法にカウンセリング手法を取り入れた活動です。その他にも食の講座、生きがい講座、小旅行など様々なイベントを開催しています。

団体名の由来は？

「ポノポノ」の「ポノ」とは「バランス」を表すハワイ語から来ています。ポノポノクラブの活動には、常に「心と身体バランス」を大切にして、多くの方々と幸せを分かち合っていくという意味合いが込められています。

そして、会のシンボルマークになっているウミガメの『ぼのちゃん』。プカプカと波に戯れながら泳いでいる姿も会の趣旨を表現しています。

カウンセリングで心を軽く

昨今、心のバランスに悩む方が多くなり、ポノポノクラブではメンタルストレスカウンセラー養成講座、講師養成講座、タイ伝統医療の勉強会など専門的な活動に



写真) プロ心理セミナーの様子

力を入れています。

基本のカウンセラー養成講座に関しては、カウンセラーになるということより、まずはご自分の「心の癖」を知り、自分らしく積極的に生きる思考をさがしだすことを目的としています。

このように自分の人生を考え、心を学ぶ講座は少なく大変喜ばれています。その内容には、人間関係の難しさを解き明かす手法が入っているからでしょうか、「人と関わりが楽になり、人生を楽しむようになった」という感想が実践された方からあがっています。

「特に一般の女性に参加していたきたいのです」と椎名さん。家

族に一人、カウンセリング手法を身につけた人がいることにより、自分自身はもちろん家族や友達も元気になることで、笑顔が広がっていくそうです。

この様な「健康づくり」や「仲間づくり」を通して心と体のバランスが保たれて一人ひとりが笑顔で元気になることによって、ポノポノクラブが目指している予防医学による「医療費削減」にも繋がっていくのです。

ストレスチェックを体験

取材の折、「ストレスチェック」を体験しました。

内容は、身近にある簡単な質問(50問)に即座に答えることで今のストレス状況を知ることができるというものです。

このストレスチェックは、ポノポノクラブ独自のものです。現在のストレス状態とその原因になっている心の傾向が五角形のグラフとなって現れます。

それを理解することで、ストレスの緩和や病気の予防、人間関係の改善のヒントも得られるそうです。定期的にこのチェックを行うことで、体重や体脂肪・血圧を測つ



写真) 会のシンボルマーク『ぼのちゃん』



写真) イベント等でも体験できます

て身体の状態を把握するのと同じように、自分の心の状態を把握する助けになるわけです。

ストレスチェックの結果、「心の癖」が見えてくるといいます。日常の中で感じる「イライラ」や「寂しさ」といったストレスがどこから来るのが「心の癖」の傾向から考えていけるようになります。

「性格は変わらないですが、心の癖(思考)を変えることはできます」と椎名さん。ここがメンタルストレスカウンセリングのスタート地点となるわけです。

短い時間でしたが、普段では気が付かない自己見直しの機会に触れた思いになりました。

「皆さん誰もがストレスを抱え、心の癖を持っています。ボノボノクラブのカウンセラーは、人のお役に立ちながら「自分自身のセルフカウンセリング」が出来ます。

後悔のない自分の人生を生きたい方！生活に生き甲斐を持ちたい方！自分も幸せで周りも幸せにしたい方！本当の自分を知りたい方！どうぞ、是非参加してみてください。」と横張さん。

ストレスチェックの体験は、随時、各所で開催されているので、体験する機会もあります。

問い合わせ

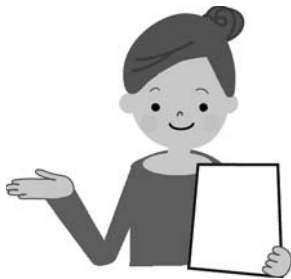
NPO法人ボノボノクラブ
(横張・椎名)


〒305-0005

つくば市天久保2-9-21204

☎029-858-0333

またはホームページで。





I'm OK. You're OK.

つくばアサーティブの会

『つくばアサーティブの会』は、毎月第2水曜日午前10時から2時間、つくば市吾妻交流センターにおいて活動しています。

つくば市男女共同参画室のコミュニケーション講座を受講したことがきっかけになり、平成19年1月に会が設立されました。以来130回以上にわたり勉強会が開催され、多くの人がアサーティブについて学んできました。

以下、会の石黒澄子さんにお話を伺いました。

アサーティブ (Assertiva)。聞き慣れない言葉ですが、心理学の分野からきている言葉であるとのこと。

アサーティブは、「他者を攻撃することもなく、自分を抑えることもなく、互いを尊重しながら、自分の要求や意見を率直に対等に表現すること」といった、コミュニケーションにおいての自己表現方法の一つです。



写真) 石黒澄子さん

**互いを尊重しつつ
自分を素直に表現**

コミュニケーションは会話のキャッチボールです。キャッチボールがスムーズになることで、お互いの理解を深めることができ、問題を解決することができます。

しかし、私たちは次のようなやり方でコミュニケーションをとってしまうことが多いそうです。

- 攻撃的タイプ (自分に自信がないので攻撃的になり、相手の意見を尊重しない)
- 受け身的タイプ (いつも自分を卑下していて、物事を自分で決められない)
- 作弄的タイプ (本心は表に出さ



写真) 月1回、勉強会を実施しています

ず、回りくどいやり方で人を責める()
以上の3つです。

アサーティブなコミュニケーションは、この3つに属さない第4のタイプです。それはアサーティブ・トレーニングを積むことによって会得することができるということです。

「自分の性格を変えることは難しいですが、トレーニングを積むことによって相手と話をするときの

コミュニケーションの仕方は変えることができます。直すことができます。私たちの会は、「Yes OK. You're OK.」といったようなアサーティブな考え方や姿勢を啓蒙することを目的としています。月一回の勉強会において、実践的なロールプレイを繰り返すことによって、

自分の意見を押しつけるのではなく、我慢するのでもなく、お互いを尊重しあいながら自己表現ができるようになることを目指しています」と石黒さんはおっしゃいます。

勉強会で自分を表現してみよう

筆者もこのアサーティブの勉強会に参加してみました。

この日は8人の参加者でした。最初に自己紹介をします。その際、自分のニックネームを決めました。堅苦しくならないようにとの配慮だと思われれます。その後「世界人権宣言」の輪読をします。

いよいよ勉強会の開始です。話し手と聞き手が一対一となり、まず話し手が3分間、この日のテーマである「私の好きな○○」につ

いて自由に話します。

その間、聞き手はうなずくことや軽い合いの手は入れませんが、いわゆる会話ではありません。聞き手はあくまでも聞くだけです。3分経ったところで話し手と聞き手が入れ替わります。その後、1分間ずつ「話を聞いてもらったことの感想」を述べ合います。

ここまでで1クール、相手を変えて同じことを繰り返します。石黒さんがファシリテーターとしての確かなアドバイスを与えるので、それをきっかけにして話が広がっていく様子がわかります。

この勉強会の基本は傾聴だと思われれます。相手の話をじっくりと聞く姿勢が話し手を安心させ、結果、飾ることのない自然な話し方になるのでしょう。

「話すことが苦手なんです」と言っていた参加者が、勉強会の後半ではリラックスして、楽しそうに話をしている様子が印象的でした。

「勉強会には、いろいろな人が参加します。何回か参加し、他人に

聞いてもらうことで、安心感や自己肯定感が得られる人も多いようです」と石黒さんは話します。

さらに続けて「現代は、コミュニケーション力も含めて、人との関わり方が難しい時代です。生きづらさを感じている人も少なくありません。

そういった方には、まずは(勉強会に)参加してみて、自分の気持ちにフォーカスしながら、自分が抱いた感情に向き合ってみてはいかがでしょうかと結びました。

問い合わせ

アサーティブの会

年会費1000円、ビジターの方はその都度200円です。詳しくは、

☎ 090-3685-7088

Email: sp8t9ez9@snow.ocn.ne.jp (石黒) まで。



知って得する市民活動情報

活動資金に助成金を活用してみよう

イベントの消耗品にお金がかかる、活動に必要な機器を購入したい等、通常の会費ではまかないきれないが「お金がかかってもやりたい活動」がある。そんな時には助成金を使うことも念頭に入れるとよ

いでしょう。ただし、助成金は欲しいと思った瞬間すぐに巡り合えるものではないため、前々から網をはって探しておく必要があります。助成金申請におけるポイントをまとめて紹介します。

助成金 Q&A

助成金ってなに？

助成金はNPO法人・ボランティア団体等の活動を支援してくれる民間からの拠出一時金で、様々な助成団体が、独自に募集をかけています。

なお『補助金』は、(市民活動分野においては)国・県・市等の行政からの公的一時金ととらえてもらえば良いでしょう。

すぐにお金をもらえるの？

助成金の支払いには、事前の概算払いもありますが、事業完了後に後払いとなるケースも多いです。その場合は、清算までの1年分の活動経費は申請者側で賄わなければいけません。

また領収書に不備があった場合は、対象経費と認められない場合もあり、注意が必要です。

もらえない経費もある？

すべての経費が賄えるわけではありません。例えば「事務所の管理経費」や「スタッフの人件費」「交通費」等が必要でも、対象になっていない場合があります。各助成金の要項にある記載を確認して、目的にあったものを探しましょう。

以下のように用途別に特化したものもあります。

- ① 備品を購入する助成金
- ② スタッフ等の人材育成を目的とする助成金
- ③ 活動の立ち上げを支援する助成金

複数の助成金に同時に申請できるの？

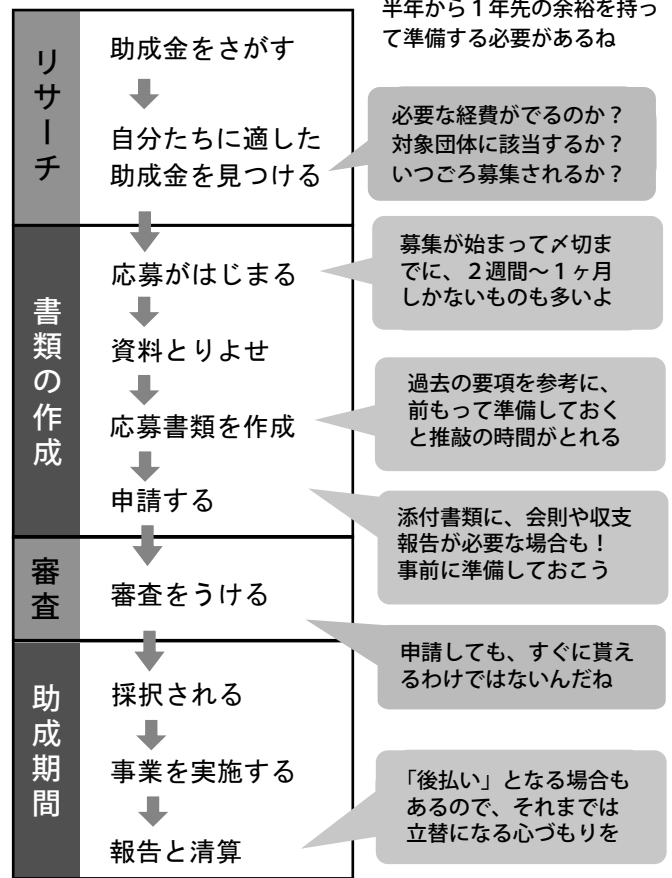
申請をすることは問題ありません。ただし応募要項をよく確認下さい。中には他の助成金を受けた場合は採択されないものもあります。

申請するのにどんな書類が必要なの？

まずは申請用紙が必要で、要項と合せて各自で取り寄せないといけません。ほとんどが各助成団体のホームページからダウンロード可能です。

添付資料として、団体の現在までの活動状況がわかる資料、会計報告書、事業計画書、会則等が要求されるケースが多いので、準備しておきましょう。

どんなふうを探せばいいの？ 助成金のフローと注意点



市民活動センターで情報収集&相談

市民活動センターでは、皆様の助成金申請に便利なように、色々な助成金の資料をそろえています。ぜひ活用して下さい。

スタッフが資料探しや申請書の書き方のサポート等の相談に応じることもできますので、気軽にお問合せください。



連載
第19回

もっと知ろう！協働（きょうどう） 『つくば市・持続可能都市ヴィジョン』と協働

NPO法人スマイル・ステーション 代表理事 松浦幹司



『つくば市では、持続可能な都市の実現を図るため、高齢者や子どもたちをはじめとして、あらゆる層の人々が持続的に満ち足りた生活を営むことができるまちづくりを推進し、「持続可能な開発のための2030アジェンダ（議題）」に掲げられた17のSDGsのゴールを活用して、持続可能なまちづくりの取組を発展させたいと考えています。』とつくば市ホームページに記されています。

ターゲットしました。（詳しくはつくば市ホームページを参照）

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に保健と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなに、そしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも、経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナリーシップで目標を達成しよう

さて「17のSDGsのゴール」って何？ 筆者もこの2月19日の「つくばSDGsフォーラム」に参加するまでは詳しくは知りませんでした。

これは2015年、国連本部において150を超える加盟国首脳参加のもと採択されたアジェンダで、2030年までに持続可能な社会を作るための行動計画として、17のゴールと169のターゲットが示されました。

つくば市もこの考え方に沿って持続可能都市のヴィジョン作りをしています。

ここでは紙面の都合上割愛しますが、それぞれの課題を抱える世界の各国が人類存続のために立ち上がったと言えます。

さて、市民活動をされているほとんどの皆さんは自分たちの活動は17のゴールに向けた活動だと気づかれたいと思います。人の考えることはあまり変わりませんね。

そして、筆者が注目したのは⑦です。これは①⑥のゴールを実現する手段のほうですが、ここではゴールになっていきます。一国でゴールに到達するには困難が伴い、いくつかの国とパートナーシップ（協働）を組むことをゴールに加えたと思います。

翻って、私たちの市民活動における協働を考えると、NPO、20の活動分野におけるゴールは協働なしには成り立たないという位置づけです。つくば市が掲げる「持続可能都市ヴィジョン」の達成には協働はゴールの1つと言えます。協働の各主体がウイン・ウインになるために、皆さん、ご一考下さい。

市民活動センター 日誌

■利用者懇談会開催

3月15日に『利用者懇談会』を開催しました。利用者さんが、スタッフとともに交流し、センターへの要望やご意見などを伺う事ができました。

■パソコン講座

「ワード連続講座」実施

2月19日・26日・27日、

3月5日・12日・19日、

5回連続でワードの使い

方の講座を行いました。

基本操作からはじまり、

画像挿入等の応用編までじっくり講習を行いました。

■講座「よくわかる！成年後見制度」実施

3月19日に実施。成年後見制度について、

講師の堀越智也弁護士より、わかりやすく解説してもらいました。

■講座「ボランティアはじめの一步」実施

1月23日と3月24日に、市民活動入門講座として実施。講座後にはボランティア活動先の相談にも応じました。

■「つくば災害支援ネットワーク」準備会実施

1月28日と3月25日に開催。災害時の

ネットワークづくりに関心のある皆さんで

情報交換をしました。



市民活動センターからお知らせ

つくば市における市民活動・社会貢献活動（非営利）を行う人や団体等の支援を行っています。

■相談にのります（要申込）

①NPO 法人の設立、運営などの専門相談

【日時】 毎週木曜日 16:00 ～ 18:00
 【相談員】 辻本善信 【相談料】 1,500 円 / 回

②国際協力の相談

【日時】 毎月第 4 木曜日 18:00 ～ 21:00
 【相談員】 武田直樹 【相談料】 無料（1 回 1 時間以内）

③パソコンの使い方や機器に関する相談

【日時】 毎週木曜日 18:00 ～ 21:00
 【相談員】 相談員 森正治
 【相談料】 800 円 / 時間

④皆様の活動をビジネスに!

【日時】 毎月第 3 金曜 13:30 ～ 15:00
 【相談員】 松浦幹司 谷貝一雄 【相談料】 無料

※①～④とも 7 日前までの事前予約が必要です

⑤弁護士による法律相談

～暮らしの中で困ったら、一人で悩まず、まず相談を!

生活をおくるうえで生じるトラブルや困りごと。法律に関わるいろいろな問題でお悩みの方、弁護士がお話を伺い分かりやすくアドバイスいたします。（例：市民活動に関する事、成年後見人、遺産相続、離婚、交通事故など。ただし営利にかかわるご相談はお受けしておりません。）

【日時】 予約後、日程調整を行います。
 【場所】 つくば市市民活動センター
 【相談料】 2,000 円（一人 30 分）
 【相談員】 堀越智也弁護士（つくば中央法律事務所）

■ボランティアをさがしている方に!

①ボランティアのマッチング

ボランティアをしたい方、してほしい方を募集しています。また、ボランティア募集等の記事を活動センターの発行物『月刊イベントカレンダー』で紹介しています。詳細は市民活動センター窓口まで。

②ボランティア団体のデータベースで情報を調べよう

市民活動センターに登録している市民団体をキーワード検索できます。興味のある方は、市民活動センターに設置してあるパソコンからご活用ください。

【日時】 開館時間中（10:00 ～ 22:00）随時 【使用料】 無料

■市民活動の情報発信できます!

①掲示板・チラシラックご利用できます

ポスターやチラシを貼ることが出来ます。

【日時】 開館時間中 市民活動センター窓口

②助成金を探してみよう

館内に、現在募集中の「助成金」の要項をそろえています。過去に募集された資料も閲覧できます。書類の書き方等については別途相談に応じます。

③イベントカレンダーでイベント告知・ボランティア募集

本紙の兄弟紙『月刊イベントカレンダー』（毎月 25 日頃発行）で、イベントの告知やボランティアスタッフの募集や呼び掛けを、広く行うことができます。希望の場合は、前月 10 日までに情報をお寄せください。

■講座案内

ボランティアはじめの一步講座（要申込）

ボランティア活動を始めるきっかけに。ボランティア活動の説明や、市内の市民活動団体・NPO 団体の紹介など。要事前予約。定員先着 10 名。

【日時】 4 月 25 日（水）13:30 ～ 15:00

【場所】 つくば市市民活動センター

【参加費】 無料 ※要予約

パソコン講座（要申込）

つくばパソコンボランティアサークルを講師に、実習を交えた講習会を実施します。定員 15 名、要申込です。

【日時】 毎月第 4 土曜日 10:30 ～ 12:30

【場所】 つくば市市民活動センター

【参加費】 1,000 円

【4 月】 ワードを使って文書作成とイラスト挿入

【5 月】 エクセルの基礎

委託販売のお知らせ

社会貢献活動に関わる本などの委託販売を行っています。ご利用ください。

書籍『たのし家防災ハンドブック』

価格:400円 発行:たのし家クラブ サイズ:A4版

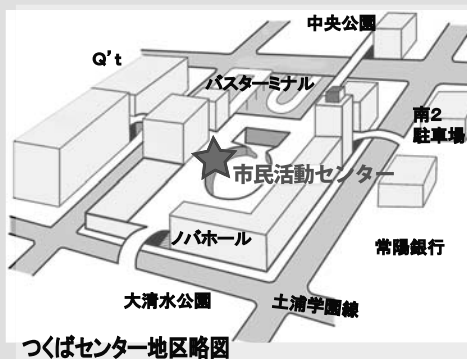


家庭内の備蓄を活用した災害食レシピを中心に、被災体験等の防災情報を掲載しています。



つくば市市民活動センター Tsukuba Community Supporting Center

開館時間：午前 10 時～午後 10 時
 休館日：年末年始 12 月 29 日～1 月 3 日
 住所：〒305-0031 茨城県つくば市吾妻 1 丁目 10-1 つくばセンタービル 1 階
 電話：029-855-1171
 F A X：029-855-1175
 Eメール：tsukuba@com-cen.net
 ホームページ：http://com-cen.net/



月刊イベントカレンダーでも情報発信中!



皆さんの身近な店舗にも、広報紙「ぴよ」を設置してみませんか？協力店募集中!