

# 子どもサポート基金

## 活動報告書





## 「子どもサポート基金」について

私ども石巻復興支援ネットワークは、公益財団法人東日本大震災復興支援財団「子どもサポート基金」の助成により、石巻圏の子育て環境をより良くすることを目的に、2014年度、5つの事業（子ども・子育て中の母親・親子を対象とする各種の講座や催し）を実施しました。

多大なお力添えをいただいた東日本大震災復興支援財団の皆様へ深謝するとともに、ここで「子どもサポート基金」の概要を紹介します。

「子どもサポート基金」は、東日本大震災復興支援財団によって2011年8月に設立されました。

東日本大震災後、被災地では多くのNPOやボランティア団体が、現地で抱えるさまざまなニーズに対応した支援活動を行い、地域の復興に多大な役割を果たし続けています。

東日本大震災で被災した子どもたちが、できるだけ早く自分の生活を取り戻し、心身の健康を回復維持し、主体性を発揮し、希望を持ちながら逞しく成長していくことに寄与するため、「子どもサポート基金」では、子どもたちの支援などを行うNPOやボランティア団体に助成を行い、サポートしています。

その対象となる団体は、被災地に限らず、全国の避難先における活動にまで及んでいます。

主な助成分野は2つあります。

- 1) 震災に起因した子供に関する課題の解決をめざす活動
- 2) 将来復興や東北の発展を担う人材の育成を目的とする活動

これまでの支援団体は269団体、支援総額4.7億円（2014年度上期）となっています。

# 学びとチャレンジの機会を提供し、 子どもたちの「生きる力」を育む

特定非営利活動法人  
石巻復興支援ネットワーク代表理事  
**兼子 佳恵** (かねこ よしえ)



震災により自分たちの生活は一変しました。あの日から4年以上経過し、建物などハード面の復興は目に見える形で進んでいるものの、未来をになう子どもたちや、子どもたちを取り巻く環境改善に向けたソフト面の支援は忘れられがちです。そんな中、ご支援くださった「子どもサポート基金」の存在はとても大きく、伝えきれないほどの感謝の気持ちでいっぱいです。

“目に見える復興”が進む一方、そこから取り残されたように感じている人が増えているのも現実です。日々の生活の中で溢れ出る悩みはさらに複雑化し、解決策をみつける間もなく子どもはあっという間に成長していきます。そして誰にも相談できずに困っている子どもたちや親たちがたくさんいます。

とくに成長期の子どもにとって、一日一日は大切な「学び」の機会です。大人になって豊かな人生をいきていくうえで、あるいは他人や世の中に役立つ人間になるために必要不可欠な「学び」——それは子どもが成長する過程でしか身につけるのが難しいものです。

しかも、一度や二度、子どもに話してみたところで身につくものでは決してありません。

「子は親の背中を見て育つ」と言われるように、親と

生活する毎日の時間の中で子どもは大切なことを学んでいくのです。

私たちは一人の親として「背中を見られている」ことを自覚するにとどまらず、地域全体で子どもたちを見守り、また子どもたちの最も身近な守り手であるすべての親をサポートしていくことが大切と考えます。

そうすることで地域全体が活性化し、子育て環境が整い、子どもの価値感にもプラスの変化が生まれるでしょう。そして震災で失ったものを嘆くのではなく、夢や希望を持ち、いかに自分の人生を豊かにできるかを考え、自らの力でつかみとる「生きる力」が育まれるはずです。

そのような未来の石巻の実現に向けて、2014年度は地域の子ども・母親・親子を対象に、様々な学びとチャレンジの機会を提供する5つの事業を実施しました。私たちの活動が石巻の子育て環境をより良くするための一助になっていると信じ、これからもたくさんの方々と連携しながらさらに精進してまいります。

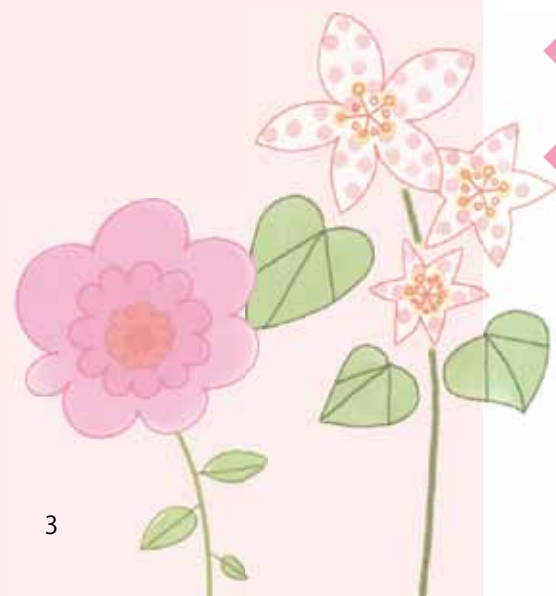
最後になりますが、関わってくださったすべての皆さまに心より感謝申し上げます。

# 子どもサポート基金 活動報告書



## 目次

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ◆「子どもサポート基金」について .....              | 1  |
| ◆ごあいさつ .....                        | 2  |
| ～石巻復興支援ネットワーク代表理事 兼子佳恵～             |    |
| ◆ノーバディズパーフェクト（NP）ファシリテーター養成講座 ..... | 4  |
| ～石巻圏のお母さんたちを応援する人材育成～               |    |
| ◆子育てママのじぶん軸講座 .....                 | 8  |
| ～子育てが楽しくなる「じぶん軸」を見つける～              |    |
| ◆子ども（中・高・大学生）向け講座 .....             | 12 |
| ～石巻の未来をになう人材を育成～                    |    |
| ◆親子教室 ～親子でふれあい、きずなを深める～ .....       | 16 |
| ◆癒しDAY ～お母さんのための癒しとチャレンジの場～ .....   | 20 |
| ◆前年度までの活動報告 .....                   | 24 |







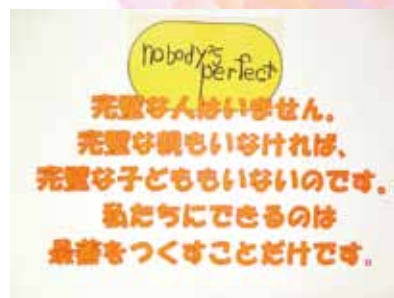
## 石巻圏のお母さんたちを応援する人材育成 ノーバディズパーフェクト (NP) ファシリテーター養成講座



完璧な親なんていない——

「ノーバディズパーフェクト (NP) プログラム」は、孤立した母親の育児ストレスを軽減し、児童虐待など深刻な事態を防ぐため、カナダ政府が推進する親向けの教育プログラムで、日本でも大きな注目を集めています。同プログラムの企画・運営を担うファシリテーターを育成し、石巻圏で活躍してほしいと、全4回の養成講座を開催しました。





# 親が元気になり、 子どもが平等に愛され慈しまれる石巻へ

- 日時：5月31日  
6月1日／7日／8日 全4回  
9時30分～17時
- 講師：伊志嶺 美津子  
(Nobody's Perfect Japan 副代表)
- 定員：12人



いしみね みつこ  
**伊志嶺 美津子** (Nobody's Perfect Japan 副代表)  
元・浦和大学こども学部教授、臨床心理士、特定  
非営利活動法人子ども家庭リソースセンター理  
事、Nobody's Perfect Japan 副代表、NPJ認  
定NPマスタートレーナー。カナダ政府とプリ  
ティッシュコロンビア州家族会議の許可を取り、  
「Nobody's Perfect」と「父親」の日本語版、及  
び手引書等を編集・発行。NPプログラムの紹介、  
普及に努めている。

## ノーバディズパーフェクト プログラムとは

東日本大震災で甚大な被害を受けた石巻市では、多くの人がかけがえのない大切なものを失いました。現在、仮設住宅から復興住宅などへの移転が進みつつありますが、心の傷が癒えず家に閉じこもりがちな親子や、周りに知り合いが少なく孤立した子育てを行っているお母さんも少なくありません。

私たちは2013年度、石巻圏のお母さんを対象に「ノーバディズパーフェクト プログラム（略称・NPプログラム）」を実施。これはカナダで開発された親向けの教育プログラムで、子育ての不安を取り除き、参加者同士が決して完ぺきではないお互いの個性を認め合い、「自信を持ち、自分らしく、より良い子育てが出来る」ことを目指す全8回の講座です。

## 一人でも多くのファシリテーターを

このNPプログラムの企画・運営を行うのが「ファシリテーター」であり、一人ひとりの価値観を尊重しながら講座を進行し、また終了後も参加者同士が支え合える関係性づくりを担っています。

宮城県でファシリテーター資格を持つ人は少なく、「NP

プログラムを受講したい」というニーズの多さに対応しきれないのが現状です。そこで一人でも多くの有資格者を増やしたいと、2014年度は専門家を招いての養成講座を開催しました。対象は、2013年度のNPプログラムを受講し、子育て支援に関わる仕事や活動をしている人に限定しました。

ファシリテーターの資格を得るには、当講座を受講した後、実際に自分で全6回～8回のNPプログラムを企画・開催し、認定機関「NPJ」（註1）にレポートなどを提出して審査を受ける必要があります。12人の受講生のうち、すでに1名が資格を取得。他の参加者も続々と資格取得に向けて活動しています。被災地で多くのファシリテーターが活躍し、すべての子どもが愛されて心豊かに育つ——そんな未来に向けて第一歩を踏み出せたと、私たちは大きな手ごたえを感じています。

註1 「NPJ」は、Nobody's Perfect Japanの略称。カナダの政府保険省公認の、日本における唯一のNPファシリテーター資格認定機関。特定非営利活動法人 子ども家庭リソースセンター（CFRC）が講座の企画・広報・実施運営を担当している。





### NPの理念を学ぶ

第1回目の講座では、NPプログラムの理念やファシリテーターの役割について学び、テキストの内容を検討しました。



### プログラムの立て方を学ぶ

第2回目では、NPプログラムの立て方を学び、実際にファシリテーションを体験。セッションの流れをつかんだ後、見えてきた課題について話し合いました。



### 実践を重ね、知識を深める

第3回目。親からのニーズの調査の仕方・整理法、2人のファシリテーターがペアでNPプログラムを開催する際の計画の立て方や進行の仕方、さらにプログラム終了後のカンファレンスなどを詳しく学びました。



### 振り返りと今後に向けての学び

しめくくりとなる第4回目。講座全体を振り返りつつ、テーマの展開の仕方、NPプログラムをどう始め、どう継続するかといった課題についてプレゼンテーションを行いました。修了証書を受け取った後、皆で記念撮影。







## NPファシリテーターとして活躍！

当講座を修了した鈴木おり絵さんは、その後、全8回のNPプログラムを企画・開催し（左の写真はその時の様子です）、ファシリテーターの資格を取得しました。NPプログラムを実施するには託児所を用意することが義務づけられており、また協力してくれるファシリテーター1名を確保する必要があるなどのハードルがありますが、参加したお母さんの喜びの声に、鈴木さんは「とても励まされた」と言います。詳しくは下欄の鈴木さんのコメントをご覧ください。



## 成果・アンケート結果



受講した12人は、ファシリテーターとしての心構えや、NPプログラムを企画・運営する際に必要な知識やスキルを身につけました。講師の伊志嶺美津子先生は、「参加した方のモチベーションの高さ、志の高さに感動しました。今後が楽しみです」とコメント。

また、受講生へのアンケート調査では、「NPプログラムの目標やねらいが十分伝わり、理解できましたか」という質問に対し、12人中11人が「はい」と答えています（「まあまあ」が1人、「いいえ」は0人）。「とても有意義な時間だった」「これからもトレーニングを続け、ファシリテーターを目指したい」という声も多く、高い満足度がうかがえました。

## 多くの講座を開催し、お母さんたちとともに成長したい



すずき  
鈴木 おり絵

宮城県巨理町出身。「おやこアロマケア なでなで」代表。アロマセラピスト、アロマテラピー・インストラクター、石巻市・子育て会議の委員としても活躍。3児の母。

いろいろな方が子育て講座を開かれています。人それぞれ価値観が違うから、Aさんの子育て法が自分にぴったり合うとはかぎりません。NPプログラムの良さは、参加者自身が子育ての悩みや考え方を話し、また他のお母さんの話に耳を傾けることで、自分の子育てを振り返り、多くの気づきや解決法が見いだせることだと思います。

ファシリテーターは、その進行役であり導き手。参加者がそれぞれの価値観を尊重しながら平等に話が出来、ともに成長できるよう努めなくてはなりません。講座に参加してスキルが身に付けられたのはもちろん、私自身も成長できた気がします。

2014年秋、石巻市の公民館で全8回のNPプログラムを企画・開催しました。6名のお母さんがご参加くださり、「とても良かった」と喜んでいただけたのはとても励みになりました。これから出来るだけたくさん講座を開催したいです。より多くのファシリテーターが育つよう願っています。

## 受講生の感想

- ＊「NPプログラムは本当に素晴らしい講座なので、私も早く資格を取り、子育てで悩んでいる方の力になりたいです」
- ＊「職場の改善や保健指導に役立つと思って参加しました。とても勉強になりました。ぜひ子育てに関わるお母さんにも活用していただきたいです」





## 子育てが楽しくなる「じぶん軸」を見つける 子育てママのじぶん軸講座



自分を好きになれば、子育てにも笑顔が増えるはず。

自分らしさを見つけて、育児をより楽しいものに変えるために、他人と自分を比べない自分だけの在り方「じぶん軸」を見つける「子育てママのじぶん軸講座」を開催しました。





子どもにイライラしたり、育児が思うようにできなくて自分を責めたり、ほかの人が輝いて見えたり——様々な思いを抱えるお母さんたちが、自分を追い込むのではなく、大切にすることで前向きな気持ちになり、子育てがより楽しくなるようにと、全6回の「じぶん軸講座」を企画しました。

講師はコミュニケーション・コーチングの第一人者、阿部侑生先生。参加型のワークを通して、自分を大切にすることが、相手を尊重しつつ自分らしく関われるコミュニケーション方法を学びました。

## “自分らしさ”を見つければ、 子育ても人づきあいも もっと楽しくなる！

- 開催日：7月3日／11日／16日／18日  
8月4日／18日 (全6回)
- 講師：阿部 侑生 (ドリームフィールド代表)
- 受講料：各500円 (お菓子、お茶、資料代込)  
別途有料託児付き
- 主催：grounding farm、バオバブ、  
石巻復興支援ネットワーク
- 共催：石巻中央公民館 ■ 後援：石巻市



あべ ゆき  
阿部 侑生 (ドリームフィールド代表)

1991年 東北学院大卒 (株)オンワード樺山入社後、アナウンサースクールに通い、アナウンサーとなり「OH! パンデス」などに出演。2005年ビジネスコーチとして独立。「コミュニケーションの向上」「子供のやる気を引き出すコーチング」などをテーマにコミュニケーション研修の講師として、幅広い分野で研修を行っている。



### オリエンテーションと自己紹介

～自分と上手に付き合うコミュニケーションのコツ～



主催団体であり、企画・運営の中心メンバー、grounding farmの小野七菜さん(左)とバオバブの大木その子さん

初回は、お母さんたちが新たな一歩を踏み出すための準備体操。ジェスチャーゲームを通して、自分の気持ちを伝えること・相手の気持ちを理解することの難しさや大切さを体験的に学びました。

受講生たちは「理解しようと思いが、人の話に耳を傾けることが大切だということを実感しました」「これから、子どもや家族の気持ちを理解しようと心がけたいと思います」など、スタートを切るのにふさわしい気づきがありました。







## 自分をもっと好きになろう①



ことばが持つパワーを体験する

まず、グループワークで言葉の持つ力を体感しました。人は無意識のうちに1日10万回くらい自分とコミュニケーションをしているとか。受講生は、「自分に向け続ける言葉がポジティブな場合とネガティブな場合では、発揮できるパワーがまったく違ってくる」ことを実感し、自分を好きになるための大きなヒントを得ました。

さらにジェスチャーゲームを通じて、「理解しようとしてくれる人がいると、人は諦めずに頑張れる。相手の気持ちを分かっている努力をすることが大切」と学びました。



## 自分をもっと好きになろう②



“私”を主語にした“I (アイ) メッセージ”を学ぶ

日本人が最も苦手とする“第一感情”（最初に抱く感情）の表し方について学びました。例えばママ友と対立した時、「あなたは〇〇だから」と、「You (あなた)」を主語にして話すと相手を非難することになりがち。私を主語にした“I (アイ) メッセージ”を使うと、相手に気持ちが伝わりやすく、人間関係が円滑になると教わりました。次に、“I (アイ) メッセージ”を使って、日頃から一番伝えたい人に感謝の気持ちを伝えるワークにトライ。思いが込み上げ涙する人もいて、受講生は温かな気持ちを共有しました。



## これがあれば コミュニケーションはうまくいく（傾聴力）



絵本を使ってコーチングする阿部先生。  
「相手の良さに気づき、毎日が楽しくなってきた」と話す受講生も

この回では、相手の良いところを見つけること、そして、その良いところを伝える大切さを学びました。受講生からは「ほめること、ほめられることで、知らなかった相手の良さと自分の良さに気づくことができ、自分の在り方を見つけるきっかけになりました」と感想もあり、この講座の核心へと迫っていく内容となりました。

また受講後、「家庭に帰って家族をほめたら、いつもはしてくれない家事を率先してやってくれるようになった」と、即効性に驚く受講生もいました。





## 言葉ひとつでまわりも変わる（承認力）



自分の価値観について学び、じぶん軸をつかみ始めた受講生たち

残すところあと2回。受講生はすっかり打ち解け、教室が大きな笑い声に包まれることもしばしば。分かりあえる仲間がいることの喜びを感じているようでした。

この回では阿部先生が、自分自身がめざす幸せ・夢・目標に到達するためのポイントを伝授。自分の価値観を自覚し、自分の芯となる軸をしっかりと見据えること（＝「じぶん軸」を持つこと）の大切さや、100人いれば100人の「じぶん軸」があること、自分自身との向き合い方についても学びました。



## 相手の心に届くメッセージの伝え方と修了会



「子育てにも前向きな気持ちになった」と、大好評のうちに講座が修了

講座の締めくくりとして、セルフイメージをポジティブに変える「8つの習慣」を学びました。「肯定語を使う」「笑顔でいる」「自分と友達になる」「他人と比べない」「思い込みに気づく」「心配しない」「批判に無神経になる」「自分の素晴らしさを認める」という習慣を身に着けることで、なりたい自分に近づき、幸せが引き寄せられるとか。阿部先生から力強い応援の言葉を頂いた後、受講生全員で記念撮影しました。



### 成果・アンケート結果



1か月半に及ぶ当講座には、のべ86人のお母さんが参加。「じぶん軸」探しのために大切なポイントを、毎回ワークショップを通じて具体的に学ぶことができました。

受講後、実施したアンケートでは、受講生の97%が「満足した」、3%が「ほぼ満足」と回答。また93%が「よく理解できた」、7%が「理解できた」と答えています（いずれも5段階評価の一番目と二番目）。感想欄には、「とてもためになり、楽しかった」「自分が客観的に見られるようになった」「子育てが楽しく思えるようになった」という内容の書き込みが多く、満足度の高さがうかがえます。

締めくくりの修了会では、阿部先生が「回を重ねることに皆さんの表情が輝きを増して、可能性が凄く広がった気がします」と話し、受講生の背中を押してくれました。



### 受講生の感想

- ＊「自分を好きになるきっかけに。参加者の方たちとも心からつながれて嬉しかったです」
- ＊「自分の軸を持つことで、人間関係も良くなり、小さな幸せに気がつくようになりました」





## 石巻の未来をにう人材を育成 子ども（中・高・大学生）向け講座

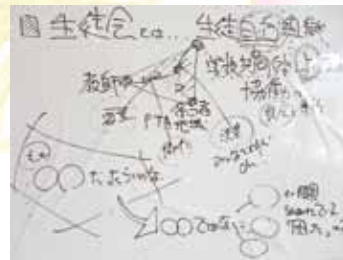
- ◆ファシリテーション研修
- ◆ビジネスマナー&メイクアップ講座
- ◆アサーティブトレーニング



多感な時期に震災に遭遇し、環境が激変して大きなストレスにさらされた子どもたち。そんな子どもたちを元気づけ、自信をはぐくみ、未来の石巻をつくる担い手として活躍してほしい。私たちができる応援として、3つの子ども向け講座を開催しました。







「話し合う力」を磨くワークショップ

## ファシリテーション研修

- 開催日：7月5日 会議や定例会の進め方  
7月6日 会議や生徒総会などの  
在り方・進め方
- 講師：川中 大輔  
(シチズンシップ共育企画 代表)
- 定員：15名
- 受講料：無料(ドリンク付き)
- 協力：石巻市教育委員会



かわなか だいすけ  
川中 大輔 (シチズンシップ共育企画 代表)

兵庫県出身、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修士課程修了。「じぶんになる。しみんになる」をコンセプトに「市民としての行動力」が育まれる場づくりに取り組んでいる。「学ぶこと」と「社会に関わること」の面白さがつながる学びのデザインがテーマ。ファシリーター。日本シチズンシップ教育フォーラム事務局長。

### 会議を創発の場に変えるワークショップ

石巻市の中・高・大学生を対象に、メンバーの知恵や意欲を引き出し、新たな価値を生み出す会議の運営方法を学ぶワークショップを開催しました。

1日目は、石巻市ジュニアリーダーサークルのメンバーを主な対象に、実際のミーティングを題材にして自分たちがどのような会議をしていきたいか、そのためにどのような工夫が必要かを考えるワークショップを実施。2日目は、石巻好文館高校生徒会のメンバーを主な対象に、グループでものごとを決定し活動する上で、一人ひとりがファシリテーター(進行・調整役)としてどのように関わっていくべきかを確認し、生徒会総会をバージョンアップさせるための模擬会議も行いました。

終始笑顔が絶えない雰囲気の中、子どもたちは意欲的に受講。「すごく充実した内容だった。学校での活動にぜひ役立てたい」と話す高校生もいました。講師の川中先生からは「長時間の講座だったが、よく集中し真摯に取り組んでくれて、その姿勢に私もまた励ましを得る機会となりました。感謝!」と、コメントが寄せられています。



### 受講生の感想

- \*「話し合うために必要なことを学ぶことができて、自分の力になったと感じた」
- \*「これからのサークル活動にも役に立つと思う」
- \*「改善策やアドバイスが助かった」





素敵なおとな女子をめざそう

## ビジネスマナー&メイクアップ講座

- 開催日：2015年3月8日  
 ■ 講師：ビジネスマナー 阿部 侑生（ドリームフィールド代表）／鈴木 満（ドリームフィールド ビジネスコーチ）  
 メイクアップ 吉野 悟（ロレアル パリ エデュケーショナルチーム メイクアップアーティスト）  
 ■ 参加人数：11名 ■ 受講料：無料（軽食付き） ■ 共催：石巻市教育委員会／協力 日本ロレアル株式会社

### 社会で活かせるメイクとマナーを学ぶ

進学・就職という新しい世界へ踏み出す子どもたちが、自信をもってその歩みを刻むことができるように、卒業予定の学生を対象とした「ビジネスマナー&メイクアップ講座」を行いました。ビジネスマナー講座ではドリームフィールド代表の阿部侑生さん（9ページ参照）とビジネスコーチの鈴木満さんを講師に迎えました。受講生はあいさつやお辞儀の仕方などの基本から、好印象をあたえる裏技まで、グループワークを通してマナーの大切さを学習。「おじぎの角度に感謝の気持ちが出る」など大事な気づきも得られました。

メイクアップ講座では、日本ロレアルのメイクアップアーティスト・吉野悟さんを講師に迎え、スキンケア／メイクアップの方法とコツを教えていただきました。その後、習ったことを実践するメイク実習に移ると、受講生は目を輝かせて鏡に向かい、美しく変身。真剣かつ笑顔あふれる講座になりました。



すずき みつる  
**鈴木 満**（ドリームフィールド ビジネスコーチ）  
 2009年より東北地方を中心にコーチングやコミュニケーション、ビジネスマナーなど対人関係スキルを企業や組織、個人に伝えるビジネスコーチ、コンサルタントとして活躍。講演活動も年間を通して行っており、高校生やPTA、自治体などから依頼が多い。



よしの さとる  
**吉野 悟**  
 （ロレアル パリ エデュケーショナルチーム  
 メイクアップアーティスト）  
 メイクアップアーティストとして約20年間活動。コレクションのバックステージ、PV、雑誌など撮影ほか、日本及び海外の美容スタッフへのメイクトレーニングを10年以上実施。「個人に合わせた化粧品の選び方から使い方まで」幅広いアドバイスに定評を得ている。



### 受講生の感想

- \*「これから役に立つことはばかりで良かったです。自分に自信が持てるようになりました」
- \*「とても楽しく受講できました。高校を卒業したので、そろそろ大人なレディーになれるよう頑張ります♡」



気持ちを上手に伝える、爽やかな自己表現法を学ぶ

## 中・高・大学生のための アサーティブトレーニング



- 開催日：2015年2月10日／11日  
(両日同内容  
どちらか都合の良い日に参加)
- 講師：川中 大輔  
シチズンシップ共育企画 代表
- 参加人数：15人
- 受講料：無料(ドリンクまたは軽食付き)
- 共催：石巻市教育委員会

### コミュニケーションをより円滑にする技術を学ぶ

まちの未来を担う子どもたちがより良い人間関係を築けるように、そして相手に伝わる自己表現法を学び、まちづくりに関しても声を挙げられる人材を育成したいと願い、当講座を開催しました。

アサーティブトレーニングは自治体や企業の人材育成研修にも取り入れられているコミュニケーション・スキル磨きのプログラムで、状況を設定してロールプレイを繰り返しながら「相手の権利や感情を損なうことなく、自分の気持ちや意見を上手に伝える」技術を学びます。

当講座ではまず、チェックシートを用いて普段の自分を振り返りました。次に、友人との日常会話の中などで感情を隠してしまった体験を再現し、どのように伝えれば良かったかを検討。さらに、「相手に腹を立てた時に自分はどうするか」を各自が想像し、数人のグループに分かれて討論。このようなワークショップを通じて、相手の心情に寄り添いながらも、自分の意見をしっかり伝える実践法を学びました。

### 講座の継続を望む声が多数



当講座も満足度が高く、受講生へのアンケートでは15人中9人が「満足」、4人が「ほぼ満足」と回答。理解度については、10人が「よく理解できた」、3人が「理解できた」と答えています(無回答2人)。また、「もっと深く学びたい」、「対人関係のスキルや自己理解を促すような研修は若い人たちに必要。研修を通して横のつながりもできる」といった声も多く、今後の継続が望まれています。



### 受講生の感想

- \*「対人関係は一生つき合っていくものだから、具体的に学べて、とても良かったです」
- \*「学んだ視点を使うと、日常の自分を新たな切り口で見ることができるようになります。説明とワークショップのバランスが良く、時間があっという間に過ぎました」





親子でふれあい、きずなを深める

## 親子教室

パン教室／アロマ教室／お菓子教室／キャラ弁教室／  
ラッピング教室／グルーデコ／紅茶教室



パンやお菓子づくりを一緒に楽しみながら親子のきずなを深めてほしい。そして様々な夢や特技を持つお母さんたちが講師として活躍でき、母親同士・子ども同士が仲良くなれる地域の場を提供したいと、カフェバタフライで多様な親子向けの講座を開催しました。







### パン教室

石巻市雄勝町で天然酵母を使ったパンづくりを指導する日野貴恵さんが、フライパンとポリ袋を活用した「簡単に出来て美味しい天然酵母パン」の作り方を教えてくれました。一時発酵させたパン生地をポリ袋に入れ、こねるうちに二次発酵が進んで生地がふんわり。それを花や星形に整形し、フライパンで焼くといった作業に子どもたちは興味津々。親子で協力し、美味しいマフィンやパンケーキを完成させました。

最後に、出来立てのパンとサラダや飲み物を皆で食べ、和気あいあいのひと時を過ごしました。



### アロマ教室

「おやこアロマケアなでなで」を主宰する鈴木おり絵さんの指導で、香りのいいバスボム・蜜ろうのリップクリーム・バスソルト・クリスマス用のリースづくりなどに挑戦。「どんな香りにする?」などと親子で相談しながらオリジナルのグッズを完成させました。「子どもの発想って素晴らしいですね」と、しみじみ話すお母さんも。親子で触れ合い、アロマの香りで作っている時も自宅に戻ってから癒されるという、リラックス効果抜群の教室でした。

## 親子が楽しく過ごし、 地域の女性が活躍できる場づくり

震災後、石巻圏では共働き家庭が増加しました。また多くの公園や校庭に仮設住宅が建ち、安心できる子どもの遊び場が激減したことも影響し、「親子でふれあう時間が減った」と感じている人が相当数に上ります。

生活再建に向けて頑張っているお母さんや、様々な我慢を強いられている子どもたちが親子で一緒に楽しめる場を提供したいと、2014年度は月2～3回、計28回親子向けの講座を開催しました。

カフェバタフライのキッチンを活用し、毎月1回「親子パン教室」を開いたほか、「親子アロマ教室」を7回、「お菓子教室」を5回、さらに子どもに人気のアニメキャラクターを

モチーフにしたお弁当づくりや、親子で楽しむアクセサリーづくりの教室も開催。参加者同士や講師とのコミュニケーションがとりやすいよう、各教室とも定員は親子5組としましたが、募集してすぐに予約が埋まることもしばしばでした。

また、親子教室を開催したもう一つの目的は、様々な資格や特技を持つ女性に活躍の場を提供し、より良い育児環境を一緒につくってくれる人材として育てもらうことです。講師を務めてくれた方からは「喜んで頂けたことで自信が深まった」「地域に役立ちたいという思いが強くなった」といった声が聞かれ、さらなる飛躍が期待されます。





**お菓子教室** 子どもたちが大好きなお菓子づくり。親子で作れば楽しさ倍増です。元・カフェバタフライ店長でパティシエの浜名康恵さんから、ミートパイやフルーツタルトなどの作り方を教えていただきました。

小さな子どもたちもしっかり先生の話聞き、生地をこねたり、凝ったデコレーションを施したりと熱心に参加。最後に全員でテーブルを囲み、にぎやかにランチ。「すごく美味しくできて嬉しかった」「親子でこんなに笑ったのは久しぶり」「子どもが料理に興味を持ってくれた」など好評で、リピーターの多かった講座です。



### 親子でグルーデコ

日本グルーデコ協会認定講師の鈴木円香さん（「M'sMODE代表」）を講師に迎え、専用のパテ（グルー）を土台にスワロフスキー社製のガラスを埋め込んで仕上げるアクセサリーづくりに挑戦しました。幼稚園や学校の入学式を間近に控えた3月末に実施。セレモニーに活躍するキラキラのアクセサリーを親子で完成させました。



| 講座名      | 講師    | 開催日・参加数                     |
|----------|-------|-----------------------------|
| パン教室     | 日野 貴恵 | 5月以降、毎月1回、計11回実施。のべ約100人参加。 |
| お菓子教室    | 浜名 康恵 | 5月～10月に計5回実施。のべ約50人参加。      |
| アロマ教室    | 鈴木おり絵 | 9月以降、毎月1回、計7回実施。のべ約60人参加。   |
| キャラ弁教室   | 本田 宏枝 | 5月22日実施。9人参加。               |
| ラッピング教室  | 佐藤 美恵 | 2015年1月・2月に計2回実施。14人参加。     |
| 親子でグルーデコ | 鈴木 円香 | 2015年3月29日実施。10人参加。         |
| 紅茶教室     | 吉田佳寿子 | 2015年3月30日実施。10人参加          |

### キャラ弁教室

講師は、石巻市在住のクッキングの達人・本田広枝さん。キャラ弁教室は大人のみの参加でしたが、子供たちを喜ばせたいという一心で、愛情のたくさん詰まったお弁当作りにお母さんたちが挑戦しました。可愛いキャラクターを立体的に描くキャラ弁に、「子どもの喜ぶ顔が浮かんで、渡すのがとても楽しみ」と、やる気満々。「早く子どもたちにお弁当のふたを開けてほしい」と思うほど、大満足のお弁当ができました。







## ラッピング教室

石巻市在住のラッピングの達人・佐藤美恵さんを講師に迎え、リボンやデコパーツを使った可愛い紙かごを作成。また、プレゼントする時に包装紙で美しくラッピングするためのコツを教えてくださいました。参加したお母さんからは、「思ったより簡単に出来、親子とも大満足です」「可愛いものに囲まれ、気分が良くなりました」など喜びの声が届いています。



## 紅茶教室

京都在住のティーコーディネーター・吉田佳寿子さんが講師。英国で生まれたアフタヌーンティーの歴史やマナーを学んだ後、親子でカップケーキのデコレーションやサンドイッチ作りに挑戦。お菓子やスコーン、数種類の紅茶を味わいながら優雅なひと時を過ごしました。



## 成果・アンケート結果



参加したお母さんに満足度を5段階で評価してもらったところ、最も高い評価の「満足した」が75%で、二番目の「ほぼ満足」が25%。また、理解度に関しては「よく理解できた」が63%、「理解できた」が37%と、高い評価をいただきました。

参加数はおよそ250人。お母さんからは「もっと開催数を増やしてほしい」「これからも続けてください」という声が多く、リピーターが多かったのも特長です。各回、お母さんと子どもの笑顔があふれ、親子のコミュニケーションが深まっていく様子を、講師の先生方も「やってよかった」「励まされ、勉強になった」と手ごたえを感じています。右の欄で、パン教室の講師を務めた日野貴恵さんのコメントを紹介します。

## 受講生の感想

- ※「フライパンで本格的なパンが焼けるなんて驚きです。親子で楽しみ、皆でランチを食べて200%満足しました！」
- ※「震災後は子連れでママ同士が集える場がほとんどなかったので、貴重なひと時でした」

## パンづくりを通し、 石巻への思いを共有



ひの きえ  
日野 貴恵

石巻市雄勝町出身。2013年から天然酵母を使ったパン教室「HUG works bread & cook」をスタート。地元の食材を使ったオリジナルパンの開発にも熱心に取り組む。

震災後、天然酵母と国産小麦を使ったパンづくりに取り組み、現在は自宅での教室開催を目指しています。「親子教室」には幅広い世代のお母さんとお子さんがご参加くださいました。子育てに関する情報を教えて頂いたり、生まれ育った石巻への思いが共有出来たりしたのも嬉しかったです。また、「うちの子は柔らかいパンでないと食べないけれど、このパンはパクパク食べてくれるんです」と、毎回参加して下さるリピーターの方もいて、お子さんの食育に繋がったなど実感しています。

原発事故を機に食の安全性について考えるお母さんが増えましたが、一方で風評被害に苦しむ生産者の方もあります。地元への誇りや郷土愛がはぐくまれるよう、今後は石巻でとれる季節の食材を使ったパンの開発、6次産業化にも力を入れたいと思っています。





お母さんのための癒しとチャレンジの場

## 癒しDAY

パステルアート／エンジェルリーディング／  
アロマセラピー／カラーセラピー／ジェルネイル／  
アクセサリーづくり／パソコン教室等



子育て中のお母さんには、気軽に集まり、ものづくりやおしゃべりを楽しみながら心を癒してほしい。そして起業を目指す女性や様々な夢を持つ女性には、活躍できる場を提供したいと、お母さん向けのサロン「癒しDAY」を毎月5回～8回カフェバタフライで開催しました。







## パステルアート

ハードパステルをパウダー状にして指で描くという素朴で簡単なアート。絵心がなくても楽しめ、描いているだけで優しい気持ちになれるのが特長です。パステル和（なごみ）アート協会の認定インストラクター・千田真理子さんの指導で、「春の小鳥」、干支にちなんだ「羊」といったテーマで、思い思いの色を使って作品を仕上げました。（7回開催）



## エンジェルリーディング

44枚の美しいカードの中から1枚を引き、天使からのメッセージを受け取る「エンジェルリーディング」。タロットカードと違い、プラスのメッセージだけ伝えてくれるのが特長です。「カウンセリング・マインドを持つ阿部ちぐさ先生と話しているだけで癒される」という人もいるなど好評でした。（9回開催）



## カラーセラピー

その時にピンとくる色を選ぶことで、自分でも気づかなかった内面性が分かってと言われています。カラーセラピストの阿部由紀子さんによるセッション「いろとすうじとやさしいことば」では、カラーセラピーと数秘学を用い、優しい言葉で気づきをあたえてくれました。参加者は晴れ晴れとした顔に。（4回開催）

# お母さんたちが気軽に集い、心を癒し、チャレンジできる場

約5万6000戸以上の住家が被災した石巻市では住み慣れた町から移転した人も多く、地域コミュニティが激変。母親たちは、気軽に集える場所も減ったため、「育児に関する情報が入手しにくい」、「困った時に相談できる人がいない」など、多くのストレスを抱えています。私たちは、「子どもの健やかな育ちにはお母さんの元気が欠かせない」と考え、母親向けのサロン「癒しDAY」をカフェパタフライで継続的に開催しています。毎回、「癒し」をキーワードに、お母さんたちが心身ともにリラックスして楽しめる多彩なプログラムを企画。2014年度は月5～8回実施しました。

プログラムの内容は、「パステルアート」「アクセサリーブ

くり」等のものづくりを楽しむ講座、「エンジェルリーディング」「カラーセラピー」など、カウンセリング・マインドを持つ講師による癒しのプログラム、さらにパソコン教室など仕事や実生活にも役立つ学びの機会も設けました。

講師を務めるのは、資格や特技を生かして起業した女性など、石巻圏で活躍する様々な分野のプロフェッショナルや達人。「癒しDAY」のもう一つの目的は、このような女性たちを応援し、石巻を一層元気にすることでもあり、「こんなことをしてみたい」というお母さんと講師の先生双方の希望がマッチングするよう努めました。





## アロマテラピー

トリートメントオイルとジェルを手作りした後、セルフ&ペアマッサージを行ったり、好きなアロマの香りの石鹸を手作りしたり。アロマの専門家・鈴木おり絵さんによるワークショップも毎月実施。フローラル系、フルーツ系など、様々な香りの効果や日常での使い方など、アロマの詳しい知識も教わりました。(10回開催)



## ジェルネイル

自宅で「ネイルサロン ラウレア」を開業する及川望美さんが、カフェバタフライに出店。「お茶を飲んで寛ぎながら、ジェルネイルで美しく変身し、女王様気分です」と話す人も。自分でジェルネイルを付ける時のコツや、つめの手入れ法も指導して頂きました。(7回開催)



## 耳つぼジュエリー

耳にはダイエットや美容に効果的なつぼが集中しているそう。耳つぼアーティスト協会認定のインストラクター・古関優さんがカフェバタフライに出店。耳つぼのマッサージ付きで、スワロフスキーの可愛いジュエリーをつぼに貼ってくれました。(6回開催)



## 親子アクセサリーづくり

アクセサリーづくりの達人・鈴木さやかさんの指導で、バレッタ・カチューシャなど、針を使わずにできるアクセサリー作りに親子で挑戦しました。色とりどりのリボンや花などのパーツを使い、世界で一つだけのアクセサリーを完成させました。(6回開催)







## パソコン教室

1回3人限定で、パソコンの基礎からホームページづくりなどの応用編も学べるパソコン教室を実施しました。講師は、女性向けの講座やイベントを企画する任意団体「ママン・フルーリ」を立ち上げた後藤和江さん。(7回開催)

## 成果・講師のコメント

「癒しDAY」にはのべ250人以上が参加。リピーターが多く、「徐々に気分が明るくなった」「共通の趣味を持つママ友ができ、子育てが楽しくなった」という感想が多く聞かれました。講師を務めた先生方は異口同音に「元気になっていくお母さんの姿に、私自身も癒された」と、コメント。中でも毎月、講師を務めてくれた、パステルアート担当の千田真理子さん、エンジェルリーディングを担当した阿部ちぐささんのコメントを紹介します。

## 受講生の感想

- \*「癒しDAYで描いたパステルアートを玄関に飾っていますが、見るたびに幸せな気持ちになります」
- \*「毎月、いろいろな企画が登場するので、次はどんなことをするのかとワクワクしています」

## 石巻の復興に

つながることを願って



あべ 阿部 ちぐさ

18年間、保健室の先生として多くの子どもと関わる。2006年に米国の心理学博士、ドリーン・バーチューが提唱する天使のカードを使ったヒーリングメソッドに出会い、エンジェルセラピープラクティショナー®に認定される。セラピーサロン「Angel Flora Garden」を主宰。

悩みや迷いがあった時、本当に自分が望んでいることに気づいたり、マイナスの経験があっても、そこに意味があるのだと分かって前向きな気持ちにさせてくれるのがエンジェルリーディングです。

自宅で行っているセラピーには石巻圏以外から訪れる方が多いのですが、今回、地元の方にエンジェルリーディングの良さがお伝えできたことは大きな成果でした。おひとり15分間の短いセッションでしたが、来た時とは全く違う明るい表情でお帰りになる方が多く、また涙する方もいらっしゃいました。このカードは誰でも使えるものなので、ぜひたくさんの方に使ってほしいと思っています。皆さん自身が持っている潜在的な癒しの力を引き出してくれるツールとなるでしょう。自分で自分を癒せるようになり、本来の自分の力を思い出して頂くことが私の一番の願いです。それが石巻の復興につながるのではないかと。こういう機会を下さったご関係者の方に心から感謝しています。

## お母さんたちの

お役に立てるよろこび



ちだ まりこ 千田 真理子

パステル和アート協会認定インストラクター。仙台・東京のアート教室で腕を磨き、自宅兼工房「癒しのキラキラ夢工房」でワークショップを開催している他、石巻市内外で講師として活躍。

指で描く「パステル和アート」は、誰でも簡単にでき、自然に癒されるのが特長です。たくさんの方から「とても楽しかった」という感想を頂いて励みになりましたし、それ以上に嬉しかったのはお母さん同士が仲良くなるきっかけづくりができたこと。子育ての話で盛り上がることもしばしばで、若いお母さんから「こんな時、どうしたらいいんでしょうね」と、相談を受けることもありました。

私自身は9年前、大病をしたのを機に、元々大好きだったクラフトアートの勉強を始めたんです。震災後、気分が落ち込み、自分自身の癒しのために「パステル和アート」を学んでインストラクターの資格を取得しましたが、それがお母さんたちのお役に立っているのは嬉しいですね。親子で参加する方もいましたが、指と指を合わせ、スキンシップをしながら協力して一枚の絵を完成させる中で、親子のきずなも深まったのではと思います。



# 「子どもサポート基金」を活用した 前年度までの活動報告

2011年10月～2013年9月の2年間、半年を1期として4期にわたり、「子どもサポート基金」のご支援により石巻圏の子育て環境の改善に取り組みました。助成を受けてスタートし、現在も継続している活動の概要をご報告します。

第1期 2011年10月～2012年3月

第2期 2012年4月～2012年9月

## 子どもの学びの場・遊び場づくり

**主な活動：**石巻市内で最大規模の開成仮設住宅団地近くに、子どもたちが安心して遊べる場所「いしのまきわんぱーく」を整備。現在は、団体に寄せられる寄付金を地元のジュニアサークル「げろっば」に委託し、月1回、子どもが自由に遊び学べる「プレイパーク」を開催しています。

**成果：**公園を整備したことをきっかけに、地域住民の連帯感や地域ぐるみで子どもを見守ろうという意識が高まりました。公園に行くための横断歩道も設置されました。



第3期 2012年10月～2013年3月

## 「オンパク」手法を活用した 子育てコミュニティ支援

**主な活動：**まちの一人ひとりが能力を活かせる場をつくり、地域活性化を図る「オンパク」手法を用いたまちづくりプロジェクトを実施。現在は、石巻圏域復興応援隊設置業務の一環として宮城県より委託を受け、「石巻に恋しちゃった♡」を継続開催しています。7回目を迎える次回は2015年8月17日～9月13日に開催予定です。

**成果：**「石巻に恋しちゃった♡」は地域ぐるみのまちおこしイベントとして定着。“達人”として活躍したお母さんが起業するなど、地域の人々が活動や事業を広げるきっかけにもなっています。



第4期 2013年4月～9月

## ネットワーク会議の開催と 子育て情報サイトの立ち上げ

**主な活動：**石巻圏域で子育て支援に関わる団体や行政担当者が情報を共有する「ネットワーク会議」を開催。さらに情報発信の仕組みづくりとしてイベント等の情報を掲載する子育て応援ポータルサイト（i♡コソダテ <http://www.ikosodate.info/>）を設けました。現在は各団体との協働で運営しています。

**成果：**以前はつながりが弱かった団体間や団体と行政とのつながりが深まり、それぞれの持つ資源や情報をシェアすることで、活動がスムーズに展開される土壌ができました。今後は協働での情報発信の強化や研修会の実施などに期待が高まっています。





本事業の実施にあたり、多大なお力添えを  
いただいた皆様に厚く御礼申し上げます！

## SPECIAL THANKS

○日本ロレアル株式会社 <http://www.nihon-loreal.co.jp/>

\*卒業予定の高校生向けのメイク講座等にご協力いただきました。

○株式会社ブルームコンセプト <http://www.bloomconcept.co.jp/>

\*本事業の企画運営に貴重なサジェスチョンをいただきました。

Oyukiko inoue (イラストレーター・アニメーター) <http://sunday.ciao.jp/>

\*表紙の素敵なイラストをご提供くださいました。

## 親子教室、癒しDAYで講師を務めてくれた先生方のHP・ブログ

| 担当講座        | お名前   | 主宰する団体・工房・お店等            | ホームページ、ブログ等のアドレス                                                                                                            |
|-------------|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アロマ教室       | 鈴木おり絵 | おやこアロマケアなでなで             | <a href="http://nadenade.jimdo.com/">http://nadenade.jimdo.com/</a>                                                         |
| パン教室        | 日野 貴恵 | HUG works bread & cook   | <a href="https://www.facebook.com/hugworksbreadcook">https://www.facebook.com/hugworksbreadcook</a>                         |
| 親子でグルーデコ    | 鈴木 円香 | M's MODE                 | <a href="http://ameblo.jp/ms-mode-ms/">http://ameblo.jp/ms-mode-ms/</a>                                                     |
| ラッピング教室     | 佐藤 美恵 | アールズアフェア                 | <a href="http://ameblo.jp/tutumi-bunnka/">http://ameblo.jp/tutumi-bunnka/</a>                                               |
| 紅茶教室        | 吉田佳寿子 | 英国式ティーサロンCream Tea Party | <a href="http://creamteaparty.wix.com/creamteaparty">http://creamteaparty.wix.com/creamteaparty</a>                         |
| パステルアート     | 千田真理子 | 癒しのキラキラ夢工房               | <a href="https://www.facebook.com/iyashinokirakira/timeline">https://www.facebook.com/iyashinokirakira/timeline</a>         |
| エンジェルリーディング | 阿部ちぐさ | Angel Flora Garden       | <a href="http://angelfloragarden.com/">http://angelfloragarden.com/</a>                                                     |
| カラーセラピー     | 阿部由紀子 | Bb(Be flat)              | <a href="http://ameblo.jp/yuki-lin-linda/">http://ameblo.jp/yuki-lin-linda/</a>                                             |
| ジェルネイル      | 及川 望美 | LAULE'A (ラウレア)           | <a href="https://www.facebook.com/nozomi.oikawa.5/about">https://www.facebook.com/nozomi.oikawa.5/about</a>                 |
| 耳つぼジュエリー    | 古関 優  | Una rosa                 | <a href="https://www.facebook.com/yu.takeda.98/about">https://www.facebook.com/yu.takeda.98/about</a>                       |
| アクセサリーづくり   | 鈴木さやか | handmade-shop "sa-ya"    | <a href="https://www.facebook.com/saya.ss.23?ref=ts&amp;fref=ts">https://www.facebook.com/saya.ss.23?ref=ts&amp;fref=ts</a> |
| パソコン教室      | 後藤 和江 | ママン・フルーリ                 | <a href="http://mamanfleuri510.jimdo.com">http://mamanfleuri510.jimdo.com</a>                                               |
| キャラ弁教室      | 本田 宏枝 | ヒロクッキング                  | <a href="http://www.go-the-in.com/article/397539632.html">http://www.go-the-in.com/article/397539632.html</a>               |



外光が差し込む明るい店内。パソコンワークができる  
スペースや、子どもの遊び場スペースもあります。

## CAFÉ BUTTERFLY

石巻復興支援ネットワークが運営主体となり、2013年8月、石巻駅前にオープンしたCafé butterfly (カフェバタフライ)——子ども連れのお母さんや多世代の人が気軽に立ち寄り、ゆっくり寛げるコミュニティカフェとして、また誰でも能力を発揮できるチャレンジの場として、まちの多くの人に活用されています。

2014年度、「子どもサポート基金」の助成で実施した講座や催しは、すべてCafé butterflyで行いました。

◆営業時間：10:00～18:00 (月～金)

◆住所：〒986-0825 宮城県石巻市穀町12-23 大同会館2階A

◆電話：080-2803-4803

◆URL：<https://ja-jp.facebook.com/cafebutterfly.yappesu>



## 子どもサポート基金 活動報告書

発 行 日 2015年5月21日

制作・発行 特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク  
〒986-0825

宮城県石巻市穀町12-18 石巻駅前ビル4階

電 話 0225-23-8588

Eメール [info@yappesu.jp](mailto:info@yappesu.jp)

表紙イラスト・デザイン yukiko inoue

編 集 協 力 日置由起子・中島るみ子

印刷・製本 萩の郷福祉工場



## 子どもサポート基金 活動報告書

発 行：特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク

団体ウェブサイト <http://yappesu.jp>

表紙イラスト：yukiko inoue