

やっぺす!
女性のためのプログラム“きらり”
～つながろう、いかそう、女性のちから～



目 次

◆本スクールの概要	1
◆ごあいさつ	2
◆カリキュラム	4
◆プログラム実施報告	
各講座の実施報告	5
受講生企画案	20
◆受講生の声	27
◆講師メッセージ	30
◆編集後記	32

【主 催】 特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク

【後 援】 石巻市

【実施期間】 2018年10月～2019年4月

やっぺす！女性のためのプログラム “きらい” ～つながろう、いかそう、女性のちから～

開催趣旨

本プログラムは、石巻市及びその周辺の市町村にお住まいの女性を対象とし、地域の女性たちが社会と関わるきっかけを提供し、社会参画体験を共有することで女性たちが抱える社会からの孤立を解消し、地域での女性たちの活躍の場を広げ「女性のちから」を地域づくりに活かすことを目的としています。

ワークショップやNPOなどでの社会活動体験を通して地域にある課題を解決し、よりよい地域づくりに主体的に参画することを支援するために平成30年度宮城県NPO等の絆力を活かした震災復興支援事業補助金を受け、石巻復興支援ネットワークが主催し実施するものです。

プログラムの概要

- ・各ワークショップ
- ・NPOでの活動体験と実践
- ・活動報告会
- ・開催場所：石巻復興支援ネットワーク事務所
住 所：石巻市開北3丁目1-8
その他市内外協力団体各事務所



きらり参加者のみなさまへ

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)



きらり参加者のみなさん、修了おめでとうございます。

修了式でのみなさんの発表に胸が熱くなったこと今でも思い出します。

それぞれにそれぞれの人生を歩んできたみなさんが、この先に出会う人たちとは違った共に学びあった仲間。

地域の課題に真摯に向きあい仲間を募り、不安もあったからこそ達成時の喜びはきっと誰よりも大きく自信につながったことと思います。

答えがある問いばかりを教わってきた私たちは、今回の学びを通じ日常生活において自ら問いを立て地域に感じる「なぜ？」を感じ、自分たちにできることから行動を起こしていきます！

もちろん私たちはいつもみなさんの味方であり、協力者ですし自分の思いを声にすることでさらにたくさんの賛同者との出逢いが待っています。

だから、学びの途中で出逢った違う自分を信じて小さくともはじめの一步を踏み出していきます。

みなさんは、自分の人生の主人公です。どんな人生の設計図を書いても誰にも何も言われることはなく、自分らしく生きていいのです。

そして、「学びは財産」です。生かすことができるかどうかは、みなさんのこれからの生き方次第です。

女性だから、子育て中だから親の介護をしているなど、できない理由を探すのではなく「どうやったらできるかな？」と考えを変換し前へ進みましょう。

立ち止まることがあってもいい、前を向いていれば。そんな風にしなやかに、しあわせの轍をこれからも残してください。

みなさんにはそれができるはず。これからもずっと応援しています。

本講座の特色

子育て中の女性をはじめスキル磨きの機会が得にくい方を応援したいと、本スクールでは「託児ルーム」を設置することで子育て中の女性も安心して学べる講座となりました。

I. 託児ルーム

「学びたいけれど、臨時保育をしてくれる施設が少ない」というお母さんたちの声を受け、すべての講座に託児ルームを用意。講座の会場近くにスペースを確保し、保育士の有資格者が常駐しているため「安心して学ぶことができた」「家族に遠慮せずに参加でき、本当に助かった」という声を多数いただいています。



利用料金は子ども1人あたり500円。最初は緊張したり、泣いたりするお子さんも徐々に慣れ楽しんでいる姿にママも安心して参加することができました。最後に行った報告会では、同室託児を設け主役になったママの発表を子どもたちも一緒に見守りました。

II. 横のつながり

普段出会うことのない参加者たちも本プログラムをとおして、同じ思いを持ち出会い横のつながりがうまれました。より良くつながるために自分自身の体験を共有し、自分を伝え、相手を理解することで、つながりを更に深めることができました。



カリキュラム

日 程		講 座 名	講 師
1	10月4日 (木)	はじめましての会/ ワークショップ【自己肯定感アップ】	阿部 侑生 (ドリームフィールド代表)
2	10月11日 (木)	ワークショップ 【わたしのこれからを描こう】	鹿又麻衣子 (キャリアコンサルタント)
3	10月23日 (火)	ワークショップ 【地域と暮らしと子そだてについてしゃべろう】	遠藤 智栄 (地域社会デザイン・ラボ代表)
4	11月16日 (金)	ワークショップ 【わたしのアイデアを企画しよう】	遠藤 智栄 (地域社会デザイン・ラボ代表)
5	11月22日 (木)	ワークショップ 【アイデアを磨こう】	遠藤 智栄 (地域社会デザイン・ラボ代表)
6	11月29日 (木)	講演&ワークショップ 【女性のちからを地域づくりに活かす】	兼子 佳恵 (石巻復興支援ネットワーク代表)
7	12月6日 (木)	NPO体験や実践にむけた準備	各団体・施設
8	12月20日 (木)	NPO体験やプチ実践①	各団体・施設
9	1月17日 (木)	NPO体験やプチ実践②	各団体・施設
10	1月31日 (木)	ワークショップ 【活動のまとめ/わたしと地域のこれからへ向けて】	遠藤 智栄 (地域社会デザインラボ代表)
11	2月14日 (水)	活動報告会	

はじめましての会／ ワークショップ【自己肯定感アップ】

第1回 10月4日(木)

石巻復興支援ネットワークにて、「家庭においても社会とつながりたい！子育てや介護中でも何かやってみたい！」自分らしく社会とつながる連続プログラム「きらり」のはじめましての会と自己肯定感UPのワークショップを行いました。

はじめに主催者を代表し、石巻復興支援ネットワーク代表理事兼子より開催趣旨の説明と「楽しく、自分らしく社会とつながってほしい」とあいさつ。和やかな雰囲気の中、スタートをきりました。

続いて、コーチング研修会社ドリームフィールドの阿部侑生（ユッキー）先生による「自己肯定感UPのワークショップ」を行いました。

自己肯定感が高くなると、自信がつき前向きになることで社会生活・家庭をより円滑にすることが出来ます。

はじめに、輪なり自己紹介を行い受講理由や最近あったことを共有し、少しずつ緊張がほぐれていきました。つづいて、上機嫌シートを使いセルフチェックをしました。

- ・あなたは自分のことが大好きですか？
- ・失敗しても落ち込んだり自分を責めたりしないほうですか？
- ・他人から批判されても平気ですか？

などの質問に答え、点数が高いほど自己肯定感が高い傾向にあるそうで、それぞれに今の「ご機嫌度」を測りました。

最後に、共振の法則について教えていただきました。人間もモノも物質は固有の周波数を出して形作られていて、感情にも周波数があります。同じ周波数同士の人々が引き寄せあう＝引き寄せの法則ですね。なりたい自分に波動を合わせることで波動が高くなり、理想の自分に近づけるとか。参加者のみなさんは目を輝かせていました。

【参加者の声】

- ・嫌なこと・不安なこと・モヤモヤに目を向けるのではなく、今ある少しのことに目を向けると毎日が幸せになるんだとわかりました。

講師



あべ ゆき先生
阿部 侑生先生

ドリームフィールド代表。コミュニケーションコーチングの第一人者。1991年、東北学院大学卒。フリーアナウンサーとして活躍した後、2005年にビジネスコーチとして独立。「コミュニケーション向上」

、「子どものやる気を引き出すコーチング」、人生を変えるスマイルパワー」等をテーマにコミュニケーション研修講師として幅広い分野で研修を行っている。

- ・とてもわかりやすく、先生からハッピーオーラが出ていて私も元気になりました。



▲ユッキー先生のはなしに熱心に耳を傾けます。



▲緊張しながら自己紹介をする参加者たち



▲AUTOの法則について学びました。

ワークショップ 【わたしのこれからを描こう】

第2回 10月11日(木)

講師



かのまた まい こ
鹿又麻衣子先生

新卒で商社に入社後、十数年営業事務として勤務。ベンチャー企業の秘書を経て、外資系総合人材サービス会社に転職。キャリアコンサルタント兼セミナー講師として、国や自治体の就職支援事業に携

わる。相談者の半分以上は紹介や口コミで、相談に乗った方が自分の強みややりたいことを見つけて輝いていくのが何よりの喜び。

第2回目は、これから輝く自分になるための3ステップのワークをおこないました。

ビジョン・計画・行動の3ステップをもとに1年後、5年後の自分らしい生き方についてありたい姿を紙に書き出しシェアしました。

ワクワクする未来を想像することから始まり、ありたい自分の姿になるまでの計画を立て、行動を起こすことで自分らしく輝く人生への近道となるのだとか。

子そだて中の女性に聞いた「社会とつながることで得たいもの」では

- ・人や社会と関わりたい、つながりたい
- ・外に出るきっかけがほしい、自分の時間がほしい
- ・誰かの役に立ちたい、家族以外の人の役に立ちたい
- ・知識を増やしたい、スキルを得たい
- ・充実感や達成感を感じたい

といった意見が出ています。ライフイベントによって常に変化する女性が社会とつながることで自信をもち、時間に成約があっても、長いブランクがあっても、本来持っている力を活かして活躍できる場がきっとある！と教えていただきました。

また、「小さな経験でも、小さな思いでも、経験にもとづいた、こうなったらいいのにとという思いが自分を動かしてくれる力になる」とし、Why (なぜ) How (どうやって) What (なにを) の順番で考えると動きやすいと考え方のコツも教えていただきました。

【参加者の声】

- ・自分のやりたい夢にむかって頑張ろうと思えた。
- ・自分なんか。と思わず、自分らしく居よう！と思えたワークショップでした。



▲なりたい自分の姿についてシェアしていきます

ライフイベントで変化する女性のキャリア

子育て中の女性に聞いた「社会とつながることで得たいもの」

- ・外に出るきっかけが欲しい、自分の時間が欲しい
- ・人や社会と関わりたい、つながりたい
- ・誰かの役に立ちたい、家族以外の人の役に立ちたい
- ・知識を増やしたい、スキルを得たい、学びたかったことがある
- ・充実感、達成感を感じたい



ワークショップ 【地域と暮らしと子どもだてについてしゃべろう】

第3回 10月23日(火)

講師



地域社会
デザイン・ラボ代表
えんどう ちえ
遠藤 智栄先生

仙台市在住。雑誌の企画編集、グリーン・ツーリズムや地域活性化コンサルティング、NPO支援センターなどの仕事を経て現職。現在は「ひと育ち・まち育ち」

をキーワードに人材育成支援やまちづくり支援、組織発展支援、協働コーディネートに取り組む。また市民や個人が企画・実践するプロジェクトを地域につなぐ支援や研修、自治組織やNPOの組織支援、行政や支援者向け研修などを実施。参加と相互作用、学び合いを大事にしている。

第3回目は、「地域と暮らしと子どもだてについてしゃべろう」と題した、ワークショップをおこないました。「暮らしと地域」「子・親・子育て」をテーマに、それぞれに気になっていることや、改善したいこと、こうだったらいいなという理想の状態についてペアになりおしゃべりしました。このワークの目的は、おしゃべりというフランクな状態から、暮らしのなかにある「困りごと」をオープンにすることです。オープンにした後は、出てきた意見を紙に書き留め整理し、まとめます。

参加者の女性たちは、子どもだてをしている方から働く女性とさまざまですが、互いの立場に立って考えることで、「子どもがいてもいなくても、暮らしやすいまちになってほしい」「ひとりひとりの個性を尊重する地域であってほしい」「情報がきちんと必要な人に届くようになるといい」といった理想の姿を共有することができました。



▲「暮らしと地域」「子・親・子育て」をテーマに困りごとのまとめ

ワークショップ 【わたしのアイデアを企画しよう】

第4回 11月16日(金)

講師

地域社会デザイン・ラボ代表 えんどう 遠藤 ちえ 智栄先生

第4回目では、参加者ひとりひとりが持っているアイデアの視点をとらえ企画を立てるため、3つの思考順序をもとにワークをおこないました。

日常生活で感じる「こうだったらいいな。」や気になることの中から、自分にできる解決策、自分がやりたい事や現在あるもの(資源)、地域が求めていることこの3つを合わせることで「アイデア」になります。

できる・できないと自分の限界を決めずに、まずは思い浮かんだことをどんどん紙に書きだしていきます。

自分の意見を発表するワークはよくありますが、それを書き留めることでアイデアの種になるのかなどか。出てきたアイデアの種から地域の改善点も考えこんな場所があったら良い!や、あんな制度がほしい!などいろいろな意見がでました。

アイデアの種を書き留めた後は、視野を広げることを目的に、隣同士紹介し、質問しあいました。時間は1人5分程度でしたが、互いのアイデアに意見したり、賛同するなどあっという間に時間が過ぎました。つづいては、書き留めた紙を隣の人へ順に回しながら、他の人からも意見を書いてもらい、自らも他の人のアイデアの種に意見を書き加えるという作業を繰り返しました。

手元に紙が戻ってくると、たくさんのアイデアや情報がプラスされ、より視野を広げることができました。

これらの意見・情報を統合し、自分のアイデアにしていきました。



▲アイデアの種を書き留めています。



▲熱心に書き留める参加者たち



▲参加者への質問にも丁寧に答えてくださる智栄先生



▲思考順序について詳しく説明

ワークショップ 【アイデアを磨こう「企画づくり」】

第5回 11月22日(木)

講師

地域社会デザイン・ラボ代表 **えんどう ちえ** 遠藤 智栄先生

第5回目は、前回の講座で考えたアイデアを更に磨き、「企画」にしていきます。

困りごとを解決するためのアイデアを企画シートを用いて具体化していくこのワークショップでは、なぜ実施するのか、何をするのか、どのような状態がゴールかについて書き込みました。

ゴールが決まったら、

- ・いつ
- ・誰が
- ・どうやって
- ・なんのために

と徐々に掘り下げて行くことで、より現実的な企画になります。企画を練るためにまずは現状について調べることで自分自身の知識や情報も増えていきます。

後半のシェアタイムでは、自分の企画アイデアについて発表しました。

発表では、子どもの居場所づくり、子そだてママへの情報発信や居場所づくり、若者の居場所づくりなど、異なるテーマに対する独自のアイデアにワクワクしながら発表を聞いていました。

参加者同士テーマが共通する人もいるなど、互いに意見を出し合うことで、より具体的な企画になっていきます。

さらには、企画同士を組み合わせることで、横断的に解決できるアイデアを楽しみながら話し合いました。



▲シートを埋めていくことで少しずつ企画が磨かれていきます。



▲企画シートについての説明を熱心に聞いています。

作成日	
タイトル テーマ	わかりやすく、正しい 字で記入する
なぜ実施 するのか	背景、目的、理 由、やりたい、意義、 公益性、実施後の 目指したい姿など
ゴール	企画終了時のあり たい姿・状態
担い手	組織、グループ、 担当者など
内容	内容、やること、機 器、サービスなど
どこで	場所、広さ、環境 など
いつ	期間、イベント、 開催、実施、ス タール、締め切 りなど
誰に 対して	相手、ターゲット、 対象、観客、人 数、性別
どのよう に 実施する	方針、方法、手 順、進め方、年 度、ノウハウ、スキ ットなど

企画シート



▲わからないことは積極的に質問をしています。

講演&ワークショップ 【女性のちからを地域に活かそう】

第6回 11月29日(木)

第6回目は、「女性のちからを地域に活かそう」というテーマで、地域ですでに活動をしている先輩より話をききました。

弊団体代表兼子より、活動をスタートさせた経緯や、続けていく上で大切にしていることなどを話していただきました。経験にもとづく話で、主婦でも女性でも自分がチャレンジしたいと思ったことは、どんどんやってみて繰り返してもいいのだと勇気づけられました。

参加者からは「今後の自分のテーマについて考えるヒントや気づきが得られたので、もう少し自分の企画も掘り下げて考えてみようと思いました。」という感想もいただきました。

残りの時間は次の活動に向けた準備の時間を設けました。

今後はそれぞれに磨いた企画をもとに、地域でその分野に関連する活動をしている団体を訪問し、ヒアリングを行う予定しています。自分ひとりではできないと思うようなことでも、ひとりじゃないと感じることで、ドキドキしつつも、「やってみよう！」と前向きになりました。

【参加者の声】

- ・自分のまわりの活動や行動などに耳をかたむけたり、地域の人たちとの関わり合を大切にしてみんなで話すことがまずは大切なんだと感じました。
- ・女性にしかない悩みごとを仕方がないで終わらせるのではなく共有しみんなで考えることが必要だと感じました。



▲企画から活動をスタートさせるまでの一連の流れを学んでいます。



講師
かねこ よしえ
兼子 佳恵先生

(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) 1999年「イツ・ナウ・オア・ネバー」(2009年からは「環境と子どもを考える会」)設立。子ども対象の環境教育活動のサポートから、イベント、街づくりに問題提起する講演会等を企画運営。

震災後「石巻復興支援ネットワーク」立ち上げる。現在は復興の担い手となる若者と女性の人材育成を中心に活動。2017年12月 社会変革に取り組む女性リーダーを表彰する「チャンピオン・オブ・チェンジ」日本大賞の第1回ファイナリスト8人に選出される。さらに団体としては、地元根差した活動が高く評価され、総務省主催平成29年度ふるさとづくり大賞、最優秀賞(内閣総理大臣賞)を受賞。



▲活動の経緯(実体験)を熱心に聞いています。



▲講演をきいて前向きになる参加者。

NPO 体験や実践にむけた準備

第7回 12月6日(木)

第7回目は、事前の宿題として、それぞれが考える地域の困りごとや関心テーマをもとにその分野に取り組むNPO等の活動団体を調べ、情報交換しました。

新聞やSNSのほか友人にヒアリングするなどして集めた情報を耳にし、分野が異なるとも参加者は共感し興味を持ちアドバイスも加わることで、「直接話を聞いてみたい」と全員のヒアリング先がスムーズに決まりました。

続いては、ヒアリングする内容を考えました。活動をはじめたきっかけや思い、活動に必要なことや資金調達まで質問したいことをどんどん書き出しリストにまとめます。考えた企画についてアドバイスをもらえるよう企画概要書づくりにも挑戦。書類づくりが初めての参加者も自分のおもいを伝えようと一生懸命に取り組みました。

最後は、訪問する際のマナーなどについて、気持ちよくなり取りを行うために時間を守るなど心構えやマナーを再確認しました。

いよいよ始まる活動体験に緊張しながらも励み合うことで参加者どうしのつながりが深まってきました。



▲行きたい訪問先について情報を共有し合う参加者たち



企画概要書

▶ テーマ

例) みんなの児童クラブ

▶ なぜやるか

例) 子どもの遊ぶ場所や放課後の活動が限られ、子どもの育ち・学び・遊びなど地域で体験できる機会が減っている。また、多様な世代が交流の場できる機会が少なくなっている。

▶ どんなことをやるのか

例) どんな子も利用できる児童クラブを開設する。
地域の高齢者による見守りや伝統遊びの、手作りおやつ提供や学生による学習支援をおこなう

▶ 効果

例) 子どもの遊びや学習、人間関係など子どもをとりまく活動がより豊かになる。
子どもの育ちを多様な世代で支えることで子育て世代の負担が軽減される。それぞれの世代の交流が図られ相互理解が進み世代間分断が解消される。

▲企画概要書見本



地域にある課題・困りごとを見つけ、
解決するため、“きらり”参加者は
様々な団体へ訪問し、
お話しを伺ってきました。

“きらり”受講生による 他団体への訪問、 自主企画の実施

ここからは、参加者それぞれに行った
第8回ヒアリングの様子と、
第9回活動体験または自主企画を
開催した様子です。
活動にご協力いただきました
団体関係者の皆さま、
ありがとうございました。



ヒアリング訪問紹介

あべ 桃枝
阿部

のびすく泉中央

～ヒアリング訪問～

仙台市泉区にある乳幼児親子から中高生までが集える複合施設。
仙台市泉図書館の3階と4階が「のびすく泉中央」。

3階には、主に乳幼児の親子にご利用頂くための“ひろば”と“託児室”が設けられている。

4階には、子育て支援団体や、中学生・高校生のグループが打合せや各種の作業を行える“活動室”、中高生のための“交流コーナー”、もとはプラネタリウムであった設備を生かした“ホール”がある。ロビーでは飲食自由となっておりゆったりとくつろぎながら打ち合わせや情報交換を行い、会話を楽しむことができる。

〒981-3133 宮城県仙台市泉区中央1丁目8-6
仙台市泉図書館 3階・4階
<http://www.nobisuku-izumi.jp/>



イシノマキ2.0

石巻市内にある一般社団法人。

世界で一番面白い街を作ろう、という言葉に掲げ、様々な分野からメンバーが集まり、震災後のまち創りに取り組んでいる。

〒986-0822 宮城県石巻市中央2丁目10-2 新田ビル一階IRORI石巻
<http://ishinomaki2.com/>



～おはなしカフェ 自主開催～

中高生の意見を聞くため、
“キラキラ”10代のおはなしカフェ企画。
10代の子たちが必要としているモノ、コト、場所は何だろう？
意見がたくさん交わされました！



～石巻にこんな居場所があったらいいな～

キラキラ10代のおはなしカフェ

2/3 (sun) 13:00-15:00

対象：中高生 参加費：無料

放課後や休日に気軽に訪れる場所について、ゲームをしたりお菓子を食べながらみんなで意見交換しよう！

あったら行きたい場所ってどんなところ？

【お申し込みお問い合わせ】
おはなしカフェ実行委員会 阿部
特定非営利活動法人
石巻復興支援ネットワーク
TEL 0225-23-8580 住所：石巻市泉区3丁目1-4

しずむらき教育に協賛
を定額し、100M達成。
数字が会場です。

ヒアリング・活動体験訪問紹介

かめや 亀谷 るみ 留実・よした 吉田めぐみ

放課後児童クラブ Bremen

～ヒアリング訪問～



特定非営利活動法人放課後子どもクラブ Bremen

石巻市日和が丘にある放課後子どもクラブ。障がいをもつお子さんも、どんなお子さんも一緒に集まり支援、サポートしてくれる心強い学びの場です。

平日2時～6時半までの小学生預かり、学習支援や未就学児のファミリーサポートなど活動は多岐にわたります。

〒986-0833 宮城県石巻市日和が丘4-1-18
<https://bremenishinomaki.sakura.ne.jp>

～活動体験訪問～

活動体験では子どもたちを出迎える準備から一緒にふれあい、お預かりしているお子さんの見守りをおこないました。



ヒアリング・活動体験紹介

たかはし ちえ
高橋 智恵

こども∞(むげん) 感ぱにー

～ヒアリング訪問～



NPO法人こども∞(むげん) 感ぱにー

石巻からプレーパークやフリースクールを通じ「みんなで子どもを支え合う日常」を目指し、子どもを通して地域の多世代交流が行える地域の居場所づくりを石巻市を拠点に行う。

公式HPでは活動報告、悩み相談、遊具図鑑など様々な情報発信を行っています。

〒986-0042 宮城県石巻市鹿妻南2丁目1-7
<http://codopany.org/>

～活動体験訪問～

「焚き火でランチ」イベントのお手伝いをしました。人生初の薪割り体験です！木の棒にパン生地を巻き、焚き火で美味しいパンもつくりました。



活動訪問紹介(自主開催)

よこた みき とだ みほ
横田 美紀・戸田 美穂

ベビースマイル石巻

～ヒアリング訪問～

ヒアリング当日は、ベビースマイル石巻さんが指定管理をされている石巻子どもセンター「らいつ」さんへお伺いしました♪



特定非営利活動法人ベビースマイル石巻

石巻の子育てを楽しもう！子どもがいきいき育つまちへ！当事者目線で子育て中のママ同士をつなぎ、地域とつなぐ活動を行っている。主に石巻市のマタニティ～未就園児親子のイベントや講座・子育てひろばの運営・情報発信・相談などを行う子育て支援団体。

〒986-0861
宮城県石巻市蛇田土和田19-11
<http://www.forbabysmile.com/>



～しゃべり場自主開催～



子育て中のママの意見を聞くため、受講生二人が開催した“子育てママのしゃべり場”企画。たくさんのママが参加してくださり、これからの石巻地域に必要なモノ、コト、場所は何だろう？意見がたくさん交わされました！



ワークショップ

【活動のまとめ／わたしと地域とこれからに向けて】

第10回 1月31日(木)

講師

地域社会デザイン・ラボ代表 えんどう 遠藤 ちえ 智栄先生

第10回目は、はじめに2ヶ月ぶりに顔を合わせる参加者同士が近況報告を行ったあとは、ヒアリング・活動体験・自主開催の実践報告を行いました。焚き火でランチイベントや放課後児童クラブの見守りの手伝い、イベントを自主開催した方など、それぞれの活動先や体験してきた内容を熱心に聞き、質問も飛び交いました。

ヒアリング・活動体験を通してわかったこと気づいたことをふまえて、もう一度自分の企画を更に練り直し、発表しました。活動をしたことでえられた意見が沢山出て、最初の企画よりも更に具体的で面白い、企画にブラッシュアップされました。

つづいて、その企画を報告会で発表するためのスライドを作成しました。

今回はパワーポイントではなく、紙に書いた「紙ポ（紙のパワーポイント）」を使って発表します。

テーマ・なぜやるのか・どんなことをやるのか・それによって得られる効果の他にプログラムに参加した感想とこれから実践したいことをまとめました。

絵を書く人や、文字を多くした人、写真を使った人など、それぞれ個性ある自分らしいスライドの作成に取り組みました。



▲活動体験前より自信が付き、きらりと輝く参加者達。



▲企画をさらに練り直しています。



▲自らの活動体験をみなさんに共有しました。



▲活動体験の中で感じた事・気づいた事を共有し、先生からもアドバイスをいただきました。

報告会

2月14日(水)

本講座がスタートし、6ヶ月間学んできたことの発表の場として、報告会を行いました。活動に協力いただきました方々にもご参列いただき、弊団体代表兼子より挨拶。「ここでのつながりを活かし、これから前進してほしい。」とエールを送りました。

参加者が作成した企画発表では、子どもたちが見守り和やかな雰囲気の中すすみました。暮らしや子育ての中で困った体験を原点とし、それぞれが地域にある課題改善にむけた企画をもとに描く地域の将来像と自分の将来像の発表をおこないました。



▲石巻復興支援ネットワーク代表兼子佳恵よりご挨拶。



▲参加者の高橋智恵さんによる発表



▲託児の先生方も一緒に発表を見守りました。



▲受講生が作成スライドを写しました。



▲参加者の吉田めぐみさんは、お子さんと一緒に発表しました。



▲参加者の亀谷留実さんによる発表

報告会

2月14日(水)

企画発表の後は修了書授与を行いました。子どもで励みながら参加する方、働きながら参加する方、受講中に引っ越しをした方など様々な状況の中、最後まで参加し地域課題をもとに自分のできることをそれぞれに導き出し、前進していく参加者は、スタート時よりも一段と自信と希望に満ち溢れた姿で修了証を受け取りました。

活動の中で、地域にあるニーズ調査を目的におはなし会を自主開催し、集まった声を子育て中の女性や中高生等ターゲットを絞ったおしゃべり会を企画実施し、拾い上げた声をまとめた提言を石巻市議会議員さんと市役所担当課の方に直接お渡しました。

参加者からは、この5ヶ月を振り返り、「考える場・話す場をとおして成長することができた。」「地域のこと・自分自身を考えるきっかけになった。」「自分にはなにもできないと思っていたけれど、自分にもできることがあるとわかり、小さなことでも積み重ねて自分ができることで社会とつながっていこう！」など、前向きな言葉をいただいた報告会となりました。



▲提言を直接お渡ししました。



▲参加者 阿部桃枝さんへ修了証授与



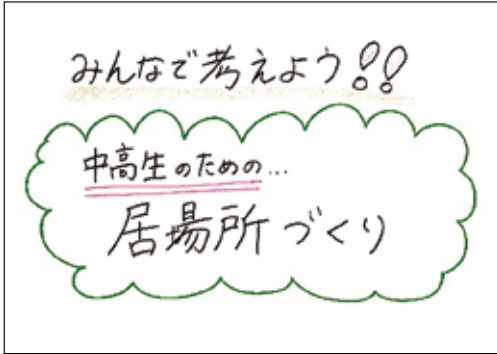
▲参加者 横田美紀さんへ修了証授与



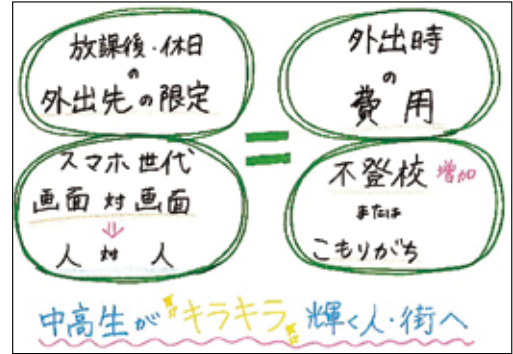
▲協力いただいたみなさんと一緒にきらり☆

ジャンル：居場所づくり（中高生）

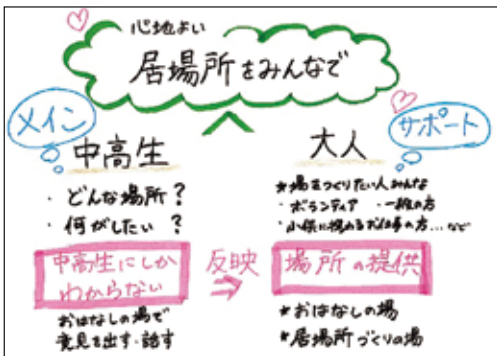
【テーマ】



【なぜやるのか】



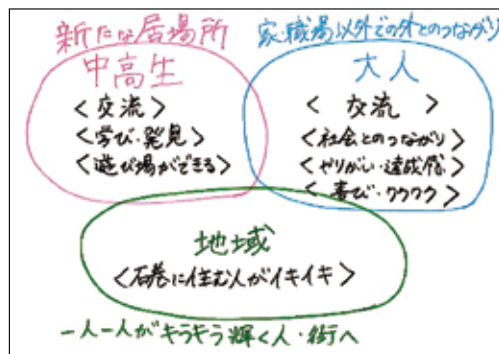
【どんなことをするのか①】



【どんなことをするのか②】



【それによって得られる効果】



ジャンル：居場所づくり（子ども）

【テーマ】

(テーマ) 
Keep Smiling
～みんなが元気に
なれる場所～

【なぜやるのか】

(なぜやるか) I want to see loved ones smile
地域活性化!!
みんなの笑顔の為!! みんなの100年後の子ども達の笑顔の為!!
みんなそれぞれが自らしく人生を楽しむ為!!
Let it be

【どんなことをするのか】

(なにをやるか) It's all good
① コーティングと心理学の授業
② 子ども達が楽しくて夢と希望が持てるようになるイベント (地域関係な～音楽～アート～工作～キャンプ～子ども会のようなサークル作る)
③ 大人が思いっきり楽しめるイベント
～大人のハロウィンパーティー～ バーベキュー
～音楽のイベント～ ～街コン～

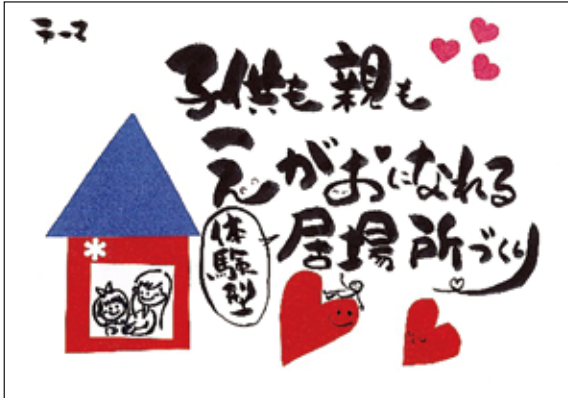
【それによって得られる効果】

(効果) The heat is the most
① コミュニケーションを学ぶ事で人の関わり方が上手になってみんなの笑顔が増える
②③ 楽しい事があると笑顔になってみんなに優しくなれる
-地域以外の子どもや大人も友達が増える Love begets LOVE

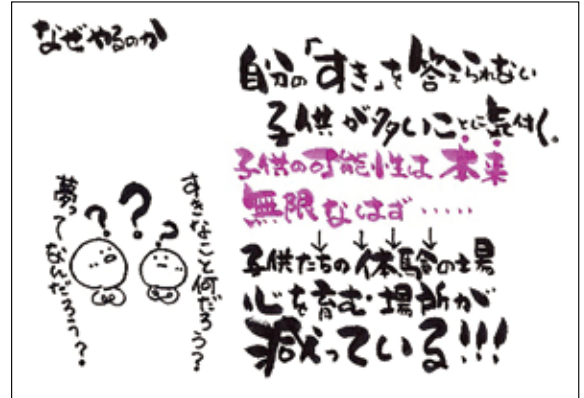


ジャンル：居場所づくり（子ども）

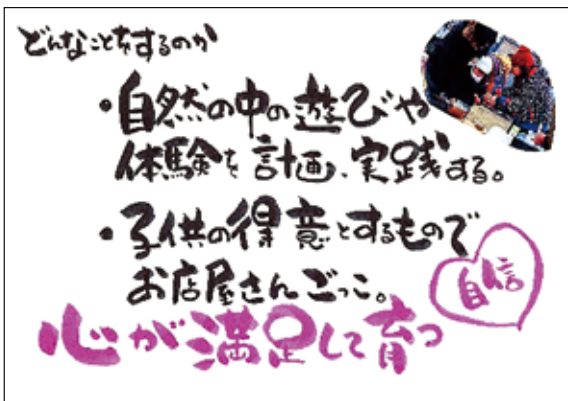
【テーマ】



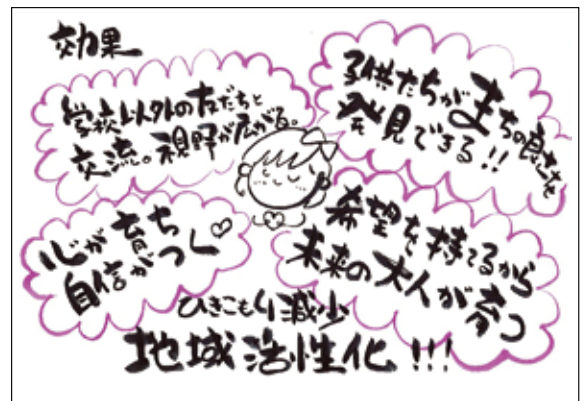
【なぜやるのか】



【どんなことをするのか】



【それによって得られる効果】



きり
CHIE TAKAHASHI 高橋 智恵 でした。
つながり団体さま
こころの感はー

ジャンル：子どもだてしている女性の支援／居場所づくり

【テーマ】

★テーマ★ 横田 美紀

ママも子どもも楽しめる！
活躍できる場所づくり！



企画プランについて 1

【なぜやるのか】

★なぜやるのか★ 横田 美紀

ママたちのやりたい！(ほしい)を叶えて
女性の輝ける街にしたい！
もちろん子どもも輝ける街に！



企画プランについて 2

【どんなことをするのか】

★どんなことをするのか★ 横田 美紀

★仕事★ →内職！ママ達の要望に合わせて作りたい。
*おもちゃや通園バッグなど
→カフェ！飲み物、食べ物の提供。
*でもカフェってより、お茶、こ飲みのイメージ

★子どもたち！★ 遊ぶスペースを作り、ママ達の日の届く
場所で、音も視覚もなく見守り合いで自由に
あそぶ♡


普段家ではゆくり食べられないごはんを子供を交えて見て
食べたり、たこさん喋って、お喋り、ストレス発散して心のケアも♡

企画プランについて 3

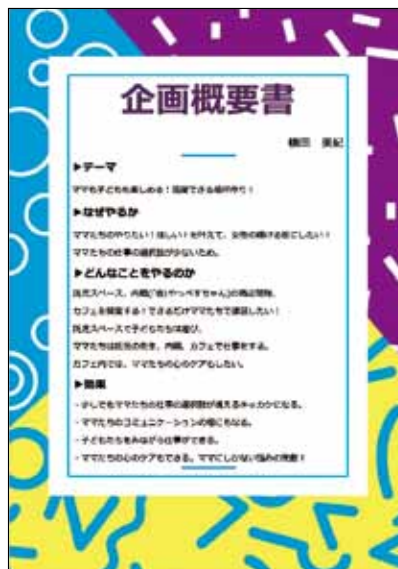
【それによって得られる効果】

♡これから実践したい事、
日常から意識したい事♡ 横田 美紀

・また「子育てママのしゃべり場」をやりたい！
・「きらり」のグループラインは必ずと継続して、たまに
ごはん食べたがり話したり、意見交換したりしたい！



2/19
2/14
6



ジャンル：子育てでしている女性の支援

【テーマ】

子育て情報誌
or
情報サイト
戸田美穂

【なぜやるのか】

ママのママの
がんばり♡
常に情報を求めている
ママたちの話から全て
スタートしている!!

【どんなことをやるのか】

飲食所
保育所
幼稚園

イベント
遊が場
通園向けの
飲食店

小児科
Q&A

育児相談
窓口

育児ママの
育児解決法
仲間作り

【効果】

ママの笑顔
が増える!!

ママは
HAPPY

働くママが
たくさん笑える!!

問題や困りごと
に悩んでいるママが
お話しできる場所
になる!!

【企画】

企画概要書

戸田 美穂

▶テーマ
子育てママの支援の場づくり

▶なぜやるか
子育て中のママが抱えている悩み、悩み、その解決方法を考えることにより、より楽しくスムーズな子育てができるようになるため、問題が解決したと実感することによって自信が湧き、子育て中のストレスが軽減される。

▶どんなことをやるのか
飲食店、保育園、幼稚園、小児科など、子育て中のママが通る場所の近くに、気軽に立ち寄りやすい場所を確保すること。また、ママたちの悩みや、その解決方法を考える場を提供すること。また、ママたちの悩みや、その解決方法を考える場を提供すること。また、ママたちの悩みや、その解決方法を考える場を提供すること。

▶効果
子育て中のママが抱えている悩み、悩み、その解決方法を考えることにより、より楽しくスムーズな子育てができるようになるため、問題が解決したと実感することによって自信が湧き、子育て中のストレスが軽減される。

ジャンル：居場所づくり（子ども）

【テーマ】



【なぜやるのか】

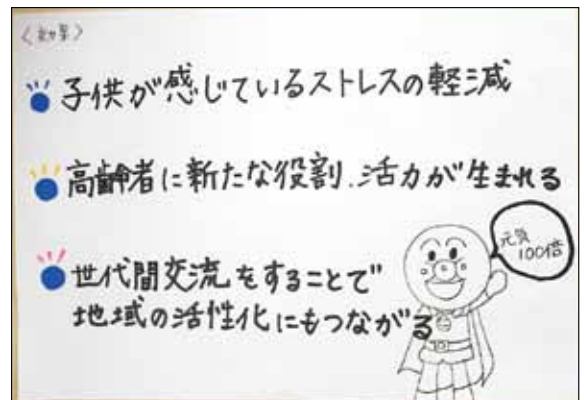


最近の子どもたちは、毎日忙しく、外では遊べる場所も減り、ストレスや不安を抱える子が多い

【どんなことをやるのか】



【それによって得られる効果】



“きらい”受講生の声



あべ ももえ 阿部 桃枝

(きらりの講座を受講して)

参加するにあたって仕事が重なり、焦りや不安もありましたが、ななさんはじめ、みなさんの活動経過や励ましのお言葉もあり最後まで参加することが出来て本当に感謝でいっぱいです。自分が企画したことの実践や発表する機会を与えていただいたことは、わたしにとって大きなチャレンジとして自信にもつながりました。

きらりへ参加して...

- 地域を通して自分のことも考える・知るきっかけ
- 自分のことが前より好きに
- 人の数だけ意見がある
- 何か新しいことにチャレンジできる

(これから実践し意識したいこと)

また機会があれば、中高生向けの場を設けて石巻に必要な居場所作りをみんなで考えたいです！わたしの他のどなたかが何かをしようとするときにできることは協力してみんなで良いまちづくりをしていきたいです。

<これから意識していきたいこと>

- 自分の心と町の人の心に耳を傾け、自分にできること、したいことを人に伝えられるように
- みんなが暮らしやすい町とは？
- 自分の可能性

たかはし ちえ 高橋 智恵

(きらりの講座を受講して)

地域の課題を自分たちで出し合って、案を出して、活動を計画して・・・と、かなり実践的な経験が出来ました。この経験はとても自分の強みになったと思います。そして何より楽しかった！！ありがとうございました。

きらりへ参加して
気付いたこと

- ひとりの不満も口にするだけで
みんなと共有しみんなの思いになる!!!
- 大きい課題も「不満企画・実践」と
段々踏まえて現実的になる!!

(これから実践し意識したいこと)

お母さんたちの集まる子ども連れのイベントは計画していけたらいいなと思っています。せっかく集まった仲間と経験を活かし、地域の問題を解決につながるような活動をしていきたいです。

これから実践し意識したいこと

- 子供の前に大人の意欲を
変えるアプロ-チをしていきたい!!
- 遊び場、お店場づくりを
計画したい!!!
地域の子供の感性を向ける。

よこた 横田 みき 美紀


(きらりの講座を受講して)

自分の胸に秘めていることを案として出し、自分自身で練って、考え、聞いて、回を重ねることに楽しみになり、自分の案の実現にワクワクし、とても良い経験になりました。

「きらり」への参加で気づいた事、感じた事 横田美紀

- ・想いは秘めておくだけじゃなく、話して意見をもらって共感したりすることで、いろんなことをやる力があるんだな〜と思いました!
- ・イベントだったり、講座って堅いし、興味なかったけど、参加したら、いろんな為になることだらけで、もって若い世代や同世代にも分かってもらいたいなと思いました!

イメージがあった




5

(これから実践し意識したいこと)


これから先、一緒に「きらり」を受講し考えたみなさんの案が、実現するときにはお手伝いしたいと思います。報告会での発表を聞いてくださった方々の心に響き何かが動き出しますように。

これから実践したい事、日常から意識したい事 横田美紀

- ・また「子育てママのしゃべり場」をやりたい!
- ・「きらり」のグループラインはずっと継続して、たまにごはん食べながら話したり、意見を交換したりしたい!



2/19
2/14



6

かめやま 亀谷 るみ 留美


(きらりの講座を受講して)

自分の想いを人前で発表するなんて無理だと思っていましたが、皆で話しながら計画し、企画の作り方を教えてもらっているうちに、自分の想いを誰かに話すのって楽しいなと思うようになりました。回を重ねるごとに自信がつかえました。きらりを受講して本当に良かったです。

(参加してみた感想)

人前で話す事の大切さを知りました。

「きらり」の仲間達と一緒に頑張っているうちに「絶対叶えたい夢」になりました!!



(これから実践し意識したいこと)

ママ達が悩みを気軽に話せて自分だけじゃなく、みんなも悩んでいるんだと思うような企画をつくりたいです。コーチングをもっともっと勉強して、悩んでいる問題の解決をお手伝いできる人になり、子どもたちもコーチングを知る企画を作って、夢や希望を楽しい未来を想像できるお手伝いがしたいです。

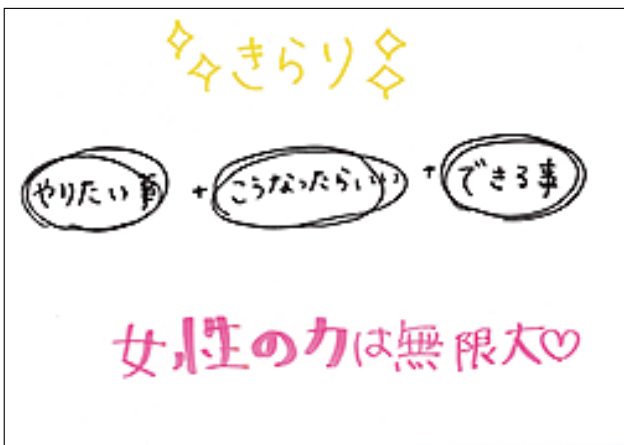
(これから意識していきたいこと)

- ・たくさん笑顔を過ごす!!
- ・コーチングと心理学の勉強を頑張る!!
- ・たくさんの人と話す!!
- ・元気いちばで石巻のPRをしてまた石巻に来たいと思ってくれる人を増やせる接客(コミュニケーション)をしたいです!!

とだ みほ 戸田 美穂

(きらりの講座を受講して)

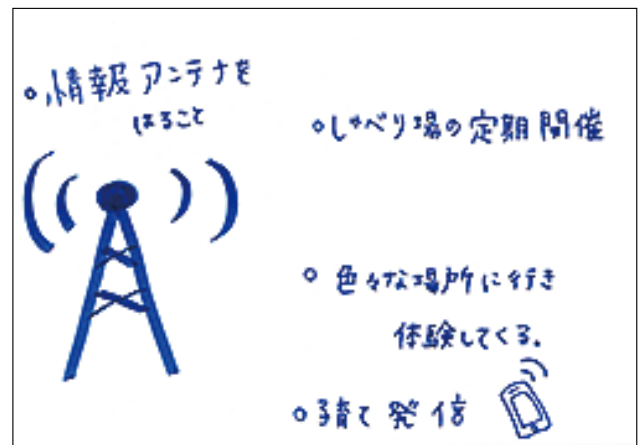
「これからやりたい事」「こうなったらもっと良くなる!」「自分ができること」を、皆が協力すればより素晴らしい地域になるのではないかと、地域について考えるきっかけになりました。ここで出会ったつながりをこれからも大切に1歩1歩前へ進みながら社会とつながっていきたいです。



(これから実践していきたいこと)

私自身も意欲的にたくさんの情報を集め、さまざまな場所・イベントに出向き、実体験を増やすことで、身近な人から情報を伝えていこうと思います。子育て発信をすることで、同じ環境や同じ志を持った方々とつながっていきたいです。

またおしゃべり会を開催できたらいいなあ♪



よしだ めぐみ 吉田 めぐみ

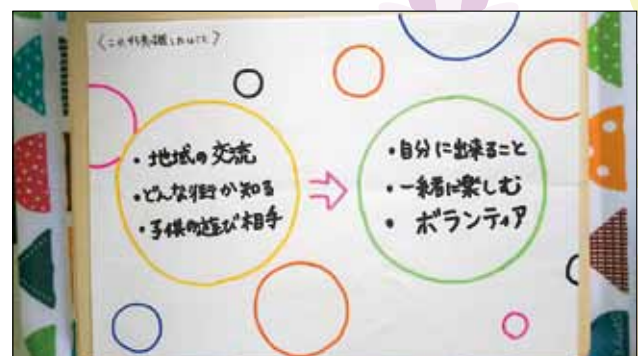
(きらりの講座を受講して)

最初はわたしには難しいかな?と思うこともありましたが、回を重ねる毎に少しずつ自信につながり、また育児から離れて過ごす時間は息抜きにもなりました。きらりで経験した事が、これからの行動に活かしていけるように頑張りたいと思います!



(これから実践していきたいこと)

地域の施設などへ出向き、他の方々と交流できるようなボランティアに参加してみたいです。そこで高齢者や子どもの話し相手になり世代交流ができる場所づくりなどをしていきたいです。



SPECIAL THANKS



コーチング研修会社
ドリームフィールド代表
阿部 侑生 先生

きらりプロジェクトにご参加の皆様、この度は修了、誠にありがとうございます。

皆様にお会いできて私はとても幸せです。ありがとうございます。いよいよこれからが本番ですね！と言いたいところなのですが、まずは焦らず、ゆっくりでもいいと私は思っています。というのも、私たちは知らないうちに「だらけてはいけない、とか、期待に答えなくてはいけない」という呪いにかかってしまっているからです。なので、出来ないことがあると自分を責めたり、罪悪感を感じて落ち込んでしまったりします。

まずは、今をハッピーに生きてください。

先の心配をしないで、「毎日、幸せだな〜！」と言ってみてください。そのほうがきっとうまくいきます。

そして、星がきらりと輝くのは空が黒いからです。今までの辛い経験があるからこそ人は輝けるのです。ネガティブな自分が出てきてもいいんです。そんな時こそ愛してあげてくださいね。



キャリアカウンセラー
勝又麻衣子 先生

お話を頂いた時に、私も参加者になりたいくらいのプログラム！と思いました。女性は妊娠、出産、育児などで、働けない、外に出られない期間があり、自分のことが後回しになったり、世の中から取り残されたような気持ちになることがあります。日頃、こうだったらいいのにな、と感じることはあっても、それをだれかに伝えたり、話し合ったりする機会はなかなかないものです。そんなとき、安心して話せる場やプログラムがあったら、もっと輝ききっかけになり、周りの人や地域も輝いていく。講師をさせて頂いて、やりたいことがある人も、これから見つけていきたい人も、一緒になって自分や家族、地域のことを考えられる、素敵な時間だったと思いました。みなさん真剣にワークに取り組み、「なるほど」と思わず頷いてしまう視点が多々ありました。女性は、自分と家族のために外出したり、社会と関わる場面が多いので、地域の課題に気づく機会も多いのかもしれない。

自分や他者、地域と向き合い、他の参加者の方の意見が刺激になって、新しい考えや気持ちが生まれていく。みなさんの笑顔の輝きはまさに、きらりというプロジェクト名がぴったりだと思いました！



地域社会デザイン・ラボ代表
遠藤 智栄 先生

女性のためのプログラム「きらり」の第1期終了、おめでとうございます。私は4回の講座・ワークショップの講師と、参加者のみなさんの体験や活動の展開についてのアドバイスをさせていただきました。

参加者の皆さんは、自分が大事にしていること、身近な地域ことを丁寧に対話しながら、一人ひとりがいろんなことに気づかれていったと思います。講座が進む毎に、表情や話す内容が変化していきました。そんな参加者の皆さんが考える企画やプランを聞くのもワクワクしましたし、地域やNPOで実践されている様子を事務局の皆さんがWEBにアップしてくださったのも嬉しく拝見していました。自分が大事にすること、地域がこうだったらなという事を、日々少しずつ仲間を募りながら実践する。この「きらり」がそのスタート、きっかけだったら最高に嬉しいです！スタッフの皆さんも丁寧なサポートありがとうございました！

SPECIAL THANKS



特定非営利活動法人
こども∞感ばに一事務局長
榎谷 和子 先生

人材不足の救世主は“子育てママ”いろんなところで「人材不足」という声を耳にする。こどばに一でも同様の課題はあるが、子育てママも働ける仕組みを作り、雇用することで少しずつ課題の解決に向かっていく。子育て自体がマルチタスクで、それが仕事に変わるだけなので即戦力になってくれ非常に助けてもらっている。きらきらと自分のやりたいことを話してくれる高橋さんに出会い、他の方の活動発表を聞くなかで「人材不足の救世主はやっぱり“子育てママ”だと確信した。子育てママが当たり前活躍できる社会をみんなで描いていきたい。そんなことを受け入れ側も学ばせてもらえる、素敵なプログラムでした！これからも共に社会を良くしていきましょうね！



特定非営利活動法人
放課後こどもクラブ
Bremen(ブレーメン)代表
寶 鈴子 先生

私自身が社会的に自立するように教育を受けてきましたので、家庭で子育てをしながらも社会参加を願う女性が、一歩を踏み出そうとする時、こんなにハードルが高いと感じている事に驚きました。この「きらり」という伴走型のプログラムは、その様な女性に寄り添いきめ細やかに支援することで自己実現を手助けする内容でした。おいで頂いた放課後こどもクラブBremenはまさに職業的に自立する女性を側面から応援する団体ですので、そこでの体験は自立する女性にとって無くてはならないものだと思っております。ただお預かりするだけでなく、お子様の社会性や人間性の形成のために精一杯取り組み、これからの持続可能なまちづくりにつなげていきたいと思っておりますのでこれからもどうぞよろしくお願いたします。放課後こどもクラブBremenに光を当てていただきましてありがとうございました。



のびすく泉中央 4プラ
鈴木 綾 先生

企画名にあったようにのびすくに見学にいらした際にも瞳をキラキラさせて感動をたくさん言葉で表していたのが印象的な阿部さんでした。

のびすくは「場(ハコ)」が大きくて、これから、阿部さんが実現させたいと考えている場とサイズ感はことなっても、中高生に向き合うスタッフの心持ち大切にしたいところは同じだと思います。

まず、目の前にいる中高生にとって、気持ちにそっと寄り添えるひとり”お話ししたエピソードにあった「あの時、あの人、あの場所」で在りたいと思います。

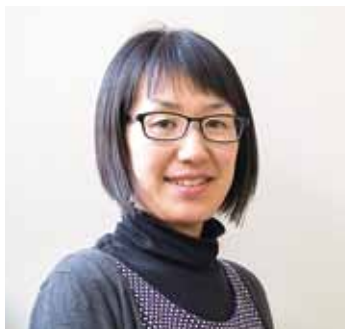
のびすく泉中央 鈴木

～スタッフの声～



やっぺすの今後の事業の方向性を考えていく上でも、みなさんの活躍が大きなヒントになりました。ありがとうございました。チャレンジする女性は美しいです。是非これからも、石巻を輝かせてください。

(山口 智大)



“きらり”の修了、おめでとうございます。プログラムの回を重ねる毎にきらりと輝きを増す皆さんの姿に、スタッフである私自身がパワーをいただきました。今後もこのつながりを大切に、石巻に“きらり”と輝きを灯して行ってほしいと思います

(遠藤 仁美)



きらりの活動をとおして経験と自信を積み重ねていく姿はとても素敵でした。

これからの活躍も応援しています。

皆さんはきらり輝く地域のたからです！

(小野 七菜)



写真撮影のサポートとして関わらせていただきました。講座の回数が増す度、皆さんのイキイキとした姿にたくさんのやる気とパワーをいただきました！これからも皆さんの益々のご活躍を心より祈念申し上げます。

(近藤 慎耶)



私も皆さんと一緒にきらりを受講させていただいたり、スタッフとしても関わらせていただき、前向きな思考と常にチャレンジしていく皆さんにたくさんの学びを頂きました。皆さんのこれからのご活躍心より応援しています。

(戸田 美穂)



みなさんのキラキラの笑顔、前向きな姿を見てきらりに一緒に関わらせていただけたこと誇りに思います。これからのご活躍心より応援しております！

(高橋 亜樹)

やっぺす！女性のためのプログラム“きらり”
～つながろう、いかそう、女性のちから～ 活動報告書

発行日 2019年3月7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
〒986-0806

石巻市開北3丁目1-8

電話 0225-23-8588

Eメール info@yappesu.jp

HP <http://yappesu.jp/>

表紙イラスト・挿絵 高橋 智恵

印刷・製本 社会福祉法人共生福社会 萩の郷福祉工場



