



丘の上に
あります。

多賀城市市民活動サポートセンターは、「たがさぽ」の愛称で市民から親しまれ、NPO はもちろん、自治会・町内会やサークル等の活動の拠点となっています。地域のために何かを始めたいという方、たがさぽへのご来館お待ちしております。

市民活動 入門 ガイドブック I P P O

ワクワク つながる
ドキドキ あるく

多賀城市市民活動サポートセンター

住所：〒985-0873 宮城県多賀城市中央 2-25-3

開館時間：9:00～21:30（月曜日～土曜日）

9:00～17:00（日曜日・祝日）

※毎週水曜日と年末年始（12月28日～1月4日）は休館します。

※水曜日が祝日の際は、翌日が休館日になります。

TEL：022-368-7745

FAX：022-309-3706

HP：<http://www.tagasapo.org/>

Twitter：@tagasapo

TAKE
FREE

多賀城市市民活動サポートセンター（たがさぽ）



はじめに

たとえば、雨が上がって青空が見えたら、
砂押川の堤防へ散歩に出かけるように。

たとえば、春が来て桜の咲くころになったら、
六月坂へ花見に出かけるように。

多賀城のまちをもっと楽しく、もっと元気にしたい。もし心の片隅に、そんなひらめきが浮かんだら、あなたも地域づくりの輪の中におわりとお出かけしてみてもいいかな？

人口約6万人。東日本大震災で傷ついたこのまちには、その前から、そしてその後も、元気でパワフルな地域づくりの輪が広がっていて、多くの市民が活動を楽しんでいます。

地域づくり、あるいは市民活動なんて言ってしまうと、ちょっと難しそう、なんか特別な技術や能力が必要なのでは…と参加をためらってしまうことが多いかもしれません。でも、活動している人たちは、思いがけずあなたの身近にいる人だったり、ご近所さんだったりします。

そうした「普通の市民」が、多賀城のまちの魅力探しをしたり、日々の暮らしで見つけた気付きなことや、力を貸したいと思った人たちのために、いろいろなチャレンジを続けたりしています。

そして気づいたら小さな一人の思いが、やがて地域や社会を変える力に広がっている。実は、市民活動とは「想い」と「共感」、そして「信頼」の絆で「人」がつながる物語なのです。

必要な資格も経歴もありません。でも、活動を上手に続けながら成長させていくための「コツ」や、知っておいた方がいい「基礎知識」はあります。

その手がかりとして、ぜひ、この薄くて小さな冊子を使ってみてください。

多賀城の街角へ、地域づくりの“はじめのIPPO”^{いっぽ}を踏み出すために。

もくじ

はじめに	1
------------	---

第1歩 ちょっとの勇気とワクワクをもって

気づくことから始まる市民活動	4
市民活動をはじめる4つのステップ	5

第2歩 先行く人影を追って

小さなプロジェクトを起こそうプロジェクトレポート	10
○ はじめての手作りまちマップ	10
○ みんなでいっしょにフードドライブ	12
○ だれでも作れる！フリーペーパー	14
○ 受講者の声	16

第3歩 目の前に広がる新しい風景

IPPO 踏み出すワークシート	18
「プロジェクト方式」でイベントを企画してみよう	20
IPPO 踏み出すためのオスメブックス	22

おわりに	24
------------	----

第1歩

ちょっとの勇気と ワクワクをもって

気づくことから始まる市民活動

市民活動をはじめる4つのステップ

気づくことからはじまる市民活動

立ち止まってまわりを見渡してみる

私たちは、仕事や学校、家庭など日々の暮らしの中でときどき「あれ？」「おかしいな」と感じることがあります。ごみが散乱している公園、子どもの元気な声が聞こえなくなった住宅地、新聞で読んだ高齢者の孤独死、昔は活気があった商店街など、いつもは見慣れたはずの風景の中にちょっと気になることを発見します。

実はそれが市民活動のたねになります。

まずは肩の力を抜いて自分の身のまわりを見渡してみましょう。
市民活動の入口はすぐ目の前にあります。

市民活動をはじめる 4 つのステップ

1 自分が興味関心・問題意識を持っていること、好きなこと、できることを知ろう。

地域のため、社会のため、だれかのために、何かやってみたい。
でも何からはじめていいのかわからない。

はじめに、自分が好きなこと、嫌いなこと、気になること、できること、不得意なこと、持っている資格などを整理してみましょう。できれば頭の中で考えるだけでなく、紙に書き出してみることをおすすめします。

- ・本を読むのが好き
- ・自分が食べているものの安全性が気になる
- ・人と話すのは苦にならない
- ・料理するのが得意な方だと思う
- ・車の運転は苦手
- ・ブログをやっているのでブログの更新ができる
- ・会社で経理担当の部署に所属している

などなど、思いつくことは何でもあげてみましょう。

最初はなかなか書くことができないかもしれませんが、

- 「最近うれしかったことって何だろう？」
- 「頭にきたことって何だろう？」
- 「読んだ雑誌や新聞の記事、ニュース番組の中で気になったことは何だろう？」
- 「思わず買ってしまうものの共通点は？」
- 「自分が大事にしている人・モノ・コトは？」

などなど、最近したことを思い出してみたり、身のまわりを見渡してみたりすると、ひとつ、またひとつと見つかっていきます。

これは自分自身のたな卸しをしているようなものです。たな卸しをすると、自分が関心を持っていることや問題だと思っていること、好きなこと、得意なことが整理されます。自分が気になることや好きなことは活動を始めるたねになります。

2 実現のための情報収集をする。

活動のたねが見つかったら、そのことに関する情報を集めましょう。

まずは自分が住んでいるまち、通勤・通学しているまちの中で、さらに、おとなりのまち、宮城県内、東北、日本国内、世界で、

「どんな活動が行われているの？」
「どんな団体が活動しているの？」
「どんなイベント・講座・勉強会が行われているの？」

などの情報などを集めてみましょう。

市民活動に関する情報は、地元の新聞やフリーペーパーのイベント欄にも掲載されていますし、市民活動団体が行うイベント情報をまとめたホームページもあります。図書館や公民館などの公共施設にはイベント案内のチラシを自由に持ち帰るスペースがありますし、最近はお店の一角にチラシを置いているカフェでも情報を入手することができます。

市民活動やNPOの情報を集めるときに強い味方となるのが、市民活動を応援する施設“サポートセンター”です。

サポートセンターには、周辺の市民活動の情報がたくさん集まっています。イベントチラシや団体のパンフレットを自由に持ち帰ることができたり、市民活動団体情報を見ることができたり、関連する本を読むことができたりします。情報を探すお手伝いや相談にのってくれるスタッフもいます。

「近くにセンターがない」という方は、サポートセンターが運営するホームページで情報を探してみましょう。

市民活動団体の情報を検索できたり、イベント情報を調べることができます。
(サポートセンターによってメニューは異なることがあります。)

3 関連する勉強会や講座に参加してみる。

人が集まる場所に積極的に足を運んでみましょう。

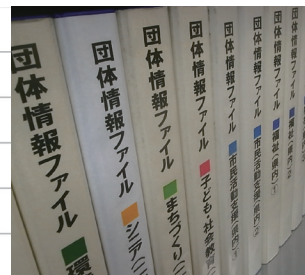
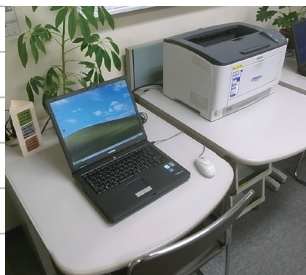
集めた情報の中に気になる団体があったら、すぐにメンバーになって活動するのもよいのですが、まずは気になる団体が行う単発のイベントや勉強会に参加してみることをおすすめします。

メンバーになってから「自分がやりたいこととちがった」と気づいても、「やっぱり辞めます」とは言いづらいものです。

どんな人たちが集まって、具体的にどんな内容の活動を、どんな雰囲気で行っているのかを参加しながら確認してみます。

はじめのうちは、特定の団体に限定せず、自分が気になる分野で活動している団体のイベントや勉強会に参加してみるというのもよいでしょう。

同じ分野でもさまざまな視点からの情報を得られますし、そこから新たな団体や人に会うこともあるでしょう。



4 同じ関心を持つ人と出会い、 交流を持つ。

参加したイベント・勉強会では、参加者に話しかけてみましょう。

友だちや学校・職場、家族などまわりに自分と同じ興味関心を持っている人が
なかなかいないということもあるかもしれません。

市民活動はあるテーマをもとに人が集まっているので、仲間を見つけやすいのです。

また、さまざまな市民活動団体が集まる交流会のようなイベントに参加するのも
よいでしょう。

同じ関心を持つ人と仲間づくりをしていくことで、やがて「自分たちでもやって
みよう」と新たな活動が始まるかもしれませんし、「自分でこんな活動をしよう」
と思ったときには、協力してもらえるかもしれません。

そんなときに役立つのが個人の名刺です。

名前・電話番号・メールアドレス・ツイッターのアカウント・ブログといった
次につながるような連絡先を盛り込むとともに「〇〇が好きです」、「□□に
興味があります」、「△△と一緒にやってくれる仲間を探しています」といった
メッセージを加えることも可能です。

印刷会社に頼んで作ることもできますが、自分で好きな紙を選んで自宅のプリン
ターで作るものでも充分です。パソコンが苦手という人はカードサイズの紙に手
書きで連絡先を書くだけでもよいのです。

市民活動では年代や職業、住んでいる場所という枠を超えた人と知りあうことが
できるのが大きな魅力です。家庭や学校・職場では出会うことがなかった人との
つながりも楽しみましょう。

第 2 歩 先行く人影を追って

小さなプロジェクトを起こそうプロジェクトレポート

小さな「きっかけ」を生む！

小さなプロジェクトを起こそうプロジェクト レポート

平成24年度、たがさぼで行われた小さなプロジェクトを起こそうプロジェクトについてのレポートです。マップづくりやフリーペーパーづくり、ボランティア体験など、どのプロジェクトも市民活動をはじめる小さなきっかけが散りばめられています。

講座名：はじめての手作りまちマップ

実施日：平成24年11月5日、10日、19日

講師：佐藤 芳治さん

(NPO 法人都市デザインワークス代表理事)

受講者：11名

●まずはテーマを決める

今回の講座では、マップづくりを通して作り方のノウハウを学ぶとともに、まちあるきをして地域の魅力を再発見しました。

まずはマップのテーマを決めます。観光に訪れた人に地元の魅力を伝えたい、小さい子どもが安心して遊べる場所を紹介したい、おすすめの散歩コースを提案したいなど誰に何を届けるかによってマップの作り方は変わってきます。

講師の佐藤さんからマップの例の紹介があった後、受講者が5、6名ずつ二つのグループに分かれてそれぞれの作成するマップのテーマ（「坂道」「ぶらぶらするのにオススメのルート」）を決めました。次にテーマに沿って事前情報をマップに書き込みました。例えば、お店を紹介するマップであればすでに把握している店名や販売している商品などを書き込みます。最後に歩くルートを確認し、準備完了です。



●新しい目でまちを歩く

テーマをもとに事前情報の把握とルートが決まれば、白地図、ペン、カメラなど持ち物を確認してまちあるきスタートです。

今回は、二グループとも同じエリア（伝上山）を2時間ほどかけて歩きました。歩いた後は、グループごとに新たな情報をマップに追加し、最後に整理をしてどのような発見があったかを全体で共有しました。

普段見慣れている道でも観察しながらじっくり歩くと新しい発見があり、たくさんの驚きがありました。また、同じエリアを歩いてもグループごとにテーマが異なるため、お互いの発表の中にも新たな発見がありました。



●感動！びっくり！なるほど！の分かち合い

実際のまちあるきで新たな情報を得たところで、いよいよマップ作りです。改めて「誰に何を伝えるか」を確認した後、既成の地図の上にトレーシングペーパーを重ね合わせ必要な道を丁寧になぞります。グループ内で分担しながら、ペンの太さやカラーを上手にを使って、必要な情報を加えていきます。まちあるきの時に撮った写真やイラストなども貼り付けます。

最後に完成したマップを全体に発表、受講者の感動や驚き、疑問などを共有して終了です。完成したマップは、その後、会場のたがさぼ1階展示スペースに1ヶ月ほど展示しました。受講者の中には全3回の講座を通して、マップづくりの基本を学び地域の魅力や疑問・課題を知ることでもできました。また、改めてマップ作りにチャレンジする受講者もいて、今後の新たな動きも生まれています。



一言メモ

テーマを決めて自分の住む地域のマップをつくってみましょう。



講座名：みんなでいっしょにフードドライブ

実施日：平成 24 年 11 月 15 日、23 日、24 日

アドバイザー：高橋 陽佑さん

(NPO法人ふうどばんく東北 AGAIN 理事・事務局長)

受講者：6 名

●フードドライブって何ですか

「フードドライブ」というあまり聞き慣れない取り組みを、ボランティア体験を通して学ぶ講座。フードドライブとは、家庭で余っていて賞味期限が切れていない食品を、地域や社会で役立てるために、寄付をする活動や行動を指します。集めた食品は、路上生活者を支援している団体や福祉施設等に提供されます。

アドバイザーの高橋さんから団体の紹介と合わせて具体的なフードドライブの取り組みや生活に困っている方の現状について、お話ししていただきました。

「フードドライブは誰でも企画して良いのか」「団体の活動に関わるには他にどんな方法があるのか」といった具体的な質問も受講者から寄せられ関心の高さがうかがえます。



●体験！発見！はじめてのボランティア

フードドライブの基礎について学んだ後は、実際にブースを設けて食品の受け取りを体験します。今回は JR 多賀城駅前で毎年 11 月～12 月にかけて行われる「悠久の詩都の灯」というイベントのイルミネーション点灯式の日にはフードドライブを実施しました。

高橋さんから賞味期限のチェックや受け取れるものと受け取れないものについてアドバイスをいただきいよいよ受付スタート。時間内にさまざまな食品が市民から提供され、受講者は一つ一つ丁寧にチェックし受け取りました。また、食品を提供してくれた方にフードドライブについて説明する場面もあり、体験の場として学びの多い機会となりました。



●誰のため、何のため

講座の最後は、フードドライブで受け取った食品を寄付先へ渡します。今回は特別に受け取り団体に足を運んでもらい食品の具体的な活用方法について、説明していただきました。

路上生活者へ食品を提供している機関の方からは多賀城市内の路上生活者の現状について、福祉施設の方からは東日本大震災による建物被害等についてお話ししていただきました。

受講者も受け取り先から直接話を聞くことで自分たちのフードドライブ活動がどのように役立っているのか、深く理解する機会となりました。

食品の受け渡しを無事済ませたところで講座は終了でしたが、受講者の中には「自分でもフードドライブを企画したい」という方もおり、次の展開が楽しみなコメントがありました。



一言メモ

フードドライブがいつどこで行われているか調べて食品を寄付してみましょう。



講座名：だれでも作れる！フリーペーパー

実施日：平成 25 年 2 月 17 日、3 月 3 日

講師：葛西 淳子さん（市民ライターグループ おかきプラス）

サポート：日置 由起子さん（市民ライターグループ おかきプラス）

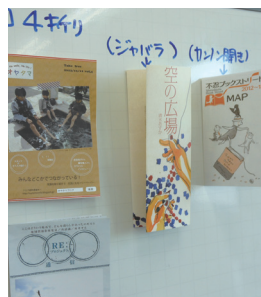
中島 るみ子さん（市民ライターグループ おかきプラス）

受講者：8 名

●お料理をつくるようにフリペをつくろう

フリーペーパー（以下、フリペ）とは無料で特定の読者層に配布される印刷メディアです。講師の葛西さんからは「お料理をつくるように、楽しみながらフリペをつくりましょう」というお話があり、この講座のために作った「おかきプラス」（特集：フリーペーパーの作り方）を参考にしながら、一つひとつのステップを丁寧に解説していただきました。あわせてフリペづくりの魅力や極意についても自身の体験をもとにお話ししていただきました。

「コンセプトを立てる」「構成と仕様を考える」「取材をする・原稿を集める」「レイアウトを考える」「印刷・製本する」「配布する」といった一連の流れを学ぶことで完成までの具体的なイメージをもつことができました。



●取材っておもしろい

フリペをつくるにあたり、内容によってはインタビュー取材をすることもあります。講座の中では受講者が二人一組になってお互いを取材するインタビューゲームを行いました。一人が聞き手、もう一人が話し手になって 10 分間インタビューをします。時間になったら聞き手と話し手が交代。最後はそれぞれの取材を 5 分間で A5 の紙にまとめて発表しました。

実際に取材をする場合は、事前に取材相手の情報を収集したり、ノート、筆記用具、カメラなど持ち物の確認も大切です。もちろん一番大事なことは、相手に敬意を払って「お会いしてお話が聞けてうれしい」という気持ちを持つことです。



●嬉し恥ずかしフリペ自慢

2 回の講座が修了した後は、受講者によるフリペ発行記念パーティーです。今回の講座の一つの目標は、受講者がフリペを発行して多くの人に手にとってもらうことです。

今回の講座では、「子育てママ向けのお役立ち情報」「福祉の現場レポート」「冬山の魅力紹介」などバラエティに富んだフリペがたくさんできました。

パーティー当日は、受講者がそれぞれのフリペで伝えたいことや苦労したことなどをお話していただき、お互いの達成感が伝わってくる時間となりました。講師の葛西さんから「継続はチカラなり、2 号、3 号と続けてください」という激励メッセージもあり、今後の受講者の取り組みも楽しみな発行記念パーティーとなりました。



一言メモ 自分のオススメ情報（人、モノ、場所）をフリペにまとめてみましょう。

受講者の声

小さなプロジェクトを
起こそうプロジェクト
受講者の声を集めてみました。

《 はじめての手づくりまちマップ 》

何人かのグループで歩きまわること
で、初めての人同士でも結束感が生
まれ、作業自体も盛り上がるものだ
なあと予想外の楽しさを味わうこと
ができました。

地図を作成することで、その土地の
魅力を再発見でき、まちを見る視点
が変わりました。

(まちあるきをして)
いつも通る道も何かわくわくするもの
ないかしら、と思って歩いてみると楽
しさが増しますね。

《 みんなでいっしょにフードドライブ 》

震災を通して食のありがたみや分
け合うことを多くの人が感じてい
るので継続的なモノにできること
を考えていきたいです。

実際にフードドライブを企画して食品
を集めてみたいと思います。

食品を集めることは簡単なこと
ですが、その後の振り分けや食品を必要
としている人の背景など、いろいろ
と学ぶことができました。

《 だれでも作れる！フリーペーパー 》

(インタビューゲームをふりかえって)
取材はするのかもしれない、やみつきになりますね。

誰に読んでもらいたいかを常に思い
ながらつくる。これを忘れずに続け
ていきたいと思います。

今後、子育て、介護でがんばって
いる女性のための情報誌をつくり
たい。

一人で悩むより相談する方が何倍も
良いものができるということを学び
ました。

第 3 歩

目の前に広がる新しい風景

IPPO 踏み出すワークシート

「プロジェクト方式」でイベントを企画してみよう

IPPO 踏み出すためのオススメボックス

IPPO踏み出すワークシート

コピーして使用してください。

書き出したら、たがさばまで足を運んでみてください。スタッフが一步踏み出すお手伝いをします。

● テレビや新聞、ネットなどで気になることを書いてみましょう

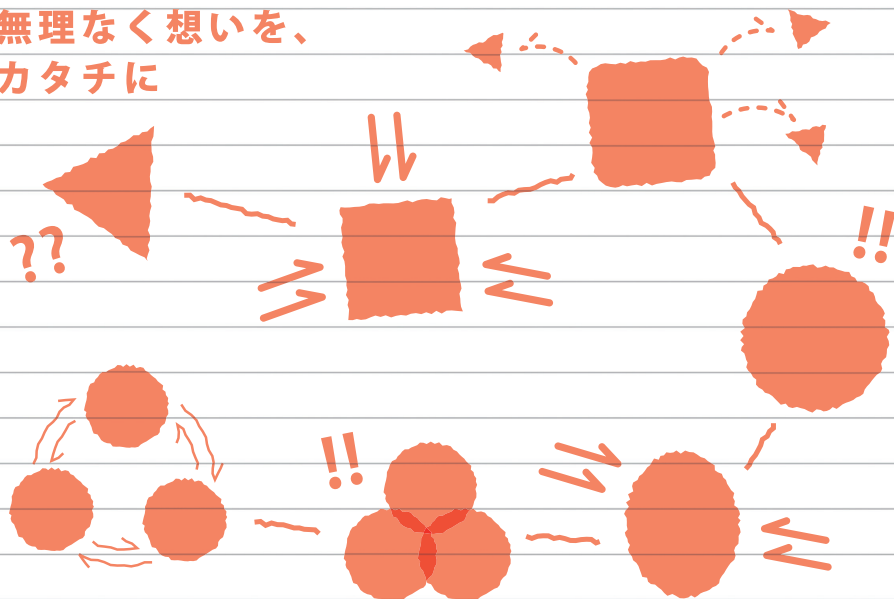
[illegible]

● 自分の好きなこと、得意なことを書いてみましょう

[illegible]

「プロジェクト方式」でイベントを企画してみよう

期限を決めて、
無理なく想いを、
カタチに



●団体を立ち上げる前に

市民活動をはじめるにあたり、突然団体を立ち上げようとしても、思った以上に時間や労力がかかりリスクも大きくなります。団体のルールづくりやスタッフの役割分担、立ち上げのための会議等に追われるうちに最初に持っていた情熱もだんだんに薄れ、当初予定していた活動もままならず尻すばみになるケースもあります。

そのような場合は、無理のない範囲ではじめられる「プロジェクト方式」がおすすめです。

●活動期間を決めて役割・責任をはっきり

プロジェクト方式の良さは、活動の期限を区切って企画・準備をして目的が達成されたら解散できるという点です。期限が決まっていれば一度入ってしまったら抜けられないという状態を回避することができます。また、プロジェクトに責任をもって関わる人（プロジェクトメンバー）と助っ人として支える人（サポーター）の役割を明確にすることで、安心して活動に関わることができます。

●プロジェクト方式の効用

プロジェクト方式で企画を成功させることができればメンバーの自信にもつながりますし、プロジェクトを通して新しい仲間やアイデアが見つかる場合もあります。

大きなプロジェクトでなければ、万が一、失敗してもリスクを最小限にとどめることができます。

団体を立ち上げる前に、まずは自分のことから期限を決めてチャレンジするプロジェクト方式を一度試してみてください。

例えば・・・

- ・育児に励むパパたちを集めて悩みを共有する飲み会を実施する。
- ・難病患者支援のための小さなチャリティコンサートを開催する。
- ・日常生活に役立つミニコミ誌を試しに一度発行してみる。
- ・ご近所ママたちと子どものアレルギーに関する勉強会を開催する。
- ・路地裏をテーマにまちあるきを企画する。
- ・自宅を月に1度開放して近所の人にお茶飲み場を提供する。

IPPO 踏み出すための オススメブックス

たがさぼの貸出図書の中から活動
をスタートさせるにあたり参
考になる本をご紹介します。

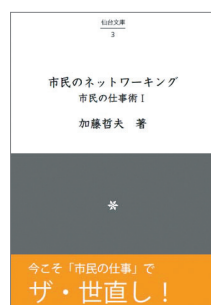


住み開き 家から始めるコミュニティ

アサダワタル
筑摩書房

自宅の一部をサロンやカフェ、劇場など誰でも出入りができる公共のスペースとして開くことで、新たなつながりを生み出す「住み開き」。

不特定多数の方を招くのは難しくても、まずは友人の友人などつながりのある人に声をかけて、期間限定で無理なくはじめることもできます。全国各地の住み開き実践者を紹介しつつ、住み開きの始め方の手ほどきをしてくれる本です。

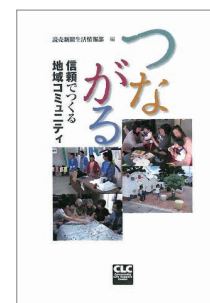


市民の仕事術 I — 市民のネットワーキング

加藤 哲夫
メディアデザイン

自分と考えや想いが異なる人（他者）と出会うことで新たな自分を発見することがあります。活動をはじめる上でいかに他者と出会いつながるか。ツイッターやブログがなかった時にミニコミをつくり個人がメディアとして情報を発信していた著者が、自らの経験をもとにネットワーキング哲学と具体的な技術について紹介しています。

市民活動に欠かせないつながりのつくり方を楽しく学ぶことができる本です。



つながる 信頼でつくる地域コミュニティ

読売新聞生活情報部編
筒井書房

地域課題を人と人との信頼関係やつながりで解決しようという各地の取り組みを紹介しています。「たまり場づくりで交流促進」「サークルで地域の人間関係を広げる」「助け合いの機能をもつ地区共同店」など実際に記者が取材した 40 以上のユニークな事例を取り上げています。

読めば「自分にもできるかも」と思わせてくれるヒントがいっぱいです。



ソーシャルデザイン — 社会をつくるグッドアイデア集

グリーنز編
朝日出版社

「ソーシャルデザイン」とは、社会的な課題の解決と同時に、新たな価値を創出する画期的な仕組みをつくること。本書では、日本だけでなく世界各地で取り組んでいるおもしろくて楽しい解決方法をたくさん紹介しています。読むと思わず真似をしたくなるようなナイスアイデアが散りばめられた一冊。

活動をはじめるヒントに活用してみてください。

おわりに

このガイドブックは、これから地域のために何かをはじめたいという方に向けて作成した市民活動の入り口をご案内する小冊子です。活動のはじめ方に正解はありませんが、何かからはじめていいのかわからないときは、ぜひ活用してみてください。

ちょっとの勇氣とワクワクをもって。このガイドブック
 が小さな IPPO へのきっかけとなれば幸いです。

市民活動入門ガイドブック—IPPO—

発行：多賀城市
編集：NPO 法人せんだい・みやぎ NPO センター
2013 年 3 月発行

