



～こころに希望の種を植えよう～

まなびあい南相馬

- ◎ 地域づくりや対話の場づくり
- ◎ 市民と行政の協働意識の促進
- ◎ 心のセルフケアプログラム実施

代表 高橋 美加子

活動のねらい

南相馬市のいろいろな課題を解決するために、自分たちが主体的に取り組んでいくベースをつくる。

- ・まなびあいの場づくりのワークショップを開催
- ・行政との協働の場づくりを支援し
- ・心のセルフケアプログラムを実施。

活動の内容

◎地域づくりや対話の場づくりを学ぶ勉強会やワークショップの開催

◎市民と行政の協働によるまちづくり活動の推進サポート

◎心のセルフケアのための、自分史／地元史づくり、自分らしさを考えるワークショップ、身体詩(身体表現教育法)などのイベント開催

構成メンバー

[代表] 高橋美加子

(株)北洋舎クリーニング代表取締役／NPO法人「南相馬こどものつばさ」理事

[副代表] 中村 俊

東京農工大学理学部 名誉教授 脳神経工学博士／(株)コルラボ 代表取締役

[事務局長] 星野良美

市民活動サポートセンター運営委員

[事務局] 栗村桂子

アートセラピスト

[編集] 古賀東彦

公益社団法人シャンティ国際ボランティア会

活動紹介

1. 学びあいの場づくり

◇ねらい

自分たちのまちの未来に向けて、市民による主体的な行動を起こすキッカケづくりのために、茨城県つくば市の「参加と協働のための学びあい」の場づくりの事例を学ぶとともに、南相馬で取り組みたいテーマを話し合ったり、これからの進め方を一緒に考えていく。



「学びあいの場」のつくりかた

自分たちのまちの未来に向けて、市民による主体的な行動を起こすキッカケづくりのために…。
茨城県つくば市で「参加と協働のための学びあい」の場づくりに取り組んできた講師の話聞いた後、南相馬でどのような取り組みが可能か、ともに考えましょう。

2月6日(土)

『「学びあいの場」のつくりかた』

講師 徳田 太郎 (つくば市民大学/ユニベルシタスつくば代表幹事)

1972年、茨城県生まれ。2003年にファミリーーターとして独立。市民活動やまちづくり、医療や福祉、教育や文化などの領域を中心に、年間200日以上セミナーやワークショップを実施している。NPO法人日本ファミリーテーション協会では、事務局長、会長を経て、現在はフェロー兼災害復興支援室長。つくば市民大学には2007年の構想段階から企画・運営を担う市民団体「ユニベルシタスつくば」を設立し、現在まで代表幹事を務めている。その他、東邦大学理学部生命環境科学科非常勤講師(コミュニケーション)、Be-Nature Schoolファミリーテーション講座講師など。



内容

・「学びあい」とは何か

そもそも「学びあい」とはどのようなものか、なぜつくば市民大学では「学びあい」を重視しているのか、「学びあい」においては何が大切なのか。4つのキーワードを通じてご紹介します。

・「つくば市民大学」という実験

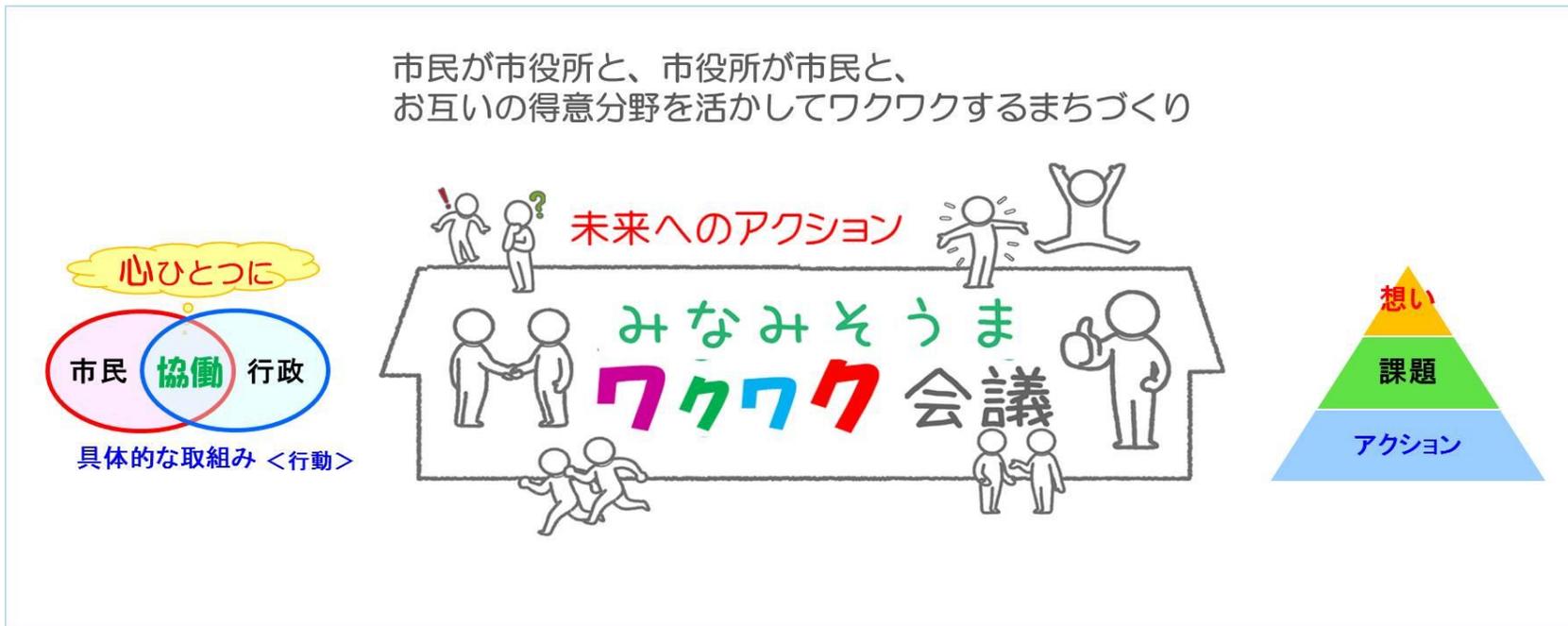
金融機関と市民団体の協働事業として、2009年に設立されたつくば市民大学、「まなぶ・つながる・つくりだす」を基本コンセプトに、地域や社会の課題を解決するための知恵を学びあう場として、現在では年間60講座・200回の参加・体験型講座を開催しています。その現場では、どのようにして企画・運営がなされているのか。2つのポイントに焦点を当ててご紹介します。



活動紹介

2. 市民と行政の協働によるまちづくり

「みなみそうまワクワク会議」参加



活動紹介

2017年

2. 市民と行政の協働によるまちづくり

「ファシリテーション講座」明日から使える話し合いのコツ

◇ねらい

参加した人が自分事として意見を出しあえる開かれた話し合いの場をつくりが
できるスキルと考え方を学び

5回講座

◇手法

『会議をまとめるための、ちょっとしたコツ』
で体験して学べるファシリテーション講座
を開催



活動紹介

2016年～2017年

3. 自分自身を見つめ直す心のセルフケア支援プロジェクト

①地元史、自分史づくりで「自分らしい」暮らしをつくるワークショップ

◇ねらい

東日本大震災から5年が過ぎた今、大切な生まれ故郷の思い出を、自分史・地元史で語り継ぐことにより、地域で生きてきた証を残し、自分を取り戻し生きがいを持てる。また、若い方たちに伝え共有することで、次の世代に引き継ぐとともに世代間の交流を深める。

自分史講習会 ～自分史の理解と推進リーダー人材の育成
i) 自分史づくりの魅力と活用法の概要を知る
ii) 自分史の作り方を学ぶ

自分史 x 地元史 編纂 (個人ワーク x グループワーク)
参加者共同で、一冊の「自分史x 地元史」80～96ページ作成
※若い人たちも加わり作成するプロセスで自分を取り戻す

地元史発表会
皆で共有し関心を持ち合うことで達成感・自己効用感の醸成



活動紹介

3. 自分自身を見つめ直す心のセルフケア支援プロジェクト

福 島 民 報 2017年(平成29年)6月24日(土曜日)

ふしは負けない明日へ



歌や体操 母子触れ合い まなびあい南相馬
ラウンドジョウラ

南相馬市の復興センターで、母子触れ合いの活動が行われた。参加者は、歌や体操を通じて、心のケアに取り組んでいる。写真：南相馬市復興センター

「ふしは負けない明日へ」をテーマにした、母子触れ合いの活動が行われた。参加者は、歌や体操を通じて、心のケアに取り組んでいる。写真：南相馬市復興センター

「語り継ぐ、ふるさと南相馬」を手にする高橋さん(右)と中村さん



「語り継ぐ、ふるさと南相馬」を手にする高橋さん(右)と中村さん

「語り継ぐ、ふるさと南相馬」を手にする高橋さん(右)と中村さん

「語り継ぐ、ふるさと南相馬」を手にする高橋さん(右)と中村さん

活動紹介

2016年～2017年

3. 自分自身を見つめ直す心のセルフケア支援プロジェクト

②「身体詩(自己表現教育法)」による心の解放

◇ねらい

言葉で表現しにくい心の奥の想いを、体の動き、ダンス、発声、絵などで表すことにより、心の奥底に潜んでいた悩みや苦しみが発散され、心の平安が得られるようになる。また、参加者間のコミュニケーションが広がることで、孤独感が緩和され、地域のツナガリも深まっていく。

◇手法

・身体表現・ダンス・マイム・発声・絵、など、身体と五感を使いコミュニケーションする

ゆったりとした気功法や指でのツボへのタッピング、肩たたき大笑いなど、少しずつ「身体」と「気」と「想い」をゆるめていく

体を使ったコミュニケーションをすることで心をほぐす。自分の心がほぐれると、接する人にも優しくなり、周りの空気も優しくなっていく

2年目で

8回催



活動紹介

3. 自分自身を見つめ直す心のセルフケア支援プロジェクト

**のんびり、ゆったり、一緒に遊ぼう
お母さん&子どものワークショップ** **無料**

大きなスクリーンで、たのしい「えほん」を見ながら、唄を歌い、カラダも使って遊みましょう。
「えほん」の世界を、お芝居のように楽しみながら、こころとからだをリラックス。
お母さんがリラックスすると、お子さんもリラックスし、情緒の安定や良い睡眠につながります。
こころとからだをほぐした後はティータイム。ゆるゆると、あったかな時間を過ごしてみませんか？

日時：9月26日（火曜日）10:00～11:30
10:00～休を使ったワーク
10:50～12分講話『手のはなし』 講師：東京農工大の中村先生
お話の後はティータイム
会場：原町保健センター・集団検診室
(原町区小川町322-1)
※準備の都合上、manabiaminamisoma@gmail.comに
参加のご連絡いただくとありがたいです。

ナビゲーターのオオハシさん。
小さなお子さんでもすぐ仲良しに
なっちゃう不思議なおじさん。
→昨年の様子です。
お母さんも楽しくなっちゃう
一緒に遊ぼう～♪

おすわりが出来れば
参加できますよ。
お兄ちゃん、お姉ちゃんと
一緒に、どの月齢でも。

太鼓にコロコロちゃんを
ポーン！
プラスチックボールの動きに
お子さんの目は興味津々♪

世界24カ国で演劇公演やワークショップをしているTAICHI-KIKAKU（タイチキカク）は、イギリスや
ベルギーなど海外での指導経験も豊富で、赤ちゃんからお年寄りまで、国内外1万人以上の人々に
「こころとからだのワークショップ」を行っています。

主催 まなびあい南相馬 お問い合わせ 080-3154-7569（高橋）
協力 NPO法人 祈りの芸術 TAICHI-KIKAKU
後援 南相馬市、南相馬市教育委員会

※このプロジェクトは、復興庁の「心の復興」事業の支援をうけています。

のびのび 遊んで、歌って、描いて、演じて、創造力を刺激する！
こころとからだのワークショップ

日時：6月22日（木曜日）15:30～17:00
会場：東町児童クラブ（原町区東町2丁目82）

どんな
ものがたり？

なにが出てくるのかな？
どんな、お話だろう？

雷おんさんに
インタビュー。
彼女は何者？！

昨年もみんなと一緒にお話をつくりましたね！！

ナビゲーター：オーハシヨースケ（アシスタント：小沼純真）
世界24カ国で演劇公演やワークショップをしているTAICHI-KIKAKU（タイチキカク）の
メンバー。
イギリスやベルギーなど海外での指導経験も豊富で、赤ちゃんからお年寄りまで、国内外
1万人以上の人々に「こころとからだのワークショップ」を行っています。

主催 まなびあい南相馬 お問い合わせ 080-3154-7569（高橋）
協力 NPO法人 祈りの芸術 TAICHI-KIKAKU
後援 南相馬市、南相馬市教育委員会

※このプロジェクトは、復興庁の「心の復興」事業の支援をうけています。

活動紹介

2016年～2017年

3. 自分自身を見つめ直す心のセルフケア支援プロジェクト

③「自己表現ビデオ」による自分さがしワークショップ(DST)

◇ねらい

自らの想いを映像化し自らにフィードバックすることで、本当にやりたいことや、夢・目標・希望が見えてくる。また、作品を人と共有し語り合うことで、新たな気づきとつながりが生まれる。

ワークショップ① i) 「自己表現ビデオ」ワークショップの概要を知る
ii) どんなテーマにするかを話し合う
iii) 参加者が自分が話したいことの物語を考える

1～2週間

・文章を仕上げる・映像用の写真を用意する

ワークショップ② iv) 映像作品をつくる
・音声を録音して読み込む
・読み込んだ音声に写真を組み合わせる
v) 作品の鑑賞会を開く
・作品を仕上げ、互いに作品を見る
・心の気づきを語りあい、新たな自分を見つめ直す



2年目小学校
で取り組む