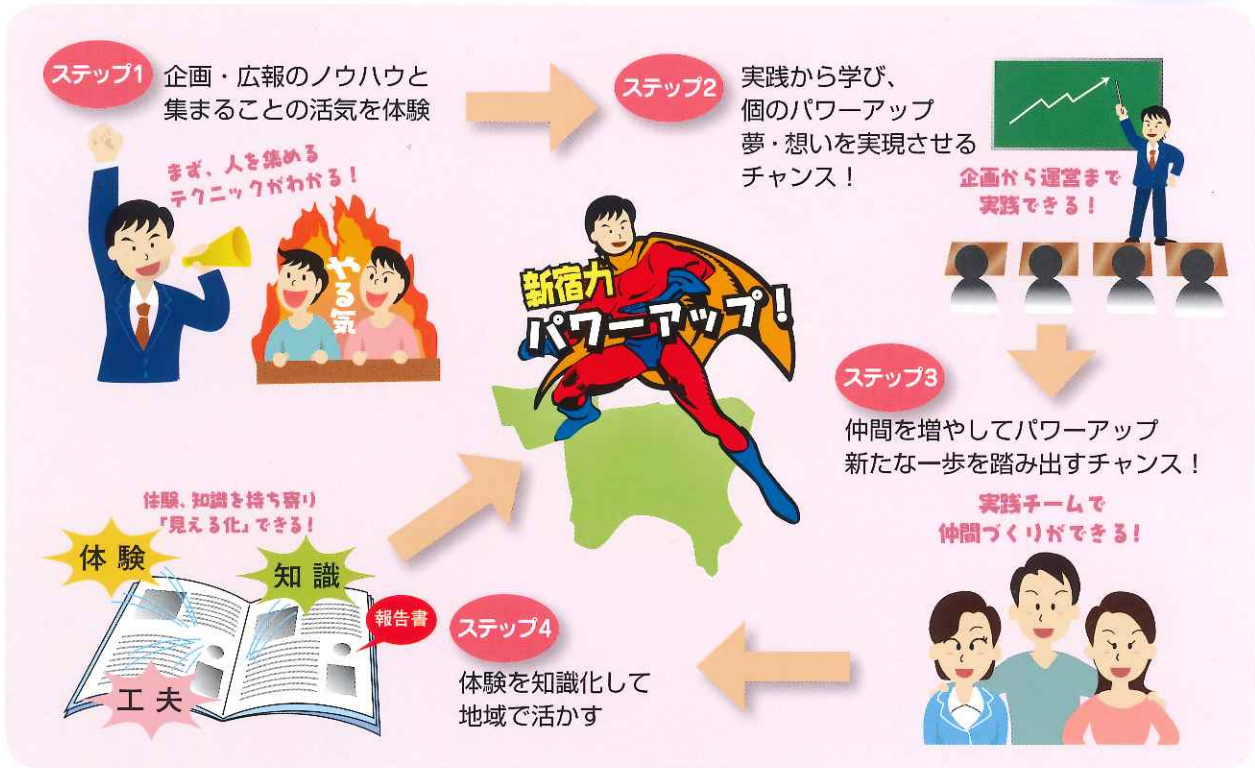


地域人財塾 ～「新宿カ」パワーアップ講座～って何？

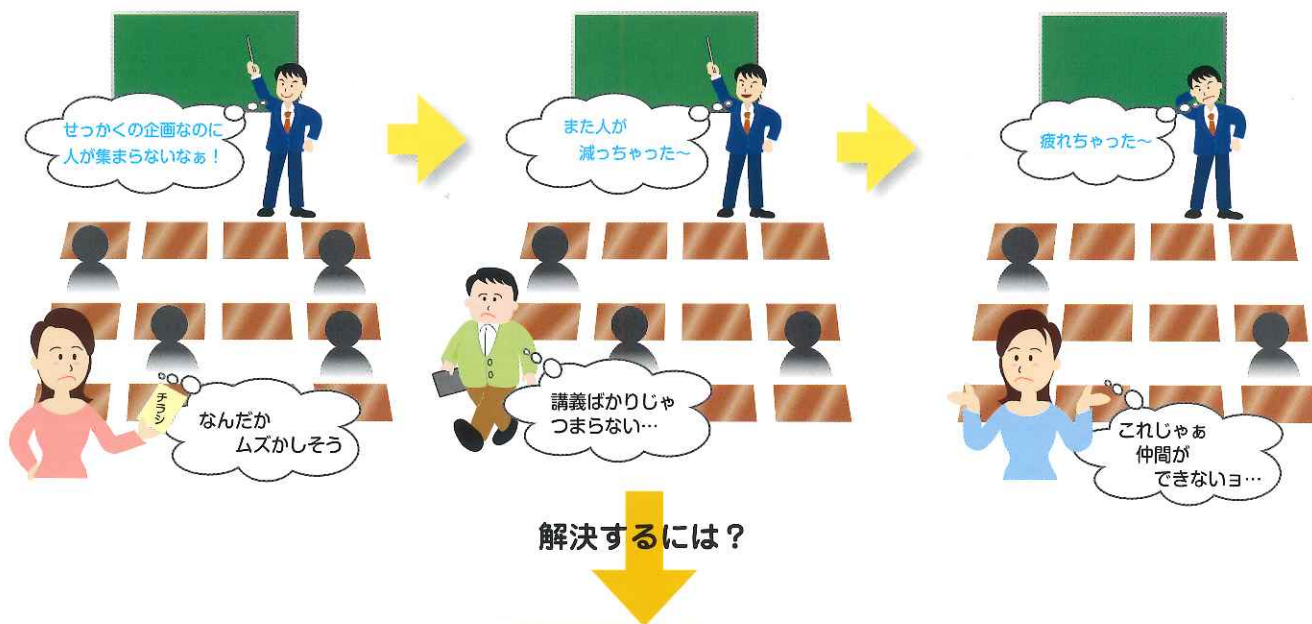
地域人財塾＝新しいチャンスが広がる講座



◎ 1年間の具体的講座内容（総括）

<p>ステップ1 オープニング</p> <ul style="list-style-type: none"> 企画と広報手法の見直し（講義） 参加者同士が作る活気の体感 <p>詳細4～5ページ</p>	<p>「行列のできる講座とチラシの作り方」</p> <p>1日コース 7月5日（日）新宿コズミックセンター 2日コース 7月1・8日（水）新宿スポーツセンター 実績：定員各回80名 → 申込み 計190名</p>
<p>ステップ2 個のパワーアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 企画と広報手法のスキルアップ（実践） 頭だけでなく、体で覚える <p>詳細6～17ページ</p>	<p>「行列のできる講座」企画員講座</p> <p>7月21日～9月1日（毎週火）（6回連続） 大久保地域センター、四谷ひろば ほか 実績：定員20名 → 25名に増員（抽選）</p>
<p>ステップ3 仲間を増やしてパワーアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 新たな参加者に新しい一歩のきっかけづくり 運営ノウハウの実践 <p>詳細18～23ページ</p>	<p>企画員企画講座の開催</p> <p>1「人を動かすおもしろプレゼン術講座」（4回連続） 実績：定員30名 申込み31名 2「60歳からのいきいきスタイル」（4回連続） 実績：定員20名 申込み41名</p>
<p>特別講座 専門知識を学んでパワーアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域紙作成等に活きる取材・編集術を学ぶ <p>詳細24～34ページ</p>	<p>「プロが教える 取材～編集術」講座</p> <p>10月13日～11月12日（4回連続） 実績：定員20名 → 28名に増員</p>
<p>ステップ4 体験の知識化</p> <ul style="list-style-type: none"> 体で感じたノウハウを頭で整理 	<p>思わず手にとる報告書の作成</p> <p>1月19日～ 必要に応じて編集会議多数開催 第2期塾生による報告書作成</p>

◎従来講座・地域活動等の問題点の解決をめざして（今年度講座開催のきっかけ）



課題

①企画規模どおりの人が集まらない

➡ 企画の方法（内容・規模等）と見せ方・広報手法（表現方法やチラシ作成方法）の見直し

②仲間が増えない

➡ 企画どおりの人を集めて仲間を増やす

大人気のカリスマ講師 特定非営利活動法人 男女共同参画おおた 牟田静香さんを講師に迎え、「目からウロコ」のスペシャル講座を実施しました。

- ・ターゲットを絞った企画の重要性
- ・注目を集める「キャッチフレーズ」への工夫 等々。

ステップ1を受講した方の中から25名を第2期塾生として選定。
牟田さんの講義を実践で活かすための6回連続の企画会を実施しました。
最終的には、5企画→2企画を採用
パソコンを使ったチラシづくりはスゴ技が満載！

ステップ2で選定された講座の実施。どちらも定員を満了することができました。新たな参加者が多数。
みなさん満足そうでした。

- 1 地域活動を魅力的にPRするためのプレゼン術を学ぶ講座
- 2 60代からの新たな楽しみの発見と仲間作りの講座

取材～編集の実践を通じて、地域紙作成等で生きる技術を学びました。プロの編集者 石井栄子さんを講師に迎え、実践取材から記事作成までを体験。実際に「協働のひろばだより」にも記事が掲載されました。良い記事を書くには「取材力」が重要！

体験重視型の講座で、息つく暇もないくらいの実践体験をしてきた塾生と、体験を知識化するための振り返り講座を実施し、本報告書を作成しました。受講できなかった多くの方々へ今年の熱気を伝えたいという思いで作成しました。

【1日コース】 ●日時：7月5日(日)10時～16時半 ●会場：新宿コスミックセンター 5階 大研修室

【2日コース】 ●日時：7月1日(水)13時半～16時半、7月8日(水)13時半～17時 ●会場：新宿スポーツセンター 2階 大会議室

講師：牟田 静香



満員御礼

昨年は溢れるほどの応募をいただきました。21年度はより多くの方に参加していただくために、1日コースと2日コースを設けました。20代から70代まで200名近い応募がありました。楽しい中にも要所をキチッと締めた講義とグループワークは参加者からはたいへん好評をいただき、時間を忘れるほど充実したものでした。このあとは、講座の修了者を対象にした企画・広報の実践編へと続きます。学ぶだけではなく、実践して、初めてこの講座で学んだことが生きてきます。

極意

行列ができる講座の極意

- まずは何よりも担当者の熱意と努力!
- 客観性を持って企画すべし!!
- ターゲットを絞り、日程・時間帯と内容を検討。
- ゴールが見えるタイトル!!!



● 大好評! 100枚以上のチラシが勢揃い! 見るだけでも楽しく良い勉強に。



グループワーク①

「行列ができた講座はどれ?」

- チラシを見て、行列ができた講座を探そう!
- 定員割れした講座は?
- 一番長い行列ができたのは?
- 当然? 意外? な結果が……

答えを知りたい方は、是非、22年度のこの講座に参加してね!

「作ってみよう！ 行列のできる講座とチラシ」

グループワーク②

6人のグループに分かれて講義のポイントやチラシの見本を参考にしながら“お父さんと子どものイベント”をテーマに、「人が集まる」企画を立て、「思わず手にとる」チラシを作成。講座で伝授された技を早速披露。



牟田さんからの解説!!

● テーマ“お父さんと子どものイベント”
プロ並みの作品が完成!!

極意

チラシで納得! Before～After

<Before>

子育てママを応援!
～わが家のマル得 生活設計講座～
ファイナンシャル・プランナーが家族の夢の実現に向けてナビゲート

★ 6月とお盆に迫る時期だからこそ、親子で子育て中のファイナンシャル・プランナーが分かりやすくお話しします。やってみてはくべくことを知ることで、将来の不安は軽減されます。
★ 4回連続講座。基礎知識を学んだ後は、自らプランを立てられる実践コーナーも設けます。
★ 今年こそは家計管理をしっかりやりたい方、まずはここで学んでみませんか?

第1回	2006年 2月 7日 (土)	AM10時～12時	「マイプランを始めてみよう」 20年後の収入はどれくらい? 家計の年々変動の傾向と今後の見込み
第2回	2006年 2月 14日 (土)	AM10時～12時	「保険プランで安心を確保しよう」 親の保障の役割と必要額
第3回	2006年 2月 21日 (土)	AM10時～12時	「貯蓄プランで夢を実現しよう」 いかに貯蓄の効果を高めるか
第4回	2006年 2月 28日 (土)	AM10時～12時	「キッズプランを構築しよう」 子どもの将来の資金をどう準備するか

■会場: 大田区立男女平等推進センター(エネオビル)
大田区大森4-11-4 TEL: 03-3746-6287 FAX: 03-3741-0904
■受講料: 1,000円(印刷費・資料代含む)
■定員: 30名(先着順)※参加費無料(参加費) 資料代1,000円(印刷費) 1,000円(資料代) ※1回300円
■申し込み方法: 電話申し込み(先着順) 申し込み日: 2006年1月30日必着
主催: 大田区立男女平等推進センター(公益財団法人) 協賛: 大田区立男女平等推進センター(公益財団法人) 協賛: 大田区立男女平等推進センター(公益財団法人)

<After>

ポイント

- ・ ターゲットの心に響くキャッチーな言葉
- ・ できるだけイラストを入れる
- ・ タイトルは紙面の上部3分の1が勝負
- ・ レイアウトで心に響く言葉を目立たせる

ファイナンシャル・プランナーが教える
お金のたまる家計術
子育てママのための

★ こんな方にオススメです! ★
・ 今年から家計管理をしっかりやりたい方
・ 【貯蓄】【保険】の基礎をしっかりとりたい方
★ 女性ファイナンシャル・プランナーによる4回連続講座★
・ あなたの資金のたまるツボがわかります!

第1回	「ライフプランが資産を殖やす」	2月7日(土) 午前10時～12時
第2回	「賢い保障の見直し方」	14日(土) 午前10時～12時
第3回	「収入アップ大作戦」	21日(土) 午前10時～12時
第4回	「夢を叶えるマネープランの作り方」	28日(土) 午前10時～12時

■会場: 大田区立男女平等推進センター(エネオビル)
大田区大森4-11-4 TEL: 03-3746-6287
■受講料: 1,000円(印刷費・資料代含む) ※参加費無料(参加費) ※1回300円
■申し込み方法: 電話申し込み(先着順) 申し込み日: 2006年1月30日必着
主催: 大田区立男女平等推進センター(公益財団法人) 協賛: 大田区立男女平等推進センター(公益財団法人)

受講者からの感想

- ◆ 参加者同士のグループワークが楽しく、とても勉強になった。
- ◆ 普段チラシを作っていますが、まったくポイントが違ってました。“目からウロコ”です。発想、企画、ポイント、ターゲットの重要性を感じました。
- ◆ グループワークで実際に企画からチラシの作成までを体験し、楽しく有意義でした。
- ◆ 具体的な事例が多く、即役立つ内容だった。
- ◆ タイトルの付け方等の工夫で、チラシのできが大きく違ってくことを実感した。
- ◆ 今回学んだことを自分の活動の中に、早く活かしたいと思った。

講師・トータルコーディネーター 牟田静香さんからのワンポイントアドバイス

ニーズのある企画をたてるために重要なことは「客観性」です。客観性が不足しているとひとりよがりの企画となり、結果的に人が集まらなかったということになります。そして客観性を身につけるためには、自分と価値観が異なる人と話をすることが効果的です。そのためこの「行列公開講座」は年齢や性別が異なる人々とひとつのテーマについて話し合い、作業をすることで様々な学びと気づきを感じることが出来る講座となったと思います。ここで得たコツをつかみ、自分が企画した講座に行列ができれば、単純に「嬉しい。次はもっと頑張ろう」と思えます。ぜひ「もっともっとと素敵なまち、新宿」にするために、今回学んだことを活かすステージを自ら開拓していただきたいと思います。

ニーズがある

参加しやすい

元気になる

好評の「行列のできる講座とチラシの作り方」講座を受講した人を対象に募集。ここでも、多数の応募があり定員20名のところ25名に増やしてのスタートとなりニーズの高さがうかがえました。この講座は、塾生が主体となって実際に行列のできる講座を企画し、実践することが目的です。講座を企画する際の課題は、①身近な地域人材を活用する②地域デビューに足踏みしている人の背中を押す③地域課題の解決につながることを求められました。ニーズのある講座づくりに向かって塾生の奮闘が始まりました。

第1回 ターゲット別のグループづくりを行いました

- ひまわり ● プリンセス ROSE
- あらふ ● D班 ● Eプラス

第2回 ターゲットを絞り込みました

あらふ	D班	Eプラス
1) 主婦層 (主婦層)	1) 60歳以上 男性	1) 主婦層 (主婦層)
2) 主婦層 (主婦層)	2) 主婦層 (主婦層)	2) 主婦層 (主婦層)
3) 主婦層 (主婦層)	3) 主婦層 (主婦層)	3) 主婦層 (主婦層)
4) 主婦層 (主婦層)	4) 主婦層 (主婦層)	4) 主婦層 (主婦層)

	日時	内容
第1回	7/21	グループ分け
第2回	7/28	ターゲット絞込み 大まかな内容
第3回	8/4	講座の内容・ テーマの決定
第4回	8/18	タイトル決定
第5回	8/25	パソコンを活用した 「思わず手にとる チラシの作り方」
第6回	9/1	プレゼンテーション

第3回 第4回 内容・テーマ・タイトルを決めました

行ってみようかな

やってみたい

役に立ちそう

興味しんしん

ワクワク

レベルアップできそう

仲間ができそう

極意

- 一、行きたい、役にたちそうと思えるタイトル。
- 二、参加すれば何をもらえるか「ゴール」がみえる。
- 三、難しいことは使わない。
- 四、疑問形にしない。
- 五、七・五調にすると、リズムがよい。
- 六、時間をかけてじっくりと。

【後援】
「行列のできる講座」
企画員大募集!

企画力が身につく 集客のノウハウ丸ごと伝授 パソコンでチラシ作成 企画した講座が実践できる!

◆ 講師：牟田 静香さん (NPO法人男女共同参画推進協会理事)

◆ 日時：7月21日～9月1日 毎週火曜日 ※8月11日休
9時半～11時半 8月25日のみ10時～16時

◆ 場所：大久保駅前センター304 (池袋駅徒歩5分)

◆ 受講料：無料

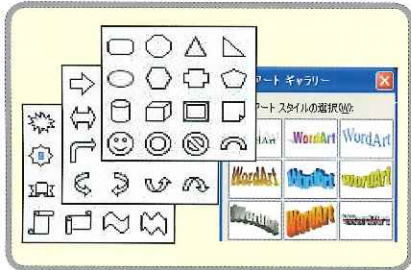
◆ 対象者：「行列のできる講座とチラシの作り方」を受講された方。

◆ 定員：20名 (※応募者多数の場合は抽選)

「行列のできる講座とチラシの作り方」会場にてお申し込みください。

● 問合せ先 ●
〒160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1
新宿区池袋文化創造学習センター2階
TEL. 03-5273-4127 FAX. 03-5273-XXXX

第5回 思わず手にとるチラシの作り方



ワードの機能を使ってみよう



パソコンでつくる

8/25

人財塾

今日は、パソコンの1日集中講座。袋文字・クリップアート・オートシェイプ etc. の使い方を教わり、テキストを片手に悪戦苦闘。ツールバーを駆使して、アイデアいっぱいのチラシができあがっていきます。

いよいよ成果の発表です。
選定されても、されなくても
各班とも、よくがんばりました。

第6回 プレゼンテーション

○持ち時間：5分

○選定基準：・講座の目的である「地域のパワーアップ」が達成できるかどうか

- ・公共性 (税金を使って行うべき講座かどうか)
- ・必要性 (区にとって必要な講座かどうか)
- ・継続性、発展性 (今後、継続して実施可能な内容か?)
- ・目標とする定員確保は可能かどうか

○選定方法：各班の互選

○選定結果 **祝** あらふ：「人を動かすおもしろプレゼン術」

祝 D 班：「60歳からの居場所づくりと仲間づくり」



牟田先生のご指導とスタッフ方の支えがあり企画が完成しました。漠然としていたやりたいことが具体的な目標に変わり、NPOの立ち上げを考えている人もいます。企画員同士のネットワークもできつつあります。まちづくりの担い手が育っていくことでしょう。

さあ！実践に向けて活動開始です

牟田静香さんからのワンポイントアドバイス

男女共同参画おたのスタッフ

岡 智子
坂倉 嘉余子
指田 祐美
東 香織

まずは自己紹介をし、企画したい年代ごとにグループ分けをし、いよいよ企画会の始まりです。班ごとに決めたルールに沿って着々と企画会議が進みます。地域の課題を解決し、社会的に意義のある講座にすべく意見を交わします。いろんな意見を言えることによってアイデアがどんどん膨らんでいきます。企画ができた後はメインタイトルや各回のキャッチコピーを決めていきます。企画と同じくらい重要な部分がタイトルです。何度も練り直しながら最後にはすばらしいタイトルができあがりました。あとはその企画のよさを伝えるための宣伝チラシを作成するのみです。丸一日かけてパソコン技術を磨き、すばらしいチラシができあがりました。こうしてアイデアを出し合い、会議のすめ方を学び、キャッチコピーの付け方やパソコン技術まで学ぶというハードな夏が終わったのです。

ひまわり

Member 春日紘美 指田祐美
佐藤文字 毛利 聡
高野文字 後藤三和

班のルール

- ①メールには必ず返信すること
- ②思いやりを持つ



第1回 (7月21日)

メンバーが勢揃いし、30代男女をターゲットにした企画づくりのスタートです。班名を「ひまわり」と決定しました。

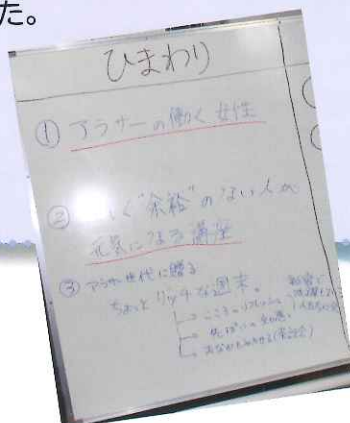


班名はひまわりにすぐ決まりました。皆明るく、前向きでこの講座に来ている印象をうけました。
(後藤)

ターゲットとなるアラサー世代はとっくに通り過ぎてしまった私にとって、春日さんや指田さんから聞く話にはとても勉強になりました。(佐藤)

第2回 (7月28日)

企画内容の絞り込み。毎回ホワイトボードに書き込みをしますが、企画内容はそのたびに少しずつ姿を変えていきました。



第6回 (9月1日)

いよいよ迎えた最終日は企画のプレゼン。絶対実現したいという思いはどの班も同じ。自然と熱が入ります。結果は、**落選**(グア〜ン) こうなったらスポンサーを見つけやるっきゃない! と固く決意の瞬間でした!!



女子力UP 間違いない!

Around30におくる

ハッピーキャリアを手に入れる ちょっとリッチな4つの時間

不安定な世の中でも、ちょっとした工夫でハッピーライフが手に入る! アラサー女子だから知っておきたい『新しいマネー新発想』や『いつまでも使われるカラダとココロ』でいるためのとっておきノウハウをもらえます! 得味がワクワクしちゃう♪ 美しいハッピーへの出逢いが楽しみにする! あなたをもっと輝かせる★イシオシ講座です。

<p>11/4 水</p> <p>美しく輝くための 幸福増進ライフプラン (1) 〜明るく未来のためのmyプラン〜 従来の家計簿からプランニングに切り 替えないと損をする内容満載! 講師: OO OOさん</p>	<p>11/11 水</p> <p>美しく輝くための 幸福増進ライフプラン (2) 〜実際に専く読解相談〜 とっておき! 私だけのオリジナル ライフプランがわかる 講師: OO OOさん</p>
<p>11/25 水</p> <p>Around30のカラダケア 〜ココロも開かず! おうちごはん〜 TVでもおなじみ! フロが映える 確のレッスンコンテンツ 講師: 金子 祐子さん</p>	<p>12/9 水</p> <p>Around30のココロケア 〜視点の差が異なる未来のワタシ〜 フナタリウムで世界のコスベルを聴く、 これからの未来を見つめる逆走の時間。 講師: OO OOさん</p>

時間: 午後 7時~9時

●刊 数: Around30の女性 ●定 員: 20人 (応募者多数の場合は抽選)
●参 加 費: 各回500円 (全回合わせて1,500円) (送料別途)
●申込方法: E-mail (PC、ケータイ) または FAX でお申込みください (詳細は裏面)
●申込締切: 10月0日 () 必着
主催: OOOOOOOOOOOOOO 共催: OOOOOOOOOOOOOO

調べていくうちに、アラサー世代の抱えている問題が見えてきて、とても考えさせられました。(佐藤)

私たちの企画は今の時代に一番必要な案
 だったと思っています。(高野)
 落選は残念でしたが、少子化が問題となっ
 ている現在、働く女性が安心して子どもを
 産みたいと思える企画だったと自負してい
 ます。この企画にも愛の手を！(佐藤)

それがこうなりました、
 スゴイ!!

チラシづくりの講習会
 は難しかったのですが、
 自分でプロ級のもの
 が作れると思っていな
 かったので、できた時は
 とっても嬉しかったで
 す。(高野)

第5回 (8月25日)

楽しみにしていたパソコンの実技。
 いろいろなテクニックを教わりました。
 前回作ったチラシのラフ案をもとに、
 本格的なチラシづくりに挑戦!



白い丸点のある縁どりは、
 教わったテクの応用です。
 ちょっといいでしょ!

第4回 (8月18日)

講座タイトルは
 『女子力UP ハッピーキャリアを
 手に入れる ちょっとリッチな4つ
 の時間』

タイトルが良いと先生に褒められ、気
 分もグッとUP♪



講師依頼のときなど、自分
 自身、人脈が少ないことを
 痛感した。さまざまな分野
 の方と、日頃から交流を深
 めることが大切と思いま
 した。(後藤)

第3回 (8月4日)

アラサー世代の既婚者で子どもを持ち
 たいと考えている女性向けの企画に決
 定。

全4回コースの内容は

- ①ライフプラン(資産運用)
- ②簡単栄養料理
- ③行政の便利な制度活用術
- ④未定(リッチな時間!)

牟田静香さんからの ワンポイントアドバイス

ひまわり班はとにかくタイトルが秀逸なのです。なんといっ
 てもリズム感があります。このタイトルのように、俳句や短歌の
 ように7文字5文字の組み合わせでタイトルを作るとリズム感
 のあるものができあがります。しかもターゲットである若い女
 性向けに、いま流行の「〇〇力」「ハッピーキャリア」「リッチ」
 という言葉を使用している点もすばらしいです。個人的には、
 新宿区内で若者向きにぜひ実現して欲しい講座でした。

プリンセス ROSE

プリンセスROSE が燃え尽きた夏★2009

行列ができる

はずだった(´▽`)

講座の作り方



私たちが企画メンバーです

30～40代女性を対象とした講座を企画するために集まりました。
クールな表情の下に隠されていた素顔、お互いまだ知らず…

班で決めたルール

- 意見を共有するため、メールでやりとり。
- 会議内容はすべて議事録としてまとめ、次回の企画会議までに全員にメールで送信する。



メンバーのささやき

- どんな講座をしたいか、アラフォーのニーズを考えてくるという宿題が、いきなりでした～
- スタートダッシュは完璧!!

Member

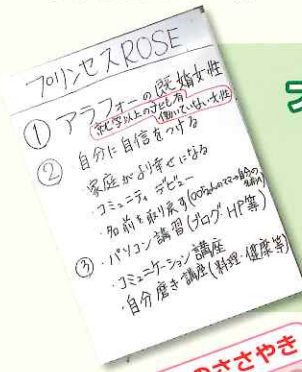
- | | |
|-------------------|-------|
| 「Freshな発想はおまかせ!」 | 石川愛子 |
| 「ターゲット目線で勝負よ♡」 | 板橋めぐみ |
| 「頭の回転と行動の速さはお見事」 | 宇佐美真実 |
| 「チクリ! 講座づくりのご意見番」 | 坂倉嘉余子 |
| 「頼れる人財塾先輩」 | 地引節子 |
| 「PC何でもおまかせ!」 | 滝栄子 |



アラフォー主婦向け講座の企画

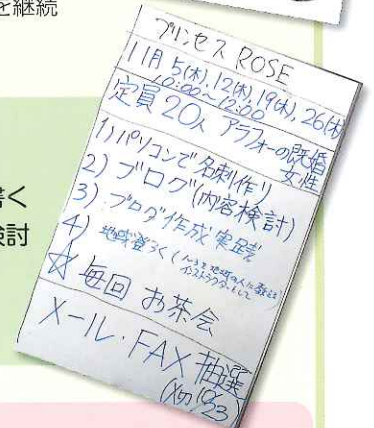
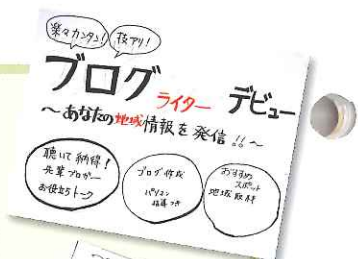
ねらいと目的

- トレンド感がある「ブログ」で、行政主催講座未経験者の参加を促し、『新宿ガイドブログ』を立ち上げる。
- 参加者が講座終了後も「ブログライター」として、作成したブログの更新などの活動を継続することにより、新しい地域人財となることを目指す。



プリンセスROSE式: 企画立案の手順

- (1) 講座内容、アラフォーのニーズをポストイットに書く
- (2) カテゴリーごとにまとめ、どんな講座ができるか検討
- (3) 行政主催を意識しながら、具体的なゴールを設定
- (4) 対象に合わせた日時と申し込み方法を決定



メンバーのささやき

- 自分が受けたい講座の内容を全部書いた記憶がある!
- IT系か、コミュニケーション系か、分野を1つに絞るまでが大変だったね!



プロ顔負け！チラシ作り



ターゲットの心をつかむため、タイトルとデザインには、かなりこだわりましたね！牟田さんのチラシ講座のノウハウを実践！皆で力を合わせて納得のチラシができました。

メンバーのささやき

- この時点で、参加したいという声はかなり多かった
- 本音を言うと、私自身が参加したい

魅力的な内容
私も参加したい！

「新宿まち歩き取材&奥様ブログライター」企画

企画でもっとも工夫した点は、税金を使って開催する区の講座の意義をどのように企画に盛り込み、かつ参加者の区民が楽しめる内容にするかという点でした。新宿区の名所、旧跡をガイド付きで「区民目線で取材」し、「新宿区の見どころ」をブログで発信しよう！という企画にしました。

「歩きたくなるまち新宿」(5種類)

は区役所で入手可
(無料:文化観光国際課)
お薦めルートや所要時間も書いてあり、とても役に立つ地図です！



プリンセスROSE
メンバーもゲット！



全力を出し切ったプレゼン

明日にでも開催できる、具体的で完成度の高い内容でメンバーの気持ちはすでに講座の準備に。
と…ところが、結果はまさかの落選。

ありえな〜い！



もうひと花、ふた花、咲かせます。

メンバーのささやき

- 完成度の高さが、逆につつかれる要因になったのかも…
- プレゼンが最後だったので、評価が厳しく感じたね
- 選ばれるための戦略も不足していたわ
- 「ブログとは何か」を、世代の違う審査員にうまく伝えられなかったのは残念！

でも、プレゼンはとてもいい勉強になったね

一度の失敗でめげないのが、プリンセス ROSE 2010年2月現在、講座実現に向けひそかに活動中「エセなおた」の区民のための講座企画募集に挑戦！そして、私たちを育ててくれた新宿区での開催もあり？

牟田静香さんからのワンポイントアドバイス

「ブログ」「ライター」というアラフォー女性が興味ある内容を全面に出したタイトル、さらに企画内容もすばらしい！タイトルで対象者を引き付けておいて、内容は「新宿区のまち歩き取材」なので。参加者にとっても、新宿区にとっても、地域住民にとってもメリットのある企画&行ってみたいくなるタイトルとチラシでした。それなのにまさか、まさかの落選。私自身も驚いたくらいです。まさに「行列ができるはずだった講座」でした。

あらふ

異業種&異文化 アラウンドフィフティの凄腕メンバーが集結

ルール

批評よりも
アイデアを！！

依田 幸子
村上 弘子
植田 文雄
河 瓊彩
森田 千史
野澤 秀雄
東 香織

メンバーは40歳代から60歳代の女性4名、男性3名。

都市農山村交流マネージメントコーディネーター・旅行添乗業務の人・英語の先生・建築士・主婦・ホームレス支援をしている韓国人女性・行政相談員と職業は様々でした。

企画員になった動機

- 昨年「行列のできるチラシ講座」をやっと仮卒したので、本免をいただきたく申し込みしました。結果再度挑戦のお誘いを受けました。(野澤)
- 日ごろは男女共同参画を目的とした講座を企画しています。新宿区のこの事業は、地域貢献、社会貢献のための人材を育成するといういつもとは違った視点で考えられることが新鮮。そして何より新宿区のみなさんがパワフル！ おもしろい！ 想定外の出会ひ！！(東)
- 去年に続き2回目の参加。動機は5倍ためになる、とってお得な講座だからです。◎企画立案、募集のためのチラシづくり、広報、企画の実施運営のノウハウが学べる ◎企画員同士やセミナー参加者とのネットワークができる ◎そのネットワークを通じて次の活動に発展、といった利点がありました。(森田)



- 自分へのチャレンジ。行列をほくそ笑んで眺めてみたかった。チームで仕事をしなくて参加。(依田)
- 牟田先生の「チラシ講座」を受けたので、その成果を実行したいと思い参加しました。(村上)

企画キーワードは「プレゼン」

充実したセカンドステージのための
スキルアップ講座

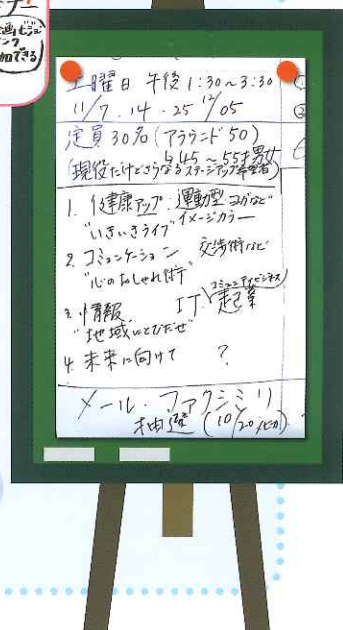
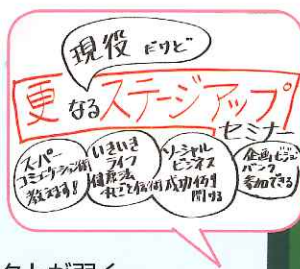


初めに決めたタイトルは、インパクトが弱く、集客が見込めないとの牟田さんの指摘や皆の判断で、**プレゼン**というキーワードを採用。これで、行列のできる講座になるはず！！

家庭・仕事・地域で役立つ
～人を動かす おもしろプレゼン講座～

- ターゲットは45～60歳代の現役男女
- 人生のセカンドステージを充実させるために、スキルアップを望んでいる人

ところが、ターゲット・テーマ・タイトル以外の具体的な内容が、なかなか決まらず大苦戦。あらふは完全に出遅れました。



「おもしろプレゼン術講座」のプレゼンテーション

仕事 家庭 地域で 生きる
人を動かす おもしろ
プレゼン術 講座

先定した科目をおくる40歳以上の方。あなたのプレゼンテーション術を磨いて
 やりたい、また地域社会において必要なステージアップを目指しましょう。

11/7(土)
 13:30~15:30 **声で伝える**
 経験者アップ
 ~ボイストレーニング講座~
 講師：角田真由美
 (認定講師/トレーナー)

11/14(土)
 13:30~15:30 **笑いでつかむ**
 経験者・オモシロプレゼン術
 ~1人での準備は不要!で~
 講師：三浦千尋
 (認定講師/司会)

11/21(土)
 13:30~15:30 **ビジョンで繋がる**
 経験者・プレゼンテーション術
 ~プレゼンテーションの基礎を
 シックリ覚悟します。

11/28(土)
 13:30~15:30 **ビジョンで繋がる**
 経験者・ネットワーキング
 ~美しいワールドのフェュー
 ured!

主催：新田区
 新田区(企画) アイデアバンクの設立及び卒業生協会の発展を目指します

●対象：40歳以上の男女30名 原則金4名出席できる方 ●参加費：無料
 ●会場：中央図書館センター (大江戸線・中延駅南口徒歩1分)
 ●申込方法：FAX、メールにて(要返信) 締切：10月31日(土)必着

「人を動かす おもしろプレゼン術講座」各回の内容は
 1回目：カラダで伝える 2回目：笑いでつかむ
 3回目：メッセージを届ける 4回目：ビジョンを語る



あまり内容を詰める暇もないまま、選考会に臨みプレゼンテーションを行いました。
 各チームの互選の結果、幸運なことに2つの採用チームの1つに選定されました。

企画員の感想

- 初対面の人たちが企画員として集まり、最初は議論も遠慮がちでした。そのうちお互いの気心も知れ、最終段階には連帯感や繋がり感が芽生え、気持ちのよい企画作業になりました。皆の協力体制で臨んだプレゼンの結果、選考に選ばれて皆で達成感に浸りました。(森田)
- まさにプレゼンの必要性を実感しました。小さな対人関係にまつわることから、発表に必要な技術まで、永遠の課題ですね。(依田)
- 初めて参加した私にとって、大いに刺激がありました。国際的にこの輪を広げ、皆に伝えていきたいと思えます。(河)
- 補助に徹しましたので、全体を客観的に見ることができました。結果、選ばれることの確信を体験できました。(野澤)
- 資料の作成は、PCの使用による効率化で、日ごとにスピードアップされている現状では、むしろ、「精神的な目的達成のノウハウ」のほうが必要とされる時代に移ってきているのではないかと…。選ばれる期待も含めた気持ちで、全体プレゼンを迎えました。(村上)
- 最初はみなさんホントに個性的で、やりたいことがそれぞれ異なり、正直どうなることかと心配でした。企画会の中でも、何度も同じ議論が繰り返され、なかなか合意には至りませんでした。企画員となった理由はさまざまですが、よいものを作り上げたい!という気持ちは同じだったコト、一人ひとりのパフォーマンス能力の高さが最終的に「プレゼン講座」が選ばれた要因ではないかと思えます。ほとんど初対面の大人同士がひとつの目的を持ってチームを作り、自分の能力をチームのために活用し、協力し、作りあげていく楽しさを実感できた企画会となりました。(東)

牟田静香さんからのワンポイントアドバイス

個性豊かなメンバーで活発な意見交換ができ、アイデアはどんどん膨らむものの、企画のよさをチラシに落とし込むことがちょっとだけ苦手かなというのが私の印象です。企画当初のタイトル「現役だけど更なるステージアップ」ではちょっと抽象的すぎるため、より具体的に対象者が興味のある「プレゼン」という言葉を用いたタイトルで、見事採用企画に選ばれたのでした。タイトルは参加者のメリットや関心のある言葉を使うことがポイントです。

D班誕生まで

「地域人財塾」～「新宿力」パワーアップ講座
地域活動へのきっかけ作り・地域リーダーとしての人財育成

名前は素直にD班のままで決定!!

メンバー
椎野 眞吾・津田 敏男・大城戸 礼子
清水 妙子・鈴木 加壽子・市川 秀子
手島 眞理子

7月21日大久保地域センターにて第1回企画会スタート。グループ分けの中で、55歳以上の男女を対象とする企画を選択。

高齢者を引きこもらせずにこんなにも楽しい講座がありますと伝えたい。でもかなり難しそう！
こうして7名の企画員でのスタート。

班のルール

- 全員参加・タイムスケジュールを守る
- 結論を先に言う・意見を否定しない

どのような企画にするか熱心に打ち合わせが行われました。かなり個性豊かなD班のメンバーでした。

打ち合わせは必ず議長・書記を決め議事録も作成。

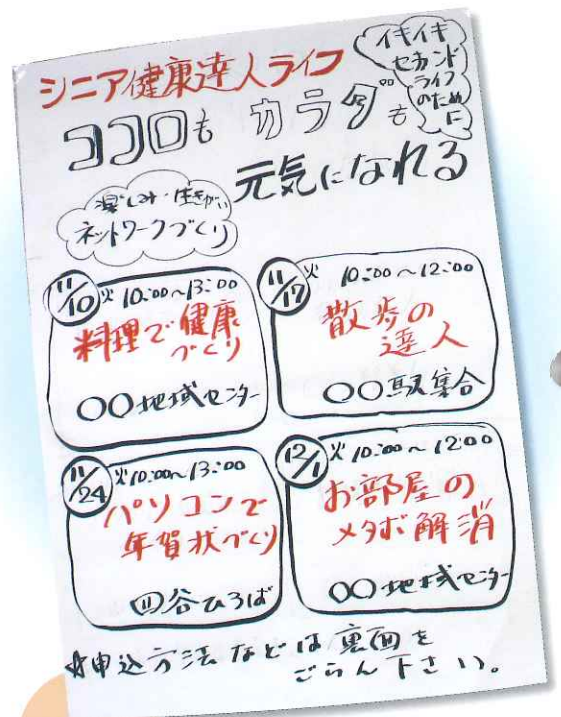
- ① 60歳以上の男女を対象にする。
- ② 友だちづくり・居場所づくりの大切さ。(引きこもり解消)
- ③ どんな企画が必要とされているか？ いろいろ検討。簡単にできる料理・おしゃべりサロン・住み良い環境・携帯電話教室 などなどいろいろな意見がでました。一見まとまりそうにないD班！でも真剣に討議しました。



「地域活動を支える人材育成」

参加者のターゲットを絞りこみ・講座内容・テーマの決定・魅力的なタイトル決定・「思わず手にとるチラシの作り方」講座、チラシ作成等々。あつという間の数ヶ月でした。

選定ポイントは「地域のパワーアップ」・公共性・必要性・継続性・発展性・目標とする定員確保。何か中途半端な事はできなくなってしまいました。



60歳からの仲間づくり難しい！
でも今ならまだできそうな気がする。
まだまだ元気なうちに！ 何ができるかな？

地域人財塾企画会議の後に、何度も新宿区の職員の方に部屋を用意していただいて次回までの宿題等を検討するうちに、やるしか無いという雰囲気になってきました。そうすると次から次へといろいろなアイディアが出てきて、結構D班良いかも知れないとそれぞれ一人ひとりが感じてきたようです。

いよいよプレゼン!

プレゼン。各グループで1位2位を決めるやり方。まずは各自の評価シートに記入し、点数をつけていく。判定はかなり難しい。いよいよ2グループ選出。



プレゼン終了から、講座実施までは、各実施日毎にリーダー・サブリーダーを決め、後はD班メンバーが全員でバックアップするという方針になりました。各講座の対応の仕方は、目を見張るものがありました。すごい!!

D班の企画が、新宿区にとってどれだけ意義のあるものかを熱心に発表! さすがにパワーポイントを使用したプレゼン発表に、他チームもかなり驚かれた様子。今までの緻密な打ち合わせ等が効を奏して素晴らしいプレゼン発表でした。ここまでやれば例え落選しても仕方ないという気持ちでした。

企画決定!

選ばれるような感じはしていたけど、これから又、実施するまでが大変! かなりのプレッシャーを感じたD班メンバーでした。



D班講座始まる

素晴らしいチラシも完成!
区報にもいよいよ発表!

どれだけの人数が応募してもらえるのか、D班メンバーはドキドキの日々でした。でも、心配をよそにあっという間に定員に達し、倍以上の応募者の中から抽選の結果、20名の方が講座に参加されました。参加者のみなさんの仲間づくり・居場所づくりが上手くできるのかどうかは全てD班の腕にかかっています。各講座の中身も入念に打ち合わせをして、実施に向かってチームワークも良く進んでいきました。Eプラスからの力強い助っ人にも感謝! 感謝!

牟田静香さんからのワンポイントアドバイス

グループメンバーの持っているパワーが重なり、チームワーク力で採用企画のひとつに選ばれた班です。会議もスムーズで、記録もしっかりしているし、さらに実講座では班のメンバーが講師を務める回もあり、新宿区の地域人財の豊かさを見せられた気がしました。年齢や性別が異なるメンバーの意見をうまくまとめあげていくには、メンバーそれぞれが相手の意見を尊重しつつ会議を進めていくことが大切です。それを実践していた班でした。

Eプラス

■メンバー紹介

石坂 文子
田中 和江
藤原佐喜子
前田さつき
笹島満幸子
岡 智子

■班のルール

- ・みんなの意見を聞く
- ・受け入れる
- ・否定をしない

■誰に……

60歳以上

■企画内容

シニア世代の女性たちは、まだまだ元気でおしゃれで前向きにスキルアップをしたいと考えている人も多いと思います。体力的な不安や家族の介護の疲れを感じている人も、一緒に華やかときを過ごすことができれば、健康を中心に癒しのプログラムを考えました。

■若さを保つ、 きれいの法則…

- ・身だしなみ
- ・メイク
- ・歩き方
- ・内面の美しさ
- ・女性らしいしぐさ
- ・癒し



■講座決定

美意識の
5回連続講座

集客は企画内容で決まる

シニアライフを素敵に生きる 5人のプロに聞く美と健康術

- 美容 美容のプロに聞く「素肌ケアとメイクアップ個人レッスン」
- 食事 薬膳の達人に聞く「体に優しい食事 若さを保つ簡単レシピ」
- 健康体操 体操のスペシャリストに聞く「健康体操ときれいな歩き方」
- 美意識 神楽坂の女将に聞く「女性の美意識としぐさ」
- 癒し ハーブと雑穀のスペシャリスト「リラックスの香りを届ける」

講師と会場を Keep



新宿区の体操の先生へ

高齢者サービス課が普及に力を入れている「新宿いきいき体操」づくりに携わった(株)早稲田エルダリーヘルス事業団の荒木邦子先生に依頼。そろそろ気になる背中の丸みの正し方や、尿漏れを防ぐための体操も教えていただきたいと考えていました。

薬膳料理の講師へ

薬膳料理の達人であり、最近若い女性向けの「優しい薬膳料理」を朝日新聞夕刊に連載された先生に依頼しました。

メイクアップ教室へ

一人ひとりに合ったメイクの個人指導とネイルアート。メイクアップとネイルアートを新宿区内の美容学校に依頼。銀座へ出かけたくなくらいココロが華やかように。

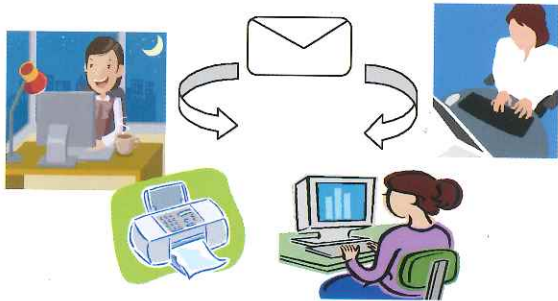
神楽坂の女将さんへ

花柳界は格式が高く、素人の私たちの交渉では難しいことが分かりました。止むを得ず、この回の取り止めを考えましたが、他の方法で働きかけができないかと準備を進めていました。

ハーブティの先生へ

20年度の塾生企画講座“まちの講座づくりチャレンジセミナー”への参加者を予定。紅茶やハーブティのおいしい入れ方、東洋医学から雑穀の効用を講義して下さるスペシャリストに依頼。おいしいお茶とクッキーをいただきながら交流会を催す予定でした。

メール交換しながら試行錯誤を重ね…
タイトルを変更、リード文を作成！
できた素敵なチラシ



講座を受講してできた
楽しい連帯感



振り返ってみんなの一言

- ◇改めて講座の内容を省みると充実しているなぁと思いました。あれもこれも実践してみたいプログラムはいっぱいあります。高齢者サービス課や家族交流会で取りあげてほしい！（笹）
- ◇共有できるテーマを選んだことで、話し合いがスムーズにいきました。回を重ねるごとに、メンバー同士の信頼感と協力関係は増し、グループは成長していきました。（前）
- ◇元気いっぱいである仲間の声には、そばにいただけで楽しくなる力があり、自分たちが楽しいことは他の人にも役立つという自信は輝きを生みます。力不足は謙虚に受け止め、生涯続くテーマを再考できればと思います。（石）
- ◇講座を充実した内容にしたいと熱心に取り組みました。結果は残念でしたが、素敵な仲間ができました。私を支えてくれた仲間へ感謝し、大切にしたいと思います。（田）
- ◇健康と美意識に情熱あふれる人たちが集まり、徐々にパワーアップし、同世代のコミュニティが生まれました。（藤）
- ◇毎回、楽しく、そして真剣な話し合いで、有意義な時間をすごすことができました。（岡）



企画をアピールするプレゼン

- 講座内容：藤原、田中 ●社会貢献度：前田
- タイムキーパー：石坂

- 初めてのプレゼンは、緊張してチラシの内容の紹介のみに終わり、結果は落選でした。絶対に企画が通ると全員が自負していたので、選出されずがっかり。
- 20年度の塾生企画講座“貴女のキレイがもっと光る！40代からの健康美人セミナー”とネライは違っても重複する印象があったのだと思いました。
- 企画への意気込みがすごかったので、落選するとこれまでの力が一気に抜けてしまいました。

再度挑戦

- 気を取り直して、打診してOKしてくださった講師の方々に「お礼とお詫びの電話」（とても残念！）
- あきらめきれずにメンバーが集まって、実施できそうな所へ企画書を持って依頼に行きました。
- 選出されたあらふ& D 班の企画にそれぞれが参加しました。参加してよかったです。

牟田静香さんからの

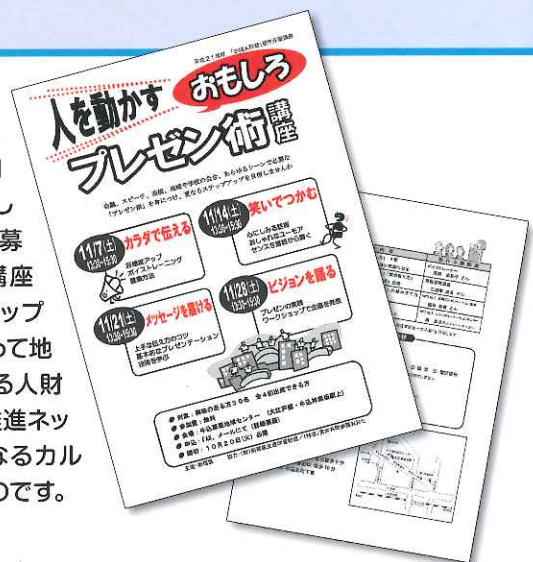
ワンポイントアドバイス

講座に行列を作るためには、まずは自分が行きたくなる講座を作ることがポイントです。そして企画そのものを楽しめることができるかどうかポイントになります。その点でいえば、Eプラスはこの2つのポイントを実践した班でした。美容、健康、食事、身だしなみ等々メンバー自身が受講したい内容であり、さらに新宿区の地域人材を大いに活用した講師選定、タイトルも面白い！シニア女性向けの講座の参考にしてほしい企画です。

実施講座 1

人を動かす おもしろ プレゼン術講座

人財塾あらぶ班企画の講座が4回連続で11月7日から28日まで開催されました。定員30人のところ応募者も定員を超えました。講座の目的は、プレゼン力のアップとともに、そのスキルを使って地域づくりに貢献してもらえる人財の育成と、新宿区との協働推進ネットワークの構築です。単なるカルチャーのセミナーではないのです。



11/7 (土)
13:30 ~ 15:30

カラダで伝える 講師 岡田由記子



◆講師依頼のきっかけ
魅力的な表情の作り方や相手に届く発声法のワークショップを行いました。岡田先生の中からウロコの発声法を教わり、参加者の満足度も高かったようです。先生にお会いする前は、魅力ある声で自分の意見を人に届けようとの企画から、「声で魅せる」というタイトルで企画していたのです。しかし、先生のパワー一杯の情熱にすっかり魅了され「カラダで伝える」に変更。本番が本当に楽しみでした。当日は、楽しく、笑い溢れる体育の授業のような、さらに美容に関してもグッドな講座でした。がまの油の口上(P35 参照)でバッチリ実践しました。

参加者の声

いかに普段の鼻呼吸が大事わかりました。そして、笑顔をやさず、人が好き! という先生の人柄が印象的でした。

11/14 (土)
13:30 ~ 15:30

笑いでつかむ 講師 三遊亭遊雀



「笑いでつかむ」というタイトルで、落語家の三遊亭遊雀師匠による落語とプレゼンについての講座でした。遊雀師匠から教わったのは、**プレゼンの基本は相手が聞きたいことを伝える**ということ。したがって空気が読めなければだめ。そのためには、聞き上手になってまず相手の話を聞くことが大切だということ。「太鼓腹」の噺も楽しめました。

◆講師依頼のきっかけ

落語家は「まくら」でその日の客層(相手)に合わせて「今日は何の噺にするか」を決定します。年齢、性別、職業もバラバラの相手に対しての、いわゆる「物の見方のトレーニング」を毎日実行しているのが落語家だというわけです。さらに、今各地のプレゼン講師たちも落語を絶賛しているという情報も耳にできました。そういうわけで思いきって真打の師匠に依頼しました。

参加者の声

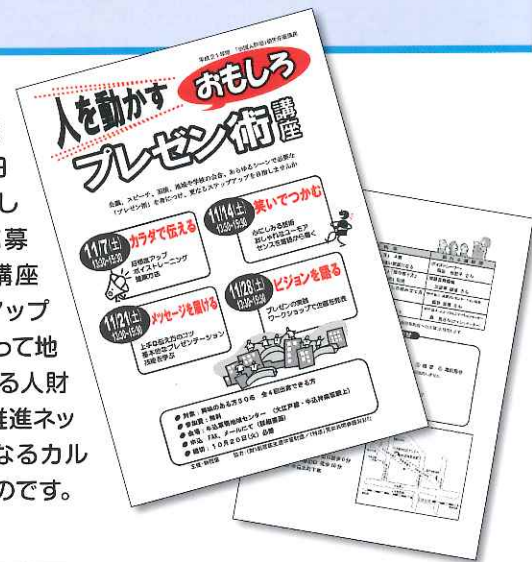
プロの落語を直接に見聞きでき、声の大きさや動作など聞き取りやすい言葉に素晴らしさを感じました。



実施講座 1

人を動かす おもしろ プレゼン術講座

人財塾あらふ班企画の講座が4回連続で11月7日から28日まで開催されました。定員30人のところ応募者も定員を超えました。講座の目的は、プレゼン力のアップとともに、そのスキルを使って地域づくりに貢献してもらえる人財の育成と、新宿区との協働推進ネットワークの構築です。単なるカルチャーのセミナーではないのです。



11/7 (土)
13:30 ~ 15:30



参加者の声

いかに普段の鼻呼吸が大事わかりました。そして、笑顔を絶やさず、人が好き! という先生の人柄が印象的でした。

カラダで伝える

講師 岡田由記子

魅力的な表情の作り方や相手に届く発声法のワークショップを行いました。岡田先生の中からウロコの発声法を教わり、参加者の満足度も高かったようです。先生にお会いする前は、魅力ある声で自分の意見を人に届けようとの企画から、「声で魅せる」というタイトルで企画していたのです。しかし、先生のパワー一杯の情熱にすっかり魅了され「カラダで伝える」に変更。本番が本当に楽しみでした。当日は、楽しく、笑い溢れる体育の授業のような、さらに美容に関するグッドな講座でした。がまの油の口上(P35 参照) でバッチリ実践しました。

◆講師依頼のきっかけ

新宿コズミックセンターの「健康プログラム」にボイストレーニング講座があります。声を鍛えるというよりは、ボイストレーニングの発声法によって健康を維持できる体を作ろうというものです。元気いっぱいな岡田由記子先生にお願いしました。

11/14 (土)
13:30 ~ 15:30



参加者の声

プロの落語を直接に見聞きでき、声の大きさや動作など聞き取りやすい言葉に素晴らしいさを感じました。

笑いでつかむ

講師 三遊亭遊雀

「笑いでつかむ」というタイトルで、落語家の三遊亭遊雀師匠による落語とプレゼンについての講座でした。遊雀師匠から教わったのは、**プレゼンの基本は相手が聞きたいことを伝える**ということ。したがって空気が読めなければだめ。そのためには、聞き上手になってまず相手の話を聞くことが大切だということ。「太鼓腹」の噺も楽しめました。

◆講師依頼のきっかけ

落語家は「まくら」でその日の客層(相手)に合わせて「今日は何の噺にするか」を決定します。年齢、性別、職業もバラバラの相手に対しての、いわゆる「物の見方のトレーニング」を毎日実行しているのが落語家だというわけです。さらに、今各地のプレゼン講師たちも落語を絶賛しているという情報も耳にできました。そういうわけで思いきって真打の師匠に依頼しました。



60歳からの いきいきスタイル

D班講座
いよいよ開始



11/10 (火)
10:00~

カンタン和食で健康づくり (P36 参照)

企画まではバッチリ！
でも何と講師のキャサリンさんのお子さんが病気との連絡!! どうなる企画!?
でも少し遅れながらキャサリンさん到着。
無事に第1回目の講座完了!
良かった、良かった。

参加者の声

少しボリュームがありすぎたところはあるけど、あの時間でこれだけのお料理を作り、食べられたなんて……。



11/17 (火)
10:00~

四谷めぐりで歴史の達人 (P37 参照)

あいにくの寒い雨の中、雨天の場合は歴史博物館見学に変更した方が良いのでは?とのD班メンバー。風邪をひいても大変だしと検討しました。
しかし、参加者に聞いたところせっかくだから歩きたいとのこと!
変更なく出発!

参加者の声

本当に寒い日でした。でも雨天の中おもいきって決行して良かった!! 寒い分迎えてくれたアツアツの豚汁の美味しかったこと! どんぶりなのに思わずお代わり!



11/21 (土)
10:00~

パソコンで電子年賀状づくり

シニアのための安心パソコン講座。
動画でパソコンから年賀状を送る企画。
みんな興味津々でした。
無事に終了はしたものの、途中のパソコンの調整・資料作成等々大変な思いをしました。
なんとか乗り越えられた難しい講座でした。

参加者の声

細かく丁寧に教えてもらい楽しかった。時間がもう少しあったら良かったけど、忘れないように早速試してみたいと思いました。



後、残り一講座。なんとかみんなで頑張りたいですね~!

12/1 (火)
10:00~

お掃除上手でピッカピカ

参加者の声

かんたんきれい！ 図書館で見つけた1冊の本。これならできそうという簡単掃除を年末に向け佐藤先生に講義していただきました。熱心に参加者も耳を傾けていました。質問も次から次へと……それを受けて佐藤先生が丁寧に答えてくださいました。汚れはできるだけすばやく落とすこと！

年末に向けてできることから少しずつ始めてみたいと思いました。なかなか無い講座でとても楽しかったです。

汚れは力任せでなく、洗剤に仕事をさせましょう！
手首はいつもブラブラ位の力加減でOK！



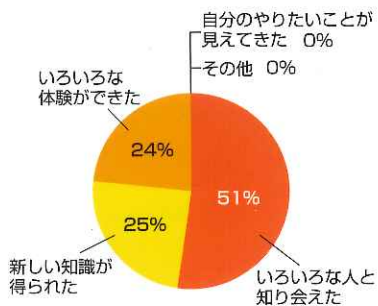
参加者の声

- 4つの課題でしたが、1つにまとめてじっくりと勉強したいです。
- これからはパソコンの時代、もっと深く知りたいです。
- 具体的なことが多く、楽しく、仲良く、面白く、聞かせてもらいました。これからもこの様な企画をしてください。
- すべての講座が良かったです。
- 仲間づくりができました。
- スタッフの皆様とてもよくいただき感謝しています。ありがとうございました。
- 全回とても楽しかったです。

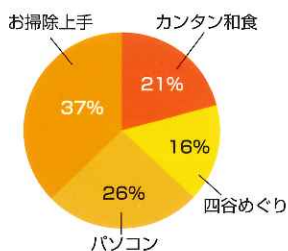
以上、多くの参加者からコメントをいただきました。いろいろありましたが、4講座脱落者も無く無事終了です。

アンケート結果

Q. 講座に参加して良かった事



Q. 一番興味のある講座は？



何とか無事終了したD班の企画

企画員一人ひとりが全力で途中投げ出すこと無く責任を持ってやり遂げたことが、成功につながったと思います。参加されてみんなが徐々に仲良くなっていく姿を見ながら、やはり年齢に関係なく仲間づくりができることを実感させていただきました。

【D班実行委員】

権野 眞吾	市川 秀子
津田 敏男	手島 眞理子
大城戸 礼子	石坂 文子
清水 妙子	藤原 佐喜子
鈴木 賀壽子	前田 さつき

(順不同)

素晴らしい仲間たち！

本当にお疲れ様でした。



1年間を振り返って

たっぷりのやりがいと2年目の成果

「地域人財塾がとても好評なので、今年は内容も回数も充実したものにしましょう」と区の担当者の方から昨年度の末に話があり、委託された団体として、とても感激し、嬉しく思ったことが昨日のことのように思い浮かびます。2期目の今年は私どもの団体も昨年以上に気合を入れて、スタッフの数も増やし、よりよいものができるようがんばりました！しかも今年は昨年の塾生である第1期生がアドバイザーとして参加してくださるといってありませんか。強力な助っ人が加わり、ますますチカラが入りました。

大勢を集めての公開講座から始まり、全6回の企画会。初めて出会う人同士が地域の課題を解決すべく、各班ごとにテーマを決めて講座を組み立てていきます。チームワークも必要だし、自分の意見をわかりやすく伝えるという会話術も必要になるし、もちろん講座の企画力も広報力も、タイトルづくりのキャッチコピーを考える力も必要です。これまで培ってきた経験と能力を惜しみなく出し合って、年齢や経験が異なる人々とひとつの企画を立てることで、どんどんアイデアが膨らんでいきます。自分ひとりだけだと思いつかないアイデアも、意見の組み合わせやちょっとした雑談の中から生まれてくるのです。発想やひらめきなどほとんどは小さなア

牟田 静香

イディアが重なりあってできあがると私は思っています。

暑い夏の6回の企画会を経て完成した5班の企画。どれもすばらしい内容ばかり。こんなになんばったのだから5つの企画をすべて実行してもいいのではないかと思ったこともあります。しかし、この地域人財塾は企画会を通して、やりがいや仲間づくりを行い、潜在能力を引き出し、新宿区の中でまさに財産となるための「地域の人財育成企画」なのだから、結果ではなく過程が大切なのだと思います。選ばれなかった班もどこかでその企画が実行できないかと調べたり、実行する班の企画を応援したりとスムーズに次のステップに進めるようにするのが私たち団体の役割じゃないかと考えを改めたのです。

結果としてすばらしい企画ができあがった要因として、企画会議がしっかりしていたことが挙げられます。出席率も高く、会議がない日はメールで意見がとびかいます。だからこそ講座のタイトルもすばらしいものができあがっていました。20代から70代という年齢幅の男女が集まる珍しい講座、「地域人財塾」が新宿区を代表する企画になれるようもっとがんばります！

プロフィール



牟田 静香

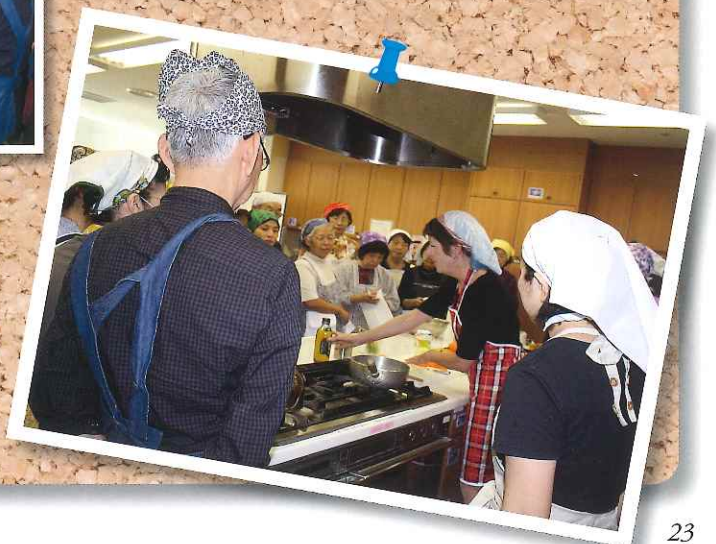
大田区立男女平等推進センター指定管理者
NPO 法人 男女共同参画おおた 理事長

平成15年より大田区立男女平等推進センターで講座の企画・運営に携わり、翌年からは常勤職員としてセンター管理を行っている。

初年度に企画した講座の殆どが定員割れという悲惨な状態だったため、なぜ講座に人が集まらないかを徹底的に分析し、新たな発想で望んだ結果、16年度から企画した講座の殆どが定員オーバーとなり、平均応募倍率は3.3倍に。その経験をもとに講談社より「人が集まる！ 行列ができる！ 講座、イベントの作り方」を出版し（2007.4.20）、好調な売り上げを続けており、講座を担当する人には必読の書となっている。現在は年間100カ所以上の講演をこなす。

多忙な中、平成20・21年度新宿区「地域人財塾」のトータルコーディネーターを務める。

受講生企画講座のワンシーン



プロが教える ワンランク上の 取材～編集術



本講座は、地域人材塾の特別講座として、地域調整課と生涯学習コミュニティ課の連携によって実施されました。本年度の地域人材塾のテーマは『実践から学ぶ』です。講座の企画・広報・実施・報告という一連のプロセスを体験する講座に加え、報告を行う際に役立つ記事の書き方に体験取材を盛り込んだ区民記者養成講座を開催しました。

講座の流れ

第1回

10/13

●取材の仕方を学ぼう！ 良い文章を書くコツ

取材で大切なことや、相手からいい話を引き出す質問などについて学ぶとともに、よい文章の「10のポイント」を踏まえながら、なぜこの講座を受講しようと思ったかを、実際に400字詰め原稿用紙に書いてみました。石井先生から赤の入った原稿が戻ってきたときは、皆さん「プロの添削ですぞい」と感激しきりでした！！

第2回

10/20

●見やすく読みやすいレイアウトのコツ

「レイアウトとは何か」を他の紙面を教材に使い、いかに紙面のレイアウトが大切かを学びました。また、自分たちが架空のタウン誌の編集スタッフになったつもりで、ページの企画・レイアウトを考え、班ごとに発表しました。班ごとの様々な企画・レイアウトを見ることは、とても勉強になりました！

第3回

10/27

●取材前にこれだけは！ 事前準備・撮影のポイント

講座の中でも話にあった「文章力より取材力」という言葉を体験するに当たり、この講座の目玉でもある模擬取材にむけ、取材計画を立てたり、写真を撮るときのポイントについて学びました。後日、第3回の講座で学んだことを実践すべく、班ごとに取材へ行ってきました！

第4回

11/12

●みんなで記事づくりをしてみよう・合評会

実際に取材した内容を記事にし、レイアウトを考え紙面づくりにチャレンジしました。班ごとの白熱した編集会議では、それぞれの得意な能力を活かすことで、より良い紙面を作ろうという皆さんの熱い気持ちが伝わってきました。班ごとで全く違った取材先だったこともあり、特色のある盛りだくさんな内容の紙面構成となり、合評会では班ごとの作品のいいところをたくさん見つけることができました。

補講

11/20
締め切り
11月27日

●さらなる記事づくりへ

「4回の講座だけでは足りない！」ということで、任意で参加できる人たちが集まり、さらなる記事・紙面構成の完成を目指しました。

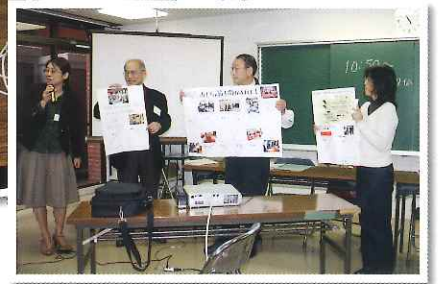


「満員御礼!」から「次のステップ」へ

この講座は20名の定員を28名に増員して実施するという人気の講座になりました。すでに「文章を書く」ことに何らかの形で携わっている方を始め、全く初めての方も多く参加された中、それぞれが自分にあった記事の書き方や取材技術、編集方法を学びました。受講生からは「とても勉強になった」という声が多く寄せられるとともに、「受講生同士の交流ができて楽しかった」「新宿にはたくさんの人材がいることがわかった」という、講座を通しての仲間づくりや、人材塾が目指している次のステップ、「地域力」に繋がっていきそうな、うれしい意見もたくさんありました！

参加者の声

私は、地域団体の広報紙作成に携わっていたので、少しでも楽しい広報紙を作っていきたいと思い、スキルアップを目的にこの講座に参加しました。取材の心得、読みやすいレイアウト、魅力的な見出しなど、『なるほど!』と思える非常に多くの事を学ぶ事ができました。また、この講座を一緒に受講した皆さんと出会えた事も私の「財産」となりました。「地域人財塾」というだけのことがあって、多才で多彩な方々との出会いは良い刺激になりました。



書くのが辛い…苦手克服のためにはこの講座しかない!と思い切って参加しました。読んでもらえる記事づくりのために、講師の石井さんが積み重ねてきたノウハウが満載の内容でした。特にインタビューの時の「質問フレーズ」は取材でなくても日常の場面ではいろいろと使えそうです。伝えたいことがあって企画を立てる、企画がしっかりしていれば文章はあとからついてくる。読ませる工夫はさまざまですが、まず、企画ありきを痛感した講座でした。ありがとうございました。自由班で参加させてもらった末広亭の編集作業もとても面白かったです。メンバーのみなさんの行動力に感動&感謝です。

今回の講座の目玉のひとつ!

～班ごとの体験取材先紹介～



1班 (7名) ● 11月4日(水) 取材
協働事業提案事業『働く人のメンタルヘルス事業』
経営者・人事労務担当者向け講演会「うつ病の予防と関わり方」
(区指定テーマ)



2班 (5名) ● 11月5日(木) 取材
協働事業提案事業『ほっと安心地域ひろば』
ホット安心地域ひろば開催(ミニイベント「歌声ひろば」の開催)
(区指定テーマ)



3班 (4名) ● 11月8日(日) 取材
NPO 活動資金助成事業 閉校した小学校を利用した“木育”
推進イベントの開催「おもちゃフォーラム」(区指定テーマ)



4班 (5名) ● 11月6日(金) 取材
末広亭 「深夜寄席」
(自由テーマ)



区内協働事業を広く区民のみなさんへお知らせするために、本講座において作成された記事のうち3つが『協働のひろばだより』として小冊子になりました。「協働事業提案事業」[NPO活動資金助成事業]は、NPO等の多様な主体と行政が協働して地域課題の解決に取り組むものです。詳細は地域調整課管理係(5273-3872)まで

もう、他人事じゃない!?

うつ病回復者の社会復帰を支える「働く人のメンタルヘルス事業」

うつ病は治る病気といいますが、回復者の社会復帰が難しいことはあまり伝えられていません。そこで、社会復帰を支える新宿区の取組みにスポットを当ててみました。



協働事業提案制度による実施事業「働く人のメンタルヘルス」
実施団体：NPO法人ストローク会
新宿区健康部保健予防課・地域文化産業振興課

職に密着した細かなケアが行えると、いう強みがあります。

そんなうつ病復職支援対策に何より求められるのが本人・職場・医療福祉関係機関・労働関係機関・経営関係機関などの理解や連携です。自治体の取り組みとしては全国でも1か所だけという新宿区とNPO法人ストローク会の協働事業「働く人のメンタルヘルス事業」を紹介しましょう。

11月4日、BIZ新宿(立産業会館)において、区内の中小企業経営者・人事・労働担当者などを対象に「うつ病の予防と関わり」と題した講演会を実施しました。

今回は、職業適性相談所代表森松信夫氏が心理カウンセラーの立場から「うつ病の理解」「うつ病の社員を出さない方策」「復職の手順」「退職をどう考えるか」などについて、詳しくお話して下さいました。

一般的に企業のうつ病対策はいかに早く発見するか、いかにスムーズに治療に結びつけるかが中心です。そのため管理・監督者にラインカウンセリングの講師を受けさせたり、社員の相談窓口を確保したりします。しかし、それは経済的にも時間

的にもかなりの負担がかかります。「今後は、発病した社員に対する体制づくりよりも、病気を出さない取り組みが求められていく」と講師の森松氏。

新宿区との協働を実施する「働く人のメンタルヘルス事業」は、本誌で紹介した企業向けの支援だけでなく、当事者向けの講演会や復職支援(カウンセリング)事業、個別相談も行なっています。また、企業向けの支援では、この他に「無料出張講演会」や、この機会をもとに経営者への社外に発信して「管理・監督者を対象とした無料労務相談を受け付けています。事前の予約を希望しいことは、ストローク会ストローク会にお気軽にお問い合わせ下さい。



二人一組で「目を見て話す」ことの理解を体験する参加者

特定非営利活動法人 ストローク会

平成元年4月、精神障害者と共に働く「働くストローク会」が発足。平成13年6月に法人格を取得し、「NPO法人ストローク会」を設立。ストローク会の活動に賛同して下さる方々の会費とご寄附によって活動。現在、広く「精神障害者」の「自立」と「社会参加」を図るため、一般就労を通じた支援事業を行っています。

ストローク会で進めている活動

- 社会参加のための基本的な研修
- 障害者の職業的なリハビリテーションの実施
- IT関連技能の教育・訓練・活用

具体例

- 一般就労
- 就労のための教材作成
- 障害者就労実態ビデオの作成

「ストローク会」問合せ先

新宿区高田馬場4-23-13
TEL: 03-3362-4170
FAX: 03-3362-9377

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.stroke.jp/>

● 新宿区協働提案事業「働く人のメンタルヘルス」の問合せ先
新宿区健康部保健予防課保健相談係 TEL: 03-6273-9862 (直通)

区内の事業所数

34,297所

1か月以上休職している従業員を
抱える事業所率

74.8%

1か月以上休職している従業員を
抱える事業所数

(推計) 約26,000所

7割の企業に うつ状態の従業員が

うつ病が意外と身近な病気であることを、皆さんはご存知でしょうか。医薬品製造会社であるファイザーの調査によると、12歳以上のおよそ8人に1人がうつ病、またはうつ状態の可能性があるといえます。新宿区には、34,297事業所、60,602人の従業員が働いています(平成18年事業所・企業統計調査報告)。平成18年産業メンタルヘルス白書によると、「現在心の病のため1か月以上休業している従業員」がいる企業は、全体で74.8%。単純計算すると、新宿区には約26,000の事業所に約76,000人のうつ病、うつ状態の可能性のある従業員がいるということになります。

全国でも万人を超える自殺者数 新宿区でも79名が

警察庁の自殺統計によると、全国の自殺者数は平成10年以降11年連続して3万人を超えています。平成19年の新宿区における自殺者数は79人となっています(新宿区の保健衛生平成21年版)。失業とうつ病、うつ病と自殺は強い関係を持っています。新宿区では、NPO法人ストローク会と協働して「働く人のメンタルヘルス事業」を行っています。うつ病を持ちながら職場や地域社会で生き生きと暮らせるようになることを目指す本事業は、間接的に自殺予防対策にもなると思われます。自治体が行う「うつ病復職支援対策」の経営者向けの支援事業は、全国に見ても新宿区のみで、新しい試みといえます。自治体のうつ病対策は、地

うつ病からの復帰には
周囲の支えが不可欠です

職業復帰相談代表
心理カウンセラー
森松 信夫 さん

平成21年度から始まった新習区協働提案事業「働く人のメンタルヘルス事業 人・事・労務担当者向け講演会」は今回で2回目。2時間の講演を終え、森松先生のところには個別に質問をする参加者が集まっています。30分ほどしてお話を伺うことができました。

＊ ＊ ＊
全国で100万人近くいるとされるうつ病患者ですが、今は薬で治る



森松 信夫 さん
職業復帰相談代表
心理カウンセラー
プロフィール
昭和46年日本大学理学部心理専攻卒業。子どもの発達研究科にて自閉症児の「プレイセラピー」もその後東京国立総合医療センターにて精神科病棟の社会復帰活動などを遂行。平成20年4月 職業復帰相談代表。東京都石川区在住。

病気という意識を広く広げるようになりました。しかし、「うつ病の人の多くは、うつ病と診断されたくないはず。人にも知られたくないし、なかなか病院へ行きたがりません。またまた働けぬ多い病気ですから」と

さらに、うつ病の診断は難しく、うつ病うつ病統合失調症といっても、人によりさらに細分化されています。簡単に診断できないという難しさがあるそうです。そして大きな問題は、病気が治った後の社会復帰です。

「企業向けの復職支援事業として市・区町村で取り組んでいるのは、全国で新習区だけなんです。企業の方がこんなに集まるとは思っていませんでした」

新習区が取り組んでいる「働く人のメンタルヘルス事業」は中小企業の経営者、労務担当者等を対象とした事業で、うつ病が回復し会社への復帰を目指すときにどう対応したら良いのかを指導してくれるものです。「いくらうつ病から回復して社会復帰しようとしても、会社や家族周りの人たちが意識を養えていないと難しいです。ですから、こういう



取り組みが行われることで、地域の中での支えが育つていくといえますね。区民の方にも、もっと気づいてもらいたいです」

「詳しくは精神障害者の社会復帰に尽力していらした森松先生ですが、「個人的には、人と仕事との関係の中で相談に乗ったりしていきたいですね」

＊ ＊ ＊
後日、森松先生から頂いたメールにこんな一文がありました。

「新習区が地域としてうつ病をもちながらも生き生きとした生活が続けられる社会であることを願っております。」

日本中に、このような取り組みが広がることを願ってやみません。

参加者の声

「相手の目をみること」
と「うつ病の理解」

講義の中で印象的だったのは「あなたの意識のなかで職業に言われている「相手の目をみること」は「なりである」という箇所でした。それによって、ワークショップを体験して、今まで意識していなかった相手の心理状態に気づくことが非常に意義づけられました。」
(40代女性)

「チェックシートで」
「うつ病の傾向」

「人間の視線については興味深い結果でした。今まで間違っていた考えで指導していたんですね。私自身も「チェックシート」で少しだけですが、うつ病の傾向を知ることもわかり、予防を考えなくてはと思いました。先生に「正確なデータを多く話して頂くので、職場のうつ病回復にたいしての参考になりました。」
(40代女性)

「命懸けできる内容」

現在の職場にうつ病らしき人がいます。職場参加前に「メー」以上の具体的な指導方法などを多く取り入れられたい。また、最近のデータなどもあり、即、実践できる内容だと感じました。」
(30代男性)

「仕事中毒人間」度チェックシート

あなたは次の質問にいくつあてはまりますか？
あてはまる数をかぞえて下さい。

真面目な完璧主義がうつ病の発症と大きな関係があるといわれています。
そこであなたの行動をチェックしてみましょう。

- 普段からせっかちに行動する。
- 早口で落ち着かない話し方をします。
- 食事や歩く速さが他人と比べて早い。
- ジグソーパズルをやるとじぎにイライラしてくる。
- どんなことにも完璧を求めます。
- カットになりやすい。
- 几帳面である。
- いつも時間に追われる生活をしている。
- 仕事を家に持ち帰る。
- 勝ち負けに強くこだわる。
- 他人が自分をどう評価しているか気になる。
- 交通渋滞にぶつかるとイライラする。
- 他人のんびりしたペースが我慢出来ない。
- 今の仕事に不満を感じている。
- 2、3日くつろいで何もしていないと、何となくうるめたい気持ちになる。

この質問に11以上あてはまった人は、「A型行動様式（虚血性心疾患と密接な関係がある行動パターンの様式）」をもった人です。
「A型行動様式」の人は、「仕事中毒人間」の傾向がとて強い人です。
アメリカのハロルド・ブロンクマン博士の二人の医師、マイヤー・フリードマン、レイ・ローゼンマン博士が1964年に仕事中毒に関する研究を発表しました。
両博士は仕事中毒的行動特性が心臓の病気の病気の原因になりうることを報告しています。

うつ病の予防として、まず自分を知ることが大切です。チェック表を役立ててください。しかし、11個以上チェックが入っていても、診断してはいけません！人は万能ではありません。失敗もします。うつ病もします。それでもいいんだ、ぐらいいい気分をもちましょう！

作成者 野村 浩一 / 大塚 礼子 / 佐藤 文子 / 相野 真吾 / 下平 幸子 / 関口 真弓 / 村上 弘子

つなげる喜び・つながる安心

ほっと安心カフェ@戸山団地



こちらは7月2日ほっと安心カフェ@戸山団地の様子です。

歌声ひろばは協賛



協働事業提案制度による実施事業「ほっと安心地域ひろば」
実施団体・NPO法人介護者サポートネットワーク・アラジン
新宿区福祉高齢者サービス課

音がよみがえる

（参加者のお話し）

- 歌を歌うたびに涙が流れました。昔の思い出が懐かしく、恋しくなっていました。
- 思い出を話題にし、同じ時代をまた共通の歌か思いがこみ上げてきます。
- 友達づくりは得意ではないが、歌うのは大得意で参加しました。大きな声で歌うのは気持ちがいいですね。



参加者の声も聞く取材班

- お友達とせしやべりをしたり、今口のように懐かしい歌を歌うのは楽しい。歌は大得意です。
- ギターの伴奏を引き受けましたが、みなさんが楽しそうに歌んで歌って来て、自分も幸せになり、頑張る気がします。
- なるべく外出をするようにしています。身富麗にすると一日のメリハリが出来てスッキリします。
- 映画も大好きですが目も耳も少しづつ不自由になって来ているので歌の方が楽しいです。
- オープンのときにいただいたお花のお花がまだ咲いています。周りに商店街がないのが寂しいです。
- 身体が不自由になった方達にお集まりを提供するグループを作りたい。



サポートも万全

カフェには参加者が安心して楽しく参加できるように、研修を受けた区民のボランティアスタッフが介護師、第3ラジンの専門職スタッフ、高齢者サートヒス課、高齢者総合相談センターの職員の方たちが、健康相談や日常的な相談に感じ見守ります。

地道な努力と工夫

スタッフは、カフェ開催のチラシを配布する訪問してお知らせをしています。様子や体調をうかがったりとコミュニケーションを取りながら、信頼関係を築く地道な努力を繰り返しています。

第二曜日は、自由に歌談をする日子。テーブルに折り紙を置いたときは、参加者の方の会話が弾んでいました。次回は毛糸を置いてみようと考えているそうです。

こうした日頃の活動が、毎回運営のカフェにつながっているのです。

ボランティアの方からは、「これでもいいかしら？」と自問自答して

NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン（以下アラジン）では、新宿区との協働により、百人町にある戸山団地の集会所で、毎月二回、第一と第三の木曜日に「ほっと安心カフェ」を開催しています。地域の高齢者などが気軽に立ち寄れ、みんなが安心して楽しく集える場所を作りたい、という思いからの実現です。第二木曜日はイベントの日。取材を行った11月5日（土）は「歌声ひろば」が開催され、盛り上がりを見せていました。

ホットな雰囲気

参加者は、おいしいお茶とコーヒー、お菓子が付いて百円。ギターの伴奏に合わせて手拍子を打ちながら歌っています。参加者もボランティアも皆笑顔で楽しそうです。



いる。「やめてあげるではなく、させていただくという謙虚な気持ちで関わらせていただいています」「回を重ねることに参加者のみなさんから元気をいただき、感謝しています」との笑顔が印象的です。

事務局長の中島さんは「安心につながる」ことに一歩力を入れているとおっしゃいます。自身の父親の介護の経験からアラジンに入って6年、この日も歌声ひろばで司会進行に大忙しでした。

【戸山団地の歴史】

百人町一丁目四丁目の一角を占める大規模な高齢者住宅団地です。昭和41年以前に建設された団地が、老朽化に伴って高齢者住宅に建て替えられました。全15棟で、約230戸の歴史ある建物。カフェが開催されるのは4号棟とその隣接の棟には、他の高齢者住宅の運営を取り壊しにより、他区、他団地から移り住んでこられた方が多く、高齢者の方や一人暮らしの方も多くいらっしゃいます。

チーフスタッフの七野さんにお話をうかがいました。現在、大学で地域福祉の勉強をされています。実際にどうしたら地域の方々に関心を持ってもらえるのが課題だそうです。

立ち上げるきっかけは何？

アラジンは介護家族のサポートを目的としています。「孤独死」が社会問題になっている現在、高齢者が孤独にならないように、このカフェに出てきてもらうとともに、介護している人と話をしていく中で課題を思いつけていくことができれば、その人なちをサポートできると思っています。

運営で心がけていることは何？

このカフェに来ている方はすでに接点がありますが、接点のない方、ここに来たくても来られない方、どこかつながりたいと思っているのにつながっていない方なちをどう

やっつけていっていかないといいことを心算しています。

同じ様に住んでいても会ったこともない、顔を知らないという方もいらつしやいます。この会に参加して、顔がわかると安心していただけるのです。

この団体は福祉院以外の他の地域からの転入者も多く、以前はどこに住んでいたのかなどの話をしているうちに、グループができてきます。ひとひで来て、ボランティアスタッフが声をかけて、つなげてくれます。



チーフスタッフの七野さん(写真右)

ボランティアスタッフはどんな方？

養成講座を修了し、登録した15名の方です。スタッフ同士とても仲良くして、楽しい雰囲気を作ってくれるので、参加者からの信頼も厚く、最近では相談内容も深いものになってきています。



アラジンってどんな組織？

介護者が孤立してしまわないように、地域で介護者同士が集まる「つどい」の場を提供したり、さらにこうした介護者の会(家族会)同士がつながり、情報交換するための機会をつくっています。

主な事業は、ボランティアによる電話相談や家族会に参加できない方の家に訪問したり、近々の喫茶店や話を聞くこともあります。また、年一回、家族会の人を中心とした介護者など文化祭の開催など活動は多角的です。家族の方に体意をとりもらうため、負担が軽減するよう、さらなる工夫を重ねています。

ボランティア
スタッフの
養成講座

ボランティアスタッフ養成講座は3日間の研修になっています。

主な講座の内容

- ◎ 高齢者の心と体の理解
- ◎ 認知症の理解と対応
- ◎ 傾聴とは
- ◎ 認知症高齢者を介護する家族の悩みと心理
- ◎ ボランティア活動の意義と心構え
- ◎ 新宿区のサービス概要

かなり専門的な知識が身につく内容となっているのには驚きました。

取材を終えて



「ほっと安心カフェ」体験取材班

● カフェはとても和やかでした。スタッフの方が転入者に手作りの地図を配つたり、細やかな心配い信頼感に結びついているのだろうと思いました。(前田)

● 私の母も高齢になってから住み替えた経験があり、孤独になりやすいと感じました。「ほっと安心カフェ」の試みは大成功だと思いました。また、まだ出席しない方をどう外に引く張りますかが課題です。主催者やボランティアスタッフの方が頑張っているので時間が解決するでしょう。がんばれ「ほっと安心カフェ」！(窪田)

● 別れるときに「また来ただ」と言われました。私は「また来ます」と返事しました。毎回は出られませんが、出られる時がある回は出たいと思います。(河)

● 私も高齢者の居場所づくりに関わって来ましたが、このカフェのスタッフとボランティアさんへの細心の配慮尽力に敬服しました。これからもいっそう活躍を期待します。(鈴木)

● 皆さんが明るく話して下さるので「パワー」をいただきました。(高田)



「ほっと安心カフェ」入口

- アラジンの連絡先
T:160-0022 東京都新宿区新宿1-29-5
グラントマンション新宿東601号
TEL: 03-5368-1955 (火曜～金曜 11:00～18:00)
- 「ほっと安心カフェ」に関する問合せ先
新宿区福祉部高齢介護サービス課 TEL: 03-5273-4593

子ども大人もおもちゃに夢中!!

第10回 おもちゃフォーラム

開催日時 平成21年11月7日(土)~8日(日)
午前10時~午後4時
場 所 四谷ひろば/東京おもちゃ美術館
入場料 無料(遊びの曜日・ワークショップは一部有料)

主催 NPO法人日本タツ・トイ委員会
東京おもちゃ美術館
〒160-0004 新宿区西4-20 四谷ひろば内
TEL:03-5387-9801 FAX:03-5387-9802
URL: http://www.goodtoy.org/



NPO活動資金助成事業
「開校した小学校を利用した“木育”推進イベントの開催」
実施団体：NPO法人日本タツ・トイ委員会

おもちゃ箱を開けてみました!!

お人形のベッドを作ろう!

木のぬくもりを感じる事が少ないこの時代。木のぬくもりを感じながら世界でひとつだけの自分のおもちゃを作ろうというのが「おもちゃの寺子屋」のコアです。

私たちが訪れた8日は「お人形のベッドを作ろう」という日でした。この日は各回10組の親子が参加でき、先生に教わりながら男の子・女の子に關係なく、楽しそうに一生懸命作っていました。中には、親のほ



お人形のベッドを作る親子たち

うが夢中になっている人もちらほら。なお、前日の7日は「一本木プロジェクトを作ろう」という日だったので

タツ・トイキャラバン こぼれ話?

おもちゃ箱を開けるときのワクワク感をもあなたは覚えていませんか? おもちゃ美術館のものが真つ赤な箱に描かれている。それが「タツ・トイキャラバン」! 移動おもちゃ美術館です。子どもたちが待つ場所へ、心の栄養を届ける。本在度から本格的に始動する「移動おもちゃ美術館」は、いつでもどこでも全国各地を回る予定です。私たちが掲げるのが、キャラバン隊の人と一緒に遊んでほしい。真つ赤なおもちゃ箱は誰をも子どもにしてしまう不思議な魅力があります。

大盛況の「おもちゃフォーラム」 取材しました

11月8日に四谷ひろばで東京おもちゃ美術館で開催された「第10回おもちゃフォーラム」を取材しました。四谷ひろばを本場にして、おもちゃコンサルタントの方やボランティアの方地域の方が多数参加し、おもちゃの体験・展示などを行う「大イベント」です。

「手作りおもちゃ教室」や「おもちゃ作家のお店」など30もの屋台が出店する「おもちゃと遊びの縁日」! 木製おもちゃを作る「おもちゃの寺子屋」! ホキの間伐材を使った積み木で遊ぶ「木育ひろば」! おもちゃフォーラム10周年記念講演「インソップトニ」! 「みんなを遊ばせたい」四葉門教室、「移動おもちゃ美術館」! 「Preshow」など、様々な催しが行われました。

遊びの力を引き出す祭典

主催者の日本タツ・トイ委員会 理事長であり、東京おもちゃ美術館



東京おもちゃ美術館館長 多田千尋さん

館長 多田千尋さんからお話を伺いました。

「去年は約3,000人の方にお越しいただいたおもちゃフォーラムも今年で10回目。子どもたちの「遊びの力」が急激に低下している中、世界各国のタツ・トイの結束を、多くの子どもたちの遊びのサポート役を務めています。家族の遊びの力を引き出し、人と人の関わり合いも深める年一度の祭典です。大人も子どもと一緒にできる「アナログの遊び(おもちゃ)」を通して、会話のできる創造性豊かな人が育ち、明るい地域社会を作るのです」と語

校舎すべてを仮つて行つたイベントはまるで建物全体が「おもちゃ箱」のよう!
私たちが取材したのはその「おもちゃ箱」を開けてみました!

「インソップトニ!!」は 大盛況!

劇団風の子がおもちゃフォーラム10周年記念公演で、インソップトニを身近な道具を使って演じたのが「インソップトニ」です。定員は100名で、会場は親子連れで満員御礼!



劇団風の子のインソップトニ体験

おもちゃ箱を開けてびっくり!

おもちゃ箱に隠れてびっくり!

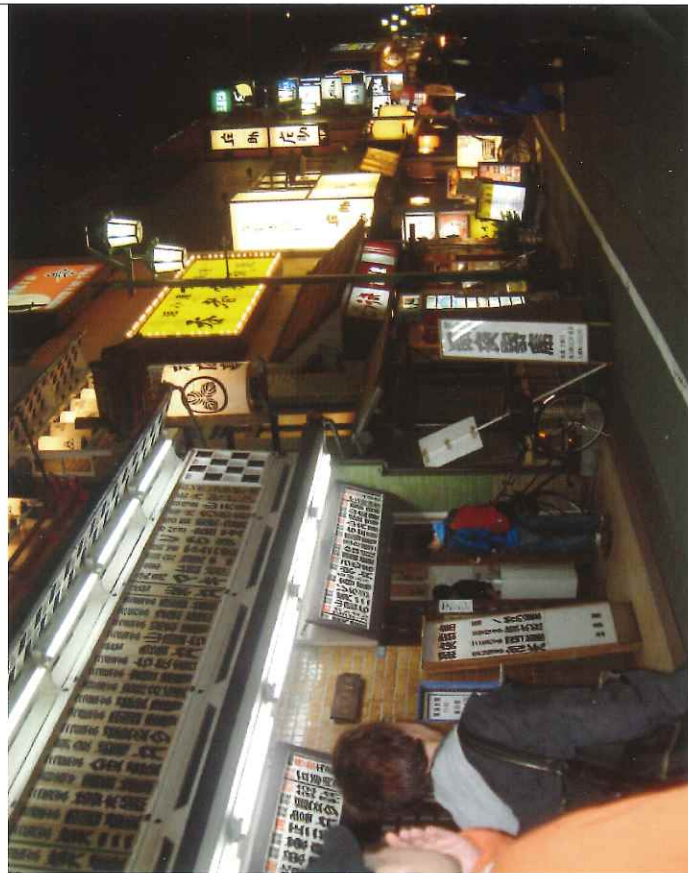


劇団風の子による「インソップトニ」

◆新宿区 地域人財塾 企画取材 —— 新宿笑いの殿堂シリーズ 第1弾

笑いは心のエッセンス

身近な場所で、
思いきり笑って、
元気になるろう!!



末広亭HPより

■問合せ 申し込み電話 03-3351-2974
 営業時間 昼席 12:00～16:30 夜席 17:00～21:00
 休日 12月30～31日 ※昼夜入れ替えない
 ■深夜寄席 開催日 毎週土曜日 開演時間 21:30～23:00
 本戸銭 500円

落語が 500円 で楽しめる

末広亭の深夜寄席

若者人気の熱い時間

明治通り、ハイセンスな街
その裏通りは大衆の街

明治通り新宿三丁目付近は、老舗伊勢丹、若い女性に人気のファッションブランドのM&Sなどが進出し、映画館もシネマスタジオに買い、おしゃれな大通りとその裏の路地には、庶民が動く大衆の街。異分の交差点、末広亭の入口には、唄家をモチーフにした照明がある。

この通りを入ると店が立ち並び、若者が通うレトロな新装が施されている。新宿を襲撃する嵐が集つてくる。夜には、立ち並ぶ居酒屋にも大衆のサラリーマンが賑わいをくぐつていく。



老舗の真面目な人ではない。 「いらっしやい」との聲にもハグがある。末広通りを左に曲ると、末広亭がある。

末広亭は十一時三〇分に一番太鼓がなり、四〇分に客入り、四五分に「これから開演です」と二番太鼓がなり、開演となる。昼間の木戸銭で深夜入れ替えないで、口を楽しめる。

太鼓を叩くのも、座布団を並べるのも前座の仕事。二つ目が深夜寄席で、客の前で、高座に上るのだ。

若手師家の鍛錬の場が深夜寄席

土曜日後九時二〇分から末広亭の深夜寄席が始まる。

開演一〇分前にもなるどリエツク

サックを背負った青年や若いカップルがひとり、二人、立て続けに中に入っていた。

二三時までの一時間半の寄席は、い週末の時間。二人でも一〇〇〇円を時間を楽しめる。店の前には今夜営業の四人の名まえ看板が大きく見えている。

五〇〇円の木戸銭を払って、中に入ると、若い人でいっぱい。二つ目が高座に上って落語を四人で四時。昼間の席と違って、不思議と会場は熱気があつた。落語でこんななにに何百かつたのかと改めて思うほど。終了後、高座を降りた唄家が、外に出て「ありがどうございました」と言葉を返す。

若手の落語家と観客の半席席。何世代のころかがまたい。いまでも、土曜の夜の二時間を、ワンコイ五〇〇円で落語が楽しめる。こんなうれしいことはない。



本日の4席(21年11月)

1年間を振り返って

新宿発のパワーに圧倒された日々

石井 栄子

始まりは、新宿区の地域文化部生涯学習コミュニティ課からいただいた一通のメールでした。新宿区で区民ライター養成講座の講師をして欲しいというお話です。さっそくお会いして、区担当者の、お仕事や新宿区民に対する愛、「地域人財塾」の活動への熱い思いに、私もすっかり感化されてしまいました。全4回の「プロが教える 取材～編集術」講座はこうして始まったのです。

「プロが教える」と銘打ってはいますが、私は編集について学校で学んだとか、出版社に勤めた経験はありません。ただ、書くことが好き、書くことを生業としたい、という思いだけが私を今の仕事に導いてくれました。

10数年前、専業主婦だった私は、ある雑誌の編集部いきなり電話をしてアポを取り、企画書を持って「ぜひ書かせてほしい」と売り込みに行きました。その時は自分よりうんと若い編集者に「文章がちょっと書ける人は掃いて捨てるほどいる。大事なのは取材力です」と言われ、実績のない素人さんをお願いする仕事はないという空気に打ちひしがれて帰ってきました。が、当たって砕けろとは本当です。最初の仕事はその編集者さんにいただいたのですから。その顛末はまた別の機会にお話するとし

て、その時言われた、「文章力より取材力」という言葉は強烈に私の中に刻み込まれました。

そのようなわけで、今回の講座でも「取材に行って記事を書く」という課題を盛り込みました。取材に行ってみたこと聞いたこと感じたことさえあれば、少々文章が拙くても、机上で書いた原稿よりもずっと人の心を打つものです。それをぜひ知っていただきたいかったです。

受講者の中には、既に広報紙づくりなどを経験された方もいましたが、全く初めての方もたくさんいました。文章を書くのが大の苦手という方、忙しくて取材に行く時間がないという方も、いらっしやいました。さて、本当にできるのか？ という不安は、しかし、すぐに払拭されました。書くのが得意な人、レイアウトが得意な人、写真が得意な人、それぞれが得意な能力を発揮して、取材レポートは形になったのです。どこにこんな力があったのか！みなさんの底力を見せつけられた思いがしました。

こうして感想を書いていると、みなさん一人ひとりの顔、声が思い出され、胸が熱くなります。みなさんのガッツと、区担当者の熱い思いがあって、この講座はできました。新宿発のこのパワー、ぜひこれからも発信し広げていってほしいと思います。

プロフィール



石井 栄子

企画・編集事務所 いしづる代表

中学生のキャリア教育の啓発誌『東京 jobjob』（CLICK 発行）、国際教育の啓発誌『GLOBAL EDUCATION』（株トゥモロー発行）編集長。

1999～2006年まで、㈱内田洋行の運営する教育専門サイト「学びの場.com」の編集長を務めた後フリーとなり、女性の働き方、子育て、学習コーチング等のテーマで執筆・講演活動などを行う。著書『働く女性のための仕事＆子育てを応援する本』（メディアファクトリー・共著）、『親子できたえる防犯力』（フレーベル館）等。

読んで役立つ・い・る・い・る

1 人を動かす おもしろプレゼン術講座

1回 「カラダで伝える」より

元気いっぱいな岡田先生のキャラクターで、あっという間の2時間でした!

当日はこんなプログラムを行いました!

一部を紹介しましょう!

- 1 鼻呼吸
- 2 ストレッチ
- 3 姿勢
- 4 表情筋のトレーニング
- 5 腹式呼吸
- 6 お腹に力を入れて吐く
- 7 ハミング
- 8 お、う、い、え、あ
- 9 ワッ ハッ ハッ ハッ ハッ
- 10 滑舌
- 11 明るく元気に「がまの油」

腹式呼吸の方法

- ろうそくを吹き消そう (お腹が凹む)
- 鼻で吸いながらお腹が凸
- 4秒間吸い続けて3秒止めて15秒吐き続ける
- もっと長く吐く

* 女性は普段から胸式呼吸なので、意識しながらやらないと意外に難しい!

「がまの油」口上

てまえ持ちいだしたるは、四六、
五六はどこでわかる。前足の指が
四本、あと足の指が六本、これを
名づけて四六のがま。このがまの
棲めるところは、これよりはる一
か北にあたる、筑波山のおもと
にて、おんばこというつゆ草を食
らう。このがまのとれるのは、五
月に八月に十月、これを名づけて
五八十は四六のがまだ、お立ちあ
い。このがまの油をとるには、四
方に鏡を立て、下に金網をしき、
そのなかにがまを追いかむ。が
まは、おのれのすがたが鏡にうつ
るのをみておれとおどろき、た
らりり、たらりと脂汗をながす。
これを下の金網にてすきとり、柳
の小枝をもつて、三十七十一日
のあいだ、とろりり、とろりと煮
つめたるがこのがまの油だ。

2

60歳からのいきいきスタイル

1回 「カンタン和食で健康づくり」 より



キャサリン先生の大胆な発想が生んだ、おススメのレシピが好評でした。

炊飯器で簡単牛丼

recipe

- <材料> (2人分)
- 牛肉 100g
 - 玉ねぎ 1/4 個
 - しめじ 30g
 - しょうが ひとかけ
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - しょうゆ 大さじ
 - 酒 大さじ2
 - 水 大さじ1/2
 - 米 1合

<作り方>

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。
3. しめじは石づきを落とし、1本ずつほぐす。
4. しょうがは千切りにする。
5. 牛乳パックにアルミホイルを巻いて1・2・3・4と調味料を入れ軽く混ぜる。
6. 炊飯器の内釜に米を入れ、一合分の水加減をする。
7. 5の容器も一緒に炊飯器に入れてスイッチオン。

炊飯器調理のポイント

- 吹きこぼれを避けるために、具材や水分を内釜ギリギリまで入れないようにしましょう。
- 5合釜の場合は3合のラインまでが適当です。
- 具材を入れる容器は耐熱性のものを使用してください。
- 機種によっては御飯を炊く以外の調理ができない場合もあります。

- ◆ 献立
- ◆ 牛丼
- ◆ にんじんスープ
- ◆ きんぴらサラダ
- ◆ ストロベリーレアチーズケーキ

牛乳パック



ストロベリーレアチーズケーキ

<材料>

- ハウスゼリエース(苺) 1箱
- 熱湯 50ml
- クリームチーズ 200g
- エバミルク 1缶
- スポンジ 少々
- ホイップクリーム
- チョコレート
- 苺

<作り方> 1. 器にスポンジを敷く。

2. 冷たくしておいたエバミルクをボールにあげ、とろりとするまで混ぜる。
3. ゼリエースを50mlの熱湯で溶かす。
4. 室温に置いたクリームチーズと3を混ぜる。
5. 4を2を加え、静かにゆっくりよく混ぜる。
6. 1の器に5を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(約2時間)
7. ホイップクリームとチョコレート、苺を飾る。

ポイント

- スポンジのかわりにグラハムクラッカーとバター、プレーンクラッカーとチョコレートでも大丈夫です。
- クリームチーズを入れずに作るとムースができます。
- 果物を中に入れてもおいしくできます。ただし、パイナップルやキウイフルーツは使わないでください。固まりません。
- お好みのゼリーミックスでお好みのレアチーズケーキができます。

recipe

3

60歳からのいきいきスタイル

2回 「四谷めぐりで歴史の達人」より

当日はあいにくの空模様でしたが、皆さん元気に四谷の街を歩きました。改めて知った四谷の歴史に、しばし思いをはせた一日でした。

①玉川上水水番所跡 玉川上水の碑

現在は四谷区民センターの所から暗渠になっています。



②消防博物館

四谷三丁目交差点にある東京消防庁の博物館。馬車による明治時代の消防車や消防ヘリなど、消防の昔と今が見られます。

③西念寺

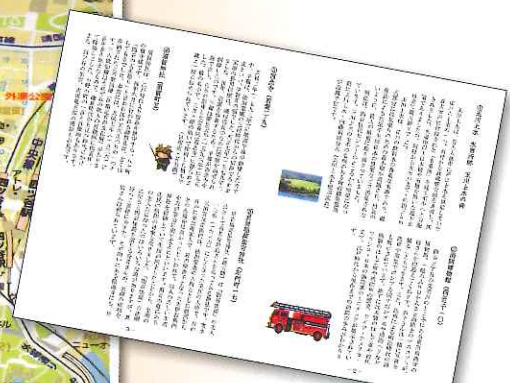
文禄二年(1593)に服部半蔵が創建した寺。半蔵は槍の名手で、三方ヶ原の戦いで使用した槍とともに納められています。



四谷めぐり
歴史の達人

コース地図

印のところを歩きました



⑥野口英世記念館

世界的な細菌学者である野口英世の功績を讃え、昭和四年(1939)、博士の命日に開館されました。遺品などが展示されています。

④須賀神社

四谷の鎮守様です。毎年6月に行われる御祭礼は「四谷の天王祭り」と言われて江戸五大まつりの一つとして有名です。

⑤於岩稲荷田宮神社

四谷怪談で有名な於岩さんを祀ってある神社です。夏になると四谷怪談を演じる役者さんが公演の成功を祈って参拝に訪れます。

⑦多武峯内藤神社

新宿御苑を含む多武峯神社周辺は江戸時代内藤家の下屋敷があったところです。後に内藤家は屋敷のかなりの部分を幕府に返納。これが現在の新宿御苑です。

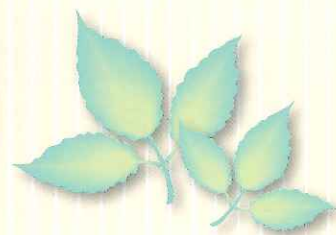


塾

生

の

声



第2期 地域人財塾に関わった塾生及びスタッフの声

(五十音順)

今回の講座がなければ出会わなかっただろうという人ばかりで、学ぶこともあり楽しくできました。
みなさんのアイデアと情熱があれば、なんでもできる気がします。
きっかけを与えてくれた、新宿区に感謝です。

石川 愛子

リタイア直後の充電期に初めて参加した地域活動でしたが、新宿の元気を共有する仲間と行政が束になってお互いを育て強みを生かし合う巧みな運営で、短期間に多くの収穫がありました。まさに新宿力を感じました。

石坂 文子

どんな企画が興味深く参加者を募れるのかを考えながら、自分でもこれならと思う企画をたてました。たくさんの方々に共鳴していただき、大変でしたが、とても良い体験ができたと感じました。これからの人生設計にも役立てたい！

市川 秀子

地域人財塾での最大の収穫、それは素晴らしいお仲間と出会えたことです。企画会議は毎回エネルギーが湧き出す！
熱い志を持ったパワフルな皆さんと共に燃えた夏、忘れません！

板橋 めぐみ

地域人財塾の仕掛け人「生涯学習コミュニティ課」
パワー溢れる「地域の皆様」
行列講座のアドバイザー「男女共同参画おた」
三者の思いが統合された理想的なソーシャルワーク「地域人財塾」
参加して本当に良かったです！

宇佐美 真実

地域の皆さんと企画を考えたり、世間話をしたりすることは、私にとって初めての経験でとても新鮮で楽しかったです。今後の仕事にも大いに役立てていきたいと思えます。ありがとうございました！

高齢者サービス課 浦田 福代

初回から和気あいあい、チームワークもばっちり、素敵なグループでした。講座づくりのワクワクを、メンバーの皆さんと共有できて、本当に楽しかったです。どうもありがとうございました。

男女共同参画おた 岡 智子

便利な情報化社会の中で、人と人との直接的なつながりは、残念ながら希薄になっています。人は、他者との関係の中で、自分の役目を見つかることができると思います。今回の貴重な出会いに感謝し、今後に生かしていきたいと思っています。

生涯学習コミュニティ課 梶 正男

地域人財塾に参加してわかったことは、「新宿って 怖くない、暖かい、熱い！」ことです。ポテンシャルの高い人たちと目標に向かって突っ走って、とても楽しかったです。
「ありがとう♡地域人財塾、大好き♡新宿!!」

男女共同参画おた 坂倉 嘉余子

地域人財塾に参加して2年目。いろいろな経験や知識を積むことができ、また交友の輪も広がり楽しく毎日を送っています。一步を踏み出すのが苦手な方、地域人財塾で一緒にしましょうネ！

笹島 満幸子

「神は細部に宿る」といいますが、最初は荒削りな企画が、日時や対象者のニーズ、どんな効果を生み出すのか？ そういった一つ一つを丁寧に考え魅力的な企画にする熱意が、人も地域も輝かせていくのだと改めて思いました。皆様の熱意にいつも感動させられた一年でした。

男女共同参画おた 指田 祐美

目からウロコのことばかりでした。教わった袋文字の作り方など、地域の広報紙などで大いに役立っています。講座の企画では、新宿の現状を知る良い機会となりました。感謝!!

佐藤 文子

初対面の方とグループを作り、講座のテーマを決め、チラシ作成の極意を教わる。自分たちの考えた講座が実際に税金を使って開催できた。素晴らしい仲間に出会えて、楽しい思い出になりました。

椎野 眞吾

「人に伝える」難しさと「表現力」のパワーアップの秘訣を学ぶことができ、自分自身の「枠」が広がりました。これをきっかけに「仕事でもモテる女性」に変身する私を想像しています。

地引 節子

「行列のできる講座」の記録を読み返すと、あの夏の日が思い出されます。女性が美しく活躍するにはどうしたらよいか。Eプラス班の皆さんの次々と湧くアイデアと熱意に大きな元気をいただきました。私の大切な宝物です。

若松町特別出張所 鈴木 巖

2年目となった地域人財塾。昨年にも増して多彩な参加者のパワーに圧倒されました。大変ながらもみんなで作り上げた講座ならではの充実感。この講座が新宿に集う人財と地域とをつなぐきっかけとなってくれたら幸いです。

生涯学習コミュニティ課 鈴木 浩司

企画会議を通して、メンバー皆さん一人ひとりが、素晴らしい人材であることに気づきました。「自分ができるところ」はちっぽけでも、力を合わせることで、大きな実りが得られます。本当によい経験でした。新宿区に感謝！

滝 栄子

企画員講座を受講して、牟田先生の熱い講義に私の心は踊り、毎回楽しみでした。6回の講座以外にも皆が集まり、熱心に取り組みました。結果は採用されずに残念な思いをしましたが、素敵な仲間ができました。

田中 和江

企画員となり、無から講座を完成させるまでの手順を理解することができた。結論を早くして修整していく方針で検討したので、具体的な実施要領が作成しやすかった。地域社会のために何の講座が必要なかを考えていきたい。

津田 敏男

講座の企画・チラシ作成等を通して区民の方と地域人財塾に携われたことで、協働という形が地方自治の分野の「まちづくり」の取り組みに必要なものであると実感させられ、とても良い経験をさせていただきました。

地域福祉課 手島 寛

昨年8月に60歳を迎え、地域活動デビューしようと参加しました。素晴らしいメンバーに恵まれたおかげで、講座が実現できたと思います。また何より嬉しかったのは、参加者の方々に大いに楽しんでいただけたことです。今後はさらにニーズを掘り下げて講座を企画していきたいと思っています。

手島 眞理子

①コミュニケーションの三要素は、「気づき」「実感」「思いやり」
②存在確認の三要素は、「愛されているか」「必要とされているか」「人のために役立っているか」
短い人生、もう少し皆と関わってきたいと思った。

野澤 秀雄

地域を活かすために、初対面の方々と協力して事業の企画と実施を経験できたことは、在住外国人としての私にとって、とても楽しく有意義でした。今後は、地域発展のために、在住外国人と日本人が協力できるようにコーディネートしたい。

河 瓊彩

新宿の皆さんの底力はスゴイです、あふれるアイデア&実行力!!まさに人財ですね。今後の活躍を楽しみにしています。たくさんのコトを教えてくださいました。感謝です。

男女共同参画おた 東 香織

講座の受講生はスキルアップを目的に受講されたグレードが高い人ばかりで圧倒されっぱなしでした。次から次へハードルの高い講座内容にアップアップしましたが、同世代の楽しい仲間と交流もできました。

藤原 佐喜子

あれよあれよという間に企画を練り、チラシを作り、プレゼンの日を迎えることになりました。発想の転換や、柔軟な考え方を学び、今まで気にも留めなかったことに興味が湧いたり、大きな成果を得ることができました。

前田 さつき

牟田先生のチラシ講座を受け参加しました。我がチームのテーマは今注目の「プレゼンテーション」…企画運営では「目に見える資料より、むしろ精神的な目的達成感のノウハウが求められている」と実感しました。

村上 弘子

知らない人同士が、目標に向かって進むうちに、一つのコミュニティになっていく。こういう体験は理屈抜きにとっても面白い。仕事柄、こんな機会をもっと多様な切り口で作っていきたくて改めて強く思いました。

(財)新宿区生涯学習財団 毛利 聡

自然と共存し、人と人が繋がった社会づくりを目指した、NPO活動に参加しています。地域での人と人の繋がりが薄れてきていると痛感し、地域人財塾を通して多様な人や団体との繋がりができればと考え、毎年参加しています。

森田 千史

“ひと口食べたなら、たくさんオマケがついてきた”ような“ひと口食べたなら二度美味しい”講座でした。たくさんのお絆が生まれました。ありがとう！

依田 幸子

この報告書に関するお問い合わせ先

地域文化部生涯学習コミュニティ課

電話 03(5273)4127

FAX 03(5273)3590

新宿区ホームページ

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

印刷物作成番号：2009-39-2605

発行/新宿区 地域文化部生涯学習コミュニティ課 新宿区歌舞伎町1-4-1

編集委員/佐藤文子 石坂文子 市川秀子 笹島満幸子 椎野真吾 地引節子 野澤秀雄

河 瓊彩 藤原佐喜子 前田さつき 村上弘子

協力/NPO法人 男女共同参画おた

牟田静香 岡 智子 坂倉嘉余子 指田祐美 東 香織

事務局/鈴木浩司 梶 正男(地域文化部生涯学習コミュニティ課)

印刷製本/株式会社信英堂 新宿区新宿5-14-11 TEL:03-3357-6711