

私らしい動きかた

take free

OSAKI

SAPOSEN

第10号 2024.March

特集

「自分」を大切にする コミュニケーション



笑顔のスパイスはつなぐ
Talk Link
Smile

citizen project

いま気になる 「市民」プロジェクト

Q この活動を始めたきっかけを教えてください。

A ある一人の女性の患者さんとの出会いがきっかけでした。悪性リンパ腫と診断され、余命宣告を受けていた彼女は残りの大切な日々を病院で過ごすのではなく、大事な家族と一緒に過ごしたいと話し私の所に訪ねて来ました。そこから彼女と二人三脚で歩み、生きなおいを手伝ったのですが心のつぶやきを希望に変える大切さを彼女から学びました。

Q 活動を初めて、何か変化はありましたか？

A 日々いろんな人との出会いがあり毎日活動をしていく中で、ケアの中に多くの市民の皆さんが参加し大崎ならではのケアの文化づくりが形として見えてきた部分があります。

Q これからこうなったらいいなという考えはありますか？

A お互い様の支え合いが出来る「コンパッションネットワーク」



お話を聞かせてくれた人
緩和ケア支援センターはるかセンター長 大石春美さん

その人にあう笑いと出会いが『ココロ丈夫』につながる



緩和ケア支援センターはるか
〒989-6136 宮城県大崎市古川穂波6-30-12
24時間訪問診療・往診の対応。緩和ケアコーディネーターが在宅緩和ケアのQOL(生活の質)を高める支援を行う活動をしています。ボランティアも募集しています。
TEL 0229-24-2883

Q 読者に伝えたいことはありますか？

A 「誰かのために」という心を小さい頃から育て、いざという時に支え合える地域を皆さんと一緒に創っていききたいと思います。

※コンパッション 人が生まれつき持つ、「自分や相手を深く理解し、役に立ちたい」という純粋な思い。自分自身や相手と「共にいる」力のこと。

テイ※の世の中を目指しています。そして地域の中に気軽に相談ができる敷居が低い、学校でいえる保健室のような市民参加型の保健室機能を持った悩みや不安を話に行ける所、そして移動してのキヤラバン保健室も出来る「あつたか保健室」プロジェクトを更に展開していきたいと思えます。

staffs アナザースカイ 無関心だった“市民活動”

23歳から市民活動・まちづくり団体の「Avain(あばいん)」に所属していますが、加入するまでは「市民活動」と聞いてもピンと来ず、自分には縁遠いもののように思えて興味すら持たない学生でした。Avainと出会って、自分の住む町でこんなことをしたい！町を活気づけたい！と奮闘する若者たちの姿がとても眩しく見え、彼らへの羨望と応援の気持ちから加入を決めたのです。Avainや地域での諸活動へ参加するうちに、自分たちの町をより住み心地良くしたいと願って活動している人は少なくないのだと肌で感じ、私の想像以上に「市民活動」とはシンプルで身近なものだと気付くことができました。市民活動はひとりひとりに身近なもの。ささやかでも「やってみよう」「こうだったらいいな」を叶えることから始まります。私も何かを思いついたり困ったりした時には、おおさきサポセンスタッフの皆さんに頼ろうと思います！

サポセンスタッフ：安部菜摘 寝ること、写真を撮ること、音楽や動物が好き。車の運転中は大抵歌っています。

大崎市市民活動サポートセンター(サポセン)って？

「地域や暮らしの困りごとをなんとかしたい」「もっとより良いまちにしたい」そんな市民のみなさんの想いを「カタチ」にするお手伝いをしています。お気軽にお問い合わせください。

- ◎場をつくります(話合場・講座等)
- ◎人と人をつなぎます(人と人・人と地域・団体と行政等)
- ◎相談できます(仲間づくり・NPO法人設立や解散等)
- ◎情報をお届けします(助成金、補助金情報・団体情報等)



サポートセンターをご利用の方には、隣接するJA古川駅前駐車場の2時間無料サービス券を発行しています。会議室や書類保管庫などの施設もあります。活動に役立つ講座も随時開催中。最新情報はSNSをチェック！

〒989-6162 大崎市古川駅前大通1-5-18 ふるさとプラザ2階
TEL/0229-22-2915 FAX/0229-22-9955 E-mail sapsen_5@outlook.jp
開館時間：午前9時～午後9時 休館日：毎週月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

OSAKI SAPOSEN 第10号 2024. March 発行企画/大崎市市民活動サポートセンター 編集デザイン/日晴リデザイン



新人お二人さんに聞いてみた！

一年を通して どうでしたか？

はるか。

さちこ

ねね

もう一年経つんですね。

私は、情報を地域の皆さんに届ける為広報力を入れて頑張りました！

お面作りWS

自分、地域の皆さんにサポセンを知ってもらえる様に体験型ワークショップに力を入れました！

これから頑張り参りますのでよろしくお願ひします！！

今年度もよろしくお願ひします★

即興パフォーマンス集団
6-dim+(ロクディム)メンバー しょーちん

思ったことをそのまま相手に伝えよう



自分はどう思う?
「自分」を大切に
コミュニケーション



2月17日(土)、講師に即興パフォーマンス集団6-dim+(ロクディム)メンバーのしょーちんさんをお招きし、「笑い」と「自分」をテーマにコミュニケーションワークショップを行いました。当日は小学生の子どもからシニア世代まで合計16名、幅広い年齢の方が参加して下さいました。



当日まずは、2人1組となり、会場内にある物の名前を聞き合うワークをしたり、連想ゲームや箱を渡し合う即興のワークを行いました。その後ペアの人と振り返りを行い、気付いたことや感じたことをお互いにシェアする時間を持ちました。

その中で特に印象的だったのは「ケーキを食べる」というワーク。しょーちんさんの「皆さんケーキを食べてください。」の掛け声の後、それぞれケーキを食べるジェスチャーをしたのですが、参加者一人ひとり思い描くケーキが異なったのです。

(ショートケーキの人もいればタルトケーキの人も。ロールケーキの人もいればアイスクリームの人もいました。)

同じ言葉を聞いても想像するものはそれぞれで

異なる、という他人と思い描く「イメージ」の違いを感じる事ができました。参加者の方からの感想を一部ご紹介します。

自分から出てくるコトバを大事に出来るそう。

自分が自分となつてはいけない(意見を)人と合わせないといけないと思つていたけど、自分って一番大切なんだと思つた。

意識的に自分のこと(ココロの声)に気持ちを向けることの大切さを感じました。

大人になつて「自分」を中心としたコミュニケーションが少なくなつていくなあと気づきました。大切ですね。

しょーちん

Q & A

Q ロクディムの活動だけでなく、個人での活動を始めたきっかけがあれば教えてください。

A ロクディムでやりたいことにも共通するのですが、即興することを通して、たくさんの方に出会いに行きたいと思つて活動をしていきます。僕個人でもさらに出会いに伺いたいと思い、個人での活動を始めることにしました。

Q 個人活動をする上での燃料となるものは何ですか?

A 「人が好き」ということでしょうか(笑)いろんな方に出会うことでパワーを頂きまし、僕と会うことで喜んでくださるのを見ると、嬉しくなつて小躍りしたくなります。



ロクディムとは?
兵庫出身の渡猛と福島出身のカタヨセヒロシが共同主宰を務めるパフォーマンス集団。「この瞬間と一緒に笑おう。」をキーワードに、観客と一緒に「今、ここ」をつくり「たのしみ」「共感・体験・大笑い」する即興芝居×即興メディアパフォーマンスを中心に活動中。劇場のみならずカフェ、神社、学校など「いつもの場所をあつという間に「笑い溢れるコメディ空間」へ」変えながら、日本各地を巡り公演を行なっている。

Q 個人活動で全国を回っている中での印象的な出来事があったら教えてください。

A 今、頑張つて思い出そうとしていいるんですけど、近々のことしか思い出せないです(笑)。いっぱいあつたはずなのですが、毎回その記憶が面白い意味で塗り替えられています。昨年12月に、僕がプロデュースしている、「愛の人・バス子」のイベントで大崎市に伺ったのですが、その時の会場の装飾や、皆さんが温かくバス子を迎えてくださったことが、今は一番印象に残っています。

Q 「人と会うのが好き」と仰つていますが、人と接する際に気を付けていることがあつたら教えてください。

A 「感謝すること」を大事にしています。自分と会ってくれるのだから、そのことで既にあるがたいことなので、ありがとうございます。そうすると、人と会うことがとても楽しくなります。

Q 今年やってみたいこと、目標などがあつたら教えてください。

A 今、個人としては、これまでに27都府県に伺うことができていいるので、今年は今都



現在りょーちん即興の旅「たんぽぽプロジェクト」を企画し、全国へご縁を繋げていく旅を開催中!

市民活動 図鑑

ZUKAN No.4 カラフルポット

子どものことで悩んでいたママさんが 回を重ねるごとに笑顔になってくれるのが嬉しい!

月に1回、子育ての悩みをお互いに打ち明け、他のメンバーから助言を聞いたり一緒に考えたりしています。子どもの発達に関して悩んでいるママさんが多く、情報の共有、場合によっては専門職の方への相談の場も提供を行っています。また、年に4回ほど子どもと一緒に参加出来るイベントも行っています。参加者は発達障がい理解のあるママさんが多いので気兼ねなく親子で一緒にイベントに参加出来る喜んでもらっています。



月に一度メンバーで集まり情報交換をしています。



相澤貴子さん / カラフルポットメンバー
団体名: カラフルポット
設立: 令和3年4月 活動人数: 11名

ZUKAN No.5 大崎市気功太極拳協会古川太極拳愛好会

太極拳を続けたら、嬉しいことに明らかに 同年代の人より動作が若くなりました!

太極拳を始めたのは20年前です。当時の市報誌に太極拳教室の募集があり、動きがゆっくりで健康に良さそうと思って教室に参加したのがきっかけです。市の太極拳コースは10回コースだったのですが、もっと深く太極拳を知るために愛好会に入りました。
太極拳を始めて、健康に気を配ることが多くなりました。明らかに同年代の人より動作が若くなったと感じています。車の運転免許証を返納しても元気であればこれからも太極拳を続けていきたいです。



おそろいの衣装でパッチリ決めてくれました。

結城ひろ子さん / 大崎市気功太極拳協会古川太極拳愛好会メンバー
団体名: 大崎市気功太極拳協会古川太極拳愛好会
設立: 平成15年4月1日