活動ピックアップ！

長岡地域 Nagaoka

コート上の共生社会

ウォーキングフットボール HUMAN

ウォーキングフットボールとは、人との接触禁止、ボールを奪ってはいけないなど、サッカー未経験の方でも楽しめる歩いて行うサッカーです。スロープレイなので歩く、見る、考える、笑うことができ、認知症予防、免疫力増強などの効果が認められています。今後も年齢や障がいの有無に関係なく、誰もが楽しく参加できる共生社会を目指して活動していきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 長岡 みんなのSDGs

15 陸の豊かさも守ろう

豊かな里山・里地・里海を守る

一般社団法人 長岡市緑地協会

「優しさと潤い豊かな地域づくり」を基本理念とし、森林減少を阻止し、劣化した森林を回復させるため、30年以上前から植樹や育樹など緑化促進活動を行ってきました。また、信濃川河川協力団体として河川空間の保全や環境教育なども実施しています。これからも、長岡市に広がる豊かな里山・里地・里海を次世代につなげるため、自然循環型社会と共生社会の実現に向けて活動を継続していきます。

市民活動 虎の巻

研究テーマ

人を巻き込むための下準備・イベント運営マニュアルをつくろう！

◀ より詳しく知りたい方はこちら！

市民活動やNPO、地域活動をしている中で「担い手不足」はどの団体も頭を抱える悩みです。ボランティアがほしいけれど、なかなか集まらない。
また、「来てもらっても思うように動いてくれない」といった声も聞かれます。ボランティアを上手に集めている団体はどんな工夫をしているのでしょうか？

ボランティアは「自分が役に立てるか？」が不安

初めてボランティアに来てくれた人は、何をしていいのかがさっぱりわかりません。また、「自分が役に立てるのか？」がとても不安です。その不安を解消するためには、受け入れ団体がボランティアに、「いつ、どこで、何をしてほしいのか」をわかりやすく伝える準備をすることが重要です。

イベント運営マニュアルをつくろう

イベント中はどうしてもコアメンバーは忙しく、ボランティアを常にサポートできるわけではありません。ボランティアが一人になってしまったときでも、イベントの全体像がわかる運営マニュアルが手元にあるのは心強いはず。入れる内容は、その情報があることで、ボランティアが一人でも動きやすいかという視点で考えてみましょう。

センターからのお知らせ

団体運営のテコ入れに！

専門家を無料派遣！

活動団体の組織運営能力アップを目指して各団体のニーズに合わせた講師を無料で派遣します。この機会に団体のお悩み解決、スキルアップを図りませんか？
ヒアリングの後、派遣する専門家を決定します。まずは協働センターまでお問い合わせください。

対象	長岡市内のNPO法人、市民活動団体など公益的な活動をしている団体
募集数	4団体（先着順）
申込期間	2024年2月末まで随時受付
相談の例	●SNSに投稿する動画の作成方法を教えてほしい（児童福祉系市民団体） ●建物の寄付を受け入れる際の手続きについて知りたい（福祉系NPO法人）

発行

ながおか市民協働センター

〒940-0062
長岡市大手通1丁目4番地10
シティホールプラザアオーレ長岡 西棟3F
Tel . 0258-39-2020
Mail . contact@nagaokakyodo.net

知る、つながる好きになる らこって
つながる ラジオ
市民活動のポータルサイト コライト

配布場所　長岡市役所及び各支所、サービスセンターの他、市内図書館、コミセン、子育ての駅等、公共施設に設置しています。

らこって Racotte

知る、つながる、好きになる
ながおか市民活動情報誌

2023
5
vol. 125

地域コミュニティに学ぶ“関わりしろ”のつくりかた

特集
小国町下村集落振興協議会
フレンドシップ木沢

NAGAOKA PLAYERS
竹内 春華さん

活動ピックアップ
ウォーキングフットボール HUMAN

長岡みんなのSDGs
一般社団法人 長岡市緑地協会

ながおか市民協働センター

地域コミュニティに学ぶ“関わりしろ”のつくりかた

春の訪れとともに、環境が変わったという方も多いのではないでしょうか。職場や地域など、新しいコミュニティに入るとき「受け入れてもらえるか、馴染んでいけるか」という心配は誰しも感じることがありますよね。受け入れる側も「いい関係をつくることができるだろうか」「長く関係を続けてもらえるだろうか」と、同じように不安を感じることがあります。

加わる側、受け入れる側の双方が心地よく、居心地のいい関係を築いていくために大切なのが“関わりしろ”です。今回は、自分たちの地域に“よそ者(地域外の人)”を巻き込んだコミュニティを続けている2つの地域に話を聞きました。

振興協議会のみなさんと増沢さんファミリー。みんなが集まる場所の「下村公民館」。地元民の家のお風呂を借り、公民館に泊ることもあったそうです。下村では好きな食べ物を持ち寄ってBBQをしたり、川遊びをしたり、様々な形で交流を深めてきました。

震災を経て、リスタートさせた地域をつなぐ場所

「フレンドシップ木沢」は、旧川口木沢地区で廃校になった小学校を改装した宿泊施設「やまぼうし」の運営を行う団体です。一時は活動休止状態でしたが、震災を機に改めて地域の魅力を発信していくことが大切だと感じ、活動を再開。復興支援事業で、地域コーディネーターという支援員からの後押しを受け、地域復興の取り組みを始めました。

「支援員がサポートしてくれたことで、外部との接し方やイベントの企画・運営の下地をつくることができた」と運営に携わる星野靖さん。以来、防災キャンプや山菜採りツアーなど地域の自然や魅力を体験してもらうイベントの企画や、県内外の大学の合宿、インターンシップの受入を積極的に行ってきました。やまぼうしは、今では年間1,000人※が利用するなど、よそ者を上手に受け入れている成功モデルと言える地域です。

フレンドシップ木沢が例年4月下旬に行っている「山菜ツアー」。1泊2日で開催され、1日目の夜には地元民との交流会も。

※毎日新聞　2021.10.10　東京朝刊　25頁

関わりの機会をたくさんつくり、やってくる人を増やす

そんなフレンドシップ木沢は、外からやって来る人を増やすために積極的に関わりしろをつくってきました。具体的にはそのための環境整備と、体験交流をするイベント企画の2つです。環境整備では、宿泊や食事ができるやまぼうしと山の遊歩道の整備、屋号看板づくり、学生と協力してのシャッターアートなど、地域に足を運びやすい環境を整えてきました。

体験交流イベントでは、山菜ふれ愛ツアー、星空観察会など地域の四季を楽しむものから、雪かき体験や防災キャンプなどの研修、大学の研修受け入れなど多種多様なイベントを企画。一年を通じて外の人を受け入れる機会をたくさんつくってきました。

よそ者を受け入れる際に意識したのが「共通の話題づくり」。60歳でも若手と言われるほど平均年齢が高い木沢地区の人たちは、若い学生を受け入れるにあたって何を話せばよいか不安だったそう。そこで体験交流会では山菜採りや冬囲い、花の苗植えなど、必ず一緒に作業する時間をもつようにしたそうです。共同作業をきっかけに自然と会話が生まれ、地域の人と訪れた人との距離が縮まったと言います。

静岡県の富士常葉大学など、県内外の学生が木沢に合宿に訪れ、地域PR動画や看板の作成などを行ってきました。

こうしたつながりの中から「何かやってみたい」「チャレンジしてみたい」という人が木沢を訪れ、それぞれの場所で新たな人が関われる“関わりしろ”をつくっています。

約12年続く、ゆるやかな関係

関わりしろを考える上で、「広くたくさんの人に来てもらう」ことと同じくらい、一度つながった人に「長く関わり続けてもらう」ことも重要です。

旧小国町下村地区は、川口木沢地区と同じく復興支援事業で学生を受け入れることとなり、振興協議会を立ち上げました。そして、当時長岡大学の1年生だった増沢成美さんらの学生サークルとの関係がスタート。一緒に畑・米づくりや冬のイベント、収穫祭の企画などをしてきました。増沢さんが下村に関わり始めた頃「集落の人に受け入れてもらえるか」という不安を感じていましたが、集落の人と活動していく中で距離が縮まっていきました。「お互いが気を遣わずにみんなで楽しむ」という気持ちを大切に、気がつけば卒業後も12年間関係が続いています。今でも友達やパートナー、子どもを連れ下村に通い続ける、まるで親戚のような関係となりました。

半分クローズドな関わりだからこそ育まれる安心感

下村の取り組みの特徴として、ほぼ同じ少数の学生と活動を続け、卒業後も同じメンバーに声をかけ続け一緒に活動してきたことがあります。「親戚のような関係」の背景には、不特定多数を集めるのではなく、少人数で特定のメンバーが、何度も顔を合わせ、一緒に活動を積み重ねることで育まれた安心感がありそうです。

受け入れ団体となった振興協議会の前身は、実は「道楽会」という地域の人たちがお酒を飲んで楽しむ会。代表の山﨑忠吉さんは「人が来てくれれば、それを口実にみんなで集まることができる。自分たちにとっても楽しい場が増えることがうれしい」と、自分たちが楽しむ姿勢を大切にしているそう。そうして、つながった学生は「一緒に楽しむ仲間」であり、イベントなどに声をかける際も、集客のための告知ではなく、「友達を遊びに誘う」ように声をかけてきました。

そんな協議会のメンバーとこれまで下村を訪れた学生たちが入っているLINEグループ「下村LINE」では、下村の行事のチラシや振興協議会メンバーで行う芋煮会、BBQのお誘いから「結婚しました！」「子どもが産まれました！」という報告メッセージまで、まさに親戚たちのようなやりとりがされています。半分クローズドだからこそ育まれる親密な関係性が「いつ行っても大丈夫」という安心感を生み出してくれているように感じられます。

関わりしろが場の豊かさをつくる

このように、関わりしろづくりには、新たなつながりをつくるための取り組みと、関係を深めるための取り組みがあります。それぞれの段階によって必要なことや、心がけるポイントが異なりそうです。ただ、両団体に共通していたのは、受け入れ側が心の底から楽しんでいるという点でした。「せっかく来てくれた(参加してくれた)んだから、おもてなしをしなくては」と気負いすぎず、地域や団体の困りごとを相談する・一緒に作業してもらうという、ちょっとした負担をお願いすることも大切です。「ありがとう」という言葉の受け渡しが、お互いの関係をよりよく深いものへと変えていきます。受け入れる側も参加する側も、相手を受け入れる余白と感謝の気持ちをもつことが、関わりしろになっていきます。

NAGAOKA PLAYERS

ウワサのあの人にインタビュー！

竹内 春華 さん（42歳）

山古志住民会議、小さな山古志楽舎、集落支援員

1980年魚沼市旧広神村出身。2人の息子を含む三世代6人家族。2011年からは夫の実家である和島から山古志までの距離を毎日通っている。

“わたしたち”の包容力で広げる地域の関わりしろ

「何やってるの？母ちゃん」

子どもが肩越しに見る竹内さんのスマホには、仮想空間「メタバース山古志村」で談笑する野菜のキャラクターたち。「子どもたちには仕事か遊びか、わからないと思います。実は私もその境目はわかりません」。2021年12月、代表を務める山古志住民会議で独自の電子住民票「NishikigoiNFT」を発行し、メタバース※やオンラインチャット上で「デジタル住民」との交流を始めました。

魚沼市出身の竹内さんが山古志に初めて関わったのは中越地震の後。ハローワークで見つけた「生活支援相談員（災害ボランティア）」に応募したのがきっかけです。その仕事内容は、当時仮設住宅に避難していた住民たちとの対話やサロン活動を通して、安心安全な暮らしの実現に向けた手助けをするというものでした。

住民たちは自らの復興に向けた取り組みの中で、中間支援人材という、いわばよそ者である竹内さんを、想いを共有する“わたしたち”の中の一人として受け入れてくれました。彼女はそれに共鳴するように、住民の帰郷後も、引き続き復興支援員という震災復興に関わる立場で、それまで行ってきた対話や交流の場作りを続けていきました。

山古志地域の人口が1,000人を切ろうとしていたとき、竹内さんは「今度は私が関わりしろをつくっていければ」と感じ、オンラインという、距離や時間を超えた関わり方を模索し始めました。幸運にもそれに向けた協力者が見つかり、デジタル住民というこれまでにない、地域との新たな関わりしろが生まれたのです。

デジタル住民は、山古志を題材にしたイラストを描いたり、実際の景色を模したメタバースを作ったり、実際に現地を訪れたりと、思い思いに地域と関わっています。最近では現地の雪かきに参加したり、地域課題にも目を向けたりと、より興味の幅が広がっています。「新しい技術を受け入れたり、よそ者を歓迎する、山古志の人たちの精神性は特別なもの。私が感じたような、『“わたしたち”の山古志』という気持ちを、地域を超えてより多くの人の心に抱いてもらえることを願っています」。

※あたかも現実世界の様な体験ができる、インターネット上に置かれた3次元の仮想空間

デジタル住民が、初めて山古志に“帰省”することも増えています。

2022年10月23日に行われた中越地震の追悼式典では、現地以外にメタバース会場も設けられました。

活動の根っこ

未知なるかかわりでつながる!!

竹内春華