

# 活動ピックアップ!

長岡  
地域  
Nagaoka

サークル運営は"余白"のデザイン  
NID ボランティアサークル



長岡造形大学のボランティアサークルです。メンバーの興味・関心を活動に活かして、農家さんのお手伝いや子どもたちの見守り活動を実施。代表が全てを決めるのではなく、メンバーの意見を取り入れられる"余白"を大切にしながら、活動しています。今後は建築やデザイン、美術工芸といった造形学生ならではの強みを発揮できる機会を増やしていきたいです。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 長岡 みんなのSDGs

2 2030 2030 ラーメンでできるSDGs  
春風春水



平島で、化学調味料などの使用を抑えた体にやさしいラーメンを提供しています。開業にあたり、自分のできることで社会の役に立ちたいと、一念発起。児童養護施設にかけ合い、施設の子どもたちに無料でラーメン提供を始めました。喜んでくれる人たちの笑顔を糧に、これからは高齢の方や障がいをお持ちの方にもラーメンを楽しんでいただく機会をつくってまいります。

知る、つながる、好きになる  
ながおか市民活動情報誌



Racotte

## シニア世代のためのサードプレイスの見つけ方



市民活動

### 虎の巻

研究テーマ

### 活動のモチベーションの差はなぜ生まれるの?



より詳しく  
知りたい方は  
こちら!

「できることをできる範囲で」が前提の市民活動ではメンバー同士で、モチベーションの差が出やすいもの。「なぜあの人はやってくれるの?」「こんなつもりで入ったわけじゃないのに?」そんなギャップはなぜ生まれるのでしょうか?

#### 活動の報酬は人それぞれ

仕事の報酬といえば給与ですが、市民活動に参加している人々にとっての報酬は人それぞれ。人に貢献できるから、楽しから、仲間ができるからなど、活動に求めるポイントは人によってバラバラなのです。

#### 「〇〇のため」でぶつかることも

仕事では組織の目的をすべきことが優先されますが、市民活動は必ずしもそうではありません。たとえ活動目的に社会課題の解決を掲げていたとしても、全員がその目的のために参加している訳ではなく、つながりや居場所を求めて参加している人もいます。結果、積極的

に社会に働きかける活動を進めたいリーダーと、無理なく居心地のよい環境を維持したいというメンバーとで揉めたというケースはよく聞かれます。

同じモチベーションを求めないことが大切  
ここで大切なのは「〇〇のため」を相互に押し付け過ぎないこと。活動目的は大切にしつつも、一人ひとりの「できること」や「やりたいこと」は何なのか?それを叶えるには団体としてどうしたらいいか?を考えてみることです。モチベーションは人それぞれ。その人なりのモチベーションのままで、気持ちよく活動できる場づくりが市民活動には不可欠です。



センターからのお知らせ

### 広報物の作成に役立つ「七つ道具」

多くの枚数を「印刷したい」、配布のため「まとめたたい」。そんなときは、協働センターに常備してあるチラシ・情報紙づくりに役立つ「七つ道具」を使ってみませんか?

- 1 印刷機
- 2 紙折り機
- 3 丁合機
- 4 穴あけパンチ
- 5 大型ホチキス
- 6 裁断機
- 7 ラミネーター



詳しくは、協働センターまでお問い合わせください。 利用時間 9:00~19:00(土日祝は17:00まで)

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@nagaokakakyodo.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。



ながおか市民協働センター

特集

みしまふるさと塾  
綿貫 悟さん  
保育サークル たんたん  
舛岡 喜世子さん 小林 美知子さん

NAGAOKA PLAYERS

綿貫 悟さん

活動ピックアップ  
NID ボランティアサークル

長岡みんなのSDGs  
春風春水

# シニア世代のための サードプレイスの見つけ方

皆さんは、「サードプレイス」という言葉を聞いたことはありますか。「サードプレイス」とは仕事と自宅以外の居場所のことで、充実した人生を送るために大切だとされていますが、それは働き盛りの世代に限ったことではありません。定年退職したシニア世代が社会的な役割やつながりを保つためにも、サードプレイスをもつのは大切なこと。令和4年版高齢社会白書(内閣府)によると、社会活動に参加した人の方が、参加していない人よりも、生きがいを「十分感じている」と回答した割合が高いそうです。今月号では、サードプレイスを探しているシニア世代の方に向け、活動場所別に活動の楽しさやメリットをご紹介します。



みしまふるさと塾で制作した「みしま里山ものがたり」のアニメ上映の様子。アニメのアフレコには、三島中学校の生徒が参加したそう。

## 他の地域で活動する

自分は住んではいないけれど、思い入れのある地域があるのであれば、その地域に関わってみるのもいいかもしれません。里山資源を活用した活動に取り組んでいる「みしまふるさと塾」の塾長・綿貫悟さんは、自分が住んでいない三島地域をフィールドにして活動しています。きっかけは、三島地域に住んでいる友人とともに「全日本丸太早切選手権大会」や「みしま竹あかり街道」といった地域イベントに関わったこと。その後、住んでいないからこそわかる里山の楽しさに目覚め、みしまふるさと塾での活動を始めました。綿貫さんによると、自分が住んでいない地域に関わるメリットは「ソト目線」をもてること。自分がその地域に住んでいないからこそ、常に地域に

る人では気づけない地域の魅力を発信できると言います。現在、綿貫さんは「ソト目線」を活かし、里山で育った杉や雑木、竹などのバイオマスエネルギーを活用したエコハウスでポポー(※次ページ参照)などの果物の栽培に取り組んでいます。

自分が住んでいる地域で活動すると、ご近所さんの目が気になったり、役割が回ってくるまで待たなければならないことも。しがらみのない環境で、純粋に地域を想う気持ちや楽しさを糧に活動できることは、自分が住んでいない地域で活動するメリットかもしれません。

## 好きなことを活動にする

特定の地域で活動するのではなく、自分の好きなことを活かして活動するのもおすすめです。舩岡喜世子さんと妹の小林美知子さんは、イベントや研修の会場で、主に未就学児の見守りを行っている「保育サークル たんたん」でボランティアをしています。舩岡さんは、以前続けていたフラダンスや陶芸などの趣味に疲れたことをきっかけに、ボランティア活動を始めました。以来、子どもたちのかわいさや、趣味では得られなかった、子どもたちや親御さんに直接「ありがとう」と言ってもらえるうれしさがやりがいとなり、約10年間活動し続けています。小林さんは、親の介護が終わり趣

味を探していた際に、舩岡さんからの勧めで活動に加わり、約5年が経ちました。

小林さんは、活動のために外に出て人に会うことに楽しさを感じているそう。「他のメンバーと、食事や日帰り旅行に行くことも楽しみの一つ。何もせず家にいたら、ただだらしてしまっていると思うので、活動に加わることで生活に張りが出ています」。また舩岡さんは「活動時間を自由に選べるので、空いた時間で誰かのお手伝いができます。資格がなくてもできますが、『子どもたちにケガをさせてはいけない』という思いから生まれる責任感が、やりがいになっている部分もあります」と話します。

自分の趣味や興味のあることを活動にするメリットは、何といても似た価値観や考え方をもった人たちと友だちになれること。活動のために定期的に顔を合わせるようになるので、自然と仲良くなりやすいのかもしれない。



ちびっこ広場で、美容室ごっこをしている子どもを見守る舩岡さん。

## 探しに行こう、 あなたのサードプレイス

活動場所別に、それぞれの楽しさやメリットをご紹介します。自分で住んでいる地域で活動する場合、緊急事態の際に助け合える関係が築けるというメリットがある一方、住んでいない地域で活動する方が、しがらみがなくのびのびと自分のやりたいことができる可能性も。好きなことを活動にする場合は、同じものを好きな人同士、気の合う友だちができるかもしれません。長岡市には、あなたのサードプレイスになりうる活動がたくさんあります。新しい環境に飛び込むには勇気があることですが、一歩踏み出した先にあるのは、自分を活かすことができる喜びや同じ思いをもった仲間。「ありがとう」と言ってもらえるうれしさかもしれません。あなたも、あなたのサードプレイスを見つけてみませんか。

# NAGAOKA ウワサのあの人にインタビュー! PLAYERS



綿貫 悟 さん (73歳)

みしまふるさと塾 塾長

1950年長岡市福道町生まれ。会社役員の傍ら、越後みしま竹あかり街道に約13年間携わり、6年前からはみしまふるさと塾の活動を開始。

## 「この指とまれ」で集まった仲間と 地域に“ある”を活かす

「まだ内緒だけど実はね…」と次から次へとアイデアを話してくれたのは綿貫悟さん。三島の里山を守りながら資源を活用し、子どもたちが誇りと愛着をもてる故郷づくりに取り組んでいる「みしまふるさと塾」の塾長です。

驚いたのはその活動内容。「ポポー」という果物の栽培・加工販売を軸に、里山や宮大工文化を親しみやすいキャラクターと地元中学生のアフレコで紹介する「みしま里山ものがたり」というアニメーション制作や、爪楊枝作り体験など、里山をキーワードにジャンルを問わない活動をしています。そしてその活動を支えているのは、綿貫さんの考えを理解し賛同してくれた仲間たち。「この指とまれ、で集まってくれた仲間がいてくれればいいんです」と、活動を強制するのではなく、活動の必要性や面白さ・楽しさが伝わり参加したいと集まった協力者が、やがて活動の中核を担う仲間になっています。

綿貫さんの湧き出るようなアイデアの源は「里山の魅力を知ってほしい」という思い。知ってもらうためには相手のことを考えた入り口をたくさん用意しておくことが大切だと話します。

子どもたちにとってどんな方法なら楽しく里山のことを理解してもらえるのか。アニメーションやゲームも相手を考えて出てきたアイデアの一つ。大人向けには「大人の里山塾」と題して、里山で採れる山菜や果物をおいしく食べるBBQなども開催。言葉だけでは理解してもらおうことが難しくても、食体験を通して「こんなにおいしいものが自分の地域にあるんだ」と感じてもらうこともできます。「いろいろな生き物がいて、いろんな植物がある。それだけ三島の里山は環境が良いということ。その里山を守りながら、地域循環していく社会を残していきたい」。

今後も地域に“ある”資源を活かしたアイデアが形になっていく活動に目が離せません。



バナナとマンゴーを合わせたような味というポポー。「ポポーを使ったクラフトビールを開発してみたい」とのこと。



活動の根っこ

里山の  
子どもたち

つなげる!

綿貫悟

## 生きがいを感じる程度について(社会活動への参加の有無別)



※四捨五入の関係で回答した人の割合の合計が100.0%にならない場合がある。

参考:令和4年版高齢社会白書(内閣府)