

# 季刊 ゆるる



認定特定非営利活動法人  
杜の伝言板ゆるる

2024年・夏号

## ボランティア紹介

丸岡 修一さん「経験と趣味を活かし貢献」

(聞き手：杜の伝言板ゆるる事務局)

丸岡修一さんは、杜の伝言板ゆるるで週に1回、情報入力や資料整理など事務作業をするボランティアです。その傍ら趣味で始めたランニングの延長線上で、7年前から視覚障がい者の伴走ボランティアも月2回行っています。

事務作業ボランティアと伴走ボランティア、全く異なる内容に見えますが、丸岡さんにとっては、どちらも仕事や趣味で得た経験・スキルを活かし、今まで知らなかった人たちと新たな繋がりができる場と考えているそうです。

杜の伝言板ゆるるでのボランティア内容は、主にみやぎNPO情報ネットの情報入力や、イベント等の運営補助です。以前は、定期的に業務内容が変わる仕事に従事していた丸岡さん。事務作業やセミナーの開催経験も豊富で、運営側の視点も持ちながら即戦力として活躍しています。

一方で、趣味のランニングを活かした伴走にはまた違ったノウハウが必要です。ブラインドランナーと並走する走力はもちろん、安全に走るための視覚情報を全て口頭で伝える難しさがあります。

路面の凹凸、坂道の始まり・終わり、犬がいることなど、ささいな情報も常に伝え、ランナーが突然の変化や出来事に驚かないようにしています。

ゆるるでのボランティアのきっかけは、60歳で定年退職し今後を考えていた時、ボランティア募集のチラシが目に入ったことでした。丸岡さんは「たまたまチラシを見て、自分でもできるかと思えた。ボランティアをやりたい人はたくさんいるはず。きっかけがあるかないかでは」と話します。

経験と趣味を活かし生き生きしている丸岡さん。ボランティア活動がもたらす社会との繋がりは、活動する人にとっても大きな価値と言えそうです。



100km マラソンを完走した丸岡さん

### 目次

ボランティア紹介 丸岡 修一さん「経験と趣味を活かし貢献」	杜の伝言板ゆるる事務局 (1)
NPOで高校生の夏ボラ体験 参加NPOと夏ボラ卒業生から見る価値とは？	杜の伝言板ゆるる事務局 (2)
NPO支援：現在地、これまで、これからを考える	石田 祐 (3)
NPOを取り巻く経営環境⑬ ナッジ：人々の自発的で望ましい行動をどう促すか	高浦 康有 (4-5)
みやぎNPOプラザ ニューフェイスによるショップ、オープン！	堀川 晴代 (6)
人と経営第14回 “まるごとみる”ということ	波多野 卓司 (7)
お酒上手第15回 「インプット酒」	真壁 さおり (8)

## NPO で高校生の夏ボラ体験

参加 NPO と夏ボラ卒業生から見る価値とは？

杜の伝言板ゆるるが実施する NPO で高校生の夏ボラ体験（通称「夏ボラ」）は、将来の地域の担い手となる高校生が NPO に出会い、その存在と意義を理解する「きっかけ」を作るため、2003 年から始めた事業です。

今年も、宮城県内 22 校 86 名が 7 月 20 日～8 月 25 日の 1 か月間、仙台市、名取市、大崎市、石巻市、岩沼市の県内 23 団体の NPO でボランティア体験をします。7 月 14 日には、共催のかほく「108」クラブより会場提供を受け、高校生が夏ボラに参加する前の心構えを学び、体験先の NPO と顔合わせを行う「事前学習会」を実施しました。



事前学習会で情報交換、交流をする NPO

“NPO を応援する NPO” である当法人では、夏ボラを NPO と高校生、そして地域にとっても win-win-win の事業にすることを大切に運営しています。高校生にとっての Win は昨年度のアニュアルレポート（QR コード参照）からも見て取れますが、「ボランティアを受け入れる NPO」の視点に立つと、また違ったおもしろさが見えてきます。

3 日間の体験を通じて、NPO やボランティア、地域のことなど高校生に何らかの気づきを得てもらうには、ボランティアを受け入れる NPO の力が欠かせません。「ボランティアの意義」や「地域の課題」などについて分かりやすい言葉で伝え

る方法を試行錯誤し、高校生の NPO やボランティアに対する深い理解に繋がっています。

NPO からは、夏ボラでのこうした経験が団体の価値を見直すきっかけになったり、スタッフ間の結束にも繋がっているという声も上がっています。

毎年受け入れにご協力いただいている NPO の丁寧なコミュニケーションによって、今年は大学生になった「夏ボラ卒業生」（過去に夏ボラに参加した高校生）が、夏ボラ事前学習会の運営協力をしてくれるという嬉しい好循環も生まれています。



夏ボラ卒業生とゆるるスタッフでボランティア内容の打合せ

夏ボラ卒業生の 1 人、H さんは、2 年前に石巻市内の子どもの遊び場で体験し、現在は大学で初等教育を専攻しています。「フリースクールや遊び場など、地域の子どもの多様な関わり方を知れたことが夏ボラの大きな学びだった」と話します。

昨年、名取市内の児童館で体験をした Y さんは、夏ボラをきっかけに「地域」「つながり」というキーワードに関心を持ち、現在は大学で地域コミュニティ学科に在籍しています。夏ボラで高まった自主性と NPO や地域への理解を活かして「これから夏ボラを体験する高校生の力になりたい」という熱い想いを持っていることに嬉しくなりました。

今年も NPO と高校生の出会いから、どんなストーリーが生まれるのか。夏ボラ体験中の様子もぜひ SNS や特設ページにてご覧ください。

2023 年度夏ボラ  
アニュアルレポート▼



Instagram





## NPO 支援：現在地、これまで、これからを考える

石田 祐（杜の伝言板ゆるる代表理事／関西学院大学人間福祉学部）

「NPO 支援」と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。NPO の事業や運営を支援するというのが端的なところですが、直接的な支援から間接的な支援までさまざまなあり方が考えられます。

需要と供給という視点で分けて考えてみましょう。例えば、支援ニーズを持つ NPO（需要側）の状況を 2 つの軸で表現してみると、図 1 のように分けることができます（ここでは、縦軸にインプットとアウトプットの複数要素を入れていますので実際は 2 つ以上の軸になっています）。

ステージ/フェーズ	創業期	成長期	安定期
運営スキルがなく、事業展開は小規模			
運営スキルはあり、事業展開は中規模で安定			
運営スキルがあり、事業展開は中・大規模、規模拡大志向			

図 1 活動フェーズと組織・事業ステージ

このように見ると、当該団体がいまどこにいるのかということが分かります。これまでのことを振り返ったり、これからのことを考えたりすることもできます。現在地を知るとともに、フェーズが変われば、違うことを考えることが重要ということも理解しやすくなります。

相談に乗る側も乗ってもらって側も今の課題が何であるかについてまず気にかかると良いでしょう。例えば、『令和 5 年度民間非営利活動実態・意向調査報告書』では、団体が抱えている課題のうち事業活動促進のための課題として、「人材の不足」を挙げた団体が最も多く、44.5% です。それに次ぐのは、「資金（管理費）の不足」41.4% です。

全体として見れば、人材と資金の問題が多いわけですが、その課題を挙げた団体が創業期にいるのか、それとも成長期や安定期にいるのかによって、同じ資金の課題でも取り組み方は変わり得ま

す。例えば、図 2 は図 1 のステージをリソースに置き換えたものです。

リソース/フェーズ	創業期	成長期	安定期
カネ			
ヒト			
理事会			
スタッフ			
ボランティア			
モノ			
情報			

図 2 活動フェーズと組織・事業リソース

組織のマネジメントのリソースとして、カネ・ヒト・モノ・情報が挙げられますが、そのうち、「ヒト」をさらに「理事会・スタッフ・ボランティア」の 3 つに区分してみました。もっと細かく分けることもできます。「外部理事・内部理事」「事務局長・フルタイムスタッフ・パートタイムスタッフ」「プロボノ・市民ボランティア」など。

そのうち「理事会」に注目してみると、NPO の創業期の理事会は想いの強い体制になっていることが多いはずで、どんなビジョンを掲げ、どんなミッションを持つかについて議論することが重要です。その後、成長や拡大を希望するならば、創業期と比較して遠くからリソースを運んでくるものが求められます。

そうであればどうしたらよいのか、そうであればどうしたいのか、ということに焦点を当てて議論することができます。分けて考えることができれば、何を考えることが最重要かということが明確になります。振り返りにも相談にも軸を定めて分けてみるのがオススメです。

[参考文献]

宮城県環境生活部共同参画社会推進課『令和 5 年度民間非営利活動実態・意向調査報告書』

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyosha/05jittaiikoutyosa.html>  
(2024/7/24 閲覧)



## NPO を取り巻く経営環境⑬

### ナッジ：人々の自発的で望ましい行動をどう促すか

高浦 康有（東北大学大学院経済学研究科／杜の伝言板ゆるる理事）

人のボランティアな動機に依拠した NPO にとって、コミュニティの諸問題を金銭的な手段に依らず人々の自発的な行動によって解決していくことはとても重要な課題です。たとえば、地球環境への負荷を減らし、サステナブルな行動を定着させる際、なぜそうした取り組みが必要なのか、生物多様性の保全や次世代への責任という観点から、人々の心情に訴えかけ賛同を得るといった方法がとられるでしょう。政府であれば、レジ袋の有料化やエコカー減税など人々の経済的インセンティブに働きかける政策がとれますが、強制力がなく財政基盤も弱い NPO ではそのような方法をとることはできません。とすれば、利他心や動物愛、エコロジー志向など人々の情動的側面に働きかけることが NPO の戦略としての鍵を握ることになります。

こうした非経済合理的な人間の動機に光を当てたのが行動経済学であり、その実践的な手段として提唱されたのがナッジ (nudge) 理論です。英語でナッジは「ひじで小突く」「そっと押して動かす」という意味の言葉で、望ましい行動をとれるよう人をそっと後押しするというアプローチを指します。2017 年、ナッジ理論の提唱者であるリチャード・セイラー（米国シカゴ大学教授）がノーベル経済学賞を受賞したことがきっかけで、ナッジは大きな注目を集めることになりました（西口 2020）。

ここでは NPO の例ではありませんが、顧客の望ましい環境配慮行動を促した海外のホテルの取り組み（実験例）を紹介しましょう。営利企業もまた近年、SDGs など国際的規範に従ったサステナブルな対応が期待されている中、顧客の協力的な行動をいかに非経済的誘因によって引き出せるかが大きな関心事となっています。

一般的に数多くのホテルでは宿泊者が使用した

タオルを毎日取り替えますが、これを 1 日や 2 日おきに取り替えるだけで済めば、環境負荷を減らせるほか、ホテル側の費用の節約にもなります。ではホテルのゲストにどのように伝えたらタオルを再利用してもらえるでしょうか（衛生的な理由でタオルは毎日交換してほしいと思われた方は、他のリネン類で想像されるとよいと思います）。

米国の心理学者ゴールドスタインら（2008）は複数のドアプレート掲示のパターンを用意し、どれが客のタオル再利用を促すかを調べました（西口 2020、友野 2021）。すると「地球を守るためタオルを再利用しましょう」という漠然とした呼びかけよりも「ほとんどのお客様が滞在中最低 1 回タオルを再利用しています」という身近な存在の行動を参照させるメッセージの方が再利用の比率が約 7% 向上しました。そして「これまでこの部屋に宿泊したほとんどのお客様が滞在中最低 1 回タオルを再利用しています」とすると、再利用率はさらに約 5% 向上しました（図参照）。人は自分と近い人々の集団に対して同調性をより強めるとゴールドスタインらは主張します。このケースでは人々の身近な存在への同調性を利用したナッジが有効であることが分かりました。



タオル 再利用率	37.2%	44.0%	49.3%
-------------	-------	-------	-------

図 ホテルのドアプレートのメッセージ別タオルの再利用率

個人的には「ホテルで使われるタオル・シーツ類の洗濯には、洗剤と水資源が多く消費されます」、「たった 1 枚でも地域の貴重な水資源を大量に使うことになります」といった人々の罪悪感

に訴えかける方法がより有効ではないかと思っています。かつどの程度の負荷削減効果が得られるのか、たとえば「平均〇リットルの節水につながります！」などと可視化できるのであれば、よりインパクトがあるように見えます。きっと洗濯頻度の抑制につながるような気がします。

国内で遭遇した例を紹介しましょう。先日、筆者が関西出張で京都のホテルに泊まった際「連泊時、シーツ取り換えなどのフルサービスを求めるお客様は、このプレートをベッドに置いてください」という掲示を見ました。とくにそうした意思表示がなければ、タオル交換、部屋のゴミ回収、簡易ベッドメイクの作業のみとなるとのこと。このように、環境配慮型の行動オプションを初期設定とする「デフォルト化」も有効と言えそうです。実際、同ホテルによれば、2023年度下半期の簡易清掃の実施率は予想を超える75%に達したそうです。

以上はホテルのケースでしたが、人々の同調性に訴えるという点ではNPOもまた参考になるはずです。たとえば、ボランティアを募集する際、単に「ボランティアに協力してください」というお願いではなく、「〇十代の方々でも継続的にボランティアしています！」あるいは「ボランティアに

参加した人たちはこんなに高い満足度を示しています！」といった感じで、ターゲットの属性に近い参加者の人数や頻度、比率などを具体的に示すことで勧誘したい層の参加動機を高めることができるでしょう。さらに一度ボランティア参加してくれた人たちにリピーターになってもらえるよう、SNSなどを通じて、他のボランティアの楽しい参加の様子を配信し、日々同調や共感を促す仕掛けもあるとよいでしょう。

人々を望ましい行動に誘うナッジ理論はNPOにとってさまざまな利用可能性をもっているといえそうです。

#### [参考文献]

Goldstein, N.J., Cialdini, R. B., and Griskevicius, V. (2008). A Room with a Viewpoint: Using Social Norms to Motivate Environmental Conservation in Hotels, *Journal of Consumer Research*, pp.472-482.

IDEAS FOR GOOD「ナッジ（行動経済学）とは・意味」2024年7月16日参照

<https://ideasforgood.jp/glossary/nudge/>

西口 周「ナッジとは、人を動かすきっかけのデザイン：ナッジで従業員の健康活動をそっと後押し—行動デザインで健康経営を次のステップへ」東京商工会議所 健康経営倶楽部、2020年2月4日

[https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/services/nudge/Nudge\\_EH2.pdf](https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/services/nudge/Nudge_EH2.pdf)

友野典男「多様性を受け止める SDGsのためのナッジ（3）同調性と社会規範」働き方改革研究所、2021年9月30日

<https://www.teamspirit.co.jp/workforcesuccess/diversity/sdgs3.html>

梅小路ホテル京都「持続可能性への取り組み」2024年7月16日参照

<https://www.potel.jp/kyoto/sdgs/>

## ＼ イベント情報 ／

### 宮城県の助成プログラム×NPO～資金と想いの好循環～「助成申請」編

NPO・市民活動団体の皆さん！活動のために資金が必要！と思った時、まず何をしますか？助成プログラムを探したり、どう資金調達するか考えたりすると思います。

実は助成金には、探し方や活用方法などのコツがあります。本イベントは、「助成申請」をテーマに、基調講演、宮城県の助成プログラム紹介、交流の3部構成で、NPO・市民活動団体と助成団体が繋がり、相互理解を目指す場です。

NPO・市民活動や助成金に関わる皆様のご参加をお待ちしています。

■日時 2024年9月6日（金）14：00～17：00

■会場 みやぎNPOプラザ交流サロン／オンライン

サテライト会場：気仙沼市役所ワン・テン庁舎  
名取市市民活動支援センター

■プログラム

①基調講演

②宮城県の助成プログラム紹介

[登壇団体] 真如苑様、仙台銀行様、  
東北労働金庫様、宮城県共同募金会様、  
みやぎ生活協同組合 生活文化部様

③質疑応答／助成団体との交流（本会場のみ）

■参加無料

詳細は  
こちら▼





## みやぎ NPO プラザ

### ニューフェイスによるショップ、オープン！

堀川 晴代（みやぎ NPO プラザ館長／社の伝言板ゆるる常務理事）

みやぎ NPO プラザの受付窓口の右手には、一面のガラス窓から光が差し込む明るいスペースがあります。県内はもとより全国の NPO 支援施設でも珍しい NPO のためのショップスペースで、みやぎ NPO プラザの特徴の一つです。

一団体が使用できる期間は 3 年間。スペースは 2 つあり、学識者や NPO 支援施設関係者、行政職員などの選考委員による書類と公開ヒアリング審査で、使用団体が決まります。販売や展示、相談やサービス提供窓口など、活用のしかたは多種多様。現在は、この 4 月から使用を始めた 2 団体による挑戦が続いています。

#### ■みやぎせんだいパソコン病院「榴ヶ岡クリニック」

手前側のスペースには、一般社団法人東北情報機器再生推進機構（TOPIER）の「パソコン病院」が誕生。機械的な不具合が生じているパソコンの調整や修理修繕、買い替え等についての無料相談などを行っています。データ消去や廃棄リサイクルにも応じています。

活動の目的は、IT 機器の製造調達分野において、レアメタルなどの資源の浪費や自然環境の負荷を軽減しながら、地域経済の好循環を生み出すこと。今使っているパソコンを少しでも長く大切に使えるようなサポートを展開しています。

#### ■陽だまりテラス心音～ cocone cafe

奥側のスペースには一般社団法人東北駆け込み寺によるカフェがオープンしました。

東北駆け込み寺のモットーは「たった一人のあなたに寄り添う」こと。誰もが SOS を言える社会に向けて、ボランティアの相談員が、あらゆる悩みを抱える人に寄り添い、相談者と一緒に軽減に取り組んでいます。

4 月にオープンした心音～ cocone は誰でも無料で利用できます。「誰かと話したい」「ちょっと愚痴を聞いてもらいたい」という時に気軽に立ち寄れる場所です。個別の相談にも無料で対応しているので、じっくり話を聞いてもらいたい方はぜひご予約ください。

オープンして約 3 ヶ月。人の出入りもにぎやかになり、みやぎ NPO プラザにも馴染んできたようです。どちらの団体も現代社会に求められる活動であり、今後の展開に期待です。

みやぎ NPO プラザは今年で開館 23 年目。この間、12 団体がショップスペースを活用しました。拠点を持つことは、活動メンバーの広がりや他団体との出会いと交流につながり、活動の幅も広がります。

3 年の使用期間で将来に向けた基盤固めができるよう、みやぎ NPO プラザでも多面的にサポートしていきます。



みやぎせんだいパソコン病院  
「榴ヶ岡クリニック」



陽だまりテラス心音～ cocone cafe



## "まるごとみる"ということ

波多野 卓司（経営コンサルティング波多野事務所／社の伝言板ゆるる理事）

『裏切られたり、嘘をつかれたり、色々な辛い経験をしてきました』

『そんな中で、自分がどう生き延びるのかで精一杯で、なんとか人生を切り抜けてきました』

『今は、家族を守るために生きています。ただ、社会の理不尽を味わってきて、家族ではない周囲（仕事の仲間たち）に、以前のような愛情を注ぐことができない自分があります』

そんな苦しさを話してくれた人がいました。真っ直ぐな佇まいの人でした。

けれど誰しも人生のどこかしらで、そのような経験・思いをすることがあるのではないのでしょうか。

信頼していた人が、『自分を守るためならこんなことをするのか』ということがあり、そんなときには、人というものに対して、絶望してしまいそうになる。

もっと人に対して寛容でありたいのに、人の醜いところばかりが目についてしまい、そんなふうに見ている自分自身のことをまた嫌悪して、疲れ切ってしまう。

『世の中がそうなのならば、こんな世界に生きていたくないな』

そう思うことさえあります（逆に、私自身も（あなただって）、人を絶望させることを気付かずしてきたのかもしれない）。

けれどまた、目の前の人の、“佇まいの誠実さ”や“言葉の真摯さ”に胸を衝かれて、『人は信頼に値するし、世の中はすばらしいな』と思ったりもします。

人の中には、美しさと醜さ、立派さと愚かさが、同居しています。

○か×かではなく、○のなかにも×があり、×の中にも○がある。

強さと弱さは背中合わせで、美しさと醜さは光と翳のようでもある。

でも、どうやってそのことを、自分の中で受け入れればいいのか。

『1人1人と向きあおう』と、そう心がけていても、やはり人の心はなかなか見えないし、もしかしたら、当人さえ自分の心は見えていないかもしれない。

ある時期から、訓練だと思って意識し続けてきたことがあります。

それは、目の前の人を、まず全部“まるごと見る”ということ。

まず“まるごと”から。

その上で（そのあとで）、できれば、○の部分の少しだけ強めに見る。

（それは、○の部分だけを見るということとは、違います）。

少なくとも私自身は、そんな見方を意識してできるようになってから、人に対する愛情の器が、以前よりも大きく深くなったと感じています。

それは、人だけではありません。

人の集合体である組織全体も同じでした。

まるごと見なければ、ほんとうのことはわからない。

# 「インプット酒」

お酒上手  
第15回

真壁 さおり（社会福祉士・コーディネーター／杜の伝言板ゆるる副代表理事）

最近、春に増量した体重を少し減らそうと、摂取カロリーと消費カロリーに気を配っています。当然、摂取カロリーよりも消費カロリーの方が多くないと減量はできません。しかも、食べるものの質に気をつけて、適切なエネルギーの消費の仕方をしていかないと、あっという間にリバウンドしたり、健康を害すことにつながったりします。食べることと飲むことは極力制限したくないのですが、以前いきなり運動量を増やしてじん帯を痛めたことがあり、やはり何事も総合的なバランスが大事だと思い知らされました。

さて、仕事上で「インプット」と「アウトプット」という言葉をよく聞きます。最近は日常生活でも一般的に使われるようになりました。直訳すると「入力」「出力」ですが、知識や手法を学習などで自分自身に吸収することを「インプット」と言い、インプットしたものを仕事、生活上で活用したり発揮したりすることを「アウトプット」と言います。

良いアウトプットをするには良いインプットを、と言われることもありますが、注意しないといけないのは、インプットして理解したら、それで身に着いたと思ってしまうことです。理解したからといって実践できるかどうかは別の問題です。インプットしたものを自分なりに受け止め、考え、編集をしてアウトプットできれば、その体験の積み重ねが自分自身のスキルとして定着していきます。

ゆるるでは2003年から、高校生がさまざまなNPOで夏休み期間にボランティア体験をするプログラム「NPOで高校生の夏ボラ体験」の企画運営を担っています。今年度は、宮城県内86名の高校生（22校）が、23のNPOで体験をします。7月14日には、事前学習会でNPOの活動内容やボランティアについて、また最後に体験談をまとめるにあたって河北新報社の記者から取材や原稿

の書き方を学びました。

必要な情報を「インプット」して、なぜ夏ボラに参加しようと思ったのか、どんな活動が求められているのか自ら考え、その後実践へと向かう高校生たち。活動が終了したらそれを体験談にまとめるという「アウトプット」が、きっと高校生たちのその後の進路に何かしらの変化と影響を及ぼしてくれることでしょう。

冒頭の減量の話に戻りますが、こちらもやはり、「なぜ・どんな目的で減量するのか」という自分自身の考えを持って、摂取（インプット）と消費（アウトプット）の関係性を理解して実践しないと上手くいきません。私の場合、晩酌をやめれば簡単に摂取カロリーを減らせますが、総合的に考えて、仕事が終わって飲むビールは私にとって必須。それ以外のインプットをどうするかを工夫して、今後も日々の良いアウトプットにつなげていきたいものです。



7月14日夏ボラ事前学習会でインプットをする高校生たち

## ■編集・発行

認定特定非営利活動法人 杜の伝言板ゆるる

〒983-0852

宮城県仙台市宮城野区榴岡 3-11-6 コーポラス島田 B6

TEL 022-791-9323

FAX 022-791-9327

MAIL npo@yururu.com



HP



Facebook