TAKE FREE

横浜発！　社会に貢献する人材育成、コミュニティ作り

コミュニティづくりマガジン 第2号

特集1

コミュニティが育まれる環境づくり

写真：小田原市集会所（小田原市酒匂）にて月に1度、子ども食堂を開いている「チーム・そよ風」のみなさん

特集2

孤立しない、幸せなアクティブシニアの道

Case002　佐藤 泰三

一般社団法人
日本支援助言士協会®

特集

コミュニティが育まれる環境づくり　子ども食堂・はまっこてらす（小田原市）

↑　受付では、毎回名前や住所などを記入する。

↑　遊び場と化す、子どもから高齢者まで集う「はまっこてらす」。

「ごちそうさま」「ありがとう」「また来月来てね」

そんな会話が聞こえるのは、海がすぐそばの酒匂にある小田原集会所で、月に一度開いている子ども食堂、「はまっこてらす」だ。

午後3時半のオープンと同時に、外で待っていた子ども達で受付が一気に賑やかになった。

笑顔で出迎えるのは、本多孝子さん。子ども食堂の発起人だ。

本多さんが、子ども食堂を立ち上げるに至ったキッカケは、ある保護司を追ったドキュメンタリーで、シンナーを吸う青年にその理由を聞くと、「空腹を忘れられるから」と。やがて食堂を開いた保護司の元に、次第に青年達が集うようになったという実話にふれたことから。

「食」がいかに大事なのかを知ったと同時に、自分がやるなら「食」に関する事にしようと決意したという。↘

行動は早かった。すでに2つのボランティア活動をしており、両団体のスタッフに声をかけ、人が人を呼び、次第に15名もの人員が集った。

お手本にした子ども食堂はないという。内容や手段は真似できても、地域柄に合うかどうかが最後のポイントになるからだ。　集まったスタッフで、話し合いの場を作り、2か月後「はまっこてらす」をオープン。皆で話し合って一から決めていったことで、3年経った現在と、やり方はほとんど変わっていないという。

スタッフは全員この地区の方。それぞれが持つ特技を活かした様々なアクティビティが行われている。手打ちうどん作りや、季節の行事にちなんだ手芸など。

この日は、生け花。なんと御年94歳の先生が、子どもたち一人ひとりの作品を見て回っていた。

どはんが出来るまでの待ち時間では、限られたスペースの中で、宿題をしている子たち、汗だくになりながら遊んでいる↖

↑　先生（中央）から教わるお花の極意はいかに?!

↑　汗だくになって夢中で遊ぶ男の子。

↑　宿題を大人に見てもらう子ども達。

↑　「どう、おいしい?」「おいしい〜」(^-^)

↑　終始朗らかな雰囲気のスタッフ。

↑　一緒に調理を手伝います。（真剣）

子たち、真剣にお花と向き合っている子たち、また、視察に訪れる方が見学をしていても気にしないが、お互いの邪魔をしない融合的バランス感覚を持ち合わせて遊んでいる、お互いがなんとも居心地の良い空間ができていた。

同時に、隣の部屋では子ども達も協力して、どはんの支度。大人に混じって正座をし、包丁使いを教わりながら、真剣な表情で野菜や果物と向き合う姿が見られた。

「だんだん上手になったのよ。」子ども食堂のオープン時から調理のお手伝いをはじめた子が、今ではとても上手に器具を使うようになったそうだ。

子ども達は、小学生から高校生までの年齢層。この場で同じ時間を過ごす内に、自然と縦の関係が生まれ、また顔見知りになることで、学校や地域の行事などでは、スムーズな連携につながる関係づくりが出来る、ここは、そんなキッカケの場になっているという。

また、本多さん達は、1年前から独り住まいの高齢者にも声かけしている。この日も数人集い、子ども達と会話や食事を共にしていた。

この日は、大人子ども合わせて43名も集ったそうだ。↘

こういった、単なる「遊び場」とは異なるコミュニティが育まれる場に導かれ、教員、自治会、老人会、ライオンズクラブ、企業経営者、社協や行政などからの視察や支援の他、市外からの視察も時折あるという。また最近になって、手伝いたいと申し出てくれた若いスタッフの力も加わり、その働く姿に、本多さんの表情が時折ほころぶ。

コミュニティが育まれる環境は、安心できる居場所を提供し続ける人達で成り立っていくように思う。本多さんの言葉を借りれば《しかけをする》リーダーがいて、その人脈が成す協働の輪が次第に強靭になり、継続可能なものになるのではないだろうか。

「リーダーとしての役割は最初だけ。今では自主的に運営されている。」という。本多さんは続ける。「人への支援をしたいと思っている方は沢山いるはず。これからは、地域に埋もれている人材の掘り起こしをしたい。75歳くらいまでは働↘

本多 孝子さん
チーム・そよ風　代表
支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
連絡先：090-1438-2461

けるし、ぜひボランティアに関わってみて欲しい。そしてその人達に、アドラー心理学を広めたい。」

ここで感じた居心地の良さは、アドラー心理学の学びが活きていることからくるものだったのかも知れない。

（2018年11月14日　訪問）

↑　「チーム・そよ風」の皆さん。「はまっこてらす」は、子ども食堂の名前。活動のさらなる発展のために、チーム名を付けたそうだ。

↑　どれも味付けが絶妙。おかわりする子も。

支援助言士の活躍　case002　佐藤 泰三

佐藤 泰三（さとう・やすぞう）
オフィスLight our Fire 代表
日本支援助言士協会 常務理事
企業・団体研修講師
アドラー・カウンセラー
キャリアコンサルタント
横浜市神奈川区在住。

※ 連絡先は7ページにてご案内。

【大切にしているモットー】
① 心に灯をともすメンターになる
② コミュニティづくり
③ 金儲けより人儲け
④ 人はやらなかったことをもっとも後悔する

孤立しない、幸せなアクティブシニアの道

55歳からの転身

「60歳以降の自分はどうなっているの?」52歳の時、こんな問いが脳裏を駆け巡りました。今までにも幾度か転機はありましたが、これは一大転機でした。

「こんなはずじゃあない・・」。ビジョンの見えない自分自身に、これはヤバイと思いました。当時は大手企業のビジネスマンで、会社も仕事も嫌いではなかったのですが、マンネリ感や行き詰まり感がありました。とにかく現状を変えようと思い、模索しました。当時の上司にも真剣に相談したことが良かったのですが、営業部門の人財育成の責任者にしていただきました。そこで、人の可能性の開花に携わり、これこそがライフワークではないか!?と思い、自己研鑽に努めながら、ついには、55歳で依願退職し、現在の仕事や活動（企業団体研修講師・カウンセラー、日本支援助言士協会常務理事、調剤薬局副社長、某経営塾塾生等）に繋がり、転身しました。

特にアドラー心理学や「日本支援助言士協会」に出会ったことが、劣等感をバネに↘

↖して勇気を発揮し、自分のありたい姿を追い、それと同時に他者と協力しながら信頼感や貢献感を発揮するという「共同体感覚」も高められたと感じています。学びとの出会いは運命を変える原動力となります。そのことを私はお伝えしたいと思います。

居場所感あるアクティブシニアを目指そう！

私は現在60歳、還暦です。信じられないですが、もう人生の第4コーナーあたりにさしかかっているのですね。人生100年時代とか言われていますが、実際のところ頑張れるのは、後10～15年程度でしょう。私の場合、55歳から自分がやりたかった人財育成の仕事などをして、早、5年経過しました。この5年は、とにかく、自由で、それまでと180度違った環境で、人との出会いも満載で、本当に素晴らしいものでした。そして、これからもいかに生きるか・・・です。

私が一番恐れているものは「孤立」です。

「孤立」の反対は、「居場所」があるということ。家族はもちろん、それ以外でも居場所感のあるコミュニティを持つということです。

私はアクティブシニアとして「居場所」づくりに大切な条件は、次の3つであると思っていて、日々自分自身にも問い掛けています。

居場所づくり3条件

1. 「成熟期の見落としはない?」
自分の価値観（大切なこと、好きなこと）または持ち味・リソースを使いきる。

2. 「ビジネス感覚を磨いている?」
ボランティアのみに留まらず、できれば価値を提供しその役に立ったお返しの尺度として、わずかであってもお金を頂く感性を磨き続ける仕事を１つは持つ。「複業」 ➡ 「福業」。

3. 「利他している?」
アドラー心理学、仏教等の普遍性のある叡智はここに帰結していきます。やはり、「世のため人のため」が幸せであり続けるには必須。

「人間は、コツコツ、コツコツ、ありたい姿に向かって動き続けて行くと、予想もしてなかった、とんでもない景色を見ることになる」

オヤジ・アクティブシニアも応援したい！

同じオヤジとしては、男性にもエールを贈りたいです。

女性に比べ男性は、仕事一筋で、ある意味不器用で、環境変化に弱く、新しい友達やコミュニティづくりにも慣れていなく、孤立しがちな方が多い気がします。夫婦のコミュニケーションも共感し合う対話が困難に感じている方も?

そんな時は、まずは、「日本支援助言士協会」に来てください♪

ここで、心、対人関係、コミュニティづくりを磨き、果てはこれからの自分らしい生き方について「学び」、「動き」ながら、再構築してみてはいかがでしょうか?

これをお読み頂いた家族（妻・子など）の方はオヤジ（夫・父など）に薦めてくださいませんか♪

ご夫婦などご家族一緒でも、もちろん大歓迎です♪

自分にも他者にも勇気づけが出来、貢献感のある第二、第三の人生を応援しています！

日本支援助言士協会の経営理念

「わたしたちは、コミュニティに役立つ人材育成と学びの場の提供を通じて、社会の発展に貢献します。」

▲ 支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）養成講座の様子

▲ 2018年　夏合宿開催

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
日本支援助言士協会　幼保事業部長

松山 由美子

幼保施設の評価、研修を通して、
子ども達の明るい未来を応援します。

youho_shien@yahoo.co.jp
090-9321-9661

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）

松原 マユミ

育児から介護まで。ラクにするコツ
相談・講座でお伝えしています。

m.matsu6238@icloud.com
https://ameblo.jp/cameslovedream1212

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
勇気づけ・ELMリーダー

水野 昌幸

人と関わる事に苦手意識が
ある方をサポート致します。

manifest_destiny_imperialism@yahoo.co.jp

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
日本支援助言士協会　代表理事

鶴田 恵美子

コミュニティに役立つ人材育成と
学びの場の提供をライフワーク。

clip_acorn@nifty.com
https://ameblo.jp/emismileyokohama

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
日本支援助言士協会　常務理事

佐藤 泰三

企業・団体研修「アドラー流勇気づけ
リーダーシップ」承ります！

yokohama2059mirai@88.netyou.jp
http://adler-yasuzosato.com

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
日本支援助言士協会　業務執行理事

小野寺 美和

「ほめ方・ほめられ方」、「対話の場づ
くり」をお伝え致します。

happylifelabo@gmail.com
https://happylifelabo.net

PR

髙田公認会計士・税理士事務所

代　表　髙田 直史

当事務所では、相続税に対して豊富な経験と実績を持つ、
公認会計士・税理士が、お客様と同じ目線で、最良の解決
策のご提案ができます。

是非、私どもにお気軽にご相談ください。

http://www.ntakada-office.jp
info@cpa-takada.jp
tel 045-681-3848

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
セラピスト

阿部 尚子

不登校で困っている
子育てに自信がない
夫婦関係の悩み
人の悩みは人間関係から
『実践・行動』のアドラー心理学に
基づいたワークで、心を穏やかに！

poopee705.hin@docomo.ne.jp
https://www.naoko-abe.com

コミュニティ・アドバイザー

平田 ひろみ

みんな違ってみんないい！小学校
個別級で日々実感しています。

hiromi.h.1962@gmail.com

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
モンテッソーリ教育

笹村 房子

アドラーとモンテッソーリで
食から生活迄お手伝い、
子ども～大人迄。

2350fusa207@gmail.com
090-4535-9388

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
心のオアシス まこコミュニケーション 主宰

山本 雅子

笑顔溢れる毎日が過ごせますように
カウンセリングや講座を通して
お母さま方のサポートをしております。

info@oasisforyouandme.com
http://oasisforyouandme.com/

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
HAPPY WAVE　代表

徳村 亮子

プルタブを集めて車椅子を病院等
に贈るボランティアをしています

love7373happywave_snoopy@ezweb.ne.jp

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）

あべ さきこ

世田谷・下北沢で、子育て世代向けに
「勇気づけ講座」やお話会を開催中

issho2ippo@gmail.com
issho2ippo

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
佐紀子の小部屋　主宰

成田 佐紀子

あなたの愛のパワーを
全力で応援します！

sakiko64narita@i.softbank.jp
080-3252-8849

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）
hoiku patio

栗原 佳子

講座や研修で、子育て・保育に
役立つ技術とマインドを
お伝えしています。

patio.baby@gmail.com
hoikupatio

支援助言士（コミュニティ・カウンセラー）の資格に、
興味が湧きました！
取得したいけど、どうすれば・・・？

春と夏に開催！

支援助言士養成講座
説明会にご参加ください

第１部　：　ミニ講座　「コミュニティで活躍する人のとっておきのコツ！」
第２部　：　ミニ講座　「勇気が湧き上がるアドラー心理学７つの習慣！」
第３部　：　第16期（5月～）・17期（10月～）「支援助言士（ｺﾐｭﾆﾃｨ・ｶｳﾝｾﾗｰ）養成講座」のご案内

● 日　時　：　ご都合のよい日をいずれか１つお選びください。

【16期向け】
① 2019年3月2日（土）　14：00～15：30（13：40開場）
② 2019年3月4日（月）　14：00～15：30（13：40開場）
③ 2019年3月6日（水）　19：00～20：30（18：40開場）

【17期向け】
④ 2019年8月3日（土）　14：00～15：30（13：40開場）
⑤ 2019年8月5日（月）　14：00～15：30（13：40開場）
⑥ 2019年8月7日（水）　19：00～20：30（18：40開場）

注：日程変更が生じる場合がありますので、当協会のホームページでお確かめの上で、お申込みください。

まるで
講座体験のよう！

● 会　場　：　当協会セミナールーム（横浜駅西口徒歩11分）
● 参加料　：　1,000円　（当日支払い）

養成講座の概要へ

詳しくはこちら　支援助言士協会　検索

ホームページ　www.sienjogensi.org

おさえておきたい
アドラー心理学

～人と繋がりよりよく生きる！～

１日で学べるアドラー心理学入門講座

講 師　鶴田 恵美子

１日で「対人関係の改善」を中核としたアドラー心理学の概要が修得できます。

●日　程：　・1回目：2019年 4/14（日）
　　・2回目：2019年 9/14（土）
※ いずれかを受講してください。（内容は同じ）
●時　間：　10:00～17:00（開場9：40）
●会　場：　当協会セミナールーム（横浜駅西口徒歩11分）
●受講料：　15,000円　（事前支払）

詳細へ

自己再発見・自分らしい未来の創造

アドラー流 キャリア・ディスカバリー マンツーマンセッション

カウンセラー 佐藤 泰三

〇毎週木曜　2時間
〇受講料：1万円（当日支払）
〇対象者：コミュニティや人に役立つ活動をしている、または目指したい社会人・就活生全般

詳細へ

発行者：一般社団法人　日本支援助言士協会　　発行日：2019年1月15日
〒221-0834　神奈川県横浜市神奈川区台町13-17　日向ビル403　TEL：045-620-5951　FAX：045-620-5952
メール：info@sienjogensi.org　ホームページ：www.sienjogensi.org　@sienjogensi