

事業計画書

| | |
|-----|-----------------------------|
| 事業名 | 「食」と「コミュニケーション」によるつながりづくり事業 |
| 団体名 | 生きづらわーほりプロジェクト |

| | |
|---|---|
| 事業概要 | |
| ひきこもり当事者が集う場「つたわり」を軸にして、本人の状態や希望に応じて参加できる自宅でのたい肥づくり・ハーブ栽培、食と健康講座、コミュニケーションワークショップを開催する。 | |
| 取り組もうとする松戸市のテーマ（課題） | 生きづらさを抱えひきこもり状態に陥ってしまった人達（以下「当事者」という）は、人口の1~1.5%程度いるとも言われ、非常に多く存在していることが明らかとなってきた。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、失業や精神的なストレスを抱えて、人との繋がりが断たれてしまい、ひきこもり状態に陥ってしまうケースも懸念される。昨今多くのメディアでひきこもりに関する特集が組まれ、支援の重要性について関心や認識が高まっており、松戸市でも相談窓口の整備などが進められているところであるが、当事者をサポートする仕組みはまだ十分とは言えない状況である。 |
| 事業の目的 | 一口に「ひきこもり」といっても、外出するのが難しい当事者や外出はできても就労や地域の人と接するには不安がある当事者など、一人ひとり状態は異なることから、当事者の状態や希望に即してきめ細かくサポートを行う。 |
| 事業内容 | <p>1 事業内容</p> <p>①生きづら Cooking-Meeting 「つたわり」「つたわりミニ」(12回) 当事者が集まって、みんなでランチを作り、一緒に食べながら楽しく会話をして過ごす場「つたわり」と、会話を中心とした簡易バージョン「つたわりミニ」を開催する。オンライン会議ツールも併せて活用し参加しやすくする。「安心して過ごせる場・話せる場」があることで、当事者が外に出ていく端緒となりやすく、またそのような場で過ごすことで人と話す経験を得たり、他の当事者との情報交換を行ったりすることができる。</p> <p>②たい肥づくり・ハーブ栽培によるつながりづくり（随時） 外出や人と接することが難しい状態の当事者に、コンポスト容器を提供して自宅を出た生ごみからたい肥を作ったり、ハーブ栽培キットを提供しハーブを育ててもらおう。当事者が作成したたい肥やハーブは、「つたわり」のほか、「まつど SDGs ノウエン」や「こども食堂」などの市民団体と連携して利用してもらおう。その様子を当事者にフィードバックすることによって、当事者は自宅に居ながら外の人とのつながりを感じてもらおうことができる。</p> <p>③食と健康講座（2日間×1回）：外部講師 飯田恵美子氏、佐藤健太氏による講座 当事者にとって外に出て社会とつながるには非常に大きなエネルギーが必要となるが、当事者はあまり健康的とは言えない生活をしていることが多いことから、しっかりと食事をして栄養を摂り、健康的に過ごすことを学ぶ。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によってはオンライン開催とする。</p> <p>④コミュニケーションワークショップ（2日間×2回）：外部講師 小林千芳氏、宮原志帆氏によるワークショップ コミュニケーションに苦手意識を持っている当事者向けのワークショップ</p> |

を開催する。具体的には、身体を動かし、声を出すことで、緊張し固まっている状態をほぐす「ボイストレーニング」、アサーション（相手を尊重しながら自分の意見を発する）の要素も取り入れ、コミュニケーションを実践しながら学ぶ「コミュニケーション講座」を実施する。当事者がコミュニケーションについて学び、意欲を高めることで、社会参加への準備を促進する。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によってはオンライン開催とする。

2 スケジュール

| 実施月 | 具体的な取り組み | 実施体制、対象、場所など |
|------|-----------------------------------|---|
| 4 | ①つたわりミニ開催 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 |
| 5 | ①つたわりミニ開催 ②たい肥づくり・ハーブ栽培参加者募集開始 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 ②運営スタッフ3名、松戸市内各所 |
| 6~7 | ①つたわりミニ開催 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 |
| 8 | ①つたわり開催 | ①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室 |
| 9 | ①つたわりミニ開催 ③食と健康講座 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 ③同3名、同 調理室 |
| 10 | ①つたわりミニ開催 ④コミュニケーションワークショップ開催 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 ④同3名、同 大会議室 |
| 11 | ①つたわり開催 | ①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室 |
| 12~1 | ①つたわりミニ開催 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 |
| 2 | ①つたわりミニ開催 ④コミュニケーションワークショップ開催 | ①運営スタッフ2名、まつど市民活動サポートセンター 会議室 ④同3名、同 大会議室 |
| 3 | ①つたわり開催 | ①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室 |

既存の事業からステップアップする部分

これまで実施してきた当事者が集まる場づくり（つたわりミニ）を軸にしてさらに対象を広げて、外出が難しい状態の当事者や外出はできるが社会活動への参加や就労に不安がある当事者に向けた事業にも取り組んでいく。

事業の目標

- ・社会につながろうとするひきこもり当事者が増える。
【「つたわり」「つたわりミニ」参加人数 60人（各回平均5人）】
【たい肥づくり・ハーブ栽培参加人数 15人】
- ・当事者の社会参加に対する自信と行動する意欲を高める。
【食と健康講座参加人数 8人】
【コミュニケーションワークショップ参加人数 計16人（各回平均8人）】

今後の展望

ひきこもり以外のいろいろな分野で活動している地域の市民団体・NPO とのつながりを作る。それらの団体と連携し、行動できる状態となった当事者が地域社会とつながりを作れるようにする仕組みづくりを行う。

事業の予算概要

【収 入】

(単位：円)

| | 科 目 | 金 額 | 積算内訳 |
|--------|-----------------------|-----------|------------------|
| 団 体 | 団体拠出金 | ¥ 38,868 | 事業費の一部を団体の会計より拠出 |
| | 「つたわり」「つたわりミニ」参加費 | ¥ 18,000 | 300円×5人×12回 |
| | 「食と健康講座」参加費 | ¥ 8,000 | 1000円×8人×1回 |
| | 「コミュニケーションワークショップ」参加費 | ¥ 16,000 | 1000円×8人×2回 |
| | 自己資金の合計額 (A) | ¥ 80,868 | |
| 市 | 市民活動助成金 (B) | ¥ 300,000 | |
| | 合計額 (C) = (A+B) | ¥ 380,868 | |

【支 出】

| | 科 目 | 予算額 | 積算内訳 |
|----------------------------|------|-----------|--|
| 助 成 金 の 交 付 | 報償費 | ¥ 150,000 | 外部講師謝礼 (食と健康講座) 25,000円×2人×1回 |
| | | | 外部講師謝礼 (コミュニケーションワークショップ) 25,000円×2人×2回 |
| | 消耗品費 | ¥ 58,860 | LFCコンポストセット (たい肥づくり・ハーブ栽培) 4,268円×5人 |
| | | | ハーブ栽培キット (たい肥づくり・ハーブ栽培) 550円×4個×10人 |
| | | | 台ふきん (つたわり) 300円×1箱 |
| | | | 洗剤、スポンジ (つたわり) 550円 |
| | | | コップ (つたわり) 550円 |
| | | | 講座用食材 (食と健康講座) 800円×8人×2日×1回 |
| | | | マーカー (コミュニケーションワークショップ) 1,320円×1セット |
| | 食糧費 | ¥ 20,500 | 食材、飲み物 (つたわり) 800円×5人×3回 |
| | | | 参加者用お茶菓子 (つたわりミニ) 100円×5人×9回 |
| | | | 参加者用お茶菓子 (コミュニケーションワークショップ) 1,000円×2日×2回 |
| | | | チラシ印刷 (たい肥づくり・ハーブ栽培 両面4色 300部) 7,434円×300部 |
| | | | チラシ印刷 (つたわり 両面4色 300部) 7,434円×300部×3回 |
| | | | チラシ印刷 (食と健康講座 両面4色 300部) 7,434円×300部 |

| | | | | |
|-----------------|--------------|-------|--|---|
| 対象経費 | 印刷製本費 | ¥ | 65,348 | チラシ印刷 (コミュニケーション ワークショップ 両面4 色 300部) 7.434円×300部×2回 当日配布資料コピー (食と健康講座) 10円×60枚×1回 当日配布資料コピー (コミュニケーション ワークショップ) 10円×60枚×2回 活動紹介小冊子 (A5 中綴じ 20ページ 両面カラー マット紙 表紙少し厚手 本文薄手 1000部) 47.938円×1000部 |
| | 使用料および賃借料 | ¥ | 54,120 | 会場使用料 (つたわりミニ まつど 市民活動サポートセン ター 会議室) 220円×4時間×9回 |
| | | | | 会場使用料 (つたわり まつど市民 活動サポートセンター 調理室) 380円×5時間×3回 |
| | | | | 会場使用料 (食と健康講座 まつど 市民活動サポートセン ター 調理室) 380円×6時間×2日×1回 |
| | | | | 会場使用料 (コミュニケーション ワークショップ まつど 市民活動サポートセン ター 大会議室) 660円×6時間×2日×2回 オンライン会議使用料 (ZOOMプロ 1ライセン ス 年間使用料) 20,100円 |
| 保険料 | ¥ | 5,040 | イベント行事用保険 (つ たわり、食と健康講座、 コミュニケーションワー クショップ) 560円×9日 | |
| 対象経費の合計 (D) | | ¥ | 353,868 | |
| その他経費 | 交通費 | ¥ | 27,000 | 運営メンバーの交通費 (つたわり) 600円×3人×3回 運営メンバーの交通費 (つたわりミニ) 600円×2人×9回 運営メンバーの交通費 (食と健康講座) 600円×3人×2日×1回 運営メンバーの交通費 (コミュニケーション ワークショップ) 600円×3人×2日×2回 |
| | その他経費の合計 (E) | ¥ | 27,000 | |
| 合計額 (F) = (D+E) | | ¥ | 380,868 | |

【チェック項目】

- 1 助成金 (B) が対象となる経費 (D) 欄の90%以内、自己資金 (A) 欄が対象経費 (D) 欄の10%以上であること。
- 2 助成金 (B) が、スタート助成の場合は1事業あたり10万円以内、ステップアップ助成の場合は1事業あたり30万円以内であること。