

「市民が主役の魅力あるまつど」をテーマに、さまざまな角度から街の魅力をお伝えする市民活動特集(平成25年度から通算9回目)として、市民活動を行う人を紹介します。

特集に関するお問い合わせ=市民自治課 ☎366-7062

介護・認知症の
家族と歩む会・松戸
きたがわくにひこ
北川邦彦さん



市民活動

はじめて物語

パトラン松戸
きのしたひろゆき
木下祐幸さん



あなたは自分の住む地域の、そして社会の役に立ちたいと思いますか？
今回の市民活動特集では、「人」にスポットを当て、
市民活動(市民による非営利の社会貢献活動)を行う団体で、
子育て支援・防犯・福祉の分野で活躍している3人に、活動を始めた
きっかけや、活動への思いについてインタビューしました。

NPO MamaCan
やまだみわ
山田美和さん



夢のキャンバスまつど

松戸市は、市民の夢を応援するさまざまな取り組みを行っており、平成29年4月からそれらの事業を「夢のキャンバスまつど」として一体的に推進しています。



市ホームページ

私のはじめての市民活動は、ママが笑顔になるためのイベント企画でした！

自分にできることを増やしていくことで自分に自信がついた



イベントでヘッドマッサージのブースを出店しました



やま だ み わ
山田美和さん

NPO MamaCan

プロフィール

松戸育ちの、男児3人の母。出産前はウェディングプランナーとしてイベントの仕事に携わる。出産後、4年間の専業主婦生活を経て、2013年にママ支援サークル「ママの巣」を立ち上げる。

その後「MamaCan」と団体名を変更し、3年間任意団体として活動。2016年3月に「NPO法人MamaCan」を設立し、理事長を務める。

NPO MamaCanとは

松戸市を中心に活動するママ支援団体です。

- 育児がもっと楽しくなるように。ママたちの声をもっと届くように
 - ママたちが社会的に認められ、活躍できる場所が増えるように
 - ママへの理解がもっと広がるように
- 「ママが楽しめる場づくり」「ママが活躍できる場づくり」「子育てとママのスキルアップに関する情報発信」を通して、家族に笑顔が溢れることを目的に活動しています。
- 〒同NPO・山田 ☎080-7025-1403

— 活動を始めた当初は

出産を機に退職してから3人の子どもに恵まれ、上の子が4歳、下の子が1歳のときにMamaCanの活動を始めました。

きっかけは、子どもが通う幼稚園のママたちとの会話でした。当時、何かやりたいけれど育児のためになかなか一歩を踏み出せないでいたり、自分の資格や特技をいかせていないママが周りに多かったんです。そこで、何か始めてみようという話になり、ママ友達と2人で、ママが活躍できる拠点を作ることを最終目標として、イベントを企画することになりました。イベントでは、資格や特技を持っているママ友達5、6人にブースを出店してもらい、遊びに来たママたちが楽しんでいる間、私たちスタッフが子どもたちの見守りをしました。

イベントを実施して、参加したママたちからは大変好評で、企画した私たちやブースを出店したママたちもとても満足度が高かったんです。その後1回ペースでイベントを開催した結果、1年間で約300人の会員が集まりました。

— 家庭・育児と市民活動の両立は

家庭・育児とMamaCanの活動との両立は難しいところもあります。以前は子どもたちも私の活動について来てくれていました。しかし、大きくなるにつれ、積極的に関わってくれることも多い反面、個々のライフス

スタイルが変わってくるため、それぞれの時間の使い方を調整することがとても難しくなりました。

さらに、私は団体の代表という立場から、自分のことだけではなく、同じように家庭を持つ他のメンバーに無理がないかということも、家族単位で見る必要があります。

関わる全ての人々が満足できるようにするのは簡単なことではなく、まだまだですが、自分ができることを、できる範囲で頑張っていることがMamaCanらしさのだと肝に銘じ、活動を続けています。

— これからの活動は

今後は、地域通貨や市内で流通できるポイントカードを作ったり、お店に「MamaCan応援店」というステッカーを貼ってもらったりするなど、会員の皆さんや地域に還元できる取り組みができればいいな、と考えています。

そしていつか松戸で良いモデルケースを作り、他の地域で「自分のまちを良くしたい」と思っているママたちが、それぞれの地域性を活かした自分たちらしい活動を広げていくために、私たちのノウハウを提供していきたいです。

— 活動をふりかえってみて

小さな子どものいる母親は、行動範囲が限られるため視野が狭くなりがちです。勇気を持って一歩踏み出すことが、何かのきっかけになると思います。一歩踏み出すといっても、いつもと違う道を散歩するとか、一つ先のスーパーに行ってみるとか、そんなことでいいんです。小さな体験を重ねることが自信になっていきます。

私自身、MamaCanで自分にできることを増やしていった結果、自分に自信ができました。失敗も多かったのですが、自分がやりたくて自分が満足できることだから、続けてこられたのだと思います。

— これから何か始めようとしている人へのメッセージを

何かをやってみて、失敗したっていいんです。失敗は無駄にはなりませんし、失敗から学ぶことの方が多いです。また、ママになりいろいろなことを我慢する時期があっても、やりたいことがあるなら諦めないでほしいです。諦めなければ必ずチャンスは来ます。

そして、自分のことも他人のことも信じる心を忘れないでほしいです。こうしたことを、子どもたちに身をもって伝えていくことが、子どもの成長の大切な道しるべにもなると思います。



ママも子どもも楽しめるイベント活動の様子

松戸市市民活動助成制度

松戸市市民活動助成制度は、まちを明るく元気にする市民活動を促進する事業や、新たな市民活動の立ち上げや既存の活動を発展させる事業に必要な資金を一時的に助成する制度です。市民活動の活性化を図り、自立を応援することで、豊かで活力ある地域社会の実現に貢献することを目的としています。同制度は夢のキャンパスまつど（市民活動特集1面参照）事業の一環です。詳細は市ホームページをご覧ください。
☎市民自治課 ☎366-7062

趣味や興味のあることが 一歩を踏み出す きっかけになる



私のはじめての
市民活動は、
一石三鳥の
パトロール
ランニングでした！

きのしたひろゆき

木下祐幸さん

パトラン松戸

プロフィール

北海道函館市生まれ、18歳で上京。結婚を機に和名ヶ谷に移り住み10年目。現在35歳。妻と小学4年生の長男、小学2年生の長女、幼稚園年長の次女の5人家族。子育てパパとして、また営業マンとして毎日を忙しく過ごす傍ら、3年前からダイエットのためにランニングを開始。パトランの存在を知りパトランナーとなる。

仲間と「パトラン松戸」の設立に奔走し、現在は副代表を務めている。

パトラン松戸とは

パトランとは、「防犯パトロール」と「ランニング」を掛け合わせた福岡県発祥の造語で、ランニングをしながら地域の安全を守る、今までにないスタイルの防犯活動です。パトラン松戸は、子どもや女性、お年寄りが安心して暮らせる地域社会の実現を目指して、2016年5月に設立されました。地域の防犯・健康維持・仲間づくりと一石三鳥にもなる市民活動チームです。

毎月8日と18日に市内の駅に集合し、合同パトランと星屑大作戦(ごみ拾い)を行っています。随時仲間を募集中！

團同会代表・竹内 ☎090-6939-1077



星屑大作戦(ごみ拾い)も行っています

—活動を始めたきっかけは

ランニングを始めた頃、パトランの赤いTシャツを着てランニングをしている写真をフェイスブックに掲載している人を見つけました。気になって、その人とフェイスブックでやりとりをして、パトランの活動を知りました。普段のランニングに、防犯という意識を持つだけでパトランになるということを知り、「これなら自分にもできる」と思いました。

そして、私と同じようにその人のフェイスブックの投稿を見て、パトランに興味を持った人たちがいて、個人でパトランTシャツを着て走る人が増え始めたんです。それじゃあ一度みんなで集まろうということで、5人くらいで集まってパトランをしたのが始まりです。そこからフェイスブックを通じて仲間が増えていき、パトラン松戸を立ち上げることになりました。

現在は、30歳～40歳代を中心に約50人のメンバーが活動しています。星屑大作戦(ごみ拾い)にはシニア世代も参加してくれています。



合同パトランをしました

—家庭・仕事との両立は

パトランメンバーには子育て世代が多いのですが、家庭や仕事とパトランの活動の両立を無理なくやっています。ユニフォームを着用し、意識を持ってランニングをするだけでパトランになるので、取っ掛かりやすいですし、世代を問わず無理なくできるので、続けやすい活動だと思います。

現在、パトラン松戸の副代表を務めていますが、悩み事があったときは抱え込まず、メンバーに話すようにしています。それに対して、各々の強みを活かしてパトラン松戸を支えてくれているメンバーのみんなには、感謝の気持ちでいっぱいです。

—市民活動助成制度を活用してみた

活動にはTシャツが必要ですし、広報するにもお金がかかります。支援制度を探したところ、市の市民活動助成制度を見つけました。初めて利用する制度だったのですが、まつど市民活動サポートセンターでアドバイスをもらったり、支援講座に参加したりと、とても助かりました。

行政に使えるような制度があっても、その活用をサポートする環境が整っていないと制度を活用しきれないことがあります。その点、松戸市は整っているなと思いました。

—パトラン松戸らしさとは

「できる人が、できるときに、できることをやればいい」とパトラン松戸の代表はいつも言います。家庭や仕事を優先してもいいんです。ノルマがあるわけでもありません。こうしたスタンスや思いがメンバー内でうまく共有され、信頼関係がしっかりできていることがパトラン松戸らしさだと思っています。

パトラン松戸は、活動や思いに共感した市民が集まってできたチームで、このようなケースは全国初だそうです。モデルケースにもなるということで、パトランJAPANの本部からも期待されています。

夢は、パトラン松戸が地域に根付き、市内の至るところで誰かがパトランをしているようになることです。自分がおじいちゃんになったとき、子どもや孫たちがパトランをやっていたら面白いなと思います。

—市民活動を始めるには

私の場合は、たまたま趣味としてやっていたことが、今は市民活動に繋がっています。

「市民活動」と聞くと、そこまではいいやと思う人が多いかもしれませんが、意識や思いがあるから成り立っているものであり、取っ掛かりが趣味や好きなこと・興味のあることというのが、壁を超えていくための第一歩になります。

私は北海道出身ということもあり、市内に友人が少なかったのですが、パトランの活動を始めたことで友人が増えました。今ではプライベートでも交流があります。一石三鳥の効果があるパトランの活動を始めてからは、良いことづくめです。

まつど市民活動
サポートセンター

まつど市民活動サポートセンターは、市民活動の支援・発展を目的として平成16年に開設された、公設民営の施設です。想いを形にする講座や、活動を広げるきっかけづくりのイベントなどを実施しています。市民活動について幅広く相談できるコーディネーターが常駐していますので、お気軽にご相談ください。

團まつど市民活動サポートセンター ☎365-5522、FAX365-5636、✉hai_saposen@matsudo-sc.com

特集 市民活動
はじめて物語

私のはじめての
市民活動は、
介護される側になって
感じたギャップが
きっかけでした。

周りを幸せにして 自分も幸せ

きたがわくにひこ

北川邦彦さん 介護・認知症の家族と歩む会・松戸



プロフィール

昭和16年生まれ。昭和40年に建設会社設立。平成10年から5年間母を在宅介護する。平成16年、病気のため引退、要介護3に。平成19年に認知症を発症後、聖徳大学通信教育部社会福祉学科入学、平成22年卒業。

平成19年にNPO柏・地域福祉ネット“風の木”、平成24年に介護・認知症と歩む会（柏市）、平成26年に介護・認知症の家族と歩む会・松戸を設立。

介護・認知症の家族と歩む会・松戸とは

介護する側・される側、当事者自身の体験や、学びの場に出会った多くの人の悩みや苦しみを、地域社会に向かって発信。体験者同士が励まし合い、追い込まれていた精神状態が救われた実感を持つ人同士が地域での世話人として周囲に声を掛けることで、笑顔になれる地域を作ろうと集まりました。

介護をする家族同士の交流を通じ、互いの理解を深め、助け合い、介護する人もされる人も笑顔で暮らし続けられる街づくりを目指し、家族や当事者の交流会・介護相談会・学習会・人材養成・地域交流会などの小規模で地域に密着した活動を行っています。

〒280-0900 松戸市 北川 ☎090-5509-5398



講演をする北川さん

— 活動を始めたきっかけは

老人福祉施設や病院、障害者福祉施設の改修工事に携わってきた経験や、そのために介護保険の勉強をしていたこと、母の介護、そして自身が介護される側になったことがきっかけです。

— 介護する側とされる側の両方を経験して

平成10年頃から母の介護が必要になり、仕事をしながら在宅介護をしていました。平成16年3月に私自身が脳梗塞になり、要介護3になりました。同年8月に心筋梗塞を患い、最悪年内までしかもたないと言われ、仕事を引退しました。私自身が介護される側になり、動けずしゃべれなかったので、「こうしてほしい」というのが伝わらなくて。このギャップが私のスタートになりました。

— どんな活動から始めたのですか

まず始めたのは、街中がどれだけ車椅子で生活しにくいのか、声を上げたことです。それからホームヘルパー2級などの資格の勉強を始めました。この時、まだ病気は治っていませんでした。余命半年と言われて、今やるしかないと思い、精力的に活動していました。周りからは「何でそんなに動くの?」と言われ、強がりだけ「明日死ぬと言われたら何やる?」と返していました。そんなふうにしていたら、手伝ってくれる人が増えていきました。

— 認知症と診断されてからは

ある時、車を停めて戻ったら運転の仕方がわからなくなって、おかしいなと思って検査を受けたら、認知症と診断されました。その後、字が書けなくなったり自分の顔が分からなくなったりもしました。そんな時、知人から聖徳大学の通信教育を勧められ、3年かけて卒業しました。認知症ケア学会にも入りました。周りに

は、「うまく私をだまして、その気にさせて」と言って自身のモチベーションを高めています。

自分一人で何もかもできるとは思っていません。子育て支援・里山保全・川をきれいにする活動など、何かをやりたい人が3人、5人と集まって始めるとき、アドバイスをしたりしています。福祉にこだわらず、他の団体と一緒に市民活動フェアなども開催しています。



相談会で相談を受ける北川さん

— 北川さんにとっての「ボランティア」とは

ボランティアは、子どもが転んだら起こすくらいちょっとした心遣い、おせっかいです。それと笑顔。あげる方はタダですし、もらった方はうれしいですね。つい、「誰かのためにしてあげる」に陥りがちですが、「周りを幸せにして自分も幸せ」が良いと思います。自分を好きじゃないと人を好きになれません。自分を大切にできない人は周りに優しくできません。余命宣告を受けて他者を見る目が変わりました。ちょっとした親切にも感動します。

別に街を良くしようとうぬぼれているわけはありません。自分の居心地の良い場所をつくりたいだけです。自分の家族や仲間・学校・町会・地域がすごいよねと言われたい。松戸って良いねって言われたら嬉しいですし、それは自分を大切にすることでもあります。

今回インタビューした3人が所属する団体は、「松戸市市民活動助成制度（市民活動特集2面下参照）」を活用して活動しています。市では、市民活動を始めたい人、既に活動をしている人への各種支援を行っています。詳細は市民自治課 ☎366-7062にお問い合わせください。

— 広告 —

広告スペース