

「生き生き」を応援する、市民活動情報メディア

animato

VOL.

19

アニマート

Winter 2016

アニマート
animato とは、演奏記号に使われる言葉で、「生き生きとした」「活気のある」「魂のある」などの意味をもちます。



キャリア・アンカーのままに生きる
～無限の鉱脈との出会い～

Photo taken by Tomohiro Usui



写真：「エコストップ de 朝ごはん」の様子
電力は一切使わず、太陽の光で調理するソーラークッカーやペール缶を使用した手作りエコストップで朝ごはんを作り、持ち寄りのごはんの友とあわせて、みんなで一緒にごはんを食べる会

パラレルキャリアが地域の未来を切り開く



肥後 貴美子さん

*パラレルキャリアとは、本業以外の仕事に取り組んだり、社会活動に参加したり、本業の傍らで取り組む活動を意味します。

表紙タイトルの「キャリア・アンカー」とは、職業などを選ぶときに最も大切にしている価値観を意味しています。「錨」を指す「アンカー」は、まさに生きていく上での拠り所となるものです。
今号では、それぞれにキャリア・アンカーを大切にしながら、ソーシャル分野に足を踏み入れ、「今」という時代の温かなつながりを紡ぎながら活動されている3人の女性にお話を伺いました。

横浜市港北区師岡で「熊野の森もろおかスタイル」を立ち上げ、行動に移された肥後さん。地域で活動する醍醐味や、仕事との両立について、お話を伺いました。

活動を始めたきっかけ

2011年3月11日の東日本大震災と福島第一原発事故で、次々に突きつけられる現実、「私

たちはエネルギーがないと生きていけない」と実感しました。しばらく途方に暮れていましたが、下を向いているだけでなく、自分たちで何かできないか考えていた時、ふと頭をよぎったのが「市民共同発電所」です。

そこから、地域の中でエネルギーを自給自足し、「地域の未来を担う子どもたちのために、地域の未来により良い環境を引き継い

でいきたい」という思いが生まれました。

地域の身近な人たちにその話をすると、思いを同じくする人たちがいて、三人、五人と思いが繋がっていききました。

エネルギーを自足するということは、少ない人の力では叶えることができない。熊野の森を愛する方々の力を集めてこそなし得ると思ひ、2013年に「熊野の森もろおかスタイル」*という市民活動を始めました。

今も平日は仕事をしているのですが、週末は地域の皆さんと活動しています。

活動を始めるまで、地域とは離れた場所にいました。

家と職場の往復の日々。私が代表を務める会社では、デザイナーとして地域ブランディングに関わる仕事をしているのですが、自分の地域と接点を持つことはできていませんでした。

全くと言っていいほど地域の活動を知らなかった私ですが、「エネルギーの勉強会」や「はちみつ

んにちは」と言えば「こんにちは」と返ってくる。ときには本音で語らう場が必要だと感じています。

忙しいのに、続ける理由「パラレルキャリア」の魅力

本業と市民活動の両立は確かに大変です。忙しいですし、調整ごとも増えてくる。けれど、それ以上に楽しんでいきます。

もろおかスタイルの活動を続けていると、地域の仲間の活動に刺激を受けたり、自分がアドバイスしたことへのフィードバックがあったりと、思いがけない反応が返ってくる。この「ローカルな距離感」も魅力に感じています。

思えば私たちは、いつからせわしく、効率や利益ばかりを求める社会に生きていたのでしょいか。私も、これまで仕事や、結婚・子育てを通じて、それなりの経験を

してきました。そのなかで、人間の幸せって、結局人との繋がりのような気がしています。多世代の人が和気あいあいと関われる場所で、温かくて自由な活気に満ち溢



肥後貴美子さんプロフィール
1961年 東京都生まれ
熊野の森もろおかスタイル 代表
株式会社アートポスト 代表取締役
子どもたちの未来のために、エネルギーとコミュニティをテーマに、2013年に「熊野の森もろおかスタイル」を設立。
エネルギーを自給自足できる市民共同発電所をつくり、持続可能な循環型の暮らしを創造することを目指している。現在は地域の方を対象に「エネルギーの勉強会」や「エコストップ de 朝ごはん」「はちみつテイスティング」など、楽しみながら環境に気づきを得られる機会を創出している。
<https://www.facebook.com/KUMANOOnoMORI/>

(文 薄井智洋・写真 関尾潤)

*名前の由来は、この地域（もろおか）らしいライフスタイルとして、エネルギーの自給自足を考える機会を作り、行動する＝「熊野の森もろおかスタイル」となったそうです。



「ミサリングファクトリー」は、パティシエ志望の中・高校生が進路相談に来たり、様々な分野で活動されている仲間たちが集う空間となっています。



松本 美佐さん

大人も子どももみんなが集まれる「コミュニティ」に

お菓子から生まれる笑顔の輪を広げるため、お菓子作りで食育を掲げ、子どもから大人まで誰もが集える食のコミュニティ作りを目指す松本美佐さんにお話を伺いました。

「食」を通じた楽しさ・喜びとの出会い

松本さんは、小さい頃から食べることに興味があり、小学生から

お菓子作りをはじめました。お菓子を作るのが楽しくて、家族が喜んで食べてくれるのがうれしくて、それが今の原点です。

高校卒業後は調理師免許を取得し、食品メーカーで商品開発の仕事に携わる日々を過ごしました。結婚・出産を機に専業主婦となりましたが、35歳で離婚を経験し、経済的に自立するために改めて就職先を探しました。フードコー

れていたのだと気付かされます。

地域に元気な女性が増えれば、まちは元気になる

2010年には、個人教室開業スクールを始めました。自身の経験から、女性が経済的に自立することの重要性を実感しているからこそ、女性の起業をサポートしたいと思っています。

今年で6年目を迎えますが、受講対象者は、ズバリ「本気でやりたい人」。だからこそ、松本さんも親身になってフォローアップします。孤立無援で開業した人も松本さんつながりで、横のつながりができ、そんな人間関係の中で自信を得ながら成長していきます。「個人教室は、地域の中にあるソーシャルな場所。元気な女性の、元気な教室が増えれば、まちは元気になる！」と考えています。



個人教室向け顧客管理アプリ「テトコ」発表イベントで振る舞われた焼き立ての「マフィン」甘く香ばしい香りが、会場いっぱいに広がりました。

ディネーターや商品開発などの仕事を希望しましたが、自分がやりたいと思える仕事での就職は大変難しい状況でした。

その当時、派遣でインターネットの運用管理などIT関係の仕事しながら、「食」で人とつながる仕事をしたいという想いが、起業という考えに結び付いていきました。

社会に役立つお菓子教室の誕生

2002年近所の地区センターの調理

室を借りて行った「子どものお菓子教室」が出発点です。子どもたちにお菓子作りを教えながら、伝えられることがたくさんあることに気づき、お菓子教室の事業化を考え、女性の起業を支援する「WBジャパン」(<http://www.p-alt.co.jp/wwwb/>)の起業スクールに参加しました。

そこで、松本さんに勇気を与えたのが、「儲けることを一番の目

子どもたちに伝えたいこと

今後、教室をやめたとしても、大好きなお菓子作りはずっと続けていきたいという松本さん。教室では、簡単・手軽よりも手間をかけて丁寧にと伝えていきます。手作りするこの価値、そして、地域や家族・仲間の絆を伝えていきたいと考えています。

(文・写真 宮澤勝子)

松本 美佐さんプロフィール

1964年東京都大田区生まれ
2007年5月横浜市港南区丸山台にて、お菓子教室&食育コミュニティ キッチンスタジオ「横浜ミサリングファクトリー」をオープン。2016年小さな事業のためのITコンサルティングリトルヘルプ合同会社を設立し、現在は、個人教室支援に力を入れている。
・個人教室開業スクール
・個人教室向け顧客管理アプリ「お教室マネージャーテトコ」
<お問合せ>
横浜ミサリングファクトリー HP：
<http://misaling.net/>
個人教室向け顧客管理アプリ「テトコ」HP：
<http://tetoco.jp/>





自分が自分らしくいられる場所



小栗 ショウコさん

NPO法人あっとほーむを設立し、長年にわたり、地域の子育て支援に取り組む小栗ショウコさんにお話を伺いました。

人生のターニングポイント

就職、結婚、出産、子どもの入学・入園など、女性にとって人生のターニングポイントとなり得る事柄はたくさんあります。今でこそ、結婚して会社を辞める女性は少なくなりましたが、ほんの15年前くらいまでは違っていました。

小栗さんは、短大の保育科を卒業しましたが、男女関係なく評価される職に就きたいと思い、総合職として企業に入社しました。女性が総合職として採用されたのは、男女雇用機会均等法施行後、小栗さんが第1号でした。意気揚々と入社しましたが、男女の壁は厚く、納得のいかない日々が続き、半ば勢いもあり9年で退職しました。専業主婦となり、自由な日々を

一緒にいられる」

小栗さんのメンターやロールモデルはたくさんいますが、一番のメンターは夫で事務局長の小栗宏之さん。企業で培った知識や経験をもとに、「あっとほーむ」の運営について厳しいアドバイスをしてくれます。中学校の同級生というお二人は、お互いの性格も熟知しています。

自分らしさが活かせる仕事を自分でつくる

「あっとほーむは仕事として捉えるなら、世の中で一番楽しい仕事」。その理由を問うと、自然に笑顔になっていくからと答えが返ってきました。自分が自分らしくいられる最高の場所を見つけた

送っていましたが、「このままでは、社会の一員として認められていないのではないか」という不安に駆られていきました。

自分の食い扶持は自分で稼がたいと、自分にできることを探していた時、たまたまテレビで「自宅で保育」というキーワードを見つけ、子育て支援の勉強をした後、持っていた保育士資格を活かして、退職後10ヶ月目に開業しました。

その後、女性が結婚・出産したら何が必要か？を手さぐりでやってきたことが種となり、「あっとほーむ」という大きな実を实らせて今があります。

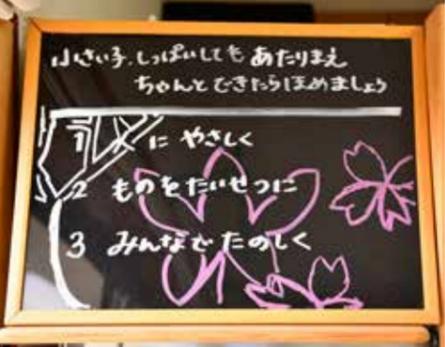
大切なものを守るために線を引く

「あっとほーむ」を始めるとき、心に決めていたことは「頑張らないこと」でした。会社員時代に、毎日、目をつり上げて働いて、周りのみんなを敵と感じていた過去の経験を踏まえてのことでした。それでも、開業当初は仕事が面白くて、365日24時間フル稼働

小栗さん。日本各地に「あっとほーむ」のような子育て支援施設が増え、働き続けたい女性を支援できたら幸せだと感じています。

(文 宮澤勝子・写真 薄井智洋)

小栗ショウコさんプロフィール
 1968年静岡県生まれ
 短大卒業後、一般企業に勤務後、退職。専業主婦を経て、1998年に保育園へのお迎え付き夜間保育「あっとほーむ」を開業し、2006年には横浜市承認学童保育をスタート。保育事業のほか、働く女性向けセミナーの開催、「あっとほーむ」の18年のスキルとノウハウを提供する起業支援なども行っている。横浜市、神奈川県、内閣府、企業からの表彰も数多く受賞。
 <お問合せ>
 認定NPO法人あっとほーむ HP：
<http://www.npoathome.com/>



「あっとほーむ」の子どもたちは、まるで自宅に帰って来たように過ごしています。手作りのおやつや室内のボードからは、スタッフの想いが伝わってきます。



「人間は「中年の危機」をどう生きるのか？」

聞き手 横浜市市民活動支援センター責任者 吉原明香



入江 直子さんプロフィール
1945年生まれ
東京大学大学院教育学研究科博士課程修了
神奈川大学名誉教授
専門は、社会教育学、特に成人女性の学習プロセスに関心を持つ。
成人女性がどのように学習し、それをどのように人生に活かしていくかが研究テーマであり、仕事を通じ、一人でも生きられる力を身につけた女性が増えてほしい、と願っている。
著書に『生涯学習論を学ぶ人のために』（共著、世界思想社）、『おとなの学びを拓く』（共訳、鳳書房）、『成人女性の学習』（監訳、鳳書房）など。

吉原 今回は、人のこころの成長と、ソーシャルな活動の関係性について教えていただきたいと思えます。

自分の人生が有限であるという感覚

入江 ダニエル・J・レビンソンの『THE SEASONS OF A MAN'S LIFE』（邦訳『ライフサイクルの心理学』）という本があります。この本では、人間は一生をどうやって生きていくのか、ということを分析しています。レビンソンはアメリカの研究者で、「おとなであるとは、どういうことなのか」を問い、40人の男性に聴き取りをし、人生の秋ともいえる40代に起こる「中年の危機」を発見しました。

若いときは、自分の人生が有限

であるということは、あまり感じませんが、人生の後半期である40代になると、自分の人生が有限であるという感覚を持つようになってきます。そして、仕事や家庭について、これでいいのだろうかとか、ふりかえりをするようになります。

吉原 私はジャスト40歳で転職しました（笑）

入江 こういう研究からみるとぴったりですね（笑）。

レビンソンの研究対象は全部男性ですが、いろんな職業の人がいて、退職や転職した人ばかりではなかったけれど、迷いは全員がもっていました。仕事だけではなく、家庭に対しても、パートナーはこの人で良かったのかと、離婚してしまう人もいます。

吉原 40代のほとんどの人が仕事

や家庭について、問いなおしをしているということですね。

入江 人間の生涯における発達の局面なんです。離婚することでまた次が開けていったり、転職することで次が変わっていきたり、それは、人間の人生の歩みなんだという、見解なんです。だから、妙に納得するんです。

価値観を社会に向ける

入江 かつては、決められた人生を必死に生きていました。しかし今は、こういう風に生きるものだという規範がなくなっています。女性も高学歴になり、何にでもチャレンジできると思える時代になって「自分はどう変わりたいのか」「自分はどのように変わりたいのか」を考えるようになっていきます。

そして人生の後半期になると、社会的な事柄に目が向いていき、自分の中にそういう芽があったという気にも気づきます。その気づきは、仕事を通じて自分の価値

観に近づく生き方をしたいという想いになっていきます。

40代だと舵取りをするエネルギーというか、自分を変える力があります。60・70代では体力的に正直厳しい。40代は今やってみようと思える年代なのかなと思います。

今回アニメーターに登場した3名の女性も、仕事を通じて、何かを創造できる自信があったり、踏み出していく力を自覚できたり、少なくとも人と関わっていく力、人と一緒にやっていく力を持つていたというのが大きいのではないのでしょうか？

吉原 持ちえたというか、身につけてきたということですかね。

入江 仕事やさまざまな活動をやってきている中で、すでに社会的な分野で活躍できる力を持つていたし、持っていると感じられる状況があったのではないかと思えます。

その力をどう活かして、自分が



やりたいこと、あるいは価値観に近づく活動をしようかと今も考えられているのでは。

無限の鉱脈とは

吉原 この方々は、さらに自分の価値観に近づく次のステップが待っている感じがします。

入江 地球規模の視野で考え、地域視点で行動することを「グローバル」につながるといいますが、ローカルでの出会いから活動が広がっていくと同時に、そこでの関係も多様に深まっていく。そういう意味では活動が豊かになっていくと思えます。

吉原 納得がいくし、励ましますね。

今号は、女性がソーシャルなところへ踏み出していき、社会的学習がテーマです。

入江 人生の「仕事と暮らし」という中で、特に40代で、自分の子育てが一段落したら、価値観は社会に目を向けていく、ということ

なのではないでしょうか。その向け方をその人なりに考えていくと、広がっていきますし、それが無限の鉱脈ですよ。それが楽しいというのが最高ですね。

吉原 実際は、苦しいけど、楽しい……という感じです。

入江 それがやりがいですが（笑）やりがいというのは社会との関連で感じることに。自分が大変で苦しいけど、自分が何かを作り出すことに関わってられる、というのが一番のやりがいです。それは、大企業で働いているだけでは得にくいですよ。

吉原 自己肯定感にもつながっていく感じですか。

入江 自分を確信、肯定できるといえるのは、自分が何かを作り出しているという思い、感覚ですよ。

吉原 自分の能力やスキルが社会のより良い変化につながっていると実感できる。それは様々な人々との出会いや互いへの協力なしにはあり得ないことですね。本日は大変良いお話をありがとうございました。

市民活動って
そもそも何？
ボランティアと
違うの？

地域で活動
したいけど、
何からはじめれば…

18区にもそれぞれ市民活動支援センター、
ボランティアセンターがあります。
市民活動の相談・コーディネート、情報提供、
活動場所の提供などを行っています。

はじめの一步の相談場所

横浜市市民活動支援センター
<https://opencity.jp/yokohama/>
☎ 045-223-2666

横浜市ボランティアセンター
<http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>
☎ 045-201-8620

男女共同参画センター
<http://www.women.city.yokohama.jp/>
・横浜（フォーラム）
TEL：045-862-5050
・横浜南（フォーラム南太田）
TEL：045-714-5911
・横浜北（アートフォーラムあざみ野）
TEL：045-910-5700

編集後記 ～今号のテーマ「無限の鉱脈」の意味～

今号を発行するにあたり、企画会と称して、市民活動や地域活動、社会的起業の応援など、様々な分野で活躍する40～50代の女性（右頁の方々）に集まっていただきました。

そこで皆の共感をよんだのが、「無限の鉱脈」という言葉でした。これは、元朝日新聞の稲垣えみ子さんの著書「アフロ記者が記者として書いてきたこと。退職したからこそ書いたこと」の中で出てきた言葉です。

ソーシャルな分野に足を踏み入れると、そこから始まる人との出会いの豊かさ・広がりには驚かされ、また尽きることがありません。逆にそうしないと、何も前に進んでいけません。それは紛れもなく、「自分自身との出会いの日々でもあり、人は人に呼び起こされ、心のスイッチは、実は何度でも入る」ということへの気づきが企画会の議論の中で、それぞれにあり、「無限の鉱脈」という言葉がキーワードとして採用されました。

実際にNPO活動していると、財源的に、また体制的に厳しいことも多く、出会いは多いけれども、それはそれで大変なこともあり、「喜びと大変さはいつもセットでやってくる」感じです。それでも、そこから降りようと思わないのは「生きている」という実感が、半端ないからでしょう。

本情報紙「animato」の語源はアニマル、「活発な」「生きている」という意味があり、「生き生きを応援する」がコンセプトです。市民活動のことを草の根活動ともいいますが、もしあなたが、吹きさらしの中で風を感じて生きたいと願うなら…ソーシャルデビュー、今がその時かもしれません。

（横浜市市民活動支援センター責任者 吉原明香）



自分で仕事や働き方、生き方の設計図を描く！

「ワーク・ライフ デザイン」のはじめ方 先達からのメッセージ

「詳しいお話がききたい！」方は、下記のメールアドレスまでご連絡ください。

地域活動を始めると、思いもよらない人との出会いがあります。また、その出会いから、新しいことが起こり始めたり広がったりつながったり、「人好き」な女性が人生を豊かに生きるための術となります。ぜひ一緒に！

当社の行う講座でも40～50代の参加と活躍がめざましい。共通しているのは気負わず楽しく自然体で取り組む姿勢でしょうか。何より皆さんの笑顔が素敵！
これからは横浜からたくさんのロールモデルが発信されることを期待しています。



多世代の人と人が
出会い、地域活動への
参画やアイデア・
創造を生み出す
「街の広場」

鈴木 智香子さん

NPO 法人街カフェ大倉山ミエル 代表
☐ <http://cafemiel.jimdo.com/>（お問合せフォームあり）
<https://www.facebook.com/888cafeMIEL/>
☎ 045-717-6778



あたらしいチャレンジを
する人を応援する仕組み
ときっかけを創り出す
“まちづくり会社”

治田 友香さん

関内イノベーションイニシアティブ株式会社 代表取締役
<http://massmass.jp/>
☐ info@massmass.jp
☎ 045-274-8701（代表番号）

底なし沼のような女性の力！360度キャッチのアンテナ力と話術、繋げる力…そしてとりあえず始めちゃうしなやかさと巻き込み力、何かあってもどうにかなっちゃうお願い力♥
“暮らし寄り添い人”～あなたの1歩で未来がちょっと変わる～という真実がいっぱい！

144ヶ国の男女格差の度合いをはかった世界経済フォーラム2016年版ジェンダー・ギャップ指数で日本は111位。女性の社会進出の遅れが低調の要因です。女性が自分のフィールドを狭めず、でも無理もせず、大切な人たちと一緒にのびのびと活躍できる地域や職場。そのためには身近な学びや経験の分かち合いが大きな力になると思います。しなやかに、自分の歩幅で1歩前へ。



いっぱいふやそう
つながる！ちえのわ
人のわ地域とともに
子育て、子育てを。
本気で語り合える大人の
輪を紡ごう

塚原 泉さん

NPO 法人 親がめ 理事
神奈川県地域子育て支援拠点 かなーちえ 施設長
<http://home.netyou.jp/77/kanachie/>
☐ kana-chie@55.netyou.jp
☎ 045-441-3901



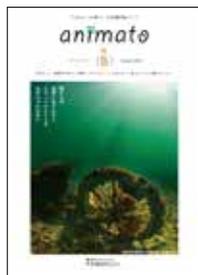
女性の仕事、起業、
自助グループ支援、
PC講座等の保育付きの
事業や施設貸出など
サポートが充実

常光 明子さん

男女共同参画センター横浜南 館長
<http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-c/c-minami/>
☐ mkoho@women.city.yokohama.jp
☎ 045-714-5911

[animato] バックナンバー のご案内

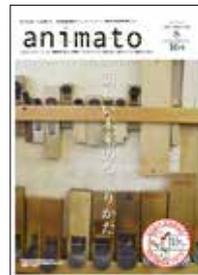
郵送希望などのお問い合わせは、
横浜市市民活動支援センターまで
TEL・FAX・Eメールでどうぞ。



18号
(2016年8月10日発行)
僕たちは地球に住まわせてもらっていることを忘れちゃいけない



17号
(2016年3月31日発行)
こどもをつつむ
“じいじ”と“ばあば”の温かい目と手のお話
★残部わずか



16号
(2015年12月1日発行)
新しい未来の
つくりかた



15号
(2015年7月31日発行)
おじさん生き生き
大作戦
★残部わずか



14号
(2015年3月31日発行)
プライベートを
パブリックに開く時代
★残部なし



13号
(2014年12月13日発行)
NPOと企業が一緒に
できるスゴイこと。



12号
(2014年7月31日発行)
ともに生きる



11号
(2014年3月31日発行)
NPOで働く
★残部わずか



10号
(2013年11月29日発行)
市民の声を政策に
つなげたい!

創刊号から最新号(19号)まで、こちらからダウンロードできます↓↓
https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=1739



前号の反響

前号(18号)は、表紙のデザインをリニューアルし、「自然環境の保全」をテーマにしました!みなさまからお寄せいただいた感想や激励を、今回はご紹介させていただきます。

- ・表紙のデザインが、今までよりもずっと手に取りやすくなりました。特集ページのやわらかい雰囲気もいいですね。
- ・いつも楽しみにして読んでいます。取材記事に執筆者の個性が出ていて面白いと思いました。
- ・表紙を見ただけでは、どんな特集やテーマなのかわかりにくい。さらに工夫を。

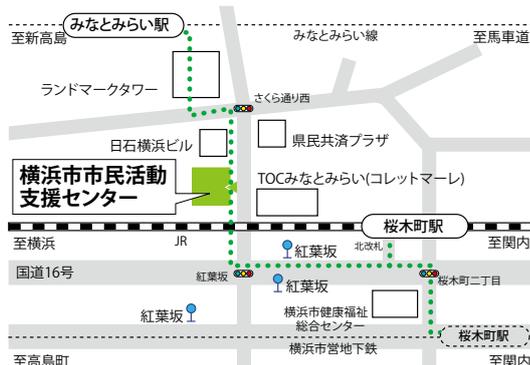


前号10-11ページの写真(上)は内山翼様よりご提供いただきました。改めてお礼申し上げます。

次号 Vol.20 は、4月発行予定です。次号にも皆さまからの感想や反響をご了解を得た上で掲載します。animato 編集チーム宛に、Eメール(daihyo@hamacen.jp)にてお寄せください。(吉原・薄井・関尾・宮澤)

横浜市 Yokohama Citizens Empowerment Center 市民活動支援センター

管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま
<https://opencity.jp/yokohama/>
住所：横浜市中区桜木町1-1-56
みなとみらい21クリーンセンタービル4・5階
TEL：045-223-2666 FAX：045-223-2888
Email：daihyo@hamacen.jp
開館時間：月・土 9:00-21:00 日・祝 9:00-17:00
休館日：年末年始・第4日曜日(12月は第1・第4日曜日)
JR線「桜木町駅」北改札 徒歩5分
市営地下鉄線「桜木町駅」徒歩7分
みなとみらい線「みなとみらい駅」徒歩10分
発行日：2016年12月6日
デザイン・印刷：株式会社大川印刷



毎月メールマガジンを配信中。

アニマート ピコ 検索

facebookもぜひご覧ください。

横浜市市民活動支援センター 検索



印刷事業において発生するCO₂全てをカーボンオフセット(相殺)した「CO₂ゼロ印刷」で印刷しています。また、FSC® 森林認証紙、ノンVOC インキ(石油系溶剤0%)など印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場です。