

季刊 ゆるる



認定特定非営利活動法人
杜の伝言板ゆるる

2020年・秋号

市民社会の継続とNPO理解の浸透

～ボランティアアクション！～

石田 祐 (宮城大学事業構想学群 / ゆるる代表理事)

みなさん、ご覧いただいているでしょうか。河北新報夕刊に「志民の輪」というコーナーがあります。毎週月曜日に一面分を活用して、NPOやボランティア、思いやトピックなどを、杜の伝言板ゆるるとせんだい・みやぎNPOセンターが順番に担当して、記事を作成しています。一部はウェブでも見られますが、是非紙面を手にとり全てご覧いただくと嬉しく思います。

そこで見ていただけますが、新型コロナ感染症の拡大防止のために、春先は活動が社会的に制限されましたが、その後は各団体が工夫を行い、取り組みを進めています。どのように対応しているか、ボランティアを含めて、NPOのボランティアな行動がいかに社会に寄与できるかがうかがえます。なによりもNPOがこの困難のなか活動を進めて、市民生活の改善に立ち向かう対応力を感じることができそうです。



また、今号2ページで紹介していますが、杜の伝言板ゆるるでは、NPOへの理解を促進するために、高校生にNPOでのボランティア体験機会を提供してきました。これまで17年にわたり行ってきた成果を見ると、NPOの地道な活動は、活動した個々人にしっかりと浸透していることがわかります。

活動をしてくれる仲間を獲得するためには、まずは一度ボランティアとして活動してもらうことが重要だということでもあります。ハードルを下げることも、参加してくれたあとのフォローも重要です。そしてなによりも新型コロナ感染症の拡大はとどまることを知らない状況にありますので、みなさん健康第一に活動できるような環境を整えましょう！

目次

- 市民社会の対応力 石田祐 (1)
- 「夏ボラ」に参加した高校生の「その後」 岡田彩 (2)
- 市民活動を考える 渡邊桂子 (3)
- セルフケア：とりあえず、大きく息を吐こうため息をつくなら徹底的に！ 熊谷智美 (4)
- NPOを取り巻く経営環境：エッセンシャルワーカーの待遇改善のために 高浦 康有 (5)
- 人と経営：～揺れながら、迷いながら～ 波多野卓司 (6)
- ゆるるとボランティア 堀川晴代 (7)
- お酒上手：「忘年酒」 真壁さおり (8)

「夏ボラ」に参加した高校生の「その後」

岡田 彩（東北大学大学院情報科学研究科 / ゆるる副代表理事）



ゆるるでは、2003年以降、毎年「NPOで高校生の夏ボラ体験」を実施してきました。夏休みの間、高校生が県内のNPOで3日間ボランティア体験をするプログラムです。これまでのべ2000名以上の高校生に、NPOやボランティアについて現場で考える機会を提供してきました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、「夏ボラ」は実施しない運びとなりました。大変残念でしたが、この「休止期間」を利用して、これまでの体験者にアンケートとオンライン・インタビューを実施し、その成果を振り返っています。

高校時代の3日間の体験は、その後の人生にどのような影響を与えたのでしょうか。お話を伺いながら、「夏ボラに参加してくれて、本当に良かった！」と私自身が感動した、お二人のストーリーを紹介します。

「夏ボラは、今の仕事に就ききっかけ」D.S.さん (2010・2011・2012年に連続して参加)

高校1年生のとき、学校の廊下で見たチラシをきっかけに参加しました。1年目に「NPO法人ホームひなたぼっこ」で体験を行った際、充実感があってとても楽しかったことから、他のところでもぜひ体験してみたいと、2年目に「NPO法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク」、3年目に「NPO法人萌友」を選んだそうです。ホームレス支援を行った3年目の経験が最も強く印象に残っており、「ホームレス」という言葉の捉え方が大きく変わった体験だったと言います。友だちに「見方を変えた方がいいよ」とわざわざ話したほどの視点の転換でした。

大学入試の面接でも「夏ボラ」の話をし、進学後には2つのボランティアサークルに入りました。その活動で知的障害を持つ子どもたちに接したことがきっかけとなり、特別支援教育に関心を持つようになりました。現在は、関東圏の養護学校で教諭をしています。「夏ボラ」は「今の仕事に就ききっかけにもなった」と、生

徒と文化祭の準備を終えた直後の教室から、充実した表情で話してくださいました。

「夏ボラがなかったら、何に関心を持って大学を選んでいただろう」A.S.さん

(2016・2017年に連続して参加)

学校に掲示されていたポスターで「夏ボラ」を知り、中学生のころから関心があったアフリカ支援に携われる「NPO法人アマニ・ヤ・アフリカ」を体験先に選択しました。仙台でアフリカに関わる団体があることを知らなかったそうです。体験では、スタッフから国際協力に関するレクチャーも受けることができました。支援は良いことだと思っていたけれど、形によっては、現地の人の仕事を奪うことにもなると知り、衝撃を受けたと言います。翌年も同じ体験先を選んで参加。さらに詳しく教えてもらおうと、今度は「質問リスト」を持参しました。ケニアの方とオンラインで話す機会も、作ってもらえたそうです。

アフリカや国際協力への関心がますます強くなったSさんは、もっと研究したいと、国際関係を学べる大学に進学。現在は、コロナに負けず、勉学に励んでいます。「夏ボラがなかったら、何に関心を持って、大学を選んでいただろうと思うぐらい、大きな体験だった」という言葉が、強く印象に残りました。

「夏ボラ」は、3日間という大変短い期間のボランティア体験です。しかし、高校生の「その後」に大きな影響を与えられるプログラムであることが、インタビューから浮かび上がってきました。その他の体験者のストーリーやアンケート調査の結果は、今後、ゆるるホームページ等を通して公表していきます。ご期待ください！

*この調査は、かほく「108」クラブの支援を受けて実施しています。

市民活動を考える

渡邊 桂子（フレーム・ラボ代表理事 / ゆるる理事）



今回はNPO会計基準が、今年10周年を迎えたこともあり、会計のことを書きたいと思います。

市民活動の報告に欠かせない会計ですが、会費や寄付金、事業収入などの収益や、事業運営などのために支出した費用の用途等を明確にして報告することとなっています。特に会計報告というと、NPO法人の皆さんは毎事業年度提出する事業報告をイメージされると思いますが、一緒に行われる会計報告もとても大切です。財務諸表の体系としては、「活動計算書」、「貸借対照表」、「財務諸表の注記」、「財産目録」となっており、これらを「財務諸表等」と称されています。中でも「財務諸表の注記」については、重要な位置づけとなり「財務諸表と一体のもの」と必ず記載しなければならないとしています。

NPO会計基準が存在しない頃は、会計報告の方法が多様でした。中には数字の整合性がとれていないものもあり、所轄庁の指導・助言があっても大きな進展がありませんでした。一方、会計報告を行うNPO法人側は、会計を担当するスタッフを確保できないことや専門家に相談する資金等の課題がありました。このようなケースは、NPO活動者や応援者等にとってNPO活動そのものの信頼性が低下してしまうというリスクになっていました。

NPO会計基準は、NPO法人会計基準協議会や認定NPO法人NPO会計税務専門家ネットワークが中心となって2010年7月に「外部に対する会計報告書の作成指針」（NPO法人NPO会計基準協議会HP、以下協議会）として公表しました。ここでいう「外部」とは、皆さんの団体の寄付者や助成財団、協働パートナーなどが想定されます。

ではなぜNPO会計基準が必要なのでしょうか。協議会HPには、「特定非営利活動促進法では、認証制の採用など所轄庁の関与を少なくす

る代わりに、NPO法人が積極的に情報公開を行い、それを市民がチェックするよう定められており、そのための、正確で比較可能な会計報告書を作成するルールがNPO法人会計基準です」とあります。NPO法では、毎事業年度後3ヶ月以内に事業報告書、財産目録、貸借対照表、収支計算書等の書類を所轄庁に提出し、所轄庁はそれを一般市民に公開することになっています（法第28条）。この情報公開の仕組みの背景の1つには、市民が行う活動を市民がチェックすることによって、健全な法人を育てる効果を期待していることがあります。

これらのことから、「正確な会計報告」と「わかりやすさ」が会計に求められることがわかります。NPO会計基準を採用すると、さまざまな支援を受けやすくなります。例えば、助成金や補助金の担当者がNPO会計基準に基づいた会計報告を閲覧できることによって、団体活動の理解を深めやすくなります。また、寄付者は寄付金の活用状況がわかりやすくなることで団体へ信頼性が増すことにつながるでしょう。NPO会計基準は義務ではありません。しかし、市民活動を正しく支援者にわかりやすく報告、伝えるためにも、NPO会計基準に沿った会計報告の作成が望まれます。特に「財務諸表の注記」は、NPO法人特有の活動を数字化し報告できるので活用しがいがあり重要なポイントです。金額に測定する手法は、合理的に算定されていることが大切ですが、物的サービスやボランティアによる役務の提供などは取り入れやすいと思います。事業報告書（会計報告含む）は、年に1度だからこそ団体の活力となるようしっかり組み立てて報告しましょう。

「NPO会計基準策定10周年記念行事～歴史秘話 基準誕生の頃の話をお聴く夕べ」（12月10日開催）

でこれまでの歴史が語られると思います。
ご興味ある方はぜひご参加ください。

セルフケア 第5回

自分を大切に幸せの波紋を広げるためのコーナー



とりあえず、大きく息を吐こう ため息をつくなら徹底的に！

熊谷 智美 (フリーランス：ワークショップ講師,ライター,MC, イベントディレクター,
産業カウンセラー/ゆるる理事)

自分なりの気分転換の方法を持っていますか。「甘い物を口にする」「空を見上げる」などさまざまあると思うのですが、お金をかけずに、時間や場所を気にしないでできるものがあるといいですね。レポートの一つとして「呼吸法」はいかがでしょう。

■いろいろな呼吸法

私たちは生きている限り呼吸をしています。意識しなくても、必要に応じて激しかったり、ゆったりとであったり、呼吸によってうまい具合に酸素を体内にめぐらせています。

私たちの主な呼吸法には「肩式呼吸」「胸式呼吸」「腹式呼吸」があります。肩式は高熱が出た時や全力疾走した時のことを思い出してください。一刻も早く血中に酸素を送るために、肩を使ってハアハア息をするのが肩式です。胸式はたいていの人の普通の呼吸。肺を抱えた肋骨とそこにある筋肉をわずかに動かして行う呼吸です。腹式呼吸は、肺の下にある横隔膜を、お腹の筋肉を使って動かして行う呼吸です。

私がおすすしたいのは腹式呼吸の仲間で、丹田というポイントを使う呼吸法です。

■丹田を見つけてみよう

呼吸にとって大切な場所は臍下丹田です。丹田は目印がないので自分の感覚で見つけるしかありません。ヒントは名前の通りへその下。へその下三寸ともいわれますが、だいたい自分の拳一つ分(6~9cm)下で、咳や大笑いのときにピクピク動くところです。

■姿勢のポイント

立った状態で足踏みをすると、自然に自分にとってちょうど良い足の幅と位置がわかってき

ます。足踏みをやめ爪先立ちをして、ふんわり踵をおろします。少し前のめりになっていると感じる人もいるかもしれませんが、多くの人が踵に重心がかかり過ぎているので、前傾と感じるくらいでよいでしょう。

■丹田を使った呼吸に挑戦

まず丹田にのみ意識を集中させます。丹田に力を入れて肺にある息をすべて押し出すように、口から吐き出します。肺の中の空気をすべて押し出したら、丹田の緊張を一気に緩めます。緩めた瞬間に鼻から空気が入ってくることを感じましょう。無理に吸い込む必要はありません。丹田の緊張をほどくと必要な分だけたっぷりと空気が肺に入ってきます。その感覚を味わってください。

■不要なものを息と一緒に手放そう

肺にある空気を押し出して息を吐くときに、身体や心にある不要なもの(不安、イライラ、悔しさなど)と一緒に吐き出すようにイメージしてみましょう。息と一緒に不要なものを手放します。そして自分にとって必要な、フレッシュでやさしい空気を取り込みましょう。

ヨガ、古武術、瞑想などそれぞれに呼吸法があり、そのどれもが素晴らしいと私は思っています。自分なりにじっくりくるものがあれば、それを続けるのがいいでしょう。もし、これから“やってみよう”という人は、この丹田呼吸を試してみてください。ポイントは“しっかり息を吐く！”ことです。

NPOを取り巻く経営環境②

エッセンシャルワーカーの待遇改善のために

高浦 康有（東北大学大学院経済学研究科 / ゆるる理事）



新型コロナウイルスの感染拡大は、自宅のPCを通じて在宅のデスクワークに携わる管理事務職やオンライン授業を行う教育関係者ら「リモートワーカー」と、医療・介護関係者、小売業、宅配業、ゴミ収集や各種窓口業務の従事者らなど対面のサービスにあたる「エッセンシャルワーカー」というような労働者の二分化をもたらしました。ちょうど工業化によってブルーワーカーとホワイトカラーの区分がもたらされたのと同じように、デジタル化の進展がこうした区別を一層際立たせています。

NPOも、一部の管理業務を除けばリモートワーク化は難しく、とくに高齢者や障がい者、子育て世代支援などの対人サービスの分野や、指定管理施設の窓口業務などにおいてエッセンシャルワーカーの働きに拠っていると言えるでしょう。こうした時代においてエッセンシャルワーカーは、エッセンシャル（本質的）という敬意が込められた表現とは裏腹に、他者と接する業務が多いことから日々感染のリスクにさらされながら仕事をしているのが実情です。

直接的な感染リスクのみならず、感染源となる恐れからその家族も含めて周囲の心無い差別にさらされることもあります。またフランスなどでは医療従事者の燃え尽き症候群が問題となりケアサービスゆへの精神的負担の大きさも指摘されます。こうした情勢下で、フランスやスペインでは医療や介護従事者らが賃金アップや待遇改善を巡ってストライキを起こしました。国内でも大学病院での看護師の大量離職が問題になりました。エッセンシャルワーカーたちに拍手を送ってその活躍を称えるということも大事ですが、彼ら・彼女たちの仕事の

価値に十分見合った処遇がなされるべきでしょう。

一部の企業はコロナ禍においてエッセンシャルワーカーの社会的支援に取り組み始めています。全国チェーンのスーパーやドラッグストアが従業員への特別手当を給付したり、IT賃貸仲介会社が医療従事者等への物件無償提供を行ったり、宿泊予約サービスサイト運営会社がホテルルームを安価に提供したり、衛生品メーカーが配送業者への消毒液提供を行うなどの例が見られます。しかしこれらの多くは一過性のもので定着するには至っていません。

またエッセンシャルワーカーの多くは非正規の被雇用者でもあります。先日、最高裁で判決が確定した非正規雇用訴訟では大学の事務員や地下鉄売店員、郵便局の配達員などが声をあげました。手当や休暇などの差別措置は是正されましたが、退職金、ボーナスについては部分的給付さえ認められませんでした。エッセンシャルワーカーが単にリスペクトされるのみならず、その業務のリスクを反映した正当な対価を受け取れる社会にしていく必要があるでしょう。ヒューマンサービス中心のNPOであっても、それを支えるエッセンシャルワーカーたちが輝ける仕事環境を、市民の共感を得ながら共につくっていききたいものです。

参考) 古澤哲也「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が人材マネジメントに与える影響：エッセンシャルワーカーとリモートワーカーの処遇変化に関する仮説」デロイト トーマツ コンサルティング（2020年11月12日閲覧）

<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/human-capital/articles/hcm/essential-workers-and-remote-workers.html>

人と経営 第5回

～揺れながら、迷いながら～

波多野 卓司（経営コンサルティング波多野事務所/
ゆるる副代表理事）



あまりに毅然として、あまりに迷いの無い言葉や行為が、もてはやされる世の中です。

“揺れない言葉”は歯切れが良く、だからそれに心惹かれる人は多いでしょう。

けれども、その言葉は、その声は、本当に、現場のただなかをコツコツ生きている仲間たちの胸の内に、深く浸透するように、響いていくものでしょうか？

逆に、伏せ目がちに自信なさげに話す人がいます。

『迷ってばかりです』『これでいいかどうか、自信を持って、話すことが出来ません』

『あの人はこう言った、でもこの人はこう言う。どちらの気持ちもわかるし…』

『確かにこの人の言うことにも一理はある。けれど、長い目で見たらどうだろう…』

… 様々な人の、様々な思いに挟まれて、悩み、葛藤する。

日々の現場を、逃げないで生きてる人なら、いつだって“揺れて”いるでしょう。

誰かの言葉や 誰かの行為や 誰かの商品が
現場を葛藤しながら生きている人の胸に
その心に深く響いてくるものがあるならば
それは 言葉そのものではなく 言葉のなか
の“心の揺れ”を
行為そのものではなく 行為にいたるまでの
“葛藤”を
人は感じとっている

『自分には長期的な目標がない』、そのことが悩みだと言う人がいます。

けれど一つの道を深めている人のスタートは、夢というよりも、まず“頼まれたこと”をやってみた、ということが多いようです。目の前のその仕事に真摯に取り組む“プロセス”を信じるしかなかったということかもしれません。

プロセスは苦しい

時には息もできなくなるほど罵倒されたり

時には涙を零して喜ばれたり

時には失敗して自信をなくしたり

時には褒められて自信が生まれたり

さまざまなプロセスが身体の中を通っていく

けれど 目標やビジョンよりもずっと プロセスはわが身に近い

プロセスは、行くべき道筋を知っているのではないか。その人が考えていることとは違う、本当の目標すらも、知っているのではないか。プロセスに身を浸し、そこで起こる一つ一つときちんと出会っていけば、いつか、そこにたどりつけるのではないか。

『ああ、自分は、こんなことをしたかったのか』『自分にも、こんなことができたのか』と言う驚きと発見は、いつも、目標ではなくて、揺れるようなプロセスの中から、手招きされるように、生まれてくるもののようです。

ゆるるとボランティア

堀川 晴代（みやぎNPOプラザ館長 / ゆるる常務理事）



ゆるるで働き始めて16年が経つ私ですが、ゆるるには、私より長く活動に参加されているボランティアがいます。月刊杜の伝言板ゆるるを発行していた時は、数千部を仕分ける発送作業にボランティアの協力が欠かせませんでした。今でもみやぎNPOプラザの情報紙の発行時には、4、5名のボランティアと作業をしています。みやぎNPO情報ネットの「イベント&講座情報」の情報も、ボランティアとスタッフで要約し体裁を整えて掲載しています。その他、新聞のNPO関連記事の整理などの事務作業からイベント運営まで、さまざまな場面で支えられています。

NPOを支える黒子として活動するゆるるのボランティアプログラムは、地味なコツコツ系のものがほとんど。それも、まったくの手弁当。それでも、「また来るからね!」「いつでも声かけてね!」と快く参加してもらえることに、とても感謝しています。

最近、週に2時間程度のボランティア活動をすると、早期死のリスクが大幅に低下し、身体活動も活発になることが、米国のハーバード公衆衛生大学の研究で明らかになったということ

を知りました。ボランティア活動をしている人は、そうでない人に比べ、幸福感や人生の目的意識も向上するのだそうです。

一方で、平成27年度の内閣府による調査では、活動に携わるボランティアが一人もいないNPO法人が約35%あり、NPOが市民参加の受け皿になり得ていないことがうかがえる結果が明らかになりました。

NPOの醍醐味のひとつは、多くの人々の力を巻き込んで社会課題を解決しミッションを達成することです。ですが、参加のきっかけは「いつまでも元気な自分でいたいから」でも良いのではないのでしょうか。ともに活動するなかで、「沼にハマる」ことも十分にあり得るのですから。NPOとしては、気軽な参加を受け入れる柔軟性を備えておきたいところです。

ゆるるはどうかというと、最近はベテランボランティアに頼り気味かもしれません。ウェルカムな体制を整え、さらに多くの人たちと、私たちのミッションであるNPOやボランティアが活動しやすい環境づくりを探求していかねばと思います。

お酒上手 第5回

「忘年酒」

真壁 さおり（宮城県サポートセンター支援事務所 社会福祉士・コーディネーター/
認定NPO法人地星社 副代表理事 / ゆるる副代表理事）

今年も忘年会のシーズンがやってきました。例年なら、お世話になっている方々と一席を設けようと、スケジュール調整に余念がない時期です。でも、今年はコロナ禍の影響で断念しなければいけない会が多くなりそうで、少し物足りない年末を迎えることになりそうです。こんな時だからこそ、あらためて「忘年会」の意味を考えてみようと思います。

広辞苑では、「その年の苦労をわすれるために、年末に催す宴会」とされています。鎌倉時代、貴族などが集い、一晚中和歌を詠んだと言われる「としわすれ」という行事が忘年会の起源だという説もあるようです。江戸時代には、庶民の間で一年を労い、お酒を酌み交わす習慣が生まれ、明治時代にはだいぶ定着したとも言われています。

会の内容は違いますが、どの時代も、新しい年を迎えるために、リセットし整えるといった目的は変わらないようです。まずは一年を振り返り、どんなことがあったかなと整理し、仲間たちや関係者と協力しながら出来たこと、出来なかったことを労うこと。そのことによって、今年起きたことを一段上の状態に昇華させ、来年への準備を整える。そう考えると、今年のコロナ禍による忘年会自粛も、別の形で捉え直すことが出来そうです。

例えばさまざまな方たちに「今年はどうな一年でしたか？」と問いかけて対話してみるとか、「あの仕事、けっこう苦労しましたよね」



とお互いを労うとか、「個別忘年会」を催してみるのもひとつだと思います。大勢で集まることは出来ないけれど、原点に戻って日々の暮らしや仕事を丁寧に振り返り、感謝するという機会を持つことが出来るかもしれません。

それにしても、こうして忘年会を掘り下げてみると、私がこれまで体験してきたほとんどの忘年会は、「ただただ年末に楽しく美味しくみなさんとお酒を飲む会」だったことに気づかされ、愕然としています。忘年会ではなく、宴会だったわけです。

反省して、今年は「お酒に頼らない、としわすれ」をじっくりかみしめてみるつもりです。（少しだけ頼るかも…）

発行

認定特定非営利活動法人杜の伝言板ゆるる
代表理事 石田 祐

〒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

Email : npo@yururu.com

編集 / 編集協力

石田 祐

