

つながりがみつかる! つながりがはじまる!

twitter ★ [http://twitter.com/#!/center\\_i](http://twitter.com/#!/center_i)  
HP★<http://www.center-i.org/>

いちのせき市民活動センターニュースレター アイデア  
NEWS LETTER IDEA

OCT  
2011  
vol.5

# idea

# 10



# 地域支援講座 会議が変わる進め方

■あなたが体験したいいい会議・悪い会議は？

19時の千厩町本町商店街に、一軒だけ灯りのある店舗がありました。千厩サテライトで開催された「地域づくり支援講座」会議が変わる進め方！」に参加した商店街の5名の方々と、地域づくりに欠かせない会議の進め方について学びました。参加した方から、これまでに体験した良い会議と悪い会議についてお話を伺い、こんな会議は嫌だった…という気持ちを思い出しながら、「ではどんな会議をデザインしよう？」と、具体的な中身に入っていきます。



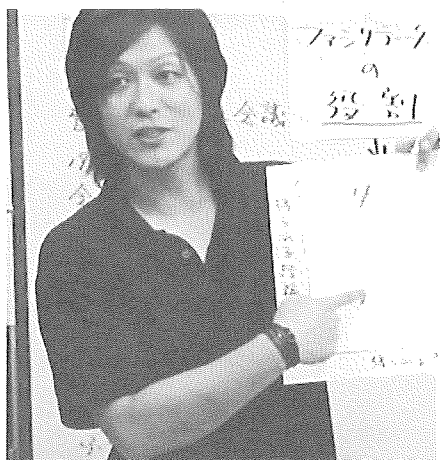
■どうしてわざわざ集まるの？

メールや電話で済むのに、なんでわざわざ集まるのでしょうか。「飲んで語る」という言葉から、実際に会って、目を見て、会話をすると、直接的コミュニケーションの大切さを再認識。また、会議はどこで誰が：と設計した時点でもう始まっている：そう、「会議はもう始まっているんだ！」ということを確認。交通整理役としてのファシリテーターは、机の配置や話し合いのルールなど、スムーズに意見が交わされるような工夫をすることで、場の流れを変えることができます。



■会議設計をしてみよう！

「町内運動会の出場する選手を決める」というテーマで、会議の様々な項目を確認、デザインしていきます。A4用紙を使って、会議の全体的な設計をしたら、こんどは実際に会議を進めていきます。会議を始める前に、ルールを決め、実際に会議を進めます。「なれ合いの中で、井戸端会議的に、まあまあ、という感じで進めていた」という会議もあつたそうですが、自分でしっかりと会議を設計すると、「仕方なく参加し、満足がいかないまま帰る」という会議にはしたくないもの。みんな真剣です。



■感想を発表

参加した方々から、感想を伺いました。・気づかないことが言葉にして話されて、整理ができたような気がしました。・結論が導き出せないことも多く、会議ではなく報告会の形が多かったのかなと思いました。・今までこんなことを考えたことはありませんでした。・最後まで話を聞いてもらえるということがとても安心できました。・会議ってこんなに難しいのかな、というのが実感です。・街の旦那さんと呼んできて、会議とはこういうものだ、ともう一回受け止めていければと思います。・もう少し若者にも来てほしい。



- 2 | 地域支援講座「会議が変わる進め方」  
第1回 千厩ファシリテーション研修
  
- 4 | みちのく WS フォーラム第2・3回レギュラー講座  
自己洞察+カウンセリング技術の向上  
新しい板書のカタチ!ファシリテーション・グラフィック
  
- 6 | 故郷“東山”活用事業  
第2回 地域づくり研修会～お宝さがし&お宝の改善活用～
  
- 7 | VIVALE 一関ホーム戦勝利!!  
地元を勝利を飾ったヴィヴァーレ!  
  
11月のイベント情報
  
- 8 | 室根山 MTB 山下り



10月の表紙



## 台風後の遊水地（一関）

9月21日の大雨により水没した遊水地です。北上川は4年ぶりの氾濫で、田んぼも道路も川から溢れた水に飲まれていました。

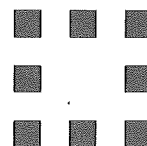
(9月22日撮影)

いちのせき市民活動センターニュースレターideaは、市民活動がアイデアを持ってNPOと行政や企業、市民との出会いの機会を創りだすことを目的とした情報誌です。センター情報をはじめ管内の市民活動団体情報や行政情報をお届けします。

いちのせき  
市民活動センター  
center-i

「ひとりの困った」を  
「みんなの困った」に!

地域住民は何を必要としているのか、何をしたいのか、地域の課題は何か。自分たちができることは何かを一緒に考えます。



ロゴマーク

9月26日に合併をした藤沢町を含めた「8つの地域」が創る1つのひろば「スクエア」を象徴的に表しています。

## 営業案内

■開館日 月曜～土曜  
■開館時間 9時～18時  
■休館日 日・祝日&年末年始  
いちのせき市民活動センター  
〒021-0881 一関市大町4-29  
☎&fax 0191-26-6400  
千厩サテライト  
〒029-0803 千厩町千厩字町149  
☎ 0191-48-3735  
Fax 0191-48-3736

# みちのくWSフォーラム

ワークショップ

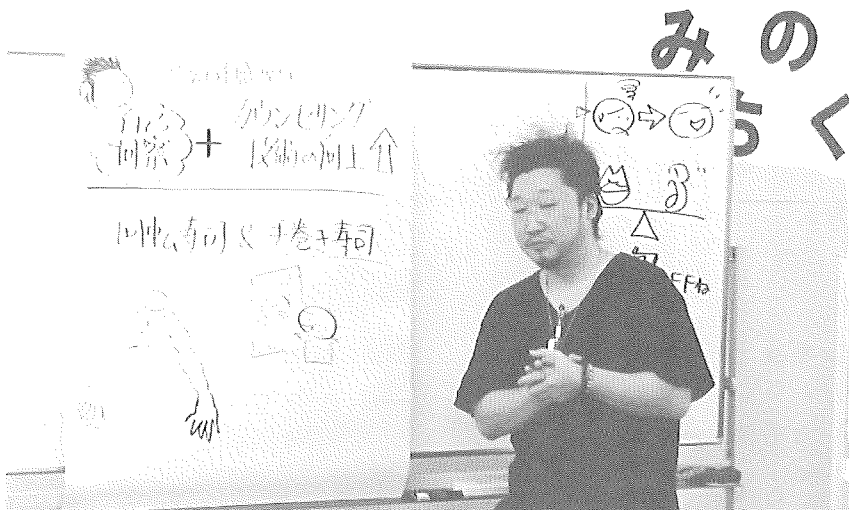
## 第2回 第3回 レギュラー講座



第2回講座講師  
ツツ・リキファシリテーション  
後藤 真さん



第3回講座講師  
NPO 法人あきた NPO コアセンター  
吉田 理紗さん



### 第2回レギュラー講座

## 「自己洞察＋カウンセリング技術の向上」

■人から相談を受けたとき、あなたは普段どんな対応をしていますか？

平成23年8月20日(土) 11時より、ポイント1を会場に、自己洞察とカウンセリング技術の向上を合わせた参加体感型ワークショップを実施しました。自分の気持や思考のメカニズムを知り、心理状態を理解することで、相手の印象を勘違いせず受け取ることがより可能になります。

■自己紹介をかねた...

発言して欲しい人にテニスボールを投げ参加者自身で発言順を決定し、短い自己紹介。続いてペアとなり「実はさっき言い忘れたことが」「私、○○好きなんです」「平成23年3月11日から、私・・・」と徐々に内容を深いつまに変化させ、交互に話しました。「言いたくないことは言わなくていい」「この場で聞いたことは他では話さない」といったルールのもと、参加者は徐々に自己開示を行いました。

■相手の「表情」＋全身の雰囲気の色で表してみよう

紙に相手の表情や雰囲気の色で表し、その後、描いた絵をもとに受けた印象をお互いに3分間話すワークを行いました。絵に表す際の注意点は、「無言で観察・無言で描くこと」、今そこで伝わってくる相手の印象の色・形にす

るため、知り合いでも以前からの印象はもちこまないこと。「初対面の相手を外見から判断することや、普段行っている顔色を窺うのと同じことです」と後藤さんは語ります。

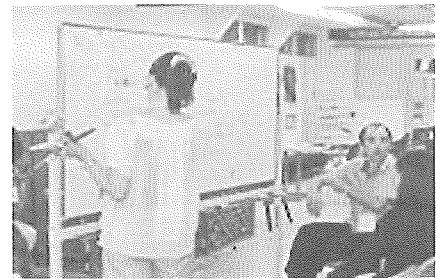
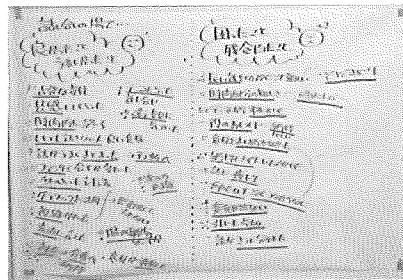
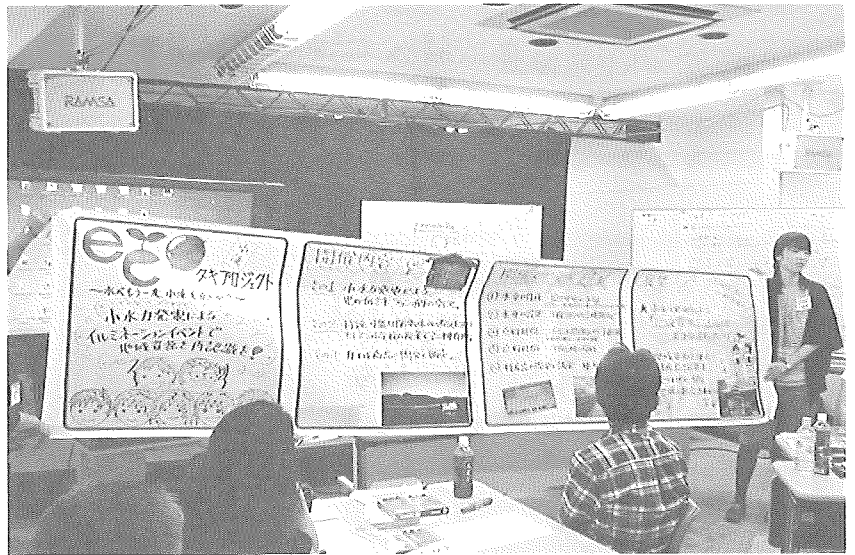
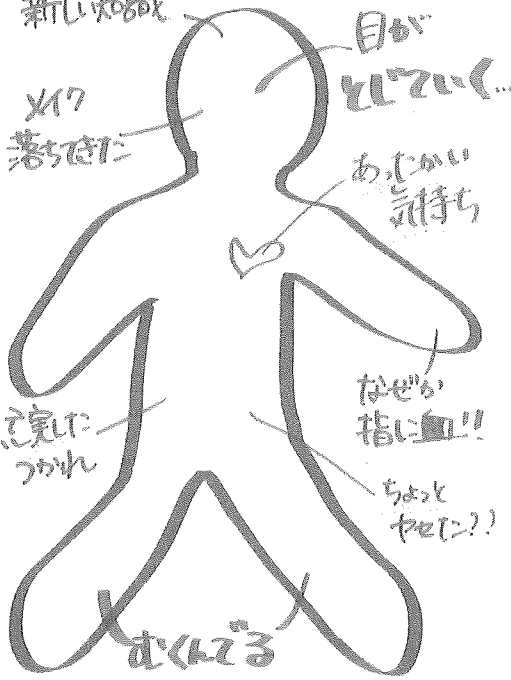
■フリースタイルで話してみよう

続いて、みんなに相談・質問したいことを自由に発言しました。沈黙が流れる場面もありましたが、相談・質問に対して自分が伝えられる情報などを考えているためであり、嫌な静けさではありませんでした。そして、ひとりの質問・相談に対し各々知識や思いを伝え、全体で共有。ひとつの話題を全員で共有することで一体感が生まれたように感じます。

■その人を育てているものを知る

「その人を育てている土・光・水・空気は何か？」をインタビュするワークを行いました。土とは自分を育てるベースであり起源、光とは無意識に惹かれていくもの、水とは潤し育ててくれるもの、空気とは当たり前のようにそこにあるが不可欠なものです。4つの要素をまとめると、その人にとって大切なものが見える化した状態になります。不調に見舞われたときこれを振り返ると要素の一部が不足している可能性があり、カウンセリングで気づくその人が抱えている問題点と重なります。

わたしの体の変化  
新しい知識



### 第3回レギュラー講座

## 「新しい板書のカたち！ファシリテーション・グラフィック」

■ファシリテーション・グラフィックとは？  
ファシリテーション・グラフィック（FG）は、話し合いの内容をリアルタイムで、文字・絵・色を使って記録する技術です。FGの基礎的な練習と、グループ討議を模造紙に記録する実践を行いました。

■アイスブレイク／共通点探し・自己紹介・旗揚げアンケート）  
まずはお互いの共通点を探すゲームでアイスブレイク。続いて名前・所属・キャッチコピーを書き、全員で簡単な自己紹介。次に旗揚げアンケートを行い、吉田さんの質問に対してそれぞれ1〜3の番号がついたカードを掲げて解答しました。旗揚げにすることで見ただけで様子がわかるため、短時間で全体の確認ができます。

■話し合いで、嬉しかったこと困ったこと  
話し合いの場で「嬉しかったこと」「困ったこと」の意見交換をしました。意見を出し合いグラフィックカードが紙に記録。嬉しかったことは「対立していたが合意し納得し合えた」「次回へのやる気が湧いてきた」などがあげられ、困ったことに関しては「テーマからずれていき修正がむづかしい」「意見がない会議」などがあげられました。ファシリテーションは話し合いにおける「困ったこと」を「嬉しかったこと」に近づけるための手法でありファシリテーションはこれらの困ったを変えることが出来る、と吉田さんは話します。

■FGのミニレクチャー  
ファシリテーションには簡易化・助長・促進の効果が有り、FGにより共通認識が持てる・安心感が持てる・客観的に見れる・イラストが入ることによって発想を刺激する・議事録に出来るなどの利点が挙げられました。コッは、発言を全て記録しようと思わず要点をつかみ、話し合いの流れがわかるように整理して書くことです。

■文章を聞いてFGを書いてみよう  
読み上げられた話しを要約して書く実践練習を行いました。要点を書いた後に線を引いて強調していくとうまくまとめられるそうです。

■インタビューでFG  
ひとつのテーマについて2人が話し、それを1人が書くFGの実践です。グラフィックはメモにも応用でき、講座や講演会をレコーダーで書き起こすよりグラフィックの方が良い、と吉田さんは解説していました。

■座談会をFGで書いてみよう  
実践の最後として10分間の座談会の記録を行いました。座談会終了後、グラフィックカードへ感想を伝えプラスのフィードバック。その後、参加者全員でそれぞれのFGを見てまわると「意見を漏らさないよう気をつけた」「イラストを入れてわかりやすくなった」などの感想が参加者から挙げられました。

■最後に：  
「一日を振り返って体に起こった変化」をまとめ、参加者は一日を振り返りました。人は必ず忘れる、と吉田さんは語ります。忘れずに上達する方法は日々に取り入れること。まずはメモから変えてみませんか？そして、ちよと書いてみますね、とさり気なく会議に取り入れてみるのはいかがでしょう。

# VIVALE 一関 ホーム戦 勝利!!



## 地元を勝利を飾ったヴィヴァーレ!

10月22日、東北2部北リーグ第3節に挑むヴィヴァーレはホームの東山総合体育館で Glitter☆Person's Aomori と対戦し、8対2で今季リーグ初勝利。

一進一退の攻防の中、ヴィヴァーレを勢いづけたのは前半21分の先制点。立て続けにゴールを決め5対0で前半終了。後半、相手チームに2点を奪われるも、負けじと得点し8対2で試合終了。ホームに勝利を飾ることができたヴィヴァーレ。次回は滝沢総合体育館で11月5日に試合予定です。

# 8 - 2

VIVALE 一関

Glitter☆Person's Aomori

### NEXT GAME

11月5日(土)10:30 滝沢総合体育館 vs Master Peace's  
 11月13日(日)10:00 花巻市民体育館 vs CROSS COLOURS(予定)  
 11月19日(土)10:30 大館市樹海体育館 vs Rosso Tiger AKITA

## 11月のイベント情報

### 第6回サケ移動大作戦

切り落とした人工的な堰堤の段差により、遡上できずにいるサケを採捕、上流に放流する活動を実施しています。千厩川にサケを呼ぶため応援・見学にいらしてください!

日時 11月13日(日)

場所 色の御前滝付近 9時半 サケ採捕

聖心幼稚園前 11時頃 再放流

※状況により延期も有ります。

⇒問合せ先 (昆野) tel.0191-51-1520

### どんぐりの森づくり大作戦

二酸化炭素を削減し豊かな千厩川を後世に残すため、千厩川流域にくぬぎを植林します。千厩中学校のみなさんと植林する、一般の方々の参加を募集しています。

日時 11月1日(火) 13時半-16時(小雨決行)

場所 千厩町奥玉 京の森公園園下

参加 自由参加、無料

⇒どんぐりの森づくり大作戦事務局

(千葉) tel.0191-52-3096

### 地域での暮らしを考える講座「今を生きる」

法泉寺住職 吉家本浄さんを講師に迎え、生き方のヒントを提供する講演会を開催します。多くの方のご来場をお待ちしております。

日時 11月19日(土) 10時-

場所 一関市総合福祉センター3階大会議室

参加費 無料

⇒一関市社会福祉協議会

tel.0191-23-6020

### 一般公開(牛乳パックロボット製作会)相撲大会

一関市少年少女発明クラブでは、牛乳パックロボットの相撲大会を開催します。持ち物は不要ですが、自分の工具があれば持込可。作業可能な普段着でいらしてください。

日時 11月6日(日) 10時-15時

場所 ポイント1(新鮮館おおまち向かい)

参加費 無料

⇒一関市少年少女発明クラブ事務局

(千葉) tel.0191-26-4928

### 自然エネルギービジョン in 東北

一関地球温暖化対策地域協議会(IEL)では、飯田哲也さんを講師に迎え、原子力にも、石炭・石油にも頼らない新しい時代のエネルギービジョンを描く講演会を開催します。

日時 11月23日(水) 10時-12時

場所 東山地域交流センター

入場 無料

⇒IEL 事務局 一関市役所生活環境課内

担当:岩淵 tel.0191-21-8342

### 第1回かやぶき祭り

かやぶき民家を残す会では、かや屋根民家を体験できるイベントを開催します。内容は、開会行事での黄金太鼓、かやぶき道具の展示・実演などです。なぜか心の落ち着く、かや屋根民家に足を運んでみませんか。

日時 11月6日(日) 10時-15時(小雨決行)

場所 県指定有形文化財 村上家住宅

⇒問合せ先 (村上) 0191-24-4418

当日連絡用電話 0191-52-5341

## センター行事

### みちのくWSフォーラム

いちのせき市民活動センターでは、地域づくりの人材育成のための講習会を開催します。ペアレント・プロジェクト・ジャパンの玉山幸芳さんを講師に迎え「絆をきずくワークショップ」を行います。参加者の間のネットワーク(絆)をきずく事が、コミュニティー・ビルディングの基盤になっており、その基盤の形成が次の活動の質を決定づけるほどの重要な要素です。参加者間の絆の形成を目指します。参加希望者は、お早めにお申し込み下さい。

日時 11月12日(土)

場所 Point1(新鮮館おおまち向かい)

申込 いちのせき市民活動センター

TEL 0191-26-6400

参加費 無料

# 室根山MTB山下り

■ある晴れた昼下がりの…

「木漏れ日がまぶしい9月、晴れた午後…」そんな日に、室根山の山頂から、自転車で駆け下りたらどんなに気持ちいいだろう…!と思ったので、かけすさん主催のイベントに参加してみました。キャンプ場で練習、あずまやで休憩、展望台で景色を堪能…そしてついに、バイクで山頂からスタート…!その前に麓から自転車で登ってきたかけすさんと合流です!

■自然のままに…

室根神社や蟻塚公園に立ち寄って、室根山の見どころを堪能。休憩の会話も弾みます。コンクリートで舗装された道だけではなく、砂利道、草が生えている道、岩やくぼみがある自然な道を自転車で下りました。コンクリートの道は「考えなくてもすいすい進む」という便利で安全な道ですが、自然のままの道を下るときには、気を抜くと木にぶつかったり、岩でつまづいたりする恐れがあります。いつも、その瞬間に意識を合わせていないと、山は下れません。舗装道

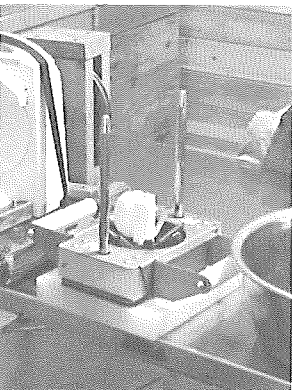
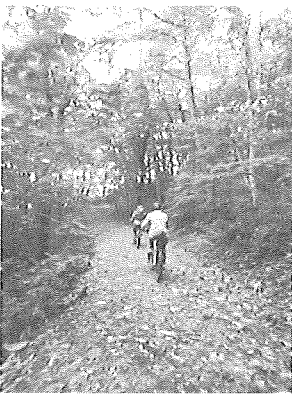
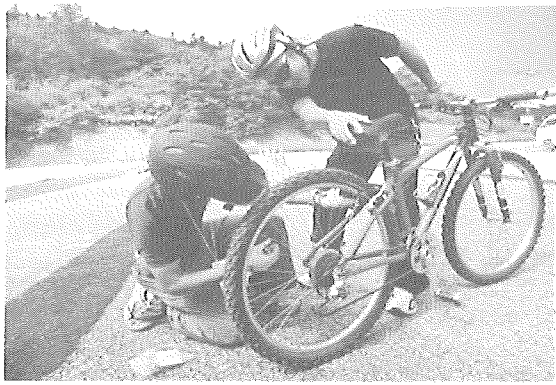
路を一気に駆け下りるだけではない、地元を知り尽くしたガイドさんがいたからこそ味わえる体験でした。

■自分にしかできないことを

当日ガイドとして参加して下さった、したみち農園の及川さん。「自分にしかできないことをやりたい」そんな想いから、サラリーマンを辞め、りんごの農家を継いだそうです。作業の効率化など、課題はありますが、同じように若い農業従事者であるかけすさんとは自然に仲良くなったそうです。この日は2人のガイドの他に、一関市内から参加した「まつっさん」も加わり、山下り中に一瞬でキノコを発見、採集するというミラクルを見せてくれました。

■かけす農場でのひととき

かけす農場の乾燥施設に立ち寄ると、かけす農場のりんごの皮むき機械を見せてくれました。ドライキュウリ漬など、新製品の開発にも取り組んでいるそう。また加工施設ではスタッフを1名募集しているとのこと。加工施設を見学したあと、いよいよ自転車でふもとの旬菜館を目指します。「とりあえず何かやってみよう!」というかけすさんの想いから始まったこの企画。体験してみることで、地域の自然や価値に気がつくとともに、自転車で下る中で、見たり、聴いたり、嗅いだり…と五感で感じた中で、「価値」に気がつくことができました。素敵な体験をさせていただきました!ありがとうございます!



idea

OCT 2011

市民活動センター広報紙

No.5 2011.10.25

発行 いちのせき市民活動センター(〒021-0881 岩手県一関市大町4-29  
 電話 0191-26-6400 / 印刷 株式会社一関プリント