

人と活動のつながりづくりを応援する

にじとも広場

つながりを諦めない。
心はいつも近くに！



2020
16号



これからのオンラインの可能性と、つながり方

にしても広場オンライン検討会

コロナ禍で活動自粛が続く中、にしても広場では、これからの活動に対応した新しいつながりのためのツールが必要だと感じ、にしても広場に登録されている皆さんの中で IT 関係に強い方や、これからオンライン活動を検討されている方と一緒に、検討会を開きました。検討会を開催したのは 5月、緊急事態宣言の真っただ中で、たくさんのイベントが中止となり、今後の見通しもたたない時でした。

オンラインのメリットは、場所にとらわれず参加でき、新しい層を掘り起こすことができる。デメリットは、インターネット環境などで、オンラインでは参加が難しいという人たちがいること。見えてきたのはオンラインとリアル、両方を備えたつながりの必要性です。オンラインでのつながりを始めてみたい人たちへのサポートなど、これからの市民活動のツールについて意見交換を行いました。

松本道雄さん

(ブリリアみらいコミュニティ)



これからは、オンラインとリアルが共存していく時代。新しいツールが増えたとプラスに捉えていいと思う。所属するまちづくり NPOのオンラインセミナーで、180人規模のイベントを開催した時、子育て中だけオンラインだから参加できたという人がいた。今まで、参加しにくかった層にも参加できる可能性が広がった。

朝比奈信弘さん

(共育会)



「オンラインもあるよ」という気軽な感じが良いと思う。自分一人では出来なくても、誘いがあると人のやりたい気持ちは加速する。①「誘われてやろうと思った」②「サポートしてもらってきた」③「一人でもできた」の流れがあるとスムーズにできる。にしても広場として、きっかけづくりとしての場づくり、それに参加したい人へのサポートなどを担っていくと、良いサイクルが巡る可能性があるので。

高見知英さん

(プログラム開発・支援)



オンラインというと難しそうだが、LINEならやっているという人もいるはず。LINEもオンラインツールの一つ。グループ通話から始めてみるのも良いかもしれない。Zoom演奏会、Zoom朗読会などいろんなイベントが開催されている。教育、自治会、いろいろな場で活用できると思う。遠くからも参加しやすいのがオンラインの魅力。横浜だけでなくみんなで課題を解決する場も作れる。

Izu.さん

(あみだな)



集まりの場を閉ざされ、暗中模索の中誘われたのがオンライン会。これで集まりが再開できるといち早くオンラインを取り入れた。家庭内に悩みを抱えている人たちにはオンラインの壁が更に高いことを知った。それでも、条件をそろえ、リアルとオンラインの両方を使って、近隣の人たちや遠く離れた人たちとも繋がり、幅広い新たな活動ができると思っている。

サポートがあると私もできた! Zoom 体験会

検討会での意見を踏まえ、初めての方を対象としたZoom体験会を開催しました。スマートフォン、パソコン、タブレットなど、いつも使っている機種での参加です。ソーシャルディスタンスを守りつつ、わからないところはその場でスタッフがサポート。アドバイザーの松本さんから、わかりやすい説明を受け、オンラインを使うメリットやデメリット、活用例の紹介など、基本の内容を学びました。その後、実際に離れた場所から自己紹介を行い、皆さんで交流を楽しみました。



「まずはやってみることが大切」とアドバイザーの松本さん

体験しました!



体験会参加後、「Zoomで簡単参加!にこにこ出前寄席」を視聴しました。

楽しいイベントありがとうございました。始める前は、「Zoomでどきどき参加!」でしたが、終わってみるとヤッターという感じです。みなさまにたくさん教えていただいたおかげです。次の機会がちょっと待ち遠しくなってきました。



使い方やセキュリティのことなど、とても理解しやすい説明でした。初めて体験しましたが、思ったより簡単でした。



最近テレビ放送で見かける場面は、こういう手法で行われているのだと納得しました。



離れた場所から自己紹介



タブレット、スマホ、パソコン、色々試してみる方も



スマホでも簡単に体験



集うことが難しくなった4月～6月 そんな中でも「つながり」を紡ぐ人たち



こんな時こそ、
つながりを大切に
したいですね

**認知症を持つ
ご本人やご家族が
安心して話せる場**



「認知症カフェ」は、認知症を持つご本人やご家族が安心して話せる場。

集まることが難しくなり、介護や一人暮らしの生活が見えなくなることは避けたかった。わたぼうしカフェを主宰する竹下さんはそう語ります。

集まれない時期、絵葉書に「元気でいますか?」などのちょっとしたメッセージをしたため、ポストに投函しました。時には季節の花のシールを添えることも。自分宛ての郵便は、誰かとつながっている証。手間をいとわずに活動を続けるのは、ささやかなつながりが人の心を軽くし、支えることを知っているから。電話での連絡は、趣味や食べ物の話など、日々の介護と関係の無い話も織り交ぜ、相手の負担にならないつながりを心がけます。

それでも、会って話せる場が一番だから、6月から人数を減らして、わたぼうしカフェを再開しました。久々に元気な顔を見ると、心配していた気持ちがすっと楽になって、サポートする私達自身も元気をもらっていることに気が付きました。今まで通りのことはできなくても、つながり続ける方法をみつけていきたいと思います。

西区在宅介護者のつどい
「あけぼの会」
竹下淳子さん（会長）
連絡先：045-311-0779

わたぼうしカフェ
開催：毎月第3土曜日
13時～16時
場所：にじとも広場
参加：どなたでも参加自由
※開催状況は竹下さんへお尋ねください

ご相談はいつでも、
お気軽にどうぞ！

チューリップ体操の
DVDは無料貸し出しを行っています

家に閉じこもって
しまうことが心配！



「じっと、家に閉じこもってしまうことが心配！」戸部本町地域ケアプラザの木村さんは、地域の皆さんのが、外出や体を動かす機会が減り、QOL（生活の質）が低下するのではないかと心配しました。

以前から取り組んでいた「チューリップ体操」を機関紙に載せ、地域に配布しようとしていたところ、感染拡大防止の為、回覧板が中止となってしまいました。担当エリアの自治会長さんに機関紙をみてもらい、必要があれば配布希望数を届けるなど、少しでも地域の方へ届くよう働きかけを続けました。

また、思わぬつながりもできました。戸部本町地域ケアプラザでゴスペルの練習をしている「Let's sing」は、イベント連絡の為にLINEグループを作りました。LINEグループの作り方がわからない人には仲間同士で教え合い、家族が手伝った人の中には、グループ参加の名前が「お母さん」となっている人もいました。「あなたは誰？」と尋ねることで、新たなつながりも生まれていきました。練習や出演予定のイベントが中止となる中、誰からともなく近況や面白い動画などをあげはじめました。季節に合わせたレシピや花々の写真、どのメッセージからも「お互いがんばりましょう」の思いが伝わり、大きな支えとなっているようです。

横浜市戸部本町地域ケアプラザ
木村真由美さん
(地域交流コーディネーター)
場所：西区戸部本町50-33
連絡先：045-321-3200



誰一人取り残さない ローカル×グローバル×オンライン

3月に企画していたイベントをオンラインに切り替えて実施したのをきっかけに、4月から7月の間に 30回もオンラインイベントを開催した野毛坂グローカルの奥井利幸さんにお話を聞きました。

野毛坂グローカルは、人は誰でも弱さを持っているからこそ地域で共生しあえると考え、「誰一人取り残さない」をテーマに、海外と日本の地域のつながり・学び合いの場を開いています。奥井さんは JICA 職員としてタイで仕事をしていた経験を生かし、2016年から、タイの政府・大学・行政に日本の地域のボランティア活動や高齢者のコミュニティの先進事例を知ってもらうための研修やフィールドワークを企画しています。

具体的には、奥井さんが事務所を構え自身も暮らす西区第4地区に、タイからの視察を受け入れてもらっています。地域にとって、地域の外から視察の感想をもらうことで、普段の何気ない活動が素晴らしいものだと再認識するきっかけになっているそうです。

しかし、新型コロナウイルスにより、今までの活動のやり方が一変。タイへの渡航は難しくなり、行動範囲は野毛山周辺に。打ち合わせやイベントも対面ではなく、オンラインに切り替えました。対面で会えないから「今までの代替手段」としてのオンラインではなく、新しい方法としてのオンライン活用ができるのか、検討は続きます。

奥井さんは、オンラインのバリアフリー性に注目しています。Zoomを使った勉強会では、どんな立場の方も平等に画面に映るので、場がフラットになりやすい特徴があるそうです。盲ろう



の方が登壇するイベントを実施した際は、オンラインは障がいのある方の参加を拡げができるツールであると強く感じました。

また、学生向けの「誰一人取り残さない」をテーマにした小論文コンテストを7月に実施しました。応募数は予想を超える32件! パワフルでまっすぐな学生の文章に野毛坂グローカル理事全員で向き合いました。そこには、自分が思っていた「普通」を相手に求めて、相手にとっては「普通」ではないことへの気づきが多く書かれています。経験を通して違いに気がつき、自分も含め「誰もができないことがある」ということをベースに考えると、コミュニケーションや相手への配慮が変わってくると奥井さんは言います。「自分も弱さを持っている」ことを自覚し、そのことを話すことが、「誰一人取り残さない」に通じるのかもしれません。これからも野毛山の事務所からグローバルにそしてローカルに、オンラインの強みを生かしながら活動を続けていきます。



子ども、外国人、障害者など多様な人の共生イメージイラスト

野毛坂グローカル
奥井利幸さん

事務所: 横浜市西区西戸部町1-69
連絡先: info@nogezaka-glocal.com
ホームページ: <https://nogezaka-glocal.com>

「誰一人取り残さない」
小論文作品は[こちら](#)



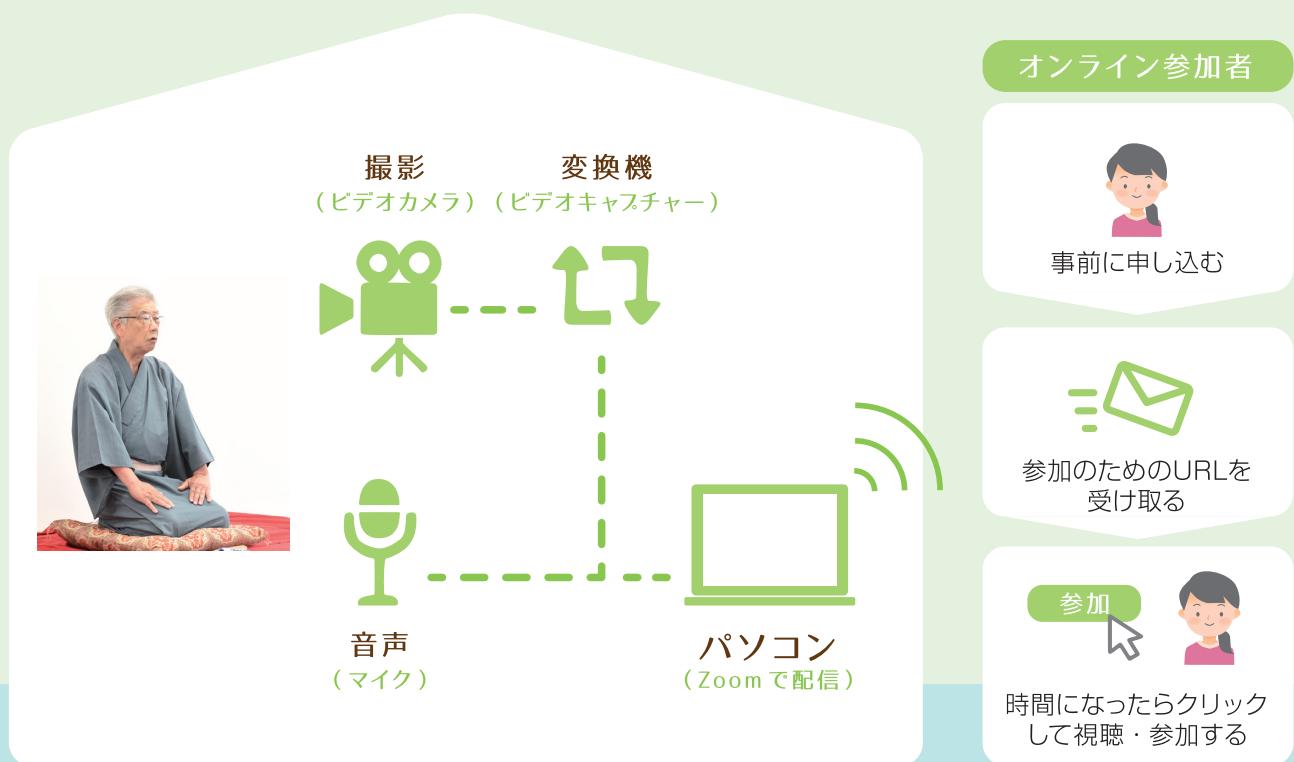
初の試み！ 出前寄席@オンライン 実施レポート

感染症予防のため会場の人数を制限し、オンラインでも視聴できる形で「にこにこ出前寄席」を桂歌助弟子の会さんと一緒に開催しました。会場には、5人の出演者と4人の参加者。オンラインでは、15人が参加しました。当日の実施の様子をレポートします。



当日のレイアウト

今回は、ビデオカメラで出演者のみなさんを撮影し、参加者はZoomで参加する方法で実施しました。



スタッフ北川の ワンポイント アドバイス



オンラインイベント主催の心得！

- **機材の購入と準備**
持っている機材で使えるかどうか、購入する前によく調べましょう！
- **参加を希望した人に、漏れなく参加のURLを送りましょう。**
初めて参加する人が安心して参加できるようフォローできるといいですね。
- **仲間との段取り共有**
当日の進行役、カメラ役、参加者がうまく参加できなかつた場合の問い合わせ対応など、事前の打ち合せを行いましょう。



今回準備したもの

- ① パソコン
- ② インターネット環境
- ③ 有料版 Zoom(無料版の場合は、40分まで)

にしても広場で購入した機材

● 指向性マイク

ステージにフォーカスをして音を拾います。



● ビデオカメラ

PC 内蔵のカメラより画質が良くなります。カメラによっては、広範囲に写したりズームや移動ができます。



● 三脚

ビデオカメラを固定するために用意しました。

● ビデオキャプチャー

ビデオカメラの動画を PC に取り込み、映像の録画やライブ配信ができます。



にしても広場内で機材も貸し出しできます。

出演してみていかがでしたか？

いつもと違って、ビデオカメラで撮影されたながらの出演だったので、少し緊張しました。久しぶりにステージに上がり、元気が出ました。見えないところでお客さんが 15 人も見ていたなんて、不思議な感じです。みなさんの感想が気になります。

参加してみていかがでしたか？

Zoom 参加でもストレス無く楽しめました。会場へ移動することなく参加できるというのは、効率的に時間が使えるので有り難いです。会場に少人数ですがお客様がいて、反応が聞こえたので、家にいながらライブ感を体験できました。(50 代 男性)

Zoom 初参加で、まずは繋げるところからドキドキしました。スマホで参加させてもらいましたが、意外にも臨場感が伝わって来るものだと感じました。楽しそうな様子に大笑いしてしまいました。とっても気分転換になりました。(50 代 女性)

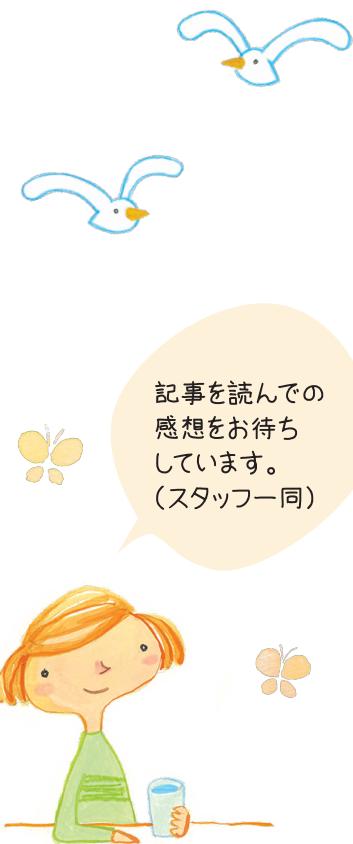
スタッフの振り返り

にしても広場で初のオンライン配信講座が無事に終わり、ほっとしました。離れていても、自宅から参加できること、会場の笑いのエネルギーを届けることができたのではないかと思います！今後も会場の参加と、オンラインの参加と、両方合わせてイベントを実施していきたいですね。

編集後記

今号はコロナ禍の状況を鑑み、急遽オンラインの特集を組みましたが、にしてもメンバーも「オンラインやらない?」と誘われるまで、Zoomのズの字も知りませんでした。市民活動・ボランティアは誘われて参加するところから始まる、なんてこともありますが、それはオンラインも同じ?!日頃からオンラインを使うことに慣れている検討メンバー(P2)も、なぜオンラインを使うかというと、やはり一番中心にあるのは「みんなと会いたい気持ち・話したい気持ち」が根底にあるから。

「〇〇やりたいんだけど、一緒にやってみよう」と誘う。反対に「わからなくて、ちょっと頼りたい…」と相談してみる。ちょっと聞いてみるその勇気が、「どうやったらできるかな?」と(リアルでもオンラインでも)気持ちを寄せて話し合い、みんなの心のなかの大きなエネルギーに変わっていきます。『行動したいと思った時、サポートしてくれる人がそばにいてくれる』ことって、どれだけ力になることか。これは、数字では量れない力ですよね。人が集まれないなら、やっぱりやめよう、ではなく、つながりを諦めない。会いたい・話したい気持ちを諦めない。声をかけてみる勇気を持ってみたいですね。



にしても広場17号は、
3月発行予定です。
お楽しみに!

“にしても広場”ってどんなんとこ?

にしく市民活動支援センター“にしても広場”は、人と活動のつながりづくりを応援する場です。
「何か始めたい」「活動の場を広げたい」「活動に役立つ情報を知りたい」といった
ご相談をお待ちしています。



管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま
TEL/FAX：045-620-6624

- Eメール ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp
- ホームページ <http://nishitomo-city-yokohama.jp/>
- 住所 横浜市西区中央1-5-10 西区役所1階
- 開館時間 9:00~17:00
休館日：毎週水曜日・年末年始(12/29~1/3)
- アクセス 京浜急行「戸部駅」徒歩8分
相模鉄道「平沼橋駅」徒歩10分



情報紙「にしても広場」は、
西区内の郵便局、地区センターなど公共施設に配架しています。

発行：にしく市民活動支援センター“にしても広場”
発行日：2020年9月

承認西区第7号