

アルファ
本業+ α の
トリセツ



目次



はじめに	3
本業+ α とは	4
あなたの+ α をはじめてみよう	6
私の+ α	8
あなたの+ α ってなに?	12
+ α =思いで動く	14
+ α =生老病死に寄り添う	16
+ α =筑後川・ごみ拾いでつながる	18
他の地域に広がる「本業+ α 」	20
「本業+ α 」コラム	22
プロジェクトのあゆみ／活動紹介	25
+ α =そなえる	26
「本業+ α 」による行政や他団体との連携・協力	28
かけあわせ	30
研修会報告	32
「本業+ α 」×「そなえるくるめ」合同事務局案内	34

はじめに

生計や生活を営むための仕事や家業を「本業」とするならば、地域や家庭で仲間や知人と交流したり、遊んだりすることは「+α」です。しかし、+αが充実するからこそ、本業が頑張れる、生きている実感がある、という人も少なくありません。

日本の社会は古くから、家庭や地域で「生老病死」という人間の苦悩を受け、分かち合い、助け合う社会システムを保持してきた歴史があります。

しかし近年は、医療介護福祉分野のサービス化が進み、日常生活面では、まちにはチェーン型のコンビニやドラッグストア、大型店が拡大していく中で、サービスが社会システムを補完する役割を担うようになりました。

便利にはなりましたが、価値の生産者と消費者としての役割のみが特化していき、家庭や地域、組織が本来保有してきた「+α」の公共性が、少しずつ失われているという現実もあります。

そんな時代であるにも関わらず、いやそうであるからこそ、地域では、お店や個人で「+α」をはじめめる潮流が生まれています。「困っている人の助けに」「他者とつながる喜びがある」「ワクワクする」「損得でなく何か貢献をしたい」などと、意欲的に立ち上がる人たちが同時多発的に発生しているのです。

そうした「本業+α」の時代をキャッチし、共有し、盛り上げようと、久留米では民間プロジェクト「本業+α」×「そなえるくるめ」が動いています。

久留米の潮流をお伝えし、共感の輪を広げていきたい。そんな思いでこの冊子を作りました。

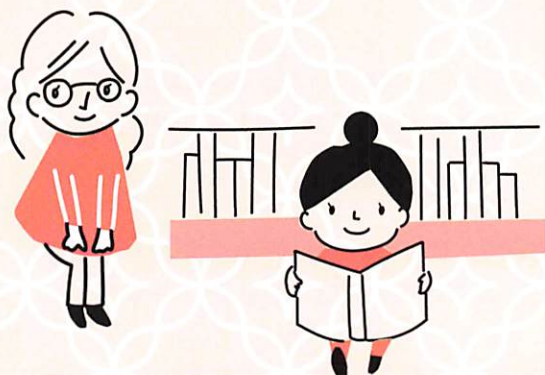
この冊子を手にとってください、ありがとうございます。

「+α」のきっかけに、誰かの幸せにつながる一助になれば幸いです。



「本業+α」×「そなえるくるめ」合同事務局

インフォーマルな まちづくり



本業

その人が主な
収入源として
働くこと

+

本業 + α とは

「本業 + α 」とは、久留米から生まれた地域プロジェクト。例えば、お店の店主などが、地域やお知り合いの「困った」「やってみたい」の声をひろい、アイデアが形になることがあります。それ以外に枠を広げ地域を見渡してみれば、あちらこちらに + α の取り組みが発見できました。

そんな + α の輪がつながれば、「もっとまちが豊かになるのでは!」。冊子などを通してつながりの輪は瞬間に広がり、触発されて新たに + α をはじめる人も生まれ、現在、このプロジェクトには約35拠点以上が参加しています。

これからも身近にある + α の種を見つけ、一緒に育て、つながっていききたい。それが今、プロジェクトの目指すところです。

ワクチン
サポート

ものづくり・職場体験

子どもの見守り

相談
できる場

自主防災

コーディネーター

絵本の読み聞かせ

久留米で
うまれた

αのカタチ

仕事づくり

食育

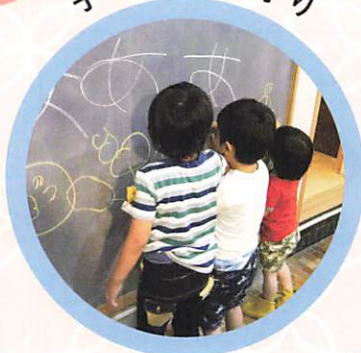
社会や地域に貢献

学び

あそびば開放

まちの
保健室

チャレンジの
場





あなたの $+\alpha$ を

わたしにできる $+\alpha$



Step 1

きっかけの種は「自分ごと」から。

$+\alpha$ のきっかけは、自分のこと、身近なことからです。「困っている人のお役に立ちたい」「住んでいる地域をよくしたい」「人生をおもしろくしたい」「本業を超えた出会いがほしい」。いろいろなきっかけがあります。

人と対話することから $+\alpha$ の種を発見することがあります。ご近所さんなど身近な方と挨拶を交わすことから始めてみてはいかがでしょうか？



わたしたちができる $+\alpha$



Step 3

つながることで、根っこが広がり、大きな木が育ちます。

関わりを深め、悩みを聞いていくと、自分や仲間だけでは抱えきれない、解決に導くことが難しい問題に直面することがあります。そんなとき、「地域資源につなぐ」ネットワークが「本業 $+\alpha$ 」の強みです。

私たちは、地域で活躍している様々な団体とつながりをもっています。例えば、久留米市役所のこども子育てサポートセンター、地域福祉課、防災対策課、久留米市社会福祉協議会、久留米市市民活動センターみんくるなども、本業 $+\alpha$ の応援団です。

貧困や病気、災害、不登校、孤立など、生きづらさを抱えている人を支えようと活動しているNPOや民間団体が久留米や周辺にはたくさんあります。「だれかとつながる」ことで、思いがけない力を発揮します。

はじめてみよう

わたしができる+ α

Step 2

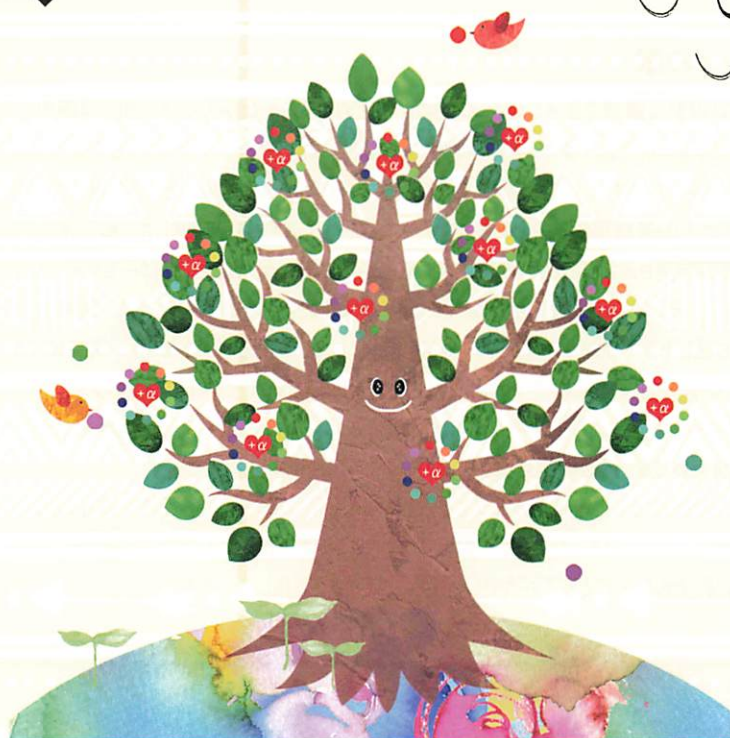
仲間と分かち合い、+ α の芽が生まれる。



対話をする、解決策がひらめくことがあります。

例えば、会話の中で、「なんとか力になってあげたい」と思ったとき、詳しい人を知っていれば、紹介する。それも大事な+ α です。お店や地域に空いたスペースがあれば、人の集まるイベントを開いて、交流の輪を広げてみると、共感する仲間が集うきっかけが生まれます。

「話を聞く人がいる」「分かち合う」。そんな小さな一歩が、+ α の芽になります。



音成 玲子氏の+α

一般社団法人 やさいい街 理事



私の40数年の職業歴を振り返ると、前半は教育関係、後半は医療関係でした。前半は子どもの教育的指導と体験の場の提供で子どもの育ちを支援する仕事、後半は医療機関で様々な心身の病気に苦しむ患者様に対応しケアをする仕事ですが、どちらのフィールドもご縁のある人とその人生に向き合うことでした。その中で「社会に参加すること」「好きなことに関わること」が生き生き生活の秘訣だと改めて感じ、社会活動でそれを実践することを決意しました。

一つは高齢者の生きがいづくりと多世代交流のために、職場のそばに「カルチャーセンター フレンドリー」を開設しました。文化(伝統・国際)・健康(運動・料理)・学習(座学・体験)分野で、学びたい人・教えたい人を募集すると20もの講座が集まり、カフェも併設するとすぐに「アットホームな学習・交流の場」となりました。しばらくしてインバウンドの気風が高まり、グローバル社会の中で、より伝統文化の重要性を感じたことから、講師の方々に協力をいただき外国人向けの日本伝統文化体験のプログラムを作り、多くの外国人と交流する場を増やしました。多くのボランティアの方たちにも支えられました。そしてご縁あってインドネシアとの民間交流が始まり、「ハラパンの会」を立ち上げて青少年交流をテーマに今も活動を継続しています。そしてこれらは、7年前に開設した「一般財団法人やさいい街」の事業に継承し、「ほのぼのファーム」運営も併せ、「多世代交流と共生」活動として取り組んでいます。

もう一つは、生きづらさを抱えている子どもたちとの繋がりを作りたいという思いから、私は5年前「養育里親」になることを決意し登録させていただきました。これまで6人の子どもたちと生活を共にする中で様々な社会問題にぶつかり悩むこともありました。そこで子育て支援や居場所づくりをしている民間団体と横のつながりをもち、共に子どもの社会的養護・養育に関わる活動を進めてきました。そんな中で今年、もう一つの新しい活動「バブーシャの会」をスタートすることとなりました。

バブーシャの家

世界中には過酷な環境で生きなければならない子どもたちもたくさんいます。自然環境の変化に伴う自然災害も過酷ですが、戦争・貧困・差別など人間社会の中で生きづらさを強いられる人々もたくさんいます。「バブーシャ」とは、ウクライナ語で「おばあちゃん」という意味です。昨年ウクライナ人の避難民学生さんたちと出会いがあり、交流を続けてきました。私の家に遊びに来るその学生さんたちとのんびりした時を過ごしていると、うちはまさに「ばーちゃんち」だなと感じました。そしてこの地域でも居場所や家庭体験を必要とする子どもたちが、気楽に遊びに来てお話ししたり可愛がってもらったり、寝食を共にしたりする場所があるとよいのでは？という思いに至り、地域で「バブーシャの家」の「バブーシャさん」になってくれる人、バブーシャの家に「遊びに行く子どもたち」をマッチングする活動団体「バブーシャの会」を立ち上げました。民間活動団体だけでなく行政の担当課とも協力しあえる関係です。

混沌とした時代だからこそ地域のみんなで子どもたちを元気に育てないと、個性や多様性もそして地域自体も育ちません。バブーシャの会の運営は、支える側のおばあちゃんの世代も元気になるはず。どんな人にとっても「やさいい街」になることを目指しています！



仲間とはぐくむ+α

ソフトボールチーム「ショローズ(初老'S)」立ち上げメンバーの1人
米澤 智子 氏



津福でバー「Bar 智」を営む中、ソフトボールチームを作るきっかけになったのはコロナでした。緊急事態宣言で店を閉めるしかなく、この時間を使って「何かやろう!」と思い立ちました。常連のみんなで飲んでいる時に、何ができるか意見を出し合い、ソフトボールチームを結成。チーム名は「ショローズ(初老'S)」。

メンバーは、お店のお客さんやその知り合いの方たちで、40歳以上の会社員、夫婦、カップルなど。独身も多く、最年長は70歳代の方もいらっしゃいます。

第1・3日曜に練習試合、第2・4日曜は自主練習、浦山グラウンドを使って活動しています。みんな活動に積極的で、ソフトボールのこと以外でも「誰か一緒に河川敷を走りませんか?」と誰かがグループ内のメッセージで投げかけると、たくさんの人が参加するなど、1つのコミュニティができています。

ショローズ活動を始めてからの変化

活動を始めたことで、パチンコを辞めた人、痩せて健康的になった人、日曜日にすることができて生活にハリが出た人…様々な目に見える効果が出ています。メンバーはみんな生き生きとしていて試合や練習中は笑いが絶えません。誰かと関わっていること、仲間ができたこと、体を動かすことが、楽しくて嬉しいのだと思います。ショローズは選抜メンバーは作りません。あまり上手じゃないけど毎回参加している人や元々経験があり上手な人、高齢の方など様々なメンバーがいます。でもこのチームは「みんながエース」です。年長者を優先に、平等に試合に参加できるようにしています。打順やポジションも絶えず入れ替えて、全員に活躍の場が巡ってくるようにしています。

これからのこと

今後、ソフトボール以外の交流もしていきたいと思っています。チーム内の女子メンバーだけで旅行に行くのもいいですね。「ショローズ」を結成したことは、「孤独死」を回避することにもつながると思っています。毎週集まったり、こまめに連絡を取り合うことは、お互いの安否確認も兼ねているんですよ。



左から 発起人のキャプテン 安武伸朗 氏
チームのムードメーカー 中村英雄 氏
総監督 角光一寿 氏
居酒屋「ありがとう」マスター・監督 原章浩 氏
米澤智子 氏



安武 氏「Bar智の常連みんなで、何かをしたかった。前は客同士の関係だったが今はチームのメンバーになって一体感ができてきた」
中村 氏「休んだことあるかな?ほぼ来てる♪終わってからの反省会?飲み会が楽しい!夏は1回痩せたけどまた太ったねえ(笑)」
角光 氏「最初は続かないと思ったが、思った以上に楽しい!ほぼ毎週練習なので、無駄なお金を使わなくなった」
原 氏「ショローズはすごい!いつも半分以上のメンバーが集まる!相手チームも褒めるし、チームは雰囲気良くいつも笑いがある」

溝邊 伸氏の+α

久留米市宮ノ陣町
蓮明寺住職



地域のお寺は伝統的に、寺檀、地縁、血縁によって護持されていることが多いため、いわば会員制のような閉じた人間関係になりがちです。ですが、しがらみに閉じこもらず、宗教や宗派などの垣根を取り払って、ひとりの人間として、地域の人たちと「やさしくつながる」取り組みが、私の+αです。

例えば、子ども会を校区内の寺院と協力して開催しています。肝試しをしたり、もちつきをしたりして、地元においても接点の少ない大人と子どもが交流する機会になっています。秋に開いている「お寺deマルシェ」というイベントでは、地元の野菜や手仕事をしている方の品々が販売され、フリースクールに通う子どもたち、障害者福祉に取り組む事業所の方、お寺好きの方、地元の方、音楽が好きな方など、日頃は接点の少ない多様な価値観の面々が、同じ空間に集まって同じ時間を過ごし、交流する機会を創っています。

ほかには、絵手紙教室、華道教室、ヨガ、合唱、オカリナの練習にもお寺を使って頂いています。

江戸時代、多くの寺は「寺子屋」という学校や手習いの場所でした。農繁期には保育所になり、冠婚葬祭の会場であったり、地域食堂であったり、お寺の鐘の音が、地域の時報の役割をしていたり、今でいう公民館や市役所の役割も複合的に担っていました。



せっかく伝統的に護られてきた広い場所を活かせないか、大事にしている「選ばず・嫌わず・見捨てず」という仏様の言葉を手がかりに、「やさしくつながる」こと、「縁ある人のシアワセを想って動く」ことを、今は大事に取り組んでいます。

これからも、多様な方々と関わり、寺に限らず、それぞれの地域でやさしい居場所が生まれ、ジャンルや垣根を超えた交流の輪が広がるといいですね。



杉岡勇樹 氏の +a

杉岡調剤薬局



薬局は、薬をもらう所という一般認識がありますが、私たちは、予防、医療、介護の全てに寄与することのできる地域資源だと認識しています。

もっと自分たちから積極的に地域への窓口を開き、健康維持に貢献できるよう、一年を通じて様々な企画に取り組んでいます。

もともと「+a」という概念はなく、本来薬局が機能すべき「本業」だと捉えています。今後、同じ思いで活動している他の店舗とより多くのつながりが増え、それぞれの強みを活かしたコラボ企画が実現できればと思います。



杉岡調剤薬局・杉の樹薬局が実施する 「地域の健康維持への応援活動」

ご不明な点はいつでもスタッフにお聞きください

健康を応援しています

私たちは「地域の健康維持」として、健康を維持するための活動をしています。皆さんの健康を応援しています。健康を維持するための活動をしています。健康を維持するための活動をしています。

オンラインで応援

- ① 公開ZOOM
毎月1日 毎月15日 毎月30日
- ② YouTube
毎月1日 毎月15日 毎月30日
- ③ Instagram
毎月1日 毎月15日 毎月30日
- ④ LINE
毎月1日 毎月15日 毎月30日

ゆうゆう新聞

Vol.20
令和5年3月
杉岡調剤薬局
杉の樹薬局

杉岡調剤薬局
久留米市大字杉岡4-1-1
TEL: 0942-38-6111

杉の樹薬局
久留米市大字杉岡4-1-1
TEL: 0942-38-6111

Written by SUGOKA

リアル（対面）で応援

- ① 3月 3月31日まで
- ② 4月 4月30日まで
- ③ 5月 5月31日まで
- ④ 6月 6月30日まで
- ⑤ 7月 7月31日まで
- ⑥ 8月 8月31日まで
- ⑦ 9月 9月30日まで
- ⑧ 10月 10月31日まで
- ⑨ 11月 11月30日まで
- ⑩ 12月 12月31日まで

商品・掲示・リーフレットで応援

毎月1日 毎月15日 毎月30日

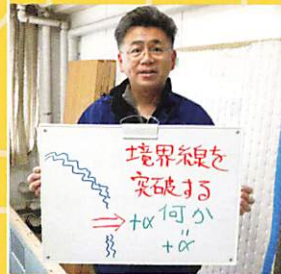
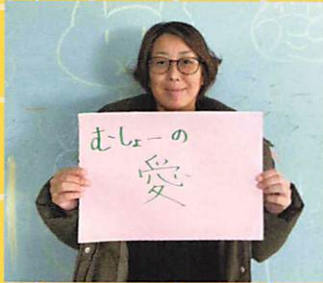
毎月1日 毎月15日 毎月30日

毎月1日 毎月15日 毎月30日



あなたの+αってなに？

順不同





清野克己氏の **+a**
「やりたいことは1ダース以上ある」



娘のためにも 少しでも暮らしやすいまちにしたい

60歳で定年退職。現役の時から「やりたかった」ことを思いっきりやろうと、千葉で竹細工を始めようとするが、貸主とケンカして家族の住む久留米へ。

久留米に来てからは、在職中からの腰痛が悪化し、脊柱管狭窄症・ヘルニアと診断され、一時期は杖をつく生活だった。痛みをごまかすため毎日飲酒し、体重は100キロに。体も思うようにならず気持ちも落ち込んで、何もせずにゴロゴロする日々が1年続いた。

腰の療養のために行った温泉で企業の役員をしていた人と出会う。定年後に何の役割も目的もない姿を見て、「自分は最後まで充実した生(せい)を生きたい!」と思った。

そんな時にある人から、ボレボレ利用者の送迎をしないかと誘いの声がかかった。

まさに運命の出会いだったと思う。

それから4～5か月が経ち、出会いと活動が広がって、今では送迎だけにとどまらず、地域食堂で作る弁当や給食の配達、フードバンクの運営スタッフなど、月曜日から土曜日まで朝早くから夕方、時には夜まで忙しい日々を送っている。

フードバンクでは、寄付される賞味期限が短い食材を、食品ロス削減と食材が必要な人や団体になるべく早く届けようと、週2回の活動日以外でもほとんど毎日動き回っている。

ひとり親支援を主な活動目的とする「じじっか」には食材の配達だけでなく、100食以上つくる厨房の生ごみや段ボールなど週1～2回の頻度でゴミ出しに行っている。

他にも児童発達支援事業所「出会いの場Leo」と、併設する「ぶらっと・荘島」にはほぼ毎日通い、段ボールの引き取りやゴミ出しをしている。活動の合間にカウンターで一息ついたり、ぶらっとの2階にスペースを借りて、おススメの本や漫画を「清野文庫」として公開している。

竹細工、文筆活動、マッサージなど…やりたいことは1ダース以上。

最近、安武町に住む高齢者宅の倉庫を借りて竹細工を創りはじめた。好きなことをさせてもらう代わりに、高齢者宅のゴミ出し、不用品の搬出や役所の手続きに同行するなどしている。やりたいことも1つ1つ進みだしている。

原動力は何か？

病気がちな娘が1人いて、久留米のまち全体が良くなれば、親なきあとも娘が暮らしやすくなるはず。久留米に住んでいる人が幸せな気分になれるような地域にしたい。

「ボランティア」は自己犠牲や周りに合わせるというイメージがあるが、自分がやっていることはそれとは違うと思っている。

私がやっているのは、生活に一番近いところで、自分ができることを能動的に考えて動くこと。「ゴミ出し」も福祉の最前線という気持ちでやっている。



最近気づいたこと

いろいろな人と付き合うようになって、人の気持ちにはグラデーションがあることに最近気づいた。最近です。それまでは人の気持ちに気づかず、「よくサラリーマンが続けられましたね」と言われたこともある。人とうまくやっていけず、生きづらさがあつたと振り返る。

今では、人の気持ちのグラデーションに気づいて、人によって求めるものや感じるものが違うことが少しずつ理解できてきた。

これからはひとりひとりのグラデーションや意見を尊重して、ファジーな対応ができることが理想。



取材を終えて

今では愛称「かつっん」で通る清野さん。「自分の好きなことをやっているのだから少々きつても大丈夫。イライラして家族にあたることもないので、今のところ家庭円満です」と笑顔。

いつも生き生きと自分のやりたいことを行動に移している清野さんは、人との付き合いに生きづらさ抱える中高年のセカンドキャリアのモデルになっているかもしれない。

「 α 」は身近な人の
「生老病死」に寄り添うこと

「本業+ α 」×「そなえるくるめ」代表
みんなのサロン SORA 代表
村谷 純子 氏



店や事業所で生活のために働くことを「本業」、
「 α (アルファ)」は、社会や地域に貢献。
誰もが本業にプラスして、隣の人に、近所の人に、
まちの人に寄り添っていけば、共生社会に近づいていく。

13年間の児童発達支援センター勤務を経て、子どもの「ケア」はできていてもお母さん、ご家族、そして本人にじっくり寄り添えていない、既存の制度内で働くことに限界を感じていました。児童発達支援センターを退職後、「生きる気力が無くなった」と乳癌女性Aさんの一言にはっとして、「目力付けたら 前向きになれるよ」と、まつ毛のウイッグを作り始め、「きれいになったからやりたい事へチャレンジできそう!」との声をきっかけに「エクステのサロン」がスタートしました。これがまつ毛エクステなどの施術を行う本業「美容サロン」開店のきっかけとなりました。そして私の「 α 」は、お客様に寄り添い、「これはできそう」「やってみたい」の声を拾いながら後押し、それをカタチにしていく事が当店の「 α 」です。

お客様のBさんは子宮癌を患った方でした。来店度に「仕事の悩み」「体調不良での育児や家事の大変さ」「自分の亡き後のこと」などを話され、悶々と一人で悩んでいました。そこで、パートスタッフとしてSORAで働いてもらうことに。働きながら苦楽を共にし、少しずつ経済・情緒も安定し、生きる自信が笑顔に変わりました。その笑顔は同じ闘病仲間の癌に立ち向かう女性の力にもなり、Bさん自身がその方たちを支える「チカラ」になりました。徐々に体調も落ち着き始めたかなと思った矢先に再発。最期まで3人の子どもの母親として、在宅の緩和治療を希望され、それならと彼女の想いを支える「チーム」を家族、友人、SORAスタッフ、お客様で結成し、買い物、食事の準備、清拭、マッサージ、付き添いなど、励まし合いながらそれぞれができる力を集結し、約8か月間の看取りをし、今でも関係性は続いています。

また、スタッフのCさんは、現在30歳。前職時代の教え子、ダウン症の女の子です。

12年間無遅刻無欠席。祖母と2人暮らしの彼女は、サロンの近くに引っ越してきて、SORAスタッフやご近所さん、お客様にも見守られながら日々を過ごしています。Cさんがスタッフで働いているため、障害ある子どもさんを連れてサロンに通われる方も多く、11年に渡って親子で毎月通われている方もおられます。学校のこと、就業のこと、兄弟の話など話題はつきません。

「本業+ α 」プロジェクトを始めて4年。Aさん、Bさんなど、それぞれの家族とも深い関りをもつようになり、今想うこと、それは、「生老病死」に寄り添っているのだと4年目にして気づきました。これからも日々精進しながら、地域の方々の人生にそっと伴走するような美容サロンを創っていけたらと思っています。



赤ちゃん用のおむつをデコレーションした 「おむつケーキ」

スタッフのCさんが作る「おむつケーキ」は色鮮やかで可愛くて大人気！Cさんは児童発達支援センター勤務時代の教え子でダウン症の女性です。「おむつケーキ」制作や、サロンの徹底した感染対策消毒作業にも取り組んでいます。



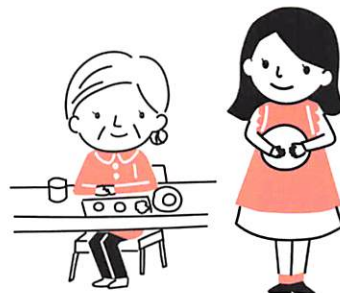
毎月1回 あおぞら絵本ひろば



ハロウィンパーティー



認知症サポーター養成講座



+a ごみ拾いから笑顔の輪を広げ

Good News
宮ノ陣助っ人隊



活動25年、「エコよりもニコ」を育む

2008年に結成、久留米市を拠点に筑後川のごみ拾い活動や自然体験活動を行っている「Good News (グッドニュース)」は、筑後川防災施設くるめウス(久留米市東合川町)を拠点に毎月第2土曜日、「筑後川リバークリーン」(ごみ拾い活動)を開催しています。

掲げているテーマは、「エコよりもニコ!」。ごみ拾いだけでなく、カヌー体験、SUP体験、川遊び、BBQ、焚き火などの自然体験活動(川遊び)を行い、職業や年代もさまざまな人たちが、ごみ拾いや遊びを通して交流する場を開いています。「川と海はつながっているから」と有明海の家海苔漁師さんも参加されます。

代表の中島重人さんは、「ゴミを減らすのはもちろんですが、何よりも参加者に楽しかったと思ってもらいたい。楽しく遊んで川を好きになったら、きれいな川を残したくなる気持ちが生まれると思うんです」と語ります。

対岸の宮ノ陣にも波及

そんな楽しい活動だからこそ、河川敷のごみ拾いは、2022年、向かい岸の宮ノ陣地区にも波及しました。Good Newsの活動に感銘を受けた宮ノ陣町在住の権藤和尊氏(八百屋カフェ農と音)を発起人に、NPO法人未来学舎、音楽グループ「アフリカジャングル」、寺の住職などの有志が集い、「宮ノ陣助っ人隊」という河川活動をするグループが発足。草が生い茂り、ごみが散乱し、誰も寄り付かなくなっていた河川敷でしたが、船着場として整備されていた大刀洗水門付近を中心にごみ拾いや除草を行うことに。

ごみ拾いの後は、船着場の堤防をステージに見立てて、太鼓やギターを運んで音楽ライブをしたり、親子カヌー体験をしたり。また、お正月の飾り物などを燃やす「左義長」が有志で再開されました。

カヌーを初体験した地元の子どもたちは「水の上からだ、いつもの景色が素敵に見えました」「家でゲームしているより絶対楽しい」と大喜びで、身近な筑後川への愛着も生まれています。

2023年は「筑後川本格改修百年」の節目。両グループのメンバーで企画し、今後は、川辺でマルシェを行うための社会実験を始めたり「筑後川音楽フェスティバル」を開催しようという夢も語られています。



中心市街地ともつながり

ごみ拾いは、西鉄久留米駅周辺など中心市街地でも行われています。

一般社団法人WeLove久留米協議会は、会員の事業所や個人が、地元商店や地域住民と協力してごみ拾い活動を継続して実施されています。同協議会が毎年秋に西鉄久留米駅周辺で開催している地域活性化イベント「なんごつ博」の実行委員は、河川活動に関わっている方も多く、2022年のイベントでは、街中と筑後川河川敷でイベント会場が設定され、街中のイベントに参加した後、筑後川の川辺で遊ぶ。そんな新たな交流の芽が生まれました。

「川がきれいであってほしい」「まちをきれいに」という小さな一歩から始まった「点」の活動は、「一緒にごみ拾い」という+αが周囲を巻き込み、水脈のように、ゆるやかに広がっています。



伊那市にみる「本業+α」

日本福祉大学大学院特任教授
平野 隆之 氏



長野県伊那市では、重層的支援体制整備事業の一環として、久留米発の「本業+α」の発想を独自に取り入れ、「クロス人材」として位置づけています。さて、どのような「クロス人材」が生まれているのでしょうか。伊那市の社会福祉協議会に配置されています「地域福祉コーディネーター」がその人たちのカード化を図っています。3枚のカードをもとにその取組みの意義を探ってみましょう。

「クロス人材」のクロスの意味は、本業を活かしながら、異なる分野への越境(クロス)を図るという意味で、久留米発の「プラスα」と同じです。Yさんの本業はフレンチの料理ですね、そしてそれを生かした「食を通した児童支援」など、さらには、高齢者宅への手すり設置まで支援を進めています。結構高い「クロス度」を誇っています。伊那市では、移住者によるレストラン経営も進んでおり、行政の移住・定住担当部署や社会福祉協議会が、支援を進めています。

宮原さんは、文字通りの地域福祉人材です。同時に地域づくりへの取組みへとクロスしています。

川手さんは、星空ツアー会社に勤務しながら、長野県初の市民後見人を担っています。伊那市社会福祉協議会は、広域で権利擁護を積極的に進めていますが、その重要な担い手です。

1 名前 Y さん

2 基本属性(特技) フレンチ料理人

3 クロス度(横断する分野、活動)

- ①買い物支援(移動販売の運営実施)
- ②個人ボランティア
(一人暮らし高齢者宅の手すり設置や庭木の剪定)
- ③食を通した児童支援(無添加の離乳食作成※予定)
- ④農業支援(料理を通した地元有機農家のPR)



- 1 名前 宮原 勝(ミヤハラ マサル)さん
- 2 基本属性(特技) 民生児童委員北部ブロック会長
- 3 クロス度(横断する分野、活動)
 - ①伊那地区社会福祉協議会 会長(地域づくり)
 - 上牧社会福祉協議会 副会長(地域づくり)
 - 女性マレットクラブ(運営メンバー)
 - 個人ボランティア
 - (高齢者、障害者: 高齢者施設での草刈り、支援見守り)
 - 20会(高齢者: クラブの応援)
 - ②上牧里山づくり(環境整備)
 - 上牧花の里の会(環境整備)



こうした「クロス人材」は、滋賀県の東近江市にも出現しています。東近江市の特徴は、福祉専門職が、制度の枠を越境して支援の輪を広げていることです。それに呼応する形で、まちづくり協議会も、福祉の領域に参入しています。行政としても、越境人材の発掘や育成を事業化しようとしています。東近江市の越境人材は、久留米市のコンソーシアムでも登壇するなど交流が進んでいます。

地域の店舗を中心に進んできた「本業+α」は、専門職が担う拠点にも拡がりを見せており、さらには行政の横断的な連携にも影響を与えています。越境人材・クロス人材の育成へと「本業+α」の事務局は手を広げようとしています。

- 1 名前 川手 俊美(カワテ トシミ)さん

- 2 基本属性(特技) 星空案内人
文化会館、星空ツアー会社勤務

- 3 クロス度(横断する分野、活動)
 - ①市民後見人(権利擁護・参加支援)
 - 長野県内初の市民後見人(受任者として)
 - 現在2人の後見人として活動中(過去に1件終了)
 - ②星空観察会の開催(まちづくり)



「本業+α」の精神で、新しい風を起こす。
誰かのために、社会のために、
「何か」プラスして働こう。

社会福祉法人拓く 理事長
馬場 篤子 氏



わたしの「本業+α」とは

「本業+α(プラスアルファ)」プロジェクトの始まりは2018年。どういう意味かとよく尋ねられる。「本業は自分のために働くこと。アルファは誰かのために、社会のために何かプラスして働くこと」と答えている。68歳の今振り返れば、「本業+α」の精神がわたしの人生そのものだった。

1954年、終戦後の闇市が始まりとされる商店街で生まれたわたしは、いわゆる長屋文化の中で育った。魚屋を営み日夜忙しい両親、一人っ子だったが、近所の家でご飯を食べたり泊まったり、よそのおじさんおばさんがわが子のように遊びに連れ出してくれる。「子ども」のわたしが使い走りを頼まれるだけでなく、どこかの夫婦喧嘩の仲裁に入るなど他人の困りごとに首を突っ込む、そんな暮らしが当たり前だった。母が料理屋を営む頃には、客のおじさんが小学生のわたしに勉強を教えてくれた。時代は高度経済成長期、会社の内輪話、人間関係の裏表を酔った勢いで語り、こうしたがいいぞ、との人生訓も小耳に。多様な人々との出会いや出来事を柔軟にこなす力が備わり、わたしの心の中で、ひとつまたひとつ世界が広がったようだ。

成人して「学校の先生」が本業になった。1980年、久留米養護学校(当時)の現場で、「卒業したらわが子はどこに」の不安な声を聴く。彼らのために、もっと何かできるのでは。そう考えて、若き教員の仲間と共生教育運動を展開した。彼らが地域で働けるような作業所づくりをしようと保護者や地域の人達を巻き込み、または巻き込まれながら、日中は「学校の先生」、土日と夜は「作業所運営」に奮闘し、いつしか「本業+α」の精神が身に付いていた。そして2000年、障がい児の保護者や教員と共に社会福祉法人を安武町に設立。目標は、重い障がいがあっても地域で暮らす。もちろん本業は「障害福祉サービス事業」だが、「α」をプラスしてゆく。αがめぐるって、「教育・福祉・医療・当事者」と連携したプラットフォームづくりへ。次のめぐる先が、地元住民らと共にポレポレ祭りや地域食堂、移動支援などの地域づくりでした。続いて、久留米市全体への仕掛けとして、厚生労働省のモデル事業を受託。この実践により、子どもや若者、高齢者、障がい者など誰もが混ざり合える地域を創りたいと痛感した。そのためには市内のあちこちに、困っている人の声を間近で聴けるような拠点が必要と考え、「本業+α」がさらにめぐることを期待して、「本業+αプロジェクト」を発案。2023年の春、この活動は5年目を迎えた。

厚生労働省のモデル事業

※2017～2019年 保健福祉分野における民間活力を活用した社会的事業の開発・普及のための環境整備事業



「本業+α」の精神、誰かのために

当法人の事業所に、児童発達支援「出会いの場Leo(以下Leo)」がある。未就学児が通いながら親子で育ち合う場であり、その傍らにフリースペース「ぶらっと・荘島(以下ぶらっと)」も。保護者や地域の方々が木造りのカウンターでコーヒーを飲みながら、「何か不安はないかな。何か悩んでいないかな」と、お互いの言葉に耳を傾けている。

Leoを中心になって立ち上げた溝尻博子さん。児童福祉施設の元職員だった彼女と出会ったとき、わたしは「親心」を覚えて、「あなたは何かしたいの?」と問いかけた。彼女は「子どもに関わり、保護者の力になれるような仕事に就きたい」と。法人はその想いを後押しして、2020年8月、Leoが開所した。

わたしの子ども世代である溝尻さんも、大勢の人が集う家庭で育った。父が職場仲間の人々を家に呼ぶ度に祖母と母が手料理をふるまうのだが、客人のおじさん、おばさんはときに説教もするから耳が痛い。祖母といえば、「上がらんね。食べんね!」と近所の人に手招きをする女性。青年期はそんな家庭環境に嫌気がさしたらしいが、今や彼女も友人知人を家に誘ったり誰かのために誕生会を企画したりと、人を喜ばせるのが好きだ。

溝尻さんは、「ぶらっと」のカウンターで、母親Aさんのつづやきを拾った。「七五三の記念写真を撮りたいけれど、子どもが動き回るから無理」。したいと思うことを諦めてほしくない、どうすれば。彼女は「姉」のような気持ちでAさんと向き合い、「Leoで撮影会をしよう」の答えに行き着いた。兜などの衣装も、着付け、ヘアメイク、撮影が得意な人達も次々に揃えて、当日は大成功。Leoでしかできない、この顔ぶれでしか実現できない素敵な写真館を創り上げていた。

「Leo」と「ぶらっと」は「本業+α」の精神を広めていく拠点のひとつになっている。ここに集う人々は、今日も誰かのために、おじいさんおばあさん役、お父さんお母さん役、お兄さんお姉さん役などを買って出て、何かしら力になろうとしている。子どもの育ち、親の育ちには「人生を語ってくれる」「叱り、背中を押してくれる」、そのような存在が必要なのだ。わたしは夢に描いている。この精神が多くの人の心に灯されて、新しい風を起こす運動となって伝わり、目標を同じくする仲間が全国各地で、それぞれ創意あふれる実践に取り組む姿を。そして、いつの日か朋友の皆さんと語り合いたい。



プラットフォームづくり



ポレポレ祭り



Aさん一家の七五三撮影会



ぶらっと・荘島と隣り合うLeo

『本業+αの小さな芽』

「本業+α」×「そなえるくるめ」合同事務局

小田 愛



わたしの「本業+α」とは

忘れもしない2022年2月。私はコロナウイルスに感染しました。

二人の娘たちのお遊戯会リハーサル当日に私の陽性が判明。

そして私から夫へ。

さらに二人の娘へと、私を含めて四人の家族は次々とコロナウイルスに感染。

日程をずらしながら陽性が判明していった私たち家族の自宅待機期間はどんどん伸びていき、くしくもお遊戯会の本番の日までとわかりました。

そんななか、長女のクラスのライングループに「家族みんなでコロナ陽性になりました。リハーサルも欠席しましたが、本番も出ることができません。皆さんの本番が楽しいものになりますように自宅よりお祈りしています。」と送信したことをきっかけに、クラスのママたちが手を差し伸べてくれたのです。

まずは、長女の誕生日が自宅待機中の期間内であったことを知ったママが、長女にお誕生日ケーキとお祝いのお手紙を差し入れしてくれました。

そして別のママは子どもたちからの体調を心配するお手紙に塗り絵の本やシール絵本などを差し入れしてくれました。

自宅待機期間でせっかくの5歳のお誕生日を祝う感じではなく、暇を持て余している子どもたちへの対応に苦慮していたうえに、待機期間が長引いたことで不安も大きかったなかでのママたちからのやさしさが本当にうれしかったです。

さらに、何かあれば代わりに買い物に行けますよ、玄関まで届けますよ、と声をかけてくださったママが何人もいらっしゃって救われました。

途中で別のお子さんが体調不良で対処を悩まれているようなメッセージが入ったときには看護師さんをされているママがアドバイスをされるなど、不安なときにお互いに相談し合うコミュニケーションが取れていて、ママたちそれぞれが安心できる場になっていたと思います。

このような『やさしい場所』が増え、だれもが安心して生活できる世の中になりますように。

プロジェクトのあゆみ

● 2019年度

保健福祉分野における民間活力を活用した社会的事業の
開発・普及のための環境整備事業としてスタート。
久留米市内にあるお店を中心に資源発掘し、各店舗に育まれる
コミュニティの魅力を冊子にまとめる。

● 2020年度

本業+αプロジェクト事務局と久留米市こども子育てサポートセンター
と協働で、地域で見守り育てる体制整備事業としてさらに資源発掘。
+αの様々なカタチの見える化。

● 2021年度

子育て世帯向けのパンフレットを作成し、久留米市役所、久留米市内のコミュニティセンター、
各拠点などに配布し多くの方へ周知しやすいように取り組む。
コミュニティ拠点をいかして、ワクチン接種予約サポートの応援に入る。

● 2022年度

「本業+α」×「そなえるくるめ」合同事務局発足。
協働体制のもと、研修など開催し、今回の『本業+αのトリセツ』の発行。
今後も色々アイデアを出し合いながら、久留米の魅力あるまちづくりを目指します。



活動紹介



備え合いフェスタvol.5にて
見えない見えにくい人のための
防災グッズ紹介



ペットボトル募金箱の作成



オモチャをかけて
ジャンケンマスターと対決



オンライン講演会の様子



自宅で行われるパン教室



異業種交流会の様子



チャリティクラメン活動



地域の人も集う情報発信の場

「そなえるくるめ」
について



私たちの事業の主催団体は、「本業+α」×「そなえるくるめ」という名称になっていますが、これは、「本業+αプロジェクト」と「そなえるくるめ」という二つの団体が合同事務局体制で運営しているものです。ここでは、後者の方の「そなえるくるめ」について、説明します。

「そなえるくるめ」は、久留米で豪雨災害が続き、コロナ禍の中、知り合いが、被災したり、コロナに感染したり、仲間が助けを求めたりしていました。そんな状況において、やはり日頃から備えていないと、大切な人どころか自分の命さえも守れないと、改めて気づきました。日常から物品などを準備しておくだけでなく、具体的に対策を考える仲間をもったり、誰かの実体験に普段から接したりすることで、非常時にもちゃんと判断できる思考が働くはずです。そんな平時の過ごし方が、結果的に有事の自分たちを救うのです。「行政がやってくれるだろう」の受け身ではなく、「お互いの知恵とチカラを合わせて、天災やコロナ禍など困難な状況を、自分たちができることをシェアし、みんなで支え合いながら乗り越えていく」、そんな久留米になるといいなと思った有志が集まり、「そなえるくるめ」を開設しました。

次に、「そなえるくるめ」の開設から今日に至るまでの主な活動を紹介します。「そなえるくるめ」は、2021年4月に社会福祉法人やコロナ陽性体験者が自主コロナ対策の意見交換がはじまりました。同年5月にデザイナーも参画し、ホームページの内容協議、事業所や家庭でのコロナ対策について情報収集を開始しました。同年6月に久留米大学の教員と学生がこのプロジェクトに参画し、ウェブサイトによる情報発信を開始しました。また、協力拠点20カ所分のコロナの防疫グッズの配布準備を開始し、その後、3回に分けて、久留米市社会福祉協議会にて、協力拠点関係者に防疫グッズの説明と配布をしました。この協力拠点の中に、本業+αの拠点もあり、交流と協働が促進されました。



同年8月に久留米市において豪雨による被害が発生しました。久留米市の要請により、久留米市社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置し、災害直後に被災地において災害ボランティアの必要性を調査したり、災害ボランティア申し込み用のチラシを投函したりしていました。久留米市で災害ボランティア活動を行っている「くるめ災害支援ネット ハッシュ#」と「そなえるくるめ」を兼任しているメンバーもいるので、「そなえるくるめ」のメンバーにも協力してもらうことになりました。私たちは、主に、城島地区でボランティア申し込みチラシの投函と被害状況調査を担当しました。いつも災害対応をしているメンバー以外の方が参加することで、聞き取りの時に被害だけでなく、被災者の承諾を得て、背後にある個人やその地域の福祉的課題について掘り下げて調査するようになりました。また、重複を回避したり、記録を残したりするために、調査入力システムと一緒に構築しました。このかけあわせとメンバーの「+α」の活動によって、新しい調査のシステムが構築されることになり、その後の災害対応にも影響を与えました。



同年9月に久留米大学医学部看護学科の三橋睦子先生を講師に招いて、家族にコロナ感染者が出て、自宅療養する場合のゾーニング勉強会をオンラインで実施しました。これは、自宅療養中にできるだけ家庭内で感染者を増やさない方法を科学的根拠に基づいて、説明し、実際の家族の一人を感染者として想定して、家族構成や家の間取図などを使ってシミュレーションし、感染者がいるレッドゾーン、食事、服などをやり取りするイエローゾーン、感染していない人が生活するブルーゾーンにして提示する内容でした。この勉強会のお陰で、自宅療養になった家庭への情報提供や災害対応で使う上部に養生テープがついているビニールのカーテン(マスカー)を提供することになりました。



災害ボランティアセンター閉鎖後の同年10月に「本業+αプロジェクト」の人脈で床下浸水で被害があった家屋の新しい調査依頼がありました。その後も、「本業+αプロジェクト」の人脈で別の依頼があり、両方とも、災害対応(床下の泥の撤去、乾燥、消毒など)を行うことになりました。被災直後から久留米市の職員と災害ボランティアセンターの関係者が、被災地域で複数回チラシの投函と調査を行って、多数の依頼がありましたが、アプローチの仕方を変えれば、まだまだ、依頼があることを再確認できることになりました。こちらも、今後の災害対応に影響を与えることになりました。

2022年1月に久留米市より3回目ワクチン接種のインターネット予約代行の依頼を受託し、「そなえるくるめ」の拠点の一部とアウトリーチで、予約代行を行いました。久留米市保健所でも久留米市役所などでインターネット予約の補助を行っていたのですが、人が多いところに不安を感じる方や普段利用している拠点の方が頼りやすい方に利用してもらいました。また、「そなえるくるめ」の予約代行では、災害対応の時と同じように本人の承諾を得た上で個人や地域の困りごとや災害時に不安に思っていることを聞きました。これらのデータを各拠点で蓄積し、その拠点周辺の困りごとを把握し、公的機関と連携し、その困りごとを解決する方法を模索しています。その後のワクチン接種のインターネット予約も継続して実施しています。

上記の通り「本業+αプロジェクト」との連携は、多くの相乗効果を生み出しているので、自主防災の面だけではなく、多方面で相乗効果を発揮する為、2022年度から、合同事務局体制を検討し、「本業+α」×「そなえるくるめ」という合同組織を立ち上げ、合同事務局体制として動き出しています。

その結果、久留米市防災対策課から従来、校区コミュニティセンターからの推薦によって、地域防災リーダーと防災士が選出されるところを、「本業+α」×「そなえるくるめ」から防災対策課に推薦し、防災対策課から対象校区コミュニティの意向と推薦枠の空き状況を確認して、可能であれば推薦を認めて頂くような仕組みの提案がありました。これは、久留米市全体としては、今まで自主防災組織に参加していなかった新しい層からの参加が見込まれ、「本業+α」×「そなえるくるめ」としては、拠点だけでなく校区コミュニティセンターとの連携が促進されます。今年度は、この仕組みで、地域防災リーダーが5名、防災士が一人誕生しました。すでに、地域防災リーダーや防災士になっていたメンバーと今年度、資格を取得したメンバーの感想を29ページに掲載しているので、参照して下さい。

以上より、「+α」は、公的機関と繋がっていない「支援を必要としている人」と「役に立ちたいと思っている人」を繋げたり、「支援を必要としている人」と公的機関が繋がっている場合は、一緒に支援に加わったり、公的機関が実施していない「支援+α」(拠点によるワクチン予約代行、感染者とその家族の支援、個人や地域の困りごとの解決など)を実施したりする機能があります。これらの「+α」の機能を促進する「本業+α」×「そなえるくるめ」は、今後もこの地域にとって、様々な側面から貢献できるように、仲間たちと努力して行きます。

久留米市子ども未来部こども子育てサポートセンター

人と人とのつながりが希薄になっている今、地域に子どもや子育て中の保護者の居場所が必要となっています。そして、その場で集まった人々がお互いの思いに共感しあい、少しでも感情を吐露できると、孤立化・孤独化を防ぐことにもなります。

このプロジェクトにより、地域で本業を営みながら、子どもの見守りや保護者も含めた居場所の提供など様々な「+α」の取組を行う地域密着型の店舗や事業者が生まれ、つながりが形成されています。

先進的に取り組まれている事業者の話を聞き、「店舗を親子が立ち寄りやすいレイアウトにしてみた」「親子連れには気がけて声をかけるようにしている」などの「子育て応援」の取り組みが進んでいます。

久留米市もこのプロジェクトと連携して、子育てしやすいまちづくりの推進を目指します。



久留米市健康福祉部地域福祉課

地域の力が街のベース

「地域を巻き込む」。すごく上からな言い方ですが、こういった表現をよく聞いているように思います。令和3年度から進めている重層的支援体制整備事業は、「地域づくり」をどう進めるかがカギ。そのために地域のインフォーマルな力を体制づくりにどう生かしていくかだと言われます。でも本当は、地域にはたくさんの支え合う力がすでに備わっていて、そこ、私たちフォーマルサービスがどのように重なっていくかが試されているのだと思います。

「本業+α」も「そなえるくめ」も、地域で暮らす人同士、できることを持ち寄ってネットワークを作っています。「この地域資源こそが街の宝」と実感できるような重なり合いの形を目指していきたいと思っています。



久留米市社会福祉協議会

「本業+α」との連携で、新たな繋がりづくりを

久留米市社会福祉協議会では、ひきこもり当事者の親で作る「虹の会」と共に「ぷらっと、荘島」を拠点とした居場所づくりに取り組んでいます。この居場所で、ひきこもり当事者が地域との接点を持ち、ご家族以外との新しい繋がりを作るお手伝いをしています。

新たな繋がりの中で見えてきた当事者が抱えている「こうしたい」「ああしたい」といった想いを具現化するために、「本業+α」をはじめとするインフォーマルな地域資源の存在は不可欠だと思います。

今後も多様な生きづらさを抱えた方々へのより良い居場所や繋がり輪を広げるために、「本業+α」の方々と協働していきたいです。



久留米市総務部防災対策課

近年、日本各地で発生する大規模災害に際し、希薄になった地域の関係が指摘されております。また、同時に女性や障害を持つ方など、多様な意見を取り入れた防災対策の不足も課題になっております。

市では、その対策として、校区や自治会で自主防災活動に携わっていただく人材として『防災士』や『防災リーダー』の養成を行っていますが、今回から「本業+α」×「そなえるくめ」さんなど様々な団体にもご協力をお願いし、事業にご参加いただいています。

地域の防災に関する課題対応策の一つとして、今後も協働した取り組みをお願いしたいと考えています。



防災士と地域防災リーダーになった感想

緒方 麻美 氏

+αのパネルに書いたことと関連しますが、「平時にできていないことが非常時にできるわけがない」と、よく言われます。日ごろの繋がりや、隣近所の声かけなど、身近なネットワークができていないと、いざという時の助け合いは難しいと実感しています。だから私は、今できることを少しずつ積み重ねておかなければ、と試行錯誤しながら実践中です。



防災リーダー研修

松田 光司 氏

災害ボランティアに長年関わっているので、知っているつもりになっていましたが、資格取得の為の研修では、まだまだ知らないことを再確認することができました。また、自主防災にもっと関わりたいという気持ちが強くなる内容でした。特に、知的障がいがある母と子が逃げ遅れて命を失った事例について学び、当事者の為に何かできることがないかと考えるようになり、その後の活動の参考になりました。また、資格取得後に2022年8月の久留米市草野町での豪雨災害において草野町校区の土嚢が足りなくなっていることを私が所属している西国分校区の自主防災組織で共有したところ、西国分校区が準備している土嚢を80袋、提供してもらえることになり、早速、校区自主防災組織の校区間の連携の橋渡し役になりました。

今年度、新たに防災士2名、防災リーダー5名取得

老人ホームのカフェ × フリースクール運営 = 歳の差80歳が笑い合う ほっこりカフェ

「こんなにやさしい人たちに初めて会いました。カフェのおかげで、豊かな第二の人生を楽しませてもらっています」久留米市宮ノ陣町の老人ホーム「こがケアアベニュー」内にあるWカフェ。常連の平岡常男氏は目を細めます。

平岡氏は、奥様と夕方にWカフェを訪れて一服。若いスタッフや子どもたちに声をかけ、たわいもない会話を楽します。スタッフは、奥様と時間を見つけてはお茶をしたり、敷地内にある足湯と一緒に楽しんだり、時にはカフェの軽作業を手伝って頂いたり、カフェを運営しながらお客様との楽しい時間を過ごしています。

「妻が元気になった。笑顔が増えた。カフェのみなさんのおかげで楽しい毎日を送らせていただいています」と喜ばれています。

施設は、「社会医療法人天神会」が運営。カフェは開所当時からありましたが、厚生労働省のモデル事業「世代力発DEN所みやの人(宮ノ陣小校区)」の「異世代・異領域が混ざり合う地域づくり」をきっかけに、当時宮ノ陣地区(現在は北野町)でフリースクールを運営するNPO法人未来学舎が2019年に運営を引き継ぎました。それからカフェでは異世代の交流が生まれています。

スタッフの中には、不登校や引きこもりを経験した若者も。スピードや効率、世の中の「マニュアル」ではなく、昔ながらの「思いやり」を求められている場所なので、就労に慣れるための「ウォームアップカフェ」と位置付けています。

入所者は、80代や90代の方々が中心。午後のゆったりとした時間には、トランプやオセロをして入居者と若者が交流。時々、未来学舎のスタッフが利用者のリクエストに応じて、ギターの弾き語り。懐かしい曲を口ずさんだり、手拍子を合わせたり。フリースクールに通う小中学生や、スタッフの小さなお子さんたちも度々訪れ、宿題を見てもらったり、昔遊びを教えてもらって一緒に遊んだり。老若があたかく交流する光景に、施設長の末次輝氏は「入居者の方の励みになっています」といいます。

Wカフェ店長の元永純氏は、「入居者の方々は人生の大先輩ばかりです。少々不手際があっても温かく見守って下します。ゆっくりゲームをしたり、会話をするだけで喜ばれる体験を通して、少しずつ、働く喜びや意義を体験してほしいですね」と語ります。

核家族が進み、昔は家庭の中で当たり前にあった多世代の交流が減っている時代だからこそ、世代を超えた「掛け合わせ」により、お年寄りから子どもまで、かけがえのない多世代交流が生まれています。



社会人吹奏楽団 × 学生 × 子ども × 障がい者 夢気球コンサートで「心をつなぐ」音楽のかけあわせ

2022年11月に開催された「第21回ボレボレ祭り～夢気球トリビュートコンサート～」(ボレボレ祭り実行委員会主催)は、年代や立場もさまざま、障がい者も学生も、同じステージで演奏する、かけあわせが生まれました。

「障がい者が地域で働く姿を当たり前にしたい」と始まった、「夢工房」の前身である共同作業所の35周年を記念したコンサートのステージ上では、社会人吹奏楽団「ゆうすい」の演奏のほか、久留米大学看護学科の手話の会、金丸小学校の子どもたち、出会いの場ボレボレの利用者、出会いの場Leoの子どもたちが出演。手話歌や子どもたちの合唱、障がい児者のダンスを一体的に披露しました。

「音楽を耳で聴くだけでなく、目で見ても楽しめる」内容に加え、多様な主体がステージに立ち、会場は、温かい空気に包まれ、誰もが、一緒に音楽を奏でることで「心をつなぐ」ことを実感しました。

同じステージで、多様なひとりが表現される音楽の感動。これからも慰問演奏などを通して、多様な「かけあわせ」ならではの、あたたかい交わりを発信していけます。





老病死喪失を受けとめ、支え合うコミュニティへ 4団体共同主催で研修会を開催

「本業+α」×「そなえるくるめ」合同事務局では、毎年研修会を開き、+αでつながる人々の学びと交流の機会を作っています。

2023年2月7日に開催した研修会は、「久留米未来官民協働プロジェクト第3回拡大コンソーシアム」「久留米市障害者基幹相談センター」「久留米市社会福祉協議会」と合同主催。久留米シティプラザ大会議室を会場に、「老病死喪失を受けとめ、支え合うコミュニティ」をテーマに、地元久留米の方々、北海道、東京、福岡から医療・福祉に携わる講師を招き、トークセッションを行いました。約120名の参加（来場とオンライン）がありました。その研修の内容を事務局で登壇者ごとに短くまとめました。



上原 敬子 氏 （久留米市地域福祉課）

久留米らしく、誰もが住民として「〇〇し合えるまちづくり」に取り組んでいる。人生の浮き沈み、困ったとき、知識を持った人だけでなく、身近に支える場所のある地域づくりに取り組みたい。



漆原 数弥 氏 （久留米市社会福祉協議会）

校区の社会資源、困りごと、担い手を調査し、支える仕組みを創ろうと始めてもらい、つながりを広げている。支え合い、解決の仕組みを充実させ、校区や地域だけでなく、個人やグループのワクワクやドキドキから始めた人たちともつながっていききたい。



溝邊 伸 氏 （「本業+α」×「そなえるくるめ」合同事務局）

久留米に引っ越してきて孤立していたが、+αに取り組んでいる人との出会いによって、友達の輪に加わり、つながりが次々に生まれた。今度は自分が+αに取り組む番。身近に相談できるカフェや居場所があって、地縁・血縁・社縁がない場合でも、困っているときに頼る人、相談する人がいるまちなるように取り組んでいきたい。



原 尚美 氏 （医療的ケア児の母）

娘が筋肉の病気で気管切開をしていて、支援学校に通っている。最初は現実を見ることが辛くて立ち上がれなかったけれど、一緒に生活をしたいと中原さんに相談できたことで、支えてくださる人たちとつながった。いろんなところに連れて行き、周囲の人が気軽に声をかけていただける環境に助けられた。これからももっと外に出ていきたい。



中原 京子 氏
(福岡県医療的ケア児等コーディネーター)

病院で働いていたが、「交通事故で脳死状態の子を家に帰したい」と相談があり、手伝えることになったものの、見渡しても何の支援もない、仕組みがまったくない。そこから、障害者福祉の道を歩んでいる。当事者が地域で当たり前に暮らしていくには、相談窓口や医療機関、社会資源がないので拡充が必要。子ども達の短期入所支援の施設を作った。家で普通に暮らし、家で看取ることを目指して活動している。

堀田 聡子 氏
(慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科教授)

中学生の頃より介助に携わり、ライフワークとして継続。人間的で持続可能なケアと地域づくりに向けた活動や支援に取り組まれています。今回は、それぞれの話を引き出し、つないでいくコーディネーターの役割を担っていただきました。
(ファシリテーター)

村瀬 孝生 氏
(宅老所よりあい代表)

宅老所「よりあい」(福岡市)は、認知症により孤立し行き場を失ったひとりの方のために、お寺の一室から始まった。認知症の方の徘徊にお付き合いして一緒に歩いていると、地域の人が見ていて、一緒に支えようとしてくれる。地域の老人クラブの人たちに関心を持ってもらい、認知症になったと想定したお年寄りを探すイベントも行った。事業所と地域は、お年寄りを通してつながっている。

終末期は、家族が身体を触り、一緒に看取ることを続けている。看取った家族が今度は支援者になってくださる。一人にみんなが巻き込まれながら動いていくことに、共同性が生まれてくる。そのことに希望をみている。

土畠 智幸 氏
(医療法人稲生会理事長)

北海道札幌市で「困難を抱えている人と共に、よりよき社会をつくる」を理念に、医療的ケアの必要な困難を抱える子どもたちへの医療等を本業にしながら、稲生会ではさまざまな+αに取り組んでいる。きょうだい児のことを絵本で描き、お子さんが亡くなった後のご両親と関わる取り組みをした。障害を持つ方とコラボレーションして文化祭をしたり、町内会のイベントを小学生による企画で行ったり、医療的ケア児の写真展を公共空間で開いたりした。稲生会の事務所に「あそこに行ったらつながれる」と思われる場所になっている。誰かが情熱を持って始めたことに周りの人は心動かされる。すると、「私にできることはないか」と情熱が伝染し、それが新しい人とつながっていく。



「本業+α」×「そなえるくるめ」 合同事務局案内

事務局メンバー



村谷 純子
「みんなのサロンSORA」



松田 光司
「久留米大学」



江口 仁美
「アトリエfude-asobi」



北岡 さとみ
「社会福祉法人 拓く」



馬場 篤子
「社会福祉法人 拓く」



溝邊 伸
「蓮明寺」



小田 愛
「久留米未来
官民協働プロジェクト」

他組織・他団体のご協力

地方公共団体 久留米市／社会福祉法人 久留米市社会福祉協議会
一般社団法人 ぷらっとどっと／久留米未来官民協働プロジェクト
久留米市障害者基幹相談支援センター／じじっか／社会福祉法人 拓く
学校法人 久留米大学／久留米市民サポートセンターみんくる 等のみなさま
ご協力ありがとうございました。

〔2023年4月末日まで〕

トルコ・シリア地震緊急支援を
おこなっています



募金方法詳細は
こちらから！

いま、わたしたちができること。
トルコ・シリア地震 緊急支援 募金

トルコ・シリア地震
2月6日早朝（現地時間）、トルコ南部で最大地震と余震が発生し、トルコとシリアにわたる地域に壊滅的な被害をもたらしました。『2月5日報告』。犠牲者は、壊れた建物が倒壊する中、一部は地震が続き、数人の被害者が出て、人々は建物の中に閉じこめられています。この緊急事態に際し、被災された方々の生活を支えるため、緊急支援が求められています。

いま、わたしたちができること。
天災や大規模な自然災害、事故などが発生することをシミュレーションし、みんなで考えることが、被災地支援につながります。今回のトルコ・シリア地震も「最悪の被害者」と言われる、いつか（過去や将来）の災害として認識されています。わたしたちができることは、募金して支援活動を行うことです。皆様からのご寄付は、被災された方々に被災地にお届けするため、現地で緊急支援活動を行っている認定NPO法人JENに全額寄付いたします。

募金の方法

認定NPO法人JENについて
認定NPO法人JENは、市民社会の発展と国際社会の平和と持続可能な開発のために活動する非営利組織です。トルコ・シリア地震の被災地支援活動の一環として、募金を募集しています。募金は、被災地での緊急支援活動に活用されます。

お問い合わせ先
JEN 事務局
〒830-0801 久留米市中央1-1-1 久留米未来官民協働プロジェクト事務局
TEL: 0942-222-1111 FAX: 0942-222-1112
Eメール: jen@nenpo.or.jp

ご寄付・ご支援をいただきましたみなさま、ありがとうございました。

当プロジェクト、2022年度、435人の方々からご寄付、ご支援をいただき活動をおこなうことができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。みなさまから頂きましたご寄付、ご支援は、今年度及び来年度の活動費などに大切に使用させていただきます。

みなさまからのご支援、ご協力を励みにこれからもこのプロジェクトを通して思いやりのカタチ+αが溢れる久留米のまちを目指していきます。

別府明、山口友理子、(株)介護ステーションオアシス、徳田真一、野田美幸、古賀クリーニング、宮本貞子、田中雅子、(有)島建、いやしの樹、弓削智賀子、古賀博美、白石愛美、(合)山科茶舗、田中瑞恵、秋吉広美、末吉純子、江口司法書士事務所、アトリエfude-asobi、馬場篤子、(有)魚龍 代表取締役 馬場活嘉、秋満美沙子、peek a boo、山田弥佐、みんなのサロンSORA、(有)ポップ・ン・アート ※順不同

その他、たくさんの方々よりご支援いただき、心より感謝申し上げます。



5月／チャリティあじさい販売
52鉢



12月／チャリティシクラメン販売
308鉢



チャリティカレンダー販売
43冊



知恵・アイデア・ 活動ボランティア募集中 ～協賛金のお願い～

セーフコミュニティ
安全・安心のまち
久留米

久留米から新しい
[地域支え合い]の
形を!

当団体は、「わたしたちのできる+α」を合言葉に
自助力を高め、創意工夫(+α)の実施を掛け合わせながら
市民の社会的孤立回避、防疫、防災などにおいて
支え合いのまちづくりを強化することを目的としています。

〈お振込先〉
筑後信用金庫 津福支店
普通貯金 1071640
「本業+α」X「そなえるくるめ」
代表 村谷純子

〔問い合わせ先〕
「本業+α」X「そなえるくるめ」合同事務局
TEL・FAX:0942-34-9830
TEL:090-8347-1243(江口)
メール:alpha2platform@gmail.com

あなたのまちの
本業+αを
紹介してください

防疫・防災の
まちづくりを
実施します

久留米を
子育て
しやすい街へ



「本業+a」×「そなえるくるめ」合同事務局

(みんなのサロンSORA 内)

久留米市津福本町116-44

TEL・FAX:0942-34-9830

TEL:090-8347-1243(江口)

メール:alpha2platform@gmail.com



本冊子は、令和4年度 久留米市市民活動・絆づくり推進事業費補助金の
助成を受けて制作されています。

発行年月／令和5年3月31日

制作発行人／「本業+a」×「そなえるくるめ」合同事務局