No.75
October 2017

# 万里夢

NPO・えん ニュースレター“まりーむ”

NPO・えんは、まちづくり・女性のキャリア実現・市民活動をサポートします。

## 多様な生き方

山梨に住んで6年目。住めば都といいますが、すっかり山梨県人になりました。テレビで流れるローカルニュースを地元人になりきって見ている自分がいます。周りを見回すと結構移住者は多く、地区と呼ばれる地域の組織の半分近くは山梨県外から移り住んだ世帯。東京でお気に入りだったパン屋さんまで隣町に移住して来た時はびっくりしました。そのパン屋さんは子育て世代で、お店には同世代のお客さんも多く、子育て情報をはじめ暮らしの情報交換が盛んです。週1回家に商品を届けてくれる生協（パルシステム山梨）の配達員のお兄さんもパルシステム東京から転職した人です。最近3人目のお子さんが生まれました。外から来て、観光関係の仕事や農業で生計を立てている若者もいます。生き方が多様化しているのを感じます。

つい先日、能登半島の最北端、珠洲市で開催中の奥能登国際芸術祭に行きました。ネットからの情報ですが、芸術祭のスタッフには移住者が数人いるそうです。また、珠洲市は10年前から金沢大学と連携した人材養成講座、「能登里山里海マイスター」育成プログラムに取り組んでいます。小学校の廃校を活用した研究施設「能登学舎」で、地域ビジネスについて学ぶ講座が開かれていて、そこで学んだ人がそのまま定住するケースも多く、ここ2、3年は毎年20～30人の移住者がいるそうです。

島根県中山間地域研究センターの藤山浩氏は、毎年人口の1%の人数を外から取り込むことで地域は安定的に持続できるという「田園回帰１％戦略」を提唱しています。

外来者が地域の空気を攪拌し、新しい風を吹き込むことで地域が変わっていきます。移住してすぐに参加した地区の婦人会で、「みんな住んでいるところを良くしたいと思っているのよ。ここでは思ったことは何でも言っていいのよ」と聞いた時は嬉しかったです。どこで暮らそうと、人任せにせずできることはやる、自分の暮らしに責任を持つという覚悟が必要だと思います。住む場所、仕事、生き方を選択し、自分の人生をオーダーメイドする。そういう生き方をしていくと、人は、自分で情報を取捨選択し、世間からのお仕着せの思想ではなく自分の思想を持つのではないでしょうか。自己決定権を行使して多様な生き方をする人達が増えてくると少しずつ地域の有り様、ひいては国のあり方も変わるかもしれないと思います。

参考：金沢大学地域連携プロジェクト
「能登里山里海マイスター」育成プログラム
http://www.crc.kanazawa-u.ac.jp/meister/

馬場　悦子　ＮＰＯ・えん理事

目　次

理事寄稿「多様な生き方」----------1
多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」報告----------2
NPO・えん　自主事業報告----------2
寄稿「なぜ今、パラレルキャリアなのか」----------3
NPO・えんの活動報告・予定----------4

多世代交流ひろば事業

## パルひろば辰巳
## 『交流フェスタ2017』を開催します！

早いもので今年も９月が終わります。今年のパルひろばは利用者の皆さんがやってみたいという声から「ＫＯＴＯ活き粋体操」や「みんなで切り絵」が開催されました。いずれも利用者が講師を呼んだり、利用者同士で教えあったりする企画で、参加者の主体性を感じるものでした。ひろばをより活性化するには利用者の「やりたい気持ち」をすくい上げていく大切さを感じます。今後も利用者との会話の中から新しい企画を見つけていきたいと思います。

みんなで切り絵の様子

毎年、皆さんが楽しみにしている「交流フェスタ２０１７」を１１月１６日（木）～１８日（土）の３日間開催します。この３日間はひろばを利用する絵習字、水彩画、川柳などのサークル活動の発表の場としてサークルメンバーは張り切っています。そのほか「バルーン＆マジックショー」や「省エネ講座」「オレンジカフェ（認知症サポーター養成）」など楽しく役立つ講座も開催いたします。１１月１６日(木)のランチタイムには地域ボランティアのメンバーが美味しい一品を作って皆様をお待ちしています。

自主事業

## 『オレンジ(認知症)カフェ』では
## 地域の健康サポートを目指します！

９月９日（土）パルシステム東京多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」にて「オレンジカフェ」を開催。気持ち良く晴れた当日、地域の方中心に２４名の方が参加しました。

ミニ講座は、枝川長寿サポートセンター職員の川端洋子さんによる「認知症予防について」。

●軽度認知障害のときに気が付き対処する。
●睡眠、栄養、運動、脳を動かす。

この２点が大切だという情報を共有、会場からは、積極的な質問が飛びました。

その後のリラクゼーションタイムでは、港区を主な拠点として活動しているＮＰＯ法人プラチナ美容塾から塾生の佐々木みち子さん、平岡和代さんお二人を迎えて、ハンドケア講習会。参加者同志がペアになってコミュニケーションを図りました。

オンレジカフェでのハンドケア講習

最後は、「パルひろば辰巳」でお馴染みの菊地　惟不二さんのナビゲートで、懐かしい歌をうたい、和やかなムードの中、終了しました。

次回の「オレンジカフェ」は１１月１８日（土）１４：００～１５：３０「認知症サポーター養成」講座を予定して

## 10月以降の「えんカレッジ　スケジュール

●10/5（木）12日（木）参加者募集中
“自分も周りも変わる”話し方＆コミュニケーション
講師：橋谷　能理子さん

●11/7（火）参加者募集中
“人生100年時代”自分らしい生き方と向き合う
コーチング講座
講師 ： 寒川　英里さん

●12/1（金）
“漢方かっさ体験　講座（仮タイトル）
講師：孫　春玲さん

詳しくは、ＮＰＯ・えんウェブサイトをご覧ください。

# なぜ今、パラレルキャリアなのか

一つの仕事にとらわれない働き方に注目が集まっています。えんカレッジ「発想力・思考力講座」の講師・芦沢壮一さんは、会社員と講師業のパラレルキャリアの実践者です。

皆様はじめまして。私は現在サラリーマンの仕事と別に、「スキルノート」という事業名でコミュニケーションやビジネススキル・多様な働き方に関するセミナーの講師をしています。最近少しずつ聞かれるようになった「パラレルキャリア」という働き方、生き方です。そんな形に切り替えて約５年になりますが、続けてみて感じていることを今日はご紹介します。

5年前というのは東日本大震災が起きてしばらく経過した頃で、旧来型の価値の見直しや働き方・生き方を具体的に変えようという人たちが現れ始めた時期です。私自身もそれまでの「猛烈サラリーマン人生」というレールに疑問と疲れを感じていたこともあり、何かできないものかと機会を探っていました。元々大学時代には教育学を志していたこともあり、企業に入社後の経験を振り返り最もしっくり来た仕事として「人材育成に関する役割」に焦点を当て、記憶や経験の整理を始めました。

そして日ごろから興味関心を持ちインプットしてきた人材育成に関する知見や、勤めの仕事を通じて得てきたものを一貫性のあるメッセージとともに形にし、社会に役立てていきながら自分自身の2本目のキャリアとして並走させてみよう、という取り組みを開始しました。「講座・研修」というスタイルを軸に定め、現在は年間約20～30回程度を自治体や企業、ＮＰＯ等との連携により実施し、同時にブログ・ＳＮＳからの情報発信を行っています。

一連の取り組みを通じて感じていることは、いま世の中では「リスク」の内訳が変化しているということです。これまでは「他人と同じことをし、一つのことを続け、ルールを決して逸脱しない」ことがリスクを回避する正解とされてきましたが、今はそうすることが逆にリスクを高めているように思います。私たち人間は元来身を守る習性として「安全バイアス、正常性バイアス」が働き、変化を好まない傾向にあります。働き方・生き方においても同様で、周囲を見渡して逸脱しない選択肢こそが安全のように思い込まされています。しかし現実には、少子高齢社会や市場経済の縮小など世の中のモノサシ自体が変化している中では自然と「リスク」の意味も変わり、むしろ「変化をしない」ことがより危険な状況を招く可能性もあるのです。

昨年出版され話題となった「LIFE SHIFT」（リンダ・グラットン他著）に描かれているように、平均寿命が100歳を超える長寿社会を生きる前提で、私たちは生活設計をする必要が出てきました。するとこれまでの「教育（学校）→労働（会社）→引退（老後）」というタイムテーブルは意味をなさなくなります。なぜなら多くの人は退職金や年金のみでは生活を維持できず、70歳や80歳を超えても収入の糧を得る必要が出てくるからです。であるならば生活費を得るためだけに「苦痛を伴う仕事」を我慢しながら続けるのではなく、自分自身の興味関心を高めながら社会に価値を提供する働き方のほうが、長い人生を無理なく支える「本当の仕事」となりやすいでしょうし、人生そのものがより充実していくのではないかと考えています。

「本当の仕事」の中身は人により異なりますが、本人にとってはそれに取り組むことが楽しく好奇心が満たされ、また周囲の人々や社会にとっても価値が高いものであると対価を得られる継続しやすい仕事になっていきます。そして何より大切なことは、取り組みのスタートは早ければ早い方が良いということです。退職してからさあ始めよう、ではなく30代、40代のうちから勤めの仕事と並行しながら何らかの種まきをし、知識やスキルをインプットすると同時に常にアウトプットを心掛け、会社という枠の外側で一個人の立場として人脈を広げておくことが、近い将来の事業創出の財産になり、それがリスク回避の手段ともなります。

上記「LIFE SHIFT」の中でもこういった兼業スタイルは「ポートフォリオ・ワーカー」として紹介され、今後変化していく社会において選びうる働き方の一つとされています。決してこれだけが正解ではないですし、人それぞれの立場や状況により適した働き方・生き方は様々にあるのだろうと思います。私たちそれぞれに今求められていることは、将来の生活や社会の姿を自分なりに捉えながら、旧来のモノサシにこだわることなく柔軟に「リスク」を取ること、用意されているレールを正確に進むのではなく自らが新しいレールを轢いていくのだという意識を持つことだと考えています。パラレルキャリアを実践する日々の中で自分自身の現在と将来をおぼろげに見つめながら、そのように感じています。

参考：「skillnoteのブログ」
http://skillnote.hatenadiary.jp/

## NPO・えん第70回理事会報告

「NPO・えん第70回理事会」は2017年9月13日（水）、役員5名の出席を得て、NPO・えん事務所において10時00分より開催されました。「報告事項」として（1）事業報告、（2）1DAYプロボノ進捗状況、（3）オレンジカフェ進捗状況、（4）地域福祉フォーラム＆下町支え合い会議について、また、「協議事項」として（1）次回理事会日程について協議し、10時40分に無事に閉会しました。

## 編集だより

この会報の編集作業をしている隣のひろばでは、手芸の講座に集まった皆さんが和気あいあいと手を動かし口を動かし元気に縫いもの作業中。行く場所があり、出歩けば知り合いに会う、という日常生活がこれからの時代の健康にも役にたってくるのだなと感じます。寄稿のテーマ『パラレルキャリア』は、働き盛りのうちから人間関係や活動・興味の幅を広げる機会を得ることができます。このような働き方・生き方がもっと広がるといいなと願っています。

## NPO・えんは、こんな支援ができます！

**◉女性のためのキャリアサポート**

「えんカレッジ事業」を始め、女性のキャリアづくりのお手伝い。

**◉まちづくりのサポート**

地域の多世代交流ひろばの企画運営、市民労働への提言活動、NPO・企業・行政のネットワークづくりの推進など、さまざまなまちづくり支援。

**◉ＮＰＯのサポート**

NPO やワーカーズ･コレクティブ 立ち上げのサポート。NPO やCBに関するセミナーの企画、開催など。

**NPO・えん 会員募集中**

■年会費：個人 1口3,000 円（何口でも）団体 1口3,000 円（2 口以上）

お振込み先：**ゆうちょ銀行**　口座番号00190-3-61621

**中央労働金庫**　亀戸支店5339909

口座名：特定非営利活動法人**エヌピーオーえん**

**■NPO･えん会員状況（2017年10月1日現在）会員数57名［正会員数24名/参助会員33名(内団体2)］**

■ボランティアも募集しております。詳しくは事務局まで。

編集/発行 特定非営利活動法人 NPO・えん
〒135-0053 江東区辰巳1-1-34
TEL & FAX: 03−3522−0302
e-mail : npo-en@npo-en.com
www.npo-en.com
www.facebook.com/npo.en.japan
https://twitter.com/npo_en

## NPO・えんの活動

| | | |
|---|---|---|
| **活動報告** | | |
| 7月 | 5 | 万里夢75号発行 |
| | | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | 7 | 元気サロン＊ |
| | | えんカレッジ（思考力向上） |
| | 13 | うたの広場＊ |
| | 15 | 暮らしの相談室＊ |
| | 21 | 椅子ヨガ＊ |
| | 28 | ママヨガ＊ |
| 8月 | 1 | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | | ＣＷ連絡会定例会 |
| | 2 | みんなで切り絵＊ |
| | 9-15 | 夏季休業 |
| | 23 | うたの広場＊ |
| | 29 | 楽しい手芸＊ |
| 9月 | 1 | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | | 元気サロン＊ |
| | 6 | みんなで切り絵＊ |
| | 9 | 暮らしの相談室＊ |
| | | オレンジ（認知症）カフェ |
| | 13 | 第70回理事会 |
| | 19 | 楽しい手芸＊ |
| | 26 | まごころ食事会＊ |
| | 27 | うたごえ喫茶＊ |
| **予定** | | |
| 10月 | 1 | 万里夢76号発行 |
| | | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | 5 | えんカレッジ（話し方） |
| | 6 | 元気サロン＊ |
| | 12 | えんカレッジ（話し方） |
| | 20 | 椅子ヨガ＊ |
| | 21 | 暮らしの相談室＊ |
| | | プロボノ１DAYチャレンジ実施 |
| | 25 | うたの広場＊ |
| | 27 | ママヨガ＊ |
| 11月 | 1 | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | 7 | えんカレッジ（コーチング） |
| | 10 | 元気サロン＊ |
| | 16〜18 | ‹‹パルひろば辰巳交流ウィーク›› |
| | 16 | カフェタイム＊ |
| | | バルーン＆マジックショー＊ |
| | 17 | 椅子ヨガ＊ |
| | | 省エネ講座＊ |
| | 18 | オレンジ（認知症）カフェ |
| | 24 | ママヨガ＊ |
| | 28 | まごころ食事会 |
| 12月 | 1 | パルひろばイベントカレンダー 発行＊ |
| | | 元気サロン＊ |
| | | えんカレッジ（漢方かっさ） |
| | 7 | 第71回理事会 |
| | 15 | 椅子ヨガ＊ |
| | 16 | 暮らしの相談室＊ |
| | 22 | ママヨガ＊ |
| | 12/27〜1/4 | 年末年始休業 |

＊は、パルシステム東京の受託事業です