

……振り返れば、仕事中心の日々。

仕事以外にも、何か新しいことを始めたい。住んでいる地域と、何かつながりを持ちたい。社会に役立つ、何かをしたい……。

そんな「何か」に対する答えのひとつとして、「プロボノ(仕事などで培った経験やスキルを活かして、地域や社会に貢献するボランティア)への参加はどうでしょうか?

市民活動団体の成り立ちや目的は、会社組織とは少し違います。普段の生活では会わない人たちと出会い、団体活動に協力する中で、今まで当たり前だと思っていたこととは違う価値観に触れることもあるでしょう。

違いを知ることによって視野が広がれば、それは仕事にも、そして人生にもきっとプラスになります。

長い時間をかけて積み上げた仕事の経験。日々磨いてきた仕事のスキル。

それは自分自身で磨き上げた、世界でひとつだけの宝石です。

その宝石は新しい「何か」への挑戦で、さらに輝きを増していくことでしょ

# 私の「できる!」を、 地域で活かす「プロボノ」



団体のHPをつくりたいけど…

HPなら  
つくれますよ!

経理は仕事で  
やっています!

自治会の会計報告  
誰か助けて  
くれないかな…



## 「プロボノ」って?

社会的な目的のために、仕事で得た知識や経験を活かして取り組むボランティア。ラテン語の「Pro Bono Publico(公共善のために)」を語源とする言葉です。

## 私の「できる!」を、地域で活かす「プロボノ」

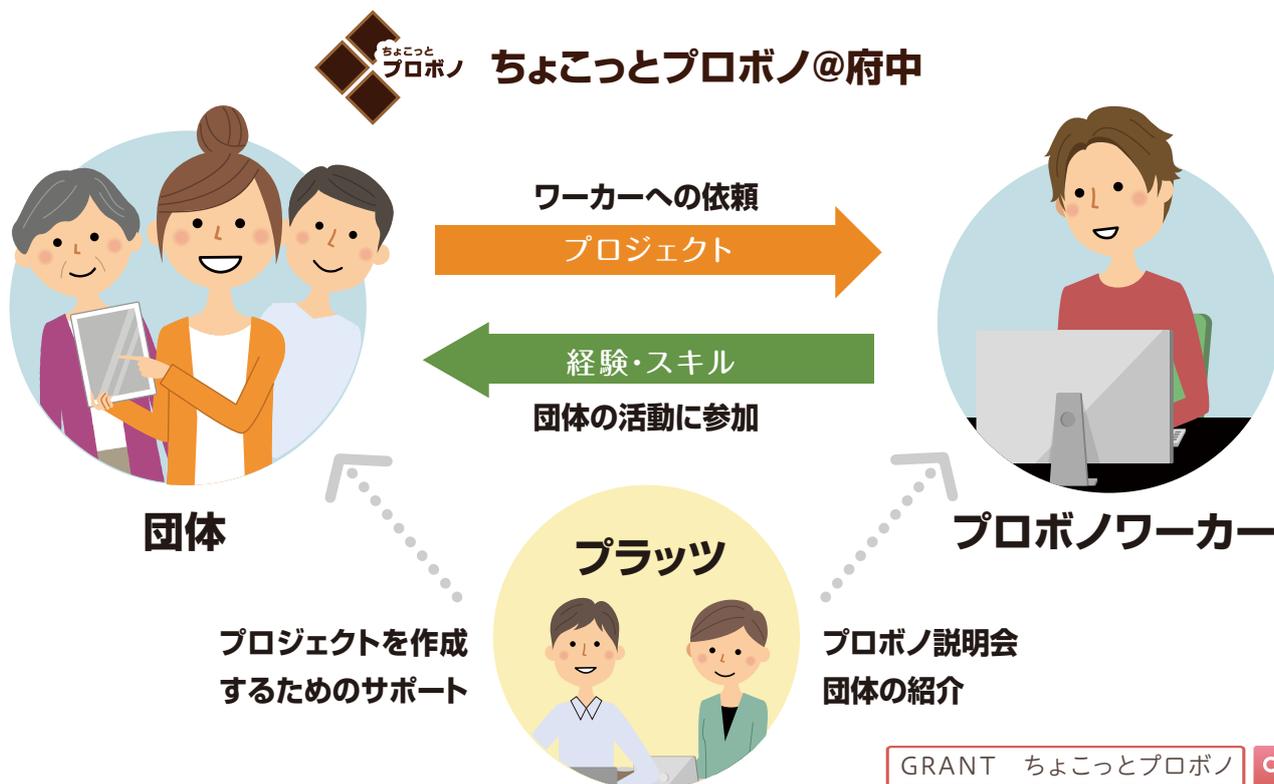
「人生100年時代」といわれる今、「パラレルキャリア」「ライフシフト」などのキーワードが挙げられるように、働き方や人とのつながり方が見直されています。「2025年問題」も近づき、人とのつながりと「健康」に深い関連性があることが明らかになっていることから、「社会参加」はこれからの時代の重要なテーマです。しかし、退職して時間ができたからといっていきなりボランティア団体に所属するとか、町内会の役員になるのも難しいかもしれません。

そこで注目したいのが「プロボノ」です。自分では当たり前と思っているスキルや経験を活かして地域で活動する団体にボランティアで参加する仕組みです。日本でプロボノ事業の草分け的存在である認定NPO法

人サービスグラントには、コロナ禍でも地域活動を継続するためにオンラインを利用したいという依頼が多く、多くの団体から寄せられたそうです。また、在宅ワークが増えたことをきっかけに今まで関心のなかった地域のことを気になったり、コミュニケーションの機会を増やしたいという思いから、何かしら社会貢献したいというプロボノワーカー(団体があげたプロジェクトにボランティアで参加したい個人)の希望者が例年より増える傾向にあるそうです。

プラッツでは、サービスグラントのGRANT(マッチングサイト)を使って2021年4月よりプロボノ事業(ちょこっとプロボノ@府中)を開始しました。

### ちょこっとプロボノ@府中 プラッツでの取り組み



- ステップ1** 団体は、団体だけでは解決できない事や手助けしてほしい事(プロジェクト)を登録します。
- ステップ2** 団体があげたプロジェクトを見て、スキルや経験を持ったワーカーが短期のボランティア活動をする団体を選びます。
- ステップ3** 団体とワーカーは面談の後、思いが一致したらマッチング成立。活動を開始します。
- ステップ4** 2~3か月の間に、団体のあげたプロジェクトについてワーカーと共に取り組みます。成果を出してプロジェクト完了。

ちょこっとプロボノ@府中 2021年度の実績	プロボノ事業参加団体	5団体
	完了したプロジェクト	9
	進行中プロジェクト	2

(2021年11月末日)

## プロボノでつなぐ縁

小野さんは、理学療法士。他の職業を経て資格を取ったため「医療の常識は世間の非常識」と感じる事があったそうです。10数年住む府中で資格を活かし、市民目線で何かできないか、と考え、介護予防講座を始めました。

会は5年目を迎え、地域の人たちも参加して幅広く活動しています。しかし設立当初は何をしている団体なのか、地域の人に知ってもらうことが難しく、つながりを持つために苦労しました。

そんな経験からプロボノを、自分たちの団体を知ってもらい、地域の人とつながれる発信ツールだと感じ、「一時のブームではなく文化にした」と思ったそうです。

実際にプロボノで事業計画作成に関する依頼をしたところ、現役のM&A案件のプロジェクトマネージャーとマッチングし、課題を見つけてもらったおかげで「会として5段くらい階段が上がる」経験をしました。プロボノに手を挙げなければ出会えなかった、そのご縁を引き寄せるために必要なことを聞くと、「自分達がどのような考えをもっているのか



地域を明るくするリハビリテーション専門職の会

代表 小野 雅之 さん

を言語化する必要がある。依頼内容を見た人が惹きつけられるように、文章に思いを込めることが大切」と教えてくれました。

これから依頼を考える団体に向けてアドバイスを伺うと、「まずメンバーで夢を語って見たらどうだろう？自分たちの描く未来が明確になり、そこに向かっていくために、プロボノで何を依頼したらいいのかわかるのでは？」と話してくれました。

「これからもプロボノを通して、自分たちのファンが増えるといいな」と笑う小野さん。これからもご縁でつながった人たちとともに、地域の未来を明るく輝かせていくことでしょう。

## 私の「推し」を、ちょこっと応援!

満員電車で揺られて通勤、休日はまとめて家事をする日々を送っていた岡嶋さん。55歳を過ぎ、ふと定年後の自分を想像し、「生まれてから50年以上、府中に住んでいるのに、ほとんど地元と関わりがない。子育ても終わった今、これまで仕事にかけていた情熱を地元に向けていきたい」と強く思ったそうです。そんな時に偶然、定年退職後の生活に関する冊子で「プロボノ」を知り、プラッツの説明会に参加されました。

「仕事以外の情熱の行き先は人それぞれだけど、私は『ここなら応援したい』と思える地域の団体に注ぎたかった。自分がお手伝いしたことが、自己満足ではなく、少しでも団体の手助けになってくれたらうれしい」と話します。

「これならできそう」と選んだ依頼内容は、「地域を明るくするリハビリテーション専門職の会」が行う介護予防教室の「見やすい動画のテロップ作り」でした。長らく事務職をしていたため、作業自体は馴染みのある



プロボノワーカー

岡嶋 るり さん

ものでしたが、動画で語られる内容はとても新鮮で、新しい世界だったそうです。その団体は今の岡嶋さんの「推し」になりました。

これからの夢を伺うと、「私は団体を立ち上げたり、どこかに所属したいわけではない。“ちょこっと”がちょうどよかった。プロボノはあくまでも地元とつながるきっかけ。応援したい団体、『推し』を見つけて、これからは自分のペースで、“ちょこっと”支えている人になりたい」と笑顔で教えてくださいました。

### 岡嶋さんが取り組んだプロジェクト

団体の依頼内容…… 見やすい動画のテロップを一緒に作ってください。

求められるワーカー…… 一緒に見やすく分かり易い文章や、魅力的なキャッチフレーズを考えてくれる人

活動場所…… オンライン

活動時間帯…… 1ヶ月に3~4回を3ヶ月(1回1時間程度)。活動は平日、土日の19時~20時。

### インタビューを終えて

「仕事中心の生活で、住んでいるのに府中のことをよく知らない。でも何か役に立つことができたらいいな」。お二人の話に、私も共感。始まりの想いは、みんな一緒だと知りました。人とつながる、人をつなげるプロボノ。つながりの先には、新しい自分が待っている、そんな印象を受けました。「普段出会えない府中の人と、少しつながってみようかな」と、こころのゆとりができたとき、ちょこっとプロボノはちょうどいいツールなのかもしれません。

インタビュー記事:市民ライター 亀谷 のりこ



府中の歴史や自然を体感できる総合博物館  
— 府中市郷土の森博物館 —

東京都府中市南町6-32  
開館時間: 9時~17時(入場は16時まで)  
<http://www.fuchu-cpf.or.jp/museum/>  
休館日等詳細はホームページをご覧ください。

## 1月29日(土)~3月6日(日)に「梅まつり」を開催

府中市郷土の森博物館は多摩川に程近い場所に位置し、東京ドーム約3個分の広さを持つ総合博物館です。府中の歴史、自然に関する資料の展示や、最新式の機器で映し出されるプラネタリウムに加え、江戸時代から昭和初期にかけて府中に実在した建物を移築・復元した建物群や、梅園、水遊びの池などがあります。

園内では季節に応じた自然の移ろいを感じることができ、6月には「あじさいまつり」、2月には「梅まつり」といったイベントも開催しています。

また毎年5~6月には博物館スタッフ総出で園内にある梅園の梅の実を収穫し、梅干しや梅ジャムといったオリジナル商品をつくり、ミュージアムショップや売店などで販売しています。そして、今年は「うめドリンク」が新商品として加わりました! 爽やかな梅の酸味と甘さが広がり、園内散策の合間やお土産にもおすすめです。

府中の歴史や自然、そして迫力ある星空を体感しに、ぜひ府中市郷土の森博物館へ足をお運びください。

ご感想は  
こちらから



<https://bit.ly/3rCKCOz>

## ＼kokoikoの感想、お聞かせください／

今号のkokoikoについてや、今後取り上げてほしいテーマなどをお聞かせください。

いただいたご感想は、次回の紙面でご紹介させていただく場合があります。

感想はQRコードを読み取ってフォームから、または官製ハガキで、下記宛先までお送りください。

〒183-0023 東京都府中市宮町1-100ル・シーニュ5、6階 府中市市民活動センタープラッツ kokoiko係

感想をお寄せいただいた方の中から抽選で3名様に、

府中市郷土の森博物館オリジナル商品「うめドリンク(180ml)3本」をプレゼントします。

ご希望の方は住所、氏名、電話番号を書き添えてください。当選の発表は発送をもって代させていただきます。

応募締切: 2022年1月31日



## 読者の声

kokoiko18号にお寄せいただいた「読者の声」を抜粋してご紹介します。

- 今回の「トコロジスト」特集読みました。一つの場所、ある意識を持ってゆっくりと見る。そこから生まれてくる出会いがより豊かな日々につながる。そのような世の中になるといいなあと感じました。
- kokoikoの誌面もいつもと様変わり。なにかプラッツの意識の未来を感じ、これもうれしく思いました。
- いつもの身近なところは知ったつもりになっているだけかもしれません。今こそ、身近なところを見つめ直す良い機会だと思います。

## 市民活動団体更新・ロッカー契約更新 はじまります

### ■ 団体更新 更新期間: 2月1日(火)~3月31日(木)

市民活動センタープラッツ登録団体(市民活動団体)は、ポータルサイト「プラnet」またはプラッツ窓口での更新手続きが必要です。

### ■ ロッカー更新

現在プラッツの有料ロッカーをご利用されている団体は、プラッツ窓口での更新手続きが必要です。なお大ロッカーは、設置数を上回る利用希望が見込まれるため、予め申請いただいた団体を対象に抽選を実施する予定です。

### (1) 大ロッカー利用希望書

提出期限: 1月20日(木) 22時まで

### (2) 大ロッカー抽選

1月26日(水)頃

### (3) 大・中・小ロッカー更新期間

2月1日(火)~3月31日(木)

詳細はこちら <http://www.fuchu-platz.jp/topics/info/1004655.html>



## 団体登録しませんか?

プラッツに市民活動団体登録をすると、団体活動スペースの予約利用や印刷室、各種貸出機材の活用、さらにWebやSNS等での情報発信、各種イベントへの出展など、活動を広げるチャンスがたくさんあります。府中を拠点に、誰もが住みやすい地域や社会のために団体活動を展開している皆さまのご登録、お待ちしております。

団体登録情報は  
こちらから



※詳細は市民活動ポータルサイト「プラnet」をご覧ください。

2022年1月1日 kokoiko第19号

発行責任者 館長 吉田恭子

©2017 府中市市民活動センター運営グループ



プラッツホームページ

## 府中市市民活動センター プラッツ

TEL 042-319-9703 / FAX 042-319-9714

MAIL [info@fuchu-platz.jp](mailto:info@fuchu-platz.jp) HP <http://www.fuchu-platz.jp/>

〒183-0023 東京都府中市宮町1-100ル・シーニュ5、6階  
(京王線「府中駅」南口直結)

