

ふじみなヒト×コト

郊外のアフターワークを楽しむ 企画ワークショップ・クラブサバーブ

富士見台地域を舞台に始まった企画ワークショップ「クラブサバーブ」。2022年冬、「郊外のアフターワークを楽しむ」というテーマのもと30名近い参加者が3回にわたって企画づくりに挑戦した。「富士見台地域重点まちづくり構想」に基づく本企画のメインターゲットは20～30歳代。企画をサポートするメンターには私を含め、市内で活躍する同年代が集められた。キャッチーな企画名やポップなビラの効果もあり参加者のうち2/3が市内外からの学生を含む20～30代だった。

第1、2回ではメンターによる講演やグループでのまち歩きを踏まえ、テーマに沿ってアイデアを出し合い、

「移動式コンビニ」や「音楽プレイリスト提供サービス」など5つの企画が上がった。メンターから厳しい質問が投げられることもあり、楽しみながらも皆が本気で地域と向き合った。最後は旧国立駅舎での公開プレゼンテーションが行われ、永見市長をはじめ市職員や商店街関係者も参加し、ライブ配信もあり緊張感のある発表会で全3回を終えた。今回の参加者がメンターや市と連携して自発的に企画実施へと動き出す様子も一部見られている。富士見台はこれからもまだまだ面白くなりそうだ。(一橋大学商学部3年 渡邊翔太)



クラブサバーブ

YouTube「国立市チャンネル」よりクラブサバーブの関連動画をご覧いただけます。
[URL] <https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/machi/1670203565973.html>
[Facebook] <https://www.facebook.com/clubsubarbu>
@clubsubarbu



くにたち Information インフォメーション

ネットワークプロジェクト 始動中!

くにたち地域コラボでは、昨年より「市民・団体つながり創出事業」の一環で、市内に点在している活動団体について、その点と点を結び合わせる「ネットワークプロジェクト」をスタートしています。

具体的には、くにたち地域コラボの会員だけではなく市内のNPO法人など市民活動団体をすべて取材し、活動内容や実情を調査。点と点を結び縫い合わせて網の目を小さくしながら、地域活動ネットワークを広げていきます。

調査結果はレポートにして国立市に報告、今後の市との協働推進に役立つことが期待されます。お手元に調査依頼が届きましたら、どうぞご協力をお願いいたします。



あなたの「まち活」
応援します!



くにたち プラムジャム通信 Kunitachi PLUM JAM-NEWS

- ▶ P1 Cover story 特定非営利活動法人アサーティブジャパン
 - ▶ P2 会員紹介
 - ▶ P3 ファンドレイジング講座報告
 - ▶ P3 ごぜん塾で新しい学びのきっかけをつくろう!
 - ▶ P4 ふじみなヒト×コト「クラブサバーブ」
 - ▶ P4 くにたち Information ネットワークプロジェクト
- 発行 ▶ くにたち地域コラボ

Cover story

大切に
アサーティブで私もあなたも
大切にするコミュニケーションを



1.『なぜ、身近な関係ほどこじれやすいのか?』(青春出版社) 2.『あなたらしく伝える』技術 女性のためのアサーティブ・コミュニケーション(産業能率大学出版部) 3. 森田汐生(もりたしおむ)さん「立場が異なる相手に対しても自分の気持ちを伝えることは私たちの権利です」 4. 集合型基礎講座の様子。リラックスした雰囲気アサーティブを体験できる。

家庭や学校、職場や活動現場で、相手と意見や考えが異なると感じるとき、どうしていますか。その場では言えなくてあとで後悔したり、思い切って反論したら喧嘩になってしまって途方にくれたり…。そんなとき、役に立つのが「アサーティブ」という考え方。

アサーティブジャパンの森田汐生代表理事は、「アサーティブとは価値観や立場が異なる相手に対しても自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に、率直に、そして対等に伝えること」だという。例えば、決められたルールを守らないメンバーを注意したり、ミスが続く後輩を指導する、急な仕事を頼んでくる上司とうまく交渉したり、という場面では、アサーティブを身につけることで相手の立場を害することなく自分の本当の思い伝えることがで

きる。その他にもミーティングでの反論や飲み会の誘いへの断り方といった職場でのコミュニケーションから、勉強や家事に取り組まない家族との会話といった身近な場面まで幅広く効果を発揮する。森田さんは「自己卑下することなく相手を見下すこともなく、自分が感じたことを率直に伝える手段なんです。自分が感じることを率直に伝えること、大切な権利として捉えるからこそ、相手との違いを認めることができ、相手のことも大切にできる」と語る。

このアサーティブを身につけるには実際の会話を通じたトレーニングを重ねることがスタートとなる。同団体では企業・団体での研修をはじめ誰でも参加できる個人向けの基礎講座を開催している。あなたもアサーティブな伝え方で、よりよいコミュニケーションを目指しませんか。

Information
[電話] 042-580-2280
[メール] info@assertive.org
[URL] <https://www.assertive.org/>
[Facebook] <https://www.facebook.com/assertivejapan>
@assertivejapan



WEBで情報発信中!

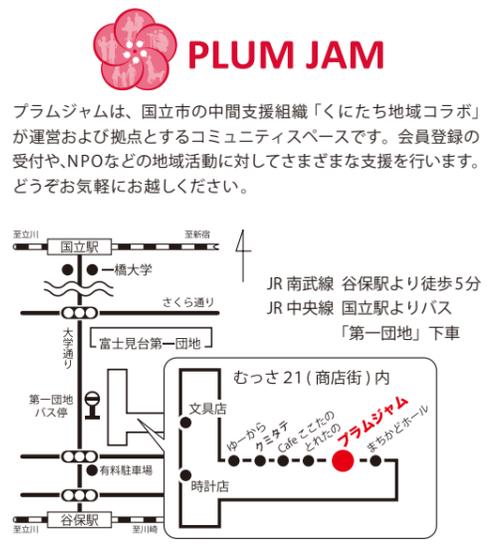
会員からのお知らせも随時発信できます。ぜひ、情報をお寄せください。
<https://kunitachicollab.com/>



活動メンバー募集中!

地域を拠点にあなたのやりたいこと、できることって? 居場所づくりから、さまざまな市民活動のご紹介などご相談、お問い合わせをお待ちしています。

- 2022年度の新規会員 (2022年9月～2023年1月)
- 読解力研究会
 - 彩の国キッズ&ファミリー
 - おうち妊活相談室 PONO
 - 車いすスポーツ協会
 - 翠香書道教室



取材・文：根子蓮太郎、森田優香里、渡邊翔太、日下文世

会員紹介 Pick Up!

2023年に入り、少しずつ外での活動も活発に。暮らしや音楽、異国のこと、いろんな文化体験・交流を楽しめます。

「異文化コミュニケーション」でくにたちから世界を知る | くにたち国際友好会 WING

国立に縁のある外国人と住民との交流を通じて異文化理解と信頼構築を目指す「くにたち国際友好会 WING」。活動は今年35年目で、過去には留学生の母国訪問も行った。現在は外国人留学生や海外生活経験のある日本人を講師に、各国の歴史や日本との関係を講演する「国際理解講座」を国立市公民館で毎月開催している。講師の出身国はミャンマーやロシア、ウクライナなど様々だ。海外経験のある元国鉄マンで現在代表の西江勇二さんは「英語を使う機会になれば」との思いで2年前に入会したが、交流した

外国人が話す流暢な日本語に驚いたという。講座も日本語で、参加者は講師の祖国への愛にあふれる話を容易に理解できる。「これぞ異文化コミュニケーション」と西江さんは語る。毎年恒例の忘年会は昨年オンライン開催され、キルギス・フィリピン・ベトナム・日本出身の20名が参加した。講座もライブ配信しており、過去に国立に住んでいた国外参加者もいる。「今後は大学や国際交流団体と協力し、講師・参加者の幅をより広げたい」と西江さん。異文化コミュニケーションは更に深まりそうだ。



Information
2月はノルウェー、3月はドイツの講座を予定。
[メール] kunitachi.wing@gmail.com
[URL] https://kunitachi-wing.jimdofree.com/ ...
https://www.facebook.com/KunitachiWing/

「ジャズ居酒屋」に広がるステキな音楽の世界 | ミュージックダイニングバー NO TRUNKS

NO TRUNKSは国立に点在する他のジャズバーと一味違う。1万枚のレコードとCDが壁一面に並ぶ店内でひととき存在感を放つのが、カウンターにずらりと並ぶ焼酎や日本酒の一升瓶。「ジャズも聞ける居酒屋にしたかった」とマスターの村上寛さんは言う。長く務めた大手レコード店を早期退職した2001年、国立に念願のお店をオープンさせた。その経営に加え、一橋大学の音楽サークルが企画した兼松講堂での「国立パワージャズ」に協力し、山下洋輔や渋さ知らズオーケストラ、梅津和時ら個性派プレイヤー

のブックイングに尽力したこともある。お店では会社員時代の人脈を活かしたイベントとライブが特に人気だ。週末に開催するイベントは、お客さんが持ち寄った新譜をみんなで聞いたり、特定の楽器を特集したりと内容は様々。ライブは村上さんが声をかけた今聞きたいミュージシャンが生演奏する。新進気鋭の若手のソロライブ「独壇場」には、スガダイローら人気プレイヤーもかつて出演した。「ジャズの一番の魅力は個性が評価されること」。NO TRUNKSでのひとときが、この村上さんの言葉を実感させてくれるだろう。



Information
ミュージックダイニングバー NO TRUNKS
[URL] https://notrunks.jp/ ...
@notrunks

民具から未来に繋ぐ くにたちの歩み | くにたちの暮らしを記録する会

「民具は人々が工夫して暮らしていた時代の物、その過程から国立の歩みが分かるのが面白くて」と話すのは40年以上も活動を続け、代表を務める佐伯安子さん。昭和54年(1979)頃から、変わりゆく谷保の歴史を伝えるため、農家で使われなくなった民具を歩いて集め、消えゆく昔の暮らしを記録してきた。昭和60年(1985)から続く『民具案内』では、国立市内全校の小学3年生が民具を通して「知恵と工夫と昔」を学ぶ。例えば洗濯体験では、水で洗う、絞る、

干すという昔ながらの行程を体験する。洗濯機のボタン1つ押せば洗濯から乾燥までできる今日では、こうした流れを分からない子もいるようで、民具を通して物の様々な仕組みを学ぶことができる。1年間を通して伝統を伝える『年中行事体験』では、当時の民具を使い昔の谷保を再現する。子どもたちにとっては、昔の民具はアイデアがいっぱい詰まった新しい物にみえ、興味津々。こうした次世代への郷土文化の伝承を中心に活動は続いている。くにたち郷土文化館でも触れられるので足を運んでみては。



Information
[会員募集中]
くにたちの歴史・文化に興味、関心のある方はご連絡ください
代表 佐伯安子
[電話] 042-575-2631

くにたち地域コラボ 2022年度研修事業

基礎から学ぶ 市民活動のお金の話

会員の方から「資金調達に課題がある」という声を度々聞いていたこともあり、2022年12月に「基礎から学ぶ市民活動のお金の話」と題した研修を国立市役所、国立市社会福祉協議会、くにたち地域コラボで実施し、市民活動団体やNPO法人、個人など26名の方が参加されました。

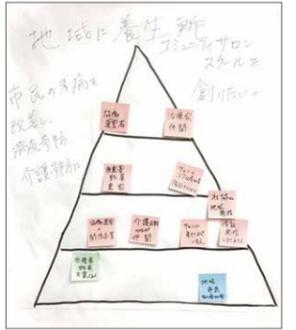
前半は、講師でありくにたち地域コラボの役員でもある土屋一登さんから、市民活動におけるお金の考え方、資金源の種類、どのような潜在支援者が存在するのか等、事例を交えて紹介されました。

後半は、ワークショップ形式で、まちづくりや福祉、教育などに関わる参加者の方々が、ご自身の活動の周りにどのような潜在支援者が存在するのかを「ステーキホルダーピラ

ミッド」というツールを使いながら考えました。初めて知ったこのツールに難しさもあったようですが、会場「ステーキホルダーピラミッド」は絶えず意見交換や議論がなされ、盛り上がりました。研修終了後も会場に残り、立ち話や連絡先の交換をされる方々がほとんど。

団体として市民活動をされている方だけでなく、個人で活動を行われている方や、これから活動をスタートさせたい方など、さまざまな立場の方が学び合い、繋がり合うことができた研修となりました。

今後くにたち地域コラボでは、国立市内で市民活動に関わる方のサポートを考えていきたいと思えます。



「ステーキホルダーピラミッド」

日時 2022年度研修事業
13:30~15:30 参加無料
場所 KFまちかどホール(26名参加) 土屋さん
講師 土屋一登さん(一般社団法人真山舎(さなやま)代表 認定ファシリテーター)



ごぜん塾で新しい学びのきっかけをつくろう!

新型コロナウイルス感染拡大防止につとめ、定員を減らして開催します。月曜から土曜まで、日替わりで楽しく学びませんか。

10:00~12:00 場所:プラムジャム

<p>月 楽しく絵手紙</p> <p>3/27 4/24 毎月第4月曜日 10:30~12:00 (キャンセル待ち) 1回700円 講師: 図師チヨ (日本絵手紙協会 公認講師)</p>	<p>水 PC、スマホ、タブレット お困りごと相談(オンライン+教室)</p> <p>3/8・22 4/12・26 毎月第2・4水曜 10:00~12:00 無料 講師: 隈井裕之 (国立せいさく所)</p>	<p>土 キホンのデッサン</p> <p>3月休講 4/8・22 第2・4土曜 10:00~12:00 1回分1,000円 講師: 山内唯志 (まちかどデッサン会)</p>
<p>火 もう一度、書道にチャレンジ!</p> <p>3/7・14・21・28 4/4・11・18・25 毎週火曜日 10:00~11:30 月2,800円 講師: 山根浩子 プロウタイム (こころを耕す書道の時間)</p>	<p>木 楽しい面白いドイツ語レッスン</p> <p>3/2(初級)・9(上級)・16(初級)・ 23(上級)・30(上級) 4/6・13・20・27 毎週木曜日 10:00~11:30 1回1,500円 講師: アンドレアス・ジモンゼン *語学と文化交流ジモンゼン (andreas-simonsen.com)</p>	<p>ロザルバの楽しいイタリア語</p> <p>3/4・18 4/1・15 毎月第1・第3土曜 各クラス月2回 3,000円 ① 中級クラス 10:00~11:00 ② 初級クラス 11:00~12:00 *月一回水曜フリートーク 10:00~11:00(1,500円) 講師: ロザルバ・ディ・メッリオ (イタリア語講師)</p>

*参加希望の場合は、事務局にお問い合わせください。