

団体の声

お名前／タイトル	区	支援内容	ページ
居場所づくり濱なかま 岩田聡子さん（代表） ハマボノが、団体のステップアップの きっかけに	港北	事業計画立案	2
助け合いグループ「春一番」 西村末子さん（代表） 色んな人の支えがあって今がある。 それに気づいた、プロボノ体験。	南	印刷物／ボランティア 募集向け説明資料	3
金沢地区東部地区社会福祉協議会 田中恵子さん（事務局長） 地域外のご縁を味方に、地域を元気にする 方法	金沢	マーケティング基礎調査	4
NPO法人いこいの家夢みん 伊藤眞知子さん（代表） 深石晟さん（事務局長） 「自分たちの当たり前」を見つめ直す機会に。	戸塚	印刷物／団体紹介パンフ レット等 (1DAYチャレンジ)	5
ばあばの家あさだ 秋保 清美様さん（代表） 早川 サタ子さん コロナ禍でも、プロボノチームとの関わりで 前向きに	西	活動運営マニュアル／ ボランティア募集向け説 明資料	6
ふれあいっこ三ツ沢 小川真奈美さん（代表） ママチームならではの温かみのある 仕上がりに大満足です。	神奈川	ウェブサイト (ママボノ)	7
NPO法人笑顔 高鹿治雄さん（代表） プロジェクトから見えてきた、高齢者向け オンライン活用のステップ	緑	プログラム運営 マニュアル	8
おもいやりカンパニー 津ノ井美晴さん（代表） 「まずは話だけ」で始めたハマボノ、 成果物のウェブサイトは今では名刺代わりに	南	ウェブサイト	9

団体の声



(右：岩田様)

居場所づくり濱なかま
岩田聡子さん（代表）

ハマボノが、団体のステップアップのきっかけに

昨年度、生活支援コーディネーターから、同じ地域の団体がハマボノ支援を受けた話を聞いた時から、「次回は参加したい」と思っていました。団体メンバーだけでは解決に時間がかかる課題をたくさん抱えていましたので、プロボノのチカラを貸していただくことによって抜け落ちたピースが埋まり、私たちの活動が加速度的に進むことを期待していました。

濱なかまは、メンバーの9割が女性で、仕事をしながら家事や育児をこなす人がほとんどです。仕事しながら地域の活動もするという点では、ハマボノの皆さんと同じです。そのため、お互いに忙しく、ミーティングは基本的にオンラインで行っていました。少しでもオンラインでの距離感を縮めるために、ハマボノチームのリーダーがチームメンバーのニックネームを教えてくださいました。この呼称で呼び合うことは、団体とチームの関係性を築ききっかけの1つになったように思います。その甲斐あって、ヒアリングや現場見学でハマボノチームの方が来られた時も、初対面とは思えないよい距離感でお話することができました。

一方で、本業も忙しい中でハマボノの皆さんが無償で動いてくださることに、団体側が恐縮して遠慮が生まれたところがあったと思います。私たち自身がハードな毎日の中で濱なかまの活動を進めているからこそ、そういう思いを強く感じてしまいました。ですから、もし遠慮なく連絡を取っていたら、もっとプロジェクトチームとしての一体感を作れたのかもしれない・・・と残念に思う点もあります。

成果物としては、当初予定していた中長期計画を納品いただきました。成果物はその後、団体メンバーで見直しながらブラッシュアップをかけています。ハマボノチームの皆さんと積み上げてきたプロセスがあったからこそ、その後のブラッシュアップも進められていると思います。また、中長期計画の策定を進めるうえで「ビジョンとミッション」は必要な要素だったため、これらをハマボノチームと共有するマイルストーンをプロジェクト初期フェーズに設定して腹をくくり、今まで先送りしていた「濱なかまのビジョンとミッションの言語化」にフルスピードで取り組みました。長らく課題であった「ビジョンとミッションの言語化」をやり遂げたのも、「この日には絶対、ハマボノチームの皆さんに情報を渡さなくちゃ」というスケジュールがあったからなので、そういった意味でもハマボノに参加してよかったと思います。今回のプロジェクトを通して、中長期計画の策定を経験し、団体メンバーひとりひとり、そして濱なかま全体が、一段二段とステップアップしたと感じています。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
居場所づくり濱なかま（港北区）	事業計画立案	ハマボノ

団体の声



助け合いグループ「春一番」
西村末子さん（代表）

色んな人の支えがあって今がある。それに
気づいた、プロボノ体験。

南区で配食サービスを23年くらいしています。2021年の後半からボランティアの方々が高齢化で辞められて、担い手が少なくなってしまったので、早急にボランティアさんの募集をしたいと思っていたところ、ケアプラザの方に紹介いただいたのがハマボノでした。

私たちのグループは主婦の集まりで、企業勤めの方などと話すことがあまりなかったので、プロジェクトが始まるまでは、どのように進めていくのか、私たちの想いがプロボノチームの皆さんに充分伝わるのだろうか、と不安ばかりでした。キックオフミーティングやヒアリングの時には、プロボノチームの皆さんから活動について様々な質問をいただき、とまどいと緊張のスタートでした。ですが、ケアプラザの方からの「大丈夫、何でも力になるからね」という声かけに、肩の力を抜くことができました。

プロジェクトが動き出すと、プロボノチームの皆さんが、まず、現場見学として調理から配達までの全工程を見てくださいました。それだけでなく、配達するまでの色々な準備作業まで実際に手伝っていただいたりもし、こちらもリラックスして、距離がとて縮まり、何でもお話ししていいんだという気持ちになりました。

私達のグループのほとんどは70歳以上の女性で、アナログな人も多くいます。そのため、プロボノチームからのメールひとつ見ることも返事を打つことも大変な作業で、ウェブ会議なんてどうしたらいいの？とオンライン中心のコミュニケーションは大変でした（笑）。それでも、何度かやり取りをしながら、ボランティアさん募集に重点を置いて活動紹介資料を作る、という結論にたどり着くことができました。また、プロジェクト中は若い方でにぎわう現場を楽しむこともできました。

できあがった資料には、私たちの思ったものが反映されていて、大満足のものでした。本当に感謝しています。また、これまで全く関わりがなかったにも関わらずプロボノチームの皆さんが心配りを持って寄り添ってくださったことで、私たちの活動は、自分たちだけでやっているんじゃないんだ、ボランティアさん、利用者さん、ケアプラザや社協の方など、色んな人の支援があって、沢山の方に支えられて今があると改めて感じることもできました。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
【南区】助け合いグループ「春一番」	ボランティア募集向け説明資料	ハマボノ

団体の声



田中さん：左手前

金沢地区東部地区社会福祉協議会
田中恵子さん（事務局長）

地域外のご縁を味方に、地域を元気にする
方法

ハマボノ参加のきっかけは、区社協や地域ケアプラザの方からのお誘いでした。「地域のどれくらいの方が地区社会福祉協議会を知っているのだろうか」「ボランティアの高年齢化が進む中で、次の世代の方たちに引き継ぐことも考えたい」「シンボルマークを使って、社協を“目から”知っていただきたい」と思っていたところ、ハマボノで支援くださると聞き、やってみようと思い参加しました。

ちょうどハマボノ支援の申請時期に、地域の方からシンボルマークを募集する企画を進めておりました。そこで、その企画についてハマボノで支援をしていただきたいというのが、最初の希望でした。しかし、ハマボノ事務局などとお話した中で、シンボルマークは「ハマボノmini」でデータ化してもらい、社協の活動を発展させるためのニーズ調査を「ハマボノ」で支援していただくことになりました。

「ハマボノmini」でも、プロボノの方がイベントにも足を運んでくださり、お顔を合わせることができたので、とてもスムーズにやり取りできました。何パターンかのシンボルマークを作ってくださいましたので、早速活用し広げていきたいと思っています。

「ハマボノ」では、住民へのニーズ調査をアンケートで行いました。アンケート実施の際に、そもそも社協を知らない人は回答できないのではという配慮から、アンケートに添付をするための活動紹介チラシをプロボノチームが作って下さいました。そのチラシを見たことで、地区社協の活動を知った方も多かったようです。

調査結果は、多くの知見、分析、具体的なアドバイスなどとても有益で、比較的短期で課題解決に結びつく資料をいただくことができました。今後はこれらの活用を展開して、活動の改革を進めていければと思っています。

プロボノチームの皆さんにメールをすると、すぐにお返事をいただけたり、わからないことがあればいつでも聞いてくださると、気持ちよく対応くださり、熱心に心を向けていただけました。こういうご縁もあるんだと、ありがたく感じました。ハマボノに参加して大変大きな成果もいただきましたし、住んでいる地域の外であっても熱い気持ちをもって支援いただけることに感動の想いがたくさんありました。ありがとうございました。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
金沢地区東部地区社会福祉協議会（金沢区）	ニーズ調査	ハマボノ

団体の声



(深石さん：左、伊藤さん：右)

NPO法人いこいの家夢みん
伊藤真知子さん（代表）
深石晟さん（事務局長）

「自分たちの当たり前」を見つめ直す機会に。

伊藤さん：去年はママボノの2か月のプロジェクトに参加しましたが、今回の1DAYチャレンジは、1日でどこまでできるんだろう、事前のメールのやりとりでプロボノチームにどこまでニュアンスが伝わっているんだろう、という不安はありました。でも、新しい出会いへの期待もすごくある中で、当日を迎えました。

これまで高齢者向けだったパンフレットを、若い方にも見てもらえるようリニューアルするプロジェクトでした。当日朝から、写真やデザイン、内容などについて私たちの要望を聞いて頂き、改訂すべき点を一緒に検討したり、意見を頂きながら、リニューアル作業を進めて頂きました。

深石さん：活動を始めて20数年経っているので、スタッフの考えもマンネリ化してきます。そこで外の意見も取り入れようと今回参加したところ、思いがけない気づきがあり、新しい新鮮なパンフレットができました。

また、コロナ禍への懸念もあり、我々高齢者としては、出かけずに1日で集中してできるというのはとてもありがたかったです。

伊藤さん：ハマボノの1番の魅力は、立場の違う方に、新しい視点をもって関わって頂くことで、普段私たちが当たり前だと思っていることがそうではないとわかり、新しい発見や気づきがあることです。絶対得るものはあるので、ぜひチャレンジしたらいいと思います。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
【戸塚区】NPO法人いこいの家 夢みん	印刷物（団体紹介パンフレット等）	1DAY

団体の声



(秋保さん：左、早川さん：右)

ばあばの家あさだ
秋保 清美様さん（代表）
早川 サタ子さん

コロナ禍でも、プロボノチームとの関わり
で前向きに

早川さん：

プロボノ参加当時、団体として、スタッフ高齢化、利用者固定化、他の居場所との差別化という点に課題を感じていました。また、コロナ禍で、場所・時間の制約がある中、どう活動をすればいいかも悩んでいました。

秋保さん：

「プロボノ」は初めて聞いた言葉で、どういう支援をしてもらえるかと思ってまず話を聞きました。自分たちには無い発想で支援してもらえると聞いて、可能性が広がるのが楽しみでした。

プロジェクト中は、まず、ばあばの家がどんな場所か知ってもらうためにプロボノチームに訪問してもらいました。ヒアリングでは、どうしたら、ボランティアを集められるか、継続して参加してもらえるか、という課題を、私たちだけでなく、活動している運営委員にもプロボノの方々が丁寧に聞いてくださいました。

プロボノチームとはメールでやりとりしたり、実際に足を運んでもらったり、あとオンラインでのやりとりも多かったです。いかにいい説明会にするかと、時間をかけて話し合いをしました。

早川さん：

プロジェクトを通じて、私たちが言葉として思いを表現できなかったことを、言語化してくださったというのが、すごく有難かったです。

秋保さん：

プロボノさんとの出会いが、次のステップにつながるものになったと思います。実際はコロナが明けないと説明会はできませんが、すでにチラシを町内会に配布し、「説明会をやろう！」と、前向きな気持ちになれました。それはすごく大きな成果です。これまで地域の活動をしてきて凝り固まった頭で考えていましたが、社会で働いている人の新鮮な風が入ってくるとすごいなと思うことがたくさんありました。新しい人たちとのふれあいは楽しいです。皆さんもぜひ参加してみてください。

団体名

【西区】ばあばの家あさだ

プロジェクトの種類

ボランティア募集向け説明資料

プログラム

ハマボノ

団体の声



ふれあいっこ三ツ沢
小川真奈美さん（代表）

ママチームならではの温かみのある仕上がりに大満足です。

すでにあったウェブサイトは、自分たちの手作りによるものでアクセス数も少なく、どうにかしたいと地域のケアプラザにも日頃から相談していました。そんなとき、ハマボノを紹介されました。ハマボノもよく知らず、仕事が増えるというネガティブな気持ちもありましたが、ふれあいっこ三ツ沢のチャレンジ精神で、とにかくやってみよう！と参加しました。

プロジェクトが決まったのは、育休中などのママたちが参加する「ママボノ」による支援。コロナ禍で直接会えないなかで、活動をどこまで理解していただけるのか不安でしたが、ちょうど私の娘世代にあたる若いママたちの感性でどんなウェブサイトが出来るのか、わくわくどきどきの期待もありました。

プロジェクトはママボノチームがどんどん先導してくれました。依頼された資料を探したり、支援者や協力者へのファーストコンタクトは短期間で少しハードでしたが、プロジェクトと一緒に進めるために頑張りました。活動見学で訪問いただいたときは、ママボノメンバーのお子さんが気になって、そのときばかりはこちらが支援している感覚になりました。(笑)

私たちの活動について多くの関係者に丁寧に取材いただき、私たちは素材提供だけで、ウェブサイトが完成。ふれあいっこ三ツ沢らしい、温かみのある素敵なサイトが出来上がって大満足です。リニューアル後にはアクセス数も増え、ボランティア応募や、コラボ企画の提案も届き、活動の可能性が広がりました。

子育て中のママに触れ、あらためてママたちの底力を感じましたし、今後のふれあいっこ三ツ沢に求められているものを教えてもらえたように感じます。Zoomも使いこなせるようになりました。挑戦することは楽しいこと。参加を検討されている団体のみなさま、安心してお任せしてはいかがでしょう。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
【神奈川県】ふれあいっこ三ツ沢	ウェブサイト	ママボノ

団体の声



NPO法人笑顔
高鹿治雄さん（代表）

プロジェクトから見えてきた、高齢者向け オンライン活用のステップ

高齢者がいつまでも明るくお元気で暮らせる集いの場「笑顔サロン」も順調に3年目を迎えた頃、新型コロナウイルス感染拡大予防のため様々な活動の自粛指示がありました。そこで、これまでのように集うことが難しくなるのでは？という問題認識からオンラインを活用したリモートコグニサイズ（認知症予防体操）に挑戦する計画を立てたのですが、高齢者はITが苦手なのでどうしようかと思っていたところ、区役所から「ハマボノに応募しませんか？」とお誘いを受けました。マニュアル作成まで自分たちで手が回らないので、ハマボノに大きな期待を持って参加しました。

まずは活動を知ってもらうために見学してもらい、私たちがやりたいことと、プロジェクトでできることとのすりあわせをしました。

想定と違ったのは、マニュアルさえ作ればリモートコグニサイズはできると思っていた点です。実際に高齢者にやってもらうとマニュアルだけではできないということがわかり、問題をいろいろ掘り下げてもらいました。どんなに丁寧なマニュアルを作っても、オンラインツールを自分で使うのは慣れていない人にはそう簡単ではありません。その前のステップとして、iPadなどに慣れてもらったり、家族にサポートしてもらうことも必要だとわかり、マニュアル以外の提案もしてもらいました。

ハマボノに参加して、いろんな考えをもらったのはとてもよかったと思います。様々な仕事の経験がある人がいることで、私たちが気づけなかったことも出してもらい、段々形にしていく、その過程が、とてもいい刺激になりました。

地域のために一生懸命活動していると、あんなこともこんなこともしたい、ということが出てきます。そんな、活動の発展に向けて、プロボノの力を借りることができたのはよかったと思います。ぜひハマボノであたらしい一歩を踏みだしてみたいと思います。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
【緑区】NPO法人笑顔	プログラム運営マニュアル	ハマボノ

団体の声



おもいやりカンパニー
津ノ井美晴さん（代表）

「まずは話だけ」で始めたハマボノ、成果物のウェブサイトは今では名刺代わりに

参加のきっかけは、「プロボノというのがある」という区役所からのお声かけでした。プロボノは何となく聞いたことがある程度でよくわかりませんでした。横浜市が関わっているなら悪い話ではないだろうと思って、安心して参加しました。

ウェブサイトを作るプロジェクトでしたが、思いがけない収穫もありました。プロジェクト中のヒアリングです。ヒアリングでは、プロジェクト成果物を制作する過程で、団体の活動内容や思いを詳細に聞いてくれます。プロボノチームの皆さんには普段なじみのないNPOという活動にも、共感しながら聞いていただけなのは新鮮でした。そしてこのヒアリングが私たち団体にとっても、あらためてスタッフメンバーの活動への思いを聞く機会にもなりました。高齢者寄りの方、子ども寄りの方、それぞれスタッフの活動への関心分野にも温度差があることがわかったのは、予想外の成果でした。

最終成果物であるウェブサイトは、活動内容や活動スペースの雰囲気が伝わるサイトとなりました。助成金の申請などでもURLを堂々と書けます。また、以前は主にLineを使って知り合い経由で利用者を広げていましたが、今では、ウェブサイトを見たという新規の利用者さんや、問い合わせも来るようになりました。仕事をリタイアされた男性からは、自分にも何かできることはないかと、ボランティア希望の問い合わせもいただきました。その方には、今ではボランティアスタッフとして活動に参加してもらっています。

常に、まずは聞いてみる、やってみるという姿勢でいます。困っていることを、区役所やケアプラザに聞いてみると、情報をいただけたり、気にしてくださったりします。今回も、ウェブサイトを作りたいと以前から話していたことが、ハマボノの紹介につながりました。

実際に参加して、プロボノは、成果物を作ってもらっただけではなく、活動を知ってもらっただけの良いきっかけにもなると思いました。このような機会を利用しない手はないと思います。

団体名	プロジェクトの種類	プログラム
【南区】おもいやりカンパニー	ウェブサイト	ハマボノ