

## 貼い絵遊びでセルフメンタルケア ～心をほんわか育むために～



第174回 サポートセンターの日 発表団体

■非営利相互学習会 レッツ！EC 代表 馬場 幸子氏

平成21年設立。一人ひとりが心豊かな暮らしを手に入れることが、社会全体の様々な問題解決の糸口につながると思い、気づきや学びを楽しむ時間を共有しています。グループミーティング「ほっとり場」やワークショップなどを開催し、心の健康に関する情報提供なども行っています。

第2・第4土曜日は、サポートセンターの専門相談員として活躍中。

TEL：080-3956-7349

Eメール：[letus3355@gmail.com](mailto:letus3355@gmail.com)

Facebook：<http://www.facebook.com/letus.ec/>



飛び入り参加も多数あり！ワイワイ楽しく、大盛況だったサポの日。  
今回は、自分で楽しみながらできる心のケア方法のひとつ、「貼り絵遊び（コラージュ）」のミニ体験を通して、代表の馬場さんから心の健康サポート活動について発表していただきました。



## 活動を始めたきっかけ

馬場さんは身近に心の病気を持った方がいたことで、「からだ」と「心」のつながりについて色々と勉強をするようになりました。その知識を活かし、心のふれ合いを通して自分自身も成長していきたい、「心の休憩場所」を提供したいとの思いから、団体を設立しました。レッツ EC! は Let's enjoy communication! の略です。サポートが必要な方へ身近に寄り添い、「共に学び、共に成長していく」という思いを大切にしながら活動をしています。

## 貼り絵遊び（コラージュ）の効果

コラージュは、雑誌や広告などから、惹かれるもの、何か心にひっかかるもの、興味があるものなどを切り抜き、台紙の上に自由にレイアウトして貼りつけ、ひとつの作品を作るという、極めて簡単な方法です。ストレス発散、無意識的な自己に気づく、自らが癒される、一緒に作成することにより参加者間での親近感がわき、信頼関係を構築するのに役立つなどの効果があります。各自好きな図柄を選び、お喋りをしながら切り抜き、そして作品を披露。楽しくてあっという間に時間が過ぎました。

**●参加者の声**

- 共有すること、言葉にすることの大切さがわかった。
- 本当の気持ちが現れてびっくり！
- 自分の好きなものがハッキリした。
- まるで童心に返ったようで楽しかった。
- 心がスッキリした。

出来上がった作品に対して、どういうイメージで作ったのかをお互いに発表し合うことで、自分の内面に気づかされました。さらに、貼りつけた位置や選んだ色から心理的な意味が見えてくるなどの解説を馬場さんからしてもらうことで、より深く自分のことが分かりました。



好きな図柄を選びます



お喋りを楽しみながらチョコチョコキ



グループ内で作品紹介

## 心をほんわか育むために

レッツ EC! では、心のガス抜きをするために、自分や家族、子育てや職場でのモヤモヤなどを自由に話す場を提供しています。毎日いろんなことがあり、その都度一喜一憂しながらも、精一杯生活をしている私達自身をたくさん誉め、そして、お互いに認め合ってあげる、みんなの居場所です。心がほんわか楽になれるきっかけを一緒に見つけていきましょう。



## 助成金情報



### 北九州市

#### ●まちづくりステップアップ事業

- ★助成金額：上限30万円(対象経費の50%以内)
- ★募集期間：4月3日(月)～4月21日(金)
- ★各区役所総務企画課

### 北九州市

#### ●NPO 公益活動支援事業

- ★助成金額：上限50万円(対象経費の50%以内)
- ★募集期間：4月3日(月)～4月28日(金)
- ★市民文化スポーツ局市民活動推進課

### 北九州市

#### ●多様な主体の協働による まちづくり

- ★助成金額：上限100万円(対象経費の80%以内)
- ★募集期間：4月3日(月)～4月28日(金)
- ★市民文化スポーツ局市民活動推進課

### 子ども

#### ●全労済 地域貢献助成事業

- ★助成金額：上限30万円
- ★締切：4月5日(水) 必着
- ★全労済

### 福祉

#### ●平成29年度地域福祉振興助成

- ★助成金額：上限100万円
- ★締切：4月20日(木) 必着
- ★公益財団法人木口福祉財団

### 子ども

#### ●2017年 子ども思いの森 生きるカファンド

- ★助成金額：上限30万円
- ★締切：4月23日(日) 必着
- ★有限会社池田屋

### 子ども

#### ●第16回トム・ソーヤースクール 企画コンテスト

- ★支援金額：詳細はHPにてご確認ください。
- ★締切：5月17日(水) 必着
- ★公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団

### 子ども

#### ●子供たちの環境学習活動に対する 助成事業

- ★助成金額：助成対象費用額、又は50万円の  
いずれか少ない額
- ★締切：5月19日(金) 必着
- ★公益財団法人高原環境財団

※詳細はサポートセンターのHPに掲載中。

また、当センターの助成金コーナー(ラック)では紙ベースでの情報を提供しています。



## NPO 法人・設立申請状況 (平成29年2月28日現在)



### ★北九州市内のNPO法人数：322団体★

#### 設立認証申請中の団体

- ◆特定非営利活動法人北九州市の文化財を守る会 ◆NPO法人好きっちゃ北九州
- ◆NPO法人自然環境定量評価研究会 ◆NPO法人パーチェット病協会 ◆NPO法人藤倉会
- ◆NPO法人北九州市サイクリングプロジェクト

※市内に主たる事務所を置くNPO法人数

(市外に事務所があるNPO法人でも、市内に主たる事務所がある場合は、数に含めています。)

## 資産の総額の変更登記の期限が3か月になります

これまで、事業年度末が3月末のNPO法人であれば、法務局への資産の変更登記は、2か月以内の5月末まででした。このたび、社会福祉法等の一部を改正する法律の施行に伴い、**3か月以内に変更**となり、**平成28年4月1日以降に開始する事業年度から適用**することになりました。年度末が3月末の法人であれば、事業報告書と同じく6月末まででよいことになります。



## サポートセンター主催・共催の講座・セミナー情報（無料・要予約）



3月

### ◆NPO法人入門説明会◆ NPO法人設立の準備を始めた方向けです。

・22日（水）19：00～20：00

### ◆サポートセンターの日◆

「大人の部活」でまちづくり・仲間づくり

～志民の志金による「タウンシップ」な地域活性コミュニティ活動～

・23日（木）18：30～20：00

4月

### ◆NPO法人入門説明会◆ NPO法人設立の準備を始めた方向けです。

・12日（水）／26日（水）19：00～20：00

### ◆社会保険労務士相談会◆ 社労士が労務に関する相談をお受けします。

・19日（水）10：00～16：00

### ◆サポートセンターの日◆ 国際交流をはじめよう！ ～世界とつながる活動を～

・27日（木）18：30～20：00

## 『NPO と行政との協働事業』（平成 27 年度実施分）

平成28年7月、前年度に取り組んだ「NPOと行政との協働事業」の成果報告会を開催しました。その報告内容についてご紹介します。

### ■事業名「外遊び環境づくりを通じた、子どもが育つ関係づくり事業」

NPO：北九州子どもの遊びと生活体験ネット【協議体】 × 行政：子ども家庭局青少年課

子どもたちの外遊びや体験活動が絶対的に不足する中、本市でも、子どもたちが自分たちのしたい遊びを自由に作り出すことのできる遊び場「プレイパーク」のあり方が検討されています。本事業では、それぞれの団体の専門性を生かしながら、その面白さや重要性を伝える取り組みを行いました。平和公園（小倉北区）、堀越キャンプ場（小倉南区）で、計3回プレイパークを開催するとともに、運営に欠かせないプレイリーダーの養成講座を実施するなど、外遊びを支える人材の育成及びネットワークづくりに努めました。※【協議体】NPO法人KID's work、NPO法人Bee、KISH

### ■事業名「わくわく☆キラキラ余暇サポート事業」

NPO：わくわくキラキラ応援隊【協議体】 × 行政：保健福祉局障害者支援課

障害児やその親にとって、休日や余暇の時間を楽しめるレクリエーションが少ないことが大きな悩みです。また、そういった場合は、中学生くらいになるとさらに減ってきます。本事業では、ボランティア協会や余暇活動団体等とも連携し、中学生を対象とした計3回のレクリエーション活動（バランスボール、音楽遊び、絵画・工作）を実施しました。また、そうした活動にスタッフとして参加してもらえよう「ボランティア養成講座」を開催しました。今後は、障害者もそうでない人も楽しめるイベントを実施して、障害者の余暇活動を支援していきたいと考えています。※【協議体】NPO法人わくわく、プリズム

NPO・市民活動の相談窓口

### ◆北九州市市民活動サポートセンター

TEL：093-645-3101

FAX：093-645-3102

開館時間：月～土10：00～21：00

日・祝10：00～19：00

（毎月第1・3・5月曜日及び年末・年始は休館日）

北九州市八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ3F

HP（キラキラネット）<http://www.kirakirakitae.jp>

メールアドレス [support3@axel.ocn.ne.jp](mailto:support3@axel.ocn.ne.jp)



QRコード

### 編集後記

春の日差しが眩しいですね。桜の開花も、もうすぐ。ゆく人・来る人が交差する年度末は、慌ただしさの中にワクワク感が混っているようです。それぞれの新しい一歩に幸ありますように♪

サリー<sup>3</sup>