

畑で見つけた！ 私たちの「新しい生き方」

今回は、NPO 法人ルーツ・ユアセルフの活動をご紹介します。
ルーツ・ユアセルフは、うつ病をはじめとするストレス関連の疾患患者の当事者団体として発足し、八王子市や茨城県、長野県にある畑での農作業を通じ、新しい生き方を模索する場づくりをしています。畑で野菜を育み、その野菜を販売したり地域の人で集まって食べたりする中で、「生きていること」を実感し、明日への力としています。さあ、あなたも畑に出かけてみませんか？

ルーツ・ユアセルフの畑は、八王子市谷野町にあります。
地域の方がボランティアとして畑作業に、メンバーと一緒に関わるため、畑は多様な人々が交流する場にもなっています。土と触れ合い汗を流すことで、メンバーは生きる活力を得、疾患の克服に向けたプロセスを歩んでいきます。ボランティアとして関わった地域の方々にとっては、当事者の状況について理解を深めるきっかけにもなります。
八王子市のほか、茨城県や長野県にも畑をもち活動しています。



みずみずしい新鮮な野菜が、シーズンになると収穫されます！



収穫した野菜は、直売所やマルシェなどで販売。賛助会員には年3回届けています。また、収穫した野菜を使った芋煮会など、地域の方との交流の場も開催しています。

ルーツ・ユアセルフのメンバーが経験してきた疾患や、それをどのように克服してきたか、どのようにして新しい生き方を切り拓いていこうとしているかなど、大学やイベント等において講演会活動を行っています。

「畑 de コミュニケーション」をめざして

取材に訪問した日は雲一つない冬晴れで、雑木林の向こうから小鳥の甲高い鳴き声がかすかに響いてくる小春日和でした。その中で和気あいあいと畑作業にいそむメンバーの姿がありました。

今はちょうど春の芽吹きに向けて野菜の苗を植え付ける時期。冬の大地に植え付けられたスティックブロッコリーの小さな、でも濃い緑の茎に確かに生命の力強さを感じました。

畑作業で植える苗は、前年の収穫時に保存した種からメンバーが育てています。

また、企業から寄せられたコーヒーの豆かすを肥料に活用する試みなど、土づくりへのこだわりも常にチャレンジ精神で取り組んでいるとのこと。水やり、草むしり、肥料の工夫など、一連の細やかなかわりは、一粒の種から収穫まで自然と向き合いまるで対話をしているようです。

趣味の域を超えた畑仕事ぶりに「どこでその手法を？」と思わず問うと「園芸番組や本を読んで学び工夫しました」というから、さらに驚きです。種から育てる苗づくりだけでなく、肥料の配合や土づくり、マルチング※ など、特に専門家の指導を受けたわけではなく、それぞれのメンバーが自分の得意分野で知恵や技術を出し合って収穫を目指す作業スタイルです。

メンバーの多くは、もともとうつ病などのストレス関連疾患のため専門病院でリハビリを受けていましたが、そこでの作業療法で行っていた農園作業のプログラムがきっかけとなって集まり、2015年に正式にNPO法人として発足しました。時には地域住民や様々な人たちを対象に、メンバー以外にも参加者を募り畑の作業日を設け、収穫した野菜を使って芋煮会や即売会を企画するなど、活動をオープンにしています。



NPO 法人ルーツ・ユアセルフの皆さん

作業の多くが手作業を中心とし、あえて仕事量を増やすことで、参加者が“楽しい”と思える得意な分野の選択肢の幅を広げ、参加者同士のコミュニケーションの機会を増やす工夫をしているとのこと。

努力の結果として、収穫した野菜を取り扱ってくれる飲食店も出てきました。現在は活動の場を八王子だけでなく、茨城、長野にも畑を持ち、ボランティアスタッフの協力もあって宿泊を伴った季節イベントも行っています。さらに大学と連携するなど活動のブラッシュアップを目指しています。

「畑」は自然と個の対話だけでなく参加者同士の対話も生み出す「場」となり、何人ものメンバーが心に元気を取り戻し“卒業”していきました。「寂しいですけど良いことですから」と朗らかに笑う宮崎さんの笑顔はとてもあたたかでした。

4月の支援センター主催イベント「アクティブ市民塾」では、「ルーツ・ユアセルフ」さんを紹介し、ぜひ畑でコミュニケーションの楽しさを体験してください。アクティブ市民塾については3面（右ページの上）をご覧ください。

※マルチング (Mulching) :

畑の表面を紙やプラスチックフィルム等で覆うこと。被覆資材の種類や被覆方法によりさまざまな効果が得られる。

NPO 法人ルーツ・ユアセルフ（創立者：宮崎 雄平さん）

- URL : <http://rootsyourself.wixsite.com/roots-yourself>
- 活動場所：八王子市谷野町にある畑（毎週月曜日、基本的に 10:00～12:00 に農作業を行っています）
- 賛助会員費：入会金 10,000 円、年会費 10,000 円
（会報誌と、年 3 回の野菜が届けられます）

※ルーツ・ユアセルフでは当事者としてうつ病などのストレス関連疾患に関わってきた我々が農作業を通じて新しい生き方を探しています。「ストレス性疾患の方」「日中の居場所がほしい方」を畑でお待ちしています。私たちと一緒に畑に出てみませんか？

こころの健康を取り戻す 火田で植え付け・収穫体験

日 時：4月14日（日） 10時～12時
会 場：谷野町の畑（八王子市谷野町110周辺）
講 師：NPO法人ルーツ・ユアセルフ会員の皆さん
参加費：無料
持ち物・服装：汚れてもよい服装・靴、軍手、
ビニール袋、健康保険証
定 員：15人（申込多数の場合は抽選）
申込締切：3月31日（必着）
※締切後も定員に余裕があれば受付ます。



HPIはこちらから

プログラム（予定）

夏野菜の植え付け 葉物野菜の収穫 団体の紹介

〈講座の申込み・問合せ〉

八王子市市民活動支援センター

①申込専用フォーム：ホームページをご覧ください。

②メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

③FAX：042-646-1587

④往復はがき：返信面には宛名を記入

※「4/14 畑体験」、参加者氏名（ふりがな）、連絡先
（電話・FAX・メール）をご記入ください。

お問合せ TEL：042-646-1577



ゆめおりファンデ頒布会のお知らせ

3月11日（月） 10：30～

由木倉庫にて頒布会を行います。3/6（水）までにお申し込みが必要です。
ゆめおりファンデに登録されていない団体様はご相談ください。



頒布会の申込み：八王子市市民活動支援センター

①申込専用フォーム：QRコードからお入りください

②メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

③FAX：042-646-1587

※②③の方は、件名を「頒布会申込み」とし

団体名・担当者氏名・連絡先メールアドレス・

電話番号の明記とともに、①またはHPの掲載事項をご確認の上
リストからお選びください。（ご希望に添えない場合もあります）

お問合せ TEL：042-646-1577



報告

創価大学岩川ゼミ2年次学生の皆さんをセンターに迎えました



センター内を見学。どのような支援を行っているのか理解を深めました。

情報収集の方法や、市民活動とは何かということについて理解を深めることを目的に、センターの見学ならびにワークショップを行いました。

学生さん1人1人の関心ある社会課題について、実際に自らその課題に関わるために行動する上でネックになること、どのようなサポートがあれば行動に移せるか、ということについて意見交換を行いました。

「活動をはじめようとする際に具体的な計画を立てることに難しさを感じる」ということや、「人に誘ってもら

1月30日（水）10:00～12:00、市民活動支援センターに創価大学の岩川幸治講師のゼミに所属する、主に社会福祉を学ぶ8名の2年次学生の皆さんを迎えました。ゼミで学生さんが自らテーマを見つけ研究を進めるため、情

わないと無理なく活動に参加することは難しそう…」など、率直な意見も聞かれました。「市民活動という言葉は聞くけれど具体的なことが分らなかった。しかし実は自分が思っていなかっただけで、身近なことが市民活動に含まれることに気づいた」など、学生の皆さんが少し遠くに感じていた市民活動のイメージを身近なものにすることができたワークショップとなりました。



会の冒頭のペアワークで描いた似顔絵を持って集合写真

八王子市民活動協議会からのお知らせ

はちおうじ お父さんお帰りなさいパーティー きっと見つかる！新しい仲間 地域の活動博覧会

日時：3月9日（土）13：00～16：30

会場：八王子労政会館2階ホール

参加費：500円（資料代・交流会費含む）

申込締切日：3/6（水）

申込み先：オトパ実行委員会事務局

（八王子市民活動協議会内）

TEL/FAX 042-646-1626

kyougi@shiminkatudo-hachioji.jp

主催

：はちおうじお父さんお帰りなさいパーティー
実行委員会



ハ王子市民活動支援センター
 〒192-0083 八王子市旭町1-2番1号ファルマ802ビル5階
 TEL 042-646-1577 FAX 042-646-1587

http://www.shiencenter-hachioji.org/
 http://hachikomi.genki365.net/
 mp0802@shiencenter-hachioji.org

開館時間 10時～21時 日 祝日は17時まで
 休館日 月曜日 祝日の場合は翌火曜日
 指定管理者 特定非営利活動法人ハ王子市民活動協議会

イベント	日時	会場	内容	主催	申込先	備考
親子で楽しむ「能」の世界	3/10(土) 13:00-16:30	子安市民センター 和室 1,2	能を知り、学ぶ、基礎を体験グループでやってみよう!	NPO 法人 ハ王子子ども劇場	042-645-1739 hkg-npo@ mua. biglobe.ne.jp (村上)	参:500円 1世帯 定:40名
市民レクリエーション大会	3/10(土) 12:30-18:50	いちょうホール	ダンス、民謡、マジック、ダブルタッチ、バレエ、フラダンス	ハ王子市 レクリエーション協会	当日会場で申込み	参:無料
超電導・超流動・低温実験事始め(シリーズの講義と実習)	3/10(土) 10:30-16:30	NPO 法人 新規超流動現象研究会実験室 パレ・ドール西ハ王子ビル1F (JR 西ハ王子駅東180m 線路沿い)	超伝導や超流動は、物体の多くが凍り付いてしまう極低温の世界で起こります。自分の手で超伝導や超流動を作り出してみます。	NPO 法人 新規 超流動現象研究会	080-3468-2759 (久保田)	参:無料 定:約15名
ソーシャルフットサル交流会 in ハ王子 IGUNAL CUP 2018	3/16(土) 10:00-16:30	エスフォルタアリーナハ王子	精神障がい者および知的障がい者と健常者とのフットサル交流試合	一般社団法人 メンタルさぼーと協会	080-8471-5484 fc.igunal@ mensapo.or.jp (金澤)	参:チーム 3,000円 個人300円 定:100名 12チーム
チャリティコンサート	3/16(土) 13:30 開場 14:00 開演	北野市民センター 8階ホール	第21回東日本大震災支援と地雷廃絶のためのスプリングコンサート ソプラノ(奈良原繭里) 日本歌曲、オペラ等	東京ハ王子ワイズ メンズクラブ	TEL/ FAX: 042-636-3317 sskubota21@y4. dion.ne.jp (久保田)	参:1,000円 定:250名 先着順
自然教室「春の高尾山クイズウォーク」	3/23(土) 集合 9:15-10:00の間 解散 14:00 頃 小雨決行 (荒天中止の場合は前日夜電話連絡)	集合:京王線 高尾山口駅前 解散:高尾山頂 ビジターセンター前	実施場所: 高尾山1号路から山頂 高尾山の自然や歴史に関するクイズに答えながら山頂を目指し、高尾山の自然を楽しむ	主催: 東京都高尾ビジターセンター 企画運営: 高尾パークボランティア会	往復乗車にて ×切り 3/10 (消印有効) 抽選 〒193-0844 ハ王子市高尾町 2176 高尾ビジターセンター 問合せ先 042-664-7872	参:500円 小学生以下 100円 対:一般 (2~6名のグループ) 保護者がいれば小学生以下も可 定:50名
哲学カフェ「わたし」を哲学する	3/31(日) 13:30 ~15:00	ハ王子市民活動支援センター	「わたし」はいったい何か? この問いをめぐって参加者同士で自由に語り合います	はちおうじ 哲学カフェ 「学び愛」	090-1268-8737 itotakao@soka.ac. jp (伊藤)	定:20名
楽しいビデオ編集講座 /3日間	3/30(土) 3/31(日) 4/7(日) 各日 10:00 ~17:00	北野市民センター会議室 (京王線北野駅前)	ビデオ撮影とパソコンによる動画編集の基礎を学ぶ。YouTubeへのアップも学べます	映像 802	042-644-1092 yoh@takahashi-jpn.com (高橋)	参:1,000円 テキスト DVD代 他 定:10名 先着順
短歌サロン	4/10(水) 4/24(水) 各日 13:00 ~16:00	いちょうホール 3F 第4会議室	自作の短歌を鑑賞、歌風に制限なく短歌を楽しむ。詳細は申込時に連絡します。	ハ王子 こだま短歌会	042-635-1120 ritsumichi@orchid. plala.or.jp (持田)	定:10名 参:無料
市民のための健康講座「大切な家族を胃がんで亡くさないために」	4/13(土) 15:00 開場 15:30 ~17:00	いちょうホール (ハ王子市芸術文化会館) 大ホール	ピロリ菌と胃がんについて詳しくお話しします 講師: おなかクリニック院長 村井隆三	NPO 法人 二十歳のピロリ菌チェックを推進する会	TEL: 042-644-1127 (おなかクリニック内)	参:無料 定:700名
胃がんをぶっばせ! 2019 ~医療関係者によるバンドライブ~	4/14(日) 15:00 開場 15:30 ~17:00	いちょうホール (ハ王子市芸術文化会館) 大ホール	医療系バンド5団体によるコンサート 出演:永生会 おなかクリニック 他	NPO 法人 二十歳のピロリ菌チェックを推進する会	TEL: 042-644-1127 (おなかクリニック内)	参:1,000円 (前日13日の健康講座ご聴講の方は無料) 定:700名

助成金情報

掲載内容以外にもご案内できる助成金情報があります

詳しくは、ハ王子市民活動支援センターにお問合せいただくか、はちコミねっとのサイトをご覧ください

名称	主催	助成対象	助成金額	締切
第31回 NHK 厚生文化事業団 地域福祉を支援する「わかば基金」	NHK 厚生文化事業団	地域に根ざした福祉活動	上限 100万円	3/29(金) 必着