

## 事業計画書

事業名	[生きづらさ・ひきこもり] からだとこころに栄養をあたえる場づくり事業
団体名	生きづらわーほりプロジェクト
事業概要	
ひきこもり当事者・経験者に向けて、みんなでランチを作り、一緒に食べながら楽しく会話して過ごす場をつくる。からだとこころに栄養を与え、社会につながっていくためのエネルギーが得られるようにする。	
取り組もうとする松戸市のテーマ（課題）	<p>社会的な孤立や無縁社会、貧困といった社会課題が提起されている中、生きづらさを抱えひきこもり状態に陥ってしまった人達は、人口の1～1.5%程度いるとも言われ、非常に多く存在していることが明らかとなってきた。松戸市内でもひきこもりに関する講演会に100名を超す参加者が集まるなど、多くのひきこもり当事者が暮らしているものと考えられる。</p> <p>なかなか一歩を踏み出すことができなかつたひきこもり当事者にとっては、ひきこもりの当事者会や関連するイベントなどの場（「居場所」と呼ばれている）が、外に出て社会とのつながりを作る端緒となりやすいが、松戸市内にはそのような場所がほとんどないという実情がある。</p> <p>また、「居場所」にはようやく出ていけるようになった当事者にとっても、そのような場はやはり重要である。新型コロナウイルスの感染拡大により各地で「居場所」が開かれなくなった際には、当事者が外出できなくなったことによって再び精神的に落ち込んでしまったという事例も見受けられた。</p> <p>このようなことから、当事者の身近に「安心して過ごせる場・話せる場」があることが、ひきこもりの課題解決にとって重要なポイントとなる。</p>
事業の目的	ひきこもり当事者にとって、外に出て社会とつながるには非常に大きなエネルギーが必要となる。当事者はあまり健康的とは言えない生活をしていることも多いことから、しっかりと食事をしてからだに栄養を摂るとともに、会話をしながら楽しく食事の時間を過ごすことでこころにも栄養を与え、社会につながっていくためのエネルギーが得られるようにする。
事業内容	<p>1 事業内容</p> <p>①生きづら Cooking-Meeting 「つたわり」</p> <p>ひきこもり当事者・経験者が集って、みんなでランチを作り、一緒に食べながら楽しく会話をして過ごす場づくりを行う。いろいろな当事者が参加しやすくなるよう、女性の当事者限定の「女子会版」、20歳前後から30歳程度までの年齢層をターゲットとした「若人版」、特に制限のない「通常版」の3つのバージョンで開催する。また、松戸地域だけでなく、一部、新松戸地域でも開催することで、より広範囲で参加しやすいようにする。</p> <p>②ハート to ハートまつど懇談会</p> <p>ひきこもり当事者・経験者、家族、支援関係者、その他ひきこもりに興味・関心のある方が集まる対話交流イベントを開催する。当プロジェクトの活動内容やひきこもり経験者の事例の共有を通して、参加者と一緒にひきこもりについて考え、改善につながるアイデアをシェアすることで、人と人とのつ</p>

なかりをさらに広げていけるようにする。

2 スケジュール

実施月	具体的な取り組み	実施体制、対象、場所など
4	①「つたわり」通常版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
5	①「つたわり」女子会版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
6	①「つたわり」若人版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
7	①「つたわり」通常版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
8	①「つたわり」女子会版	①運営スタッフ3名、新松戸市民センター 料理教室
9	①「つたわり」若人版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
10	①「つたわり」通常版	①運営スタッフ3名、新松戸市民センター 料理教室
11	①「つたわり」女子会版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
12	①「つたわり」若人版	①運営スタッフ3名、新松戸市民センター 料理教室
1	①「つたわり」通常版 ②「ハート to ハートまつど懇談会」	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室 ②運営スタッフ5名、まつど市民活動サポートセンター 大会議室
2	①「つたわり」女子会版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室
3	①「つたわり」若人版	①運営スタッフ3名、まつど市民活動サポートセンター 調理室

既存の事業からステップアップする部分

(スタート助成への応募のため省略)

事業の目標

- ①社会につながろうとするひきこもり当事者・経験者が増える。  
【「つたわり」参加人数 60人(各回平均5人)】
- ②ひきこもりに関心を持つ人同士の交流が図られアイデアがシェアされる。  
【「ハート to ハートまつど懇談会」参加人数 20人】

今後の展望

社会につながっていくためのエネルギーを得られたひきこもり当事者に対するサポートの仕組みを構築する。

- ・ひきこもり以外のいろいろな分野で活動している地域の市民団体・NPOとのつながりを作る。それら団体と当事者との間の橋渡しを行い、両者の関係性を円滑に作れるようサポートする。
- ・(人手不足となっている)地域の中小企業等との繋がり、援農、他地域への暮らし体験(わーほり体験)など就労につながる仕組みづくりを行う。

## 事業の予算概要

【収入】

(単位: 円)

	科目	金額	積算内訳
団体	団体拠出金	¥ 15,290	事業費の一部を団体の会計より拠出
	「つたわり」参加費	¥ 18,000	300円×5人×12回
	「ハートtoハートまつど懇談会」参加費	¥ 6,000	300円×20人×1回
	自己資金の合計額 (A)	¥ 39,290	
市	市民活動助成金 (B)	¥ 100,000	
合計額 (C) = (A+B)		¥ 139,290	

【支出】

	科目	予算額	積算内訳
助成金の交付対象経費	報償費	¥ 10,000	外部講師謝礼 (ハートtoハートまつど 10,000円×1回懇談会)
	消耗品費	¥ 1,400	台ふきん (つたわり) 300円×3箱
			洗剤、スポンジ (つたわり) 500円
	食糧費	¥ 59,100	食材、飲み物 (つたわり) 600円×8人×12回
			参加者用お茶菓子 (ハートtoハートまつど 1,500円×1回懇談会)
	印刷製本費	¥ 9,250	チラシ印刷 (つたわり 片面4色 1,780円×3回 200部)
			チラシ印刷 (ハートtoハートまつど 懇談会 両面4色 200部) 1,910円×1回
当日配布資料コピー (ハートtoハートまつど 10円×10枚×20人×1回懇談会)			
使用料および賃借料	¥ 32,940	会場使用料 (まつど市民活動サポートセンター 調理室) 380円×5時間×9回	
		会場使用料 (新松戸市民センター 料理教室) 880円×5時間×3回	
		会場使用料 (まつど市民活動サポートセンター 大会議室) 660円×4時間×1回	
対象経費の合計 (D)		¥ 112,690	
その他経費	交通費	¥ 26,600	運営メンバーの交通費 (つたわり) 600円×3人×12回
			運営メンバーの交通費 (ハートtoハートまつど 懇談会) 1000円×5人×1回
	その他経費の合計 (E)		¥ 26,600
合計額 (F) = (D+E)		¥ 139,290	

【チェック項目】

- 1 助成金 (B) が対象となる経費 (D) 欄の90%以内、自己資金 (A) 欄が対象経費 (D) 欄の10%以上であること。
- 2 助成金 (B) が、スタート助成の場合は1事業あたり10万円以内、ステップアップ助成の場合は1事業あたり30万円以内であること。