



にゃんこ隊長



<https://www.f-ssc.jp>



サボわん

にゃんこ隊長が行く！

HSP福島交流会『フレンド』

～こころの止まり木～



HSP福島交流会『フレンド』は、福島市を拠点にHSPさん同士がほっとできる交流の場づくりをしています。「HSP」とは「Highly Sensitive Person(ハイリー・センシティブ・パーソン)」の略で、とても感受性が強く敏感な気質を持った人という意味です。

主宰者である長谷川和也さん自身もHSP気質をもった当事者の一人。2019年に初めて参加した『HSPのつどい仙台』であたたかく迎えてもらった経験が心に残り、「こんな場所が福島にもあったらいいな」という思いから2020年2月に活動を開始しました。

「自分がHSPであることを社会に隠して日常生活を送っている方がほとんど。友達や家族にも言えないという方が、交流会で同じように不安を抱えている人達と出会い、日々のストレスや心の中のモヤモヤを話すことで仲間ができる。仲間ができると安心感が生まれるということ、長年活動をやってきて感じました」と長谷川さん。仲間との対話によって、自己肯定感を育てていくことも期待できるとのこと。

現在、福島県内でHSP交流会を定期的に行っているのはHSP福島交流会『フレンド』のみ。参加者の年齢や背景は様々で、市外から来る参加者や少人数開催の落ち着いた雰囲気から惹かれて県外から泊りがけで来てくれた参加者もいるそう。また、不登校の学生参加者さんが積極的に発言し、皆の前で堂々と将来の夢を語ってくれた姿には「この交流の場が、安心して自分を表現しようという気持ちになってもらえる場所になっていること、そこに立ち会えたことにとっても感動しました」と長谷川さんは嬉しそうに語ってくれました。

今後の一番の大きな目標は、この交流の場を終わらせないことだと言います。そしてゆくゆくは、今のメンバー達と、共に生きる上でのベースとなる、何か『お仕事』をつくりたいと結びます。

『安心感・安全感・大丈夫感』を大切にしているHSP福島交流会『フレンド』。無理なく、自分のペースで参加することができます。次の交流会は3/21(土)13:30からです。「最近ちょっと疲れちゃったな…」「人と話したいけど、無理はしたくない」という方、ぜひ一度お気軽に覗いてみてください。

お問い合わせ

HSP福島交流会『フレンド』

Email : myway.highway.2010@gmail.com



note(ブログ)



協働のチカラ「エスパル福島×NPO」

2024年11月、福島市子ども食堂NETと連携し、フードドライブ活動を始めたエスパル福島。館内にフードボックスを設置し、店舗を利用されるお客さまから、家庭で食べきれない食品等を集め、福島市内の子ども食堂や子ども支援団体へ寄付する取組みです。お客さまからの反応は良く、回収時には毎回手ごたえを感じているようで、取材時にもボックスの中には飲物が置かれていました。

この取組みをきっかけに、エスパル福島では、一般社団法人CARNIVALWORKSと連携して「バトンプロジェクト」を開始。昨年6月、第1弾として、エスパル福島を会場に古着の販売会を行いました。学生ボランティアから古着を無償で提供してもらい2日間にわたって販売。売り上げはすべて子ども食堂に寄付されました。今年1月の第2弾では、子ども食堂に来てくれる親子が参加しての廃材アート制作。エスパル福島で掲示されたポスター用紙等の廃材を使い、福島市のマスコットキャラクター「ももりん」のちぎり絵を完成させました(今年春頃館内展示予定)。



フードドライブ活動をきっかけに、NPOとの連携によるエスパル福島の社会貢献活動が次々と広がっています。「今後も積極的に活動を行っていく予定です」と担当の高橋さん。



エスパル福島の今後の活動展開から目が離せません。



※フードドライブについては、受付条件をよくご確認の上ご寄付をお願いします。

事業報告書等の作成は進んでいますか？

提出が義務付けられている書類は7つあります

事業報告書 等提出書	事業報告書	財産目録	貸借対照表	活動計算書
年間役員 名簿	社員のうち10人 以上の名簿			

福島市(事業報告)



作成した事業報告書は事務所に備え置かなければなりません。

お困りの際は、
ふくサポに
ご相談ください。
期限内に提出
しましょう！



ふくサポのメールアドレスが変更になりました。

新メールアドレス: info@f-fukusapo.com

旧メールアドレス: f-ssc@bz01.plala.or.jp

お手数をおかけしますが、
新しいアドレスの登録をお願いいたします。

令和7年度 学生連続講座



いよいよ 企画発表会です！



福島駅前活性化を目的としたミッション講座「福島駅前を改革せよ！」
 福島市内の高校生・大学生女子5人が企画チームを結成し、
 福島駅前を盛り上げるべく昨年の10月より事業の企画を練ってきました。
 現在8回目の講座を終え、彼女たちはプレゼンに向けて最終段階を迎えています。
 これまで福島駅前の問題抽出と課題に対して深掘りを繰り返し、
 外部講師を招致して福島市内のイベントや取組みについて意見交換をしたり、
 先日は福島駅前で街頭アンケート調査も実施してきました。
 発表会には、行政、商店街、企業、学校関係者など多くの方にご出席いただきます。
 当日の様子は、ふくサポホームページ・SNSで発信予定です！お楽しみに！



★特別企画★ 復活！ふかちゃんをつぶやき

『何もない良さ』と『何もない不安』

あなたは、何の予定も無く何もしない一日を過ごす時、心身がリラックスして、豊かで贅沢な気持ちになりますか？いや、逆に不安を感じたり、イライラしたり、やる事が何にも無い休日の過ごし方に悩んでいる人が意外に多いと聞いた。人は創造的であるために「休憩」や「無」になる部分が必要だとされている。だから、古来から瞑想や黙想というのが重視されてきた。ストレスレベルと活動性が下がり、副交感神経が活発になり、抽象的な事柄の理解が深まったり、物事の意味を考えたりすることも可能になるのだという。いずれにせよ我々のような凡人には、心と時間に余裕が欲しいと思いつつも、実は「貧乏暇無し」が一番幸せなのかもしれない。

昨今、「ミニマリスト」という言葉が目につくようになった。必要最低限の物だけで生活する人やそのライフスタイルのことだ。モノを管理できて全てフル活用できるのがミニマリストで、物を減らすのが目的では決していないのだという。実践者によると、何もない暮らしはシンプルで心豊かな暮らしを与えるのだという。だから、自分にとって大切なもの欲しいもの必要なモノを見極める力を育てること、ミニマリストは「なる」ものではなく、たどつくものなのだそう。

ここまでくると、長老の知恵袋を思い起こしませんか？「得意」・「好き」・「必要」・「報酬」から成り立つとされる日本人の「生きがい」と同様、飾らず、おごらず、欲を持たず、控え目さと調和を愛し、今ここにいるという小さな喜びを大切に、日本人が古来守ってきた素朴な価値観が見え隠れすると感じるの、私だけでしょうか？



福島市との共創を探る

～市民活動活性化支援事業～※



「旧二階堂家住宅歴史資料館」編

福島市上鳥渡に佇む旧二階堂家住宅は、県内に現存する名主の家として最古かつ最大規模を誇り、国登録有形文化財(建築物)に認定されています。この歴史的価値ある文化財を未来へ引き継ぐため、清掃や敷地整備、保存活動を行っているのが、有志の市民団体「古民家を活かす会」です。

二階堂家住宅は、20～30年間空き家状態で農機具などの物置として使われていました。建物内部や敷地は荒れ果てており、大量の廃棄物処理や清掃、敷地整備を少しずつ積み重ね、公開できる状態になるまで約6年の歳月を要しました。史料はまだ整理途中で、福島大学歴史研究ゼミと連携し、史料の発掘とクリーニングや写真撮影を行い、データ化を実施しています。展示物の中には、博物館の収蔵庫レベルの貴重な史料や学術的価値の高い史料も確認されています。「福島の身近な歴史を、多くの人に知ってもらいたい」という思いのもと、パンフレットを作成し、旧二階堂家住宅歴史資料館として一般公開しています。

〈毎週水曜日10時～16時・見学無料〉

古民家を活かす会は、建物だけではなく、そこに積み重ねられてきた人々の営みや、ふるさとの記憶、美しい自然、温かな人情、語り継ぐべき歴史を次の世代へ手渡す拠点として地道な活動を続けています。また、敷地内には地頭塾のフリースクールが併設され、子どもたちが落ち着いた環境の中で自分のペースを取り戻す場として活用されています。文化財の保存と子どもたちの居場所づくりが共存するこの場所は、過去から未来へ人をつなぐ新しい市民活動のかたちとして、地域に静かに根を張り始めています。



文化財オンライン
〈旧二階堂家住宅
歴史資料館〉



地頭塾HP



古民家を活かす会 TEL 080-3320-0451 (横井)

※市民活動活性化支援事業とは…多様化する地域課題に対して公益的な活動を行う市民活動団体を福島市が支援する事業です

編集後記

- ・ 会津にリフト券が無料のスキー場があるんです。経営の知恵って凄いですね。(ふかちゃん)
- ・ 今年も花粉症の季節がやってきました…春は好きだけどツライ…(M)
- ・ 先日梅の花が咲いていて、ほっこり春の気配を感じました！(s)
- ・ 道具だけ買い揃えて早1年…。今年こそお花見デイキャンプするぞー！！(優)

福島市市民活動サポートセンター ふくサポ通信 vol.121

発行日/2026年 2月28日 編集/認定特定非営利活動法人ふくしまNPOネットワークセンター

発行/福島市市民活動サポートセンター 〒960-8041 福島市大町4-15 チェンバおおまち3階

TEL 024-526-4533 FAX 024-526-4560 URL <http://www.f-ssc.jp> MAIL info@f-fukusapo.com