

令和8年度

1号

# トトモニ

しおじり協働通信  
令和8年度

ご自由にお持ちください

トトモニ

1号

しおじり協働通信トトモニ 令和8年度 第1号

TAKE FREE



特集 『あの人とともに』

のぞみカウンセリング

悩みを抱え込まない地域へ

非営利組織の資金調達 ～善意の資金の集め方～

市民のみなさんへ お知らせ

令和8年度まちチャレセミナー 参加者募集中!

参加  
無料

## 非営利組織の資金調達

～善意の資金の集め方～

地域にある課題に気づいて、それを良くしようと活動を始め方が増えています。活動をするためには、人（仲間）、場所、お金が必要です。今回は非営利活動に必要なお金について、

・何に必要なのか？ ・どうやって集めるのか？ ・どうやって使うのか？

などについて学びます。

ご自身の活動の振り返りや、仲間との共有が改めてできます。

講師・講座内容

徳永 洋子 さん

ファンドレイジング・ラボ代表

東京都出身。大学卒業後、三菱商事に勤務。1998年から日本フィランソロピー協会で、視覚障害者向け録音図書のネット配信事業「声の花束」を担当。

2000年よりシーズ・市民活動を支える制度をつくる会で、主にNPOのファンドレイジング力向上事業に従事。そのプロジェクトの一環として、日本ファンドレイジング協会設立を担当。2009年2月、同協会設立と同時に同協会事務局次長となり、2012年6月から2014年末まで同協会事務局長をつとめた。

これまでに、全国約400ヶ所で2万人以上を対象に、ファンドレイジング関連セミナーの講師として登壇している。



日時：6月20日（土）14：00～16：00

会場：塩尻市市民交流センター（えんぱーく）  
5階 イベントホール

参加費：無料

定員：30名（要申込）

対象：地域で活動している個人、団体、グループのみなさん

申込み：塩尻市市民交流センター、NPO法人えんのわ



こちらからも  
お申込みいただけます。  
(ながの電子申請サービス)

本誌に関する  
お問合せ先

発行 塩尻市市民交流センター 市民活動支援係

〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL:0263-53-3350

E-mail:collabo@city.shiojiri.lg.jp

編集 特定非営利活動法人 えんのわ

〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL/FAX:0263-54-3320

E-mail:support@ennowa.org https://ennowa.naganoblog.jp/

悩みを抱え込まない地域へ

## のぞみカウンセリング

塩尻市を拠点に、発達障がいや、精神障がいなどの当事者が集まって、気軽に話ができる場づくりを続けている「のぞみカウンセリング」。代表の上村聡美さんは、10年以上にわたり、生きづらさを抱える人たちの心に寄り添い続けています。

「もともと、カウンセリングの勉強をしているときに、私自身も発達障がいの診断を受けました。当時は、塩尻市には、こうした障がいを持つ当事者が集まれる機会がありませんでした。でも、課題を一人で抱え込まず、誰かに話して聞いてもらえる場は必要だと思い、自分にできることから始めました」と活動初期を振り返ります。当時は、医療関係者も発達障がいに対する理解が充分ではなく、他の当事者から学ぶことが多い



かったそうです。一見すると周囲の人と変わりがないのですが、学校や会社のルールの枠に収まるのが難しかったり、自分の気持ちを上手に言語化できなくて、会話がすれ違い、人間関係に悩んだり、冷やかな目で見られて傷ついてきたりした人がたくさんいます。

「実は、4代になってから、発達障がいの診断を受けるケースが少なくないんです」と上村さん。自分も家族も障がいがあるとは疑

る当事者向けの茶話会。その会場

となっているイベラabココラに関するメンバーと協働で、ひよつとした自分や周りの人の課題は障がいも原因かもと気づききっかけを増やしていきます。そのために講演会を企画したり、気軽に相談できる茶話会を定期的に開催します。協働メンバーの鈴木健斗さんは、「上村さんのサポートは素晴らしいのに、知らないから来られないはもったいない。もっと

わずに暮らしていたものの、高校を卒業して一人暮らしを始めたから、家の片付けが全然できないことが発覚したり、周囲との関係で悩んだりした結果、相談してみると発達障がいがあり、それが原因で社会のルールや習慣に調和できなかったと判明するのだそうです。「でも、その頃にはすでに人間関係が修復できないほどに崩れてしまっている場合が多い。だから、もっと早い段階で診断を受けることをお勧めします」。そう語



知って欲しい」と熱く語ります。

茶話会に来た人が、笑顔で帰ってくれることが一番の喜び。「一人で悩まないで、ぜひ誰かに話をしてください。助けてくれる人がいるんだということを知ってください。世間体を気にして相談できないなんて、もったいない」。自身も「周りの人に助けられながら活動を続けられていることにとっても感謝しています」と、上村さんは終始笑顔で話していました。



### のぞみカウンセリングからのお知らせ

ご自身のお悩みだけでなく、ご家族や、職場など、周りの方に関するご相談も受け付けています。

まずは、お気軽にご相談ください。



ホームページもご覧ください



magdala100@gmail.com

### まちづくりチャレンジ事業補助金 トライアル事業募集

塩尻市では、協働のまちづくり基金を活用して、新たなまちづくりの担い手となる団体を応援するため、市民活動団体が行う市民や地域の利益（公益）につながる活動に補助金を交付します。

トライアル事業の2次募集を令和8年8月1日（土）～15日（土）に行います。

トライアル事業は、まちづくりへの参加のきっかけを得てもらうための事業です。「何かを始めてみよう！」という方のチャレンジをお待ちしております！

<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/37/3989.html>

