

北翔大学人間福祉学部
「ほっこりメールプロジェクト」について

北翔大学人間福祉学部

北翔大学人間福祉学部 「ほっこりメールプロジェクト」について

北翔大学人間福祉学部

北翔大学人間福祉学部では、FM 北海道との共催で、平成24年4月から8月の間「ほっこりメールプロジェクト」を実施しました。その活動について報告いたします。

プロジェクト概要

目 的

(1) 「みんなでほっこり」

「ほっこり」は、「温かい」「ほっとする」といった意味で使われている現代語です。人とのふれあいの中で「ほっこり」した気分になった体験を聞くと、それを聞いた側もほっこりするものです。そうした「ほっこの連鎖」を、ささやかでも地域レベルで実現できないかと考えたプロジェクトです。ポジティブ心理学という学問では、「ポジティブな感情は、不安や悲しさなどの辛い情動反応を緩和し、創造的な思考や行動を拡大し、人への優しい行動を増やす」など、種々の良い結果をもたらすと言われていています。ポジティブな気分であることで、本人にさらに良いこと、良い出会い、良い関係をもたらし、さらにポジティブな状態になれるという「ポジティブ相乗効果（スパイラル）」につながるとも言われます。ある参加者のポジティブな感情が、また別の誰かのポジティブな関わりへとつながる、といった「連鎖」「相乗効果」が起きることを目指しました。

(2) 「福祉≡ほっこり」

「福祉」のイメージを、「ほっこり」という人のふれあいの温かさとつなげることを目的としました。近年、高齢者の人口が増加するなど、福祉職の需要は高まる一方ですが、その職務の厳しさ・難しさと、待遇面での不十分さなどが知られ、若者の福祉ばなれがあるとされています。このプロジェクトでは、「福祉」の場で大切なことは、人と人との温かいつながりであると考え、それを「ほっこり」という親しみの持ちやすい言葉をキーワードとして、地域の住民（特に高校生を含めた若者層）の福祉への理解や関心を高めることを目指しました。

実施内容

ラジオ局・FM 北海道（AIR-G）とタイアップし、同局の番組内のコーナーとして実施されました。北海道を中心とした地域住民から、日常生活の中で「ほっこり」した（気持ちが温かくなった）体験を募集し、ラジオ放送によって公表しました。

募集方法 募集は、FM 北海道 AIR-G ホームページおよび専用メールアドレスを用いて行われました。参加者は、100文字程度の文（上限なし）を送信しました。ラジオネームを用いての投稿も可能としました。

放送 2012年5月～7月の1クールで行いました。FM 北海道の番組『DASH9』（毎週火

曜21時から21時45分。パーソナリティ：Ever-ZOne) 内の1コーナーとして実施しました。同番組は、若年層のリスナーが多いことから選ばれました。番組内では、パーソナリティによって毎週2～3作品が紹介されました。

各賞 応募作品については、以下の3つの賞を設定しました。審査は北翔大学人間福祉学部、北翔大学同窓会「淑翠会」、FM北海道が行いました。

① オンエア賞：各放送回の近くで応募された作品から選ばれた作品。

② マンスリー賞：5月・6月・7月それぞれについて、各月の応募作品の中から選ばれた2作品。

③ MVH (Most Valuable Hokkori) 賞：全作品の中から、佳作(5作品)・優秀賞(3作品)・最優秀賞(1作品)が選出。

応募作品の紹介

応募総数は175通でした。地域は北海道内が123通、道外が52通でした。九州・山陰・北陸・中部・関東・東北その他幅広い地域からの応募がありました。インターネットで二次的に情報が広がったとのことでした。また、年齢は10代から60代まで、非常に幅広い層から応募がありました。

各作品は、北翔大学ホームページでも見ることができます。また、twitterやfacebookなどの、ソーシャルネットワークサービス上のアカウントでも公開しています。以下では、マンスリー賞と、MVH賞の作品を紹介していきます。

ホームページ http://www.hokusho-u.ac.jp/schools/h_services/hokkori_f

twitter ほっこりメールプロジェクト@HOKKORI_MAIL

facebook (コミュニティ) ほっこりメールプロジェクト

マンスリー賞

ここではまず、5月・6月・7月の月間賞「マンスリー賞」に輝いた作品を紹介します。

【5月マンスリー賞作品】

●ラジオネーム・あたりまえ体操さん

結婚17年お蔭様で仲よしこよしの夫婦

17年かわらず夫は優しい人

たまーに？私の腰にシップを貼ってくれる

夫、しゃっこいじゃないですか 夫は手の

平にシップを挟んで少し温めてから貼って

くれます

このシグサを見てほっこりとします

●ラジオネーム ゆりさん

(MVH賞・No1に記載)

【6月のマンスリー賞作品】

●ラジオネーム ちいちゃんさん

小さい頃からの夢だった保育士になれたあ
たし。

でも働いていると失敗ばかりで落ち込む毎
日です。

そんな中で子どもからプレゼントされた一
輪のチューリップ

家の前に咲いていて綺麗だったからと手渡
されました。

きっとバスに乗ってる間、お花が枯れてし
まわないかどきどきしながら

持ってきてくれたんだと思うと胸が熱くな

りました。

そしてもっともこの子たちの笑顔がみたいと強く感じたエピソードでした。

●ラジオネーム 涼花さん

以前私は病気が悪化し入院した事があります。

自分へのいらだちや外に出る事すら出来なく抜け殻のようでした。

私の母はいつも厳しく仕事で家にいなくお見舞いにもきてくれませんでした。

しかし退院する前日母から一通のメールが。

「今のあなただから出来る事が必ずある。

あせらなくていい。ゆっくりでいい。

ママはあなたの人生の応援団です。」涙が止まりませんでした。

【7月のマンスリー賞作品】

●ラジオネーム さっちょこさん

いつも父に素っ気ない態度を取ってしまう私。

先日、椅子の上でうたた寝をしてしまい、目が覚めると布団がかけてありました。父がかけてくれていたのです。

そんな父の何気ない優しさに、とても胸が熱くなり、今まで父に対して取っていた態度がとても恥ずかしくなっていました。これからは父に対して取っていた態度を少しずつ改めていこうと思います。

●ラジオネーム 聖子さん

三歳の娘と自宅にて。雨が続き、洗濯物が乾かない！

と私が嘆いていると「私がフーフーして乾かすわ！」と娘。

気持ちは嬉しいけど洗濯物は乾きません。





もす・つありあぶる・ほっこり

MVH賞

No. 38

今春、大学を卒業して社会人になった息子の初任給日。

彼女とデート、飯いらない。とま一何も期待はしてなかったから。

あくる日朝テーブルの上に、プレゼントの袋2つと「ありがとう。」の封筒に3万円、

主人にはスニーカー、私には、上質な皮のバッグ。ザーとながれましたね。涙が。

けっして出来た息子じゃなかった。いつも心配ばかり、

こんなベタな、幸せ私におとずれるなんて、ありがとう。息子よ。・・・としこさん

No. 130

僕が朝、地下鉄に乗っていたときのことでした。ある人が空き缶をポイ置きしていききました。そこへ忙しいはずのサラリーマンが拾い、僕と同じ駅で降り、走ってゴミ箱へ捨てていきました。

最初、手に持った時は何かの冗談かなと思いましたが、本当に捨てていきました。忙しい中、社会に貢献したサラリーマンはスーパーマンかな、と思い、心がとてもほっこりしました。

・・・しんごさん

最優秀賞

No. 1

地下鉄に乗っていて、私は部活帰りですごく疲れていて立ちながら何回もこっくりこっくりと寝ちゃっていたら、座っていた4、5才くらいの小さい子が、「お姉ちゃん眠いの?危ないから座りなよ♪」っていつて席を譲ってくれたんです!!

結局、限界だったのもあってありがたく座らせてもらいました!

小さい子の行動にほっこりしちゃいました
o(^-^o)(o^-^o) ゆりさん

優秀賞

No. 44

今日、中間テストの勉強をしていると、小学4年の弟が「兄ちゃん、今ラジオで僕らの事言っている」と叫んでやってきた。なんだなんだと思ひ、慌ててラジオの前に行く。「ほっこりメール」の事が流れていて、確かに僕ら兄弟の事を言っているっぽい内容。

母さんが、いつもデザートやお菓子を何でもいと言って、一番最後を選ぶから、僕らが先に選んでと言ったことに、母さんが嬉しかったという内容です。

ラジオから聞こえてきた、母さんが嬉しかったという言葉に、僕ら3兄弟はすんごく嬉しくなりました。でも母さん、仕事でオンエア聞けませんでした。もう少し秘密にして、僕ら3兄弟でほっこりするつもりです。

・・・けんさん

No.33 (けんさんのお母さんより)

先日、デザートを5種類買って、家族で食べようとしたら、息子ら3人が「お母さん先に選んで」と。

「なんで?」と聞くと、「いつもお母さんは最後に残ったのを食べるから」だって。特に意識していなかったんだけど、ちょっと心がほっこりしました。


 佳作

No. 10

「あんたらの御陰でこころへんが最近きれいになったよ、ありがとう」そう声を掛けられ振り向くと、私の勤める店の隣に住む車椅子のおじさんが微笑んでいました。店のオープン当初、外回りにはタバコの吸殻や空缶が散乱していましたが毎日掃除しているうちすっかりゴミが減りました。綺麗な所は汚さないという心理が働くからなのでしょうか。車椅子だと目線が下なので、ゴミがよく目についていたのだそう。近所の方に喜んでもらえていると知り、その日以来外回りの掃除が何だか楽しくなりました。・・・かなさん

No. 58

風がとても強かった日、私の帽子が風に乗ってふわふわ飛んで行ってしまいました。ふと、顔を上げると、私の帽子を小さなおてで、いっしょうけんめい私に差し出した女の子。細い腕で、自分よりはるかに身長の高い私に、お日様みたいなきらきら笑顔で、「おねえちゃんぞー！」少し肌寒かったあの日も、あの子のおかげで、ほっこりしました。いつも忙しい日々で、見失いがちな思いやりの気持ち。あの子からもらったものは、帽子より大きな思いやりの気持ちだったと思いました。・・・めいさん

No. 51

小学校へ週 1 回、ボランティアに行っていたときのお話です。掛け算が苦手な男の子と朝学習をしていました。ボランティア最終日。週に 1 回しか会わなかった私に、その男の子は「先生ともっと勉強したかった。先生のおかげで掛け算、できるようになったよ！今までありがとう！」と言ってくれました。未だに思い出すと熱いものがこみ上げてきます。何年かかっても絶対に小学校の先生になりたいです。・・・あやかさん

No. 112

僕の学校では学校祭の準備として段ボール集めがあります。なので町には段ボールを必死に運ぶ高校生がたくさんいます。そのためか町の人と話す機会が増え、自分たちは学校の輪だけでなく地域の輪で繋がっているんだと気づき、あったかい気持ちになりました。・・・しょうさん

No. 122

4 月から持病が再発し、入院していて薬の副作用で顔も体もむくみでばんばん。そんな中『あなたは病氣と戦っているのに笑顔が素敵だね』と言ってくれます。母にいうと、『病氣の体に産んで辛い思いさせてごめんね。でもあんたは笑顔で居てくれるのが一番の幸せだよ』と…気持ちがほっこりし頑張らなきゃとおもいました☆・・・あゆみさん

★ほっこりメールプロジェクトから～ 5 月から 3 ヶ月間、皆さまから多くの応募を頂き本当にありがとうございました。ラジオで紹介されたオンエア賞・マンスリー賞の他、たくさんのご応募を頂き、ほっこりと、暖かい気持ちになるすばらしい作品ばかりでした。普段の日常の中にも、うれしくなったり、感動したり、勇気ができたりする出来事がたくさんあること、そして、家族・友達・ご近所の方々とながりが大切さであるということが強く伝わってきました。この「ほっこり」の輪を、これからも大切にし、広げていきたいと思えます。ご参加・ご応募・ご協力いただいた頂いた皆様に心から御礼申し上げます。

でも、ママのじめじめした気持ちは乾きました！ありがとうございます！

MVH 賞と授賞式

MVH 賞の発表は、2013年8月4日の北翔大学祭「北翔祭」での授賞式の中で行われました。実際の作品は、前頁にある公表用資料をご覧ください。最優秀賞は、高校生による、通学場面での一風景を紹介した作品でした。子どもの純粹さや優しさ (No1, No51, No58)、親子のつながりやきずな (No38, No44, No122)、地域で暮らす人々との出会いやつながり (No130, No10, No112) など、日々目にする何気ない風景の中に、たくさんのやさしさや温かさがあることに気づかせてくれる作品ばかりでした。

最優秀賞の「ゆりさん」と優秀賞の「としこさん」は、授賞式にも参加して下さいました。当日は、ほっこりメールプロジェクトのパーソナリティを務めてくれた EverZOneno の6人が、MC とライブで来場者を楽しませてくれました。

参加者からの感想

プロジェクト参加者の中には、応募フォームの自由記入欄に感想を書いて下さる方もいました。その一部を以下、紹介します。

【参加者からの感想】

- ほっこりするかはわかりませんが、私自身ほっこの気持ちは忘れず、過ごしています★
- ほっこりを共有できる素敵なプロジェクトですね♪是非、参加させて下さい！

- 父はいつもラジオを聴きながら、夜勤をしに出勤するので、父に聴いて欲しいな～。ほっこりプロジェクトに感謝です。
- 文章を打っていて改めてほっこりしました。
- いろいろな人の作品を読ませていただいたほっこりさせていただきました。
- ほっこりエピソードたくさん集まってほしいです！
- すごく笑顔になれることっていっぱいありますね！
- ほっこりメールプロジェクトはとても良い企画ですね★これからも続けて欲しいです！
- ちょっと恥ずかしいですが、応募させていただきます。
- 独り占めしたかった嬉しい言葉でしたが、公開します (笑)
- 仕事に追われる夫を持っている奥様の方々がこの「ほっこりエピソード」を読んで少しでも共感していただけるなら、夫の激務でうつ病になった場合に「現代病」だと思って長い目で見てやってもらえるとありがたいです。
- 少し長くなってすみません。これを聞いて病気と闘っている人の応援になったら嬉しいです。病気になったから気づいた事・学んだ事たくさんあります。悪い事ばかりではないと思うんです。だからこそ諦めないで人生を楽しんで欲しいです。
- 人に対しての偏見が少しでもなくなればみんなもっと自分らしく生きること

が出来ると思います。

- このほっこりメールプロジェクトのおかげでイライラしていた自分が「こんな日もある」と立ち直ることができています。考案してくれた皆様への感謝の気持ちでいっぱいです。
- ほっこりしたこと？することだいすきです。見たり聴いたり感じたり・・・日々できることが幸せですよ？自分がされてもうれいのですし、してあげたことを相手が喜んでくれたらもっとうれしい、なんてことない1日が素敵な1日になれますし自分もいい気持ちになって日々成長できる。優しい人に1歩近づけた気がしてきます。素敵な企画だと思います。色んな方々のほっこりメッセージ知れたらうれしいです。自分もほっこりしたいです。

プロジェクトを純粋に楽しんでくださっているという声、プロジェクト主旨への賛意や応援の声、生活に役立ててくださっているという声などがありました。また、応募作品の中には、病気の療養をされている方、障害を抱えながら生活されている方、かつて傷ついた体験をした方からのエピソードも多くありました。困難や苦しさの中で得たやさしい気持ちになる体験を、他の誰かがやさしい気持ちになることを願ってシェアしてくださっているようでした。

まとめと課題

このプロジェクトは、地域の中で、「ほっこり」した気持ちの連鎖が起こることを目指

したものでした。集まった「ほっこり」作品は、読み手として「ほっこり」とした気持ちが湧いてくるものばかりでした。また、参加の方々の感想からは、プロジェクトに参加することで「ほっこり」した体験への感受性が増すこと、日々のストレスや辛さがほんのわずかながら和らぐことなど、色々な可能性があることが分かりました。

参加者の中には、誰かが聞いてくれることを願って投稿された方や、実際に親が送ったエピソードを子どもが聞いてさらに子どもがエピソードを送るというやりとりもありました（MVH賞：No.44）。非常にささやかではありましたが、ある人が感じた「ほっこり」を、こうしたメールやラジオを通して発信し、それを誰かが知ることで、その人の気持ちにも「ほっこり」とした気持ちが広がることは、確かなようでした。

また、病気や障害、過去の辛い体験などを持った方々が、自らの体験を語る場としても活用してもらえた面もあったようです。ある人の体験が他の誰かの気づきにつながったり、「ほっこり」という視点から自らの体験をあらためて振り返ったりと、色々な活用の可能性があったように思われます。本プロジェクトが「福祉」領域の活性化も目指していることから、こうした場となれたことは貴重な事と思われます。

参加の方々の間では色々な良い効果が見られた本プロジェクトですが、実際の地域への浸透度はまだまだ不十分と思われます。今後は、プロジェクトの内容の改善とともに、こうした活動の輪を、自然に広げていける工夫も考える必要があると思われました。

※ほっこりメールプロジェクト

主催（共同）：北翔大学人間福祉学部、FM
北海道（AIR-G）

後援：北翔大学同窓会「淑翠会」

プロジェクト運営委員：林恭裕（人間福祉学
部長）、今井博康、川崎直樹、佐藤郁子、新
川貴紀、久末久美子（以上、人間福祉学部教
員）、北翔大学アドミッションセンター