



平成30年度

# 青森プロボノチャレンジ 実施報告書

2019年1月25日



# 目次

---

1. 実施概要
2. 青森プロボノチャレンジについて
3. プロボノ活動と成果
4. アンケート結果

# 1. 実施概要

# 1. 1 事業の目的

- 青森県では、県民の誰もが、地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して暮らしていくことができる「青森県型地域共生社会」に向けて、NPO、地縁組織、企業などの多様な主体の連携・協働を進めています。
- 少子高齢化や転出超過などにより人口減少が進んでいる青森県ですが、福祉や教育、まちづくりなど様々な分野で活動するNPOや地域団体が安心して暮らせる地域づくりのため、日々地域の課題解決に取り組んでいます。
- そこで、活動のステップアップに挑戦したいNPOや地域団体の活動基盤強化と、企業等で働く現役世代をはじめ社会貢献をしたいと考えている方々の参加、両方を実現する「プロボノ」の取り組みを青森県内に普及させていくため、短期間でプロボノ体験ができる『青森プロボノチャレンジ』を開催しました。

# 1. 2 事業概要

参加募集期間	支援先団体 2018年5月15日（火）～6月29日（金）
	プロボノワーカー 2018年6月25日（月）～8月9日（木）
プロボノ活動期間	2018年9月8日（土）～10月27日（土）
支援先団体	東青、中南及び西北地域で活動するNPO・任意団体・地域団体等 5団体
プロボノワーカー	企業人（金融業、建設業、福祉サービス業等）、農業、自営業、自治体職員、子育て中の女性など様々な業種、年代、知識、経験を持った 22名
費用	参加無料（交通費、通信費、食費は参加者負担）
主催	青森県環境生活部県民生活文化課
企画・運営	特定非営利活動法人サービスグラント

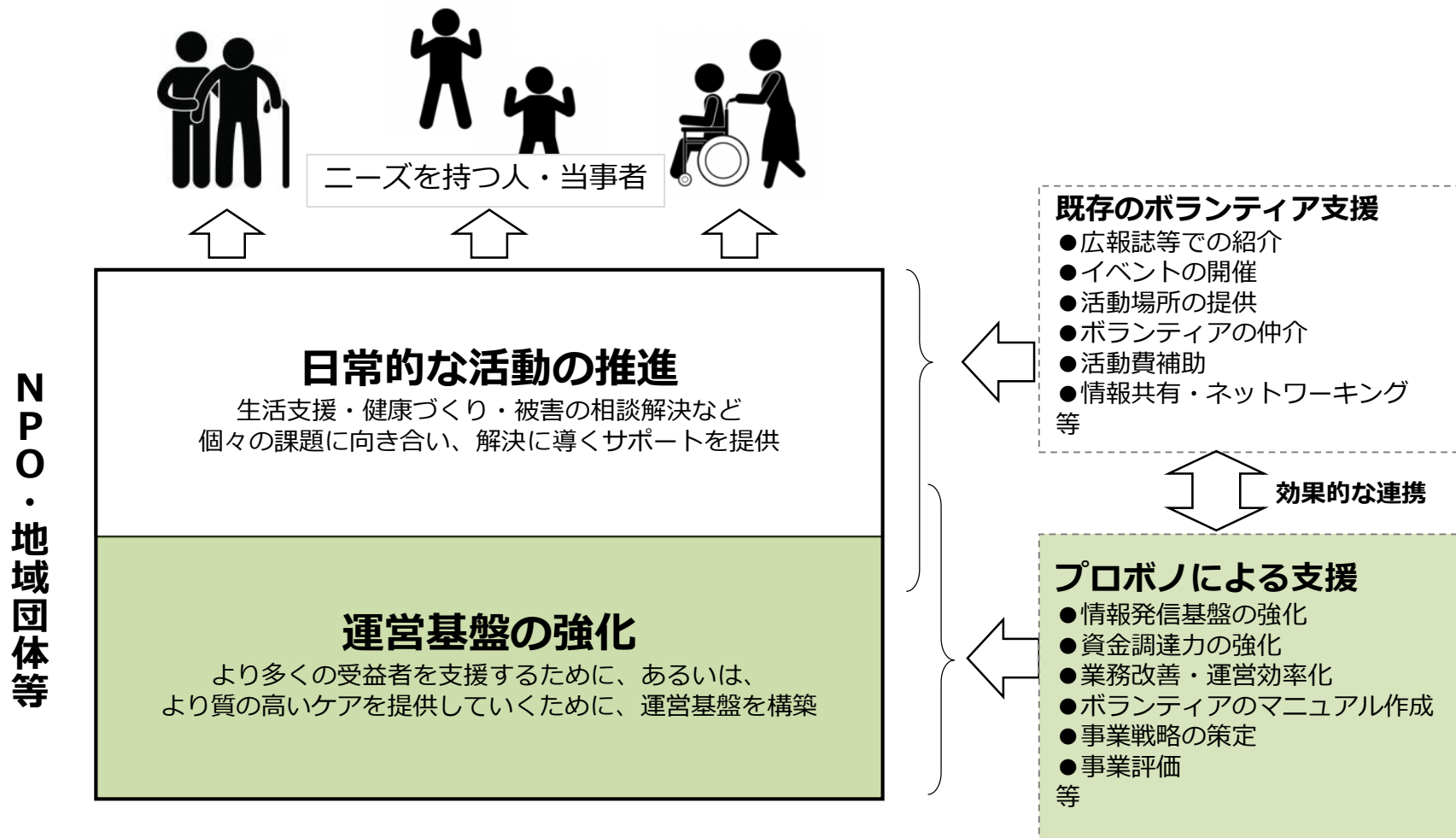
# 1. 3 プロボノとは

専門的なスキル・経験等をボランティアとして提供し、  
社会課題の解決に成果をもたらすこと

<b>Pro</b>	<b>For</b>	～のために
<b>Bono</b>	<b>Good</b>	善・いいこと
<b>Publico</b>	<b>Public</b>	公共的な

語源はラテン語のPro Bono Publico  
(公共善のために) という言葉です

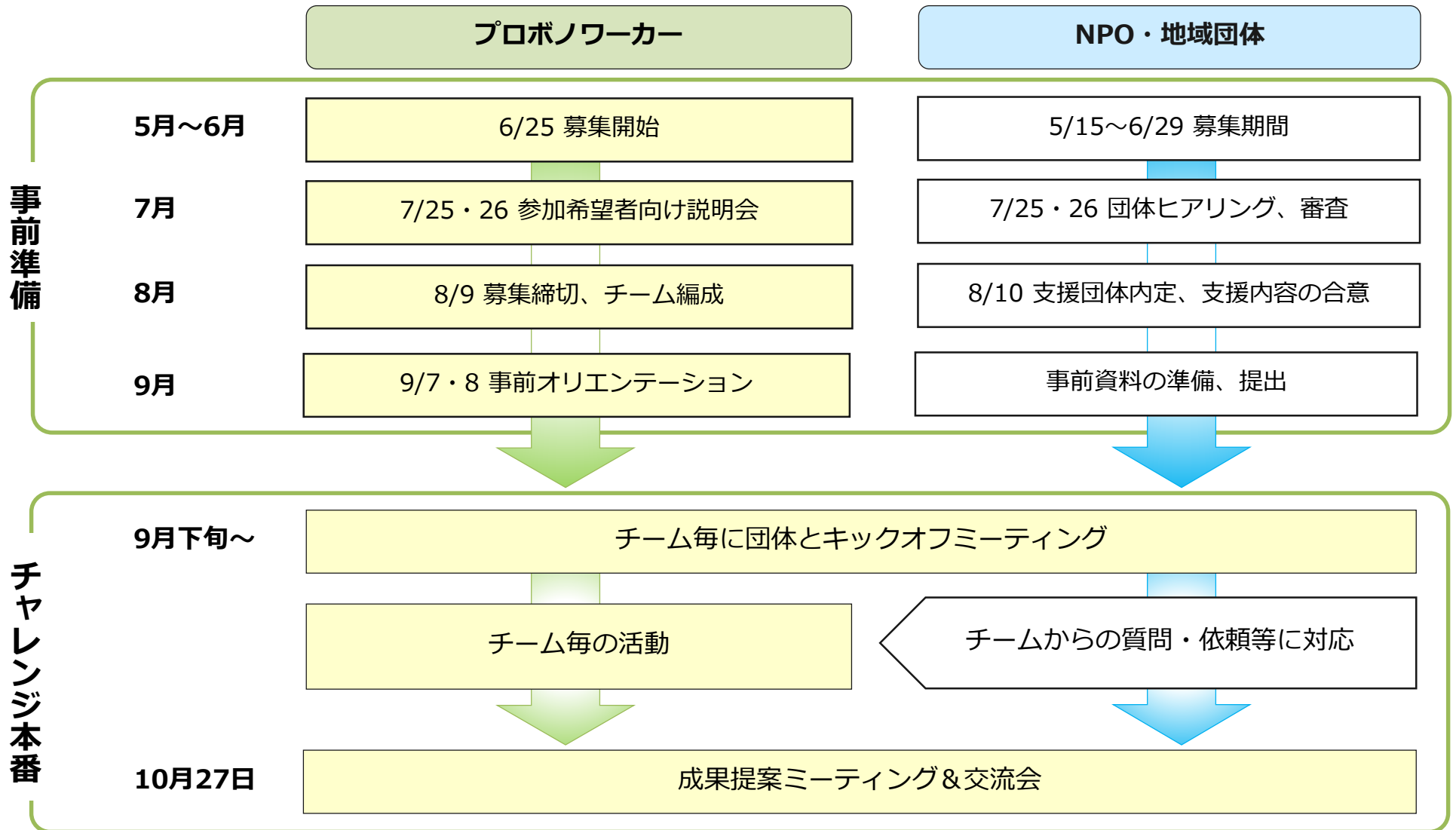
# 1. 4 プロボノによる支援の位置づけ



## 2. 青森プロボノチャレンジ について



# 2. 1 全体の流れ



## 2. 2 プロボノチャレンジの特徴

プロボノワーカーが使う時間は、メールのチェックやウェブの閲覧なども含め、週3～5時間程度が目安です。

活動は5人前後のチームで取り組み、プロジェクトの進行ノウハウをまとめたガイドブック「進行ガイド」、事務局によるオンラインサポートもあります。日頃忙しい方でも、無理なく参加できる仕組みづくりを目指しました。

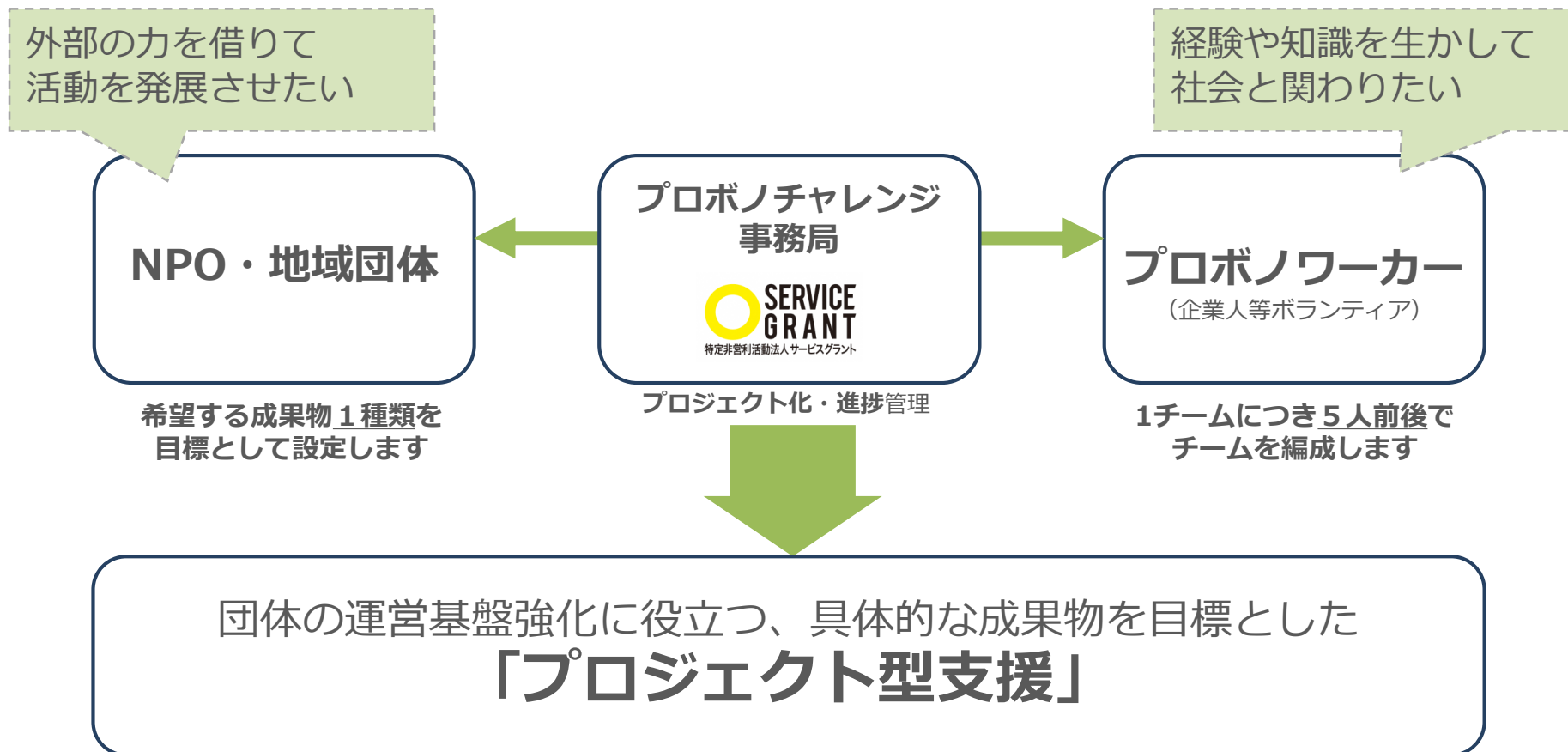
週**3-5**時間

**チーム**  
で取り組む

進行を支える  
**ツール**  
が充実

## 2. 3 目標を定めた「プロジェクト型支援」

「プロジェクト型支援」は、支援する側・される側の双方が、最も効果的に連携できるよう、目標を明確に設定し、具体的かつ実用性の高い成果物を提供します。



# 2. 4 広報・募集の取り組み



ウェブサイト (青森県庁・サービスグラント)



Facebook (あおもりNPOガーデン・サービスグラント・ママボノ)



説明会案内チラシ



参加募集資料 (団体向け、プロボノワーカー向け)



主催 青森県 企画・運営 サービスグラント



## 2. 5 団体ヒアリング、プロボノワーカー説明会

### 団体ヒアリング

青森市内や鶴田町に行き、5団体からヒアリング。団体の活動や、将来像・課題などについて伺いました。



### プロボノワーカー説明会

弘前市ヒロロと青森市アピオあおもりの2カ所で開催。弘前市は15名、青森市は11名、計26名が参加しました。



## 2. 6 ママボノの取り組み

「ママボノ」は、育休復帰や再就職など再び仕事への一歩を踏み出すママのためのプロボノです。団体審査の過程で、NPO法人 子育て応援隊 ココネットあおもりから「女性が自信を取り戻すきっかけ、交流の場づくり、復職や社会参加に向けたプログラムとしてママボノを導入したい」との声をいただき、ママボノが実現しました。ココネットあおもりが参加メンバーを呼びかけ「ママボノチーム」を編成、プロジェクト進捗をサービスグラントと共に見守りました。



ママボノ  
mamabono



ママボノは主に日中に活動します。お子さんを連れていける場所を借りたり、団体の活動見学もお子さん連れで行いました。

団体への成果提案日には、参加メンバーの子どもをサポートをココネットあおもりが行いました。

# 3. プロボノ活動と成果



# 3. 1 支援先一覧

	所在地	支援先団体	支援メニュー
1	青森市	NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも	新規ヘルパー導入マニュアル作成
2	青森市	NPO法人あおもりラジオくらぶ	市民参加募集に向けたウェブコンテンツ作成
3	青森市	CFS（慢性疲労症候群）支援ネットワーク	クラウドツール活用支援
4	青森市	NPO法人コミュサーあおもり	イベント運営マニュアル作成
5	鶴田町	NPO法人ツル多はげます会	全国大会告知のための特設サイト制作



9/7・8 プロボノワーカー向け 事前オリエンテーションの様子



## 3. 2 子育てオーダーメイド・サポートこもも

- 支援メニュー

新規ヘルパー導入マニュアル作成

- 活動内容

地域に住む人たちで助け合える基盤づくりを目指し、青森市を中心に、3つの子育て支援事業（産前産後サポート事業、おさんぽひろばはれるや事業、プレーパーク事業、）を行っています。

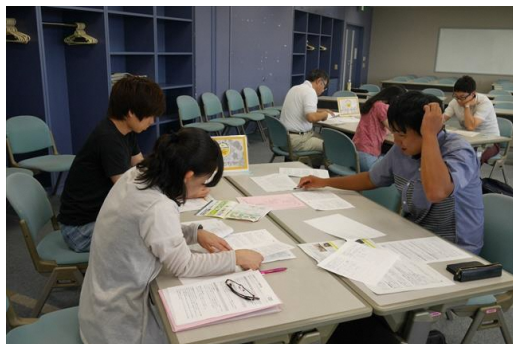
- 支援内容

事業拡大と他地域への展開をみすえ、新規ヘルパーに向けて、事業や活動についてわかりやすい導入マニュアルとしてまとめます。



# 3. 2 プロボノ活動と成果

## ● プロボノ活動



## ● 成果物

**子育てオーダーメイド・サポートこどもへようこそ!**  
 ～一緒に話そう、遊ぼう、子育てしよう～

私たちにについて

「近所に色々と訪れる時間が取れず、たいへんのことばかりがある」をモットーとしています。  
 特別なものとはしていません。  
 ・メンバーそれぞれが、無理なく、出来る時に出来ることを  
 ・参加の人数が少ないことなどは任意です  
 ・メンバー各自が楽しめる企画や、興味のある講座を  
 その地域に住む人から、助け合える基盤づくりが出来たら、楽しく活動していきます。

メンバーは、総務局内の子育て専任者さん・フリーマ・子育てがりと役員した市民ボランティアさんです。  
 参加前後の食事・育児サポート、おやこで気軽に遊びに行けるおやこイベントの開催、子育ての相談や悩みを聞き取り、必要な支援やサポート、メンバー1人1人の関わりと行動力でつなげていきます。

みんなであそび・ハッピーな子育てをしたい!  
 という思いのもと活動しています。

〒930-0811 子育てオーダーメイド・サポートこども事務局  
 青森県青森市田辺2-3-2 TEL 090-2997-8051  
<https://ecomemo.com/omemo-jp/> [omemo@comemo.jp](mailto:omemo@comemo.jp)

**主なサポート内容**

**体や心ほぐしごはんづくり**  
 ご家庭にある調味料を使って、毎日に飽き、離乳食について悩んでいる方、2-3月児で1日以上の料理を作ることもあります。

**洗濯やアイロンかけ**  
 洗濯（洗い・押し・たたく）やアイロンかけで、忙しいお母さんをサポートします。

**日々の雑務**  
 掃除機かけやゴミの分別、トイレ掃除やお風呂掃除などを代行します。  
 ※大掃除は行なってありません。

**上の子様のお世話**  
 上の子のお世話をサポートし、ご家族の準備や片付け、お風呂やゆめつづきの、入浴のお手伝いもします。

**お風呂のお手伝い**  
 一人でお風呂に入るお母さん、お風呂で上の子のお世話をしたいお母さんのサポートをします。

この他にも、地域の様々な情報や、子育てに関する情報（遊び場や講座）情報提供もなっています!

● 成果について団体から  
 こうした機会がないとなかなか出会えないプロボノの方々に出会えてよかった。長く活動していると客観視することができなくなっていたので、いろいろな角度から掘っていただけでよかったです。ありがとうございました。

# 3. 3 あおもりラジオくらぶ

- 支援メニュー

市民参加募集に向けたウェブコンテンツ作成

- 活動内容

青森の魅力を市民が発信できるNPO型インターネットラジオ。市民自らが自身の夢、思いを伝える場を創出し、自己実現、目標達成の支援を行っています。

- 支援内容

団体の活動理念に協賛し、活動に参加する市民を募集する、ウェブコンテンツを作成します。






# 3.3 プロボノ活動と成果

## ● プロボノ活動



## ● 成果物



伝える力を  
磨きたい方へ

「伝え方が分からない」  
「適切な言葉が出てこない」  
「文章がまとまらない」 etc...

誰しも一度は感じたことはある悩み。  
自分の気持ちが届かないもどかしさ。  
仕事だけでなく、私生活でも必要な「伝える力」

**私たちが教えます！**  
基礎から学んでみませんか？

- 会員特典
- 講座情報の提供
- 講座内容の振り返り講習
- 番組のアシスタント&アドバイス
- いつでも気軽に相談

**会員登録はこちら** →

特定非営利活動法人 **あおりラジオくらぶ** TEL: 070-5597-7754

**法人概要**  
・概要  
・理念  
・沿革  
・代表理事  
・ゼネラルプロデューサー  
・Dの声

**番組を聴く**  
・FRESH LIVE  
・YouTube  
・Internet Radio Station Air

**会員募集**  
・夢、理想を語りたい  
・広告、宣伝をしたい  
・伝える力を磨きたい

**お問い合わせ**

活動名(種別)	種別	活動内容	備考
メディア関係者へのご案内	講師	各団体の関係者へ、講演依頼やメディア関係者への講演依頼、講演依頼の依頼内容の受け付け、講演依頼の依頼内容の受け付け、講演依頼の依頼内容の受け付け	
聴取者向けに実施する講座	講師	「伝える力」を身につけるための講座、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	
講演依頼に関するお問い合わせ	講師	講演依頼に関するお問い合わせ、講演依頼の依頼内容の受け付け	

**● 成果について団体から**  
活動が10年になり、次のステージに行こうと思っていました。市民参加募集のページ以外にも、階層の提案などもしていただき、スマホ対応などのリニューアルもしたいと思っています。こういった機会を与えていただいて、ありがとうございました。

# 3. 4 CFS（慢性疲労症候群）支援ネットワーク

- 支援メニュー

クラウドツール活用

- 活動内容

専門医が非常に少なく、一般にほとんど理解されていないCFSの患者や家族、医療従事者等に、情報提供やネットワーク化、研修・イベントの企画・運営等を行っています。

- 支援内容

団体運営とメンバー間の情報共有を効率的に行えるクラウドツールを提案・導入の支援を行います。







## 3. 5 コミュニサーあおもり

- 支援メニュー

  - イベント運営マニュアル作成

- 活動内容

  - あおもりを元気にするため、参加者への丁寧なコミュニケーションとケアを心掛けている結婚支援事業とフリースクール事業を行っています。

- 支援内容

  - 結婚支援事業の多くのニーズに応えられるよう、イベント運営業務を整理し、効率化提案と運営マニュアルを作成を行います。

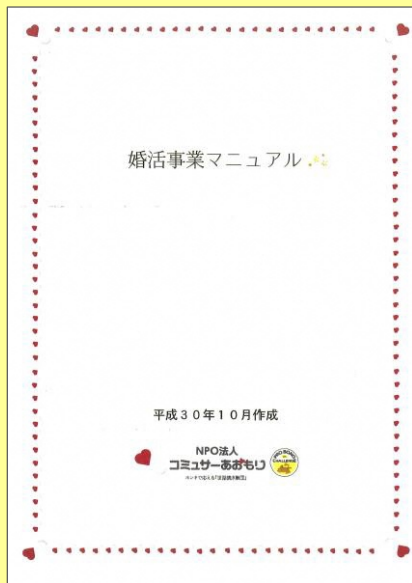


# 3. 5 プロボノ活動と成果

## ● プロボノ活動



## ● 成果物



目次	
I 契約の準備	
I-1 企業書の作成・提出	1
I-2 見積書の作成・提出	2
I-3 契約の締結	2
II 事業の実施	
II-1 募集要項	4
II-2 イベント情報の発信	5
II-3 参加者の受付・書類送付	10
II-4 当日の企画・準備	13
II-5 当日の運営	15
II-6 アフターフォロー	15
III 事業の完了報告	
III-1 報告書の作成・提出	16
III-2 請求書の作成・提出	17
IV 様式集	
IV-1 企業書記載例	18
IV-2 見積書記載例	21
IV-3 報告書記載例	22
IV-4 しおり様式	28
IV-5 アンケート様式 (男性)	30
IV-6 アンケート様式 (女性)	32
IV-7 プロフィールカード様式 (男性)	34
IV-8 プロフィールカード様式 (女性)	35
IV-9 当日のスケジュール作成例	36
IV-10 作業工程表作成例	41
IV-11 集積完了報告書作成例	44

## ● 成果について団体から

婚活イベントを始めて6年経ち、人手が足りなくなり、マニュアルを形にすることも難しく、プロボノにお願いしました。和気あいあいと、ともに活動をして、はじめて見た方がすごくわかりやすいマニュアルが出来上がりました。また、自分たちがやってきたことをすごく振り返らせていただいた時間にも。先日婚活イベントをしたとき、いただいた意見を早速反映しました。本当に感謝しています。これからマニュアルを上手く活用して、さらに頑張りたいと改めて思いました



# 3. 6 ツル多はげます会

- 支援メニュー

全国大会告知のための特設サイト制作

- 活動内容

鶴田町を「世界のはげの聖地」にすることを目標に、吸盤綱引き大会、「怪(毛)我な(無)し」交通安全運動など、ハゲをポジティブに前向きに捉えて、世の中を明るく照らす「社会貢(光)献」活動を行っています。

- 支援内容

2019年の第5回「吸盤綱引き全国大会」に向けた特設サイトを制作します。全国各地から参加者を募集、今後も団体が活用していただけることを目指します。



# 3. 6 プロボノ活動と成果

## ● プロボノ活動



ママボノ  
mamabono



## ● 成果物



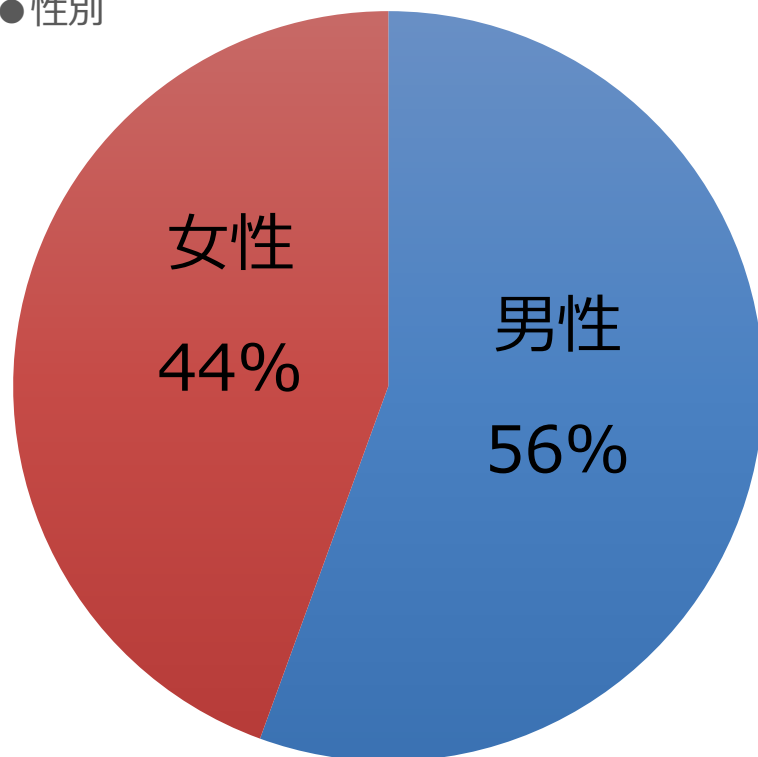
## ● 成果について団体から

今回プロボノに協力いただき、立派なHPを作っていたいただきました。活動は今年で30年、将来は青森県を世界のハゲの聖地にする構想を掲げています。吸盤綱引き全国大会は、青森県の活性化につなげるため全国から参加者を集めたいと思ってプロボノにお願いしました。すごくいいHPを作ってもらいました。ありがとうございます。

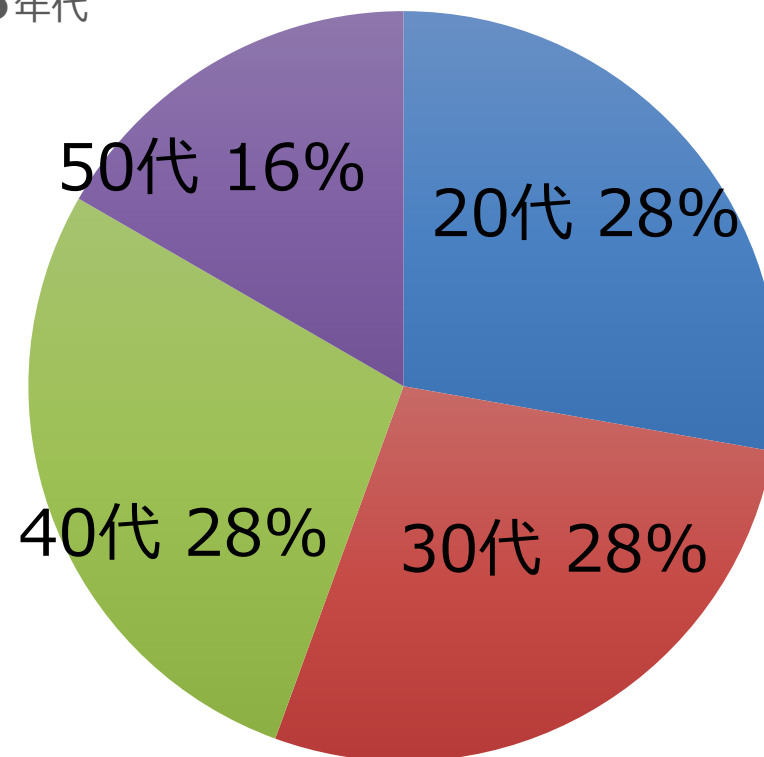
# 4. アンケート結果

## 4. 1 幅広い年代からプロボノに参加

●性別



●年代



対象者：プロボノワーカー参加者22名

告知方法：紙、電子メール

回答期間：2018年10月27日～2018年11月20日

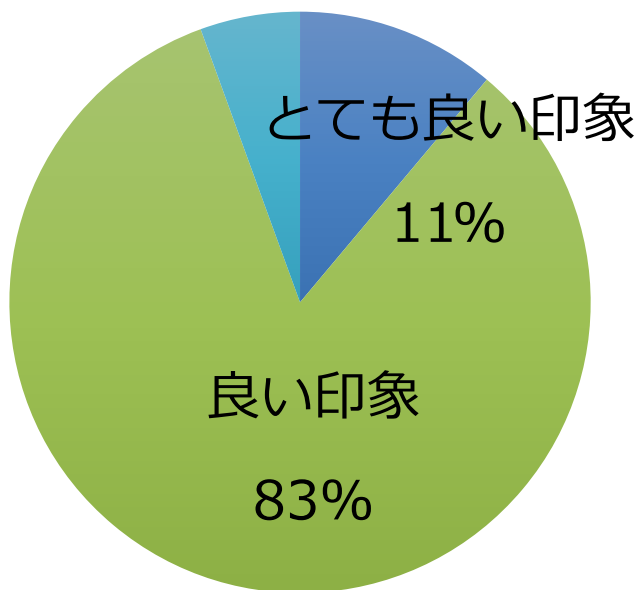
回答方法：報告会、電子メール

回答数：18件（82%）

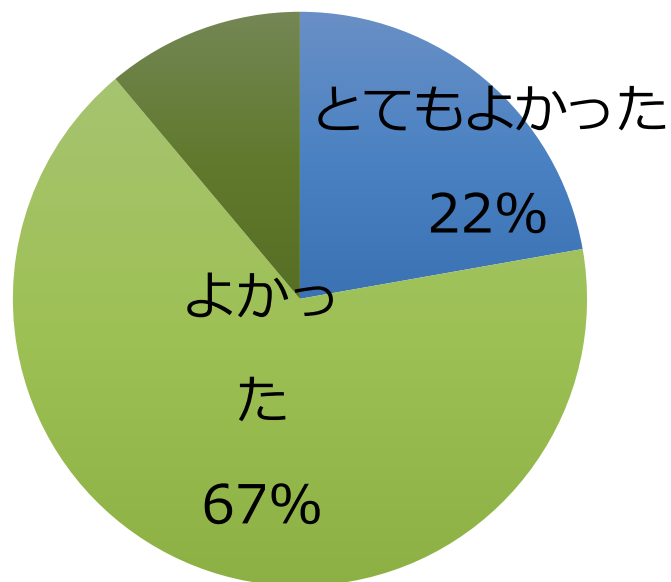
## 4. 1 94%のプロボノワーカーが参加経験に良い印象

94%のプロボノワーカーが参加経験に対して良い印象を持っており、89%のプロボノワーカーが成果物に対して満足しています。また、プロボノワーカーの75%がスキルを活かしたと回答しています。

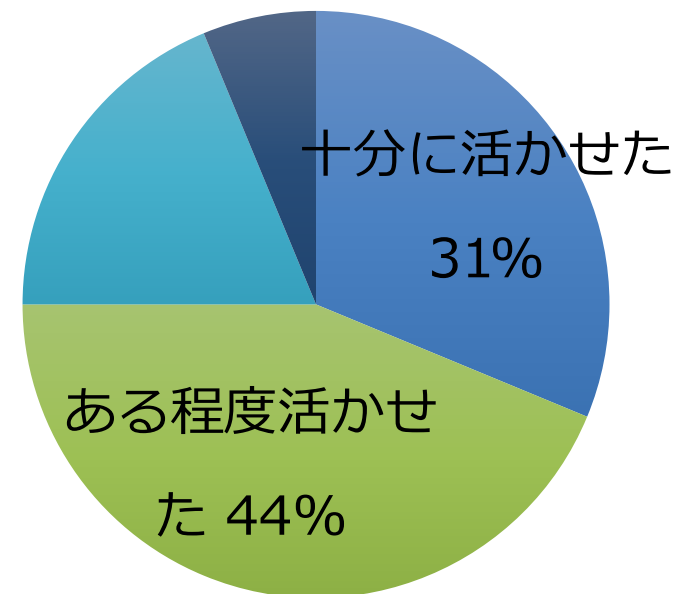
●参加経験



●成果物の品質・満足度



●スキルを活かしたか

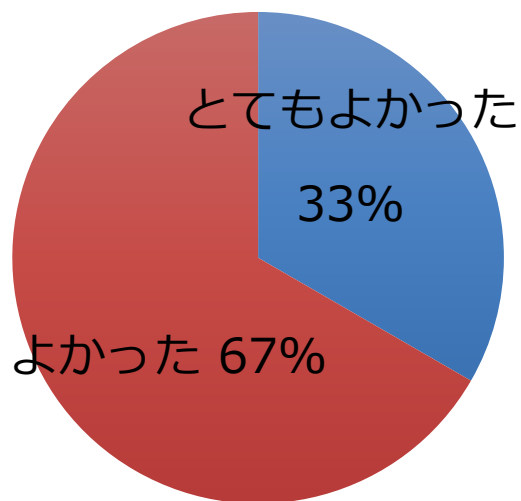




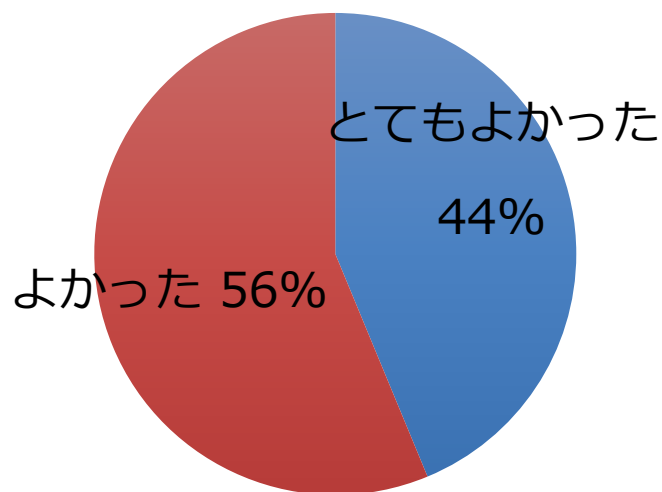
# 4. 1 回答者全員がコミュニケーションは良かったと回答

団体とのコミュニケーション、チームメンバーとのコミュニケーションも100%が良い印象。作業時間も週5時間以下が88%となったが、プロジェクト期間については「ちょうどよい」と「短かった」が約半数ずつと分かれる結果となった。

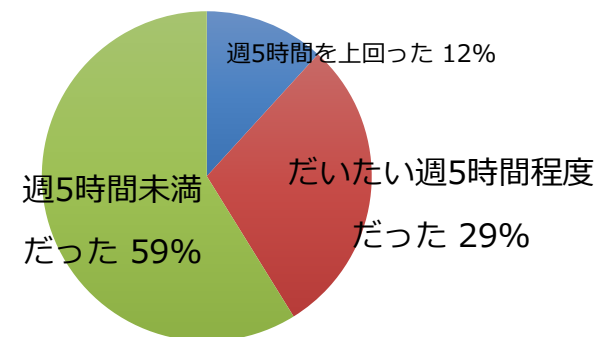
●団体とのコミュニケーション



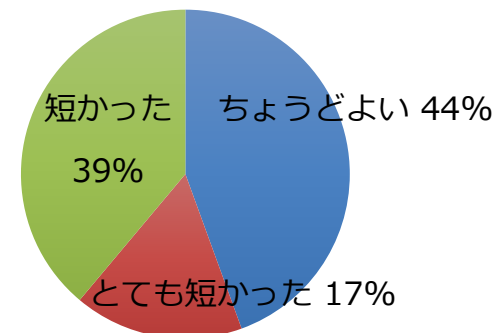
●チームメンバーとのコミュニケーション



●作業時間



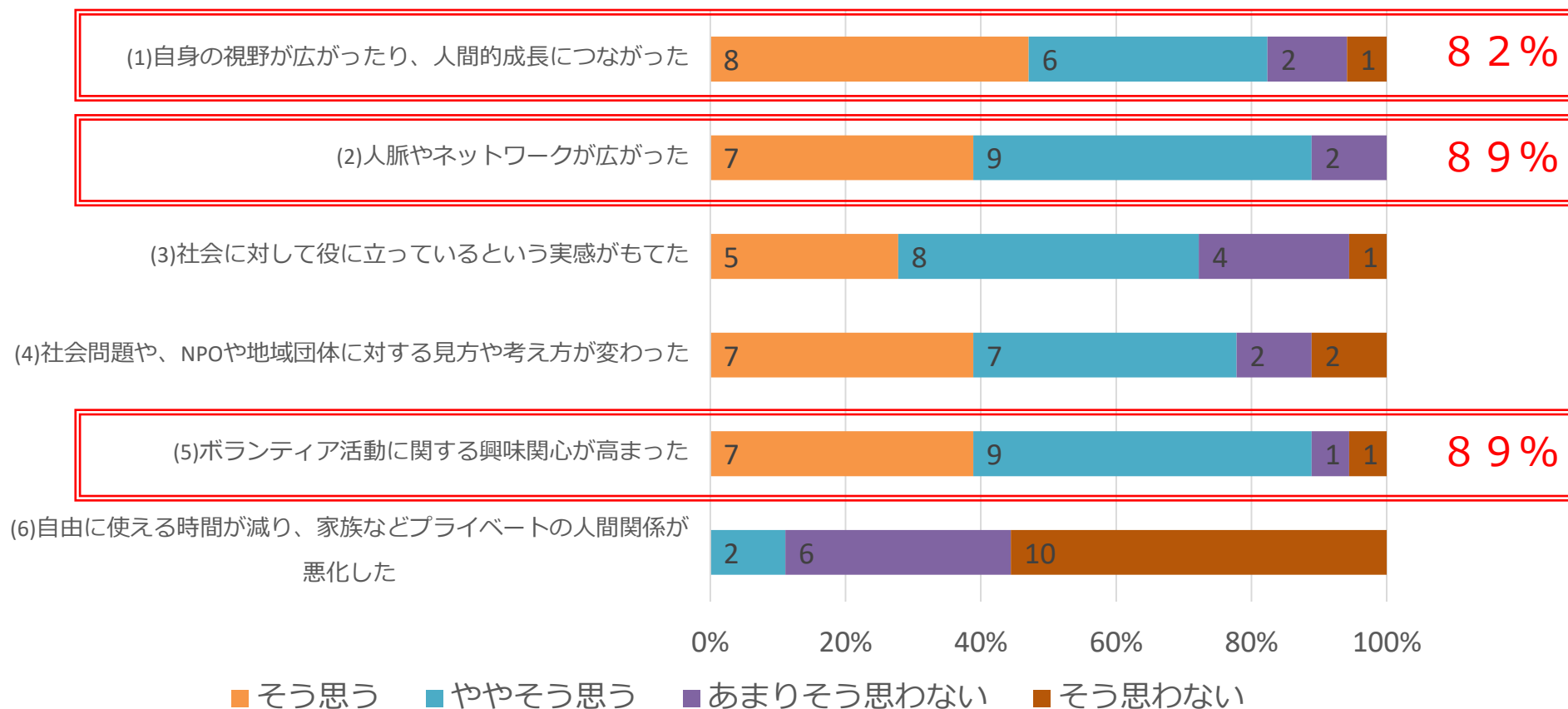
●プロジェクト期間



# 4. 1 約8割のプロボノワーカーの考えや生活に変化が

特に、9割近くが変化としてあげたのは、「人脈やネットワークが広がった」「ボランティア活動に関する興味関心が高まった」という回答。次いで「自身の視野が広がったり、人間的成長につながった」という回答も多かったです。

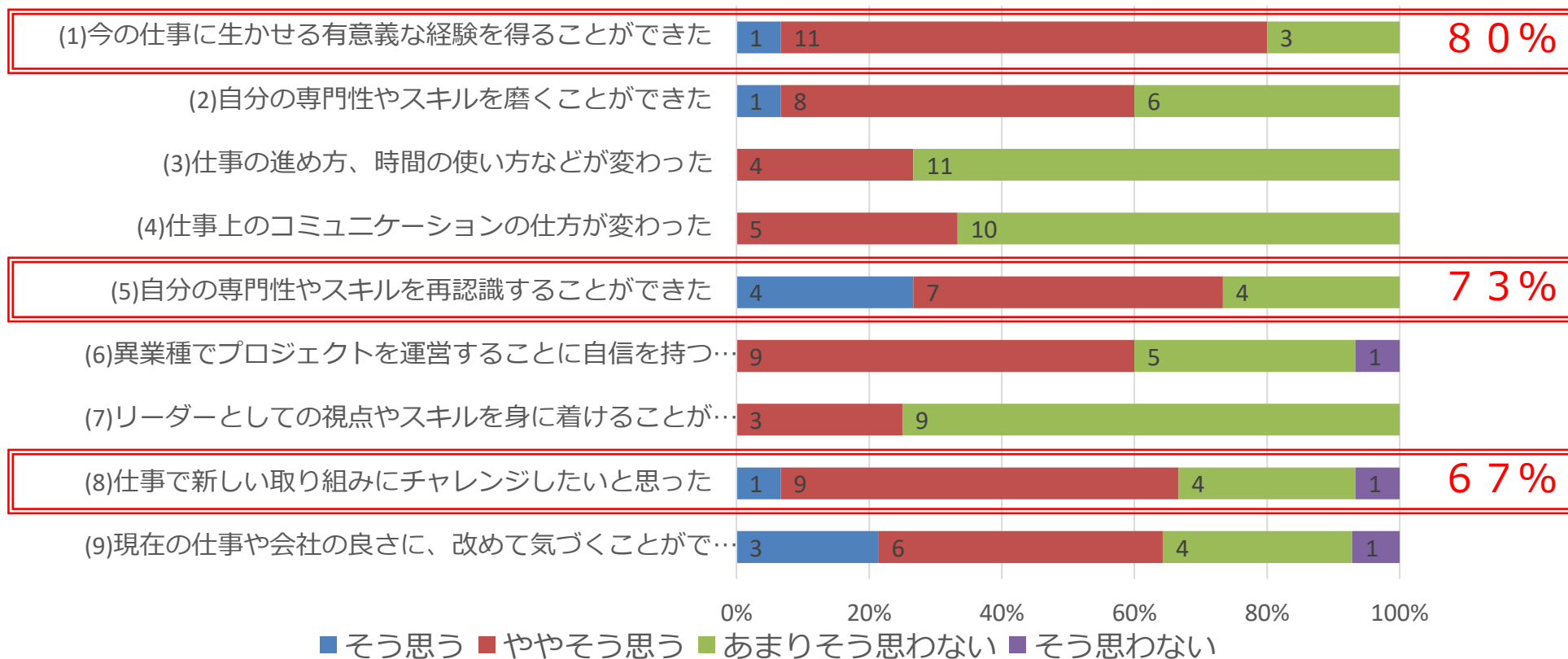
## ●参加経験による、自身の考え方や生活への変化や影響



# 4. 1 仕事にも良い変化や影響が生まれている

「今の仕事に生かせる有意義な経験を得ることができた」80%、「自分の専門性やスキルを再認識することができた」73%、「仕事で新しい取り組みにチャレンジしたいと思った」67%、と、プロボノ経験は仕事面にも良い変化をもたらしました。

## ●参加経験による、仕事への変化や影響

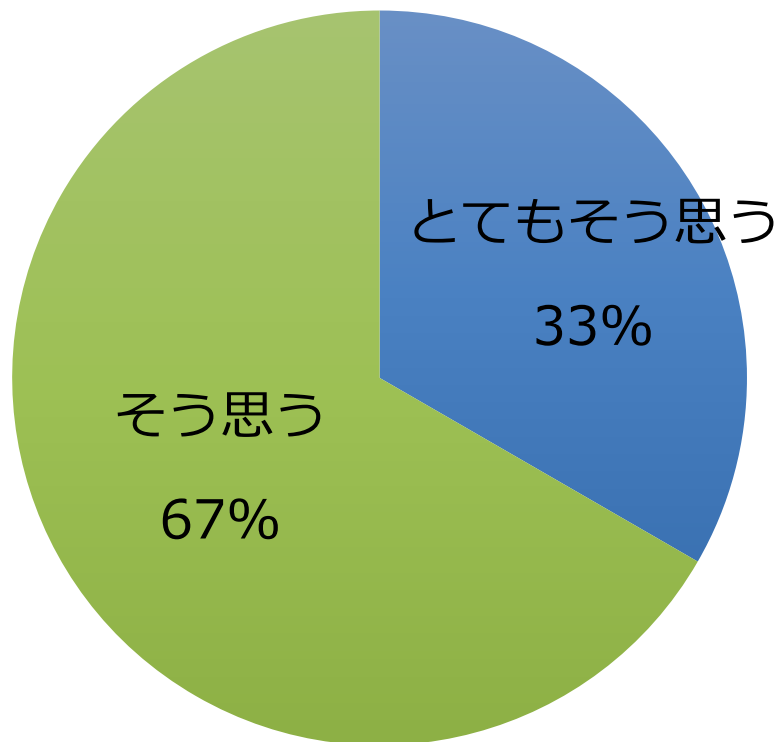




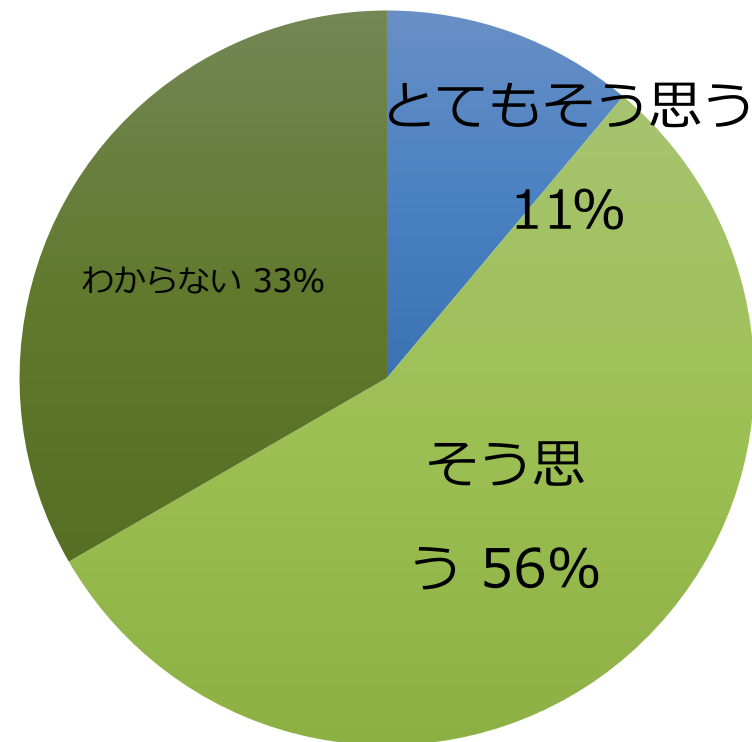
## 4. 1 回答者全員が、プロボノ支援を継続すべきとの声

「青森県でプロボノ支援を継続すべき」と思うプロボノワーカーが100%、また「ご自身が引き続き参加したいか」という問いにも、67%が「そう思う」と回答。「様々な分野に関わってみたい」「できることを、できる範囲で関わりたい」などポジティブなコメントも寄せられています。

●青森県でプロボノによる地域団体を支援するプロジェクトを継続すべきだと思いますか？



●ご自身は、引き続き参加したいと思いますか？



## 4. 1 あなたにとって青森プロボノチャレンジとは？

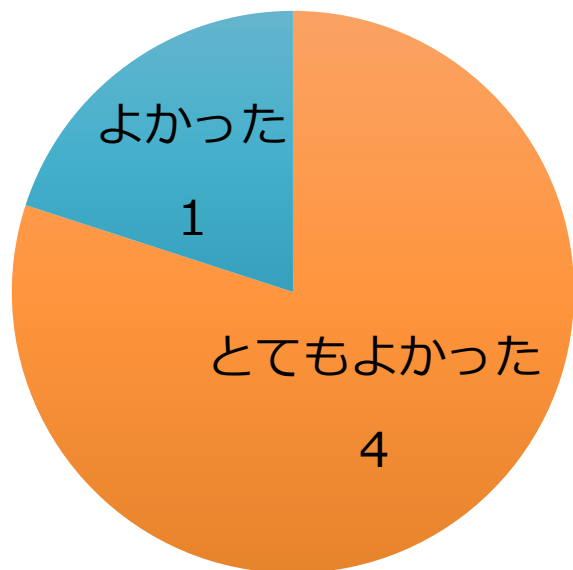
- ✓ 自分のスキルをどれだけ活用できるかというチャレンジ
- ✓ 自分の仕事のスキルをボランティアに活かせるのは新鮮でした。
- ✓ 異文化交流の場
- ✓ 色々な団体が活動していることを改めて知りました。
- ✓ 新たな発見、視野の広がり
- ✓ 絶対必要なこと。
- ✓ 社会復帰への第一歩
- ✓ ひろがり
- ✓ 子育て、家事しかない日常の中で、リフレッシュできる場でした。ありがとうございました。
- ✓ 人とのつながり
- ✓ 新しい発見
- ✓ 人と人のつながり
- ✓ 出会い、チャレンジ
- ✓ 仲間と一緒に目標達成の充実感を味わえる場
- ✓ マージナルマン脱却の手がかり。

さまざまな気づきや発見があり、充実感を得られる、人との出会いや異文化交流など、「新しい場」にもなりました

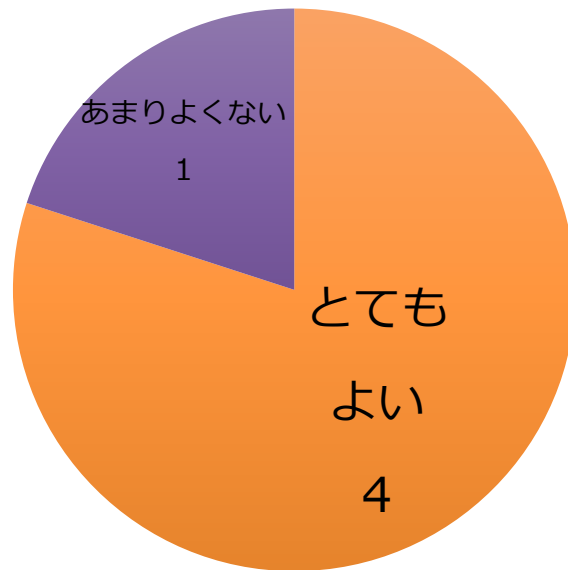
## 4. 2 すべての支援先団体が良い参加経験を得ました

すべての支援先団体（5団体）が参加経験を良かったと回答し、成果物の品質・コンセプトについても4団体がとても満足しています。「とても良いものになりました」「とても見やすく整理してくださいました」と感謝の声をいただきました。

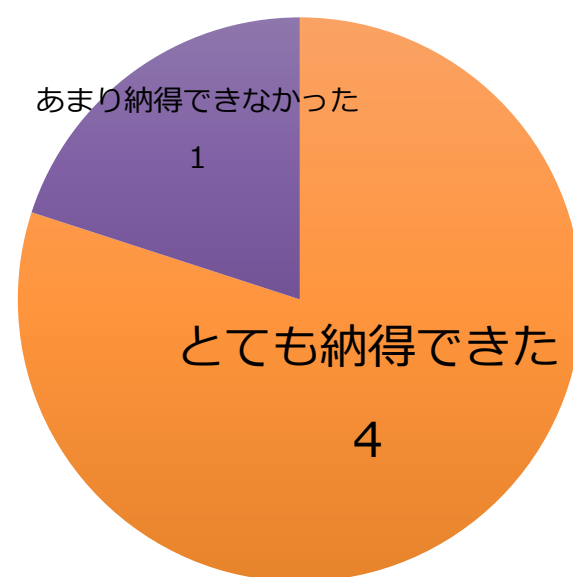
●参加経験



●成果物の品質・満足度



●成果提案のコンセプト、方向性



対象者：支援先団体 5団体

告知方法：電子メール

回答期間：2018年10月29日～2018年11月20日

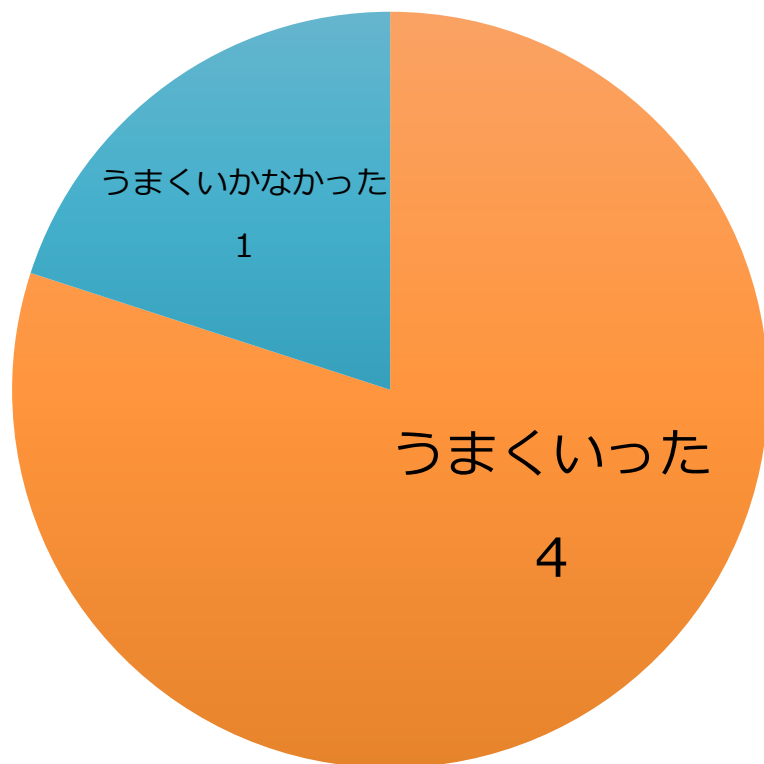
回答方法：ウェブフォーム

回答状況：5件（100%）

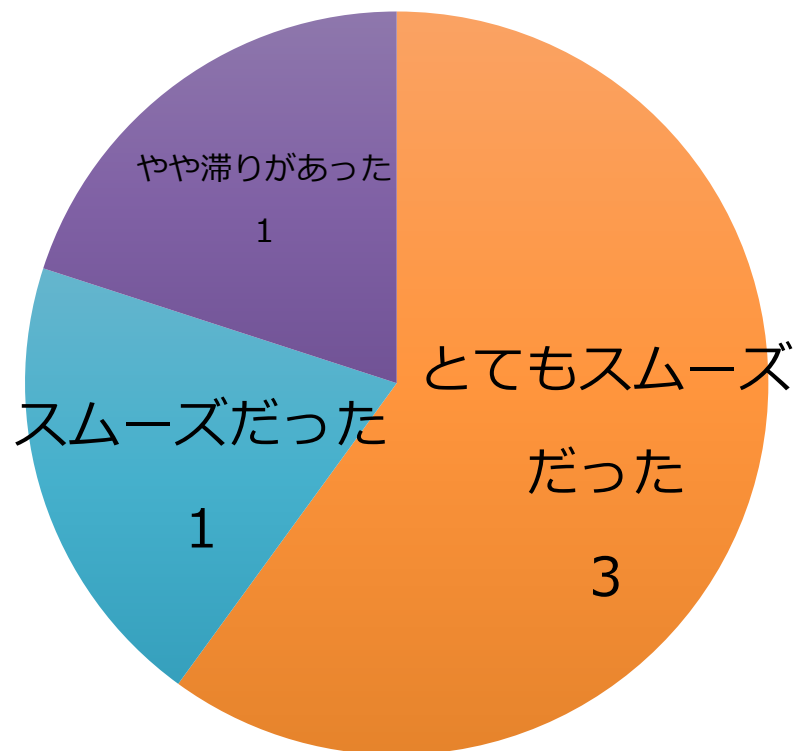
## 4. 2 チームとの役割分担・コミュニケーションも良好

4団体が「チームと団体の役割分担がうまくいった」「チームとのコミュニケーションもスムーズだった」と回答しました。

●チームと団体の役割分担



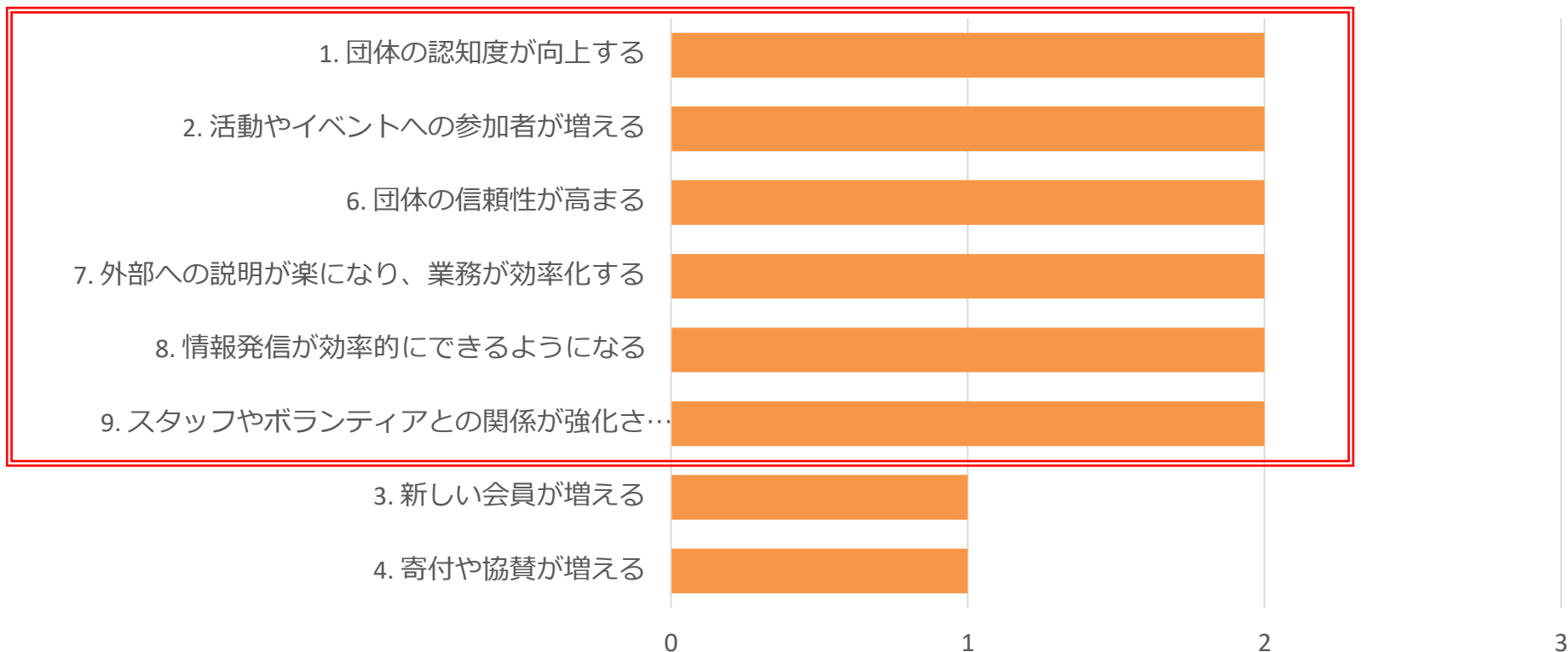
●チームとのコミュニケーション



## 4. 2 成果物による様々な効果が期待されています

「団体の認知度が向上する」「団体の信頼性が高まる」「活動やイベントへの参加者が増える」といった直接的な効果のみならず、「スタッフやボランティアとの関係が強化される」「情報発信が効率的にできるようになる」といった業務改善につながる効果も期待されています。

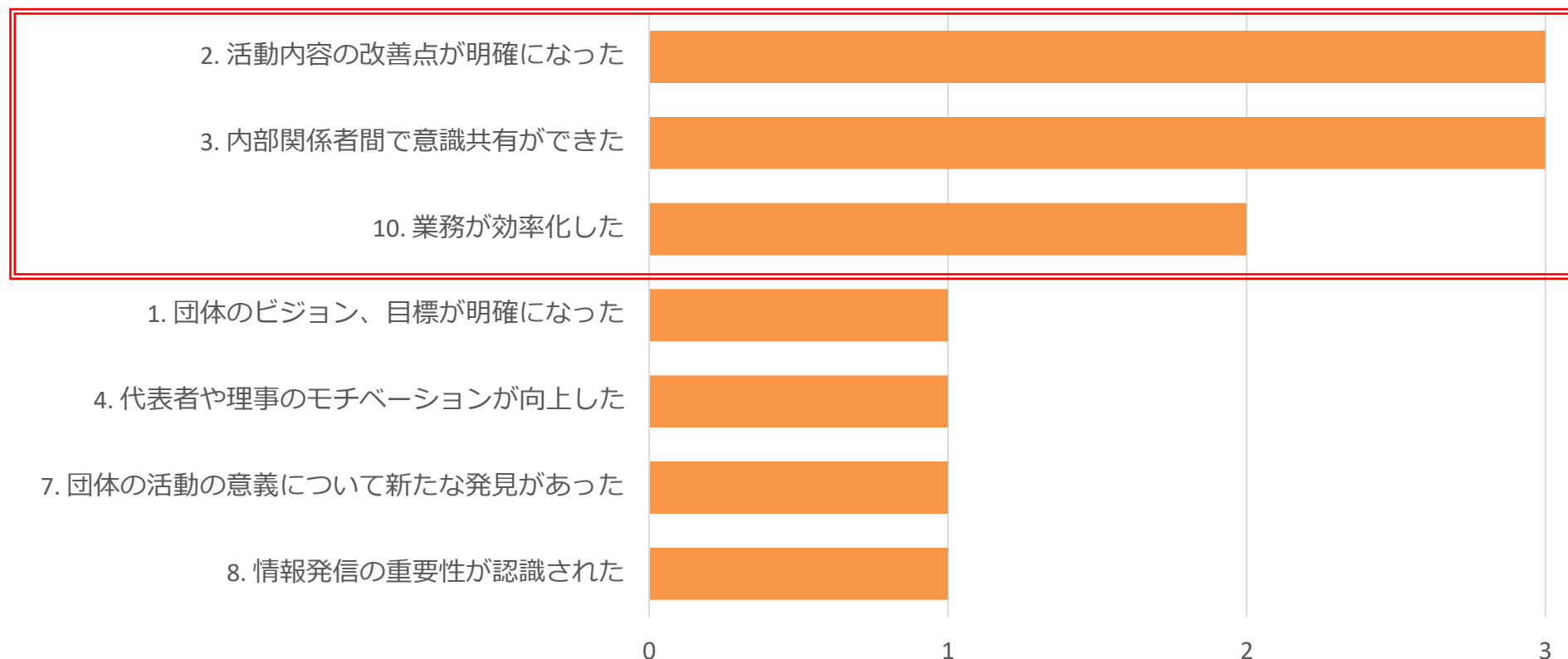
● 今回の成果物によって、どのような効果がもたらされることを期待していますか？



## 4. 2 団体内部の意識にも様々な変化が起きています

特に、「活動内容の改善点が明確になった」「内部関係者間で意識共有ができた」という声が3団体からあげられた。ほかにも「業務が効率化した」「団体のビジョン・目標が明確になった」「活動意義について新たな発見があった」などの変化が起きています

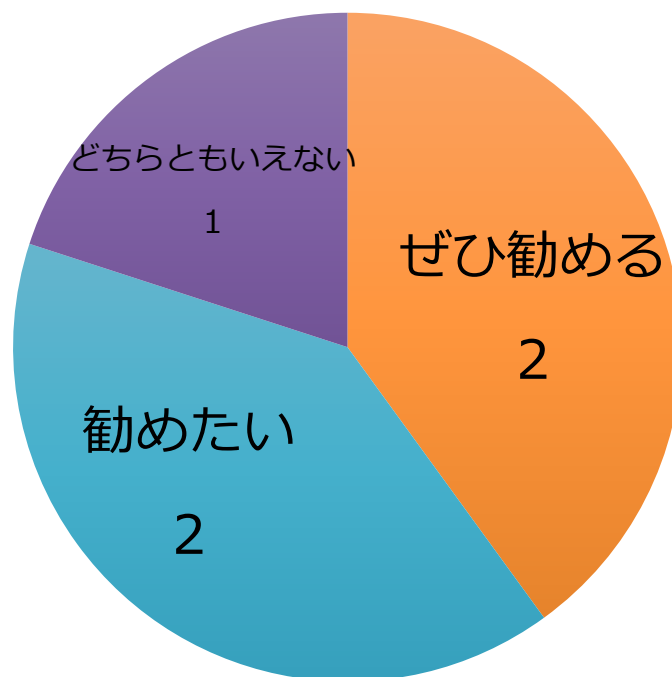
●プロボノの支援を受けたことにより、団体内部の意識に変化はありましたか？



## 4. 2 ほかの団体にもプロボノを勧めたいとの声

多くの団体が「青森プロボノチャレンジ」による効果や変化を実感し、今後、青森プロボノチャレンジを他の団体にも勧めたいと思っています。「とても親身に取り組んでいただいた」「サポートしてくださることに感謝」「隠れている課題についても提案していただき、ありがとうございました」といった感謝の声がよせられています

- 今後、青森プロボノチャレンジやプロボノを他の人や他団体に勧めたいと思いますか？



## 4. 2 プロボノは「団体の新しい風」となる

●あなたにとってプロボノとは何ですか？

- ✓活動に気づきや刺激を与えてくれる存在
- ✓外部のよき理解者であり支援者
- ✓別の視点や新しい風を吹かせてくれる

「気づきや刺激」「別の視点や新しい風」など、運営基盤を強化する「成果物」以外の副次的効果も、プロボノはもたらしました。