

HARU
for me

特定非営利活動法人

HARU for me

第1期活動報告書

2022年10月7日～2023年9月30日

代表 ご挨拶



『人はみんな違ってみんな素敵な魅力を持っている』
だからこそ、人と人がつながり、学びあい、育みあう。
そうすることで、孤独や孤立を減らし、元気な社会をつくり
たい。

同じ志を持つ者どうしがあつまり、2022年10月に活動を開
始したHARU for me。

多くの皆様のご支援のおかげで、
第1期の活動報告を行うはこびとなりました。
ここに、あらためて感謝申し上げます。

初めてづくしで手探りの続いた1年でしたが、
3地域1法人で2つのイベント事業と2つの教育事業を実施
し、さらに来期11月にも五島列島での教育事業を企画中です。
そして、内閣府SIPプロジェクトへの参画により、
より一層の活動領域の拡充を果たしております。

この活動報告書では、実施したイベント事業並びに教育事
業の内容をお知らせいたします。

初心を忘れず、みなさまのwell-being向上のために全力で
進んでいく所存です。
どうぞ引き続きご支援賜りますよう、宜しくお願い致します。

活動報告内容

今期、4つのイベント事業並びに教育事業を地域並びに学校法人で行うことができました。

高石地区（大阪）をはじめ、宇都宮地区（栃木）、そして東京地区。
会員のいるエリアで次々とイベントを成功させることができ、
HARU for meとして、信頼と自信を積み上げることができました。

4月 15日@宇都宮地区
産後パパ・ママ集まれ！
整体の先生直伝！
家族でセルフケア体験会

9月 26日@東京地区順天堂大学
大学生のための
フューチャーライフセッション
～新しい自分と出会う・明日がもっと楽しくなる～

2月 15日@高石地区
プレママ・プレパパ集まれ！
産後のくらしをデザインしよう！

7月 29日@東京地区
高校生のための
フューチャーライフセッション
～新しい自分と出会う・明日がもっと楽しくなる～

イベント事業レポート 1



**プレママ・プレパパ集まれ！
産後のくらしをデザインしよう！**

2023年 2月 25日（土） @ 高石地区

協力：高石市市役所

開催趣旨

近年、国は、男性の家事・育児シェアを促進している
例：育児休暇改訂（分割取得、大企業の取得率公表等）

しかし、「男性は仕事、女性は家庭」の価値観がいまだ強く残る中、男女の意識のすれ違いが、産前産後のライフステージにある男女の暮らしに様々な問題を生んでいる。

男性：何をどうしたらいいのかがわからない

女性：何をどう頼ったらいいのかがわからない

【参考】

日本男性の育児家事時間は先進国最下位



https://work-life-b.co.jp/information/20180702_2.html

イベント企画を通して、**知る機会、考える機会**を作ること、
夫婦での育児をサポートしていきたい

チラシ

プレパパ・プレママ対象
赤ちゃんとの暮らしを準備しよう！
※妊娠5か月以上のご夫婦・カップルでご参加ください

日時:2023年2月25日(土) 13時半～15時
場所:アプラたかいし 2F CANVAS
(Seriaのお隣)

参加費:無料(先着4組まで)

お申込み先:<https://www.harufor-me.com/>
※初産、高石方在住の方を優先します

内容:

- ①産後のママの身体、赤ちゃんのこと、知っていますか？
- ②産後の暮らしをデザインしよう！
赤ちゃんと快適に暮らすには、なにを準備すればいい？
ワークショップ形式で実際にデザインしてみましょう！
- ③子育て情報交換会
高石市は子育て支援にと〜っても力を入れています！
先輩ママたちが「あれ、出産前に知りたかった！」情報をお届けします

ラク家事・育児サポートグッズのお土産付き

主催:特定非営利活動法人HARU for me
<https://www.harufor-me.com/>



イベントの様子



アンケート結果

●全体を通して

- ・『地域の情報が知れてよかった』
- ・『来る前はどんな感じか少し不安でしたが、参加してみると、明るくて親身になって話して下さって育児が身近に感じました。アットホームな感じが良かったです。かしこまらずに、自然に意見ができました』

●産後のママ・赤ちゃんのことについて

- ・『思っていたよりハードなことに気付きました。自分をいたわろうと思えました』
- ・『なんとなく知っているつもりだったが、深く知るとより大変そうだなと思いました』

●ワークショップ

- ・『実際に自分の目で確認できて良かったです』
- ・『互いに分担している仕事に感謝したいと思います』

イベント後記

高石市在住のフレッシュなプレパパ・プレママにご参加いただきました！

今回ご参加のご夫婦は、家事分担をしっかりと実践されている方々でした！（本当に素晴らしい！）

ワークショップを通して、改めてお互いに『やっていること/やっ
てもらっていること』を『見える化』して頂くことで、赤ちゃんを迎える準備をして頂けたと思います。

私たちHARU for meとしましては、初のイベント開催・初のお客様でしたが、本当に素晴らしいご夫婦たちと巡り会うことができたおかげで、楽しい場をつくることができました。

ご参加くださった皆様、場所を提供くださった皆様、本イベントを告知して下さった皆様、本当にありがとうございました。



イベント事業レポート 2



産後パパ・ママ集まれ！
整体の先生直伝！
家族でセルフケア体験会

2023年 4月 15日（土） @ 宇都宮地区

協力：宇都宮市役所

開催趣旨

自身の体に関する悩みとそのケアに関してのヒアリング結果

産後6か月未満のお母さん2名

- ・肌荒れが酷い。
- ・抱っこのしすぎで、腕と腰が少し痛い。→お肌によいケアと温泉につかりたいです。
- ・髪の毛が抜ける頃なので日焼けを避けるようにしたりしました。
- ・腰と肩こり、首が痛いです。抱っこが多いからだと思っています。
- ・バストケアもしています。マッサージですが。。

均整福田： 福田先生紹介

がんばっているあなたを心から応援したい

あなたが、『楽しく、いきいきと、ごきげんな毎日をご過ごされること』
それが、均整福田の願いです。

心身共に、寄り添いケアをするHFMの理念と共通する考えがあると考え、産後ママの心と体のケアに関する講演(実技あり)を依頼。

産後のママは抱っこを長時間するため、体(腰・方)が痛い悩みを抱えており、
夫婦・家族でのセルフケアをサポートしたい

チラシ

※ 新型コロナウイルス感染対策を講じて実施します

産後ママ・パパ 親子イベント

整体の先生直伝！
赤ちゃんとの触れ合いを楽しみながら、
夫婦でできる肩こりや骨盤のセルフケア、一緒に体験しませんか？

申し込みはこちら！

参加費無料！
お土産付

日時：4月15日(土) 15:00-16:30
場所：ラ・シエネガ (La Cienega) 宇都宮駅より徒歩8分
栃木県宇都宮市宿郷2-8-6 ※駐車場有(14台)
対象：月齢8か月以下のお子さんとママ・パパ
※先着6組／親子3名様で揃ってご参加ください
※動きやすい服装でお越しください

Menu:

- ✓赤ちゃんとの手遊び
- ✓整体の先生の心身に関するお話
- ✓ママパパセルフケア体験
- ✓産後ママパパ同士の交流

講師紹介

均整福田 整体院 (益子町)
院長 福田裕之先生

副院長 中村直子先生

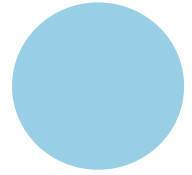
来院者の声

この子育てお仕掛けの経験は元にお話しします

産後、腰痛を解消しながら子育てのお仕掛けの体験を積み重ねてお話しします

主催：NPO法人 HARU for me (<https://www.harufor-me.com/>)
後援：宇都宮市 子ども部 子ども未来課

Instagram
公式アカウント



イベントの様子



アンケート結果

●全体を通して

- ・『体験ができ、わかりやすかった』
- ・『どん実際に身体がほぐれてよかった。』
- ・『とてもわかりやすく教えていただき、楽しく参加させていただきました。』
- ・『体の調子が良くなった。また、スタッフの方が子供の面倒をよく見てくれた。』
- ・『ざっくばらんに質問ができてよかった。』

●最も印象に残ったことについて

- ・ペアでお家でできる施術の方法が知れたこと
- ・肩を回す体操
- ・月齢の近い子供さんと出会えたこと



イベント後記

生憎の空模様ではありましたが、4組の産後ママ・パパさんとお子さんにご参加いただきました。

ご家族同士の交流もあり、アットホームな雰囲気の中、均整福田の福田先生・中村先生直伝！ママとパパが元気になるためのセルフケアをご体験いただきました！

実際に体験の前後で、身体の可動域、姿勢の違いなどを実感いただき、「さっきより動くようになった!」「変わった気がする!」と言ったお声、そしてなにより皆様の笑顔を見ることができ大変嬉しかったです。

HARU for meでは、2回目のイベント開催でまだまだ至らない点もあったかと思いますが、福田先生・中村先生のお力添え、また素晴らしいご家族の皆様にご参加いただき、楽しいひと時を過ごすことができました。

イベントスペースを提供下さったラ・シェネガ様、本イベントに関わっていただきました全ての皆様に心から感謝申し上げます。

今後も、1人でも多くの方に楽しんでいただけるよう様々なイベント企画を準備しておりますので、私たち HARU for me を引き続きどうぞよろしくお願いいたします！



教育事業レポート 3



高校生のための、フューチャーライ
フセッションと出会う・明日がもっと
~新しい自分と出会う・明日がもっと
と楽しくなる~

2023年 7月 29日 (土) @ 東京地区

協力：UNIVERSITY of CREATIVITY

開催趣旨

誰もが「自分らしさ」を楽しめる人生を

ジェンダーレスという言葉が飛び交い、
結婚も職業も、自由に選ぶことが当たり前になった今

自由だからこそ、多くの情報とモノが溢れる現代社会で
何かを「選択」をするのが難しくなっているように感じます

そんな時代だからこそ、
「自分ならではの」な楽しみを見つけて手にすることができたら、
「自分らしく」いきいきと楽しめる人生につながるのではないかな？

そんな想いで、1人でも多くの笑顔溢れる毎日に携われたらと思います。



若年世代の実態—自己肯定感

- ・日本人若年世代は自己肯定感が低く、自分に満足していない人が半数以下 (平成26年こども・若者白書)
- ・特に10代女性の93%が自分の容姿に自信が無いと回答 (世界平均54%)
自分に自信がないことがやりたいことを諦めることに繋がっている (少女たちの美と自己肯定感に関する世界調査, 2017)

**自己肯定感の低さ、自分への自信のなさが、
将来の選択肢に影響を与えている可能性**

自己肯定感を高め、**自分らしい人生の選択**の後押しをしたい

チラシ

高校生のための
**フューチャー
ライフセッション**
～新しい自分と出会う、明日がもっと楽しくなる～

参加費無料
お土産付！

日時: 7月29日(土) 9:00～12:00
会場: 赤坂Bizタワー23階 (UNIVERSITY of CREATIVITY内)
東京メトロ千代田線赤坂駅徒歩1分 / 赤坂見附駅徒歩5分

定員: 20名

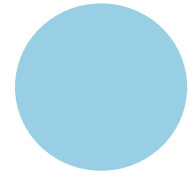
プログラム

- ① 性格診断&振り返りワーク
- ② 人生ゲームdeライフプラン

一緒にクイズやゲームを楽しもう！
新たな自分の一面に気づくかも？！

お申込はこちらから！

主催: 特定非営利法人HARU for me
<https://www.harufor-me.com/>
協力: UNIVERSITY of CREATIVITY



講座の様子



アンケート結果

●全体を通して

- ・『たくさんの大人の方とお話しできて楽しかった』
- ・『普段かかわれない社会で働く大人の方とお話しできて、有意義な時間だった』
- ・『思ったのよりもたくさんのエピソードや経験を聞いたので本当に良かったです。』
- ・『経験豊富な先生達のお話を聞きながら、すごろくとともに新しい人生を送る体験ができて面白かったです。』

●「性格診断」について

- ・『自分の意外な一面も知ることができて、性格を改めてまた見直してみようと思いました。』
- ・『自分が思ってる自分とそっくりで最高でした。』
- ・『もう少し詳しく診断出来たらもっと楽しそうだなと思った。』

●「すごろくde人生ゲーム」について

- ・『先生方の話や先輩の話、進路や就職のことも聞いたので良い経験になりました。』
- ・『自分1人では考えられないことを考えることができたので、貴重な体験になりました。』

講座後記

連日の猛暑の中、8名の学生さんにご参加いただき、フューチャーライフセッションを開催しました！

はじめましての参加者も多い中、自己紹介やワークを通じて、少しずつ距離も縮まり、最後には仲良く交流する姿がとても微笑ましかったです。

時に考え、時に悩みながらも、常に楽しく積極的にワークに参加してください、終始笑顔の絶えない明るい雰囲気のまま、あっという間の2時間でした！

ご参加の皆さまにとって、今回のイベントが少しでも、自分自身や自分の将来について考えるきっかけになっていたら嬉しく思います。

今回ご協力下さいましたUoCの皆様、本イベントにご参加いただきました専門家の皆さま、ご助言下さいました関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

本イベントは今秋11/25に長崎県五島列島での開催も予定しております！

詳細は今後ホームページ及びInstagramにアップしますので、是非チェック頂けますと幸いです！

私たち HARU for me を引き続きどうぞよろしくお願いいたします！



教育事業レポート 4



大学生のための、フューチャーライフ
セッション
～新しい自分と出会う・明日がもっと
楽しくなる～

2023年9月26日（火） @ 東京地区順天堂大学

協力：順天堂大学国際教養学部

開催趣旨

7月に開催した『高校生のための、フューチャーライフセッション』が、同イベントにご同席いただいたSIP*メンバーの先生方から高く評価を受けたことを踏まえ、SIP研究開発責任者である順天堂大学国際教養学部田村教授より委託される形で、今回の教育事業は実施されることになりました。

高校生よりも一段と大人に近づいた大学生を対象として、内容もアレンジしつつ、本質的なディスカッションに集中できる内容で開催しました。

< 参考情報 >

*SIPとは



行政の枠や旧来の分野を超えたマネジメントにより科学技術イノベーション実現のために創設した国家プロジェクト。

国民にとって重要な社会課題や日本経済再生に寄与できるような世界を先導する14の課題に対し、内閣総理大臣を議長とする内閣府総合科学技術・イノベーション会議が司令塔機能となり取り組む。

14の課題のうち『包摂的コミュニティプラットフォームの構築』プロジェクトの取り組みの一環として、本教育事業を実施。今後も我々の法人は本プロジェクトに委託される形で継続して高校生、大学生の教育事業に取り組んでいく。

チラシ

**フューチャー
ライフセッション**
in Juntendo University

～新しい自分と出会う、明日がもっと楽しくなる～

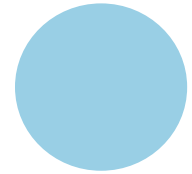
日時：2023年9月26日(火) 17時～19時
会場：順天堂大学第2教育棟502号室
定員：20名

プログラム

- ①性格診断&振り返りワーク
- ②人生ゲームdeライフプラン

 **SiP**

主催：特定非営利法人HARU for me
<https://www.harufor-me.com/>
協力：順天堂大学国際教養学部



講座の様子



アンケート結果

●全体を通して

- ・『先生方や参加した生徒の方たちとたくさん話をして自分のことについて語り合った。皆さんが自分を曲げることなく発表できたので濃い時間を過ごせた。』
- ・『和気あいあいとした雰囲気の中、正直な気持ちでディスカッションを行うことが出来た。将来を深く考え直すきっかけにできたと感じている』
- ・『目の前のことしか考えたことがなく、自分が歳をとってからの話を考えたことがなかったののでいい機会になった。』
- ・『普段友人間で話さない内容を深く話したことによってみんながどのような意見を持っているのか、将来図をもっているのかを知ることができて、今後の自分の人生の参考になった』

●「性格診断」について

- ・『自分の性格を把握できたので、自分に合う働き方や仕事を見つけることができれば良いと思いました。』

●「すごろくde人生ゲーム」について

- ・『結婚や子育てだけでなく、親の介護など今まで考えてこなかった先の話についてもしっかり考えることができて、楽しかったです。』
- ・『子どもがいる自分や介護をしている自分を想像することや相手の話を聞くことができる機会がなかったので楽しかった。』
- ・『自分だけではなく、他の人の人生観を知ることができた。また、一人一人が違う意見を持っている事で、より面白さがあった。』

講座後記

7月のUoCフューチャーライフセッションは、皆様のご支援もあって大変ご好評をいただきました。そして今回は順天堂大学の学生さんを対象に、大学生のためのフューチャーライフセッションを開催いたしました！

大学1年生から4年生まで、定員を上回る22名の学生さんにご参加いただき、メンバー一同大変嬉しく思っております。

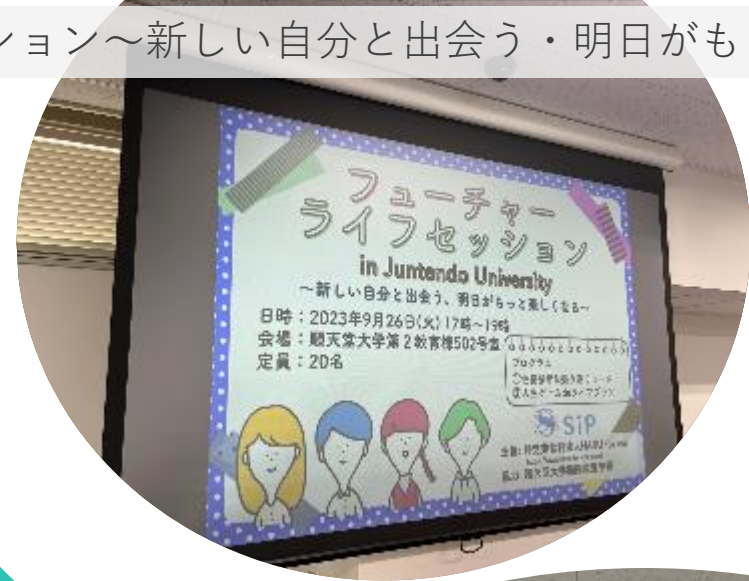
イベントは終始和気藹々とした雰囲気、2つのワークを通じて、大学生の皆さんにとって身近な就活から、結婚や子育てなど様々なライフプランについてお話ししました。22名も集まると、ライフプランや価値観は十人十色！共通点で盛り上がったり、異なる意見に驚いたり…

私たちHARU for meメンバーもハッとさせられることが沢山あり、イベントに関わった全員が多くの「気づき」を得ることができた大変濃密な時間でした。

今回ご協力下さいました順天堂大学の田村先生、国際教養学部の皆様、内閣府SIPコアメンバーの皆様、専門家の皆さま、ワークツールをご提供いただきました(株)ダイレクトコミュニケーション様、石川県様、本イベントにご参加、ご助言下さいました関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

次回は11/25長崎県五島列島の高校生を対象にフューチャーライフセッションを開催予定です！詳細は近日中に、ホームページ及びInstagramにアップいたします。

私たち HARU for me を引き続きどうぞよろしく願いいたします！



結び

第1期の活動は、
3つの自主イベント事業・教育事業に加え、
委託を受けた形の教育事業も実施できました。
11月にも同様の委託を受けた教育事業を開催いたします。

第2期以降も、
設立趣旨である「元気な社会をつくる」に向けて
全力投球してまいります。

引き続き
ご支援賜りますよう
よろしくお願いいたします。