



ソコアザ

認定NPO法人底上げ 2025 年度活動報告書

CONTENTS

- 2 理事長挨拶
- 3 メンバー紹介
- 4 気仙沼の教育・人材育成支援
- 5-6 若者エンパワメント
- 7 その他の事業
- 8 底上げニュース
- 9 収支報告
- 10-11 対談「新メンバー星善之を深掘り！～底上げスタッフによる一問一答インタビュー～」
- 12 認定 NPO 法人底上げについて

理事長挨拶

生成 AI が身近になり、文章だって一瞬でそれらしいものができる時代になりました。

そんな時代なのに、活動報告書に載せる代表挨拶だけは、毎年 1 か月近く悩み続けています。14 年目になっても、これはまったく変わりません。

AI に頼れば、それなりに整った言葉はいくらでも並べられる。でも、どうしてもそれでは済ませたくない自分があります。

少し俯瞰して考えてみると、それはきっと「ごまかしたくない」という気持ちであり、「支援者や関係者の皆さんに、誠実でありたい」という思いなのだと思います。

本年も多くの皆さまに支えられ、無事に事業を遂行することができました。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

矢部寛明

Yoshiyuki Hoshi

星善之

2026 年より底上げに参画。地域おこし協力隊として福島県檜葉町に着任。こどものあそびばの運営をりよりと一緒にやっています。最近は朝活しています。太陽の日差しで目が覚めると、なんだか気分もいいです。

芸術 # 耕す # 朝活

Saori Yokoyama

横山沙織

2016 年より底上げに参画。いわきから仙台へ戻ってきました。底上げの裏方やりながら小さな庭を楽しみたいと園芸店に通う。

朝顔観察 # 小旅行 # 我らの道

Hiroaki Yabe

矢部寛明

2011 年 3 月気仙沼入り。底上げ創設メンバー。子ども 3 人の米の消費量が凄すぎるので今年から米作り再開しました。底上げ農業部懐かしいなあ！生産せよ！

アート # 読書 # ランニング

メンバー紹介



Yusuke Saito

齊藤祐輔

2011 年 4 月に気仙沼に入り、底上げ設立から参画。若者の well-being をテーマに実践と研究を行ったり来たりしています。あと山を登ったり下ったりしています。

登る # コーヒー # 移動

Takafumi Narumiya

成宮崇史

2011 年 8 月に気仙沼に入り、ひろ・ゆっけと共に底上げを設立。今日も気仙沼にて全力で前へ前へと歩みを続けております。関心分野は増える一方！

ぼっかり # 孤独を大事に # 自己超越

Ryo Hino

日野涼音

2022 年より底上げに参画。福島県檜葉町でならはこどものあそびばの活動を主に行なっています。育てた野菜は実がなることがありませんでした(悲)小さくても何かを育てたい！そして小さくても手作りがいい！

選ぶ # 手放す # 育てる

気仙沼教育事業

2025 年度も行政や学校、様々な団体と協働しながら、中学生・高校生の探究的な学びのサポートを行うことができました。もちろん個人や学校によって思いやフェーズは様々で、プログラムについてはチーム内で議論が尽きないですが、そんな試行錯誤を 10 年以上も素敵な仲間たちと続けてきたんだと感慨深い思いをする年度でもありました。気づけば 10 年前に話していたことが実現していたり、これまでの歩みが確実に未来に繋がっていることを実感しております。2026 年度からは少しでも関わるポジションが変わりますが、自分なりの形で気仙沼の教育事業に貢献していきたいと思います。



▲地産地消を学ぶ料理体験



▲物理に触れるワークショップ



▲気仙沼の先輩の話を聞くキャリアセミナーの授業

気仙沼まち大学運営協議会

充実したチームメンバーのおかげで、実施している事業の数や成果など、年々深みを増してきている（と自負している笑）気仙沼まち大学運営協議会の事業です。2025 年度はなんといってもここ 10 年の歩みや成果、今の気仙沼の資源などをまとめたブックレット「まち大学構想ってなんだ？」の完成がハイライトでした。50 ページほどにもおよぶブックレットには、遊びも含めた今自分たちが伝えたい思いが込められています。一番届けたいのは市内の高校生、ではありませんが、ありがたく他の自治体の方からも良い反応をいただき嬉しい限りです。今後も色々な地域の方々と学び合い楽しい創発を生み出していきたいと思います。



▲聞いてけらい来てけらいおらいの学び



▲気仙沼まち大学祭での餅まき



▲10 年の歩みをまとめた冊子の内容を展示

ならはこどものあそびば

福島県双葉郡楢葉町で、商店だった場所をお借りし、2022 年より開所したならはこどものあそびばも、丸 3 年を迎えました。延べ 964 名が来館し、思い思いの遊びを展開しています。2025 年度は、ものづくりよりも、自分たちなりの空間をつくり、居心地の良い場所にしたり、外に飛び出せば木の実や雑草を採取して遊ぶ姿が印象的でした。年長さんから小学校 6 年生までが、ゆるやかにその場で関係性を築き、子どもたちも対等な立場でそれぞれの役割を楽しんでいました。

※公益社団法人ハタチ基金の助成を受けて活動しています。



▲3 人で 1 枚の絵を描きながら次は何色か話し合い中



ならはこどものあそびば
Instagram



▲不思議な実の解体の様子



▲軒先に座布団を敷いて、アスレチック

利用している子どもからのコメント

親じゃない
はたしかい合う
おっきいともだち
ともだちにあうために
あそびばにきま
小島悠斗

東北ターン Lab.

東北に縁のある若者が出会い、学びを深めるプログラム「東北ターン Lab.」は、第7期を開催しました。今期は年間の開催を1タームに集約し、8つのゼミで参加者を募集。「発酵と人間観」「出発すること」など新しいテーマを含めた6つのゼミを開講することができました。さらに、初めての試みとして12月にSARP 仙台アーティストランプレイスにて【であう・まなぶ・うごきだす ~東北ターン Lab.7期成果展~】を開催しました。参加者が主体となってゼミの成果を形にし、それぞれの個性が光る展示を通じて、学びの共有と新しい交流が生まれました。普段のゼミはオンラインが中心ですが、今後はフィールドワークや展示会といったリアルな場も大切にしながら、東北を舞台にしたラーニングコミュニティとして、さらに一歩ずつ歩みを進めていきます。



▲成果展での様子



▼キックオフ合宿での対話



Yoshiki Takenaga
武長紀生
GOOD LIFE ISLAND 株式会社
GOOD FISHING YAMAGATA スタッフ

気づけば、東北ターン lab. は私にとってすっかり馴染みのプロジェクトです。当初はゼミ生として参加し、今年からは自らのゼミを開講しています。誰かの興味に興味を持ち、問いに問いを立てる。それが面白みとされる場はそうそうありません。ローカルに抱く興味と感性を胸に、東北の"たまらなさ"を共に分かち合う仲間が一人でも多く増えてくれることを期待しています。

SOKOAGE CAMP

SOKOAGE CAMP は「私と他者と世界が持続的に良い状態であるために」をコンセプトとし、対話型の合宿やジャーナリングイベントなどを実施しています。2026年3月に「いまかんがえる福島とわたし」というツアーを開催しました。福島県双葉郡にてフィールドワークを行い、まちづくりやエネルギー、環境といったテーマにおいて、自身と社会の良い繋がり方について対話を重ねました。今回は、過去ツアー参加者が社会人プロボノとして運営にも参加しており、市民参加という観点においても新しい価値を見出しています。



▲2泊3日過ごした仲間と家



▲中間貯蔵施設を案内していただいている様子



Akihiro Nakamura
中村彬裕
会社員

ばくが福島ツアーに初めて参加したのは、社会人6年目に差し掛かった頃でした。ツアーの中で新しい繋がりができること、はじめての場所へ行くこと。どちらも社会人になってからは遠のいていましたが、世界の見方が増えるような貴重な体験でした。その後家と仕事を往復する生活が続く中で、「心からやりたいと思えることを、信頼できる仲間と一緒に形にしたい!」という気持ちが芽生え、今度は運営に関わることにしました。試行錯誤しながらみんなで一度きりの場を作り、参加してくださった方々はかけがえのない気持ちや問いを持ち帰ってくれました。ツアーを作るプロセスも含めて、ばくにとってはまさに「わたしと社会を拓ける旅」そのものだったと感じています。誰かと一緒に新しい機会に飛び込んでみることで、わたしと社会は拓がり、人は少しか豊かに優しく生きられるようになる。このツアーの運営を通して、一歩を踏み出すために必要な勇気をもらうことができました。

MY LIV PROJECT

株式会社 JTB と底上げ他 10 法人との協働企画、「MY LIV PROJECT ~私の Well-being に出逢う旅~」。このプロジェクトは、修学旅行などの教育旅行を通じて中高生が多様な価値観に出逢い、自分の価値観や生き方を見出し、未来の可能性を拓げていく機会を創出する取り組み。観光地に行くという既存の教育旅行とは異なり、人に会いに行くのが特徴のひとつです。本年度も昨年度に続き、広島市立舟入高等学校の生徒を対象にプログラムを実施。宮城県丸森町で農業を営む栗野さんを訪問し、農作業と一緒に行った後、栗野さんのライフストーリーを共有しました。



▲栗野さんと高校生が掘り起こしたさつまいも

花巻

岩手県の事業で（企画/NPO 法人いわて連携復興センター）花巻市での学びの場づくりを行いました。全4回のワークショップは花巻在住者に向けて「若者のウェルビーイング」をテーマに開催。花巻市ゆかりの宮沢賢治を学び直したり、地元で愛されるデパート（マルカン）に行ったり。ウェルビーイングという視点からさまざまな角度で議論を深めていきました。最終的に「はなまきウェルビーイングノート」として冊子を作成。参加者や行政の皆さんと成果を共有しました。



▲ワークショップの様子

▼完成したウェルビーイングノート



武蔵野大学 ウェルビーイング学部

担当している先生との対話から始まった、武蔵野大学ウェルビーイング学部の学生の実習受け入れを気仙沼で実施しました。人数は20名、期間は2週間半、テーマは「自然・環境」で、様々なフィールドワークやプログラム組成に加え、共同生活など暮らしのサポートも行うなんと濃密な機会。日常とは使うエネルギーが違ってくるような刺激がありましたが、対話を中心に据えながらウェルビーイングをみんなで一緒に考える、とても良い時間となりました。実習受け入れは3年間実施予定なので、また新しい気づきを学びを得ながら毎年楽しみたいと思います。



▲自然の中で対話

▼1次産業を通して自然との共生を学ぶ





学びのかたちをつくる会 Vol.2

6月13日・14日の2日間、新しい学びの可能性を探究する第2回「学びのかたちをつくる会」を福島県大熊町にある学び舎ゆめの森にて開催しました。底上げは事務局として企画・運営に関わりました。建築と教育分野のトップランナーである大先輩方とご一緒に、対話を重ねながら企画をゼロから練り上げるプロセスは、毎回が刺激の連続でした。企画運営を通じて子どもの学びや遊びの本質に関する多くの視点を吸収することができ、事務局としても今後の糧となる大きな学びを得ることができました。



齊藤「2025年9月に博士課程を修了

東北大学情報科学研究科を2025年9月に修了しました。博士論文を書くにあたり、その過程でご指導いただいた先生方、一緒に学ばせてもらったゼミ生との議論、調査をさせてもらった気仙沼の方々には感謝の念に耐えません。学術的に学べたことはもちろんですが、新しいプロジェクトに飛び込むことで私の社会圏が再構築されたことが嬉しかったです！ありがとうございました！



伴走者宿

東北の伴走者宿が開催されてからはや10年！当初から参加していたメンバーも立場や役割、顔つきや体型も変わってきたこの頃です。節目ともなる2025年度の伴走者宿には、ありがたく初参加がたくさんいる中、久しぶりに参加してくれた方がいたり、10年を振り返る大クイズ大会によって懇親会が盛り上がり、とにかくエモい時間となりました。継続ももちろん大切である一方で、今のニーズに合わせた変化変容の必要性も感じることができ、これからのあり方が楽しみです！



年末恒例！底上げマラソン

意味のわからない企画もこれだけ続ければ意味深い？今年で9回目の開催となりました、年末底上げマラソン。岩手県宮古市からホームタウン気仙沼を二日間およそ20名の猛者たちがタスキを繋ぎました。関西や東京から来た人がいたり、新しい参加者がいたり、このコミュニティもとても面白いです。走ることで豊かな関係性が生まれる！最高です。



秋田視察

底上げの理事＆スタッフで秋田視察研修に行ってきました！それぞれ家族も連れて総勢約20名！秋田では、五城目町にお邪魔し、10代のデジタルに触れられる居場所「ハイラボ」や地域活性化支援センター「BABAME BASE」を見学しました。ひと・まち・森、さまざまな視点から取り組みをされている事例をお伺いし、感じたことを感じたままにシェアできた最高の時間でした。



令和7年度貸借対照表(令和8年3月31日現在)

※単位：円

科目	金額		
I 資産の部			
1 流動資産			
現金預金	40,316,522		
前渡金	170,852		
未収入金	518,423		
流動資産合計		41,005,797	
2 固定資産			
(1) 有形固定資産			
有形固定資産計	0		
(2) 無形固定資産			
無形固定資産計	0		
(3) 投資その他の資産			
投資その他の資産計	0		
固定資産合計		0	
資産合計			41,005,797
II 負債の部			
1 流動負債			
未払金	1,386,518		
未払法人税等	72,000		
預り金	136,845		
流動負債合計		1,595,363	
2 固定負債	0		
固定負債合計		0	
負債合計			1,595,363
III 正味財産の部			
前期繰越正味財産		43,479,693	
当期正味財産増減額		-4,069,259	
正味財産合計			39,410,434
負債及び正味財産合計			41,005,797

そこそこ団について

NPO 法人底上げ賛助会員をそこそこ団と名称しています。
そこそこ団の年会費は賛助会員費に当たり、寄付控除の対象となります。

入団者の4つのワクワク

- ① 年次活動報告書の送付
- ② 秘密の facebook グループに入れる
- ③ 限定イベントに参加できる
- ④ 底上げと楽しい事しちゃう！？

賛助会員年会費

個人会員	12,000 円／年
法人会員	50,000 円／年

ご入金はクレジットカードまたはゆうちょ銀行への振込みが可能です。
詳しくは裏表紙の「ご寄付について」欄をご確認ください。

令和7年度活動計算書(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

※単位：円

科目	特定非営利活動に係る事業	その他の事業	合計
I 経常収益			
1 受取会費			
正会員受取会費	100,000		100,000
賛助会員受取会費	555,762		555,762
2 受取寄附金			
受取寄附金	2,156,816		2,156,816
3 受取助成金等			
受取民間助成金	4,460,000		4,460,000
4 事業収益			
若者のエンパワメント事業	6,805,121		6,805,121
人づくりを通じた気仙沼のまちづくりに関する事業	4,565,726		4,565,726
組織・プロジェクトの企画相談事業	121,250		121,250
その他の目的を達成するために必要な事業	0		0
物品の制作・販売及び販売事業	0	0	0
5 その他収益			
受取利息	74,492	0	74,492
謝金収入	7,900		7,900
経常収益計	18,847,067	0	18,847,067
II 経常費用			
1 事業費			
(1) 人件費			
役員報酬	5,244,000	0	5,244,000
給料手当	5,188,800	0	5,188,800
人件費計	10,432,800	0	10,432,800
(2) その他経費			
法定福利費	1,477,022	0	1,477,022
謝金支出	2,948,227	0	2,948,227
印刷製本費	147,463	0	147,463
会議費	288,776	0	288,776
旅費交通費	2,031,030	0	2,031,030
通信運搬費	429,743	0	429,743
消耗品費	348,448	0	348,448
水道光熱費	13,758	0	13,758
地代家賃	444,000	0	444,000
保険料	1,600	0	1,600
租税公課	2,670	0	2,670
研修費	57,414	0	57,414
支払手数料	133,923	0	133,923
新聞図書費	23,760	0	23,760
広告宣伝費	341,334	0	341,334
食料費	450,258	0	450,258
その他経費計	9,139,426	0	9,139,426
事業費計	19,572,226	0	19,572,226
2 管理費			
(1) 人件費			
役員報酬	456,000	0	456,000
給料手当	451,200	0	451,200
人件費計	907,200	0	907,200
(2) その他経費			
法定福利費	128,437	0	128,437
業務委託支出	198,000	0	198,000
謝金支出	100,000	0	100,000
印刷製本費	7,990	0	7,990
交際費	5,066	0	5,066
旅費交通費	101,400	0	101,400
通信運搬費	1,327,750	0	1,327,750
消耗品費	742	0	742
研修費	181,500	0	181,500
支払手数料	258,168	0	258,168
広告宣伝費	44,441	0	44,441
その他経費計	2,353,494	0	2,353,494
管理費計	3,260,694	0	3,260,694
経常費用計	22,832,920	0	22,832,920
当期経常増減額	-3,985,853	0	-3,985,853
III 経常外収益			
経常外収益計	0	0	0
IV 経常外費用			
経常外費用計	0	0	0
税引前当期正味財産増減額	-3,985,853		-3,985,853
法人税、住民税及び事業税	11,406	72,000	83,406
当期正味財産増減額	-3,997,259	-12,000	-4,009,259
前期繰越正味財産額			43,479,693
次期繰越正味財産額			39,410,434

新メンバー

星善之を深掘り！
底上げスタッフによる
一問一答インタビュー



星善之プロフィール

ほしよしゆき。福島県西会津町出身。
2026年4月より檜葉町地域おこし協力隊に就任。
「ならはこどものあそびば」の運営に携わるほか、
檜葉町の文化振興を目論んでいる。地域おこし協
力隊の活動と並行して、舞台芸術活動も行ってい
る（舞台演出家・パフォーマー）。
現在は底上げのマインド習得のため、インプット
の時間を過ごしている。

ありのままでいられる場所、
底上げでの日々

矢部（以下、ひろ）：それでは、2025年度
NPO法人底上げの特集ページの対談を始めたい
と思います。ゲストは、底上げの5名のみなさん
です。よろしくをお願いします。今回は新メンバーの
ほっしーを深掘りしていけたらなって思ってます。
まずは、ほっしー、底上げに参画して2ヶ月ちょ
っとが経ったと思うんですが、どうですか？

星（以下、ほっしー）：そうですね、着任してか
らの率直な印象は、とにかく「居心地が良い」と
いう感じです。自分が「何かやりたい」と提案し
たときに、皆さんが前向きに乗かって、一緒に
考えてくれたり。りよりよさんと一緒にあそびばで
活動しますけど、話をしっかり聞いてくれて、良
い環境だなと実感しています。

ひろ：ありがとうございます。ほっしーの様子を
一番近くで見ているりよりよは、檜葉でのプロジ
ェクトも一緒にやっていると思うんですが、ほっし
ーの印象はどうですか？

日野（以下、りよりよ）：ほっしーさんの印象で
すか…実は、まだ掴みきれていない感じがします

（笑）。着任前からお会いしていたので、当時よ
りは解像度が上がっているものの、これから一緒
にあそびばで何かを作っていくとして、ほっしーさ
んのまだ見せていない一面や、私が見たい一面が
もっとありそうだなと感じています。

ひろ：なるほど、めっちゃいい。今回はその流れ
のままにほっしーに対する解像度を上げるという
コーナーで、底上げスタッフからの一問一答にと
うことでやっていきたいと思います。

子どもたちにとっての「演劇」の価値
とは

ひろ：一番準備ができてなさそうな人からいこう
かと思うんですが、ゆっけかな。

斉藤（以下、ゆっけ）：なんでわかった（笑）準備
してた質問でいい？子どもたちの居場所づくり
において、ほっしーが入ることで「演劇」という
要素が加わるのではないかと想像しています。子
どもの頃に演劇に触れることや、演劇の中で何か
しらの役割を持つことの価値って、どのようなも
のがあって考えていますか？

ほっしー：すごく真面目に答えると長くなってしま

うのですが（笑）、集団で何かを作るという経験
から、コミュニケーションの土台を得られることが
あると思います。台本があって役を演じるとなると、
「相手に伝える」のほかに「相手の言葉を待つ」
ことが必要になります。これはつまりコミュニケー
ションの基本の基本かなと思います。演劇を媒体
にして、学べることの一つかなと思います。
また、演劇の創作の場で自分にとって大切なのは、
「自分の個性を大事にしたまま、集団の中に自分
の居場所を見つける」ということです。どうにも
社会は「個性」を活かすことよりも、集団の中で
「同一」であることを大事にする傾向があると感
じています。しかし、それでは「その人そのもの」
よりも「大多数と同じような行動を取る」ことの
方に重きが置かれてしまいます。大多数の1人。
大多数と同じになることで居場所が得られる。そ
れはどうも変だなと感じています。
しかし、最近の演劇のワークショップなどでは「た
だその場にいるだけでもいい」というような存在
そのものの肯定をするような案内を出しながら、
子どもたちと触れ合うことがあります。こうするこ
とで、周りと合わせる事が難しい子どもたちは「い

ていいんだ」と自分の居場所を獲得できます。「そ
こにいる」という自分の楽しみ方でみんなと同じ
場を楽しむ、ということが成立します。この「い
てもいい」ということを認めてあげるとことは、
すなわちその人そのものである「個性」を認める
ことにもつながっていくと考えます。
ゆっけ：なるほど、それは居場所一般にもいえる
のかなと思うんだけど、例えば、「ならはこどもの
あそびば」という特殊な環境に集まる子どもたち
にとってという観点からだとどうだろ？
ほっしー：あそびばに演劇的な要素を取り入れる
なら、最初に話した「集団で一つの作品を作る」
ということになるかなと思います。全員に台本を
渡して全員にセリフを言わせるのではなく、ある
子たちは裏方として小道具を作ったり、楽器を演
奏したりと、総合芸術としての演劇の魅力を生か
したいですね。そうすることで、それぞれの子ど
もの得意なことや興味を伸ばし、さらには子ども
同士の相互理解が深まるきっかけになる可能性は
あるかなと思います。

2026年4月、底上げに新たな仲間として星善之さんが参画しまし
た。着任から数ヶ月が経ち、地域おこし協力隊としての活動も本格
化する中、スタッフとの交流も日々深まっています。
今回の報告書の特別企画として、星さんをさらに「深掘り」するべく、
底上げスタッフからの一問一答インタビューを実施しました。星さ
んの演劇に対する熱い想い、人生の選択における哲学、そしてこれ
からのビジョンについて、たっぷりと語ってもらいました。

演劇がもたらした、自分自身の「変容」

成宮（以下なる）：さっきの話にも重なるかもし
れないけど、演劇を演じることによって、ほっし
ー自身の中で日常のあり方が変わったり、自分の
中に生まれた変化や変容があった？
ほっしー：そうですね。演劇を通して「自分がど
う振る舞えば、自分の立ち位置を確立できるのか」
を学んだと思います。

実は小学校時代にいじめに遭い、不登校になっ
た時期があり、自分の居場所を探すのが本当に
大変でした。そんな中、中学校の文化祭で演劇
をやるって聞いて、何かを変えるチャンスだ！とい
う気持ちで役者に立候補しました。それからです
かね。演劇をやってから自分、こんな風に振舞っ
ても大丈夫なんだとか、この場所（中学校）でち
ゃんと自分を出していいんだとか、自分の好きを
好きだとちゃんと信じて取り組んでいいんだって
いうようなことを思ったのは。そんなことを実感で
きながら、自分の立ち位置を自分である程度考えら
れるようになってきましたね。

ゆっけ：いい話だね。

なる：自分自身の表現に対して、ある意味肯定的

に捉えられるようになったんだね。

ほっしー：ええ、とても大きな変化でしたね。僕
は人見知りで、周囲に馴染むのに時間がかかるタ
イプでしたが、演劇をやっからは、他者との交
流の時間が圧倒的に濃くなりました。授業や部活
動以外の場でのそうした経験っていうのが、自分
自身の生き方や居場所の作り方に大きな影響を
与えたと思っています。

横山（以下、ひめ）：ちょっと方向性を変えて、
ほっしー「自分に許していること」は何ですか？

ほっしー：許していること……考えたこともなか
ったです（笑）。他者に対して、失敗やミスは基本
的にほぼ全て許していますね。「遅刻しました」と
いうことがあっても、「OK、いいよ」と受け止め
ます。基本的には「何をしてもいい」というスタ
ンスを自分にとってます。実害がない限り、他者
のことを全て許す・受け止める、ということをも
自分に許しているように思います。あとは、ストレ
スが溜まったときの「暴飲暴食」だけは許すよう
にしていますね。

ひめ：直近ではいつ、食べましたか？

ほっしー：実は昨日一

ひめ：昨日（笑）
ゆっけ：昨日許してたんだ（笑）
ほっしー：やらなきゃいけないことがたくさんあ
ってワーってなって、自分で料理をしたのですが、
定食ぐらいの量作って、全部一人で食べきってし
まいました。
ひめ：結構健康的そうだけど。
ほっしー：いや一明らかにお腹十二分目くらい
まで食べてしまっ……。あとは、本当に忙しくて
自炊もできないような時期は、お弁当にポテトチ
ップス、ビール3缶みたいな不健康な食事をして
しまうこともあります。けど、「仕方ない」と自分
を許しています。

人生の選択で大切に「直感」とい
う哲学

ひろ：人生を生きていく上で、常に選択の連続だ
と思います。ほっしーが決断のタイミングで大切
にしている哲学や思想があったら教えてください。

ほっしー：「直感」を大事にしています。本当に
大事なときこそ、論理よりも直感を信じています。
例えば、今回の底上げでの地域おこし協力隊へ
の応募もそうでした。いろんなことを悩みました
が、募集を見た時に「行きたいな」と思った自分
がいた、ということを大事にしました。直感的に「こ
れがいい」と思ったならば、最終的にはその直感
を信じるようにしています。

りよりよ：矢部さんが聞いたことが私も結構聞き
たかったことで、何を基準にこれまでの人生で判
断をしてきたのかなって。それこそ大学の学部と
か、生徒会長になるとか、役者になるとか。

ほっしー：役者になったのは…。本来は演出や
制作がやりたくて。けど、いろんな理由をつけて
俳優をやって、結果俳優じゃなくてパフォーマ
ーにはなれました。まあ10年ぐらいは苦しい思
いをしました。今は演出とかの仕事にやりがい
を感じているのは、それはやっぱり直感的にこれが

やりたかって選んでいるからなんだなと思ってます。
大学で哲学を選んだのは、小学校の教頭先生が、
『哲学』という単語をとある時に口にしていたの
を受験先を悩んでいた時に思い出して、「これは
哲学やれってことか」と思って、その直感を信じ
て選びました。それまで哲学の勉強してきてなか
ったのに。結果、哲学って演劇とものすごく関連
してたからよかった。

りよりよ：もう一個、質問を考えるにあたって、
底上げのホームページをちょっと見返して、その
中の1個を聞きたいなと思って。それが「自分の
人生の時間を何のために使うのか？」っていう問
いなんですけど、ほっしーさんは何のために使い
たいのかなって。

ほっしー：「よく死ぬため」に使いたいですね。よ
く未来のためにっていう風にも思うんですが、
結局はそれも死んだときに「いい人生だった」と
思いたいからであって、それで今やりたいことをや
っているし。

けれども、自分の最後の瞬間のために生きるとい
うことは、結果的に誰かのため、未来のために生
きてるってことではありますよね。だから、「よく
死ぬため」ってのは未来のため、と同義語なのか
もしれませんね。

みんなの「ここにいて良い」をつくる、
新たな挑戦へ

演劇を通して「自分らしくいること」の大切さを
知り、直感を信じて檜葉町に来て、底上げに参
画してくれたほっしー。今後の活動として「なら
はこどものあそびば」の運営をはじめ、檜葉町
で子どもたちの居場所づくりや地域の文化振興
などに携わっていきます。子どもたち一人ひとりが
「ここにいていいんだ」と安心して自分を表現で
きる場を、底上げの仲間と一緒に創っていきます。
底上げの新たな仲間・ほっしーの挑戦を、ぜひあ
たたかく応援してください！

NPO 法人底上げについて

所在地

〒988-0077
宮城県気仙沼市古町 2-7-117

MAIL: info@sokoage.org
WEB: <https://sokoage.org/>

運営体制（2026年8月現在）

理事長	矢部寛明
副理事長	齋藤祐輔
理事兼事務局長	成宮崇史
スタッフ	横山沙織
	日野涼音
	星善之
理事	喜内尚彦
	阿部愛里
	大谷逸稀
	小野寺真希
	三浦亜美
	牛木力
	古瀬正也
監事	山崎賢治
顧問税理士	滝澤正樹

ご寄付について

皆様からご支援頂いた寄付金は、若者のエンパワメント事業、人づくりを通じた気仙沼のまちづくりに関する事業、組織・プロジェクトの企画相談事業に使わせていただきます。

NPO 法人底上げの活動にご賛同頂ける方からの温かいご支援をお待ちしております。



各社クレジットカード、ペイジー、口座振込に対応しております。

以下のリンクまたは QR コードからお申し込みをお願いいたします。

<https://bokinchan3.com/sokoage/donation/bokin/page0.php>

ふるさと納税について

気仙沼市ふるさと納税で NPO 法人底上げをご支援ください！気仙沼市へのふるさと納税で、NPO 法人底上げの活動をご支援いただけるようになりました。

皆様からの寄付は、底上げの気仙沼での活動の運営・活動資金として活用され、気仙沼の地域活性化に役立てられます。皆様の温かいご支援を心よりお待ちしております。



ふるさと支援寄附の寄付ページ（1万円）

<https://kesennuma.furusato-seikatsu.jp/local-government/products/51389>

寄付金控除について

特定非営利活動法人底上げは令和3年9月17日付けで、宮城県より「認定特定非営利活動法人（認定 NPO）」として認定が更新されました。これにより、引き続き頂いたご寄付は税制優遇の対象となります。

ご寄付いただきましたみなさまには当法人より、お名前、ご住所等必要事項を記した領収証を発行しております。

確定申告時に申告していただくことで、税額控除ないしは所得控除を受ける事が可能になります。

詳しくは最寄りの税務署にご相談いただきますよう、お願い致します。



認定NPO法人
底上げ



認定NPO法人
底上げ



SOKOAGE
CAMP



SOKOAGE
CAMP

Special Thanks 底上げにかかわる全てのみなさま
Designed by Nao Kato