

3人で、結ぶ・つながる・ビジネスになる！

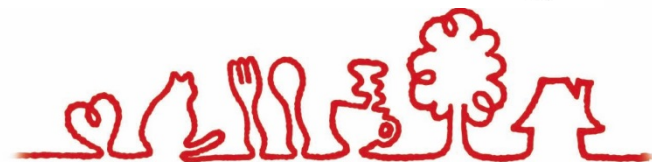
0歳から100歳まで輝ける場所 「いろむすびcafe」起業体験談

いろむすびcafe 共同代表
赤星裕美・佐野愛子・高畑麻純



「0歳から100歳まで輝ける場所」

多世代交流
コミュニティカフェ



協力して創る居場所・仕事軸での 繋がり

特集

暮らしやすいまちは自分たちの手でつくる

北区で芽吹く

新しいコミュニティのかたち



特集 暮らしやすいまち

北区で芽吹
コミュニテ

01 NPO法人 結び



ご近所の新しいカタチを
むすぶカフェ

高齢者の介護施設などが対象とする「コトエナ祭」の一角。ダイケウを利用するおじいちゃん、カフェにいる子どもに声をかけて、「血縁じゃない人同士だからこその作る居場所がある」と語るのは、共済会館の理事長。スタッフは未婚の人。子育て中のママ・パパ、定年退職後の方など年齢も立場も様々だが、近所に住まないの方が多く居るはず。ここでのお仕事は、カフェ経営というより、ゆるやかに繋がるご近所づくりの心しれしれ。



平定県を調査する「ゆめが丘」撮影、毎日
放送されたのにテレビの観衆は減っていき



在研究过程中，我们观察到，当遇到紧急情况时，人们往往会做出一些非理性的决策。这可能与大脑的某些区域在压力下变得更为活跃有关。进一步的研究将有助于揭示这一现象背后的神经机制。



● 手と腕をしっかりと伸ばして、肩甲骨の間に手を挟み、肘を曲げて、手首を握る。この動作を繰り返す。



おもちゃや絵の具など、子どもが遊べるように工夫してあります。



いもむすびcafe
〒250-0292 中野区4-17-1 エストアポロ
11F 11F 16時～21時 月～日 無休
TEL:03-5360-1171

[illegible]

くらしナビ 子育て・親子

幼老複合施設で触れ合い



●東区浦田入「東区」の幼老複合施設「こどもと高齢者の交流の場」で、高齢者と子どもが触れ合い、交流している様子。



●東区浦田入「東区」の幼老複合施設「こどもと高齢者の交流の場」で、高齢者と子どもが触れ合い、交流している様子。

少子化や社会環境の変化で、子どもが関わりを持つ人の幅が狭くなっている。そこで注目されているのが「幼老複合施設」だ。保育園や児童館、老人ホーム、デイケア施設などを「台架」または併設する。子どもと高齢者が、このような関わりを持ち合うという効果があるのか、現場を訪ねた。

●見守られ園児つ

午前7時、東区浦田入の「こどもと高齢者の交流の場」に到着した。同施設は、東区浦田入にある高齢者全員の入所施設「こどもと高齢者の交流の場」の1フロアが、約40人が入所する。高齢者が、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

触れ合いを上手に相手をして、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

●縦割り排除に努め

同施設で、高齢者と子どもが触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

●意義が付加価値に

一、幼老複合施設の相乗効果や、高齢者と子どもが触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

高齢者施設は死切り難な部分がある。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

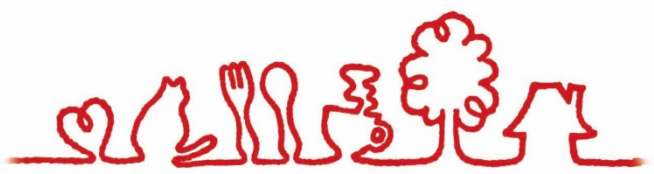
高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。

高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。高齢者は、子どもと触れ合うことができる。



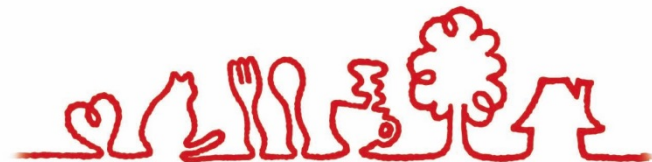


いろむすびcafe



에듀케이션

- 飲食事業
- 講座・イベント事業
- レンタルスペース
(レンタルbox、スペース貸し)
- 広報事業



- ・創業融資

「女性・若者・シニア創業サポート事業」

- ・各種助成金の活用



- ・子育て支援事業
「HAPPY CHILD PROJECT」

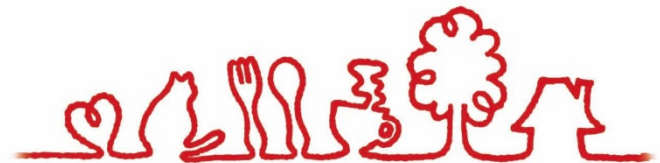
- ・コトニア赤羽とは



3人の共同代表が、
それぞれの彩り豊かな起業
ストーリーをお話します！！



共同代表 赤星 裕美の体験談



①自己紹介 職歴と起業までの流れ1

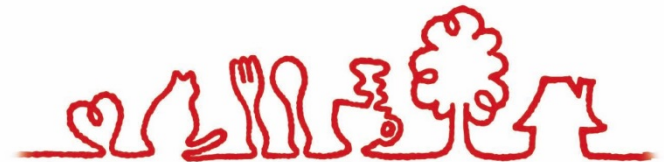
2003年～

- ・リクルートグループ人材サービス業
- ・医療福祉系人材紹介会社
医師・看護師の転職支援、企業内保育所事業



2009年～ 在職中に妊娠

- 切迫流産で休職・出産
- 育休取得 ※保育・FPの勉強資格取得
- 復帰直前に、自身の生き方・働き方と向き合う出来事が起こり、退職



①自己紹介 職歴と起業までの流れ2

・ 2011年～

任意団体としての活動を開始

並行して、個人として以下を経験

病児保育サービスNPOで週2日、夜2時間

ベビーシッター会社でイベント保育

在宅ワーク(事務・ベビーグッズの制作販売)

各種団体の視察



・ 2014年 10月 JRさんからコトニア赤羽出店のお話が入る

・ 2015年 4月 **開業&起業!**



①自己紹介 職歴と起業までの流れ3

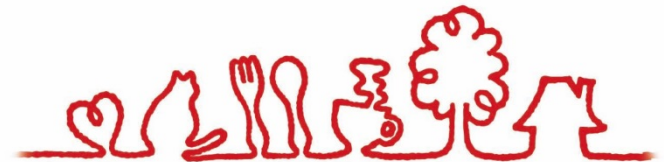
●開業起業を後押ししたポイント

1. 2011年～任意団体として3人で活動継続
2. 20代での起業経験
3. 会社員時代の経験や見てきたことからの
題感と未来への願望希望
4. 子育てしながら働く中で感じてきたこと
5. 産休育休中の学びと資格取得
→
全てが繋がって生かされている！



②起業後の意識と生活変化

- ・従業員と経営者の大きな違い
- ・経営資源「人・モノ・金・時間・情報」
- ・チームワークと情報共有
- ・人との繋がりのご縁
- ・ライフとワークの共存



②起業後の意識と生活変化

●具体的な担当業務

渉外・法人イベント・協働事業・講師・事務局長

①渉外

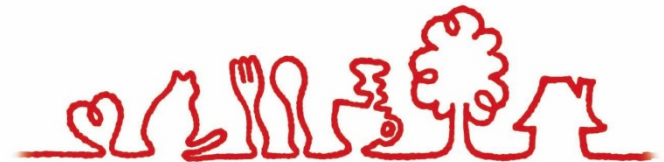
広報・講演等

②法人イベント

③協働事業

④おかねに関する講座の企画開催

⑤事務局長



③家族・仲間の理解と応援

- ・子育てや家庭生活との両立
- ・**事業継続**、今後の展開への不安



なぜやるのか？
自分の人生の中での位置づけ
ソーシャルインパクト
プロセスと結果

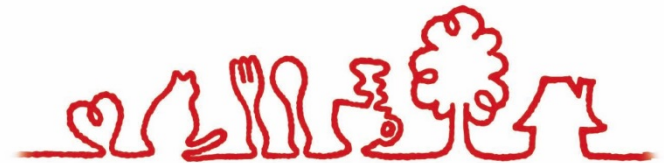


④事業を継続するポイント

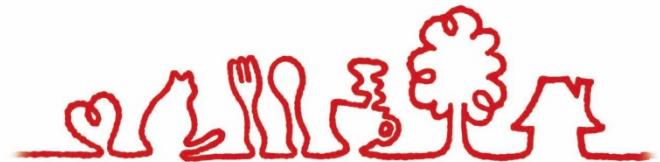
- ・本音で付き合う経営陣の存在
- ・先輩経営者やアドバイザーの存在
- ・理論に基づく数値化した計画
 - ＋流れを読んで、乗るのバランス
- ・チーム体制
- ・彩り豊かなメンバーの存在



起業したい方へのメッセージ



共同代表 佐野 愛子の体験談



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

- 2004年～ 2年間弱
教材販売小売り業／営業職
- 2007年～ 5年間
美容メーカー／営業職
- 2011年頃 趣味でヨガをベースにしたストレッチ
教室に通いだし、楽しくて、指導者養成を取得。

2011年 任意団体 彩結び 活動開始

2012年 離職 → 結婚

2013年 7月 長女出産



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

- 2014年2月～ 1年間
東京青山授乳服専門店「mo-house」
で子連れ出勤を経験
- 2014年10月～
阿佐ヶ谷のおやこカフェで月に1～2回産後マ
マ向けのストレッチ教室を開始
(月曜店長masumiとのコラボイベント)
- 2014年 10月 JRさんからコトニア赤羽テ
ナントのお話が入る ※mo-houseにて★
- 2015年 4月開業&起業！



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

●開業起業を後押ししたポイント①

～2011年～任意団体として3人で活動継続～

任意団体時代から「自分らしく彩り豊かな人生を」をモットーに

お互いに3人の個性を知りつつ、違いを理解をした上で「どうするのか?」「何を目指すのか?」話合いを重ねてきたこと



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

●開業起業を後押ししたポイント②

～点と点がつながって線になる～

出産を経て、子供がいてお金を稼ぐことの壁
に激突!!

先輩NPO団体でテーブル起こしや、事務サポー
ト業務の経験

子連れ出勤での経験 (赤星の推薦)



親子カフェでのストレッチ講師 (高畑の提案)



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

●開業起業を後押ししたポイント③

～想いや夢を発言する～

2014年始め頃 任意活動時代イベント毎に大きなスーツケースでの移動などが大変に。

3人の中間地点 「赤羽」に事務所(物置)が欲しいね～と話している



2014年10月 mo-houseにて

棒田さんに出会い「コトニア赤羽」の話がくる



②起業するかの決断

2015年4月に決まっているカフェオープン
残り5ヶ月しかない！

『不安』

- ・ 間にあうのか？
- ・ 資金は大丈夫か？
- ・ 自分たちにできるのか？

(今までの活動とペースもコミットも180度
近く変わるため)



②起業するかの決断

『解決』

家族にさえ、やりたいことはやっているみたいだけど、いったい何をしているのか？

伝わらない悶々として状態が続くのは嫌だ。



3人で話し合い、条件は厳しくても

「こんなチャンス二度とない！」

このチャンスを掴む決断をすることに！



③起業後の意識と生活変化

いろむすびcafeを
赤羽にオープン



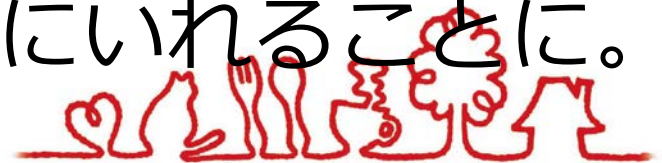
③起業後の意識と生活変化

～生活 & 意識の中心がcafe業務に～

- ・ 仲間との協力 知り合い6人でスタート
- ・ 新しい子連れ出勤へのチャレンジと
自分の子育ての葛藤
- ・ カフェ＞家庭 ※旦那さまの理解とサポート

子育てと仕事の両立に葛藤の日々

→2016年10月～ 半年 保育園にいれることに。



③起業後の意識と生活変化

～子連れ出勤を拡げたいという希望が～
お客様→カフェスタッフさんに♪
優秀な女性の人財が地域に埋もれていることを実感。

★子連れ出勤を経て感じたメリット

(ママ)

- ・子育てのストレス解消、リフレッシュ
- ・人財の発掘の機会、個人の目標設定の機会

(赤ちゃん)

- ・刺激が多い乳幼児時期→脳にとってもいい
- ・多世代の人に触れる→コミュニケーション能力に長ける。



③起業後の意識と生活変化

●具体的な担当業務

イベント運営

- ①イベント企画、講師との調整
- ②イベント広報、告知業務
- ③顧客管理システム活用、管理業務
- ④講師としてのイベント開催

子連れ出勤

- ①いろむすびtourにて「子連れ出勤」広報
- ②スタッフ採用・研修



④事業継続のポイント

- ・ 3人での根本の想いの確認の時間
(忙しくてもオフの時間を大切にする)
- ・ 迷ったり、悩んだときは 理念に立ち戻る。

何のためにやっているのか？

ここを自分の人生にどう活かすのか？

自分の価値観との照らし合わせ。

いろどりカルテの活用。

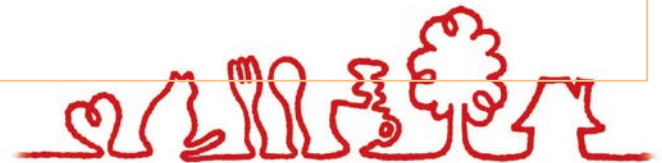


④事業継続のポイント

自分の人生の課題を解決することが
誰かの人生の彩どりを応援したり、
サポートすることに繋がっている。



等身大の自分で、仲間と一緒に悩みながら
自分らしく、社会に自分の強みを還元する
ことが様々な人の人生を豊かにすること
に繋がる！



共同代表

高畑 麻純の体験談



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

- 2003年～ 5年間
リクルートグループ人材サービス業／営業職
- 2008年～ 3年間
教育系財団法人／
内勤営業&コールセンターSV職



食に関する仕事をしたいと考えるように。
仕事をいったん辞め
学校で学び直すことに。



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

- 2011年～ 2年間
服部栄養専門学校 栄養士科
⇒ **栄養士資格**取得
- 2013年～ 2年間
会社就職することなく**フリーランス**の栄養士
として飲食店での調理・料理教室・おやこ
カフェでの曜日店長などに携わる

- 2014年 10月 JRさんからコトニア赤羽テナントのお話が入る
- 2015年 4月**開業&起業!**



①自己紹介 職歴と起業までの流れ

●開業起業を後押ししたポイント

1. 2011年～任意団体として3人で活動継続
2. 栄養士資格取得後
フリーランスとして活動
3. およこカフェでの曜日店長が実績に
4. 前職2社での経験が開業に関わる全てに
活かした



②起業後の意識と生活変化

いろむすびcafeを
赤羽にオープン



②起業後の意識と生活変化

- ・ 体力
- ・ 経営資源「人・モノ・金・情報・時間」
- ・ 報連相＋意思決定
- ・ 起業の先輩に相談、アドバイスを頂く
- ・ 生活＆意識の中心がcafe業務に



②起業後の意識と生活変化

●具体的な担当業務

店長として飲食全般を担当

①献立作成 メニュー開発

- ・毎日の「おうちごはん」
- ・季節メニュー、デザート、ドリンクなど

②仕入れ

③調理

④食のイベントを開催

- ・手作り食の会
- ・産前産後のママ向け

⑤スタッフ採用・教育



③家族・仲間の理解と応援

- ・生活の心配
- ・事業継続、返済への心配



企業理念

社会にどう役立ちたいか？

自分がやりたいことか？

+ 事業計画

自分の彩（いろ）を知る機会をつくり、
様々な彩と彩を結ぶことで、
ひとりひとりが持つそれぞれの課題を
解決することを目指しています。



④事業を継続するポイント

- ・ 相談 & 意思決定と一緒にできる仲間の存在
- ・ 経営アドバイザーの存在
- ・ P D C A （Plan,Do,Check,Action）
+ 流れに乗る の両方
- ・ 共感者、支援者、協力者の存在



④共感者、支援者、協力者の存在

