

# ボランティア クラブ

2014 秋号 Vol.146

## 特集

## 男のボランティア座談会

ボランティア  
活動センター  
こくぶんじ

- ボランティア募集 2 ページ  
登録団体紹介 3 ページ  
特集 男のボランティア座談会 4. 5 ページ  
お知らせ 6 ページ  
イベント情報 7 ページ  
ボランティア無料セミナー報告、お知らせ、編集後記 8 ページ



# うえるかむ！ボランティア！



詳細はボランティア活動センターこくぶんじまでお問い合わせください♪

TEL.042-300-6363



ブログ QR コード

詳しくはブログを  
ご覧下さい！！

## ◇まごころネットワーク員

日時：水曜日または金曜日の午後 月1~2回

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/422>



## ◇付き添いボランティア【女性限定】

○日時：9月下旬~12月中 7:00~22:30頃

○日時：12月25日(木) 15:30~21:30頃

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/432>



## ◇保育・見守り

日時：毎週火曜日 10:00~11:30

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/321>



## ◇水泳の付添いボランティア【女性限定】

日時：週1回 火・木 13:00~16:00もしくは土  
10:00~12:00

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/423>



## ◇障がい児の放課後等児童 テイサービス

日時：不定期

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/429>



## ◇テイサービスでのサポート、お話し相手ボランティア

日時：曜日を問わず 10:00~15:00

※可能な時間で大丈夫です。

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/428>



## ◇脳性まひの女性の夜間の支援 【女性限定】

日時：毎日 21:00~翌8:00

<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/349>



◇子どもの見守り・遊び相手  
日時：11/6(木) 18:00~21:00



<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/421>



⇒ 高齢者



⇒ 障がい者



⇒ 児童

【ドゥーラカフェ】

ドゥーラってなに？聞き慣れない言葉ですよ。ギリシャ語で『他の女性を助ける経験ある女性』。欧米では、出産前後の女性をサポートする職業として広まっています。日本でも現代は様々な社会変化によって、産後のお手伝いの手が足りないケースが増えていることからドゥーラが生まれました。産前産後のお世話に必要な知識や技術を学び、認定資格を取得していますが、ドゥーラの存在はまだまだ一般的には知られていません。産後女性の心身のケアの大切さも、軽視されていると感じます。

産後に休養をとることは、母親の大切な仕事です。愛情と優しさを受け取った母親が、愛情と優しさいっぱいの育児ができると思います。産前産後のことを、一緒にお茶しながら考える、おしゃべりするカフェです。関心ある方、どうぞお越しください。よろしくお祈りします。



**開催日**  
 日時: 毎月第2、4木曜日  
 10:00~12:00  
 場所: パン屋カフェ  
 キニヨン国分寺本店  
 イートインコーナー

訪問日記

(レポーター-T.A)

2014. 8. 28



みなさんとパンとコーヒーを楽しみながらお話ししている場所にお邪魔してきました。おいしいそうな

香りとたくさんの絵本に囲まれて、くつろいだ雰囲気の中、自然と話しが弾みます。その日は参加者のYさんが、休んでいた仕事を再開するかどうか、預け場所はどうか、などを相談されていました。ドゥーラカフェのお二人は、国分寺市の保育園に関する資料などを手渡しつつ、昨今の保育事情、子育てしながら仕事をするということについて、などを豊富な体験談も交えて優しく楽しくお話されていました。「話して、気持ちが楽になります」と、Yさん。お話の後には、お母さんへのタッチケア(※)も見せていただきました。赤ちゃんを抱っこしてもらって味わう、つかの間のやさしいケアは、とても気持ちがよさそうでした。

これまで、離乳食はどうすればいいのか、枕は必要か、などといった現在進行形の悩みから、これから出産する妊婦さんのお話などまで聞いてきたとのこと。

パパ、おばあちゃんが一緒に来るのもお勧めだそうです。育児のやり方が昔と変わっていることもあるので、そんなことも話せたらいいかもしれませんね。

少人数でじっくり話しを聞いてもらう。こういう場があることを、沢山の方に知ってもらえたら、というお二人。小さい子どもを持つ者として、私ももっと早くに知っていたらよかったなあ、と思いました。



※タッチケア(=手当)は資格も技術も必要ないスキンシップ。優しく手のひらを相手の体に密着させて、ゆっくり擦っていくと、心身に効果があります。

# 男のボランティア座談会

調査によるとボランティアへの関心度は男性より女性の方が高いという結果が出ています。国分寺でも地域で活動している方は圧倒的に女性が多数です。今日は現役世代のかた、第二の人生としてボランティア・地域活動に参加しているかたの男性陣にお集まりいただき、男性がボランティアや地域活動に参加するにはどのようにすれば良いのかについて語っていただきました。



今、伝えたいこと～ボランティアへの思い



## 活動内容、きっかけはさまざま

**北邑** 本日はよろしくお願ひします。まず皆さんの自己紹介から始めさせていただきます。

**鈴木** 2009年に退職し、時間に余裕ができたので「何かやってみよう」と思い、社協の窓口に行きました。アドバイスなどをいただき、(\*1)「地域交流会」や(\*2)「まごころネットワーク」などのボランティア活動に参加しています。市外でもいくつかのボランティア活動に参加しています。

**本多** 2008年に国分寺に引っ越してきました。子どもは小学生になりました。以前住んでいたところでは地域とのつながりを感じられませんでした。今は保育園、学童保育の保護者会活動など子育てを通じて地域とのつながりをしっかり感じています。保護者会活動や小学校での「読み聞かせ」活動を行っています。

福祉施設で仕事をしており国分寺社会福祉士会に参加している関係からボランティアセンターの運営委員をしています。そういう形で国分寺という地域との繋がりを感じています。

**中嶋** 生まれてからずっと国分寺です。きっかけは東日本大震災の復興支援ボランティアでした。現地で活動した時、地域住民との関わりが皆無で自分が想像していたボランティア活動と全く違うと感じました。国分寺に戻ってきたとき自分自身も住んでいる地元とのつながりが少ないと気づき地域活動に関心を持ちホームページなどを調べ、昨年12月から「まごころネットワーク」で将棋の相手をしています。

ボランティア募集を調べるとその多くが平日もしくはせいぜい土曜日で平日勤務の会社員の応募できるものはわずかでした。これが先ほどお話のあった男性ボランティアが少ない最大の原因だと思います。

**菅本** ボランティアについては障害を抱える方のサポートというイメージを持っていました。現役時代から退職したらボランティア・地域活動に参加したいと思っていました。初めてのボランティアは二年前の(\*3)国障連日帰りバスハイクのお手伝いです。昨年退職した後は時間ができたので本紙ボランティアクラブ(ニュース)の編集ボランティア、「まごころネットワーク」などの活動に参加しています。

**北邑** 先ほど鈴木さんから社協に行かれたと伺いましたが、ボランティアセンターはご存知でしたか？

**鈴木** 社協は知っていましたがボランティアセンターのことは知りませんでした。社協では最初に高齢者の地域交流会活動への参加を勧められました。次に「まごころネットワーク」への参加を勧められ、現在、週一回程度ご自宅を訪問しています。このほか自宅での作業中心の活動もしていますが、かなりの労力を要しますので、現役の方には無理かなと思います。私自身会社勤めをしていたころは、仕事第一でボランティア活動をする時間的余裕がありませんでした。退職して、はじめて具体的な活動に参加することを考えました。





## 時間を作るのが難しい

**北邑** 本多さん、中嶋さんは現役で大変なことは何ですか？

**本多** 土日は別のことをしたいので私の場合はボランティアするとすれば平日の夜ですね。

**中嶋** 現在の活動は月一回です。現役仲間に声を掛けると週末は家族サービス優先だと返事が返ってきます。

**本多** 私は社会福祉士の資格を持っていて高齢者施設のソーシャルワーカーの仕事をしています。どちらかといえばボランティアをお願いする立場で、自分がボランティアに出かけるという意識はありません。私の場合は小学生の保護者として小学校で「読み聞かせ」をやりましたがボランティアという意識はありません。



## 別の世界を知り、楽しい

**北邑** 今日のテーマとしてボランティアというよりはもっと地域に目を向けるにはどうしたら良いかというメッセージをみなさんからもらおうと思っています。ボランティア・地域活動されているのは、どういった理由から続けているのでしょうか？

**本多** 楽しいからですね。

**中嶋** 将棋を指している間はそんなに会話が弾むわけではないのですがお相手のかたが毎回楽しみにしてくれていることが喜びです。

**鈴木** 私が担当している「まごころネットワーク」の話し相手の方も訪問を大変楽しみにされています。

**本多** 職場とは違った別の世界を知ることができる、新しい人と知り合うことができることが面白いですね。

**菅本** 「まごころネットワーク」でご婦人の英会話の相手をしています。私自身も楽しんでます。



## ボランティアを知り、興味を持ってもらうことが大切

**北邑** 休日のイベントのお手伝いだったら現役のかたでも参加しやすいのではありませんか？現役のお二人は声がかかったらどうしますか？

**本多** 都合がつけば参加するでしょう。

**中嶋** 同じです。ところで最近は小学校とかでボランティア

教育ってやっているのでしょうか？子供の時にボランティアを体験していれば大人になって参加しやすいのではないかと思います。

**北邑** ボランティアセンターでは市内小学校での福祉体験学習を行っています。例えば『車いすに触れてみよう』とか結構頻繁に行っています。

**本多** 私自身指導者として参加したことがあります。ボランティア活動の授業を単位にしている大学も増えています。遡ると阪神淡路大震災以来ですね。あれ以降社会全体のボランティアの意識が高まって1995年は、「日本のボランティア元年」と言われています。



## 「何かやってみよう」が、始まりの一步

**北邑** 最後に皆さんひとことずつお願いします。

**鈴木** 時間に余裕があるのであれば、何でもいいですから始めてみたらどうでしょうか。

**本多** 鎧を脱いで、好奇心を持って、新しい出会いを求めて、始めてみましょう。市内で始めれば国分寺がちょっと好きになれるでしょう。

**中嶋** やってみたいかなと思ったら始めましょう。

**菅本** 現役の人は本業が第一ですが二足目のわらじとしてボランティア・地域活動を出るだけ早く始めることをお勧めします。自分の興味、特技に合ったものを見つけられるでしょう。

**北邑** 一歩踏み出す気持ちを持っていただければボランティアセンターのほうでもしっかり支援していきます。踏み出していただくのを待つだけではなくボランティアという言葉を意識せずもっと気軽・気楽に参加できるように仕掛けを考えていきたいと思います。皆さん今日はどうもありがとうございました。

(\*1)地域交流会 ひとり暮らし高齢者等の交流会。

市内10地区で開催、ボランティアによる企画・運営。

(\*2)まごころネットワーク 訪問ボランティア活動。

主な活動内容お話し相手、趣味の相手、ちょっとした雑務他。

(\*3)国障連 国分寺障害者団体連絡協議会（略称）

参加者



菅本さん



鈴木さん  
(仮名)



中嶋さん



本多さん

司会



センター長  
北邑



## マジックサークル木曜会の新入会員募集

～不思議の世界をのぞき、気が付くと夢中になっています。～ 初心者歓迎！

- \* 定例会 毎月第一、第三木曜日 午前9:50～正午
- \* 場所 国分寺市労政会館（JR 国分寺駅南口から徒歩5分）
- \* 会費 月額 千円
- \* 会員 現在29名（男20名、女9名）※10月1日現在
- \* 会のPR マジックを通して明るく、楽しく、健康的に生きることをめざし月一回はプロの講師の指導を受けて、マジックの練習を仲間と打ち解けた雰囲気の中でやっていますので、ぜひ見学におでかけください。
- \* 連絡先 森 龍夫（042-325-9293）



## 音訳ボランティア養成講座初級 受講者募集

- \* 日時 平成27年1月26日、2月9日、23日、3月9日、23日、30日  
（全6回）いずれも月曜日 午前10:00～正午
- \* 会場 本多公民館
- \* 対象 福祉や図書館活動に関心があり、音訳ボランティアをやってみたい60歳くらいまでの方（経験者であれば何歳でも可）パソコンの基本的な操作ができる方
- \* 内容 音訳技術習得を目指します。4回目には東京都音訳指導者講習会講師の恵美三紀子さんをむかえます。
- \* 費用 1,000円（テキスト代・資料代）
- \* 主催 音訳グループやまばと
- \* 後援 国分寺市立図書館
- \* 申し込み・問い合わせ メール center@ko-shakyo.or.jp  
または電話 高居（090-4136-9047）

**締め切り：1月10日（土）**



## 至誠キートスホーム ボランティア養成講座 受講生募集

ボランティアを始めてみたいけど、どのように始めれば良いか分からない方、是非この講座に参加してみませんか。

- \* 日時 11月5日（水）ボランティアに期待すること（講師 大村 洋永）  
11月12日（水）車椅子体験、食事介助  
11月19日（水）認知症サポーター養成講座  
11月25日の週 ボランティア現場体験
- \* 問い合わせ 至誠キートスホーム 立川市幸町4-14-1  
☎042-538-2323 担当：川井・澤田

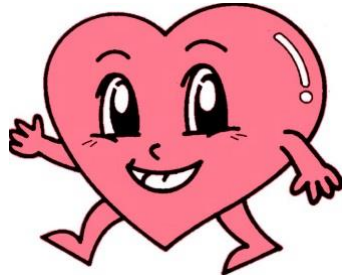
**午前10:00～正午  
（1回のみ参加可）**

11月23日(日)・24日(月)開催の「ぶんぶんウォーク 2014」にボラセンも参加します！  
 設立10周年記念「ボラセン Cafe」の他、各種特設コーナーもあります。  
 皆様のご来店お待ちしております。

《特設コーナー》

- “まごころくん”のお絵かき&塗り  
 絵コーナー(自分だけのまごころく  
 んの顔を描こう！)
- 写真・パネル展示
- ボランティア相談&受付コーナー

設立10周年記念



〜〜 メニュー 〜

- ホットコーヒー 100円
- カルピス 100円  
 (ホット・アイス)
- コロコロパンケーキ  
 プレーン 100円  
 ウィナー 200円  
 チーズ 200円
- 麦茶 無料

# ボラセン Cafe

**OPEN 11/23** (日) 10:00  
 16:00

## 11月1日(土)「防災フェスタ in 国分寺」

第一部「イザ！カエルキャラバン！in 国分寺」

時間：11時00分～16時00分

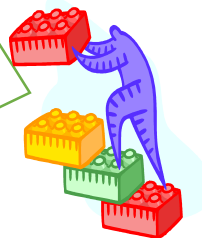
会場：国分寺市立第四小学校

第二部「国分寺市防災サミット」

時間：15時30分～17時30分

会場：国分寺市立いずみホール

第一部「イザ！カエルキャラ  
 バン！in 国分寺」に参加しま  
 す。2階「ひだまりホール」の  
 24番ブースで「クロスロード  
 ゲーム」「災害ボラセンクイ  
 ズ」を行います。

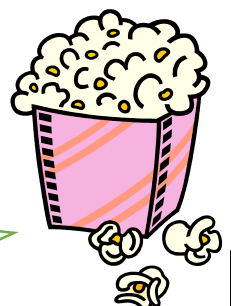


## 11月2日(日)「第31回国分寺まつり」

時間：9時30分～15時30分

会場：都立武蔵国分寺公園内

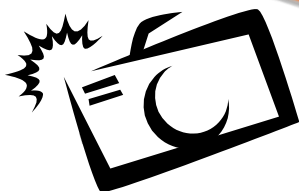
今年も出店します！No158で恒例  
 の「キャラメルポップコーン」を  
 販売します。



## ボランティア無料セミナー報告

8月30日(土) 午後2時~4時、前半サマー体験ボランティア後半ボランティア無料セミナー『ボランティアの原点から現在の事情2014』講師は枝見太朗さん。「ボランティア」とはいったいなんなのか? マザー・テレサさんとのお話などしてくださいました。講演に参加して下さった方のアンケートを集計しました。たくさんのご意見をいただきました。ありがとうございます! ブログにアップしましたので、ぜひ見てください。  
<http://blog.canpan.info/kokubunjivc/archive/442>

枝見太朗さん



## ボランティア活動センターこくぶんじ 『登録団体連絡会』開催のお知らせ

今回は、登録団体以外の方もご自由に参加できます。  
関心のある方は、直接会場へお越しください。事前申し込みは不要です。

日時：11月15日(土) 14:00~16:00

会場：福祉センター 第1会議室

内容：ボランティアセンターのこれからを考える「ワールドカフェ」・各団体との情報交換 等

参加自由!

温かいコーヒーをご用意し  
てお待ちしております♪

### 〇〇編集後記〇〇

〇男性ボランティア座談会取材しました。始めるのは「小さな冒険」かもしれませんが「思っていた以上の宝物を発見できますね」 (しんちゃん)

〇地域で活躍されている方々に会って、たくさん刺激をいただきました。これからも国分寺のステキな活動をご紹介できれば、と思っています。よろしくお祈りします! (T.A)

「ボランティアクラブ」は年4回発行です。より良い紙面作りを目指すため、皆様のご意見・ご感想を募集しています! 掲載したい情報がある方も募集しています。次号は、1月発行予定です。

お問い合わせ・申し込みは、特別な記載がない限り「ボランティア活動センターこくぶんじ」までどうぞ!

発行: 社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会 / ボランティア活動センターこくぶんじ

〒185-0022 国分寺市東元町3-17-2 開設日: 月曜~土曜日(日曜、祝日休館)、9:00~17:00

TEL: 042-300-6363 / FAX: 042-300-6365

◆HP <http://tokyo.town-info.com/kokubunji/> ◆Twitter [https://twitter.com/kokubunji\\_vc](https://twitter.com/kokubunji_vc)

◆ブログ <http://blog.canpan.info/kokubunjivc/> ◆E-mail [center@ko-shakyo.or.jp](mailto:center@ko-shakyo.or.jp)