

ボランティアを知る情報誌



2017 winter
Vol.155

～障害者特集～

ボランティアクラブ

Volunteer Club

www.ko-shakyo.or.jp/vc/

謹賀
新年

旧年中は大変お世話になりました
本年もよろしくお願い申し上げます
ボランティア活動センターこくぶんじ職員一同

- ② 潜入レポート 国障連運動会・お楽しみ会
- ③ 潜入レポート 国分寺市障害者センター
- ④⑤ 潜入レポート 精神保健福祉ボランティア講座
- ⑥ 潜入レポート ともしびバザー&施設紹介
- ⑦ 登録団体ガイド
- ⑧ 講座情報

このボランティアクラブは、平成27年度赤い羽根共同募金の配分をうけて発行しています。

第42回国分寺市障害者(児)運動会・お楽しみ会 in 国分寺市民スポーツセンター

レポーター
東京経済大学ボランティア
サークル Clover 市川さん

国障連とは...

国分寺市内にある障害当事者4団体(身障協・親の会・あゆみ会・難病の会)によって構成され、1976年4月に設立。

今回は、ボランティア活動&レポーターとして、参加しました。ボラセンからのボランティア参加者は高校生、大学生、一般の方までおり、各担当に分かれ、運営のお手伝いをしました。その他にも毎年参加されているという地域の方々や高齢者施設・障がい者施設の方々もボランティアに汗を流していました。特にお昼のお弁当作りを担当している方は、朝早くから約100人分のお弁当を作っていたと伺い、本当に大変そうでした。もちろん会場設営も大変でした！運動会が始まる時間が近づくにつれ、続々と参加者が見え始めました。準備をしている大人達などお構いなしにボール遊びや鬼ごっこで遊び始める子供達。聞くと同じ日に行うはずだった小学校の運動会が天候不良のため中止になり、市内で運動会を開催していたのは、ココだけだったそうです。開会式では市長ほか、たくさんの来賓の方々もいたので、競技に挑む出場者のモチベーションもグッとあがったことでしょう。午前の部はチーム戦！出場者が赤チームと青チームに分かれて得点を競い合います。たかが一市内の一運動会と思っただけいけません!!国分寺の皆さんは熱い人たちがたくさん住んでいらっしゃいます。この運動会も例外ではなく本気も本気、ガチのガチで、大人子供関係なく勝利のために力を振り絞ります。中でも一番盛り上がったのは毎年恒例の「パン食い競争」です。これには市長も参加され文字通り全員参加での競技種目となりました。そして、なんとこの競技で使用されるパンはこの日のためにともしび工房さんが作った物なのです。獲得したパンは自分で食べることができます。なんでも目玉はメロンパンだとか(笑)。皆さん、メロンパンをゲットするため、全力疾走です。我々も参加させていただきました。吊るされたパンを口で取るのがあれほど難しいとは思いませんでした(笑)。次に参加させてもらう時はもっと上達していればいいのですが..。

お昼休憩では、朝早くから作ってくださった、お弁当をいただきました。お肉もお野菜もとても美味しかったです。食後の余った時間では子供たちと一緒に音楽に



合わせてダンスを踊ったり、ボール遊びをしていたらいつの間にか午後の部の開始時間が！皆さん、本当に元気いっぱいです。午後の部ではパラリンピック種目でもある「ボッチャ」という競技やフリスビーなど、様々なスポーツが体験できる、ブース型で始まりました。ボッチャは年齢差があまり関係しないため、親子や友達同士で得点を競ったりして、とても盛り上がっていました。また、得点上位者は閉会式の際に表彰もされていました。そのときの笑顔はとても輝いていました。ちなみに、1位の方の得点は30点！筆者は2点でした(笑)。

今回、たまたま都合が合い参加させていただいたこの運動会でしたが、参加者の皆さんの活気には、圧倒されてしまいました。今回参加された方々は、手足が不自由であったり難病を患っていたり、社会的にみればハンデを背負っている方々がほとんどでした。しかし、驚くほど活気に満ちていました。「今日という日を楽しみにしていたんだ！」という思いがひしひしと感じられました。この運動会では健常者も障がい者も一同に会して競技に取り組みます。どの競技も力を合わせないと勝つことはできない競技です。勝ったチームは仲間をたたえあい、負けたチームも仲間を励ましあう。本当の意味で人と人がつながる瞬間がそこにはありました。国分寺市のこの行事がやがて全国に広がっていけば、もっともっと人と人の距離が短くなるのではないのでしょうか。

海外では最近、障がい者を表す単語として「challenged」と敬意をこめて呼ぶそうです。訳は「立ち向かう人」という意味です。とても力強い言葉だと思います。私たちもこの「challenged」の気持ちを忘れずに、今回のボランティアの経験を様々な人や地域で広めていけたら最高ですね。そしてそう思える行事に参加させてもらえたことに心から感謝申し上げます。来年もこの運動会で、変わらない笑顔の皆さんに会えるのが楽しみです。

潜入レポート

国分寺市障害者センター、生活介護事業『太陽』でのボランティア活動している方へインタビューしました！

Q.どのくらいのペースで活動しているの？

A.(障害者センターは)週1回。頼まれた時に空いていれば来るので回数が増えることもある。他にも活動はしているが、自主的に行っているというか、連絡を受けてボランティアに行くと、とても感謝され、またぜひ次も！と言われる。何度も依頼が来るうちに、習慣になってしまった感じですか。

Q.ボランティアの活動歴は？

A.かれこれ20年くらいになります。始めたのは平成8年の4月から。(活動内容を記録している貴重なノートを見せてくれました！)ここまで長く出来たのは、夫婦共に健康でいるから。妻の介護が必要になったりしていたら、ボランティアは続けていないと思います。

Q.始めたきっかけは？

A.社協には、母親の介護のため車いすを借りに行ったのが初めて。それを機に、ボランティア登録(当時)をしたら、依頼の連絡が来るようになり活動が始まった。退職後、特に確固たるイメージを持ってなかったのが良かったのかも知れません。

Q.資格などは必要ですか？

A.特になくと思います。ボランティアをしていくうちに、施設の方からヘルパーの資格を取ったら？とか、職員にならないか？なんて誘いもありましたが…そこまですごうとは思わなかったです。自然体に行っていますから。でも、社協が開催する講座等には参加していました。

Q.気を付けていることは何かありますか？

A.自分の趣味もたくさんあるので、出来ない時はきちんと断ります。無理はしないこと。時間はたっぷりあるから、どこへでも歩いていくようにしています。それが健康につながっているのかな？あとは、施設でのボランティアを始めた当初、女性の利用者さんの対応でどの程度までボランティアとして対応すればいいのか困ったことがありますが、そんな時は職員の方に相談することで解決しました。



～ある日のスケジュール～

- 9:30 到着後、通所する利用者の受入れ
体操・朝礼に参加
- 10:00 午前の活動(この日は棒体操の手伝い)
- 11:00 休憩(給水の見守り)
- 12:00 昼食(配膳等の手伝い・食事の介助)
- 13:30 午後の活動(この日は音楽)
- 15:00 帰りの準備(見守り)
- 16:00 利用者の見送り
終了・帰宅

プログラムは他に「缶回収、封入、創作、交換便」などがあり、職員の方から入って欲しい活動をお願いされる。武蔵国分寺公園の花壇(一部)の作業もあるとか…。

Q.これから始めたい方へのアドバイスを！

A.障害者と『一緒にいること』共存する時間を多く持つことが大事で、「何かやらなくてはいけない」という気負いを持たない方がいいと思います。お陰様で人生観が変わりました。新しい社会を知ることが出来ました。

【施設から】

Q.ボランティアさんの存在って？

A.大変助かっています。何かを担ってもらうというよりは、利用者を見守ってもらっているという感じ。いざという時、安心できるし、職員も動きやすいです。

Q.この活動以外でも、ボランティアの受入れ希望はありますか？

A.生活介護事業「太陽」では、年に2回バスハイクをしています。その時は、マンツーマンで対応することが多いので、ぜひ、お願いしたいです。

Q.施設側から求めるボランティアは？

A.「太陽」は、アクティブに動くグループもあるので、体力のある人、一緒に動ける人がいいです。積極的にコミュニケーションをとってくれると嬉しいです。

ぜひ活動してみたいという方は…
『ボランティア活動センターこくぶんじの職員日記』
にて掲載してます！ぜひ、ご覧ください。

1日目

10月29日(土)10:00~15:00

国分寺市立福祉センターにて開催

午前中は、講師に国分寺すずかけ心療クリニック院長 藤田 英親先生に、病気と治療の基礎知識、支援にあたっての考え方について、お話していただきました。精神障害者処遇の歴史として『1900年頃~1950年頃 座敷牢とショック療法の時代』『1950年頃~2000年頃 精神病院と薬物療法の時代』『2000年頃~地域生活とピア活動の時代』と3つの時代に分けて説明してくださり、1900年~2000年頃までの時代は、隠す、病院へ長期入院させ、社会に出さないようにする傾向が強くある内容でした。2000年頃からは、初めて精神疾患の患者がテレビに生放送で紹介されたり、病と向き合えるような環境、支援者も多くなってきている現状もあるが、まだほかの国と比べて精神疾患に対しての情報も取り組みも少ない現状にあるなど、医療の観点からの講義でした。

午後からの講義は、はらからの家福祉会理事/施設長 伊澤 雄一さんから精神障害を取り巻く状況(医療対策と精神疾患・福祉政策精神疾患)、はらからの家物語(在宅支援の推進・ピア活動の新局面)、市民感覚の情報発信についてお話していただきました。藤田先生の『医療の分野との関わり』の話以外の当事者の生活に密に関わっている話なので、今置かれている当事者の現状は厳しい状況で、医療と同じように他国に比べて対策が遅れているとおっしゃっていました。その原因の一つに地域が正確な情報を得ていないこともあるのではないかと感じました。

2日目

11月5日(土)13:00~16:00

国分寺市立福祉センターにて開催

2日目は、はらからの家福祉会の事業紹介から始まりました。『居住支援部』『地域生活支援部』『通所訓練部』『ネットワーク推進事業部』と4つのセクションに分かれており、各担当職員の方からお話をしてくださいました。次に、LP(当事者)の3名の方からお話を聞き、4グループに分かれグループワークを行いました。参加者の方々からは、その立場、ごとのお話を聞くことができるとても良い講座だったと感想をいただきました。後日、希望者のみ、はらからの家福祉会見学会を実施しました。



レポート!

精神保健ボランティア

うつ病や統合失調症等
の精神障害のある方へ
て、精神科医の講義や当
通して学んだ2日間の講





↑受講者・はらからの家福祉会職員・LP(当事者)・社協職員でのグループワーク

健福祉 イア講座

精神疾患のこ
の接し方につい
事者との交流を
座レポートです。

『登録型生活支援員』とは...

権利擁護センターこくぶんじが行っている「地域福祉権利擁護事業」の定期的な訪問や支援を行うスタッフです。地域福祉権利擁護事業は、判断能力が不十分な認知症高齢者や知的障害、精神障害などがある方を対象に、福祉サービスの利用手続きのお手伝いや、日常的なお金の支払い、通帳などの預かりサービスを行う事業です。

WIN-WIN：私とあなた双方に得のある良好な関係

国分寺市社会福祉協議会
権利擁護センターこくぶんじ
登録型生活支援員 楠 美香さん

受講者に感想を
伺いました！

精神障がい者に関わりをもつようになって、数年が経ちました。その間、利用者さんを障がい者といった括りをしていないつもりで、権利擁護センターで金銭管理の生活支援に従事してきました。毎週会うと、自然と情が芽生えてくるし打ち解けてもきそうですが、そんなことばかりでもなく、やはり信頼関係は築けないのだろうか、と思うこともあります。生活支援員としての気持ちの置き場を探しに今回の講座を初めて受けました。

1 回目は障がいの歴史から現在の問題点、病気の特徴、生活支援者としての心構えなどを学び、2 回目は当事者を交えてのグループワークを行いました。

グループワークでは、信頼関係について同じように戸惑っている支援者さんがいました。また、障がいの子をもつ親御さんからは障がいと性分を見分けることが難しい中で、子を信頼したくても拒絶されるというやるせない意見があがりました。それを聞いた当事者の方が、「お互いWIN-WINの関係がいいです。当てにされると本来の支援じゃないので。最後は人間性が問われるんです。」と言いました。私の首は垂れ下がりました。WIN-WINという感覚は全くなくて、支援側という気持ちが当然のようにあったからです。

「精神障がいの原因は事故などよりも人間関係のつまずきが多いのです。だから人との関わりのなかで蘇ってほしい。」と主催者の方が願いを込めて述べられました。平成23年のデータでは精神疾患は320万人(人口40人に1人)に達し、日本の5大疾病の一つとなりました。病床数が先進国の中で一番多く、東京西多摩はおそらく世界一とのこと。薬の効用が良くなったとはいえ、世間一般から離れて暮らしている方が大勢おられるのが現状と思うのですが、当事者のお一人が、「国分寺市は私が住んでいた市より、うんと親切で優しい方が多い。」とはっきり言われた時、同じ市民として嬉しかったです。

研修数日後、生活支援の場で、私に馴れ合いの気持ちがあること、承認欲求をこちらが求めていたことがわかりました。相手への礼を忘れないようにWIN-WINの意識をもって生活を支援していきたいと思います。

筆者半年ぶりの体験レポートです。

今回は、年も押し迫った12月15日に「ともしび工房」が毎月開催しているバザーの様子を見学させていただきました。(第3木曜日の昼11時～13時開催)

筆者は本多公民館の近所に住んでいるので公民館入り口にある「ともしび工房」の売店にはなじみがあります。今回訪問したバザー会場も毎週のように利用している市民プール(生きがいセンターこいがくぼ)の向かいなのでバザーをやっていることは知っていましたが、今回は八橋所長に施設を案内していただきながら、いろいろお話を伺うことができました。

当日は快晴に恵まれ、何人ものお客さまが開店前から待っていました。開店後も次々とお客さまの来店が続いていました。どうやらリサイクルの食器類や衣料品が人気の様子。男性はご高齢の方が多く見受けられましたが、女性は高齢のご婦人だけでなく小さい子供連れのお母さんが多く見受けられました。八橋所長いわく「向かいの生きがいセンターは若いお母さんたちのサークル活動が盛んなので、その帰りにご利用される方が多いようですね」とのことです。納得！ お客さまの多くは顔なじみのリピーターとのこと。以前は外国人の方が母国へ持ち帰るのに纏め買われていたこともあったとのことでした。皆さん常連ということでお昼ごろにはお買い物は一段落の様子。バザーでのショッピングの後、「コロール」の売店でパンやケーキ、プリンなどを買っていかれる方も多くみられました。私も何度か本多公民館の売店でシフォンケーキやプリンを購入したことがありますが、味はもちろんのこと値段が手頃でお勧めです。公民館、地域センターなど市営施設の常設売店で買えますし、国分寺まつりや日立研究所公開などのイベントにも出店していますから一度お試しください。

バザーをお手伝いしていたボランティアの方にお話を伺いました。みなさんご婦人方でシフォンケーキ作りのお手伝いをされている方も一人いらっしゃいました。バザーをお手伝いしていたご婦人お二人がボランティアを始めたきっかけは、知人にさそわれて「(地域)婦人ボランティア」に参加したことだそう。さらに何で参加したのかと伺うと「なんとなくです」「何もしていないより、誰かのために何かできたらうれしいと思って・・・」「楽しくやってこられたから長くつづけられている」と。

得意な裁縫の腕を活かしてバザーでゆかたを買い、リメイクした草履を寄付してバザーに出品しているという方もいらっしゃいました。



ボランティア募集中！

『木工製品の製作の手伝いで糸鋸が使える方』
『バザーから始めて日常の作業を手伝ってくれる方』など、日曜大工が得意でボランティアに興味のある方やちょっとお手伝いしてみたいと思っている方は、ぜひ、『ともしび工房』へご連絡ください。



木工品のサンプルを見せていただきました。私事ですが9月に初孫(男の子)が生まれたところ。早速そのサンプルを購入させていただきました。生後3か月にはちょっと早いでしょうがこの記事が発行される頃には手に持てることになっているでしょう。孫の初めてのオモチャとして良い記念になりました。

ボランティア活動センターこくぶんじ 登録団体ガイド

Vol.57

えんがわ SALON

代表 石田 ゆかり

えんがわ SALON は発達障害で結ばれた人たちの「縁」をはぐくみ、この「まち」で一緒に歩いていくなかまがいる SALON です。「みんな違ってみんな楽しい！多様性が豊かさを作る！」という事をこのまちに発信する SALON です。えんがわ SALON は自分が困った時には SOS を出して、みんなが「応援団」になってくれる SALON。誰かが疲れたり、躓いたりしたら、一緒に立ち止まって起き上がるのをのんびりと待って休憩してあげたり。参加するみんながお互いの「応援団」になって、一緒に泣いたり笑ったりしながら歩いて行こう！というなかまが集う SALON です。誰も問題を解決してあげたりできません(笑)。でも、いつも、みんながキラキラと輝いて、とにかく大笑いの絶えない SALON です。

活動場所: Hair+café 縁カフェスペース

活動日時: 平日 10:00~12:00

会費 : 300 円 / 1 回

連絡先 : en8@me.com



Vol.58

社会福祉法人 東京聴覚障害者福祉事業協会
クラブかたつむり

理事長 南宮 由和

ろう重複児(※1)・聴覚障害児が主に通う学童クラブです。放課後や休日に、室内遊びや公園遊び、おやつ・昼食作り、電車に乗って外出などを行っています。クラブがスタートして 30 年。現在も、小学生～高校生のなかま(※2)が集まり、様々な遊びや体験、交流の中で豊かなコミュニケーションを育む場所となっています。また、卒業し社会人になったなかま対象の青年クラブも実施しています。ボランティアさんも随時募集中です。手話経験の有無は問いません。一緒に遊ぶ中で、なかまの表現する手話やサインを覚えてもらえたら嬉しいです。

(※1)知的、ダウン症、自閉傾向など様々な障害を併せもった聴覚障害児
(※2)子どもたちのことを“なかま”と呼んでいます。

活動場所: 国分寺市日吉町 4-29-12

活動日: 火・水・金(13:30~17:30) 土(10:00~16:00)

連絡先: 042-401-0380(FAX 兼) ckatatsumuri@arion.ocn.ne.jp
(担当 藤江)

法人 HP: <http://www.tokyo-choukaku.jp/>

●平成 29 年度「ここねっと推進助成事業(前期分)」のご案内●

「ここねっと推進助成事業」は、国分寺市の地域福祉を推進する事業に対し、「平成 28 年度 歳末たすけあい・地域福祉活動募金」を財源に、社会福祉協議会が行う助成です。

平成 29 年度も昨年に引き続き**前期・後期の 2 回**に分けて助成の申請を受け付けます

■ 対象団体

国分寺市内に所在し、国分寺市内で地域福祉活動を行っており、ボランティア活動センターこくぶんじの登録団体であること。(団体登録については別途お問い合わせください。)

■ 対象区分 ※申請は 1 団体 1 件のみ。

助成区分	上限額	自主財源	対象事業
日常活動費	5 万円	法人:1/2 その他:1/4	年間を通して日常的に実施する (サロン活動等)
イベント費	5 万円		原則 1 回で完結するイベント
立ち上げ費	3 万円	なし	立ち上げて 1 年未満の団体が、運営に必要とする費用

■ 事前説明会 ※初めて申請を検討している団体は必ず参加してください。

日時	会場
2 月 18 日(土) 10:30~11:30	福祉センター 3 階 第 3 会議室
2 月 23 日(木) 14:00~15:00	ボランティア活動センターこくぶんじ 2 階 会議室

※ 準備の都合上、前日までにボランティア活動センターに電話にてご予約ください。

■ 申請受付期間

3 月 13 日(月)~25 日(土)午前 9 時~正午、午後 1 時~4 時 (日曜・祝日除く)※各日時間予約制

※ 受付場所はボランティア活動センターこくぶんじ(東元町 3-17-2)。

※ 提出書類の確認とヒアリングに 1 時間ほどかかります。

●平成 29 年度 ボランティア保険・行事保険受付時期のお知らせ●

平成 29 年 4 月以降のボランティア保険・行事保険の受付は、平成 29 年 3 月中旬から開始します。4 月 1 日から活動を開始する方は、3 月中の手続きをお願いします。なお、ボランティア保険料、補償内容等については、3 月中旬に社協窓口並びにボランティア活動センターこくぶんじで配布するパンフレットでご確認ください。

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://www.ko-shakyo.or.jp/vc/>

◆Twitter @kokubunji_vc

◆ブログ <http://blog.canpan.info/kokubunjivc/>

◆E-mail center@ko-shakyo.or.jp

ご意見お聞かせ
ください。



ボランティアクラブをお読みいただきありがとうございます。今後の企画・編集の参考のために、ご意見・ご感想などお寄せください。毎号抽選で5名の方に記念品を進呈いたします。当選者は発送をもってお知らせいたします。

<http://www.ko-shakyo.or.jp/enquete.htm>

↑↑こちらまでアクセスしてください。