

# ボランティア クラブ

ボランティア  
活動センター  
こくぶんじ

2015spring vol.148

新年度ボランティア活動センターこくぶんじ  
ボランティアクラブレポーターは  
このメンバーで出発します

ボラセン職員



レポーター



菅本さん

編集後記

「見守り講座」潜入しましたが「見守られ講座」のつもりで受講しました。



青木さん

編集後記

やっと暖かくなってきて、嬉しいです（涙）今年度もよろしくお願いします！



まごころくん

潜入レポート

田原総一郎と国分寺の未来を語る！ ②③

スピノフ企画

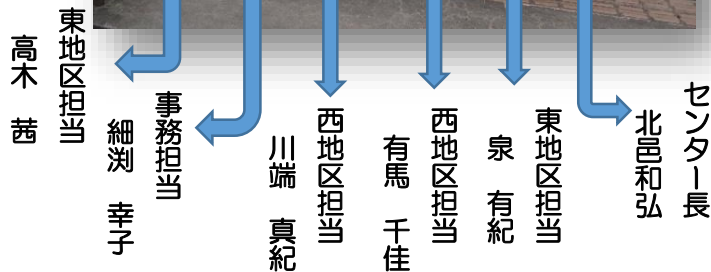
「国分寺の未来を語る！」その①矢島助産院 ④⑤

ボランティア活動センターこくぶんじ登録ガイド

潜入レポート

高齢者の見守り講座 ⑥⑦

ボランティア活動センターこくぶんじ登録ガイド ⑧



※国分寺市を東西にわけ、地区担当制をとっています。

特別  
ゲスト



田原 総一郎さん

評論家、ジャーナリスト

ファシリ  
テーター



枝見 太朗さん

一般財団法人 富士福祉事業団 理事長



# 国分寺市制施行50周年記念事業

## 田原総一郎と

## 国分寺の未来を語る！

平成27年2月15日(日)14時〜16時  
早稲田大学系属早稲田実業学校  
小室哲哉記念ホールで開催され、  
360名が来場されました。

第一部構成で行われ、第一部は学  
生のみなさん。第二部は、地域で  
活躍されている大人の方達との  
トークセッションを開催しまし  
た。特別ゲストに、「朝まで生テレ  
ビ」激論クロスファイアでおな  
じみの評論家でジャーナリスト  
の田原総一郎さん、進行役とファ  
シリテーターに、一般財団法人富  
士福祉事業団理事長でボランテ  
ィア活動センターこくぶんじ運  
営委員長、枝見太朗さんです。

第一部は、中学生・高校生が「ど  
んな場所で、どんなことをしたい  
のか」をテーマにトークセッション  
を行いました。みなさんのパネ  
ルや発表はとても素晴らしく、楽  
しくもありましたが、何年も放置  
されていた課題も見え隠れして  
いました。

第二部は、第一部での意見を踏  
まえ、地域を支えている今話題の  
大人達による、「魅力あるまちと  
は」をテーマにトークセッション  
を行いました。皆さん「〇〇した  
い」という気持ちをお持ちで、それ  
に向かって何ができるか考えてお  
られ、未来ある国分寺が、先々楽  
しみだと感じました。

まだまだ話は、つきない様子で  
したが、時間がきてしまいました。  
ご観覧のみなさんからのご意見  
の中でも、地域のイベント、再開  
や市への興味をもたれている方達  
が、多くいらっしゃいました。そし  
て今後の意欲や、関心では、まちづ  
くりに参加したいという方もたく  
さんいらっしゃいました。ボラン  
ティア活動センターこくぶんじで  
は、まちづくりの活動拠点、情報発  
信を行いお互いに顔の見える関係  
を築き、地域の皆さんと協力でき  
たらと思っています！

記録

イラストレーター歌さん

歌工房

今回のシンポジウムを「イラスト」と「文字」で記録する「イラストルーム」を展開していただきました！



魅力ある“まち”  
とは??

どんなことし  
たい?





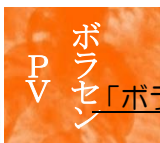
IV 早稲田大学系属 早稲田実業学校 (小室哲哉記念ホール)

学生の皆さん、田原さんに質問されても、動じず自分の意見をしっかり発表してました♪  
 地域のみなさん、田原さんと、スペシャルなトークバトルをくりひろげていただきました～♪



東京経済大学ボランティアサークル「Clover(クローバー)」/東京経済大学「尾崎ゼミ」/東京学芸大学「北多摩東 BBS 会」/一般社団法人 矢島助産院 矢島床子さん/特定非営利活動法人 NPO birth 都立武蔵国分寺公園 宮奈由貴子さん/中華そばムタヒロ 牟田伸吾さん 新井博道さん/社会福祉法人 浴光会 国分寺病院 高木智匡さん/株式会社 セット設計事務所 和田淳さん/国分寺消防団第二分団 大野英敏さん

地域のみなさん



「ボランティア活動センターこくぶんじ紹介VTR」をyoutubeにアップしています。

<http://youtu.be/kkSuXUX4Wa4>



やじま ゆかこ  
矢島床子さん（矢島助産院）



えだみ たろう  
枝見太郎さん

スピノフ企画『国分寺の未来を語る！』

～その①矢島助産院～

先日のシンポジウムで、熱い想いを語ってくださった矢島床子さん。当日の感想や街づくりに対する想い、語り足りなかった部分などを、ファシリテーターを務めた枝見太郎さんとの対談で、改めてお聞かせいただきました。



対談

「地域の力をもう一度」

枝見（以下、枝） 矢島さんは、多くのお産の現場に立ち会ってきたわけですが、助産院でのお産と、それ以外の、病院でのお産と言うものはそれほど違うものなんでしょうか？

矢島（以下、矢） 戦後から現在に至るまで、日本では、出産は病院で、そして切られる（会陰切開）のも当たり前、という考えが深く根付いています。冷たい分娩台の上で、時には一人にされ、不安に感じたと言う方も少なくありません。私たちは、良いお産のための三つのこととして、「ずっとそばにいたいこと」（助産師さんたちが体に）触れ続けること／（痛いなどの反応）全てを否定しないこと」を大切にしてきました。お母さんが安心して発散し、気持ちの良いお産をすることが、その後母として生きる力になると考えているのです。自分で産むという主体的なお産



は、その後母として生きる力になると考えているのです。会陰切開等、医療介入の必要な場合は、嘱託医師等に転院あるいは、搬送の形をとり、生命の安全を守ります。

枝 昔、例えば江戸時代なんかにさかのぼると、病院の分娩台で生む、ということはなかったわけですよね？

矢 そうです。もともと、男性は「障子の向こう」でしたが、産婆さんが来て寄り添い、加えて地域の人たちの支えや見守りがあったわけなんです。これが今はないので、お母さんたちが孤立するということが増えています。

枝 そうですね。かつて地域で支えあっていた関係性が、今は利便性や効率などで分断されてしまっています。これを、昔のような、例えば醤油がなくなつたから隣から借りてくる、というような関係を当たり前に結べれば、といったことが、先日のシンポジウムの狙いの一つでもあったわけなんですよね。

矢 今のお母さんは育児につ

いて聞きたくても母親が近くにいなかったりする。そもそも、そのお母さんだって、戦後の、病院で産むのが当たり前になってからの世代ですから、誰に聞けばいいのか分からない。こうして、お母さんたちは孤立していきます。この状況を変えるには、地域みんなの力と、行政の力、両方が必要です。みんなでお母さんを支え、子どもを育てようという方が理想的です。私が開業して間もない頃は、自宅分娩に向いていたんですね。そうすると、生まれたといて近所の人たちが集まって来るんですよ。お酒や煮物などを持って（笑） そんなめでたさがありました。

枝 それが、日本らしい街ですよ。今、日本では亡くなった方の三割が葬式を出さないそうです。かつてはそれも、街の仕事でしたよね。今は隣に誰が住んでいるのかもわからない状況が多いですからね。



枝見太郎さん

1957年、東京都出身。一般財団法人富士福祉事業団理事長。1983年マザー・テレサに出会い師事、約15年間ボランティアコーディネーターとして500人以上の日本人とマザー・テレサとの面会をサポート。東京都社会福祉協議会理事、釜石市復興アドバイザー等を兼務。現在、ボランティア活動センターこくぶんじ運営委員会 委員長。



## 「パーセンタールを中心とした街づくりへの想い」

**枝** 先日のシンポジウムでは、いろいろな立場の方々が出ていました。皆さん、営利目的ではなく、街を良くしたい、という理想を持っている。そういう方々の夢を繋げていきたいですよね。矢島さんにも、出産という重要な部分から、是非、一肌脱いで頂きたいです。

**矢** 私は、出産、というものを通して地域の力を取り戻すことができるのではないかと思います。現在の助産院と、ウイメンズサロン、ファミリーサロンは、出産し、産んだ後もお母さんを支えられる場所を作りたいという夢を共有して、たくさんのお母さんたちと長い時間をかけて一緒に作ってきました。その先には、シンポジウムでも話した通り、「パーセンタール」と呼べるような場所を中心とした街づくりができれば、という想いがあります。

**枝** 多くの人と夢を共有して、みんなで作る、というこ

とが大切なことですね。大変なご苦勞をなさってきたのですね。多くの妊婦さんが、矢島さんで生みたい、というらしいようですね。

**矢** 遠くは北海道から、また、伊豆大島から三回来た方もいました。たくさんの方が国分寺で子どもを産む。家族の方も来るから、駅前のホテルに泊まる。赤ちゃんが生まれたら、お花を買いに行く。飲食店も、床屋も利用するでしょう。加えて、助産師や医師のための助産についての教育センターもある、そんな街を作れたら。それから、災害時には「ここに行けば粉ミルクがもらえる、ここに行けば安心して授乳できる」、というような場所も作りたいのです。

**枝** 「子どもを産むなら、国分寺」にするには、どうしたらいいでしょう？

**矢** 助産については、スタッフも揃っていますし、ある程度対応できると思います。でも、仕組み全体の話になると、個人には限界があります。周りの人々と共に、かつ、市や国の働きともつながって、広げていく必要があるでしょう。

**枝** そうしたときに、ボランティアセンターの働きも欠かせないですね。ボランティアの人も、そうでない人も、地域の人々が互いに支えあっているような関係性を、強く築いていきたいものですね。出産、子育てについては、地域の未来にとっても重要なことですから、これからもみなで考えていく必要がありますね。矢島さんにも、ぜひそうした部分を牽引して頂きたいと思います。本日は、ありがとうございます。（文中、敬称略）



## 矢島床子さん

矢島助産院



1945年岐阜県生まれ。1970年日本赤十字社助産婦学校を卒業、日本赤十字社産院勤務、高山赤十字病院勤務。1981年よりラマーズ法を広めた三森助産院で助産婦修業。1987年より独立し、出張分娩のみの開業助産婦活動をスタートする。1990年東京・国分寺に「母と子のサロン矢島助産院」開業。1999年、子育て中のお母さんが気軽に立ち寄り、話せる場所としてウイメンズサロンを、次いで、助産の教育や地域のみなさんの学びと交流の場としてファミリーサロンをオープン。その活動は、多くの共感を呼び、本やテレビなどでも多く取り上げられている。

# 見守り講座



まごころネットワークとは…

国分寺市からの委託事業として社会福祉協議会が平成11年4月より受託している活動です。

地域のボランティアが高齢者宅に訪問し、安否確認や孤立感、孤独感の解消をする事業です。

『地域で取り組む見守りについて』

東洋大学 小林先生



日が長くなって春の訪れを感じられるようになった3月始め、ボランティア活動センターの主催で「高齢者の見守り講座」が開催されました。市の高齢者相談室、地域包括支援センター、居宅主任介護支援専門員連絡会といった関係組織の企画・協力によるものでした。

講座の目的は現在まごころネットワークなどでボランティアをされている方たち、そしてこれからボランティアをしたいと考えている方たちへ高齢者見守りのアドバイス、ヒントを提供しようということです。

講座は3月1日(日)、5日(木)の2日間でしたが50名前後の受講者が集まりました。

1日目

1日目は大学の先生による見守り概論、2日目は現場のお医者さんやケアマネージャーさんによる各論という内容でした。以下に講座の流れに従って各テーマの内容を紹介します。

日本は世界的にも少子高齢化の先頭を走っているといわれています。人口過疎化している地方に限らず、都市部でも核家族化、血縁・地縁の弱体化により住民、特に高齢者の孤立が進んでいます。

孤立している住民自身からの積極的なコミュニティへのアプローチ・参加は難しい(あればそもそも孤立しないということです)。そこでコミュニティとしての見守りが必要となります。

全国10万人以上の自治体の6割で見守りネットワークに取り組んでいます。見守りは「緩やかな見守り」「担当による見守り」「専門的な見守り」のネットワークの連携が必要です。

「緩やかな見守り」：地域住民や民間事業者が「いつもと違う」「何かおかしい」と感じる人がいたら専門機関などに相談する。(水道・電気・ガスの検針員、新聞・牛乳配達業者、宅配業者などが自治体から見守りを委託されています)

「担当による見守り」：安否確認や声掛けが必要な人に

担当を決めて定期的に行う見守り。(民生委員、まごころネットワークなど)

「専門的な見守り」：認知症、虐待など対応が困難なケース等に対して専門的な知識・技術をもって行う見守り。(地域包括支援センター、シルバー交番など)まずは日常적인見守りが大切と理解しました。一つ留意すべきは個人情報の保護です。

講義のあと全国各地で行われている見守り活動のビデオ紹介がありました。

『地域包括ケアシステムとは』・・・

市高齢者相談室 玉井さん

- ・国分寺市人口12万人弱、高齢者人口2万5千人余5人に1人が高齢者
- ・地域包括支援センターは、市内に7ヶ所
- ・市民一人ひとりが主役になって活動するために、地域の担い手づくりを進めていきます。

『まごころネットワークとは』・・・

ボラセン職員

まごころネットワークの活動状況の紹介とネットワーク員へのお誘い。因みに平成27年4月より、まごころネットワークは、見守り体制をより充実させ「高齢者見守り訪問事業」として新たにスタート予定との報告がありました。



# 高齢者の



2日目

## 各論①『高齢者の疾患について』

国分寺病院長 高木先生

高齢者にみられる主要疾病と障害は

- ・生活習慣病 ①高血圧 ②糖尿病 ③脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・大腿骨頸部骨折
- ・変形性関節症

(若い時の不摂生は年を取ってからつけがまわってくるようです)クイズ形式でいろいろ教えていただきましたがここでは認知症の対応の10のポイントをご紹介します。

### ① コミュニケーション:

語らせて微笑みうなづきなじみ感

### ② 食事:工夫してゆっくり食べさせ満足感

### ③ 排泄:排泄は早めに声かけトイレット

### ④ 入浴:機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと

### ⑤ 身だしなみ:

身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ

### ⑥ 活動:できること見つけて活かす生きがい作り

### ⑦ 睡眠:日中を楽しく過ごさせ夜安眠

### ⑧ 精神状態:妄想は話を合わせて安心感

### ⑨ 問題行動:叱らずに受け止め防ぐ問題行動

### ⑩ 自尊心:支える介護で生き生きと

認知症に限らず、健康的な生活を送る秘訣ですね。

## 各論②『高齢者への接し方』

主任ケアマネ連絡会メンバーによる寸劇

認知症、アルコール依存症の一人暮らしの父親について娘さんから相談を受けた包括支援センターが主治医、ケアマネ、ヘルパー、娘による本人への話しかけ方を寸劇で紹介しました。みなさんお芝居が上手でした。

## 各論③『高齢期におけるお口の健康』

レガデンタルクリニック院長 仲山先生

- ・虫歯で脳出血リスク4倍
- ・歯を失うと認知症リスク高まる、噛む力も重要
- ・重い歯周病患者ほどメタボになりやすい
- ・歯周病治療で肝機能改善

お口の健康、三つのポイント

- ① 歯周病、虫歯の原因は細菌感染症です
- ② 噛んで飲み込めるお口の環境づくり
- ③ 定期健診を受けましょう

国分寺市は年一回の成人歯科検診は無料です

## 各論④『支援者自身のセルフケア』

高齢者相談室 保健師 福永さん

ボランティアも含め福祉の仕事は複雑な人間関係などで自分を振り返る時間もこころのゆとりもないまま走り続けている方もあるようです。支援者は自分の時間を持ち好きなこと、心地よいことをして自身の心の健康を維持しましょう。



国分寺病院  
院長 高木智匡氏



レガデンタルクリニック  
院長 仲山尚男氏



主任ケアマネ連絡会

相撲ではよく「心・技・体」と言われます。ボランティアでも「心」取組姿勢、「技」専門技術、「体」知識の三つがそろって初めて社会に役立ち、相手に喜ばれ、達成感を得られるのだと思いました。(S)

ミズモリ団 Vol.47

ミズモリ団は国分寺の水（湧水、用水、川など）に関する歴史・現状を学び、これからを考える会です。会員 27 名一人ひとりが各自興味あるテーマを持ち、それに賛同する会員が相互に活動を支援することをモットーとしています。用水の遺構調査、用水の美化、水車の再現、長老からの聞き取り調査、国分寺地形の可視化、他市の水の現状視察など、多様な活動を展開し、このまちの魅力の発見・保全を考えています。定例会は原則毎月第1土曜日 13:30「おたカフェ」で開催。関連に活動内容や新たな発見など話し合っています。このまちの魅力を高めるため、ぜひみなさまの参加をいただければ、と思っています。

連絡先：ホームページ (<http://mizumori.net/>)

または 090-1993-5903 (佐藤)



日曜サロン「つどい」 Vol.48

手作り・武蔵野うどん・・・を食べながらの地域の世代を超えた交流の場を提供しています。

毎週日曜日・午前11時から午後3時までオープンしています。

連絡先：東恋ヶ窪四丁目 13-1  
042-325-5769  
(植田)

平成 27 年度 ボランティア保険補助額の変更について

ボランティア保険は、ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした場合、ボランティア活動中に他人に対して損害を与え、損害賠償問題が生じた場合を補償する保険です。

平成 27 年度のボランティア保険補助額が変更になりました。国分寺市内在住のボランティアを対象に**保険料の一部(100円)**を補助します。詳しくは**ボランティア活動センターこくぶんじ**まで直接お問い合わせください。

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://tokyo.town-info.com/kokubunji/>

◆Twitter [https://twitter.com/kokubunji\\_vc](https://twitter.com/kokubunji_vc)

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

◆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。毎月抽選で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。