

# プラス ボランティア

vol.13

プラス (+) ボランティアは、普段の生活にプラス“生き生き”とボランティア活動をされている方のインタビュー記事です。

## ふれあいサロン ココ

## ふれあいサロン 神田

田村 友治 さん



たむら・ともはるさん

千代田区で生まれ育ち、大学まですべて千代田区内の学校に通ったという生粋の千代田っ子。普段は整体師として働いている。趣味は、甥っ子・姪っ子と遊ぶこと。地域の高齢者のちょっとした困りごとに対応する「困りごと24」の協力員としても活動している。

### 高齢者に何かお返ししたい

両親共働きでしたので、子どもの頃、祖母はじめ地域の高齢者にお世話になりました。だから、何かお返ししたいという気持ちと、社会福祉協議会（社協）で傾聴ボランティア養成講座をやるという情報を見て、普段しゃべるばかりなので、人の話を聴けたいなという 2 つの理由でボランティアを始めてみようと思いました。

### トントン拍子で代表に

社協の後押しで、傾聴ボランティア養成講座修了後に「グループを立ち上げましょう」ということになり、ふれあいサロン ココができました。そこで「代表は誰ですか？」という質問に、男性一人でしたので、その場の雰囲気、初めてのボランティアで代表もすることになりました。ふれあいサロンの活動は今年で4年目になりますが、代表としてのマニュアルもなく、壁にぶつかった所でどうしたらいいか考えながらやってきました。そういった意味では、やりたい気持ちがあれば、なんとか形にはなります（笑）。

### 話を聴く

傾聴に関しては、メンバーの方が能力が高いです。僕の場合は、どうしても口が先に出てしまいます。しかし、サロンのイベントで僕がたまに健康講座をやるので、「私、腰がこうなんだけど…」というところから話を聴いて、少しでも気持ちが晴れるんだったら、少しは傾聴になっているかなと思っています。

### 夢があるんです

今やっているサロンは、高齢者対象なのですが、高齢者も子どもも関係なく、全ての世代間交流ができるサロンを作りたいという夢があります。

子どもとおじいちゃん、おばあちゃんたちが集まれば、そこにお父さん、お母さんも介在して、各世代が集まり、孤立も防げます。人が集まれば、いろいろな話も出てくるでしょうから、そこで傾聴できるといいなと思います。実現するには、時間と周囲の協力が必要ですが、将来的にやりたい「夢」です。

### 一度、体験してください

ボランティアは始めてしまえば何ともなくやれるんですけど、始めるまでのハードルが高いのだと思います。いきなり始めるのではなく、楽しいかどうか、一度体験してみるといいのではないのでしょうか。

現在、グループには幅広い年齢層の方々が活動していますが、学生にも活動して欲しいと思っています。現メンバーも刺激を受けられますし、世代間交流のヒントにもなります。何よりサロンの利用者が喜んでくれます。僕で

も「若い」と喜んでもらえますから（笑）。

### 「ありがとう」の力

利用者みなさんからは、いつも「ありがとう」と言ってもらっています。たった5文字の「ありがとう」から、たくさんのエネルギーをもらい、みなさんが少しでも喜び、楽しんでくれるものを考えていきたいと思っています。

### ■■■■■団体紹介■■■■■

#### ふれあいサロン ココ ふれあいサロン 神田

傾聴ボランティア養成講座修了生が立ち上げたグループです。

概ね 60 歳以上の区民を対象に、おしゃべりやお茶をしながら「やすらぎ」の時間を提供しています。

【活動日・場所】

●ふれあいサロン ココ  
毎月 第2水曜日  
千代田区社会福祉協議会 3階サロン

●ふれあいサロン 神田  
毎月 第3火曜日  
オーガニック緑茶カフェ茶空楽神田店

問い合わせは  
ちよだボランティアセンターへ



福祉まつりでも、毎年おいしい飲み物、食べ物を提供しています。



ふれあいサロン ココの活動。お茶を飲みながらのおしゃべりはもちろん、さまざまなイベントも行っています。