

ちよだボランティアマガジン[ジョイアス]



TAKE  
FREE

特別号

# Join+us

「知らないこと」を  
理解し合うために  
発信する



*interview*

アイドルグループ「仮面女子」  
猪狩 ともかさん



# 「知らないこと」を理解し合うために発信する

千代田区・秋葉原を拠点の一つにアイドル活動を続ける猪狩ともかさん、27歳。その活動に元気と勇気をもらう人が多いのは、「夢をあきらめない」姿でしなやかな強さと美しさを届けているから。

歩行中の看板落下で負傷、という不慮の事故に遭遇してもうすぐ1年。両下肢麻痺のため自力で脚を動かせない脊椎損傷のほか頭部や肋骨にも怪我を負い、猪狩さんは今も懸命のリハビリを続けています。車いす生活という変化を受け入れアイドル活動再開を決意し実践するには、想像を超える強靭な精神力が求められたに違いありません。その力を支えたものはなにか、これから実現していきたい夢とともにうかがいました。

## 深く知らなかつた自分から 深く知ることを喜べる自分へ

車いす生活でライブが億劫になることもありました。それでも、前に進む勇気を得られたのは、何よりもファンの皆さんとの声援の力が大きいのです。入院中、まだ状況を説明できていない時からずっと支えてくださった、その力の大切さを、より深く知ることができたことに感謝しています。そして、メンバー同士の支えや励ましの力の大きさも、これまで気づけなかつた配慮やサポートをとおして、深く知ることができました。

これまで深くは考えてみなかつたこと、知ろうとしていたことを知る、理解する、気づくという点では、私自身の関心や価値観も変化したと思います。パラスポーツに注目するようになり、理解の目が広がりました。また、暮らしの中で人の手を借りることは多いのですが、その現実の中で、障がいのある方がいろんな場面で活躍していることや、働いている場を知ることにもつながりました。理解の世界が広がり、深まることで、多くの支えをいただいている気がしています。

## 社会に大切なことを伝える、 伝えることができる、私の存在

自分の脚で歩くことはできなくなりましたが、車いすの生活になんでもアイドルとして活動する姿を見てもらい、一人でも多くの人が勇気をもってくれば、前向きに生きることに自信をもってくれば、と願って活動しています。

怪我やリハビリをとおして、社会に貢献する活動の大切さも意識するようになりました。ライブ活動だけでなく、車いすが必要な人にとって大事なことを知つてもらえるような発信もしていきたいと考えています。例えば、障がい者用のトイレや駐車場のマークを見ても、その意味を知らないまま、誰でも使えると考える人が意外に多いことに気づきました。他に空いているところがあれば、その場所はあけておいてほしいのです。何故その場所が障がいのある人に必要なのかをまず知ることが大事。本当に必要な人が、必要な時に、使えなくなることが、どんなに不便で大変なことかを、もっと多くの人に知つてもらいたいと考えています。バリアフリーやユニバーサルデザインについての理解を深める発信活動も積極的にやっていきたい。それは、私だからできること、私の使命でもあると考えるようになりました。

## もっと住みやすい、 生きやすい世の中にしていく

以前聞いたことのある言葉で印象的だったので、「障がいのある人が社会に合わせるのではなく、社会が障がい者に合わせる世の中に」という考え方方がこれから進んでいくといいと思っています。事実、私が負傷してから家族やスタッフの意識も変





車いすで初めてのライブ出演



感動のフィナーレ

わったと感じています。また、理解してくれた方の協力なしでは自分の夢を叶えるのは難しいと思います。今あるものを変えていくのは大変ですが、これから新しく生み出すものは、ユニバーサルスタイルの価値をプラスしていくといいですね。私を含めて、今障がいのある人は、「行ける範囲で行こう」とします。その見方をもっと広げて、誰でも「どこでも行ける」「選択ができる」世の中になれば、多くの人が少しでも過ごしやすくなっていると思います。

## ボランティアへのチャレンジも広げたい

ボランティア活動で頑張っている人、被災地支援などで活動している人を見聞きすると、その信念が素晴らしいといつも思います。私自身、こんな身体でファンの方々に申し訳ない、情けないと考えたこともありました。声援をいただく中で、頑張り続けければ確実にファンの皆さん役に立つ日がくると思えるようになりました。ボランティア活動でも、変化が目に見えにくいこともあると思いますが、必ず人の役に立つ活動として信念を持ち続け、多くの人が関わるともっと素晴らしいと思います。私も今はまだ難しい面がありますが、パフォーマンスで被災地の方が元気になれるような活動もしていきたいと考えています。また、病院でのボランティア活動など、

難病の子どもたちと接する活動にもチャレンジしていきたいです。



「夢をあきらめない」活動から、ますます広がる社会や人とのつながり。猪狩さんが所属するアイドルグループ「仮面女子」は、2019年5月に大きなワンマンライブを控え準備に忙しい毎日です。支え合う人々への感謝と自らの工夫でスケジュールをこなしながら、ブログでも周りの人との交流を欠かさない猪狩さん。ファンの皆さん、メンバー同士、スタッフの方々と共に、そして広く社会への発信をとおして、心のバリアフリーを推進し、多くの人にプラスの力を生み出す、しなやかな強さを感じました。

「“いがともちゃん”をみていると元気もらえる！」という言葉を励みに、「誰もが生きやすい社会づくりに向けてできることを伝える」アイドルとして前に進みゆく勇姿、これからも楽しみにしています。



いがり  
猪狩 ともか

1991年生まれ。「仮面女子」及び「スチームガールズ」のメンバー。2018年の看板落下事故後、緊急手術を経て車いす生活に。同年8月、事故から4か月ぶりに秋葉原「仮面女子カフェ」にて活動再開。以後、埼玉西武ライオンズ主催車いすソフトボール大会のスペシャルナビゲーター就任、千葉ロッテマリーンズ戦での始球式投球、仮面女子の楽曲の作詞、パラスポーツへの挑戦、第18回全国障害者スポーツ大会開会式出演など、多彩な活動を展開中。



代表の金子久美子さん

## まちを歩いて優しさ発見

《NPO法人 リーブ・ウィズ・ドリーム》

### こんな活動をしています！

「歩きやすいまちって何だろう？」をテーマに、さまざまなバリアに不自由を感じている人、感じていない人が集まり、まちを歩き、バリアフリーマップを作る活動をしています。マップには、千代田区内の駅、道やお店、トイレ、観光名所重要文化財などのバリアフリー情報、坂の傾斜などを掲載しています。千代田区にお住まいの方、観光客の方、ベビーカー利用者から体の不自由な方まで、誰もがともに歩きやすいまちをめざします。

### 活動の魅力は？

【代表の金子さんにお聞きしました】

★ママ友のお子さんが車いすを利用していたのがきっかけで始めた活動です。かわいい子どもたちと一緒に「ちょっと変わったお散歩」ができるなら楽しいね、という気持ち。バリアフリーの情報をいろいろな人と共有すれば、喜ぶ方も多いのではないかとアイディアをいただけたのです。

★身内だと「これでまあいいか」となってしまうところも、ボランティアの方々から意見がいただけることで、良い地図ができますし、励みになります。また、車いすを使う方の気持ちを多くの方と共有

できることも嬉しいです。以前、車いす利用者のご家族がボランティアに参加されて、実際の介助者の視点でのご意見をいただきました。大変ありがとうございました。

★車いす対応トイレ、オストメイト対応トイレ、ベビールームのある場所を覚えられます。その気づきが、家族や同僚など周りの方々にも広がるのも嬉しいですね。

### ► 参加の方法は？

「来れるときに来ればいい」リーブ・ウィズ・ドリームは、いろんな形で参加できます。

気楽に、肩の力を抜いてまちづくりを楽しみましょう。まずはお問合せください。どなたでも参加できます。

●まち歩き調査ボランティア(マップづくり)

2019年5月募集

●校正ボランティア(地図の校正)

※重箱の隅をつける方、大募集！

●英語翻訳ボランティア(地図の英訳作業)

**«お問合せ»**

[info-lwd@lwd.tokyo](mailto:info-lwd@lwd.tokyo)

<http://lwd.tokyo>



代表の三浦裕介さん

# ゆるいけれど刺激もいっぱい! 千代田の友達

《ちよとも》

## こんな活動をしています!

千代田で暮らす人、働く人、学ぶ人が、気軽に楽しくゆるやかに、つながれることを目指して、交流しています。毎月1回、ワールドカフェスタイルで話題や情報交換し、友達の輪を広げています。価値観・環境の違いと出会い、大きな刺激が得られます。

時代がどれだけ進化しても、人と人の絆には欠かせないコミュニケーションを大切に考える、それが「ちよとも」です。

## 活動の魅力は?

昼間人口と住民の差が13倍もある、不思議なまち・千代田区で、温かみあるコミュニティ、人と人を横に繋ぐ、新しい挑戦です。多世代のみんなが力を合わせ千代田を盛り上げていく過程をあなたも楽しみませんか。

### 【参加者に聞きました!】

- ★日常では知り合わない人たちとの対話により新たな刺激を受けました。(20代女性)
- ★職場以外で知り合うキッカケがないので、とても良い体験をしました。(30代男性)
- ★千代田区に一人で寂しく暮らしていたけれども、

このような場があるとなんだかホッとしました。  
また来ますね。(70代女性)



アイデアを  
思い思いに描ける  
ワールドカフェ

### 【ワールドカフェとは】

カフェにいるようなリラックスした雰囲気で一つのテーマについて楽しくアイデアを出し合う対話の手法です。

## ▶ 参加の方法は?

「ちよとも」ワールドカフェで待ってます!

- 日時:原則毎月第4土曜14:00~16:30
- 会場:かがやきプラザ4階ボランティアサロン
- 対象:千代田区に在住・在勤・在学の方

### 《お問合せ》

お申込みはメールまたはfacebookからどうぞ。

E-mail:

chiyodatomodachi@gmail.com

facebook:

<https://www.facebook.com/chiyodatomodachi/>



代表の岡村さち子さん

## プランニングから道中まで、旅を楽しみ、脳も元気に！

《旅脳活ちよだ》

### こんな活動をしています！

手作りの旅企画を立て、高齢者の脳の活性化に努めています。会員一人ひとりが、計画づくりから旅の道中まで、出来る範囲内の係を引き受けて、全員の活性化を図っています。また、旅を「ふりかえる」とで記憶を引き出し、認知症にならないように、楽しみながら活動しています。

### 活動の魅力は？

#### 【参加者にききました！】

- ★初めての参加でも、日帰り旅の集合から解散まで、一緒に過ごした時間がとても有意義、満足感に浸りながら帰宅できました！
- ★献身的な介護トラベルヘルパーさんの行動に接すると、改めて人への温かな視線を教えられます！ 何気なく暮らしている日常を顧みる機会になります！
- ★好奇心の旺盛な人たちとの街中歩きでも、団体行動の秩序はきちんと守りながら歩いて感心します！



快晴。強風の歓迎を受けて歩く城ヶ島

### ▶ 参加の方法は？

「家にこもらないで、旅に出て、脳を活性化させながら、認知症の予防を！」をスローガンに同世代の人との交流を深める仲間を募集しています。3ヶ月を1クールとして、計画を立て、旅に出かけます！ 計画づくりなどの準備会の見学も随時受け入れています。まずはお問合せください。

- 対象：自分で歩ける方、会則を守れる方
- 主な活動日：毎月第1木曜日
- 主な活動場所：かがやきプラザ4階、日帰りの旅

#### 《お問合せ》

TEL:090-5805-0437

(代表：岡村さち子)



日本語学習のお手伝い

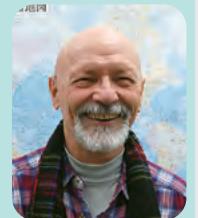


みんなで一緒に「はないちもんめ」施設で母国語じゃんけんを楽しみ交流します。

西神田  
にじまつりにて

中村さん

## 国を超えて身近につながる笑顔のひととき



ユージンさん

### 《ちよだ日本語カフェ Swan》

#### こんな活動をしています！

東京在住の留学生や社会人の外国人に、日本語学習のお手伝いをしています。また、千代田区内の福祉施設やイベントで外国人の皆さんと一緒に母国語じゃんけんを取り入れた交流を行い、身近な国際交流の場をつくっています。東京には日本語のボランティアグループが100団体以上ありますが、地域福祉施設で活動している団体は私たちだけと自負しています。

#### 活動の魅力は？

##### 【ボランティアの中村さんに聞きました！】

★慣れない日本で、外国人学習者が一生懸命日本語を勉強している姿、一生懸命にボランティア活動をしてくださる姿に、私自身が毎回感動しています。生まれた国に関係なく、お互いに助け合っている姿に身近な世界平和を感じます。外国人たちと一緒に福祉施設に伺うことで、地域の方々に、外国人を身近に感じて頂き、地域から平和を築いていきたいと思っています。

#### 【外国人参加者ユージンさんに聞きました！】

★Swanの活動は3つの点で外国人の私に価値があります。

- 素晴らしい日本人ボランティアとの日本語会話
- 慈善事業や地域社会奉仕への参加
- 日本の文化活動や祭りへの参加

Swanの日本人スタッフのお陰で、日本人や地域社会を理解でき、優しさとおもてなしの素晴らしい精神を楽しむ機会となっています。

#### ▶ 参加の方法は？

日本人ボランティアスタッフを募集中

- 対象：・長期的に活動できる方、日本語教授経験は問いません、区内在住・在勤の方

- 主な活動日：原則として毎週金曜日  
18:30～20:30(見学受入：要予約)

- 主な活動場所：  
千代田区内(九段日本文化研究所日本語学院)

#### ◀お問合せ▶

[swanchiyoda@gmail.com](mailto:swanchiyoda@gmail.com)

担当：中村

ちよだ 日本語 カフェ Swan で検索！



初心者から常連の参加者まで手話のスキルを高めています



笑顔のコミュニケーション



旅行の楽しみもあります



小嶋浩司さん

## お互いから元気をもらえる 笑顔のコミュニケーション

《手話サークル 千代田一麦会》 いちばくかい

### こんな活動をしています！

聴覚障がい者とのコミュニケーションを通して手話を学ぶサークルです。聞こえる・聞こえないに関わらず、手話を勉強することで視野が広がり、多くの人たちの言葉の架け橋になれるように活動しています。初級・中級等、手話の習得度別のグループによる学習やコミュニケーションの他、バーベキュー大会や納涼会等のイベントも実施しています。

### 活動の魅力は？

一麦会には、区民の方をはじめ、仕事をしている方など多様な立場の人方が参加しています。

参加のきっかけも人さまざま。現在活動中の小嶋浩司さんに、一麦会との出会いからその魅力までお聞きしました。

#### 【参加のきっかけは？】

★東京オリンピック・パラリンピックを見据え、日本や世界の人々に、千代田区の歴史や景観の素晴らしいを知っていただきたいと思いました。その思いで参加したおもてなしランナー協会プログラムに手話講座があり、引き続き手話を学びたいと思いました。この時の講師が一麦会の方でした。

#### 【一麦会の魅力は？】

★手話を学ぶだけでなく、ろう者の方と気兼ねなく交流できます。メンバーがみんな温かい。伝えたことが相手に伝わったとき、とてもうれしく思います。一麦会には手話だけでなく、口の動きを読み取る方もいるので、相手の顔をみて話すようになりました。

#### 【ボランティアの魅力は？】

★お互いを思いあって接しているところ。お互いの笑顔から元気をもらいます。ボランティア活動している方は元気でプラス思考にあふれる方が多いです。同じ方向を向いたステキな人たちと時間を共有することで、友情が芽生えます。

### ▶ 参加の方法は？

毎週水曜18:30~20:30、かがやきプラザ4階(千代田区九段南1-6-10)で活動しています。見学希望の方はお問合せください。

対象:どなたでも。見学は原則として3回まで4回目以降は入会をお願いします。

#### «お問合せ»

ちよだボランティアセンターへ

TEL:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902

E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



ジャンプボールで試合開始



障がい者とボランティアと一緒に白熱のゲーム



シュートの連携プレー



藤田さん

## バスケットをつなげてシュート！の感動 アスリートとバスケットボール

《スペシャルオリンピックス日本・東京ちよだ》

### こんな活動をしています！

バスケットボールを通じてアスリート(知的障がいのある人たち)にスポーツトレーニングとその成果発表の場をボランティアとともにつくっています。千代田区では神田さくら館、昌平童夢館等で活動中です。

※「スペシャルオリンピックス」は世界的な組織。始まりは、1968年に故ケネディ大統領の妹ユニス・シュライバー氏が、スポーツを楽しむ機会が少なかった知的障害のある人たちにスポーツを通じ社会参加を応援するために設立。

### 活動の魅力は？

【ボランティアの藤田さんに聞きました！】

★ここでボランティアを始めてもう17年。バスケという自分の好きなことでボランティアできることが楽しくて長く続けられます。

【アスリートの中学生に聞きました！】

★体育の授業ぐらいしか経験したことのないバスケですが、ボランティアの皆さんに教えていただき、とても楽しいです。

【アスリートのご家族に聞きました！】

★本人たちだけでなく、バスケを好きなボランティ

アの方々の熱い想いが伝わり、みんなで喜びを分かち合えます。



ドリブルの基礎をみんなで確認

### ► 参加の方法は？

バスケットボールを経験したことのある方・好きな方歓迎します。

ボランティアの経験は問いません。参加者に寄り添って一緒に汗を流してみませんか？

見学希望の方はお問合せください。

#### «お問合せ»

認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京

TEL:03-6380-3135

FAX:03-6380-3136

# 自由に楽しむ 参加のかたちを

千代田区のボランティアグループ活動を応援する「地域福祉活動提案事業助成金」をご存じでしょうか。市民の細やかな視点から地域福祉の拡充をめざすこの助成金の審査委員長を務める坂本文武さんは、本質を捉える明快な解説とともに、ものごしの柔らかさが印象的な、敏腕実業家です。ご本業は、自ら立ち上げた医療者の教育支援機関の経営ですが、遡れば日本初の「非営利修士号」取得者であり、まだNPO<sup>\*1</sup>やCSR<sup>\*2</sup>やボランティアという言葉が世間に浸透していなかった時代から、非営利セクターの経営マネジメントに開眼・発信されてきました。

坂本さんとともに、「これから社会とボランティア」を考えます。

—非営利活動に関心をもたれたきっかけはなんでしょう。—

高校の後輩からの問いかけです。ある時期世の中の動向を考えて不登校でいた彼が、学校に出てきたときに「貧困問題を知っているか?第三世界・南北問題をどう思う?」と語りかけてきました。もともと社会科学に関心はありましたか、それを起点に社会や世界の情勢に一層目が開かれ、NGO<sup>\*3</sup>やボランティアに関心を持つようになりました。大学時代にハイチ(軍事政権やクーデターにより内乱が続いていた)に接点を持ち、現地支援の団体を立ち上げて職業支援プログラムなどを始めました。



—「問い合わせの共有から仲間や接点と出会い、果敢に行動に移す。個人の発意から活動が生まれるNPOの原点のお話ですね。新しい事業や活動を開拓する上で、他者から教えられた大切なことがありますか。—

際立った活動家というのは、人の力を借りるのが上手です。「あえて自分ではやらない」「ほしいものを言ってみる」といった積極的な他力本願。「助けて」と言えるスキルが高いことは、活動を持続させたり、広げたりするために必要なことだと思います。

—より多くの人が関われる活動を目指すNPOやボランティアには、やれることを人に振る姿勢も大切だと思います。坂本さん自身は人にふれるですか。—

いえ、それが私自身の一番の課題です。このスキルには勇気も求められると思います。人に頼める人は、社交的で、明るく、発信することも得意です。キャラクターもありますが、やはり半分以上は努力であり、仲間を増やしたいという強い思いがあると思います。

\*1 NPO:「Nonprofit Organization」又は「Not-for-Profit Organization」の略、広義では非営利民間組織を指す。狭義では、特定非営利活動促進法(1998年3月成立)により法人格を得たNPO法人(特定非営利活動法人)を指す。

\*2 NGO:「Non-Governmental Organizations」の略、非政府組織を指す。日本では「国際協力に携わる組織」として使用される場面が多いが、NGOもNPOに含まれる。特に緊急時の援助活動や地域住民の福祉の向上を目的とするものは民間援助団体ともよばれる。

\*3 CSR:「Corporate Social Responsibility」の略、企業の社会的責任を指す。社会的・倫理的観点から本業をとおして社会に貢献するCSR推進の部署を設けている企業もある。

—NPO支援のコンサルや中間支援のスキルアップにも尽力してこられましたが、これから社会の課題解決に向けて、NPOへの期待や思いがありますか。—

活動する人が「妄想」しなくなってきたように感じています。もともとNPOは問題解決型の組織ですから、目の前の問題解決に目がいきます。いわば「ドラえもん」のように「こんなことができたらいいな」と気軽に考えられる「妄想力」を高めることが、問題解決の新しいアイデアにつながることもあると思います。

—平成の30年は「ボランティア」が社会的にクローズアップされました。これまで日本社会が築いてきた「相互扶助の精神」について、また、これから「ボランタリーな社会」に向けてボランティアが果たしてゆくものはなんでしょうか。—

日本では平安時代に遡って地域共同体の和が重んじられ、また、明治から昭和の戦後復興期まで「奉仕」の概念が社会福祉の文脈で語られてきました。この概念は「無償性」を特徴とした点で、高度経済成長期、特に昭和末期のバブル時代の対極にあった「清貧の思想」とも連動して、無償であることが浸透していたように思います。それまでの運命共同体に対する無報酬の助け合い精神から、若い人もあかの他人のために動く、それが阪神淡路大震災を契機とした「ボランティア」への概念転換であったと思います。

ボランタリーな社会は、「情けは人の為ならず」を成す社会。人のためでなく自分に還ってくる見方が基調だと思います。また、「ボランティアする・したい」ことが目的でなく、求める社会参加の手段だということ。手段がゴールになってしまふとボランティアの「自発性」が横に置かれることになります。

—「ボランティアしたいから何かをする」ではなく、「これをやってみたい」がボランティアの形になる、ボランティアとして自由にかかわれる人の「やってみたい」の積み重ねから問題が解決したり、新しい価値が生まれるということですね。—

その自発性は、自由で楽しいものだと思います。いわば「娯楽としてのボランティア」です。ボランティアが社会を動かせるのは、「自由さ、楽しさ」から生まれる新しい出会いと多角的な視点が集まるからではないでしょうか。「楽しいことやりたいね」という

遊び心や、仕事では余裕のない「余白の部分」が新しいつながりをつくるのだと思います。

—ボランティアセンターのあり方も含めて、これから社会像をどのように描いておられますか。—

ボランティアセンターのクリエイティブ性は、これから問われてくると思います。今も未来も、課題解決は、複合的な要因や背景を捉えていくことが必要です。「地域共生社会」と言っても、人それぞれに抱えている課題はさまざま、そこで人をつないでいくことは容易なことではありません。しかし、人の成長は人からしか得られないことも実です。違う人と語れるから面白い、知らなかつた考え方を理解した、といった異質なものとの出会い、異なる人との接点をつなぐのが、「ボランティア」であり「ボランティアセンター」だと思います。過去の事例や政策にとらわれずに、楽しいことを楽しめる社会を一緒につくっていきたいですね。

「こんなことできたらいいね」と気軽に語り合える場として、ボランティアセンターも、人ととの出会い、人と組織とのつながりを広げていきたいと思います。自由に、肩肘張らずに、力を出し合って楽しめるボラセンでいたいと思います。



坂本 文武(さかもと・ふみたけ)

一般社団法人Medical Studio代表理事、社会情報大学院大学客員教授  
地域福祉活動やNPO等への経営支援やPRコンサルティングの傍ら、2010年より5年間、立教大学大学院特任准教授を兼務。2012年からMedical Studioにて、病気の根っこを理解し向き合える医療専門職を育成する事業を開拓中。著書に『NPOの経営』(日本経済新聞社、2004年)ほか。地域共生社会に関する厚労省特別研究班研究協力者、同モデル事業自治体向け研修講師。千代田区社会福祉協議会 地域福祉活動提案助成金審査委員会委員長、千代田区地域福祉計画(2016)策定委員会委員長。米国大学にて非営利経営修士課程修了。

# あなたの「できる」が地域を支える

## ボランティアのご紹介

千代田区では、一人暮らし世帯が増えています。独居生活には孤立しがちな場面があり、また、特に高齢者の場合、公的なサービスや制度では対応が難しいケースもあります。そんな皆さんを地域で支え合う参加のしきみの一つとして、ボランティアという形があります。例えば、一人では食事の用意ができない方、外出ができない方に、お友達や子どもや孫のように寄り添って、お手伝いしたり、話し相手になったり…。

今、ちよだボランティアセンターに届いている困りごとには、次のようなものがあります。

◎喫茶店で珈琲を楽しみたいけれど一人では外出できない。

◎大好きな囲碁の対局に付き合ってほしい。

◎部屋のお掃除が難しいので手伝ってほしい。

このような声に応えて不便を解消したり、楽しみを分かち合ったりするには、ボランティア以外の方法もありますが、ボランティアという形で交流を開いていくとき、人のつながりから学ぶことや得られるものがあり、笑顔や感謝も地域に広がります。

喫茶店で珈琲を楽しむボランティアを自分の楽しみにもされている大学生の声をご紹介します。

◆一人暮らしの高齢者が自分のやりたいことができない状況を知り、自分ができることを考えてボランティア活動を始めました。話すことだけで相手が笑顔になってくれることが、とても楽しいです。



喫茶店で珈琲をご一緒にするボランティアを自分の楽しみにもしている橋本怜奈さん

ちよだボランティアセンターでは、個人ボランティア登録をされた方に、支援の具体的なご案内をしています。関心のある方はぜひお問合せください。

### «個人ボランティアのお問合せ»

ちよだボランティアセンター

TEL:03-6265-6522

E-mail:[volunteer@chiyoda-cosw.or.jp](mailto:volunteer@chiyoda-cosw.or.jp)

## 編集後記

この価値を求める活動の形に発展してこせまや。

個人の活動もグループ活

ボランティアの活動内容や関わり方はさまざまです。共通しているのは、「隣の人の幸せ」や「人々の暮らしの安寧」を願ひ思ひです。

日々の生活、起床してから就寝するまで、家庭で、職場で、学校で、あた、公共空間や道の途上で、出合った人からもひいたメッセージ

は何か、その人が困っている何ができるか。暮らしの中の「ママ」「パパ」の中、「私」「ママ」「パパ」が表出し

ていたり、おねこは、隠れていたり。

それは個別の問題ではなく地域や社会の課題かもしれない、そういう感じで、ボラ

ンティアグループやZATOを立ち上げる人もいる。広く世の中に発信しようと

に課題の解決をめざし、新（情報誌編集担当：徳永 緑）

## MORE! ちよだボランティア情報！～全て無料！～

### ○ホームページ



ちよだボラセン で検索！

### ○情報マガジン

「ボランティア」  
偶数月25日発行



### ○メールマガジン

「千代田でつなメール」  
(毎週火曜配信)  
登録用アドレス  
<http://www.chiyoda-vc.com/9036>



### ○Facebook,Twitter もやってます！

ちよだボランティアセンター で検索！