

TAKE FREE ご自由にお持ちください

ボランティア Volunteer

2021.3-4 ♥ Vol.418
ちよだボランティアセンター


私が「いのちの電話」の
相談員を続けている理由



地域のボランティア情報 ▶ P.2-3

ボランティア記者レポート
「ボランティアで地域を支える活動説明会
『つながりを切らないボランティアのかたち』
に参加しました。 ▶ P.3

報告:「災害ボランティアフォーラム 2021」
▶ P.5

 ちよだボランティアセンター
公式フェイスブック公開中

 いいね! 1,145名 (2021.2 現在)



「こま助プロジェクト」
Facebook ページ開設!



あなたの【はあと】が地域のチカラに変わる情報マガジン

10 人や国の不平等をなくそう

地元ならではのディープな「お・も・て・な・し」しませんか

Chiyoda Community Connection メンバー募集

「CCC」は千代田区でボランティア英語ガイドを目指すシニアの団体です。「インバウンド実務主任者」である代表と外国人講師による英語練習の他、実際の場面に即したガイド練習も行います。興味のある方、ぜひメールでお問い合わせください。



日時 毎月第3土曜日
16:00～(1時間前後)

場所 かがやきプラザ4階
(当面は Zoom によるオンラインミーティングです)

申込み・問合せ

Chiyoda Community Connection 代表：川村
E-mail : locacom16@gmail.com
URL : <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/24963>



11 住み続けられるまちづくりを

心に病を持つ方が安心できる場づくりの運営メンバー募集

心に病や障がいのある方で、仕事を続けている方や既に仕事を探している方が多様な働き方を模索するなかで抱える、悩みや葛藤などを安心して話ができる場です。



内容 ●事前準備と片付け
●開催中、当事者の皆さんのお話を聞く 等

日時 毎月第2水曜日 18:30～20:30

場所 区立障害者福祉センターえみふる 5階(神田駿河台2-5)

人数 若干名

申込み・問合せ

ちよだ「笑桜会ピア」代表：小林
E-mail : chiyoda.volunteer.waraokai@gmail.com
URL : <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/27708>



3 すべての人に健康と福祉を

「もうひとつのわが家」で過ごす病気のお子さんとそのご家族を、私たちと一緒に応援してください

自宅を離れ都心の専門病院で治療を受ける子どもと家族のための滞在施設において、施設内(ハウス)の清掃、備品補充、施設内菜園の手入れ、イベントのお手伝い、事務作業 等



活動日時 ボランティア説明会に参加、登録後から開始

場所 都内の各施設(詳細は参加が確定した場合にお伝えします)

実費弁償 交通費(上限1,000円)

募集人数 5名

申込み・問合せ

認定特定非営利活動法人 ファミリーハウス
担当：植田
TEL : 03-6206-8372 FAX : 03-3256-8377
E-mail : jimukyoku@familyhouse.or.jp
URL : <https://www.familyhouse.or.jp>



11 住み続けられるまちづくりを

一人で買い物することが難しい高齢者の買い物付添い。買い物ワゴン・サポートボランティア

買い物で重い荷物を持つて帰ることが困難、高い場所の商品を取ることが出来ない、近くに買い物ができる場所がないなど、地域の一人暮らし高齢者の生活のお手伝いを地域の皆さんでサポートしています。人の笑顔が見るのが好きなあなたの時間を、ちょっとだけ貸してください。



日時 毎月第2・4水曜日 おおむね13:00～15:00

活動場所 ワテラスタワー(神田淡路町二丁目101)周辺

申込み・問合せ

かんだ連雀 担当：峯・福本
TEL : 03-3252-8815
E-mail : renjaku@tama-dhk.or.jp
URL : <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/33838>



SDGsのアイコンについて

「ボランティア」「講座・イベント」「助成金」の情報ページでは、SDGs(「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」)の17のアイコンで活動内容を表示します。「誰一人取り残さない」社会を目指す世界の共通目標(国連加盟193か国が2030年までに達成する目標)を千代田の地域づくりにも生かし、みなさんと「ともにできること」の輪を広げていきます。





3.11を忘れない 買って・飲んで東日本大震災復興支援 復興の桑プロジェクト - 日本ハビタット協会

仙台市若林区の津波の被害を受けた畑で育った桑から生まれた桑茶です。無農薬栽培で育てるので、口に含むとほんのり甘みが感じられます。
※売り上げは東日本の復興支援や宮城県内の子どもの自立支援に活用されます。

価格 1つ1,100円(税込み) ※送料別520円

申込み・問合せ

認定 NPO 法人日本ハビタット協会

TEL・FAX: 03-3512-0355

E-mail : kuwa_choco@habitat.or.jp

URL : https://www.habitat.or.jp/jigyo_shoukai/kuwa_choco2017.html

スイーツの
アレンジにも♪

ノン
カフェイン



あなたの「しまった!」が地域の笑顔に!? 書き損じはがきを集めています。

1枚から
大歓迎

書き損じてしまったハガキ、住所だけ印刷して余ったハガキ…そんなハガキがおうちやオフィスに眠っていませんか? ぜひ、ちよだボランティアセンターにお譲りください。ご寄付いただきました書き損じはがきは、地域の高齢者見守りや交流など支え合い活動の資金となります。

※送料はご負担ください ※大量の場合、あらかじめちよだボランティアセンターまでお問い合わせください ※個人情報判別が難しいように塗りつぶしてください

送付先・問合せ

ちよだボランティアセンター

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL : 03-6265-6522

E-mail : volunteer@chiyoda-cosw.jp

ボランティア情報ステーション設置場所 (麹町地区6)

- おむすびママの会 ●区立四番町保育園 ●区立四番町児童館
- 区立四番町図書館 ●東越理容店 ●ヘアサロン サイトウ
- ヘアライズカトウ市ヶ谷駅前店 ●マッティーノ ●区立番町小学校
- 区立番町幼稚園 ●ガナビーヘアーズ ●カット・イン・ソーレ麹町店
- 株式会社ソーシャルキャピタル・プロダクション『あるまっぶ実行委員会』
- 花泉歯科 ●二松学舎大学 学生支援課

ご協力ありがとうございます。一覧は、ちよだボランティアセンターホームページの「関連・協力団体のリンク」でご覧いただけます。



募集中

新しく置いていただけたところを募集しています。詳しくは、当センターへお問合せください。

本誌に掲載されている情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止とさせていただく場合がございます。ご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。



はじめてボランティアをする方へ

①活動先が決まったら事前確認をしましょう!

受け入れ先の担当者が活動内容や注意点を説明しますので、安心してご参加ください。また、ご自身でも参加条件や費用などを事前にご確認ください。直接連絡しにくい事や心配な事がある場合は、当センターにお気軽にご相談ください。

②ボランティア保険に入りました!

活動中の事故に備えて、「ボランティア保険」への加入をおすすめしています。当センター窓口、または最寄りの区市町村にある社協・ボランティアセンターで加入手続きができます。

※加入手続きの場所に関係なく、日本国内での活動が保険対象です。(年度更新が必要)

令和3年度より
基本Aプランの
保険料が変わります
300円
↓
350円

ボランティア記者レポート

「ボランティアで地域を支える活動説明会『つながりを切らないボランティアのカタチ』に参加しました!



講師の
酒井 保(さかい・たもつ)氏
(ご近所福祉クリエイター)

コロナ禍で外出を控える高齢者が増えていますが、一方、過剰な自粛を行うことで、ソーシャル・フレイル=社会とのつながりの欠如、というのが深刻なものとなっています。これまでは、運動機能の低下が、社会性の低下を招く、と思われていましたが、実は、順番が逆で、社会性の低下が、運動機能の低下を招くことが明らかになってきました。健康寿命の延伸というと、体を鍛えることをまず想像しがちですが、実は、社会とのつながりを持つことの方が、心身の健康に与える効果は大きいようです。

また、社会とのつながりを考えるときには、公的なサービスや地域サロン、ボランティアなど、それぞれの活動主体がバラバラではなく、協同して取り組むことも重要です。

なぜ、「つながる」ことが必要なのか?

コロナ禍でできるボランティア活動やつながりを切らさないための取り組みなど、孤立させない地域づくりの実現をオンラインで学び、考えました。



今月の記者



P.N さびさん

千代田区在勤となったご縁で、地域とのつながりを持ちたいと思い、ボランティア記者に挑戦。

ボランティア保険概要

補償内容 傷害保険
(ボランティア自身のケガ)
賠償責任保険
(対象者の身体や財物等の損害)

※令和3年度より、補償額が一部変更されます。

補償期間 4月1日～翌年3月31日まで
※途中加入の場合:
加入手続き日の翌日から適用

保険料 300円～1,400円
(6つのプランにより異なる)

■ボランティア保険:新型コロナウイルス感染症にも適用されました。
※行事保険には適用されません。



千代田区でコロナ禍の新たなつながり始めませんか？ LINE ボランティア

コロナ禍で外出や人と関わる機会が減った方が地域にはたくさんいます。そんな方々の日々の生活に少しの彩りが生まれるように、LINE を使って新たなつながりを始めてみませんか？ コロナ禍でもボランティア活動はできます！ 気になる方も大歓迎です。



【こんな人におすすめ】

- コロナ禍でも非対面でボランティア活動がしたい
- 千代田区で新たにボランティア活動の仕組みを作りたい
- 友人と一緒に活動したい
- LINE の使い方を詳しく知っている、または興味がある

日時 3月13日(土) 13:30 ~ 15:00

場所 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
※新型コロナウイルスの感染症の状況によりオンライン(Zoom)開催に変更となる場合があります。

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 20名(先着順)

講師 紺野功氏(NPO 法人エンリッチ)

申込み・問合せ

ちよだボランティアセンター

TEL: 03-6265-6522 FAX: 03-3265-1902
E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/event/33729>



【オンライン開催】 ハーバードで学んだ社会の変え方 コミュニティ・オーガナイズング講座

YouTube による動画配信

住民の力で地域社会を変えていくための考え方「コミュニティ・オーガナイズング」について基礎理念となる5つのステップや国内、アメリカをはじめとする海外での実践事例を学びます。



配信日時 3月1日(月) 9:00から3日15日(月) 9:00まで
配信期間中は何度でも視聴いただけます。

内容 (各回45 ~ 60分程度)
(1) 基礎理念編 ~ 変化を起こすきっかけとなる5つのステップと関係構築のロールプレイ ~
(2) 事例紹介編 ~ 国内、そしてアメリカをはじめとする海外の実践事例 ~

対象 区内在住、在学、在勤の方、千代田区で活動を希望する方

講師 鎌田華乃子氏
(非営利活動法人コミュニティ・オーガナイズング・ジャパン)

申込締切 3月11日(木)

申込み・問合せ

かがやきプラザ研修センター

TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/topics/2021/02/04/8503/>



【オンライン開催】 認知症サポーター養成講座

Zoom 使用

地域で認知症の人とその家族を支えるために、基本的な知識や対応を学びます。講座終了後、参加者全員にオレンジリング(認知症の人を支援する人の目印となるブレスレット)をプレゼント。講座で学んだ内容を活かして活動しているボランティア活動の紹介もあります。

認知症カフェ、デイサービス、グループホームなどで活動することができます。



日時 3月9日(火) 13:30 ~ 15:30

対象 千代田区内在住・在勤・在学の方

定員 30名 **申込締切** 3月2日(火)

講師 かがやきプラザ相談センター(麴町)
職員 大塚 克久さん
ちよだボランティアセンター職員

申込み・問合せ

かがやきプラザ研修センター

TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/kensyu-c/>



2021年4月…万世橋に 新しく地域福祉活動拠点「アキバ分室」が誕生! アキバみんなのサロン見学会

千代田区社会福祉協議会は、4月に「アキバ分室」を開設します。地域交流サロンの他、周辺の皆様の新しい福祉活動拠点となる予定です。正式オープンに先掛け、アキバ分室を特別にご覧いただける見学会を開催します。お気軽にお越しください♪

※当日の混雑状況によっては、入場をお待ちいただく場合があります。



日時 3月19日(金) 11:00 ~ 16:00

場所 万世橋出張所・区民館6階(外神田1-1-13)
千代田区社会福祉協議会アキバ分室

対象 区内在住、在勤、在学の方

申込み・問合せ

千代田区社会福祉協議会 地域支援係

TEL: 03-3265-1901
E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.jp



NHK 厚生文化事業団「わかば基金」

福祉にとって厳しい時代だからこそ、「わかば基金」は地域に芽吹いた活動をもっと応援していきます。

応募期間: 2021年3月30日(火) 必着 / 郵送のみ

助成内容: (1) 「支援金」部門 (1グループにつき最高100万円)
 (2) 「災害復興支援」部門 (1グループにつき最高100万円)
 (3) 「リサイクルパソコン」部門 (ノートパソコン総数35台ほど※1グループにつき3台まで)

対象団体: 日本国内の一定地域に活動拠点を設け活発な福祉活動を進めているボランティアグループや NPO
 [詳細・申込みは以下の URL もしくは QR コードをご覧ください]

URL: <https://www.npwo.or.jp/info/18443>

問合せ: NHK 厚生文化事業団「わかば基金」係
 〒150-0041 渋谷区神南1-4-1
 TEL: 03-3476-5955 FAX: 03-3476-5956

詳細・申し込み



太陽生命厚生財団

新型コロナによるボランティアグループ・NPO の事業実施や調査研究に向けた助成金 (追加募集) です。

応募期間: 2021年3月31日(水) 必着 / 郵送のみ

助成内容: I. 事業助成: 社会福祉の向上のため、地域に根ざした地道な活動を行う団体。
 A. 福祉事業を行うに際し、感染症対策を行うための費用
 B. コロナ禍により経済的に困りの高齢者や障がい者、児童等に対して福祉事業を行うための必要な費用
 1件 10万円～50万円 (計1,000万円)
 II. 調査研究助成: コロナ禍での福祉事業の充実・向上のための調査、研究を行う費用
 1件 50万円～100万円 (計400万円)

対象団体: 非営利の民間団体等

[詳細・申込みは以下の URL もしくは QR コードをご覧ください]

URL: <http://www.taiyolife-zaidan.or.jp/>

問合せ: 公益財団法人 太陽生命厚生財団 事務局
 〒143-0016 大田区大森北 1-17-4 太陽生命大森ビル
 TEL・FAX 03-6674-1217

詳細・申し込み



「災害ボランティアフォーラム 2021」を開催しました

災害ボランティアをする際に大事なこと、支援活動をする際の基本的なことを知る機会として、「災害ボランティアフォーラム」をオンラインで開催しました。

基調講演では、全国の災害現場を経験してきた高山さんから (1) 災害時の支援は、普段のボランティア活動の延長であること (2) 被害があった地域の気持ちに寄り添うこと、などのお話をいただきました。

そして、一昨年に発生した台風19号で被害のあった、八王子市の町会役員である鈴木さんから、ボランティアが来るまで地域住民で助け合い、復旧に向けてできることを行った事例を報告いただきました。また、初めて災害ボランティア活動をしたタレントの山川さんから、実際に活動してみて気づいたことなどをお話いただきました。

「日頃から顔が見える関係作りには勝る防災はない」とおっしゃっていた鈴木さんの言葉が印象的でした。

参加された方からは、鈴木さんの言葉に頷き、山川さんのように、できることをしていきたいというご意見が多く寄せられました。



ホッとニュース

ひとり親家庭への宅食ボックスプロジェクト～クリスマス ver. ～
 にたくさんのボランティアの方が協力してくださいました!

12月初旬、コロナ禍でひとり親家庭を元気づけようとボランティア団体「ラブ&サービス～ひとり親家庭支援～」が宅食ボックスを送りました。

ボックスに詰める食品や文具等は、区内の企業や個人の方がたくさんご寄付くださいました。また、寄付品の仕分けやクリスマスカードの作成は、ボランティアセンターに登録している個人ボランティアの方が集まり、ご協力くださいました。

たくさんの方の想いが詰まったボックスを受け取った方からは、「千代田区は都会化したけど、人の温かさを残した良い街だなと感じました」などのお声をいただき、ホッと心温まる素敵なプロジェクトになりました♪



相談員さんに

研修って？

きいてみました！

やりがい？



Q 相談員になったきっかけは？

- 研修プログラムの“死生観”の講義を受けてみたいと思ったこと、「電話相談ってどういう事なんだろう」という興味から相談員に応募しました。
- 専業主婦だったので、社会とのつながりを持ってみたかったからです。

Q どんな寄り添い方を心掛けている？

- 「ちょっとお話を聞かせてください」「モヤモヤを吐き出す場として利用してほしい」という意識で寄り添っています。つらさを乗り切ってもらえたら。
- 専門家でないからこそ、まっさらな気持ちで悩みを聴かせてもらっています。

Q 相談員に対してのフォローは？

- 月1回の継続研修があります。ボランティアリーダーを中心に、相談員同士で支え合う機会を設けています。
- 研修の同期と励まし合ったり先輩と悩みを共有する場があるので安心できます。

Q やりがいは？

- かかってくる電話1本1本が違う相談のためマニュアルがなく大変だけれど、相談者からチカラをもらう事もあるから続けてられています。
- 「人の悩みは自分の悩み」。自分の鏡のように、自分の心を確認できること。責任は確かにあるけれど、等身大の自分で電話先の方とお話できること。社会とのつながりも感じられ、今では生活の一部です。

Q 相談員になるための研修(養成研修)ってどんな感じ？

- 「いのちの電話」の活動・役割への理解、死生観、(ビジネスのような形式的ではない)電話の対応についてなどを学びます。
- グループワークが中心。
- ここ最近では20名前後が参加しています。
- 2泊3日の合宿では、「今、ここでの気持ちの動き」を体験することで、相手の気持ち、自分の気持ちを考えながら生きていくようになりました。また、「感じ方に正解はない」ということを実感しました。

Q 研修で生まれた「変化」とは？

- これまでわからなかった“自分自身”が、研修を経ていくうちに見えてくるのがとても面白かったですね。

Q 電話ならではの良さって？

- 顔が見えないから、お互い守られることもあり、安心して気持ちに寄り添えます。

こころとこころをつなぐ「聴く」を一緒に始めませんか

2021年度東京いのちの電話 電話相談員募集

あなたも、ぜひ、聴き手になってください。

..... 応募～認定のプロセス

書類選考

面接

(選考)

1年半の研修

※認定後は継続研修への参加が必須となります。

応募資格

22～65歳(2021年4月1日現在)

※電話相談を担当できる心身の健康を有する方

募集期間

2021年4月30日まで(必着)

定員

約40名

問合せ

社会福祉法人いのちの電話(東京)事務局

☎ 03-3263-5794 (月～金 13時～17時)

📠 03-3264-4949 担当:郡山(事務局長)

🌐 <https://indt.jp/info/staff.php>



東京
いのちの電話
HP



相談員
募集ページ

活動のあとはホットと息

ちよだで見つけたFavorite Spot

お店の外から漂う
香りに癒やされて...



1杯
100円～
イートイン利用時
200円～

目の前で焙煎された有名産地の高クオリティな豆をお手軽に!

青海珈琲(九段店)

住所 千代田区九段北1-12-1

海野ビル 1F

営業時間 平日 7:30～20:30

(2021.2現在:20:00までの営業)

土日祝 10:00～19:00

🌐 <https://www.aomi-coffee.com/access.php>



ビールのような
喉ごし!
“生コーヒー”も
自慢です





今回の Volunteer

“私”が「いのちの電話」の相談員を続けている理由



『いのちの電話』相談員が足りない！ってメディアでよく見るし、自分も相談員になりたい！…けれど、特別な技術が必要なんじゃないの？ 電話相談の研修って厳しいのでは？ と感じる方もいるのではないだろうか。

そんなギモンに答えるため、区内に事務所を構える「東京いのちの電話」で20年近く活動している相談員の方おふたりに、心がまえ、やりがい、研修のことなどをお話いただきました。

「東京いのちの電話」とは

- 1971年10月に日本で初めての電話相談事業を開始
- 24時間365日受付
(現在は新型コロナウイルスの影響により体制を一部変更)
- 2020年1～6月の受信件数延べ8,582件
- 新型コロナウイルスの影響により、現在は通常の7割減で稼働しています。
- ボランティアの平均年齢は60歳前後。専業主婦、会社勤めの方など様々な人が活動しています。



今回の「ボラダー」



「東京いのちの電話」 相談員の方々

※相談員のプライバシー保護のため、お名前の公表は控えさせていただきます。

「ボラダー」とは

ボランティアで「まち」や「地域」のために活躍するヒーロー、すなわち皆さんです。

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

Chiyodaボラ

2021.3-4

Vol.418

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



今回のVolunteer

私が「いのちの電話」の相談員を 続けている理由

発行

社会福祉法人 千代田区社会福祉協議会 ちよだボランティアセンター

〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-6-10 かがやきプラザ4階
開室日・時間 月～土曜日 8:30～17:15 (※日曜・祝日・年末年始はお休み)
TEL 03-6265-6522 FAX 03-3265-1902
URL <http://www.chiyoda-vc.com/> E-mail volunteer@chiyoda-cosw.jp



ちよだボランティアセンター
ホームページはこちら



千代田でつなメール
メルマガの
登録フォームはこちら

当センターのホームページは、(株)大塚商会様の社会貢献活動の一環としてご提供いただいております。ボランティア情報マガジンは、「発送ボランティア」の皆さんのご協力で送付作業を行っています。