

千代田区のボランティア活動とご近所福祉活動情報が満載!
ちよだ社協のスペシャルなフリーマガジン

Take
Free



合併号 2021



人と人とのつながりとは。

～NPO法人 幡ヶ谷再生大学の活動を通して～



Photo by 三吉ツカサ

巻頭インタビュー

TOSHI-LOW さん

【BRAHMAN/OAU/

NPO法人 幡ヶ谷再生大学 復興再生部 学長】

- 住民の皆さんの「気になる」をうかがっています。
- 令和3年度 町会福祉部連絡会を開催しました！
- つながり、ひろがり、キセキを起こす！「ちよボラ・パワー」
- 大好きな場所、ちよだ。みんなの笑顔を守りたい！

TOSHI-LOWさん

【BRAHMAN / OAU / NPO法人 幡ヶ谷再生大学 復興再生部 学長】

人と人とのつながりとは。

～ NPO法人 幡ヶ谷再生大学の活動を通して～

東日本大震災から10年 — この10年の間にも未曾有の災害は多くの爪痕を残し、NPO法人 幡ヶ谷再生大学は日本各地で、復興支援活動を行ってきました。今合併号では、人と人との結びつきやつながりと言った活動におけるベーシックな部分について、学長のTOSHI-LOWさんにお話を伺いました。

NPOでの活動を通して、人と人とのつながりについてどう考えますか

先日熱海（※7月3日に静岡県熱海市で起きた大規模な土砂災害）の現場に行き、被害にあったお宅に入った時、その持ち主のお兄さんなのかな、「これは捨てていい」「これ持ってって」と選定しながら涙していて。お手伝いするってことは、ただ単にゴミを出すことじゃねえんだなって。ゴミっていうか、元々は自分たちの財産だったわけで。ただ単に災害が起きたからということではなくて、人が住んでいて、暮らしがあったんだから、なんとかしてあげたい、助けてあげたいって思う。

熱海にはいろんな人がお手伝いに来ていて、いろんなつながりが生まれて。もともと熱海への特別な想いはなかったけど、お話をすると、だんだん自分も気持ちもちが芽生えて、気づくと小さなふるさとなり、熱海の人たちが地元の仲間ようになる。そうすると、例えば普段は離れていても熱海の天気予報が気になったり。そうやってつながりが生まれて、続いていくと思う。

震災から10年が経ち、幡ヶ谷再生大学の活動について

ひとりでは限界があるけど、仲間がいる。東日本大震災のときに、ライブハウスで友達になった人がたくさん支援物資を持ってきてくれた。3月の段階でトラックを出してガタガタの国道6号をのぼって。それができたことは宝だし、一番大変な時に助けてくれた、一緒に戦った仲間が音楽の仲間であったということが

嬉しかった。

災害が身近に起こって、自分の友達や親が亡くなるとか、本当にそこまでこないとちゃんとイメージできない。だからこそ幡ヶ谷再生大学はあっていいと思っている。現場に行く、そこに住んでいた人たちの生活を想い描く、これがもし自分の地元で起こった時、自分たちが何をすべきかということを持ち帰る。そして来るべき日に備えることは、とても大切なことだと思う。誰もがいつ何に巻き込まれるか、大切なものを失うかなんてわからない。だから毎日が愛おしいし、出会いも楽しい。

熊本の時（※2016年に発生した熊本地震）にね、旅館が避難所になっていて、そこに避難しているおじさんたちが「あんちゃん普段何してんだ」って言うから、ミュージシャンですって言ったら、「俺は家が半壊して大変になってっけど、俺らを喜ばせる歌を歌え！」と（笑）。おじさん二人の前で歌ったら、「良かった」って涙流して。次に行った時、おじさんのうち一人は亡くなって、あの日、おじさんにとっては悲しい日だったけど、あの夜歌って喜んでもらったことは俺にとっては誇りだし、またとない夜に自分のできる限りのことができて、良かったなと思う。

人がつながる現場とは

人の助けになることが楽しいと思わなかったら悪党じゃん？（笑）人間はどんな状況でも楽しさを作り出すと思う。それがどんなに苦しい中でも。もしかしたら戦時中でもなんでも、多分みんな楽しみを見つけて生き抜いてきたんだと思う。これは完全に本能だと思う。

現場に行ったら、被災された方もだんだん諦めがつ



いてきて「ああもうそれ全部倒して捨ててくれー！」みたいになってくると、みんなでハンマーとロープでわあー！って「家ごと倒すぞお！」みたいになってくる（笑）。もう、それでいいでしょ！その方がそれでいいと言えればそれでいいし、そこで笑ってたら一緒に笑えばいい。泣いてたら、一緒に少し泣いてあげればいい。できることは、「そこにいること」なんだと思う。手伝うとか、今日中にこれを全部やらなくちゃいけない、とかじゃなくて、その方を一人にしないこと。力が無くて片付けの手伝いが出来ないなら、その方の横にいて、話をずっと聞いてあげればいい。聞き上手な人がさ。そう考えたら現場に行ったら私は何もできませんっていう人は、俺は一人もいないと思う。それだけで十分なんだよ。

震災から10年。音楽も伝え方が変わりましたか

変わっただろうね。30代まではどうしてもただ単に投げてぶつけるだけみたいなことが多かった。お客さんを「のせる」「あげる」とかってあるでしょ？できるだけ高くあげようと思っていただけ、最近はお客さんをちゃんと「おろす」こと。丁寧に置くところまでが音楽なんじゃないかって考えるようになった。

もしかしたらNPOの活動を通じて、現場の人たちと出会っていく中で、どうしてもただ単純に投げっぱなしが出来なくなったんじゃないかな。日常に寄りそうこともそう。OAUで書いてる歌詞は余計にもっと日常的になった。特別な場所で光ることじゃなくて、過ごしている毎日が実は特別な日常だよ。

人とのつながり、一歩踏み出そうとする勇気を…読者の方へメッセージ。

「ボランティア」は、語源がラテン語の「ボランタス」という言葉で、それは「ふと心に想う事」だと聞いたことがあって。それでいいんだと思う。自分が気



熱海市で発生した大規模土砂災害の現場での支援活動の様子
Photo by 三吉ツカサ

になるなら、行ってみればいいし、連絡してみたい。ボランティアは難しいもんじゃないし、外に出ることは大変なことじゃないけれど、大変だと思ってる人にはハードルが高いかもしれない。

だから俺らみたいな存在がいるんだと思うし、はじめはミーハー的な感覚で全然悪くない。「ミュージシャンが何か手伝った、そこを支援します」ってそれで構わない。そのことが地域やそこに住んでいる人の気持ちの復興につながるんだっいたらいくらでもやる。今までさんざん自分の表現や自分を押し付けて、それでお金までもらって。やっぱり俺だってお返ししたい気持ちがいくらでもある。

それが社会で生きていくことだと思ってる。だから俺は自分が社会的な人間だと思ってるし、こんなに社会不適合なのに、社会的な人間なんだと思ってる。だからみんなも社会的な人間になればいいと思うよ（笑）

Profile TOSHI-LOW さん

1974 年茨城県水戸市生まれ。

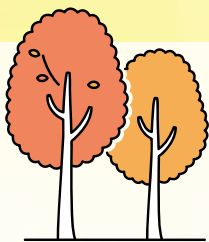
1995 年にハードコア・パンクバンド「BRAHMAN」を結成。

2005 年にはアコースティックバンド「OAU」（OVERGROUND ACOUSTIC UNDERGROUND）としての活動も開始。

バンド活動の傍ら 2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災をきっかけに、国内様々な災害における復興支援を主な目的とした団体「NPO 法人 幡ヶ谷再生大学復興再生部」の学長も務める。



Photo by 三吉ツカサ

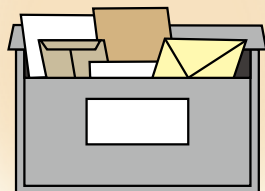


ちよだ社協は、まちの「いつもと違う?!」
住民の皆さんの「気になる」をうかがっています。

学校の時間なのに
どうしたのかな？



郵便物が
あふれてしまっている



時々みかけるあの人、
ちょっと心配だね…。



些細な「気になる」をご相談いただくと、その方の生活やまちの
住み心地を良くすることにつながる可能性があります。
ちよだ社協は、区役所、民生・児童委員、あんしんセンター、
ボランティアグループ等の関係機関と連携し、区民の皆さんと
ともに、「気になる」の解決に向けた方法を考えていきます。

ご近所福祉活動(町会福祉部活動)と、社協職員による地区担当制により、 地域の支え合い活動をすすめています

ちょっとした見守りや簡単なお手伝いでもひとりで行うと
負担になったりもします。町会ならみんなで助け合っ
ことができ、困ったときにアドバイスを交わしあうことも
できます。

地区担当の社協職員がご近所福祉活動の企
画、提案や活動のお手伝いをしますので、
何かありましたらぜひお声掛けください。



ちよだご近所かわらばん(ウェブ版)では、地区担
当職員によるブログを更新中★
各地区のご近所福祉活動や地域情報が満載です！



社協の最大の協力者は、住民の皆様です。

町会福祉部をはじめとした住民の皆様の日々の生活や関わりは、まちの「いつも」
を熟知しています。

住民の皆様の「いつもと違う!？」という気づきが、地域の課題や困りごと解決に
むけての大きなヒント・きっかけになるのです。

まちの「気になる」を相談したらどうなるの？

※相談者及び被相談者の個人情報については、人権尊重の理念のもとに、関係法令等を遵守し、実施するあらゆる事業において、慎重に取り扱います。



1. お話を伺います。

細かな情報でなくても大丈夫です。気になることを聞かせてください。



2. 相談後、社協や地域でつながりがあるかを確認します。

ご希望や状況に応じて相談者の方へ連絡をお戻しする場合があります。



3. 社協や地域でつながりがあれば、連絡をお戻します。

社協でも地域の皆様と見守りを続けていきます。今後も気になることが見受けられた時には、また社協にご連絡をお願いいたします。



4. つながりがない場合は…関係機関に相談し、連携します。

千代田区には地域を支える心強い専門職の方々がたくさんいます！
専門職の方に相談しながら、より良いつながりの方法を考えていきます。

高齢者の場合（高齢者あんしんセンター／かがやきプラザ相談センターなど）

18歳未満の子どもやその家族の場合（児童家庭支援センターなど）

心に病をお持ちの場合（千代田保健所／MOFCAなど）

☆上記の関係機関以外にも行政などとも連絡を取りながら、つながりの糸口を探します。



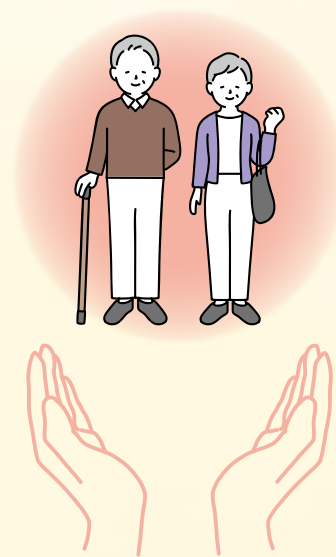
5. 状況に応じて、関係機関と連携しながら対応します。

訪問することでつながりを持ち、ご本人が住みやすいまちへの足がかりを目指します。

◆ こんな事例がありました ◆

※ 個人情報保護のため、事例は一部内容を変更しています

- ① コロナ禍の続くある日…薄暗くなった道でタクシーを止めようと道路に飛び出している方が。よく見ると、ご近所にお住いのAさんです！
- ② Aさんには認知症の症状があり、コロナ禍という状況も理解できず、150km先の田舎へタクシーで向かおうとしているところでした。
- ③ たまたま見かけた地域の方が Aさんを引き留め、町会福祉部長と情報を共有。町会福祉部長が福祉関係機関に相談し、その方のご家族に連絡がつき、来てもらうことができました。車の往来の多い地域で、人命にも関わるような状況でした。
- ④ これから地域の中で見守っていこうという話になりました。ご家族からも、「これからはしっかり見守るようにする」と話があり、何かあったらお互いに連絡を取り合える体制になりました。



令和3年度

町会福祉部連絡会を開催しました!

“コロナ禍であっても、地域の中でのつながりを絶やさない”
“自分たちの町会でもできることを進めたい”

7月～8月にかけ、各地区で町会福祉部連絡会を開催しました。緊急事態宣言下での開催になりましたが、多くの町会福祉部の皆様にご参加いただき、コロナ禍の今だからこそ、「人とつながること」を考えようと、各町会福祉部の取り組みを紹介し合ったり、地域の課題や気づきなどを共有したりと、全6地区のべ112名の参加者が集い、福祉のまちづくりへの想いを確認し合う場となりました。

顔を合わせられなくても、つながりを切らず、孤立させない“新しいつながり方”を模索し、アフターコロナでも活きる“つながり”を築く取り組みを進めます。



〈8/2 麹町地区〉

- ・戸別訪問について、顔を出すととても喜んでくれるので継続していきたい
- ・ご近所での見守りと専門職のアプローチの違いがよく分かりました
- ・毎月のお茶会を実施できない代わりに、チラシを作成してお手紙として届けています



〈7/16 富士見地区〉

- ・オンラインでつながるために、近隣の大学生を講師に^{ライン}LINE講座を開催しています
- ・地域の中で気になる方がいて、見守っていこうという話になっています
- ・感染対策をしながらお茶会やイベントができたらいいなと思っています



〈7/9 神保町地区〉

- ・手紙やポスティング、夜警、ウォークスルー映画会、散歩会などで、つながり続けたい
- ・高齢者の皆様の見守り活動を見直していきたい（ビルの上階に住んでいる方など）
- ・ポストが重要だと思っており、きれいにされているかどうかを確認しています



〈7/21 神田公園地区〉

- ・普段のご近所づきあいの中でつながっていて、困りごとの相談を受けることもあります
- ・気になる方がいたら、お声掛けをするようにしています
- ・ささえあいマップの作成を進めていて、完成させたいと思っています



〈7/20 万世橋地区〉

- ・お花見の代わりにお弁当配布を実施したところ、久しぶりに顔を合わせられて嬉しいという声がありました
- ・町会の会費を対面で徴収して、地域の皆さんとの関わりを持つようにしています
- ・季節の節目にお土産を持って戸別訪問をし、お元気確認をしています



〈7/30 和泉橋地区〉

- ・集まることは難しいけれど、散歩や個別の訪問、ハガキなどでこれまで通りお元気確認をしています
- ・写真コンテストやゴミ拾いイベント、小さなお祭り…コロナ禍でもできるイベントで地域を盛り上げます
- ・地域での課題や困りごとなど、必要に応じて社協や区などの関係機関につなげています

日常のちょっとした
気づきや見守りが
コロナ禍にあっても
千代田区のつながりを支えています

二番町町会



敬老のお祝いの品と
お手紙、チラシを添えて



五番町町会



ありがとう！敬老のお祝い
楽しみにしていました



富士見一丁目町会



近況をおしり



九段一丁目町会



皆様の笑顔がうれしい

西神田町会

防災イベントを実施



公園の防災井戸から
水を汲み上げました



ステッカーを作りました

司町一丁目町会



あたたかな地域のつながり
たすけあい

北神町会



お元気ですか

須田町一丁目南部町会



元気そうで
良かったわ

淡路町二丁目町会



多町一丁目町会



神田山本町会



筋力アップ体操を
しています

淡路町一丁目町会



神田五軒町々会



神田末広町会



神田大和町会



久しぶりに話せて
良かった！

東神田町会



コロナ禍で、出来ないことも増えてきましたが、皆様がこれまで築いてこられた地域のつながりは、千代田区の中で揺るがない基盤になっていると心強く感じます。こういった状況で新たな課題なども生じている中ではありますが、社協としてもどのような取り組みができるかを常に考え、皆様と共有しながら、ご近所福祉活動の取り組みをサポートさせていただきたいと思っております。



ごきんじょちゃん



企業によるサンタクロースボランティア

LINEやメールを
使いたいから...



LINEサポートボランティア

日常を彩るお手伝い



高齢者施設でのイベントのお手伝い

自分のために
人の笑顔にもな



学生グループによるフラダンスの披露

「王手!」の声
が地域を救う?



趣味を活かした活動(将棋の対局)



使用済切手の整理

会えなくても
つながっている



つながり、ひろがり、キセキを

ちよだボランティアセンターは、みんなの「できる」ことで

区内の介護事業所などに
届けました!



フェイスシールドの制作寄付(企業ボランティア)



災害支援募金活動

やったことが
あって、キモチイイ!



障がい者施設でのパン販売サポート



災害ボランティアフォーラム



ボランティアと被災地域、
それぞれの目線で災害の実情を知る

首都直下地震に備える



勤務地周辺のハザードマップ確認



オンライン傾聴

を起こす! 「ちよボラ・パワー」

地域の困りごとをカイケツしていきます!

CHIYODA Volunteer Center 【ちよだボラセン】
ちよだボランティアセンター

企業の活動支援

企業のチカラでまちを元気に！
区内の多様な分野の企業が手を取り合い、区内の高
齢者・障がい者施設などで社会貢献活動を行ってい
ます。また、区内企業のみなさんと連携した活動が
できるようにネットワークづくりを行っています。
(ちよだ企業連絡会=ち企連)



区内の障がい児支援事業に通う子どもたちを
対象に、オンラインで企業見学を行いました。

懐かしい風景に涙ぐむ
入居者さんも…



高齢者施設に自然やちよだの風景を収めた
手作りのフォトブックをプレゼントしました。



被災地支援活動の心得が詰まった
「災害ボランティアハンドブック」を発刊



在勤者が地域にどのような支援が
できるかを考えるワークショップの開催。



大好きで大切な
ボラパワーでみんな

災害時に備えて…普段からのつながりづくり

- 災害時に連携できるつながり
ちよだモデルネットワーク (通称：CMN)
- ・日ごろから顔が見える、ゆるやかなつながり作り
 - ・災害に関する学習会や講座の開催
 - ・災害時の具体的な支援行動指針(動き方)の編さん



帰宅困難者対応訓練を行うことで、
いざという時の対応を学びます。

ボランティアをしたい方&企業の皆さん
団体活動のヒントが欲しい方は

ちよだボランティアセンターへ！

ボランティア情報誌を
ボラセンと一緒に
作っています

区内の施設などでボランティアを体験
し、読者の方々に活動のイメージを抱
きやすいような形で紹介しています。



学生の協働

ちよだの学生の皆さんも一緒に♪
区内に通う学生たちも、地域の清掃活動や子ど
もたちの遊び相手、障がいへの理解、多世代交
流など楽しみながら取り組んでいます。

子どもたちの勉強の
お手伝いもしています!



区内に通う大学生同士が学校の垣根を越えて
の交流。地域の大きな活力となっています。



防護服を手作りして、区内の
医療従事者に届けました。



な場所、ちよだ。
の笑顔を守りたい!



話を聴いて、寄り添う(傾聴)ボランティア。
コロナ禍で直接会えない時でも、
オンラインで行いました。



ひとりひとりの力が
地域の力に!



ネイルボランティアの様子です。
障がい者施設の利用者さんの楽しみになっています。

ボラダー (地域のために活動する皆さん)

若い力 × まちの知識 = 無限の可能性

自身のできることや特技(楽器、歌、IT サポート、将棋・
囲碁、語学、手話など)を活かしたボランティア活
動を行っています。



ご近所ふれあいエピソード

「みんなで作ったアキバでアロハ」



8月下旬、残暑が厳しい夏の終わりに、アキバみんなのサロンでは「アキバでアロハ2 days」を行いました。

新型コロナウイルスの影響により、今年の夏も外出を自粛した方も多いと思います。そうした中、アキバみんなのサロンでは、感染症対策を講じつつ、人との交流による温かさを感じてもらえるようなイベントを開催しました。

アキバみんなのサロンは、区民の方なら誰でも利用できる多世代交流型のサロンです。平日の午後に開室しているため普段は高齢の方や子育て中の方を中心にご利用いただいています。7、8月は小学校の夏休みに入り、小学生も参加し、様々な世代が交流できる居場所となりました。そうした中開催された「アキバでアロハ2 days」のイベントでは、小さなお子さん、小学生や高齢者まで様々な関わりが見られたのが印象

的でした。

レイ作りでは、高齢者の方が、なかなか上手にできないお子さんのお手伝いをしたり、フラダンス鑑賞では、泣いているお子さんをあやす高齢者の方もいらっしゃいました。

2日目に行われたクイズ大会では、最初は回答者として参加していたお子さんが、「わたしも司会をやってみたい!」ということで、職員と一緒に司会に挑戦しました。上手にできたと褒められ、活躍できたことがとても嬉しそうでした。

人との関わりが希薄になりがちなこのご時世ですが、今回は、このイベントのために、ご自宅で飾りつけの作成をくださったボランティアの方もいらっしゃいました。様々な世代が交流している姿がほほえましく、温かい気持ちになるイベントになりました。



★アキバみんなのサロン★

「アキバみんなのサロン」は、ご近所のつながり、仲間づくりのきっかけとなる場として、新しくオープンしたサロンです。千代田区民であればどなたでも利用可能です。子育て中の親子、障がいのある方、高齢者など、地域の様々な方々がご参加しています。

日時：毎週水・金曜日(祝日を除く) 13:00～16:00
対象：千代田区民ならどなたでも
場所：千代田区社会福祉協議会アキバ分室「みりおん」
(万世橋出張所・区民館6階)