

ちよだボランティアマガジン [ジョイアス]



Join+us

TAKE
FREE

特 別 号

さあ動きだそう！
今すぐできること

interview

フリーアナウンサー

まち あせい
町 亞聖さん



小さい頃からの憧れだった
アナウンサーとなり
華々しい活躍を見せていたその裏で、
車いす生活を送る母親の支えと
なり続けた町亞聖さん。
まだ、ヤングケアラーという
概念すらなかった時代です。
デビューから30年経た今では、
フリーアナウンサーとして医療・介護の
理解促進、そしてヤングケアラーとして
の経験を全国各地で伝え続けています。
ボランティア情報誌特別号
『Join+us』では、「ボランティアとは」
「地域の助け合いとは」を中心に
町さんに想いを伺いました。

interview まち あせい
町 亞聖さん

今は、困っている方に気軽に手を差し伸べることができるいい時代だなと思っています

私の母が車いす生活となった1990年代前半は、街の中はバリアだらけでしたし、困っている人がいても気軽に手を差し伸べるような時代ではありませんでした。善意は綺麗ごとだと考えられていたんだと思います。それでも車いすを押してくれたり、声を掛けてくれた方など、さり気なく手を貸してくれる人はいました。それも「ボランティアの一種なのでは」と考えています。18歳でヤングケアラーの当事者になった私は、生き辛さを抱える人達の一助になるためにアナウンサーになりましたが、当時も今もそんなことを言葉にする女子アナはあまりいないかなと思います。「町の言ってることは正論」と言われましたが、実際「よし!やろう」と一緒に動いてくれる先輩は残念ながら少なかったです。今の若い世代が新卒で大会社への就職を目指さずにNPOを立ち上げ地域社会のために活動していく状況を見て、正直、私は生まれるのが早すぎたと思っています(笑)。今は「この指とまれ」と言ったらワッと人が集まってくれる良い時代。若い人のフットワークがうらやましいです。会社内でも孤軍奮闘でよく頑張っていました。

一方、ミドルから定年前の世代(40~60代)はまだ腰が重くも感じています。

時間や心に余裕がない時に、仕事以外の活動をするのは難しいと思うかもしれませんが、逆にボランティア活動によって心に余裕が生まれることもあります。視野が狭くなっている時だからこそ、会社とは別の場所に身を置いて違う空気を吸うのも大事なかもしれません。

「自分のため」という理由も、ボランティア参加のモチベーションにしても良いと思います。

これまで沢山の活動に携わってきましたが、個人的に印象的なボランティアは「コエール(編集注:社会的養護を必要とする子どもたちが自身の体験をスピーチするイベント。主催は認定NPO法人ブリッジフォースマイル)」での活動です。そこで児童養護施設出身の子どもたちと出逢いましたが、想像していた以上に過酷な現状にいる子どもたちの存在を知ることができました。明らかにみんなヤングケアラー、かつ親に育児放棄されてしまった、最もケアを必要とする子どもたちです。親を頼れずに児童養護施設な



1998年9月
箱根駒ヶ岳にて

家族で 木更津の海へ



どで暮らす子どもは約4万人。私も介護だけでなく貧困も経験しましたが、全ての子どもが当たり前の幸せを享受でき、自分自身の未来を切り開ける社会にしたいと思っています。私は彼らを見守るおばさんのような存在になればと考えています。そしてコールを通じて、そんなお節介なおばちゃんおじちゃんもいる、だから社会は捨てたものじゃないなと思ってもらえればと活動を続けています。

“一般の方”の強みは 垣根を取っ払える、垣根がない、 縦割りじゃないこと

専門の資格を持っている人達の中には、できることを自ら制限している人がいます。例えば、飲みきれないほどの薬を処方された時に、自分の家族であれば絶対におかしいと思うのに、看護師や薬剤師という立場になると主治医が出したものだからと口を出せないということが実際に起きています。「おかしいことをおかしい」と気軽に言えるのは専門職じゃない人、“地域のおじちゃん・おばちゃん”の特権なのかなと思います。専門職であるがゆえに、他の職種のテリトリーにどこまで踏み込んでいいのかと躊躇し、当たり前の行動ができないということがあるのです。訪問介護のヘルパーさんが認知症の祖父母との関係に悩むお孫さんに気付いても、制度の関係で介入できない。そういったヤングケアラーを見つけたヘルパーさんから

「町さん、どうしたらいいですか」と相談をいただくことがあります。私からは「まずは話を聞いてあげてください」とアドバイスしています。介護保険制度では原則として、洗濯、食事、掃除など本人のための支援や介助以外はサービスの対象となりませんが、声かけや相談業務はできるはずです。「この人なら話を聴いてくれるかも」とヤングケアラーの子どもが思えるかもしれません。自分自身の経験からも見て見ぬふりをされることが一番辛いです。実際にケアマネジャーが中心となって家族会議を開くことができ、ヤングケアラーだった中学生の悩みを解決したケースもありました。

介護現場はずっと人手不足が問題となっていますが、ボランティアの力を借りるのも一つの解決方法です。外国人介護人材の受け入れが進んでいますが、彼らにも故郷があります。最終的に家族が待つ母国に帰って、日本で学んだ介護のノウハウを自分の国で活かす形が理想であり、それが当然のことだと考えています。今後、20万人から30万人の介護人材が不足すると言われていますが、全員を専門職でというのは現実的には難しいです。そこで期待したいのがボランティアの存在です。ある介護施設でこんなことがありました。施設の目の前に綺麗な桜の木があるのに、そこで暮らす人はその桜を見ることができていませんでした。何故なら30人ほどいる入居者さんを数人のスタッフでは外に連れていくことができない



ゆめ旅 KAIGO !の 学生メンバーと一緒に



から……。そんな時の外出支援からレクリエーションまで、様々な関わり方ができるのがボランティアの良いところです。ITが得意な人ならば高齢者のみなさんにスマートフォンの使い方を教えるなど、自分自身の得意なことやスキルを活かすこともできます。経験を生かしたボランティアを行えるマッチングを上手にすることで、参加へのハードルも下がるのではないでしょうか。

いつだって、学生の力が必要!

地域の力を発揮するためには、やはり学生の力も欠かせないと強く思います。

私が手伝っている活動の中に、「ゆめ旅 KAIGO !」という活動があるのですが、介護施設で暮らす車いすのおじいちゃん・おばあちゃんと一緒にオリンピックを観戦したいという想いから始まりました。職種も世代も様々なメンバーで大学生も関わってくれています。最近、大学では学生自らが考えて学ぶというアクティブラーニングが導入されていますが、ゆめ旅に参加してくれている千葉商科大学の学生も、地域に出て社会課題を肌で感じ何ができるかを考えるということに積極的に取り組んでいる先生がいたことがきっかけで一緒に活動することになりました。活動を始めて6年、学生リーダーは6人目になりますが、なんと全員女性です!最初は手探りでしたが、年を重ねるごとに大人主導ではなく、学生達が大人を引っ張ってくれるようになりました。

残念ながらコロナのために大会は無観客になりパ

ブリックビューイングもできませんでした。ですが、大事なはそのプロセスであり、積み重ねてきた活動の中で得た気付きや出逢いが貴重な宝物になりました。例えば、コロナ前におこなったボッチャ大会。子どもから車いすの方まで約100名が参加してくれましたが、場所探しにルールづくり、イベントの企画や構成など全て学生達の手作りでした。ゆめ旅の活動を通じて地域の大人と関わることで、これまで大人しかった学生たちの発言が増えたり、会議で積極的にアイデアを出してくれたりと彼らの成長を見られて嬉しかったですし、まるで母親のような気持ちになりました。

活動を通して学んだことは必ず将来に役立つと信じています。実際にこんなことがありました。初期メンバーのひとりがスーパーマーケットに就職が決まったのですが、「僕、スーパーでの仕事が始まったら商品の陳列を低くします」と言ってくれたのです。車いすの活動に関わったことで、そういうことに気付いてくれたことがとても嬉しかったです。

介護人材が不足しているというお話をしましたが、この活動に参加している千葉商科大学の学生全員が介護業界を目指しているわけではなく、逆に私はそれでいいと考えています。介護現場だけでなく様々な業界や場所に「福祉マインド」を持つ人たちが溢れてくれたら社会はもっともっと優しくなるはずで。ボランティアに関わった学生がそれぞれに答えを見つけて、自分の未来や社会のために活かしてくれたらと思います。

大量に薬が処方されている事例を紹介しましたが、

外から見たら絶対におかしいのにその世界では常識になってしまうということは介護現場に限らずあることです。他業種から介護の世界に転職する人も少なくありませんが、違う世界や視点から見ることで柔軟な発想が生まれることもありますし、そんな色々な感性を持つ人達と一緒に介護の世界がどうやったらよくなるか考えていきたいです。

介護もボランティアと同じように色々な関わり方ができます。例えば食品業界の人は介護食で、アパレルならば車いすや麻痺がある人が着やすい服を作るなど。またボランティアでも自分の親や自分自身の老いについて考える貴重な機会にもなります。私が高齢者施設にボランティアで伺った時の自己紹介ではいつも「大学23年生です」と言って笑いを取っています。

ボランティアって可能性が すごく詰まっている

現在はボランティアがしやすい環境になったと感じていますが、それでもハードルが高いなと思っている人もいるかもしれません。1人ではちょっと……とためられる場合は、友達を誘ったり、子どもと遊ぶイベントなど自分が楽しめて、笑顔になれるボランティアから始めてみてはどうでしょうか。週末にやっているようなマルシェで売り子をするのも立派なボランティアですし、普段はデスクワークの仕事をしている人などは新鮮な経験ができるはず。一見、気難しそうな感じの男性が子どもと接して笑顔になるところを見たりすると、なんだかこちらも嬉しくなります。とりあえず一度やってみる。各自治体にある社会福祉協議会でボランティアを募集していたりしていますので、自分の住んでいる地域にどんなボランティア活動をしている団体があるのかを調べてみてください。そしてできれば「自分はこれができます!」という参加の仕方をしてくれると非常に助かります。

実は、主催する側が悩ましいのが「何をすればよいのですか」という質問です。ボランティアは会社組織ではなく、1人1人やるのが決まっているわけではないので、自分から率先してできることを自主的に行動に移すことが大事です。カメラが趣味なら撮影係を、パソコンが得意な人はオンライン配信や機械周りを担当したり、コミュニケーション能力の高い人はゲストをなごませるなど。それぞれの得意を活かし自分で役割を見つけて動くことで主体的に関われるようになります。

ちなみに、私はアナウンサーの経験を生かして司会

をすることが多いですが、実はアナログ人間なのでパソコンなどの操作はいつも誰かに頼っています。また私のボランティア活動の原点は「母の介護」や「ヤングケアラーの経験」なので、介護、医療、福祉に関わるものが多いです。それぞれの経験や趣味、関心のあることなど、視野を広げてアンテナを張って探してみてください。全く知らない世界に足を踏み入れるという選択もありだと思います。最終的にはこれなら長く続けたい、続けられるなと思える活動に巡り合えるといいですね。ボランティアをやっていて良かったと思うのは沢山の人と出会えたことです。その出逢いが自分の人生の彩りや豊かさに繋がっている気がします。

ボランティアのいろんな出合いが 私自身の人生

最後にご紹介したいのが、日本テレビ報道局の記者時代に会ったALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんや家族のみなさんです。全身の筋肉が動かなくなるALSの患者さんは、装着した人工呼吸器の痰の吸引など24時間の介助が必要になります。2000年の始めにALSの患者さんたちがヘルパーによる痰の吸引を認めて欲しいという署名活動をしていました。

当時はインターネットが今と比べて気軽にできるわけではありませんでしたので、直筆の署名を集めて厚生労働省と直接交渉し、結果的に命をかけた行動が実りヘルパーによる痰の吸引が認められました。「ALS/MNDサポートセンターさくら会」という当事者のみなさんが作った会があるのですが、代表の(故)橋本操さんは日本で初めて家族に頼らずに第三者のサポートを受けて自立したALSの第一号の患者さんでした。ALSの患者さん達は家族に介護の負担をかけたくないからと、人工呼吸器をつけない選択肢をするの方が今でも多いのが現実です。橋本さんは、人工呼吸器をつけながら飛行機に乗って世界中を飛び回るアクティブな女性で、まばたきを読み取ることで会話をするのですが、いつもウィットに富んだ言葉で私達を叱咤激励してくれました。

橋本さんをはじめ、ALSの患者さんとご一緒すると常に「生きるとは」ということを深く考えさせられます。もし自分がALSになったら支えてくれる仲間を見つけられるだろうか。私の母は40歳の時に重度障害を負い、さらに最期は末期がんを発症して寝たきりになりました。こんな状態で生きていても……と思われる状況の中で、母は常に笑顔で「感謝だわ」という言葉を私達家族にかけてくれていました。



ALSの患者さん達×
ラグビーコラボイベント
銀座の真ん中でパシャリ

そんな母から学んだことは沢山ありました。その母が亡くなった1年後に報道に異動することとなり、大きな喪失感を抱え、アナウンサーでなくなったことに悩んでいた中で出逢ったのが橋本さん達でした。「できないことではなくできることを数える」これは母との暮らしの中で私が心掛けていたこと。伝えたいことがありアナウンサーになりましたが、居場所は変わっても「伝える」ことはできる。大事なのは声なき声に耳を傾け続けることであり、報道記者だからこそできることがあり、出逢える人もいと改めて思えました。

「人生で出逢うべき人には必ず逢える」と私は信じています。私は「介護、その後」を生きていますが、母の介護を含めて全ての経験が無駄ではなく今に繋がっていますし、ボランティアを通じて得られた出逢いは私の人生にとってかけがえのないものばかり。私を必要としてくれることが有難く、頼まれたボランティアは断らないようにしています。例えばALSの患者会の方から「町さんこの日は空いているかしら？」と聞

かれた時に、要件を聞かずに「大丈夫ですよ」と答えてしまう私ですが、たいてい「ああよかった!」と言われて気が付くとイベントの司会をしているという感じです(笑)。今ではボランティアというよりも仲間のひとりになれているかなと思っています。

人生100年時代と言われていますが、会社以外にも自分の得意を活かせる場所や自分を必要としてくれる居場所を地域の中で創っておく必要があると感じています。ゆめ旅のように世代を超えた交流も良い刺激になります。小さくとも社会に貢献することができるのも嬉しいです。

地域も社会も世界も実は全ての人に開かれていて、その扉を開くのは私達自身なんだと思います。その意味で、ボランティアは「世界を開く扉」かもしれません。ぜひ一歩を踏み出してみてください。きっと貴方の世界が広がるはずですよ。




まち あせい
町 亞聖さんプロフィール

小学生の頃からアナウンサーに憧れ1995年に日本テレビにアナウンサーとして入社。その後、報道キャスター、厚生労働省担当記者としてがん医療、医療事故、難病などの医療問題や介護問題などを取材。“生涯現役アナウンサー”でいるために2011年にフリーに転身した。脳障害のため車椅子の生活を送っていた母と過ごした10年の日々、そして母と父をがんで亡くした経験をまとめた著書「十年介護」を小学館文庫から出版。医療と介護を生涯のテーマに取材、啓発活動が続ける。直近では念願だった東京2020パラリンピックを取材。




公式ブログ

<書籍>

18歳の時に母の介護に直面しヤングケアラーの当事者になった日々を綴った書籍「十年介護」(小学館文庫) 

<ボランティア活動>

東京2020オリパラを車椅子ユーザーと一緒に観戦することを目標に活動した“ゆめ旅KAIGO! 2020”が作成したガイドブックの紹介ページ 

p8~9 ちよだボランティアセンター紹介

p10~11 子どもに関わる活動

- P10 認定NPO法人ファミリーハウス
MLTこどもプロジェクト キッズキッチンBonape
ちよだ絵本の会
- P11 NPO法人アステッサン
公益財団法人東京YWCA(キャンプ・プール)
公益財団法人メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン

p12~13 障がいのある方との活動

- P12 千代田区立障害者福祉センターえみふる(スマイルちよだ)
NPO法人ホープ
丸の内オフタイム倶楽部
- P13 NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム
千代田区日曜青年教室
ちよだ「笑桜会ピア」

p14~16 高齢者などをサポートする活動

- P14 かねだ連雀買い物ワゴン
フォーユーデイサービス淡路(優っくりデイサービス淡路)
- P15 岩本町ほほえみプラザ
編み物ボランティアグループ「ひつじの会」
- P16 なでしこ配食サービス
いきいきはあとカフェ

p17~19 国際交流&その他の活動

<国際交流>

- P17 認定NPO法人日本ハビタット協会
公益財団法人国際開発救援財団(FIDR)
- P18 認定NPO法人地球の友と歩む会/LIFE

<その他のほか>

- P18 東京都赤十字血液センター(献血ボランティア)
- P19 はあとサロン&アキバみんなのサロン
切手整理サロン
デジタルサポートちよだ

“困った”と“できる”のプラットフォーム ちよだボランティアセンターってどんなところ？

ちよだボランティアセンターでは、千代田区に住んでいる方の制度やサービスの狭間にある困りごとを、在住・在勤・在学の方や、区内でボランティア活動をしている方と一緒にサポートしています。「ボランティアに関心がある」、「ボランティアをはじめたい」、「どうすればよいか知りたい」…という人のために、ボランティアセンターが「ボランティア活動をしたい人」と「ボランティアに来てもらいたい人・団体」とをつなぐお手伝いをしています。

まずは窓口！



ボランティア活動をしたい！ 「あなた」をサポート



「いきなりボランティアを始めるには勇気がいる」「どんな活動なのか気になる」など、どんな些細な困りごとやお悩みもコーディネーターがじっくりお聞きし、あなたにあった活動を一緒に考えていきます。

個人で活動する



高齢者の話し相手、囲碁・将棋の相手、語学ボランティア、散歩の付き添いなど、一人ひとりに寄り添った活動をご提案いたします。

グループに参加して活動する



この「Join + us」でご紹介している団体をはじめ、様々な分野の135の登録グループ（2023.3現在）が活動しています。あなたにピッタリの団体を探していきます。

自分で新しい活動・団体を立ち上げる



「地域の課題解決に向け、自らボランティアグループを立ち上げたい」という方には、立ち上げ支援のほか、メンバー募集や団体のPRなど、運営のご相談にも対応いたします。

自分の「できる!」をシェアする



自分の「できること」「得意なこと」を、誰かのために役立てたい!という方は、ちよだボランティアセンターHPの「ちよだでシェアボラ」で情報発信することもできます。

ネットワークでの活動もサポートします!

企業

学生

災害

企業 ちよだ企業ボランティア連絡会

千代田区内の企業とその社員が、地域の福祉課題に対して、協働して地域貢献活動に取り組むネットワークです。1社では難しい活動も、ネットワークで取り組むことで、課題解決の活動へとつなげていきます。



こんな活動
しています!
(一例)

- ① 年4回の定例会(協働企画の協議や、各社のCSR活動の情報交換)
- ② サンタクロースボランティア(福祉施設への訪問活動)
- ③ ふれあい福祉まつりでのブース出展

学生 ちよだ学生ネット (大学生ボランティアサークルネットワーク)

千代田区内には、多くの大学が存在します。ちよだ学生ネットでは、区内大学のボランティアサークル同士が企画の打ち合わせや情報交換を行い、地域の福祉課題の解決に取り組んでいます。



こんな活動
しています!
(一例)

- ① 子どもたちの居場所づくり
- ② 高齢者向けサロンのプログラムの企画・運営
- ③ ふれあい福祉まつりでのブース出展

災害 ちよだモデルネットワーク

災害時に「いのち」と「くらし」を守る支援活動を行うために、区内にある事業所、施設、企業、団体、大学のみなさんと、日頃から「顔の見える関係」を目指して、様々な活動をしています。



こんな活動
しています!
(一例)

- ① 災害時における、ちよだ災害ボランティアセンターとの協働
- ② 災害時における「行動指針」の作成
- ③ 災害学習会の開催

ちよだボランティアセンターでは、多種多様な経験を持つ7名のボランティアコーディネーターがみなさまをお待ちしております。「窓口で話をする中で、自分のやりたい分野が変わり、新しい活動につながりました」といった相談者の方も大勢いらっしゃいます。ボランティア活動に関心があるという方は、お気軽にまずは一度、ちよだボランティアセンターまでお越しください。



ちよだボランティアセンター
センター長 永松 誠



さあ
動きだそう!
今できること

認定 NPO 法人ファミリーハウス

お子さんの病気の治療のために、お住まいから遠く離れた「もうひとつのわが家」で過ごす小さなお子さんとそのご家族の“普通の生活”を支えるのは、ボランティアのみなさまのサポートがあってこそ。
● 都内8施設のハウスで、みなさまのお力を貸してください。

活動内容 施設(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 など

日時 オンライン説明会に参加のうえ、ボランティア登録後。



詳細・説明会につきましては左記のQRコードからご覧ください

- 毎月第2金曜日 19:00~20:00もしくは第3か第4火曜日 14:00~15:00
- 必ず各説明会日時の1週間前までにお申し込みください。

活動場所 都内の各施設(活動参加の確定次第お伝えいたします)

その他 交通費あり(上限:往復1,200円)



| 担当者さんよりひとこと | 地域のみなさん、学生さん、企業さんも活躍中です!

問合せ 認定NPO法人ファミリーハウス

☎ 03-6206-8372 / ✉ jimukyoku@familyhouse.or.jp
[URL] <http://www.familyhouse.or.jp/>

団体HP



ボナベ MLT子どもプロジェクト キッズキッチン Bonape

区内の小学生たちが、ちょっと大きな(大学生の)お兄さん&お姉さんと一緒に遊んだり、一緒に食事をつくったり、勉強をしたり…思い思いに過ごす場所です。そんな子どもたちを時には見守り、時には一緒に笑いたい。そんな方のお手伝いを求めています。

日時 毎週木曜日 17:30~20:00
(祝日および第5木曜日は休み)

活動場所 三崎町ふれあいサロン
(神田三崎町3-1-17)



| 代表・福島さんよりひとこと | できたての食事をみんなで囲む幸せなひとときに自然と笑顔があふれます。

問合せ MLT子どもプロジェクト

✉ mlt.tomarigi@gmail.com

ちよだ絵本の会

毎月2回ほど、区内の児童館や保育園などで絵本の読み聞かせをしています。
● 物語に入りこむ子どもたちのキラキラした目を見つめてみませんか。

活動場所・時間 <事前作業>
● かがやきプラザ(九段南1-6-10)
毎月第3月曜日・14:15頃~

- <読み聞かせ>
- 市ヶ谷駅近辺の保育所
毎月第2火曜日・15:15~
 - 西神田児童館(西神田2-6-2)
毎月第2金曜日・15:15~

その他 交通費あり(上限1,000円)

問合せ ちよだ絵本の会(担当:藤田)

✉ chiyodafukie1919@gmail.com



NPO 法人アステッサン

「将来、何になりたいか迷っている」「自分の強みってなんだろう」「受験が不安…」「社会人生活ってどんな感じ?」
そんな疑問を心に秘めた日本じゅうの中高生のみなさんの道標「キャリア支援パートナー」になりませんか。

活動内容

- 中高生向けオンライン授業
「ミライドアッププロジェクト」講師参加
- 情報発信(アステッサンの情報発信のシェアなど)
- プロボノ など



まずは活動説明会にご参加ください
説明会の日程・詳細はQRコードからご覧ください

日時

月1回土曜日の開催

募集人数

各回10名(申込者多数の場合はご参加が難しいこともございます)



「担当者さんよりひとこと」私たちは、「多様な大人との関わりを通じて、全ての中高生の可能性を拓く」ということをMissionとして掲げて活動しています。それを支えるのが、活動に共感し協力いただく社会人パートナーです。私たちは、本業を持ち多忙な方でも気軽に次世代に貢献できる環境作りを力を入れています。これが、ひいては中高生へ届ける多様性の源になっています。

問合せ NPO 法人アステッサン

✉ info@asdessin.org

[URL] <https://www.asdessin.org/partner>

公益財団法人 東京 YWCA (キャンプ・プール)

● キャンプ

活動内容

今年の夏こそはキャンプでボランティア!
元気な子どもたちが待っています。

対象

18歳以上の男女(高校生不可)

問合せ

☎ 03-3293-5466 / ✉ petau@tokyo.ywca.or.jp

[URL] <https://www.tokyo.ywca.or.jp/child/camp/volunteer/>



「団体さんよりひとこと」

キャンプ:子どもたちと一緒に生活をして、体験活動を支えます。
水泳プログラム:水泳が好きな方、体力に自信のある方、まずは
ご見学ください。

● プール

活動内容

障がいのある方の水泳プログラムの
サポートボランティアを募集しています。

対象

18歳以上の女性(高校生不可)

問合せ

☎ 03-3219-2565 / ✉ wow@tokyo.ywca.or.jp

● 共通

活動場所

東京 YWCA 会館

(神田駿河台1-8-11) 御茶ノ水駅より徒歩4分 など

募集の概要



公益財団法人メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン

あの子の夢は、「パパと結婚したい」「ランドセルを背負いたい」「ピアノコンサートで思い切り演奏したい」…。
一人でも多くの子どもが難病に立ち向かう勇気や今を生きる喜びを感じてもらえるように、夢をかなえるお手伝いをしませんか。

活動内容

事務局でのデスクワーク、イベント等の参加、ウィッシュチームでの活動(子どもの夢の実現に直接関わるボランティア/原則25歳以上/他要件あり) など

日時・活動場所

要相談

まずは説明会にご参加ください (2023年現在オンラインでの開催です)

[詳細 URL] <https://www.mawj.org/support/volunteer/>

「事務局長・鈴木さんよりひとこと」Make-A-Wish「願い事をする」その瞬間から夢の力が生まれます。「勇気」「希望」「努力」そして、「笑顔」。難病と闘う子どもたちにも、たくさん「夢の力」を届けたいと思います。そのためには、多くのみなさまのお力添えが必要です。どうかみなさまの「できること」を、「できるとき」に、「できる範囲」で、お力をお貸しいただければと思います。



問合せ 公益財団法人 メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン

☎ 03-3221-8388 / ✉ 03-3221-8380

[URL] <https://www.mawj.org/>

団体 HP・Facebook



千代田区立障害者福祉センターえみふる (スマイルちよだ) ☺

「またやろーね!」そんな声で終わる一日だっていいじゃないか。
障がいのある方の余暇活動のサポートです。個性あふれる世界で過ごすひとは夢と魔法の世界?
活動日によってプログラムが替わります。例) 習字、工作、体操など

日時 平日16:30~18:00

募集人数 応相談(おひとりでも参加されている方も多いです)

活動場所 千代田区立障害者福祉センター
えみふる
(神田駿河台2-5)



活動前にレクチャーがあるので安心

施設よりひとこと | 千代田区立障害者福祉センターえみふるは
笑みがあふれる絆社会の実現を目指しています。

問合せ 千代田区立障害者福祉センターえみふる
☎ 03-3291-0600
[URL] <https://emifuru.com/>

問合せフォーム



NPO 法人ホープ 🌳

気さくな代表が今日もまちを駆け巡る、地域に根付いた団体です。
ご高齢者や障がいのある方との散歩や遊び相手など、一緒に肩肘張らずに活動しませんか。

活動内容

- 視覚障がい者/知的障がい者のための音訳活動
- 高齢者や障がい者との散歩
- 障がいのある子どもの遊び相手

相談をいただいた後、担当者より活動の案内をいたします。お気軽にお問い合わせください ☺

日時 応相談

募集人数 2名~最大10名まで

活動場所 千代田区内各所



問合せ NPO 法人ホープ
☎ 03-3221-4266 / ✉ office@hope-npo.org
[URL] <https://hope-npo.org/>

団体HP



丸の内オフタイム倶楽部 ☺

「活動内容」は、一緒におしゃべりと食事を楽しむ。月1回、丸の内の一隅に所在するカジュアルな雰囲気洋風レストランにて、コミュニケーションを取るのが苦手な方々が集まり、一緒におしゃべりを楽しみながら食事し交流する活動で、毎回30名近くの方が参加しています。活動のモットーは、マナーを守って食事し、話をし「楽しかった、面白かった」「また来よう」という気楽な気持ちで参加していただくことです。

日時 毎月1回 18:30~20:30

活動場所 区内レストラン
(丸の内1-4-5 三菱UFJ信託銀行本店ビル
地下1階)

参加費 2,100円(食事代)

対象 ワクチン接種3回以上の方



趣味の話や近況で盛り上がります

問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp



NPO 法人リーブ・ウィズ・ドリーム

「歩きやすいまちって何だろう？」をテーマに、東京都区内の道や施設、公共交通機関を実際に調査して、『バリアフリーマップ』の作成や歩きやすいまちを発信する活動を行っています。
散歩がてら、まちの新しい発見もできますよ。

活動内容

バリアフリーマップ作成のためのまち歩き調査(再調査)、公衆トイレ調査 など
※活動の前に、まち歩き調査講習会への参加をお願いしています。

活動の様子は
こちら! ▶



日時・活動場所

応相談(千代田区のほか、中央区や中野区でも随時活動しています)

区の公式バリアフリーマップとして発行されています

| 代表・金子さんよりひとこと | まち歩き講習会・調査で「気付き」を感じていただける活動をしています。

問合せ NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム
[問合せ] info-lwd@lwd.tokyo

団体HP



千代田区日曜青年教室

知的障がいのある青年&成人のみなさんと一緒に、学習を通じた余暇活動を楽しみましょう♪
絵画、水泳、料理、ヨガ…サポーターでもあり友人でもある、そんな関係が生まれることも。
「生涯学習とは何か」を学ぶ人にもおすすめです。

写真家・仁科勝介さんが
活動の様子を紹介
「かつおがゆく」



活動内容

● 学習プログラム(音楽、スポーツ、レクリエーションなど)に参加する受講生のサポート。
若干の謝礼があります。

日時

原則月2回の日曜日(全23回) 8:30~16:00
※変更の場合あり

活動場所

千代田区立九段生涯学習館(九段南1-5-10) 他
※区外での宿泊学習会もあります

対象

18歳以上 ※複数回継続して参加できる方歓迎。



| 担当者さんよりひとこと | 幅広い年齢層の方が参加されています!

問合せ 千代田区役所地域振興部 生涯学習・スポーツ課
☎ 03-5211-3632 / ✉ shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp
[URL] <https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/shogaisha/bunka/nichiyoo/>

概要



ちよだ「笑桜会ピア」 わらおうかい

心に病や障がいのある方が安心して過ごせる場として活動しています。
仕事を続けている方や、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語り合えるように、お手伝いいただける方歓迎です。

活動内容

● 事前準備と片付け
● 開催中、当事者のみなさんのお話を聞く など

日時

原則として毎月第3土曜日 15:00~17:00

活動場所

千代田区立障害者福祉センターえみふる 5階
(神田駿河台2-5)

| 代表・小林さんよりひとこと | オープンでの対話に関心がある方を募集しています



問合せ ちよだ「笑桜会ピア」(代表:小林)
✉ yh-koba@nifty.com

かんだ連雀買い物ワゴン

「ノルウェー産のサーモンが好きなのよ♪」「今日はあなたのおかげで美味しい煮物が作れそう」
当たり前のように自分で買い物を続けられることが、参加している高齢者にとっては生活の中の楽しみとなっています。
一緒に会話を楽しみながら、買い物のお手伝いをしてみませんか？

活動内容

- 施設の車の運転(送り迎え)および、
購入品やご高齢者の歩行器などの積み下ろし
- 買い物中の簡単なお手伝い
(商品を探したり、棚から取ったり、買った商品の袋詰めなど)



◀ 活動の様子はこちらから！

日時

毎月第2・3・4水曜日
おおむね12:20～15:00

活動場所

ワテラストワー周辺(神田淡路町二丁目101)

問合せ かがやきプラザ相談センター(九段南1-6-10 1階)
☎ 03-3265-1165 / ✉ kagayaki.kanda@tama-dhk.or.jp
[URL] <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/35923>

募集概要



フォーユーデイサービス淡路(優っくりデイサービス淡路)

柔らかな光さすアットホームな空間で、ご利用者さんと一緒にレクリエーションを楽しみます。
プログラムは日によって違います。ヨガに脳トレ、射撃大会。今日は何をするのかな。
おひとりでも参加される学生さんなど、年代問わず参加しています。

活動内容

施設職員によるレクリエーションの補助
(工作のお手伝い、ヨガ、脳トレ、歌などのプログラムサポート)

日時

月～土曜日(祝日含む) 13:30頃～1時間程

活動場所

淡路にこここフォーユープラザ
(千代田区神田淡路町2-109)

| 施設よりひとこと | 対面・Zoomなどのオンラインなど、傾聴からレクリエーション・イベント、学生から社会人問わず募集中です。みなさまよろしくお願ひいたします。

問合せ 社会福祉法人奉優会
①フォーユーデイサービス淡路 / ②優っくりデイサービス淡路

☎ 03-5298-6018 / ✉ awaji-day@foryou.or.jp
[URL]

① <https://www.foryou.or.jp/facility/awajicho/w068/>

② <https://www.foryou.or.jp/facility/awajicho/w067/>

①フォーユー



②優っくり



岩本町ほほえみプラザ

あなたの特技を、ほほえみプラザのご利用者のみなさまに披露していただけますか。
演奏、体操、ゲームにクイズ、企画持ち込み大歓迎。習字を教えていただける方、添削していただける方、募集しています。
オンラインでももちろんOK。自分の企画で〇〇さんが久しぶりに笑顔を見せてくれた!そんな声も聞かれました。

活動内容

利用者向けの体操、工作活動などの余暇活動、音楽活動など。
その他、活動のご提案があれば相談ください。

日時

- ① 午前の部(10:30~11:30)
- ② 午後の部(14:00~15:30)

※活動時間は、30分から1時間30分まで選べます。
※日程は要相談(希望日から1か月位前までにご連絡ください)。

募集人数

- ①② いずれも数名(または1団体)まで

活動場所

岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)
またはオンライン

問合せ 岩本町ほほえみプラザ

☎ 03-5825-3407 / ✉ iwamoto@tama-dhk.or.jp
[URL] <https://www.tama-dhk.or.jp/iwamoto/index.html>

施設HP



俳句を作ってみました!!



身体を
伸ばして
ストレッチ!!

編み物ボランティアグループ「ひっじの会」

大好きな編み物で、ちよだのまちもひとの心もあたたかく。ひざ掛けや座布団などを編んで、区内の高齢者施設に(2023.2現在で約10か所!)お届けしています。東日本大震災の被災地支援をきっかけに立ち上がったグループですが、12年経た現在でも、岩手県大槌町のみなさんと交流を続けています♪

日時

毎月第3土曜日 10:00~15:00

募集人数・対象

何名でも歓迎です。(小学生から)

活動場所

かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

活動の様子は
こちらから!▶



| 代表・萩原さんよりひとこと | 昔、編み物
をやっていたという方から若い方まで
どなたでも歓迎です!



問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
[URL] <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/25233>



なでしこ配食サービス（神保町・麴町）

「ホット」できたての手作り弁当と笑顔を届ける活動です♪75歳以上で1人暮らし、または食事づくりが困難な方、障がいがある方に安否確認をしながら、栄養バランスの整った手作りのお食事をお届けしています。
1回の活動で約30食作るため、コミュニケーションを取るのが好きな方大歓迎です。※配達もできる方さらに歓迎します

活動内容 お弁当の調理と各利用者さん宅への配達

日時・活動場所

- 神保町：第2月曜日 神保町区民館（神保町2-40）
 - 麴町：第1・3月曜日 一番町集会所（一番町10）
- いずれも9:00～12:30頃（調理・配達含む）

「代表・江戸川さんよりひとこと」
あたたかいお弁当を待っている人の笑顔を見ていると、自分たちも元気が出てきますよ！



問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp



いきいきはあとカフェ

「認知症カフェ」は、認知症当事者の方やご家族、その他関心のある方みなさんに“ほっとひといきの時間”を過ごす場を用意しています。その運営に欠かせないのがボランティアのみなさん。
会場設営のお手伝いだけでなく、参加者のみなさんと一緒に場をつくりあげる活動です。

- 活動内容**
- ペットボトル飲料の受け渡し
 - 参加者名簿の記載案内
 - スペースの消毒
 - テキスト配布 など

日時 毎月第2木曜日 14:00～15:30

活動場所 かがやきプラザ（九段南1-6-10）

活動の様子は
こちらから▶



「担当者さんよりひとこと」令和5年度以降は一番町でも開催予定！詳しくはお問い合わせください。日程が合う時にスポット的な参加でもOKです。長く続けてくださる方歓迎します。

問合せ 高齢者あんしんセンター麴町 いきいきはあとカフェ担当
☎ 03-3265-6141



認定NPO法人日本ハビタット協会

ハビタットとは「居住」を表す言葉です。国連人間居住計画(国連ハビタット)と共に、貧困、紛争、都市化、自然災害などに直面する人々を、居住と居住環境の面で支援しています。社会を良くしていくのはその地域で暮らす人々です。そのため、ハビタットでは住民が主体かつ持続可能なまちづくり事業を行っています。現在、日本国内の空港に設置してある募金に寄せられた外貨コインの仕分けをボランティアのみなさんと作業しています。年齢層も幅広く、毎回たくさんの方が参加して、楽しい雰囲気です。

活動内容

- ① 外貨コインの仕分け、通信の発送作業や展示物の作成など
 - ② 外貨コイン・紙幣、書き損じはがき(年賀状や官製はがきなど)の寄付
- ※①の募集状況については、団体まで応相談。
※②については、寄付を常時受付中。

おうちや
オフィスで
できる
国際協力!



| 担当者さんよりひとこと | 私達が支援している国や地域の人々の生活環境は日本とは全く違うため、人々が安心して笑顔で暮らせる「日常」をつくっていきたく日々活動しています。私達が活動の中で大切にしているのは「人と人とのつながり」です。日本のみなさまの思いと力を、別の国の人々のより良い暮らしにつなげていきますので、ぜひご支援ご協力をお願いいたします。

問合せ 認定NPO法人日本ハビタット協会
☎ 03-3512-0355 / ✉ info@habitat.or.jp
[URL] <https://habitat.or.jp>

団体HP



公益財団法人国際開発救援財団 (FIDR) ファイダー

FIDRは、子どもたちが健やかに育つことができる社会をつくるため、カンボジア、ベトナム、ネパール、日本で活動しています。時間やスキルを活かして、FIDRの活動に参加しませんか？
あなたのボランティアが、国際協力を推進する大きな力になります。

● 事務局ボランティア

活動内容

広報物等の発送作業、データ入力、書類整理 など

日時

月曜日～金曜日 10:00～17:00まで(応相談)
※1日2時間以上活動可能な方、継続的に関わる方を歓迎します。
※活動日は、月1日程度から週数日までご相談に応じます。

活動場所

FIDR東京事務所(神田駿河台2-1 OCCビル3F)

● 在宅ボランティア

活動内容

翻訳(日本語⇄英語。※英語力確認のため翻訳トライアルあり)、ウェブページの作成・更新、ビデオの編集、SNS投稿の作成 など

● イベントボランティア

活動内容

国内各種イベントの企画立案・実施 など

日時

随時

活動場所

ご自宅など(要相談)

まずはオリエンテーションにご参加ください

問合せ 公益財団法人国際開発救援財団(FIDR) ファイダー
ボランティア担当

☎ 03-5282-5211 / ✉ info@fidr.or.jp
[URL] http://www.fidr.or.jp/join/person_volunteer.html

団体HP



| 担当者さんよりひとこと | 「誰かのためになりたい」
—あなたの温かい思いを形にできる場所が、ここに
あります。みなさまのご応募を、お待ちしております!

認定NPO 法人地球の友と歩む会 / LIFE

「水・緑・人」をテーマにインドとインドネシアの農村の人々が自然と共生し、自立して暮らせる社会を目指している団体です。ちよだのまちから国際協力できます！
カンタンな事務作業からイベントのお手伝いなど。年齢・国籍不問です。

活動内容

- ① 運営ボランティア・インターン(長期)
- ② 事務局お手伝いボランティア(単発OK)

日時

要相談(随時募集)

活動場所

地球の友と歩む会 / LIFE 事務局
(富士見2-2-2 東京三和ビル503号室)
など飯田橋周辺または東京近郊

[ボランティア・イベント告知 URL]
<https://life-ngo.peatix.com/>



問合せ 認定NPO 法人地球の友と歩む会 / LIFE
(ボランティア担当: 佐藤)

✉ sato-life@earth-ngo.jp

[URL] <https://www.earth-ngo.jp/>

団体HP



東京都赤十字血液センター (献血ボランティア)

あなたの血液が「薬」になる。
献血は、病気の方や手術で大量の輸血を必要とされている方に、
健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

活動場所

- 千代田区には2カ所の献血ルームがあります
- ① akiba:F 献血ルーム(外神田1-16-9 朝風二号館ビル5階)
 - ② 有楽町献血ルーム(有楽町2-10-1 東京交通会館6階)

受付時間

- ① 9:00~17:30 (成分献血は16:30まで)
 - ② 9:30~18:30 (成分献血は17:00まで)
- ※受付状況により、成分献血の受付を早めに終了させていただくことがあります。

対象

16~69歳までの健康な方
※65歳以上の方の献血については、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

| 担当者さんよりひとこと | 毎月受付けています！
呼びかけボランティア(※)も募集中です！
※呼びかけボランティアは別途事前説明させていただきます。

問合せ 東京都赤十字血液センター

[akiba:F 献血ルーム] ☎ 03-3251-8201

[有楽町献血ルーム] ☎ 03-3213-8666

akiba:F
献血ルーム



有楽町
献血ルーム



はあとサロン&アキバみんなのサロン

千代田区社会福祉協議会が運営する区内4カ所のサロン。
「フリータイム」では、利用者さんと一緒におしゃべりやゲームを楽しみます。
社協職員のサポートがあるので、初めての方も安心して活動できますよ。

「担当者さんよりひとこと」ほっとひと息できる
サロンを一緒につくりませんか？お気軽に
お問い合わせください。

活動内容 サロン開室準備・受付、プログラムの進行補助、
お話し相手 など

対象 地域の居場所に関心のある方

日時・活動場所 ※いずれも13:00~16:00/祝日休み

- 一番町はあとサロン
(一番町12 いきいきプラザ一番町1階/火・金)
- 三崎町ふれあいサロン
(神田三崎町3-1-17/月・水・木)
- 和泉はあとサロン
(神田和泉町1-5-10 和泉会館2階/火・木)
- アキバみんなのサロン
(外神田1-1-13 万世橋出張所6階/水・金)



問合せ 千代田区社会福祉協議会・地域支援係
☎ 03-3265-1901 / ✉ chiiki@chiyoda-cosw.jp
[URL] <https://www.chiyoda-cosw.jp/service/salon/>

活動の様子は
こちら! ▶



切手整理サロン **単**

1本のはさみが地域を救う!? 切手整理はマイペースに気軽にできるボランティアとして年代問わず大人気。
ふらりと立ち寄ったから、モクモクと何かに打ち込みたい…そんな方も参加しています。

日時 毎月第3土曜日
おおむね10:00~15:00
※時間内入退場自由(1回につき3時間まで)

活動場所 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン
(九段南1-6-10)

その他 多人数(5名以上)で参加される場合は、
事前にお問い合わせください。



仕分けられた切手は、地域のみなさんの笑
顔あふれるまちづくりのための地域交流サ
ロンの運営費のもととなります。

問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
[URL] <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025>

概要



デジタルサポートちよだ

iPhoneやAndroidなどスマートフォンやタブレット、パソコン、通信機器などの利用に際して、
相談者の疑問や質問のサポートをしています。対応には深いIT専門知識がなくても大丈夫。
ご自身が日常で使用していることを伝える範囲で構いません。メンバー同士で、知識や技術を教え合うこともあります。

日時 おおむね月2~4回程度
13:00~16:30

活動場所 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
など

活動の様子は
こちら! ▶



問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
[URL] <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/35685>

さあはじめよう! 今“できる”こと

誰かのためにというより、実はボランティアは自分のための活動でもあるのではないのでしょうか。特にボランティアは困りごとの解決のためにやっている人が多いのですが、楽しみながら活動するボランティアもあるし、大げさに考えずに自分が楽しむためにやることととらえればよいのではないのでしょうか。誰かのために、だと構えてしまう。結局自分のためなんです。地域がよくなったら自分が住みやすくなる。“自分のため”が“地域のため”に、“地域のため”が“自分のため”に。それが私の抱くボランティアのイメージです。

町 亞聖



Youtubeチャンネル

「ちよだボラ theMovie」



メールマガジン
千代田でつなメール



ちよだ
ボランティアセンター
Twitter



ちよだ
ボランティアセンター
facebook



編集・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・祝日はお休み)

電話:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902

E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.jp

ホームページ:https://www.chiyoda-vc.com

当センターのホームページは、株式会社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。

