

## “何かを始める” 仲間づくりの きっかけをつくっています!

地域には、「千代田区で活動をしたい!」「地域との関わりを持ちたい!」と思う一方、地域と関わりたくても、どのように関わればよいかわからないという声があります。何かしてみたいと思う方が集まり、仲間づくりが出来るきっかけを、ボランティアセンターが生み出し、“ちよとも”が誕生しました。



ちよとも結成!

### 今後の“ちよとも”!

ワールドカフェを基盤に、+αのイベントをしていき、新たな団体や、つながりが生まれたら嬉しいです。

### “ちよとも”はこんな活動をしています!

ボランティアセンター主催で開催していたワールドカフェを、「このまま終わりにしたくない」という想いの参加者が集まり結成したグループです。「気軽に、楽しく、ゆるやかに」をモットーに区民や在勤・在学者がつながれる交流の場を提供しています。



ボラセンの基盤があったから「やってみよう」と思い立ち上げることが出来ました!

## 来る2020年。 私たちにできることは…

2015年2月開催した「おもてなしボランティア養成講座」を受講した千代田区の在住・在勤者によるグループ。資格取得にとどまらずに、おもてなしの精神を持って、千代田区に訪れる様々な人々に何が出来るかを日々グループで議論し、実践しながら数年後の東京オリンピック・パラリンピックに備えます!



キャベツマラソンでのボランティア活動

### “おもちよ”自慢!

“おもちよ”のみんなはすごく優しい。メンバーそれぞれが、お互いに認め合い、尊敬し合っていることも強みです。

### “おもちよ”はこんな活動をしています!

ビジョンは「2020年東京オリパラを応援する!」。スポーツとサービス介助の融合は私たちのモチベーションの源泉です。東京マラソン、群馬県嬬恋村のキャベツマラソンのボランティア等、多様な活動を通して2020年に備えます。



講座を受けた受講生で区内ボランティアと一緒にやる機会を作ってくれました!

## 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」



○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 もやっています!

ちよだボランティアセンター で検索!



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 千代田区九段南1-6-10 かかやぎプラザ4階 開室日・時間/月～金曜日 8:30～19:00/土曜日8:30～17:00(※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.or.jp ☆Facebook、Twitterもやっています! 「ちよだボランティアセンター」で検索!

ちよだボランティアマガジン [ジョイアス]



# Join+us

TAKE  
FREE

400号記念特別号

ボランティア活動で  
変わっていく  
自分に気づいた。



interview

女優 秋元才加さん

青春時代を秋葉原で過ごした秋元才加さん。AKB48卒業後は、映画で車椅子ユーザーの役を演じ、テレビでは障がいのある方と関わる番組に出演している。関わってみると、実は自分自身が多くのことを与えてもらい、人間的にも豊かになったと語る。ボランティア活動に対するイメージから、障がいのある方との関わり、更には千代田区での思い出をインタビューしました。

### ボランティア活動を始めた「キッカケ」は友人の誘いから

何かできる事はないかと思った時に、ちょうど友人から誘われて、フリースクールでの活動に何度か参加しました。「どうしてアイドルになったのか」「学校についてどう思うか」などの雑談をしながら、生徒と触れ合いました。私自身フリースクールを知りたい気持ちもあり、一人一人に歩み寄ることが出来て、学ぶところが多かったです。これからのボランティア活動を行う上での「キッカケ」になりました。

ボランティア活動と言っても様々な分野があると思います。私はいくつかマラソン大会に出場しているのですが、大会でも沢山のボランティアの方たちがサポートしてくれています。活動の幅は広いですね。

### ボランティアのハードルは高くない

気持ちがあってもなかなか動けない人は多いと思います。小さな「キッカケ」で一步踏み出せたら、ボランティアのハードルが高

いとは感じないかもしれません。ボランティア活動って、何かしないと!という気持ちにかられてしまいますが、日常生活の延長線上で、出来る事をすればいいのではないのでしょうか。私も最初は、何かしなくてはと、ボランティア活動に対して重く捉えていた気がします。でも、みんなと一緒に和気あいあいと出来ることをやればいいのだと考え方が変わり、ボランティアに対するハードルが下がりました。

### 障がいのある方と関わりを通して

今まで障がいの方と関わる機会はないかなありませんでしたが、ロンドンパラリンピックで、選手にインタビューする機会がありました。最初はどこまで踏み込んでいいのかわからず、そもそも「障がい者」という言葉を使うこと自体が良くないのか、過度に考え過ぎていました。そういった感覚は、相手にも伝わるもので、「そういう気の遣い方は、いけない」と言われて気が付きました。何が優しさで何が優しさではないのか、考えるようになりましたね。



### 障がいの方と関わる中で大切にしていること

とにかく、わからないことは全部聞くことにしています。人と人との関わりの中で何が正しいのか、正解はないと思うからです。人との関わりというのは、健常者も障がい者も、変わらないと思います。以前、車椅子を利用している方と食事に出席した際、どのお店を予約するか、色々と勉強になりました。「マンゴーと赤い車椅子」という映画に出演したことも大きかったですね。実際に車椅子に乗ると、目線が異なり、普段歩いている道さえも怖かったです。何気なく生活していたら気が付かない事にも、気付けるようになりました。

### 地域の共生社会を目指して

私が心掛けているのは、困っていそうな人には声をかけることです。以前、坂道が多い場所で、車椅子の男の子が大変そうに坂を上っていました。声をかけたら失礼かなと思いましたが「大変じゃない?手伝おうか」と声をかけてみたら、「ありがとうございます」と答えがあったので、家まで送りました。その時に、やっぱり声をかけて良かったと思いました。「結構です」と言われたら、自分でやりたいんだなと思えばいいので、私はあまり深く考えずに、声掛けをしています。電車の中で高齢の方に席を譲るのと一緒で、変な遠慮をなくして、一步踏み出して声をかけることから生まれる会話もあると思います。1人で大きなことをするのは難しいですが、一人一人の小さな行動が何かを変えることにつながるのではないかと思います。

### 2020年に向けて

現地でのレポートをしてみたいですね。出来るのであれば運営にも関わってみたい!そう言えば、通訳もボランティアの方がしているとどこかで聞きました。日本が良い国だと感じて欲しいですし、「おもてなし」をどこまで出来るか、東京オリンピック、パラリンピックがチャンスになると思います。

### 秋葉原は、青春時代でした

秋葉原は、私の青春時代でした。成人式は、神田明神で行いました。今でも思い出します。秋葉原って色々な人がいて、アニメ文化があり、裏通りを歩くと昔ながらの町並みが残っていて、落ち着きます。末広町付近なんかは、好きですね。秋元康さんが、地熱のある場所に劇場を作りたいと昔のインタビューでおっしゃっていました。それはまちがいがなかったですね(笑)

### 最後に読者へメッセージ

自分が出来る範囲で、手を差し伸べてみたいと思う方、まずは一步踏み出してみませんか。自分が与えることと思って活動をしているはずが、与えてもらっていると感じ、一緒に成長が出来ると思います。ボランティア活動を通して、変わっていく自分があるはず。どこかで皆さんとお会い出来る事を楽しみにしています。私も千代田区でボランティア活動に参加したいです。

# ボランティア活動で 変わっていく 自分に気づいた。



主演映画「マンゴーと赤い車椅子」より



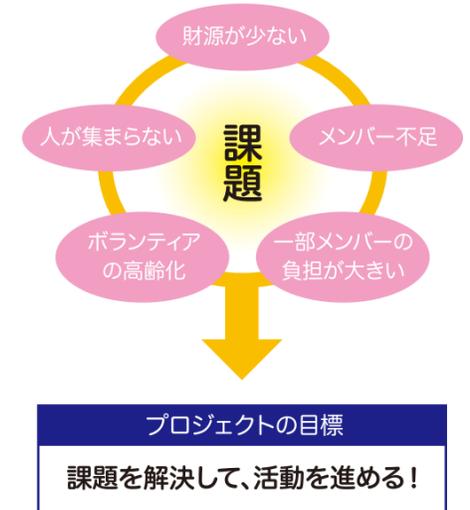
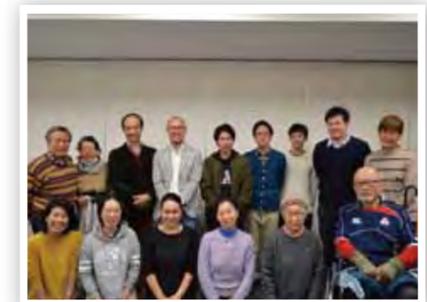
#### 秋元 才加さん プロフィール

女優。1988年7月26日生まれ、千葉県出身。2006年AKB48二期生としてチームKに加入し、2013年8月28日同グループを卒業。現在は、女優として活躍する傍ら、スポーツ番組のメイン司会やバラエティ等マルチに活躍している。



## 自グループをみつめなおし、活動の広がりを目指す！ ボランティアグループ強化プロジェクト。

区内のボランティアグループの課題の解決をはかり、活動の幅を広げる講座「ボランティアグループ強化プロジェクト」。区内のボランティアグループ・NPOが、ワークショップを通じて「ビジョンとミッション」「広報戦略」「ターゲット設定と提供価値」「チームビルディング」などをテーマに学びを深めます。



連続講座で学んだことを報告する機会も設けました。

### みんなの拠点

# 『ちよだボランティアセンター』 ここが“いいね！”

「ボランティア情報マガジン」は、昭和59年4月に創刊してから33年が経ち、今号で400号を迎えることになりました。ご協力をいただきましたすべての皆様に感謝申し上げます。この「ボランティア情報マガジン」をきっかけに、たくさんの方たちの出会いがありました。これからも新たな出会いの架け橋として、「ボランティア情報マガジン」を発行してまいります。400号では、さらなるボランティア活動の推進と、当センターをご利用いただいた方たちに感謝の気持ちを込めて、ボランティアセンターの取り組みと参加者の声をご紹介します。



### 参加者の声



**ミッションやビジョンを共有することの大切さを知りました。**

ちよだ日本語カフェSwan 中村さん

ビジョンとミッションや使命の共有がいかに大事であるかを知りました。団体内で担当している新人研修の際に共有していこうと思います。一緒に受講した他団体の方と、お友達になれたことも大きな財産です。ボランティア同士で、何かコラボができないか？という話にもなりました。



市民の力で地域や社会の課題を解決するためには、その担い手にも力が必要だと感じました。



**課題解決に向けたアクションを続けていきたい！**

ちよとも 三浦さん

様々な団体の代表が複数集まり議論したことで、私達の団体にとっても考えさせられる機会となりました。積極的な意見の出し合いやお互いの意志確認や課題抽出が解らなければ、課題解決に向けたアクションにも繋がらないと感じました。これからは、運営側のメンバーの役割と方向性を確認しながら、常に進化する団体でありたいと思います。



組織運営の基盤を学び、他の団体とワークを共にし、持続可能な活動に必要な、実地に即した力を体系的に学習することができました。

## みんなの悩みを一緒に考える “つなゼミ” を開講!

ちよだボランティアセンターでは、ボランティアグループやNPOから様々な相談を受けています。その中には共通する課題や他のグループの取り組みを共有したいというものもありました。そこで、ゼミ形式で学びあう場をつくることにしました。その名も「ちよだDEつながるゼミナール」。多くのグループがもつ共通の課題を講座のテーマとして、参加した皆さんが交流し、対話をする中で課題解決のヒントを得る“ゼミ形式”の講座です。



### “つなゼミ” はこんな活動をしています!

第1回は、NPO法人マドレボニータの高橋さんをゲストに「共感を呼ぶ活動の広げ方」を学び、第2回は「自分たちで上手におカネを獲得する方法」をテーマに助成金を上手に獲得する方法・実践事例を、東京ボランティア・市民活動センターとNPO法人オックスファム・ジャパンの方を講師に招き、学んでいます。

### ちよだ DE つなゼミがめざしていること!

## みんなの課題を “つなゼミ” みんなで解決!

講座に参加した皆さんから、現状で抱えている課題がいくつもあがっています。共通するテーマについては、ちよだDE つなゼミの中で取り上げ、一緒に考えていきます。しかし、ある団体にとっては課題だけれど、他の団体は、その分野は得意だということもあります。様々なグループが集まることで、団体運営の課題を解決できる、「ゼミ」が誕生することを目指しています。



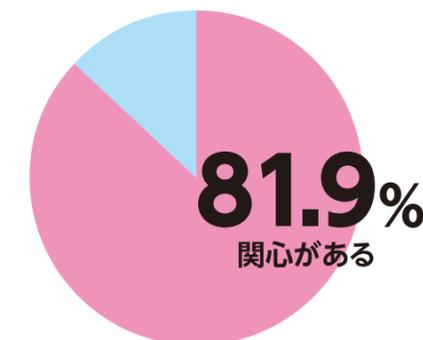
### 参加者の声

- 各団体の発表を聞いて、共通する課題を認識し、勉強になりました。全体的に、人集め、資金調達は特に大きな問題であると感じています。
- ぜひ、団体に資料や内容を共有したいと思います。学生と社会人、社会、ボランティアをつなぐ場があったら素敵ですね。
- 自分が関わってきた非営利の活動の組織・運営について、あらためて見直し、より良い方法を取り入れていきたいと思っています。



## ボランティア活動の 一歩を踏み出そう! 「ボランティア紹介デー」

「ボランティアを始めてみたい」「ボランティアのきっかけがない」「どんなボランティア情報があるのか知りたい」と考えている方向けにボランティアのきっかけづくり「ボランティア紹介デー」を実施しています。



ボランティアの関心がある人  
文部科学省  
「ボランティア活動に対する国民の意識の概況」をもとに作成

### 千代田区には、ボランティアの皆さんを 待っている施設や団体がたくさんあります!



かんだ連雀  
(職員)  
峯さん

ボランティアさんにそばに寄り添っていただくだけでも、高齢者の方の生活に楽しさや安心感が増えると思います。是非ボランティア活動にご参加いただき支えあえる地域社会にご協力ください。



### ボランティア紹介デー



さまざまな種類のサポートで **ボランティア活動の一歩を踏み出す!!**

### 参加者の声

#### 活動をするイメージがわきました!



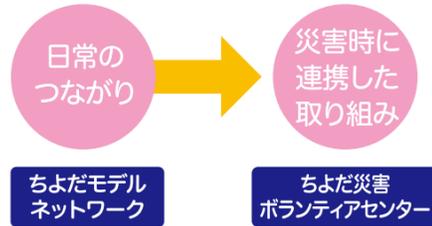
全国土木建築  
国民健康保険組合  
町田陸夫さん

ボランティア活動のいろはを学んでみようと思い参加しました。ボランティア活動にあたっての基礎的な心構えなどをわかりやすく教えていただき、実際に活動をされているボランティア団体や参加企業の方から直接お話をうかがい、活動をするイメージがわきました。ボランティア活動の一歩を踏み出すのはなかなか勇気がいるものですが、ボランティア紹介デーで背中を押していただけたので、スムーズに活動を開始することができました。



## 災害時だけじゃない! ちよだモデルネットワークから 生まれた「つながり」

ちよだモデルネットワーク(略称:CMN)は災害時の支援の仕組みについて考えるため、区内のネットワークづくりに取り組んでいます。参加している各機関で、災害時だけでなく平時にも必要となる「ボランティアコーディネーション力」を共通項に、引き続き幹事会・連絡会を開催していきます。



### 参加者の声

#### Q1:お二人がCMNに参加したきっかけは?

**中谷:**立ち上げ当初に声をかけてもらいました。他の組織の方とフランクに気張らずに話ができて居心地が良いです。集まりが3ヶ月に1回程度で、講演会、勉強会の開催に企画から携われるところが魅力です。

**明城:**東日本大震災で支援に入った時に、外の団体と地元との関わり、そして地元を知ることが大事だと感じました。事務局が千代田区にあり、CMNは千代田区でつながる、地域のことがわかる場所です。幹事メンバーがみんな面白くて、仲が良いです。

人がいた時に、メンバーに障がい者関係の団体の方がいて相談したらすぐに対応してくれました。

**中谷:**平時からつながりがあれば、何かあった時に、お願いしやすく、物事が進みやすいです。CMNに参加してから町会、行政、企業の方にも顔見知りが増えました。つながりを続けていくことが大事です。



#### CMN幹事

右:明城徹也さん  
JVOAD(NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク)事務局長

左:中谷嘉宏さん  
公益社団法人東京青年会議所・千代田区委員会 委員長

#### Q2:災害に備えたネットワークですが、日常的なお付き合いがあると聞きました。

**中谷:**来年度は中小企業向けの防災事業を明城さんのご協力を頂いて実施する予定です。CMNは年齢層も立場も様々な方が参加していて、行政や町会などメンバーのつながりからいろいろな取り組みが出来ます。

**明城:**お互いを知ることが災害時にも役に立ちます。熊本地震の時、避難所で補聴器がなく困っている

### まだまだあります! こんなつながり

- 自身の団体の活動において、CMNの中でつながった企業や団体と協力し合う機会が増えました!
- 意見交換で生まれたアイデアを団体の活動に活かしています。
- 自分の組織で実施したイベントに、講師としてCMNメンバーに来てもらいました!
- 組織同士のコラボイベントが実現しました!

ボランティア  
コーディネーション力検定

3級試験  
53名合格!

CMNでは、ボランティアコーディネーション力検定3級習得を推奨しています!

## 企業と地域がつながり、 千代田区での活動を推進。

ボランティアセンターには、企業からの社会貢献活動に関する相談が多数寄せられています。企業の方たちの呼びかけで「ちよだ企業ボランティア連絡会」が発足し、事務局として企業のネットワークづくりと協働をサポートしています。



### “ちよだ企業ボランティア連絡会”の活動を紹介します!

3ヶ月に1回開催している定例会では、協働事業の企画内容の検討や振り返り、各社の取り組みの紹介、福祉施設やNPOなどの紹介に加え、社員ボランティアの参加の機会や情報交換など、ネットワークをいかした取り組みを会員企業の皆さんとすすめています。



一番町特別養護老人ホーム利用者と一緒にお花見 多くの区民が参加する福祉まつりで子ども緑白ブースを運営 社員手作りのプレゼントをサンタクロースが訪問

#### 会員企業

伊藤忠テクノソリューションズ株式会社/NECネットエスアイ株式会社/NECネットエスアイ・サービス株式会社/株式会社大和証券グループ本社/近畿日本ツーリスト株式会社/ジョンソン・エンド・ジョンソン/第一生命保険株式会社/東京海上日動火災保険株式会社/明治安田生命保険相互会社/カルビー株式会社/株式会社セブン銀行/シャングリ・ラ・ホテル東京/プロロジス/株式会社セブン&アイホールディングス/株式会社コスモテック/岡谷鋼機株式会社/株式会社バスクリン/ラルフローレン株式会社(平成30年3月1日現在)\*順不同

### 参加者の声



1つの会社では  
出来ない  
事も協働して出来る。

セブン銀行 浅野さん

千代田区内の企業の皆さんと協働して地域貢献活動ができる事は、素晴らしいことだと感じております。また連絡会の活動を社内に紹介することにより、企業市民の輪が広がっていると実感があります。



地域の皆さんが希望されている事を今後も連絡会で伝えていきます。



これから社会貢献  
活動をしていく方に  
おすすめ。

岡谷鋼機 伊東さん

参加するボランティア活動をどうやって見つけるか困っていたので突破口を開きたくて参加しました。無理なく参加出来ますし、他企業のボランティアに関する取り組み内容を聞いて参考になるので参加して良かったです。



連絡会で紹介されるNPO法人等とコラボする機会があります!

## 大学生ボランティアサークルのネットワークができた!

千代田区には多くの大学が存在します。各大学にボランティアサークルはあっても、サークル同士が連携する機会は多くありませんでした。そこで、ボランティアセンターからの呼びかけで、ネットワークが生まれています。(通称:学生ネット)

### 学生たちはこんな活動をしています!

- ★サークル同士の交流の場作り
- ★災害に備え、平時からつながる場作り
- ★千代田区に貢献できる(大学生ならではの)取り組みができる場として、「学生ネット」を結成



清掃活動



防災まちあるき



多世代間交流イベント



福祉まつりでの出展

### 参加者の声



**千代田区のために何かをすることがサークルの目的!**

GREEN WORKS 高原さん  
(二松学舎大学)

今後の活動範囲を広げて、今学生ネットに所属していない大学サークルに声をかけ、今はないつながりを増やしていきたい。



**町会を含めて地域の方と もっと活動したい!**

IVUSA 東京三崎町クラブ 堀川さん  
(日本大学)

学生ネットでは、新たに活動を増やすのではなく、今やっている活動をより地域に貢献できるように活動にしていきたい。



**千代田区のニーズを拾いながら、活動はじめてたい!**

IVUSA 東京市ヶ谷 山口さん  
(法政大学)

部員は100人前後いるがサークル活動参加者は限られている。また学生ネットの活動はサークル毎に人数制限がある。大人数の活動受け入れができるよう新たにつくっていききたい。



**活動を通して区民の方との出会いが顔の見える関係へ!**

IVUSA 東京三崎町 吉川さん  
(日本大学)

サークルでは防災訓練を、学生ネットでは災害に備えて平時からつながる関係づくりを行っている。住民の皆さんとつながる機会を増やし、千代田区をつなぐを大きくしたい。



学生から地域に広がるネットワークの輪は、参加する学生さんの社会貢献への思いが活かされ、世代の枠を超えたつながりを生み、新たな課題発見とともに広く地域のニーズにこたえていきます。

## 65歳から始めるボランティア活動。高齢者が活躍してます!

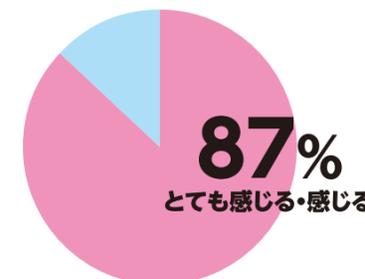
介護保険サポーター・ポイント制度は、65歳以上の千代田区民のみなさんが地域活動に参加することで、健康増進や生きがいづくり、介護保険料負担の軽減を目的としています。ボランティア活動をすると、手帳にスタンプを押してもらい、そのスタンプ数に応じて年間最大8,000円の交付金を受け取ることができる制度です。



ふれあいサロンで活動中



食事サービスにて活動中



ボランティア活動が健康面にプラスになると感じますか?

出典:平成28年度介護保険サポーター活動者アンケートより

### 参加者の声



**得たポイントでさらに地域に貢献!**

天津さん

活動自体は以前からしていましたが、一足先にこの制度を利用して妹に勧められて始めました。たくさん活動し、得たポイントは姉妹で寄付に回しています。



手帳があるおかげで「今日も休まず頑張ろう」と思えます。



**ポイント手帳はもういっぱい!**

吉田さん

ただボランティアするだけでなく、ポイントがたまる手帳があることで、モチベーションが高まり、責任感をもって活動できています。



同じ手帳を持つ者同士、仲間意識も芽生えてきました。



**趣味を生かして活動中!**

高井さん

趣味にしていた囲碁をサロンにいられた方に教えています。未経験者の人が囲碁の面白さを知り、初対面の人同士が囲碁を通してつながっています。



ちよだボランティアセンターのおかげでボランティアとしての楽しさを感じています。

ちよだボランティアセンターは



**新しい挑戦を応援します!**

ボランティアコーディネーター 京極さん

65歳を過ぎて、初めてボランティアをしたという方も多くいます。手帳いっぱいスタンプを貯めているのを見ると、こちらまで嬉しくなります。そんな輪がもっと広がるようなお手伝いをしていきたいです。