

セ タ ガ ヤ ボ ン テ ィ ア ネ ツ ワ ー ク



SETAGAYA VOLUNTEER NETWORK

世田谷発！ ボランティア生活発見マガジン
<http://www.otagaisama.or.jp/>

2018.9 No.173

今月のトピック

特集●

働く人のための傾聴ボランティアと
『おつかれさま食堂』の試み

まちの市民力！ ● 音楽療法せたがやくらぶ

◎西日本豪雨災害支援活動レポート～岡山県倉敷市



イラストレーション ● オクノアキ
 世田谷区在住のイラストレーター・
 似顔絵師。
 人間、動物のイラスト・似顔絵などを、
 手描き、デジタル両方で描いてます。

●わたしの世田谷

幼少期は用賀で暮らし、その後転々と
 引っ越したものの、大人になって世田谷
 区に戻ってきました。都会でありながら
 緑も多く便利で住みやすい大好きな街で
 す。

働く人のための傾聴ボランティアと「おつかれさま食堂」の試み



世田谷ボランティアセンターでは、「働く人」の悩みに応えるための取り組みが芽吹き始めています。

ひとつは、働く人のための、1対1の傾聴ボランティア。もうひとつは、みんなで集まって食事やお話をする「おつかれさま食堂」です。

現役で働く世代の方が、安心して仕事や人間関係の悩みを話すことができる場所を地域に、という想いが出発点です。これらの取り組みをご紹介します。



もっと話ができていたら：

働く人の悩みに応えるための取り組みは、1年ほど前に、あるひとりの男性がボランティアセンターに相談に来所されたことからスタートしました。その方は、兄弟を亡くされた経験を持っていました。「兄弟を自死でなくしてから、そのことをずっと考えてきた」と話されました。「もっと話ができたら、もっと話を聴くことができたなら、そうならなかったのではないか。そんな思いがある。だから働く人のために、話を聴く活動をしたい」と語られ、ボランティアセンターで一緒に何かできるのか、できるとしたら何ができるのか、模索が始まりました。

誰かに話せる場があれば

厚生労働省の発表によると、日本での自殺者数は年間2万人を超え、20歳〜39歳の死亡原因の1位

は自殺となつていきます（平成29年度）。背景には様々な要因が複合的に連鎖しているといわれていますが、働く世代の場合は勤務先での仕事疲れや職場の人間関係も要因のひとつとして挙げられています。ひとりで抱えている問題を誰にも話せないまま、がんばり続けて心や身体の体調を崩してしまったり、新たな問題が起きてきたときにリスクは高まります。

表には見えにくいけれど、問題を抱えてひとりで悩んでいる人は、地域の中にきつといるのではないか。そんな時に誰かに話すことができれば、自殺を予防することにつながるのではないかと考えました。とはいえ、それまでボランティアセンターで、そういった悩みに出会う機会はめつたにありませんでした。そこで、来所されたその世代の方に、こちらから尋ねて生の声を集めてみるということを始めました。

すると、「実は自分も精神的に

参ったことがあるんです」とか「そういういった悩みを抱えていてもどうしたらいいかわからない状況があると思う」ということを話してくれました。こうした話を聴く中で、やはり潜在的なニーズはあるんだと、少しずつ実感を持つようになりました。また、話を聞く中で、「何かそういう取り組みを行うのであれば関心がある」「自分も関わりたい」という方と何人か出会うこともできました。

こうして、冒頭の男性と、職員と、仲間に加わった数名とで、打ち合わせが始まりました。「職場でもない、家族や友人でもない人に悩みを打ち明けたいという希望



はあると思う。そういう人との出会いや関係を築くことができた。話し合いのなかでそんな言葉が出てきました。

では、出会いや関係を築くことができる場として何をしようかと話し合い、いくつかの具体的なアイデアが出てきました。そのうちのひとつが、1対1で話を聴く、「働く人のための傾聴ボランティア」でした。

アドバイスよりも、理解を

新たな試みとして「働く人の悩みに応える傾聴ボランティア」を育成しようと考えたときに、相手がどんなニーズで、そのニーズに応えるためにはどんな方針で講座を開催するかを検討しました。これまで、高齢者などの日常の「寂しい」という気持ちに応える傾聴ボランティアの養成に取り組んできましたが、今回は働く人の「つらい」「解決したい」という気持ち

ちに応えることを考えました。悩んでいてつらい時に「してほしいこと」「や「してほしいこと」を、友人や知人に聞いたり、自分の経験から思い出したりしました。

してほしいことは、「話を聞いてほしい」「自分の今の状況を理解してほしい」ということ。してほしくないことは、「話を最後まで聞かずに自分の経験でアドバイスをされること」「理解されずにダメなことを指摘されること」と話す人が多くいました。

そこで、「相手の話をきく」「内容やつらさを理解する」「つらさのこたえはきつと本人が一番知っていて、話すことで問題や気持ちを整理できれば本人が次にやることを導き出せる。だからそのお手伝いをしよう」と方針を決め、講座を実施することにしました。

そして5月26日(土)〜27日(日)の2日間で「働く人の悩みに応えるための傾聴ボランティア養成講座」を初めて実施しました。悩み

のある人や傾聴ボランティアの立場になつて話をするロールプレイでは、働く人の『つらい』という気持ちに応えるとき「アドバイスを求められたらどうするか」ということが話題になりました。

悩みを言葉にすることにより、問題や自分の気持ちに気づいて整理され、その人自身が問題解決できるように「聴く」聴き方（アクティブリスニング）と、「エンパワメント（人を勇気づけること）」をポイントにして講座を進めていきました。

受講者のほとんどは現役で働く方だったので、講座の終了後、「どのように働く人の悩みに応える傾聴ボランティアの体制をつくっていくかを一緒に考えてもらえませんか？」と呼びかけました。そして、どんな呼びかけ方がいいのか、どんな流れがよいだろうかと話し合いをしていきました。「実際の悩みは、振り返ってみると、『ささいなこと』だったりする」「問

い合わせから話ができるまでテンポよくできたらしい」「SNSを通じて問い合わせができるという」などのアイデアが出ました。それらをもとに、『声に出したり、誰かに話したりすると落ち着いたり、整理ができたりします。そんなことのお手伝いができたらと思っています。どんなことでも、ささいなことでも、相談ください。』という呼びかけで、傾聴の研修を受けたボランティアが1対1で話を聴く「働く人のための傾聴ボランティア」に取り組み始めています。

心をほぐす「おつかれさま食堂」

一方で、1対1の傾聴だと敷居が高いと感じる人もいるので、より参加しやすい食事会や読書会、お話会など、様々な入り口があったほうがいいのではないかという話もありました。そのなかから、一緒に夜ごはんを食べる食事会

と、同じ悩みを抱える人が集まり、みんなで支え合うお話を組み合わせて、おなかを満たして、ふだん話せない話もして、おなかも心もあたたかくなつて帰れるような会をやってみようということになりました。こうして4月から「おつかれさま食堂」がスタートしました。

「おつかれさま食堂」は19時半に始まります。仕事で遅れても参加してもらえように、はじめの30分は途中からでも入りやすいプログラムにしています。初めて出会う参加者同士でも緊張をほぐして、いろいろな人と話ができる内容になっています。20時からのお食事タイムは、遅れてきても食べ





仕事や人間関係につかれて
生きるってしんどいなあ と思ったり
自分がひとりぼっちに思えてつらかったり
さみしさや生きづらさに悩んだり



月にいちど、金曜日の夜に
そんなきもちを安心して話せる食堂を開きます。

おしゃべりしたり、ゆっくり食べたり、
おなかを満たす気ままなカレータイムと

ふだんなかなか話せないでいる、
それぞれの「おつかれさま」を
報告し合うお話タイムの 2 部構成です。

「おつかれさま」なあなたを おまちしています

お仕事

おつかれさま食堂
三軒茶屋

やすいようにカレーにしてみよう
ということになりました。食事は
料理上手なボランティアが中心に
なって作って下さっています。早
めに到着して食事を一緒に作る方
もいます。

食事の後のお話し会（おつかれ
さま報告タイム）では、5〜6人
程度のグループで話をします。安
心して悩みを話せるためにどんな
ルールにしたらいいかを考えまし

↑ おつかれさま食堂の
チラシより



た。質問や意見で傷つけてしまう
ことがないように、「言いつばな
し、聴きつばなし」の場にして、
聞いていることは頷きや態度で伝
え、聞く側の人は発言をしないこ
とや、この場で聞いたことはこの
場に置いて帰ることなどを決めて
います。

手作りの食事タイムも、毎回好
評です。自分が食べたい量のごは
んを盛り付けて、好きな席に座る。
食事をとりながら何気ない会話が
行きかうテーブルには、穏やかな
時間が流れます。毎回10名程度が
仕事帰りに訪れ、「おしゃべりを
しながらみんなで囲む手作りごは
んの時間」が、お互いの悩みを話
す時間と同じくらい、心をほぐす
時間になっています。

より居心地のよい場をめざして

仕事や人間関係の中で抱えたさ
みしさや生きづらさ。誰もわかっ
てくれない、自分だけだという孤
独感。そんな気持ちを評価も否定
もせず、ただ話すことができる場
所。自分ひとりじゃないと思える
時間を持てる場所。「おつかれさ
ま食堂」は、そんな場所でありた
いと願っています。

4月から4回やってみて、開催
日程や内容について、今改めて話
し合いをしています。参加する人
にとつてどんな日だと参加しやす
く、どんなタイミングが必要とし
ているのか。内容についても、ど
んな形で話すのが居心地よく、よ
く話を聴いてもらえたと感じられ
るのか、試行錯誤が続いていま
す。これまでのプログラムにこだ
わらず、より良いと思われる形を
つくり続けていきたいと思ってい
ます。

（事務局／青木素美代、鈴木佑輔）



写真右端が藤本さん

「音」があるから「楽」しい時間

音楽療法 せたがやくらぶ

まちの 市民力!!

取材・事務局

●
街の中で地域やそこで暮らす
人々と一緒に活動している
団体を紹介します



「音楽」にはさまざまな力があります。歌や楽器で音楽を楽しみながら心と身体の機能を活性化することができ、音で人を元気にしていく方法が音楽療法です。

「健康のための音楽療法」の活動日に桜丘区民センターを訪ねてみました。あいにくの雨模様で参加者はいつもより少なめの6名。まずは椅子に座ったまま自分の体の声に耳を傾け、ゆったりと呼吸を感じながら、ウォーミングアップをします。発声のあとは歌のリーダーの進行で、季節にぴったりの歌を楽しみました。

選曲は「山男の歌」「夕焼け小焼け」「見上げてごらん夜の星を」など昔懐かしい歌やなじみのある

歌。曲の合間にプロジェクターで映し出されるきれいな写真は目にも楽しく、脳裏に歌の情景が浮かんできます。そして、「かもめの水兵さん」ではリズムに合わせて隣の人の肩をたたいたり、「浜辺の歌」では波の音に似た楽器を鳴らして耳をすませ、「真つ赤な太陽」ではマラカスやタンバリンを手に、簡単なステップを踏んで、変化をつけて楽しみます。集中したり、ドキドキしたり、夢中になって体がポカポカしてきました。

最後は「にじ」という歌でクルグウンして、1時間ほどのセッションはあつという間に終わります。すっかり脳が活性化しました。会の代表で音楽療法士の藤本静江さん

んにお話をうかがいました。

「音楽療法は高齢者施設などで行われることが多かったのですが、どなたでも参加できる機会を地域でつくつていこうと、3年前からこのグループを始めました」スタッフは皆、音楽療法士やその勉強をしている方です。ただ「楽しかった」で終わるのではなく、活動後は参加者自身が振り返りを記録しています。「継続することによって自分の体調の変化に『気づく』ということが大事で、普段の生活もかわつてきたりするので」といいます。「健康な方でもひとり暮らしだと家で声を出す機会が少なくなるので、楽しみながら声を出したり体を動かすことは心身の健康に効果的です」

桜丘のほか、上北沢区民センターでも活動しています。そして、9月からは烏山のコミュニティカフェでも始めることになりました。どなたでも参加できますので、ぜひ一度体験してみませんか。

■「音楽療法せたがやくらぶ」（予約不要、直接会場へ。参加費1,000円）

9月10日（月）13:30～14:30 コミュニティカフェなつこのこ（千歳烏山）

9月11日（火）10:00～11:30 桜丘区民センター ☎090-9107-3833（藤本）

西日本豪雨災害 被災地支援活動レポート 岡山県倉敷市

7月に発生した豪雨は西日本各地に大きな被害をもたらしました。「せたがや災害ボランティアセンター」では、被災者支援ボランティア活動募金を呼びかけ、集まった資金をもとに、岡山県倉敷市へボランティアバスを派遣しました。



■被災者支援ボランティア活動募金報告

7月下旬から、延べ20名以上のボランティアにご協力いただき、三軒茶屋駅や下北沢駅、二子玉川駅周辺で街頭募金活動を行いました。

4日間の募金活動と区内各所に設置した募金箱、そして有志からの寄付によって約40万円集まり、ボラバス派遣費用に活用させていただきました。

猛暑のなか、募金活動にご協力いただいた皆様、ご寄付いただいた皆様ありがとうございました。



■災害ボランティア派遣の活動報告

8月17日～20日、車中2泊、現地1泊でボラバスを派遣し、40名が参加しました。現地では、浸水した民家の掃除、壁や床板をはがす作業などをしました。被災してから1ヶ月半経ちますが、手つかずの住居も多く、まだまだ支援の手が必要です。

倉敷市ではボランティア受け入れ体制がうまく機能し、細やかな配慮も行き届いていたのがとても印象的でした。

ボラバスにご参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。



*沿線別にイベントやボランティア
情報を入れています。
詳細は P10～15 をご覧ください。

不登校経験者の話を聴く会
9/17 (月祝) 14時～17時
NPO僕んち P15

7
P13

ようどう

JRA 馬事公苑

ら

ボランティア
センター

**はじめての障がい児サポート
ボランティア講座**
10/5, 10/19, 11/2 水曜 (全3回)
玉川ボランティアビューロー P14

ボランティア Cafe

9/8 (土) 13時半～15時半
梅丘ボランティアビューロー P14

●小田急線沿線

- ☆ 80代女性のスポーツ教室での見守り募集 詳細 P10
- ☆ 失語症会話パートナー養成講座説明会 詳細 P11
- ☆ 雑居まつり ボランティア募集 詳細 P11
- ☆ 車いすを押してくださる方募集 詳細 P12
- ☆ ボランティア拠点の臨時職員募集 詳細 P13

第34回わくわく公園青空まつり

9/29 (土) 11時～15時
世田谷プレーパーク P15

おつかれさま食堂

9/21 (金) 19時半～21時半 (月1回)
世田谷ボランティアセンター P14

NPO法人設立ガイダンス

10/3 (水) 14時～17時
世田谷ボランティアセンター P15

おたが
さいが
さMAP

OTAGAISA MAP

おたがいさマップ ● 情報トピック

●京王線沿線

☆中国人生徒に日本語を教えてください方募集 詳細 P10

☆男子中学生の体力づくりのサポーター募集 詳細 P10

もっと語ろう不登校 part 2 2

9/8 (土) 14 時～

人の泉・オープンスペース "Be!" F

災害ボランティアマッチング コーディネーター養成講座

① 9/15 (土) 国土舘大学

② 9/29 (土) 梅丘パークホール

いずれも 13 時半～ 16 時半

せたがや災害ボランティアセンター P15

●東急線沿線

☆ぼんぼんぼん祭りボランティア募集 詳細 P10

☆つくしんぼフェスタボランティア募集 詳細 P11

☆リサイクル市 バザーボランティア募集 詳細 P12

☆トイレ介助ボランティア募集 詳細 P12

☆玉堤つどいの家・旅行のお手伝い (有償) 詳細 P13

京王線沿線

小田急線沿線

世田谷線沿線

東急線沿線

この地図には沿線ごとのトピックをいれています。

他にも世田谷にはたくさんの素敵な出会いがいっぱいです。後に続く情報をマップにおとしたり、今月のあなたの『おたがいさま』を書き入れてみてはいかがでしょうか。

★や◎で入れるのもよし、活動の記録・行動(アクション)の目安には是非ご活用ください。

ご相談ください

個別の学習支援を必要としている方、ご相談ください

世田谷ボランティア協会では、「発達障がいや学習障がいの傾向があったり、不登校の経験があり、学習の理解の面で苦労をしている」「勉強に向き合つことが苦手。学校の授業についていけない」などの相談を受け、小・中学生の個別の学習支援に取り組む、ボランティアの紹介を行っています。

ボランティア求む

京 男子中学生の体力づくりのサポーター求む

区立千歳中学校に通うハンディキャップのある男子生徒が運動のサポートを求めています。放課後または休日、近隣の公園で鉄棒や縄跳び、プールで泳ぐ練習などを一緒にしてくれる男性を探しています（部活動の付き添いの可能性もあります）。

●条件／交通費支給（上限有り）
●問合せ／梅丘ボランティアビュー
TEL 3420・2550
umebora@otagaisama.or.jp

京 定時制に通う中国人生徒に日本語を教えてくださる方

中国人の女子生徒が、都立松原高校の定時制にこの春から通っています。今年2月から日本に来て、日本の文化にも関心を持ちながら、一生懸命勉強をしています。日常会話や授業の内容の理解に困っていて、日本語での日常会話の習得、授業での中国語でのフォロイが必要で、

●日時／①平日の17時～17時40分 週1日からでも願います。
②平日の17時45分～21時00分 週1日1コマ（45分）でも願います。
●場所／都立松原高校（校上水4・3・5）
●交通／下高井戸駅徒歩7分
●条件／①できれば、日本語学習指導経験がある方。できれば、中国語ができる方。②中国語と日本語ができる方
●問合せ／世田谷ボランティアセンター 担当 鈴木
TEL 5712・5101

小 80代女性のスポーツ教室での見守り募集

梅丘にあるスポーツ施設の利用時の見守りをして下さる方を求めています。女性はこの施設に長い間通っていて、通うことが習慣になつており、身体を動かして筋力を鍛えることをずっと続けたいと希望しています。歩行に不安はありませんが、認知症のため発言に事実と違うことが混ざる可能性があります。認知症にある程度理解があり、発言に対して否定せずに

対応していただける方を希望します。
●日時／週1回から2回（35分）
●場所／梅ヶ丘駅周辺
●募集人数／1～2名
●条件／女性希望。交通費応相談
●問合せ／梅丘ボランティアビュー
TEL 3420・2550
umebora@otagaisama.or.jp

若年性認知症当事者をサポートして下さる方募集

世田谷でも参加している「若年性認知症家族会・彩星の会」9月定例会の際、当事者サポーターを募集しています。若年性認知症の当事者と話し合い、ゲーム、タイタム等を一緒にサポートして下さる方、ご連絡をお待ちしています。

東 ほんぽんぽん祭りボランティア募集

九品仏生活実習所は重度の知的障害、身体障害がある方が通っている施設で、地域と交流を深めるため、毎年お祭りを開催しています。模擬店・作品販売・ゲーム・バルーンアート・福祉ネイル、吹奏楽とイベント盛りだくさんです。模擬店やゲームコーナーで利用者さんと一緒にお祭りを楽しみながら、ご協力いただければと思います。

小 雑居(ざつきよ)まつり ボランティア募集

たくさんさんのボランティアグループや団体が参加して市民の手でつくる、にぎやかなお祭りです。世田谷ボランティア協会も出店し、屋外バザーや子ども向けのわねげやさんをやります。一緒に活動して下さる方、募集中!

- 日時/9月30日(日) 11時~16時
- 場所/新宿区障害者福祉センター
- 交通/都営大江戸線 若松河田駅 徒歩8分
- 問合せ/世田谷ボランティア協会 ケア相談センター 結田 和田
- TEL 5433・2830

- います。当日は昼食用食券を配布、ボランティア保険に加入します。
- 日時/9月29日(土) 9時半~16時
- 場所/九品仏生活実習所
- 交通/九品仏駅徒歩7分
- 問合せ/九品仏生活実習所 担当 正岡・中沢
- TEL 3703・1519

- 日時/10月7日(日) 9時~17時の間で相談(雨天時翌日順延)
- 場所/羽根木公園
- 交通/梅ヶ丘駅徒歩5分
- 問合せ/世田谷ボランティアセンター 担当 宮崎
- TEL 5712・5101

小世 失語症会話パートナー養成講座 説明会

「失語症会話パートナー」とは、失語症の方がスムーズにコミュニケーションがとれるように支援する人のことをいいます。講座をとおりてコミュニケーションをとる方法を学び、失語症の方へのサポーターになります。養成講座の申し込み受付は説明会にて行います。まずは説明会にぜひお越しください。

- 日時/9月19日(水) 13時30分~16時
- 場所/総合福祉センター
- 交通/梅ヶ丘駅・豪徳寺駅・山下駅徒歩7分
- 対象/区内在住で、講座全4回(10月3日、17日、31日、12月5日、13時30分~16時)の全日程に参加でき、修了後にボランティア活動ができる方
- 申込み/電話で申込み
- 問合せ/総合福祉センター 成人担当 金井
- TEL 5376・3414

小東 第22回つくしんぼフェスタボランティア募集

「つくしんぼフェスタ2018」は、障害者が通所している施設での地域交流のイベントです。ゲームや屋台など、運営のお手伝いをお願いします。また、利用者と一緒に時間を過ごして下さる方も募集しています。お気軽にお問い合わせください!

- 日時/10月20日(土) 9時~16時
- 場所/世田谷区立三宿つくしんぼホーム
- 交通/下北沢駅または三軒茶屋駅から徒歩20分
- 募集期限/10月15日(月)までにご連絡ください。
- 問合せ/世田谷区立三宿つくしんぼホーム 担当 松永・栗津原
- TEL 3411・4711
- tukushi@akeon.ne.jp

「セボネ」は皆様の声を集めて制作しています。ボランティア募集、イベントなど情報をお寄せください。ホームページから情報を投稿できます。10月号掲載は9月10日(月)に締め切ります。

京王線沿線
小田急線沿線

世田谷線沿線
東急線沿線

小

車いすを押してくださる方募集

中学校3年生男子の車椅子での下校の付き添いをして下さる方を募集しています。梅丘駅近くの特別支援学校に迎えに来ていただき、バスに乗って、駒沢公園近くの児童デイサービスまでの付き添いをお願いします。児童デイサービスに行くことが好きな笑顔の素敵な男の子です。

車椅子での移動やバス等に關し、サポートをお願いします。子どもが好んで理解があるボランティア

東

リサイクル市 バザーボランティア募集

世田谷ボランティア協会では、地域の皆様からご提供いただいた品物を、年に4回、リサイクル市(バザー)で販売し、その売上金をボランティア活動を推進するためのさまざまなプログラムの運営費用に充てさせていただきます。次回9月27日(木)のバザーにむけて、当日の販売や前日の準備を手伝ってくださる方を募集しています。

- 日時/①当日の販売、片づけ 9月27日(木) 10時~16時、②前日準備9月26日(水) 10時~15時くらいまで
- ※バザーは10時半~14時開催
- ※提供品持ち込みは9月9日(日)場つまでお願いいたします。
- 場所/世田谷ボランティアセンター
- 交通/三軒茶屋駅徒歩12分
- 問合せ/世田谷ボランティアセンター
TEL 5712・5101

東

トイレ介助ボランティア募集

二子玉川にある会社に勤務する車イスの20代男性が、昼休みのトイレ介助(パッド交換)のボランティアを探しています。複数でサポートしていますが、火曜を担当していただける方を求めています。介助経験のない方も、まずはお問い合わせください。

- 日時/火曜 12時40分~13時
- 場所/二子玉川駅徒歩2分
- 募集人数/1~2人
- 条件/年齢・性別・資格不問。交通費応相談
- 問合せ/玉川ボランティアビューロー
TEL 3707・3528
tamabor@otagaisama.or.jp

有償スタッフ募集

東

宿泊旅行のお手伝い募集

車椅子を利用されている身体障害者施設「玉堤つどいの家」では、10月に一泊二日の宿泊旅行を計画しており、その旅行に同行してくださる方を募集しています。車椅子を利用されている方の移動・食事や、入浴の際のサポートをお手伝い願えればと思います。

- 職員がしっかり利用者様との橋渡し役をさせていただきますので初めての方でも大丈夫です。ご興味のある方、まずはご連絡下さい。
- 日時/10月25日(木) 9時集合、26日(金) 16時半解散
- 旅行先/茨城県大洗
- 交通/大型リフト付き観光バス
- 条件/旅行手当(6000円×2日)を支給。行事保険・宿泊費等、当事業所にて負担いたします。(年齢・性別不問)
- 問合せ/NPO法人つどい玉堤つどいの家 担当 小倉
TEL 5706・6951
ogur@tsudoinote.jp

講座・その他・募集

小 代田ビューロー・バザー&ボランティア募集

今年も恒例の秋の代田ビューロー・バザーを行います。掘り出し物も、素敵な出会いもたくさん！地域の皆さまからご提供いただいた品物を販売し、地域のボランティア活動推進のための費用とさせていただきます。お買い物で、地域のボランティア活動をさえるお手伝いをよろしく願っています。皆さまのご来場をお待ちしています。

事前の値付作業から当日まで、たくさんの方のボランティアの力で成り立っています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

●バザー日時／10月26日（金）
10時半～14時、27日（土）10時半～13時半

●場所／代田ボランティアビューロー（世田谷代田駅南口）
※駐車場・駐輪場はありません。
●提供品受付期間／10月6日（土）～13日（土）10時～16時（日曜・祝日休館）
＊受付できるもの／秋冬物衣料（洗濯済みで新品に近いもの）

贈答品、着物、バッグ、アクセサリー、食器、おもちゃなど
＊受付できないもの／紳士背広、電化製品、家具、布団、書籍、ぬいぐるみ、景品、食品
＊お友達にプレゼントできるくらい新品に近い物をお願いします。判断に迷ったらお問い合わせください。春夏物衣料は次回来年5月に受け付けます。

●ボランティア募集（提供された品物に値段をつける作業・商品陳列作業）／10月16日（火）～25日（木）10時半～12時、13時～15時（※20日（土）午後と日曜日は除く）

●バザー当日10月26日（金）、27日（土）9時半～15時の間で応相談。ボランティアさんによるお話しはまかない付き
●募集人数／①値付け 各日10名
②バザー当日 各日20名

●問合せ／代田ボランティアビューロー
TEL 3419・4545
databoat@otagaisama.or.jp

世小 「もっと語ろう不登校 part 2(27)」

これまで23年にわたって、さまざまな方がたの分かち合いの場となってきました。「自分だけではなかったんだ」と知るだけで心が軽くなります。初めての方も、お話し合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください。

●日時／9月8日（土）14時～

小 ボランティア拠点の臨時職員募集

世田谷ボランティア協会が運営する、地域のボランティア拠点で有給スタッフを募集しています。

●内容／ボランティア活動の推進にかかわる相談業務、諸事業の企画・実施、一般事務、施設の管理、バザーの企画・運営ほか
●勤務地／代田ボランティアビューロー（代田2・20・6）

●交通／世田谷代田駅徒歩1分
●勤務日／月曜～土曜日のうち、週3日程度（ただし、月1～2回土曜日の交代勤務あり）

●勤務時間／9時55分～17時10分
●条件／20歳以上で人とかかわることが好き、地域のために何か

●場所／人の泉・オーブンスペー
スBe!（赤堤1・15・13）
●参加費／3000円（カンパ歓迎）
●交通／山下駅徒歩6分
●問合せ／世田谷こどもいのちのネットワーク第3分科会「もっと語ろう不登校」担当 佐藤
TEL 5300・5581

始めてみたい方

●雇用期間／9月以降～2018年3月末日（勤務開始日応相談。年度ごとの契約、更新あり）
●待遇／時給1010円（交通実費支給、雇用保険あり）
●応募方法／履歴書（写真貼付）、作文「応募の動機」（4000字程度）を郵送または持参

●選考方法／書類及び面接
●応募締切／適任者が見つかり次第締切

●問合せ／世田谷ボランティア協会
TEL 5712・5101

「セボネ」は皆様の声を集めて制作しています。ボランティア募集、イベントなど情報をお寄せください。ホームページから情報を投稿できます。10月号掲載は9月10日（月）に締め切ります。

講座・その他・募集

東

おつかれさま食堂

仕事や人間関係につかれて、生きるってしんどいなあと思ったり、自分がひとりぼっちに思えてつらかったりさみしさや生きづらさに悩んだり…。

月に一度、金曜日の夜にそんなさもちを安心して話せる食堂を開いています。おしゃべりしたり、ゆつくり食べたり、おなかを満たす気ままなレジャータイムとふだんなかなか話せないでいる、それぞれの「おつかれさま」を報告し合うお話タイムの2部構成です。

小

ボランティア Cafe (カフェ)

ボランティア活動や地域活動に興味はあるけど、やったことがない方、活動を始めて日の浅い方もちろん、長年活動されている方も大歓迎)を対象に、「ボランティア Cafe (カフェ)」を開催します。ボランティアをされている方のお話を聞くこともできます。いろいろなボランティアがあります。ぜひご参加ください。

お仕事帰りの「おつかれさま」なあなたをお待ちしています。

●日時/9月21日(金) 19時半～21時半

●場所/世田谷ボランティアセンター 会議室

●参加費/1000円

●定員/12名程度

●申込み/電話またはメールで問合せ/世田谷ボランティアセンター 担当 鈴木・青木

TEL 5712・5101
akx@otagaisama.or.jp

●日時/9月8日(土) 13時半～15時半

●場所/梅丘ボランティアビューロー

●交通/梅ヶ丘駅徒歩7分

●参加費/300円(資料代、茶菓代)

●問合せ/梅丘ボランティアビューロー

TEL 3420・2520
umebora@otagaisama.or.jp

東

はじめての障がい児サポート
ボランティア講座(全3回)

どんなお子さんにとっても、自分の力が十分に発揮できる環境で過ごすことは、とても大切です。そのために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか?

ボランティア活動に関心はあったけれど「今までできなかった」「上手にかかわれるか自信がない…」という方、お待ちしております。一から学べる講座です。

●日時・内容/

①10月5日(金) 13時半～16時

世田谷区の障がい児支援について(講師/世田谷区障害福祉担当部職員、知的障がい疑似体験(協力/「世田谷区手をつなぐ親の会」安心ネットせたがや委員会)

②10月19日(金) 13時半～16時

発達にかたよりのある子どものかかわりについて(講師/森田規子(臨床心理士))

③11月2日(金) 13時半～16時

「障がい」ってなんだろう(講師/岸本啓吉(元全国特別支援学校校長会会長)、活動にむけて

場所/玉川ボランティアビューロー

●交通/二子玉川駅徒歩5分

●参加費/500円(資料代)

●定員/30名

●申込み/電話・FAX・メール ※メール・FAXでお申込みの場合は、件名を「講座申込み」とし、氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

※9月1日(土) 10時から申込受付開始

●共催/(福)世田谷ボランティア協会・世田谷区

●問合せ/玉川ボランティアビューロー

TEL 3707・3528

FAX 3708・3058

tamabora@otagaisama.or.jp

小 世 災害ボランティア マッチングコーディネーター 養成講座

災害時に被災者と災害ボランティアのニーズをつなぎ、より良く支援活動が行われるように調整するスタッフが「災害ボランティアマッチングコーディネーター」といいます。その養成講座を開催いたします（講義と模擬訓練）。大勢の方の受講をお待ちしております。講座受講後、「マッチングコーディネーター」への登録もお願ひします（希望者のみ）。

●日時・会場／①9月15日（土）13時半～16時半 国士舘大学
②9月29日（土）13時半～16時半

東 第34回わくわく公園青空まつり

世田谷フレレパークは子どもたちの自由な冒険遊び場です。「青空まつり」は地域の人たちが集い楽しむ手づくりのお祭りです。今年は例年とちよっと時期をずらして9月末に開催となりました。地域の団体やグループのみなさんが出店し、子ども服やおもちゃなどのリサイクルバザーに、焼きそば、かき氷、綿菓子、フランクフルト、焼肉井などの食べ物、子

梅丘パークホール

※両日とも同じ内容です。

●参加費／無料（要申込）

●申込み／電話またはメール

メールの場合、件名を「災害VMC講座申込み」として、

希望日と氏名・住所・電話番号（あれば所属）をご記入ください。

●主催／世田谷ボランティア協会

世田谷区

●問合せ／せたがや災害ボランティアセンター

TEL 5712・5101

saiga@otagaisama.or.jp

TEL 3795・2160

http://playpark.jp/setagaya

ども向けゲームやステージなど盛りだくさんです！ぜひ遊びにいらしてください。お待ちしております。

●日時／9月29日（土）11時～15時

●場所／世田谷フレレパーク

（世田谷公園内）

●交通／池尻大橋駅徒歩10分

●問合せ／世田谷フレレパークの会

TEL 3795・2160

http://playpark.jp/setagaya

東 NPO法人設立ガイダンス

ボランティアグループや市民活動団体、NPOに関心のある方のための基礎講座です。これからNPO法人の設立を検討している方を対象に、ガイダンスを開催します。

NPOとは、法人化の意義（メリットと義務）、法人設立の基本的なながれについてご説明します。実際に活動している団体の事例紹介も予定しています。

●日時／10月3日（水）14時～17時

●場所／世田谷ボランティアセンター

●参加費／無料（要申込）

●対象／NPO法人の設立を検討している方（個人でも団体でも参加可）

●申込み／メールまたは電話でお申込みください。（名前、電話番号、あれば所属・活動歴をお知らせください）

●問合せ／世田谷ボランティアセンター 担当 宮崎

TEL 5712・5101

miyazaki@otagaisama.or.jp

小 京 不登校経験者の話を聴く会

子ども・若者の居場所、手づくりの育ちの場として、22年運営してきましたが、近年さらにこうした学校以外の場の必要が高まっています。不登校のお子さんと親御さん、関心をお持ちの方、気軽にご参加ください。

●日時／9月17日（月祝）14時～17時

●場所／NPO僕んち（代田4・32・17・B）

●参加費／500円（要事前申込）

●交通／梅ヶ丘駅、東松原駅

●問合せ／僕んち・親の会

TEL 3327・7142

世田谷ボランティア協会の活動・支援拠点

●「市民が主役」のボランティア活動の拠点●

- 世田谷ボランティアセンター 〒154-0002 下馬2-20-14 TEL (5712)5101 FAX (3410)3811
- 梅丘ボランティアビューロー 〒154-0022 梅丘1-8-9 TEL (3420)2520 FAX (3706)2854
- 代田ボランティアビューロー 〒155-0033 代田2-20-6 TEL (3419)4545 FAX (3412)3210
- 玉川ボランティアビューロー 〒158-0094 玉川2-1-15 TEL (3707)3528 FAX (3708)3058

●いのちを大切にすると「ふらっと」&「with」です●

- ケアセンター「ふらっと」 〒154-0002 下馬2-20-14 TEL (5712)5105 FAX (3410)3813
- ケアセンター「with」 〒154-0002 下馬3-22-13 TEL (6805)4715 FAX (6805)4718

●くらしを紡ぎ、わかちあう「結」と「連」●

- ケア相談センター結(ゆい) 〒154-0002 下馬3-22-13 TEL (5433)2830 FAX (6383)2156
- ケアステーション連(れん) 〒154-0002 下馬3-22-13 TEL (6805)4716 FAX (6805)4718

●障がいにとまなう「困った!」を話せるところ●

- 世田谷地域障害者相談支援センター 〒154-0002 下馬3-22-13 TEL (6804)0405

●でんわだから、はなせるネ! 18さいまでのこどもせんようでんわ●

- せたがやチャイルドライン こどもせんようでんわ TEL (3412)4747 0120-99-7777(フリーダイヤル)
*事務局は世田谷ボランティアセンターにあります

拠点は今… 今月のおススメ!

◆センター&ビューローより

7月～8月実施の「ナツボラ」には234名の学生が参加し、各所で初めてのボランティア体験にのぞみました。たくさんのお会いがあったことと思います。これを機に、さまざまな活動にかかわってもらえたらと思います。

◆ふらっと&withより

半身に麻痺のある人や高齢者にとって歩くのに不可欠なのは「杖」。実はいろいろな色やデザインがあります。ぜひ、お話のきっかけにしてみてください。

◆結・連より

介助を必要としている人がいます!世田谷を走り回っています。ヘルパー募集継続中です!

◆チャイルドラインより

子どもたちの気持ちが揺れやすい夏休み明け、9/1～7に「せたがや専用フリーダイヤルキャンペーン」を実施しています。「たのしかったこと、いやだったこと、何でも話してね」

編集後記

■豪雨、猛暑、台風と、自然の猛威を感じる激しい夏でした。これまでの経験が通用しなくなっているのを感じます。次号は「せたがや災害ボランティアセンター」の特集号を予定しています。

■この夏も、職場体験の中学生や、インターンシップの大学生が来られ、フレッシュな風が吹きました。ボラセンでの日々は地域のいろいろな人たちと出会うことができ、学生にとっても新鮮な体験ができたようです。(み)

●発行
社会福祉法人
世田谷ボランティア協会
〒154-0002
世田谷区下馬2-20-14
TEL 03-5712-5101
FAX 03-3410-3811

●E-MAIL
setabora@otagaisama.or.jp

●ホームページ
<http://www.otagaisama.or.jp/>

●発行人
横山 康博

