

あやベ情報

あやベボランティア総合センター

〒623-0021
 綾部市本町二丁目14番地
 あやべハートセンター内
TEL : 0773-40-1388
FAX : 0773-40-1389
<http://www.ayabe-vc.org>
 Email: info@ayabe-vc.org

講師・パネラーのメッセージが心に響いた120分・・・

3月18日(土)に綾部市ITビルにおいて「ボランティアフォーラム」を開催しました。

まず、四方八洲男綾部市長・福山保孝綾部市社会福祉協議会会長のあと、大阪NPOセンター理事の竹村安子さんに「ボランティア活動で“まち”を元気に」のテーマでお話いただきました。

また、講演のあとは竹村さんをコーディネーターに、「これがきっかけで活動を始めました。そして今も・・・」をテーマに、市内で活動

するボランティアグループから4人のパネラーによるパネルディスカッションが行われました。

参加者の方からは、「活動の原点を共に見つめ直す良い機会になった」という声がたくさん聞かれました。

これらの主な内容の一部をご紹介します(2頁～)。



あやべボランティアフォーラム 開催

あやべボランティア総合センター 定期総会

日時：4月26日(水)
13:30～15:30
 (13:00開場)

場所：市役所3F委員会室

- 1部：総会(代表者員会)
- 2部：リーダー研修

(仮)「好きなことで、ゆっくり社会を変える」
 講師：塩見直紀さん
 (半農半X研究所代表 兼治屋町在住)

ボランティア活動で'まち'を元気に

【講演】
(抜粋)



安心して安全に、自分らしく暮らすためには…

私は大阪市内で生まれ、今も大阪市内に住んでいます。要介護3の83歳の母親と暮らしています。そこは梅田から二駅の繁華街なのですが、大変古くからある町なのです。周りは高齢の方ばかり。私が引っ越して来たときに、挨拶回りをすると、出てくる方はみんなお年寄りです。私が「お年寄りと一緒になのでまたよろしくお願いします」と言うとう「あんたみたいな若い人が引っ越して来てもらったら心強いわ」と

言われて「私って心強いんかあ」と思ったのを今でも覚えています。

私は現在、色々なボランティア活動の現場に関わっていますが、ボランティアをする方々がその活動を拡げていって次の世代にも伝えていって、それで地域の中でもボランティアをする方々が出てこなければ、これから安心して安全に自分らしく暮らせなくなるのではないかと、思っています。

食事サービスを始めた理由

大阪市は大都市ですが、高齢化が進んでいます。全国平均より高いです。それと特徴として、高齢者世帯の割合が非常に高いのです。子どもが成長すると、家が狭いのでみんな外に出て行ってしまっって帰って来ないのです。残るのは老夫婦だけで、数年経つとどちらかが亡くなれば、一人暮らしのお年寄りが多いのです。

そんな事もあって、仕事で、高齢者の食事サービスとか喫茶サロンなどを進めて来ました。高齢者の食事サービスは、昭和47年に住吉大社のそばの地域で始まりました。文化的な場所で、まだ瓦葺きの家が残っているようなとても古い歴史のある地域でした。自治会、子ども会、老人会などの人と人とのつながりがありました。

東京で始まった高齢者の食事サービスを、昭和46年にその地域で提案しました。しかしその時は「そんな誰も求めてないわあ」と一蹴されて私は

すごすごと帰って行きました。が、数ヶ月後にある事件が起こったのです。一人暮らしのお年寄りが亡くなって、3ヶ月ほどわからなかったのです。孤独死でした。地域の役員さんたちは驚きました。みんな自治会や老人会に入っている筈なのに誰も気づかないまま3ヶ月も過ぎていたからです。じゃあどうしてわかったのか。遺体が腐敗していて、外まで臭いがもれて初めてわかったのです。

その事件がきっかけで、独居老人の方の実態の聞き取り調査が始まりました。今だったら個人情報保護の関係で難しいかもしれませんが、当時だから訪問調査が出来たのです。それでわかったのは、一人暮らしのお年寄り、自治会、老人会に入っていない人がたくさんいるという事でした。特に男性の方で、となり近所との関わりなしで暮らしている人がたくさんいました。理由は、自治会に入ると、役が回って



くるから、というものでした。回覧板を回したり、公園の掃除をしたりするのは、年老いているので嫌だということでした。じゃあ老人会はというと、他のメンバーが家族の話などをしていて、自分は一人暮らしなので肩身が狭いということでした。あるいは女性の方などは年金の額が少ない場合が多いので、行事への出費が負担になる

ということでした。

初めて実態がわかったところで、話し合いが重ねられました。そこで、食事を届けることで、話相手になれるのではないかという事になったのです。用事もないのに話だけをしに行くのは難しいけれど、食事を届けることが話相手になる良いきっかけになると考えたのです。

便利になって人のつながりが必要なくなった

私の子どもの頃は、ご近所へのお裾分けや、調味料の貸し借りがありました。近所へもよく遊びに行きました。となり近所の関係が豊かでした。今は、そういうのは、まったく残っていませんね。この50年くらいですっかり変わってしまいました。

テレビも希少価値がありました。近所の人のお家に親にいったりもしました。その頃のテレビで思い出すのが、アメリカのホームドラマです。当時私は、アメリカの生活に憧れました。大きなクルマと自分の部屋がある暮らし。冷蔵庫には大きな牛乳が入っていました。当時の私たちは、卵を食べることがで

きるのは体の弱い人だけでした。アメリカの人の暮らしは、実に豊かに見えました。実は今、私たちは、それに近い暮らしをしています。自分だけの部屋や電話があります。

経済的に豊かになるには、働かねばなりません。共働きの家も多くなりました。非常に忙しくなっています。そして便利になって、人と人とがつながる必要性がなくなってきました。近所付き合いは、鬱陶しいものになりました。これは初め、大都会だけの様子だと思っていました。ところがこれは地方でも同じだったのです。



【竹村安子】

1948年大阪市生。1970年に大阪市社会福祉協議会に勤め、2004年6月退職。小地域福祉活動やふれあい型高齢者食事サービスなどの地域福祉活動や、ボランティア活動・NPO活動の推進等の業務を担当。現在、大阪市立大学非常勤講師、佛教大学非常勤講師、大谷女子大学非常勤講師、日本福祉大学非常勤講師、大阪NPOセンター理事等を務め、「大阪市宅老所・グループハウス連絡会」世話人ほか地域福祉活動・ボランティア・NPOに関わる。

田舎も都会も同じ

例えば地方のA県は、自殺率が高いそうです。高齢者の自殺も多いそうです。そのA県の方が仰られていたのですが、よその人とコミュニケーションをとりにくい県民性があるそうです。よそ者を信用

しない。孤独になる人が多いそうです。地方だから、人との関わりが豊かだ、とはもう言えません。人間関係が豊かであると思いつつ、実は、助け合い等のない様子は、田舎でも都会でも同じだと思いました。

問題とは何かー印象に残っている二つの言葉ー

みなさんの年齢に、9歳を足してみてください。私だと、67歳になります。2015年は、日本の高齢化率が、25%を超えます。4人に1人が高齢者という状

況です。今20歳前後の人が65歳になるとき、高齢化率は、35%を超えます。しかも今は、大家族ではなく夫婦だけで暮らすというパターンが増えています。

そして一方が亡くなって一人になる。そこで問題が起こるのです。

大阪の真ん中で、食事サービスを始めたいという方がおられました。何故こんな街中で、と思いながらも一緒に、お年寄りの調査に行きました。そして、古いアパートの天窓しかない暗い部屋に一人で住んでいる86歳の女性に出会いました。そこで印象に残っている言葉が二つあります。

一つ目は「だんだん、小さくなる」と言われました。体ではなくて、行動範囲が小さくなるという意味でした。また人との関係が小さくなるという意味でした。毎日給食をとっておられましたが、昼は届けてもらった食事を半分食べ、残りの半分は夕食ということでした。その食事について質問してみました。弁当の中身について聞いたつもりでしたが、返ってきた返答が、これが二つ目に印象に残っている言葉で、「弁当を届けてもらうのは、安心だ」

と言われました。毎日決まった時間に人が来てくれるからです。もし具合が悪くなくても、昼まで我慢すれば見つけてもらえる。もし死んだとしても、早く見つけてもらえる。ということでした。誰か決まった時間に来てくれることが安心な生活につながっていたのですが、当時はその意味がよくわかりませんでした。

私の母親が、3年前に脳梗塞で倒れました。朝、いつものようには起きて来ないのでわかりました。その時、昔聞いた「安心だ」の意味が初めてわかりました。私にその時に一緒に暮らしていたから、倒れていてもわかりました。もし一人暮らしならわかりません。命にも関わります。

今の独居老人の実態を見ると、このまま人と人のつながりがなくなっていくと、大変な状況になります。それに、お年寄りの生活自体が楽しくありません。それが問題なのです。

自分たちの活動が全体を動かす

私の知っているボランティアさんは、毎日、色々なところへ出かけます。本当に忙しくされています。でも、自分を待ってくれる人がいて、交流がそこにあり、楽しく過ごされています。相手の役に立ち、なおかつ、自分も楽しい。これが大事なのです。みんなが年を取り、家に引っ込んでいるとまちはいきいきしてきません。その住民が、また外の人が行き来して交流してこそ「まち」が元気になっていくのです。

先日テレビの番組で、廃校の話題がありました。使われなくなった校舎をどうするか、そこでは色々な解決策が示されていました。

住民たちで運営協議会を立ち上げ、子育てサロンや調理場を使って食事

サービスの調理をそこでやっています。NPO法人が家賃を払って拠点に使っていました。クラブ活動や趣味をしている人もいました。学童保育もしていました。みんなが運営に関わって、子どもからお年寄りまで色々な人が出入りすることで学校やまち全体が元気になっていました。廃校当時、周辺ではよくごみが捨てられていました。人通りがなくなり、犯罪も起き始めました。しかし、人の往来ができることによって、そういう問題も解消されてきたのです。

ボランティアは自分たちの活動をやっているだけなのですが、実は、それが地域全体を動かしている、ということがあるのです。



交流→見守り→少しの助け合いへ

この活動を、今後どうやって拡げていくか、また、自分の心身が不自由になっても楽しく自分らしく暮らしていくためにどうしていくか、また、外国人が増えていったらどんな風になるか、考えます。

これからは外国の方が介護職にあたっていくだろうと私は思っています。外国の方と、ロボットが介護にあたる時代が来るでしょう。文化も違う、言葉も十分通じない中で、うまくやっていくためには、お互いの違いを認めあい、交流することが大事になってきます。人間関係の基本はふれあうこと、ボランティア活動の基本は交流です。

まず、「交流」から何が生まれるか？顔見知りになり、人間関係が育ってきます。声を掛け合える関係がひろがると、目が届くようになります。安心できます。そうしたらパトロール隊も必要がなくなります。

次に、サポートが必要とされる方を

見守っていかねばなりません。でも、気持ちを損なわずに見守らなければなりません。来られる側が構えるような見守りではなく、カーテンが開いているから大丈夫だな？というレベルのものも必要でしょう。

次に、少し助け合えるような関係をつくっていきます。それには率先して活動される方が必要になってきますが、これがボランティアです。私自身にとって大事だ、と思うことを率先して行う方がボランティアです。そしてそれを拡げて、次の世代につなげていくことが必要です。ボランティアの自発性・社会性・無報酬性・創造性・開発性をもって活動していくことが、これからしていかなければならないことです。

先ほど自治会長さんとお話しましたが、自治会の中でもこのボランティア的要素を地域の中で取り入れて展開していかなければならないと思います。



いくつもの重なり合いが必要

今ある多くの各種団体は昭和30年頃につくられ、私も社協職員として深く関わって来ました。メンバーの方たちが本当に頑張っておられて今日があります。

でも現在は、本当に様々な問題があります。高齢者、子ども、障害者の問題。更に、災害、犯罪、環境、外国人の問題もあります。色々な部分にきめ細かく活動できる人をもっと増やすことをこれから考えていくためには、住んでいる地域でやっている人、それを広域でやっている人、またNPO団体、事業者もいる中で、その「いくつもの重なり合いが必要」なのだと思います。「そ

れらがネットワークを組みながら、一人一人自分の持ち場で活動していく」ことで、安心して安全に自分らしく楽しくいきいきとその地域で住み続けることができるのだと思います。

ぜひボランティア活動で
これからの「まち」を
より元気にして
いきましょう。



「これがきっかけで活動を始めました。そして今も…」

【パネルディスカッション】「ボランティアサークル「そらまめ」 黒川真子さん／ (抜粋)



活動場所は中上林。みんなの寄り合い所「こぶしの家」という活動をしている。

ちょうど子育てが終わったころ、両親を含めた高齢の人たちの問題について考え始めた。「なんとかしないと」と思った。それは、結局自分たち自身の問題でもあった。

おばちゃん達のしゃべり場を作ろうと、深く考えた訳ではなく最初軽い気持ちで始めたことが、今でも続いている。一人ではできない。でも「言い出しっぺ」も必要。心の中では思っているが言い出しにくいことを、誰かが言うと「ほんまやなあ」とみんな思う。「活動をする中で一番変わった事はみんなの意識。ボランティアという言葉がうまく理解できなかった。なにか特別なことをしている気持ちだった。でも今は、誰でも出来る、気軽な事という意識になった。

コーディネーター：竹村さん／

ボランティアは誰かに何かしてあげるといふより、自分にかえてくるもの。食事サービスを始めた方が、年をとり後ではその利用者になった。地域の中での助け合いの一例である。

ボランティアという英語、とっつきにくい言葉ですが、活動していく中で生活の中に入ってきたというお話。是非またひろげてほしい。

綾部国際交流協会 上田幸男さん／

定年退職後、団体の初代代表になる方と二人で英語の勉強会をしていたが、2人だけで英語の勉強をしても味気ないので、なにかできないかと話し合った。

説明会を開いたところ、英語を通じての意見交換会・世界各国の状況を知りたいなど様々な要望が出た。その中で、日本に来る外国人が増えるから日本語を教えたいという声があがった。今では英語よりも日本語を通じた交流の方が活発になった。

参加される外国人は、綾部市や近隣の街に住んでいる方が多い。福知山にはこのような組織はない。国籍は東南アジアの人が多く、日本人と結婚した外国人の女性の参加も多い。みなさん礼儀正しく、勤勉である。

活動で使われる言葉は何語か？とよく聞かれるが、色んな国の方相手なので共通語は日本語。

今ある問題は、悩みについて専門的なアドバイスができる人があればよい。また、遠方の方の交通手段が難しい。今は関係者が送り迎えしている。

今後、外国人の労働力が必要になると思う。外国人による凶悪犯罪が起これば、先入観だけが広がる。しかし、私たちの関わる外国人は、非常に勉強熱心で、真面目な人々。課題は、日本の風俗習慣に慣れて貰うこと。「反外国人」の気風が広がらないことを願う。

コーディネーター：竹村さん／

いわゆる3K(「きつい」「きたない」「きけん」)の仕事を支えているのは、外国人労働者という現実がある。雇用者の立場からすると必要な存在。外国人が日本で暮らす機会が増えれば、相手に日本のことを知ってもらったり、逆に相手の文化を理解することが、大事。どこにでも、良い人もいれば、悪い人もいる。外国人がそうだと思うのは、



知らないがゆえの思いこみ。それを知ろうとされているのが、このグループの活動。

民謡みやび会 寺山千代子さん／

「民謡ブームの兆しが見えていた頃、興味半分の思いで隣近所の主婦仲間を誘い講座に通い、次第に稽古に没頭していった」

「綾部に引っ越してから、近所の方々や子どもたちを通じて交流が深まり、三味線や民謡に興味をもたれた方々が1人、2人と自宅に足を運んで下さるようになった。そして地元の文化祭や敬老会等へ発表するようになったのが、活動のきっかけとなった」

「ボランティアセンターに登録し、老人会、身障者の集い、福祉施設等で発表できる機会が増えた。それが私たちにとっても大事な勉強に繋がっている」

「発表の場では、機会があれば聞いてもらうだけでなく一緒に唄っていただくことがある。ある施設でのイベントで、元芸子さん、実は認知症だったのだがじっと見つめておられ、

思わず唄われた。昔がよみがえったのかな、よかったと思った。」

コーディネーター：竹村さん／

「踊ったり唄ったりするのは、自分自身の健康にも良いと思う。」

「昔の思い出話などは、認知症の進行を遅らせると言われている。聞いてもらうだけでなく、みんなで一緒にうたってというのがポイント。交流をしながら…ということが、今日のパネラーに共通している」

NPO法人わいわいネットなかま 安村直恵子さん／

「障害者サロン、創作活動、啓発活動、運営資金作りなどを活動をしている」

「14年前から手話サークルに所属していた。手話通訳者を対象としたホームヘルパー養成講座を受講し、それから仲

間と活動する中で、在宅の障害者が気楽に集まって、雑談や交流のできる場の必要性を痛感し、サロンを立ち上げることになった。発起人は、聴覚障害を持つヘルパー仲間と、手話サークルの仲間」「障害者がボランティア団体を立ち上げる…何か違和感を感じられる方が居れるのではないかと？障害者＝支援を受ける人、支援をする側というイメージがないか。それぞれ、皆自分の得意分野や自信のない面を持っている。お互いの力を出しあって、相乗効果で、自己確立が出来るのだと思う。」

「私たちのサロンで中心になって活動している方、83歳で聴覚障害者ですが、その方が「今まで、ろうあ未就学の人達のお世話をしてきた。これからは、聴覚障害者だけでなく他の障害者や健全者のためにも尽くして生きたい」と言われ、また、その思いが生きがいになっている」

「私たちの夢は、グループホームの実現。今地域で暮らしている仲間や高齢の仲間たちが、歳をとっても、障害が重くなっても、気心の知れた仲間が肩寄せ合って暮らせる家を作りたい。この綾部の街で、安心して暮らせる将来を願って、より多くの方と手を取り合っていきたい」

コーディネーター：竹村さん／

「障害者自身もボランティアができるのではないかと考えている。私たちのボランティアセンターでは、障害者がボランティアをしたいと来られる。個人では難しくても例えばグループに入ってもらえる共にボランティアが出来れば、誰にとっても住みやすいまちになると思う」



わいわいグループそらまめ 黒川さん



綾部国際交流協会 上田さん



民謡みやび会 寺山さん



わいわいネットなかま 安村さん



【会場からの質問・ご意見】

「ボランティア活動に若い人が参加しない。」

ー

「平日昼間の活動では、職を持っている若い人などは参加できない。夜間にしたり土日することで参加できることもある」

「イベントの時だけ参加してもらう方法もある。その方達が活動してもらえた時に、「次も」という思いをもたせるような魅力を伝えることが大切」

「子供達との交流も進めて欲しい。黒川さん、安村さんの活動も児童を預かる場所にもなるのでは。障害者の方だけでなく、子どもたちの居場所づくりも必要」

「活動の中での「気づき」を大切にしてほしい。一人だけでなく、大勢の中で相談する。話し合いの中で、ボランティア総合センターも活用し、活動を広げていく。その時に、メンバーや人材を育成していくなどが必要。」

自分達の団体だけでなく、他の団体との交流の中で「気づき」や「広く見る目」も養われる」

「個人情報保護法の関係について」

ー

「本人からの同意があれができることもある。その人との関係が大切。声をかけあい、関係づくりをする。その中で情報を得ることが可能ではないか」

「過疎の問題」

ー

「都会にとって自然はうらやましい。例えば市外や都会の団体に提供するのも一つの方法。外からの力を入れるのも方法のひとつ」

補償内容・保険料

		Aプラン	Bプラン
傷害保険金	死亡後遺障害保険金	1,052万円	2,124.8万円
	天災プラン	843.6万円	1,729.7万円
	入院保険金	6,200円/1日	9,300円/1日
	手術保険金	入院保険金日額×手術の種類に応じて定められた倍率(10倍・20倍・40倍)	
	通院保険金	4,000円/1日	6,200円/1日
賠償責任	対人	3億円(免責1,000円)	
	対物 受託物	3億円(免責5,000円)	
活動携帯品	1携帯品につき	10万円(免責1,000円)	
基本プラン保険料		300円/1人	500円/1人
天災プラン保険料		610円/1人	1,070円/1人

4月下旬までに加入手続きをしていただきますと、4月1日までさかのぼって保障できます。詳しくは、当センターまたは社会福祉協議会窓口までお問い合わせください。

「ボランティア保険」の加入は
4月下旬までに。