

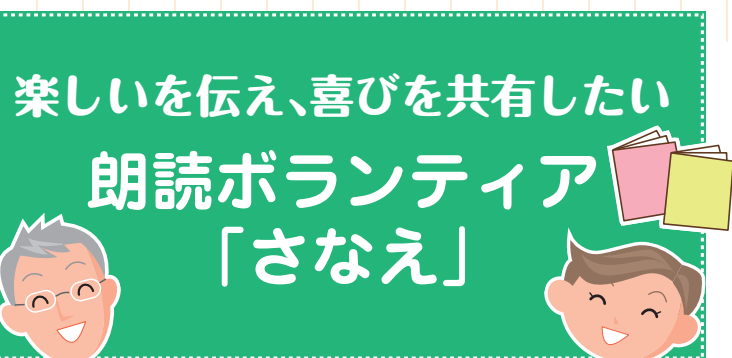
特集

ボランティア連絡会（市内のさまざまな種類のボランティアグループで構成）のグループになかった分野で、施設やサロン等で交流ができたらの思いから平成28年4月に立ち上がったグループです。会員のスキルアップをしつつ、高齢者施設等での活動に向けて、毎月2回勉強会を行っています。

会を設立した初代代表の新美さんにお話を伺いました。



▲笑い声が絶えない練習風景。楽しいという雰囲気に溢れています



「さなえ」の会員のほとんどが主婦で、参加した経緯も時期もさまざまですが、みんなに通じている参加の動機は、「さなえ」の楽しさに引かれたという事です。プロ級とはいかなくても、仲間どうしで一步一步上達していく時間は、とても楽しい時間です。

とにかく楽しい
その楽しさを伝えたい



初代代表の新美由美子さん

私たちが行う朗読はドラマ仕立ての群読の形をとって、複数人で登場人物ごとに役割を分けて、演じるように読み上げていきます。

また、練習を指導してくださる相葉早苗先生は、さまざまな工夫をして、いつも私たちに楽しい雰囲気を感じさせてくれます。この楽しい雰囲気を、今度は私たちが聴いてくださる方々に伝えることができれば、とてもうれしいです。

私がこういうふう頑張っているから喜んでくれているんだ、皆さんにやってあげているんだという気持ちは、会員の誰にもありません。私たちの楽しいを、いかに相手にも楽しいと思ってもらえるか、それを考えて伝える努力をする。それだけで、その場の雰囲気が明るくなったり、楽しくなります。

朗読はコミュニケーションです。聴いてくださる方の心に何か伝えられればと思いいつも練習しています。最終的に伝えたい相手の心に何が残るものがあるれば、私たちの活動の励みになります。

相手の心に何が残る
それがうれしい

講師の声



▶グループ名の由来になった相葉早苗さん。劇団所属経験を生かし、15年以上、市内でさまざまな活動続ける

「さなえ」の設立に立ち会ったことになったのは、初代代表の新美さんが話してくれた目標に共感したからです。それは、活動の場はみんながそれぞれで、いくらでも広げてほしい。どこかの施設などから声がかかったとき、何人か集まればこの作品ができるね、と会員どうしがみずから集まって活動できるようになる、というものです。

すでに一部の会員が活動を進めています。必要とされるところでグループの枠を越えて自由に活動してくれていることが、本当にうれしいです。

「さなえ」で行っている群読は、一人で読む朗読とは違い、たくさん人の個性があることで一人一人の良さが光ってきます。声や話し方、方言もすべてその人のすばらしい持ち味になるのです。最初は恥

受け手としての気持ち

私自身、家族が高齢者施設でお世話になったことがありますが、家族を預けている側からすれば、預けた家族が「楽しいな」と思っている空間を作ってほしいと思っています。その「さなえ」の会員の皆さんは、どこかでそれをやって、広げてくれています。皆さんの熱意で、かえって私が元気をもらっているような状況です。

特集

ボランティア活動という選択肢

社会で輝き続ける活動をしてみませんか



▶朗読ボランティア「さなえ」の発表風景

厚生労働省から発表された平成27年度の日本人の平均寿命は、男性が80・79歳、女性が87・05歳といずれも過去最高を更新しました。

寿命が延びたということは、仕事を定年退職したあとや子どもが独立したあとに、自分自身のために使える自由な時間が長くなったと言うこともできます。ところが、長年培った生活リズムが変化した後にはやりたいことを探そうとしても、何をすればいいのかわからないものがあります。「何をしよう」「何もすることが思いつかない」と悩んで家に閉じこもってしまうのはもったいないことです。

長い自由時間を、元気に過ごすために、早めにプランを練ることが大切です。すでに趣味にしているスポーツや習い事、旅行などを続けるのもすてきなプランですが、生きがいを感じられて、誰かの役にも立てる、そんな時間が過ごせるボランティア活動への参加も、自由時間の過ごし方候補の一つに入れてみてはいかがでしょうか？

今号では、地域に根ざしたボランティア団体の活動の様子やボランティア活動への参加方法を、ボランティア団体の皆さんに伺いました。

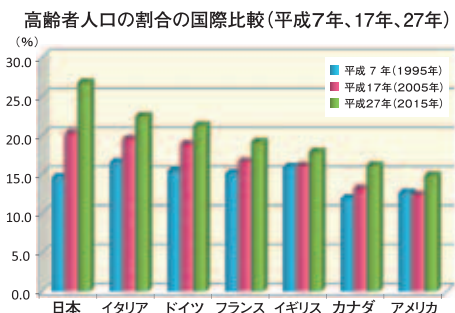
世界最速!?

日本の高齢化社会の進行

平成28年9月、総務省統計局から高齢者（65歳以上）の人口が3461万人となり、総人口に占める割合も27・3%と、ともに過去最高になったと発表されました。

少子化の影響などで、総人口に占める高齢者の割合が増えていることもあり、日本の高齢化の進行は世界で最も早いとい

うデータが出されています（図表参照）。越谷市でも、29年5月1日時点の市内総人口に占める高齢者の割合は24・3%となっており、5年前の24年5月1日時点（20・5%）と比べて3・8ポイント高くなっています。これは、全国とほぼ同じ水準で高齢化が進んでいる状況です。



高齢者人口の割合の国際比較 (平成7年、17年、27年、28年) (%)						
	日本	イタリア	ドイツ	フランス	イギリス	カナダ
平成7年(1995年)	14.6	16.5	15.4	15.1	15.9	11.9
平成17年(2005年)	20.2	19.5	18.8	16.6	16.0	13.1
平成27年(2015年)	26.7	22.4	21.2	19.1	17.8	16.1
平成28年(2016年)	27.3	22.7	21.4	19.5	18.0	16.6

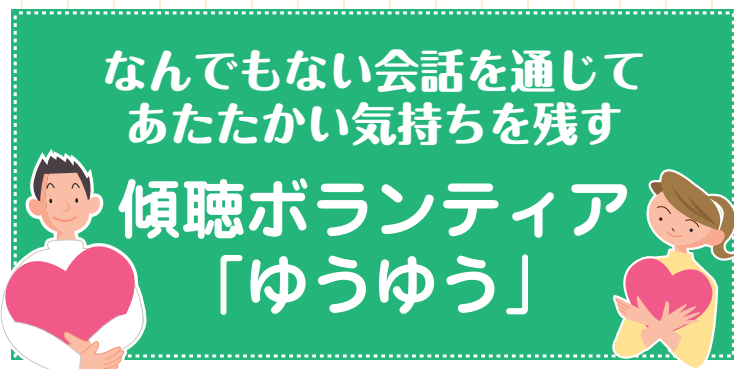
資料：日本は、平成27年および28年は「人口推計」、その他は「国勢調査」
他国は、World Population Prospects: The 2015 Revision (United Nations) の中位推計値
出典「統計トピックスNo.97 統計からみた我が国の高齢者(65歳以上)」(総務省統計局)

特集

傾聴ボランティア「ゆうゆう」では現在、会員で手分けして、市内10カ所の高齢者施設を、毎月合計13回訪問しています。

施設での活動に同行し、お話を伺いました。

* 傾聴とは、相手の話を受け止めながら聴くことです。①言葉によるメッセージに最後まで耳を傾け理解する、②言葉の背後にある感情も受け止め共感を示す、③言葉以外の行動に注意を向け理解する、という3点を大切にしています。



▲◀ 1回の活動で施設前5人反少を向さをあ
の会員も高齢者です。にを
話さないそうと相手反と
に訪れるかき合いたてとい
後。示さなれきす返ると

傾聴は難しくない 人に優しくなれる

傾聴というと、難しく聞こえるかも知れませんが、何か特別な資格やスキルがないとできないのでは、と思う方もいるかもしれませんが、そういったものではありません。通常の会話とは異なる注意点などもあるので講座の受講をお勧めしています。が、講座を受けていなくても始めることができます。

現在のグループの会員も、初めから傾聴ボランティアをしようにと傾聴を学び始めたわけではない方がいます。会社勤めを定年退職して時間ができたから、おしゃべりが好きだから、社会と

つながっていたいから、と参加の理由はさまざまです。傾聴を学んで夫婦げんかが減ったという会員もいます。

できることを できる時間に できる範囲で

活動への参加・不参加は用件を問わず自由です。施設に行く日が当たっているから必ず行かなければならない、というものではありません。

ボランティア活動をしているから他の趣味ができない、となつてしまふのはやりすぎです。社会の役に立てたらいいな、と思つてもそれに縛られてはいけません。自分にできることを、

1日1回1時間とか、1日のちよつとした合間でボランティアをする程度が、日常のメリハリになつてちょうどいいのです。今日はどこそであれができる、というのがあるだけでも、日常に変化が出ます。今日ちよつと用がある、今日ちよつと行くところがある、ききょうよう、と「ききょうよう」が大事です。やらなきゃ、では何も続きません。ボランティア活動は通信簿もテストもありませんから、肩ひじを張らず、追い込まれることなく毎日を楽しみながら続けてほしいと思います。

「ききょうよう」と 「ききょうよう」で続く活動

▲しっかりと目を見て話すことで、笑顔がうまれます



施設の声

愛の家 グループホーム越谷 相模ホーム長 高橋規子さん

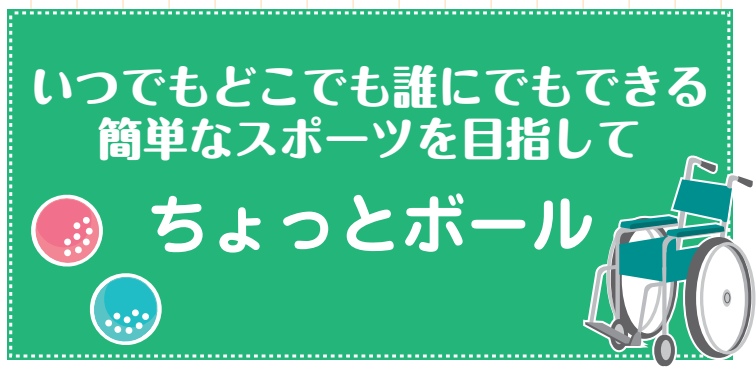
施設に入居されている方は、皆さん認知症があります。職員が話しかけてもしらんぷりすることがありますが、「ゆうゆう」の方には「こんにちは、私は〇〇です」と自分から挨拶される。職員以外のお客さんに話しかけられたということがあるんです。職員も見習つて声かけをしますが、「ゆうゆう」の方がする声かけとは違つて感じるようで、入居者の方の表情の明るさが全く違います。

一日のうち、1時間でも「ゆうゆう」の方が来て、塗り絵などの作品を褒めてくれる、その日一日中、褒められた方はすつとつきづきされていきます。何を褒められたかは忘れてしまひますが、褒められたときのあたたかい気持ちは残る。笑つたことは、内容を忘れても気持ちに何かが残っています。だから、もっと多くの方に傾聴という活動を知ってもらつて、認知症だからと諦めずに、ご年配の方々と触れ合つていただきたいです。

ボランティア活動という選択肢

ボランティアグループ「ちよつとボール」は、細かい動作が困難な高齢者や子どもが一人でも複数でも簡単に遊べるスポーツ・ちよつとボールを高齢者施設等での実施や体験会で広める活動をしています。

スポーツを通して得られる喜びや、人々との交流を大切にしていると話す、代表の田中さんにお話を伺いました。



ちよつとボールを考案したきっかけは、身内が高齢者施設にお世話になったことにあります。入居者の方々が体を動かせるアクティビティが少ないのかな、と感じていましたが、施設の職員の方は日々の仕事でとても忙しく働いていました。そこで、入居者の方々が職員の手を借りずに運動ができて、お互いに交流も図れるような簡単なスポーツはできないか、と考えて始めたのが、ちよつとボールです。

最初に体験してもらつた施設では、寝たきりの方がほとんどで、50人以上いらした入居者のうち「10人参加すればいい方」と施設の職員から言われました。けれど始めてみれば、入居者全員が参加する結果に至り、皆さん、とてもいい笑顔を見せてくれました。これには施設の職員も驚き、喜んでくれました。



▲▶ホールに入らなくてもボールは転がって手元に戻ってくるので、車いすの方も安心して参加できます

職員の負担を減らしつつ 高齢者の健康増進に 寄与したい

ちよつとボールを考案したきっかけは、身内が高齢者施設にお世話になったことにあります。入居者の方々が体を動かせるアクティビティが少ないのかな、と感じていましたが、施設の職員の方は日々の仕事でとても忙しく働いていました。そこで、入居者の方々が職員の手を借りずに運動ができて、お互いに交流も図れるような簡単なスポーツはできないか、と考えて始めたのが、ちよつとボールです。

最初に体験してもらつた施設では、寝たきりの方がほとんどで、50人以上いらした入居者のうち「10人参加すればいい方」と施設の職員から言われました。けれど始めてみれば、入居者全員が参加する結果に至り、皆さん、とてもいい笑顔を見せてくれました。これには施設の職員も驚き、喜んでくれました。



代表の田中弘之さん

動くことや感動することが 明日への希望につながる

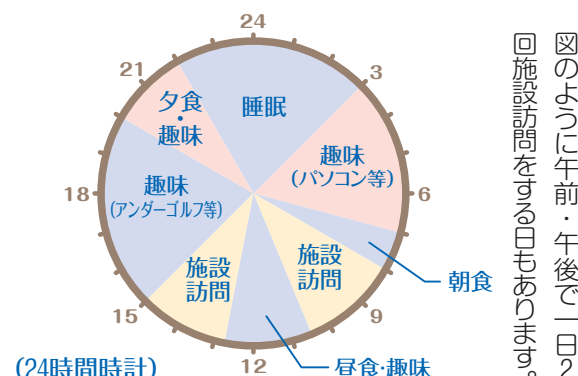
高齢者施設等で行う場合は、競技大会形式をとっています。テーブルカットなどの開会セレモニーに始まり、必ず表彰式を行つて終了しています。優秀な成績の方には優秀賞を、最年長で参加された方には最高賞を、といった具合に、いろいろな名目で賞を用意し、参加された多くの方を表彰できるように心がけています。賞にちゃんとした意味と名前をつけることが大事です。それにより、参加者には、ふだんもらえない賞をもらえた、表彰式で仲間褒めてもらえた、という感動が芽生えます。それが、明日への希望につながっていく。私たちの活動の原動力は、

ちよつとボール とは？

ちよつとボールは、代表の田中さんが考案したスポーツです。特徴は、しゃもじのような形のバター（ぶつかつてもけがをしにくいよう配慮している）と、軟式野球ボールのような大きさで軟らかく、赤や青などカラーセラピー（色彩のもつ心理効果を利用した心理療法などのこと）の

要素を取り入れたボールを使うこと。移動可能な60センチ×90センチのコース上で、バターを使ってボールを打ち、決められた打数のうち、何打カップインするかを競う。小さく場所もあまり取らないので、室内でのプレーができます。

○体験会
〈時間〉毎月第1木曜日、午前10時から
〈場所〉中央市民会館
〈問合せ〉田中さん ☎090-2942-3293 またはボランティアセンター ☎966-3211



特集

日本のボランティアの歴史

以前は、ボランティア活動というと、特別なスキルを持つ人たちがやる特別な活動というイメージが世間にありました。それが、一般の人々にもできるものと認識されるようになった契機が、平成7年に発生した阪神・淡路大震災です。

未曾有の大災害に、公的な支

ボランティア活動とは？

ボランティア活動は、次の4つの原則で説明されます。

一つ目は、みずからすすんでやるという**自発性・自主性**。二つ目は、社会を構成する多くの人と協力して活動するという**社会性・連帯性**。三つ目は、利益や報酬を第一としない**無償性・無給性**。四つ目は、現存のものにとられず、自由な発想で活動を作りだしていく**先駆性・開拓性**です。

ボランティア活動の現状と課題

全国的に、地域社会でのボランティアの担い手の高齢化が進んでいます。それに伴い、個々のニーズに対応できる人材の確保が難しくなっています。

次世代をどう育成し、確保していくかが、本市でも課題とな

援では賄いきれない部分が発生したことで、市民が協力し合っ

て地域を立て直していこうという活動が広まりました。また、全国から大勢のボランティアが被災地に駆けつけることとなり、この年は「ボランティア元年」とも呼ばれています。

これ以降も、自然災害や個々の力が及ばない事象に対して、多くの人が協力し合いながら乗り越えようとする動きが全国的に広まり、今日のボランティア活動に続いているといわれています。

ボランティア活動ってよく耳にするけど、そもそもどんな活動？

そんな疑問に、越谷市社会福祉協議会ボランティアセンター職員

の瀬尾正義さんが答えてくれました。



瀬尾正義さん

ボランティア活動にアレコレ

災害ボランティア登録制度

越谷市社会福祉協議会では、平成25年度から災害ボランティアの登録を受け付けています。

災害ボランティアの役割は、災害時の被災者支援のボランティア活動のほか、大規模災害が発生した際に、越谷市社会福祉協議会と一緒に運営側として活動することです。

災害ボランティアと聞くと、「体力がないとできないのでは」と心配される方もいますが、がれきの撤去など体力作業ばかりが災害時のボランティア活動ではありません。県内外から集まったボランティアの方が活動しやすいように道案内を行う、地域を知っている、というその知識がボランティアにつながります。

【対象】登録しようとする年度の4月1日現在で15歳以上の方

* 未成年の場合は、保護者の同意が必要です

* 登録した個人情報のうち、必要な事項については関係機関に提供されます

【登録方法】本人が直接越谷市社会福祉協議会（中央市民会館2階）へ。窓口で申込書をご提出いただけます。申込書は、協会ホームページからもダウンロードできます

ボランティアセンター（ボランティア相談）

【時間】月曜～土曜日、午前10時～午後4時

【場所】中央市民会館2階

ボランティア相談コーナー（☎966-3412）

* 6月24日(土)は館内設備点検のため、相談コーナーはお休みです

* 今回紹介した各ボランティアグループに関する問い合わせも受け付けています

☎越谷市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎966-3211



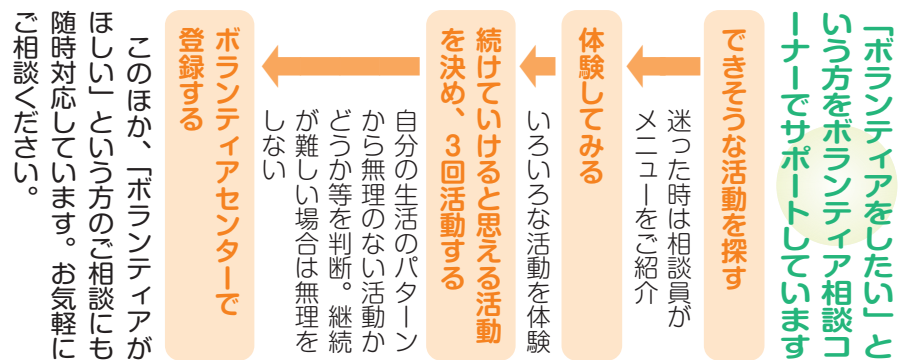
ボランティア相談コーナー
（中央市民会館2階）

現在、ボランティアセンターには、92グループと、個人での技術登録者（落語ができる、ピアノが弾ける、腹話術ができるなど）16人、合計1382人が登録しています。こうしたボランティアをする側とボランティアを利用したい側との双方のニーズを調整するのが、ボランティアセンターの役割です。地域で支え合うという関係性をつくり、課題を解決していくサポートを行っています。

社会福祉協議会では、ほかに、福祉推進員（社会福祉協議会から委嘱を受け、自治会や民生委員とともに地域社会の福祉の推進に努める）によるふれあいサロン活動の支援や、市内の各地区センター・公民館で地域の会食サービスを行い、地域の見守りや孤立防止に向けた取り組みも行っています。

一口にボランティアと言っても、いろいろなボランティアがあります。どなたでも、一人でも気軽にできるものもあるの

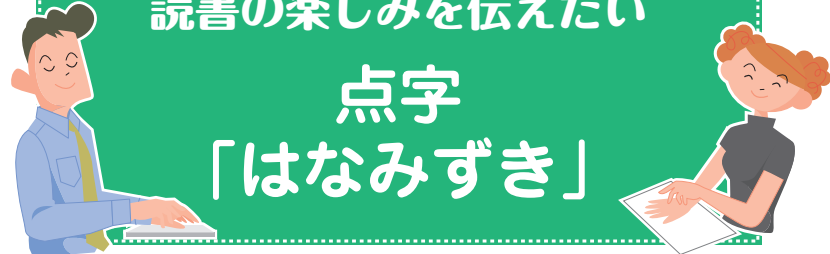
で、ぜひ一度ボランティアセンターにお越しください。



ボランティア活動という選択肢

目の不自由な人にも読書の楽しみを伝えたい

点字「はなみずき」



「はなみずき」は、平成13年ごろ、それまでは手打ちまたはタイプライターで作成していた点訳を、パソコンを使って効率的に行おうと立ち上がったグループです。これまでに教科書の点訳依頼にも応えるなど、さまざまな点訳活動を続けています。

月2回行われている定例会にお邪魔し、代表の赤塚さんたちにお話を伺いました。

点字「はなみずき」では、書籍などを点訳して図書館に寄贈をする活動を行っているほか、個人や団体からの依頼により、絵本や楽譜、時刻表などの点訳も行っています。ほかにも、市内の小・中学校の福祉体験学習の一環で、年間12回程度、子どもたちに点字を教えています。基本の50音は、みんなすぐに覚えてしまい、関心を持って聞いてくれるので、教えていてとても楽しくなります。

最近は点字を読める方が少なくなっているのか、点訳の依頼が減ってきていますが、皆さんもエレベーターや駅で目にする

多くの人に知ってほしい点字の大切さ



ように、点字は目の不自由な方にとってはとても大切なものなのです。

役に立てた喜び
成果が残る喜び

私たちの活動は、点訳した本をお渡しして終了してしまうので、どのように活用されたかを

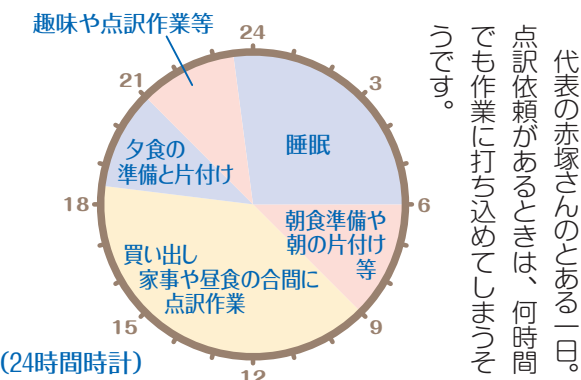
知る機会はほとんどありません。しかし以前、目の不自由なお母さんから、「子どもに寝物語を読んであげることができた」と喜びの声をいただきました。目立つ活動ではありませんが、どこかで誰かの役に立てばいいな、と思つて始めたことなので、私たちが作り上げたものがどこかに残っているということはとても誇らしく、うれしく思います。



▲▲全体活動時の様子。悩んだ部分などは、お互いに教え合いながら解決していきます

仲間と楽しく行える頭の体操

点訳は、すべて一人で行うわけではなく、仲間どうしで協力しながら一つの点訳本を作り上げていきます。同じ部分を何度も校正し合い確認し、間違いを教え合ったりするので、楽しく会話をしながらスキルアップしていくことができます。また、家でコツコツと行える作業もありますので、家でぼんやりとし



代表者 赤塚さんのお一日

新しいスキルを身に付けつつ、誰かの役に立てることがとてもやりがいのあるものです。点字ボランティアに興味のある方、一緒に活動してみませんか。



▲点字「はなみずき」のみなさん。前列右から2番目が代表の赤塚さん