



ボラン・て

5月

「ボラン・て」の「て」は、つなぎあう人と人の「手」。手を借りたり、貸したりするためのボランティア情報をイメージして名づけました。

地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～

フリーランス杉並家族会、
今年度の共同代表である
阿部 達明さん(左)、
飯田 恵美子さん(右)。

不登校・ひきこもり・発達障
がいの方の家族や当事者、
支援者などへ広く呼びかけ、
お互い支え合い励まし合い
ながら、当事者の社会参加
を実現させるための居場所
づくりをしています。

詳細は2面をご覧ください。



みんなで見つけよう
自分らしい生き方
FF
フリーランス

【特集】フリーランス杉並家族会

不登校・ひきこもり・生きづらさを感じているすべての方たちの支援

3面・・・センターからのお知らせ

裏面・・・令和3年度地域福祉活動費助成金 団体決定

この情報紙は、区内のボランティア
の方々に、宛名シール貼り、封入作
業を行っていただき、発行しています。
いつもご協力ありがとうございます。

【特集企画】

地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～



家族会の様子

3月28日、小雨の降る午後1時半から4時までウェルファーム杉並にてフリーランス杉並家族会の勉強会が開催されました。参加者は9名。奇数月の第4日曜日の午後、杉並区内の施設にて家族会を開催しています。都内にはおよそ23カ所ほどの地域家族会があるなか、フリーランス杉並家族会の活動内容には特徴があります。

団体を立ち上げた経緯

フリーランス杉並家族会は、2018年に設立されました。ひきこもり問題を抱える家族にとっての居場所が必要だと考え、当時の代表が運営委員を務めていた「NPO法人楽の会リーラ」※の仲間に相談をし、地域家族会を立ち上げました。フリーランスという名前には、「ひきこもり」という言葉の重みに囚われて、親も子も関係者も息苦しく身動きが取れない人が多くいるのを知り、言葉にフォーカスするのではなく、さまざまな生き方があっていいという強い想いが託されています。その後、口コミで杉並にも地域家族会があることを知った人が少しずつ集まり、会員が6名という現在の形に落ち着きました。地域で孤立しがちな家族や当事者に広く呼びかけ、家族会へとつながることにより地域での孤立防止を目指し、お互いを支え励まし合いながら、当事者への社会参加を促すのが会の目的です。

※「NPO法人楽の会リーラ」：豊島区巢鴨に活動拠点があり、不登校・ひきこもりの子を持つ親の会をベースに設立。東京都内の当事者やその家族への支援を通して、ひきこもりからの脱却や社会参加を目指す。

元気をもらえるボランティア活動

フリーランス杉並家族会の特徴には、専門の登壇者を招いて勉強会を開き、最後は質疑応答で締めくくるといふ懇談会があります。懇談会には、ストレスを抱え込みやすい当事者本人や家族に休息の場としての居場所を提供し、少しでも楽になり元気が取り戻せるようにと願って、課題を少しずつ解決へと導くスキルを持ったメンバーが関わっています。

杉並ボランティアセンターでは、「地域福祉活動費助成金」を通して、地域で活動する団体を応援しています。今回はその中の一つ、チャレンジ応援助成団体※である「フリーランス杉並家族会」の活動の様子をお伝えします。
※チャレンジ応援助成とは・・・新規の活動を応援するための助成金。地域の方々からの善意で集まった歳末たすけあい運動募金が原資になっています。

講演会は、1級ファイナンシャル・プランニング技能士の阿部達明氏による、社会で生きづらさを感じている当事者や家族が生活していくために必要なお金と住まいの話。過去にとらわれないアドラー心理学の活用、さらに、メンタルフードマイスターの飯田恵美子氏による「こころを整える食事」が開催されています。2020年度は、前杉並保健所長で精神科医の向山晴子氏の講演会はコロナ禍で中止となりましたが、ジャーナリストの池上正樹氏や、心理学者の杉溪一言（すぎたに きよとき）氏、ケアラー（介護者）支援をしている牧野史子氏を迎えて、ひきこもりの理解と対応についての講義や質疑応答を行いました。

気持ちを共有したい

フリーランス杉並家族会を立ち上げた前代表は、「仕事をリタイアしたとき、まるで糸が切れた風のように、どこにも所属しない状態となりました。家族や金銭の問題を抱え、四六時中フラフラしている訳にもいけなくなりました。持ち出しも多くなるとは思いましたが、ボランティアでひきこもり家族会を立ち上げ、ようやく一歩を踏み出しました。無償で働くことで元気をいただき、結果的には自己実現できる機会へとつながっています。」と話してくださいました。

これに呼応するかのようには、当事者の男性が、つらい胸のうちを吐露してくださいました。ひとつひとつ言葉を紡ぐように、互いに自分の囚われから決してそらしたり逃げたり誤魔化すことはしない会話が続きしました。傍からうかがっていると、当事者の意見に共感できる部分もあります。貴重な時間とともにし、コミュニケーションの有難みを実感でき、当事者やその家族にとっての幸せとは何かと改めて考えさせられる機会となりました。当事者の方が求める幸せとは決して難しいことではありません。大切な親子同士で、互いの立場にできる限り寄り添い、気持ちに共感することは、自然な願いであるというのが、当事者が発信するメッセージです。

真っ暗なトンネルの先にはやがて光が訪れます。誰もが幸せはすでに、もう手にしているもので、あとはそこに気づくだけで世界はガラリと変わると信じています。フリーランス杉並家族会へのお問合せは下記にご一報をお願いします。

取材・文：高橋 彩（ライターボランティア）

大尾 洋子（杉並ボランティアセンター）

フリーランス杉並家族会
freeransu1.2.3@gmail.com

勉強会：奇数月第4日曜日



インクカートリッジの回収が始まります

皆様のご自宅に、使用済みのインクカートリッジはありませんか？



杉並区社会福祉協議会では、使用済みインクカートリッジの回収を始めました。

この活動は、障害を持った方の就労支援につながっています。回収益は、社協の地域貢献活動に還元いたします。

対象となるインクカートリッジは、**全メーカー**です。



ウェルファーム杉並4階窓口付近に設置！



印刷機が新しくなりました！

貸出し用のリソグラフ印刷機が新しくなりました。新機能も追加され、2色刷りが一度にできます。ご利用できる方は、当センターの登録団体です。

登録団体は、印刷機だけでなく、大判プリンターなどの機材貸出や広報活動の支援、当センターホームページへの掲載なども行うことができます。**以前登録された団体も、年度ごとの申請が必要になります。**

皆さまのご登録をお待ちしています！



**開催
します！**

チャレンジ！ボランティア特別企画
ボランティアってなんだ
withコロナのボランティアを考える

withコロナにおけるボランティアや、地域活動の可能性について話し合うワークショップ形式で開催！
「ハンズオン！埼玉」代表であり全国的に活躍されている、**西川 正さん**を講師にお招きします。
「今、はじめられること」を一緒に考えていきましょう！



日時 6月6日(日)13:30～16:00
会場 ウェルファーム杉並3階第1・2教室(天沼3-19-16)
定員 30名(5月13日(木)締切) **無料**
お問合せ 杉並区地域課 協働推進係
TEL: 03-3312-2381 FAX: 03-3312-2387
✉: tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

**開催
します！**

やってみよう！

オンライン～Zoom編～

オンライン初心者向けのミニ講座を開催します。Zoomを団体の活動に活かしてみませんか！実際にZoomをつないで話す体験をします。

日時 5月15日(土)10:00～11:00
5月22日(土)14:00～15:00

会場 ウェルファーム杉並2階会議室2(天沼3-19-16)
またはご自宅からの参加

定員 会場:10名、オンライン:10名(1団体2名まで)

お問合せ 電話またはメールで、杉並ボランティアセンターへ

無料

杉並ボランティアセンター年間事業計画

地域とつながろう講座～チャレンジ！ボランティア～

【時期:年3回】

何かを始めたいと思っている方に、ボランティア活動を始めるポイントや杉並区内の情報などをご案内します。

災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

【時期:9月～10月(予定)】

杉並区の災害への取り組みを学び、職員とともに災害ボランティアセンターの運営に携わるボランティアの養成を目指します。

地域福祉活動助成金

【時期:12～1月(予定)】

歳末たすけあい運動の募金を財源とする助成金です。地域福祉を推進する活動を資金的に応援します。

夏のボランティア体験

【時期:7月～9月】

区内在住・在学・在勤の小学生以上の方を対象として、杉並区内の様々なボランティア体験を行います。

災害ボランティアセンター 運営訓練

【時期:12月上旬(予定)】

杉並社協は、区と『杉並区災害ボランティアセンター』を設置・運営する協定を結び、有事に備えて立上げ訓練を行っています。

通年

○情報紙「ボラン・て」発行:毎月10日頃

○発送ボランティア:情報紙「ボラン・て」発行日に封入作業などを行います

○切手整理ボランティア:毎月第3水曜日

大学生・専門学校生の皆さん!
夏ボラ サポーター募集

「夏のボランティア体験」を7月～9月に実施します。区内在住・在学の大学生や専門学校生の皆さんに、開催に関わるお手伝いをお願いしたいと考えています。
夏ボラと一緒に盛り上げていきましょう♪

6月中旬頃
夏ボラのご案内を掲載します
ボラセンHP▶
Check it out!!



★杉並・グルメ・さんぽ★

社会福祉法人いたるセンター パン工房PukuPuku
(南荻窪4-1-15) TEL: 03-6795-5695
<http://itarucenter.com/>



おいしい～!

天然酵母パン
「ベーコンのお月様」
200円(税込)

お問合せ

杉並ボランティアセンター
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063



令和3年度 地域福祉活動費助成金 団体が決定しました

杉並ボランティアセンターでは「地域福祉活動費助成金」を通して、地域活動を資金面でも応援しています。助成金は、地域の方からの善意で集まった歳末たすけあい運動募金が原資になっています。杉並で集まった募金で杉並の地域福祉活動を元気にしていきます。

令和3年度の決定団体は、チャレンジ応援助成10団体、定例活動活性化助成12団体、全体で22団体となりました。今後、団体の活動の様子もボランティアセンターの情報紙「ボラン・て」やホームページ「borasen.jp」でお伝えしていきます。

◆助成金は2種類あります。

【チャレンジ応援助成】・・・新規の活動を応援するための助成金

【定例活動活性化助成】・・・既存の活動を活性化するための助成金

チャレンジ応援助成

- ①『上井草 結いの会』
- ②特定非営利活動法人
すぎなみ子育てひろばchouchou
- ③双子ちゃんと一緒！@すぎなみ
- ④NPO法人ストレス対処法研究所
- ⑤wacca
- ⑥Third place For Teens
中高生の居場所プロジェクト
- ⑦西荻・善福寺
オープンサロンDay実行委員会
- ⑧特定非営利活動法人 こだまの集い
- ⑨特定非営利活動法人
ゆるゆるma～ma
- ⑩特定非営利活動法人
杉並介護者応援団

定例活動活性化助成

- ①音楽健康さろん
- ②宮前まちづくりの会
- ③特定非営利活動法人 みかんぐみ
- ④「ららカフェ」
ボランティア・グループ
- ⑤まちナカ・コミュニティ西荻みなみ
- ⑥善福寺プレーパークの会
- ⑦認定NPO法人 ももの会
- ⑧「そら」G・H
- ⑨井草ふるさとネット
- ⑩杉並家族会
- ⑪社会福祉法人 聖友ホーム
『すぎなみ里親プロジェクト』
- ⑫フリーランス杉並家族会

令和2年度地域福祉活動費助成団体の皆さまに、「ありがとうシート」を作成していただきました。助成金の使いみちや助成団体の活動を広く区民へ周知するとともに、ご寄付者に向けたメッセージをお寄せいただきました。「ありがとうシート」は取りまとめをして、今後、当センターのホームページ等でご紹介いたします。



杉並のボランティア情報紙「ボラン・て」

発行：社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会
杉並ボランティアセンター

〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並4階

TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

メール: info@borasen.jp ホームページ: http://borasen.jp

うえるくん

杉並協のイメージキャラクター

開所時間：火～土曜日

8:30～17:00

* 祝日・年末年始はお休みです。



情報紙「ボラン・て」は、次の区内各所にも置いてありますのでご利用ください。区役所・区民集会所・区民事務所・地域区民センター・一部のゆうゆう館・図書館・駅スタンド（区内 JR、地下鉄丸の内線など）・他