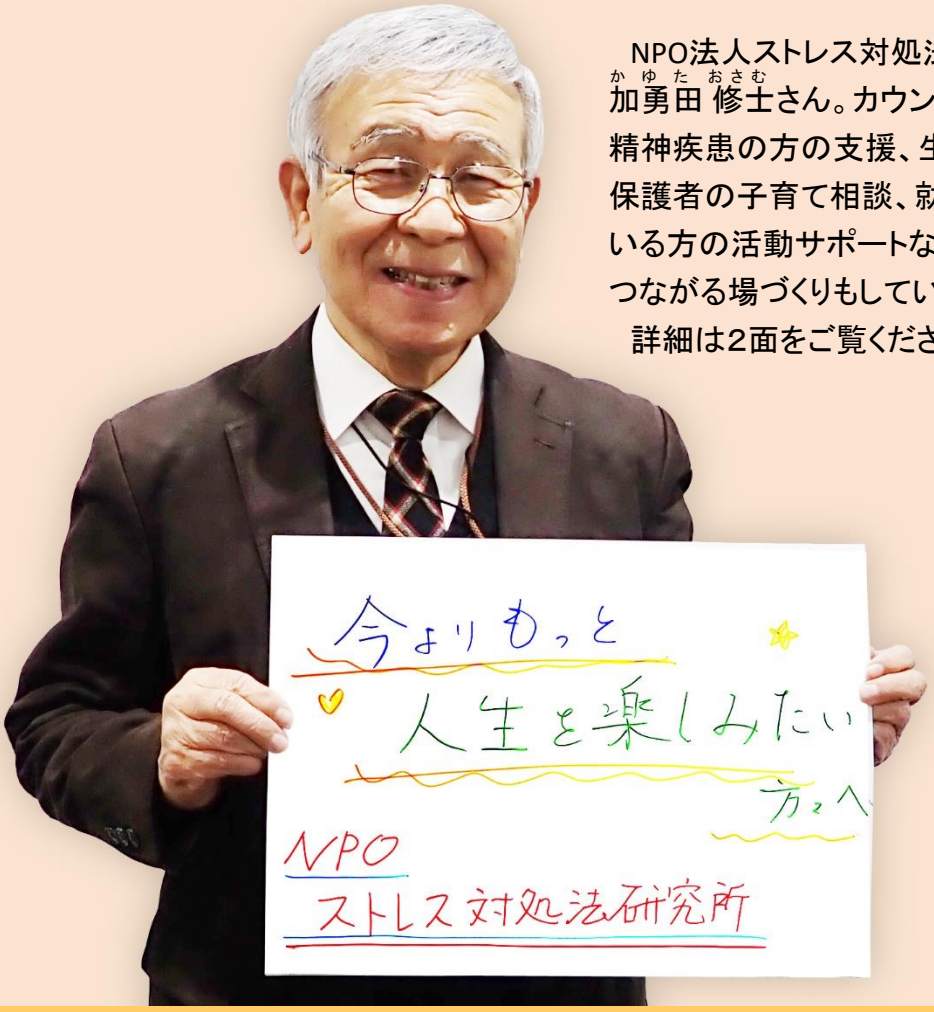
杉並のボランティア情報紙

ボラン・て 3月

2022

「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～



NPO法人ストレス対処法研究所理事長の加勇田（かゆた） 修士（おさむ）さん。カウンセリングを中心に、精神疾患の方の支援、生徒の学習支援や保護者の子育て相談、就労に不安を感じている方の活動サポートなどを行い、人々がつながる場づくりもしています。

詳細は2面をご覧ください。

【特集】NPO法人 ストレス対処法研究所
からだと心の学びほぐしの会

3 面･･･3．11東日本大震災から10年 Vol．6
オンライン！特技さん発表会　報告
子ども食堂ホームページができました！
裏面･･･センターからのお知らせ

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。

お問合せは　杉並ボランティアセンター　TEL：5347-3939 ／ FAX：5347-2063 ／メール：info@borasen.jp

【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～

ダンスセラピー

パントマイム

「NPO法人 ストレス対処法研究所」は、医療機関で働いていたメンバーを中心に2009年に立ち上げ、2015年、現在のNPO法人になりました。「からだと心の学びほぐしの会」を企画し、利用する方々が健康的に楽しく暮らしていけるような活動をしています。コロナ禍で外出できなくなった孤立感や不安を持つ人が増えている今、医療機関や教育機関等との連携により福祉的な役割も担っています。

どんな活動をしていますか？

加勇田さん：良い出来事でも悪い出来事でも、ストレスは生じるものです。そのバランスが崩れ苦痛にしか感じられないストレスに対処していく方法を研究・実践していく機関が「ストレス対処法研究所（以下、研究所という）」です。

丸山さん：研究所のメンバーは公立小中高校の元教職員や資格を持った心理カウンセラーを中心として多種にわたり、個々の経験を活かした支援を個人や集団に行っています。

加勇田さん：研究所の特徴は、ストレス対処のための「治療機関」、生活向上の一環としての「カルチャーセンター」、職場での実践や研究にいかすための「研修機関」の三つの要素が重なり合いながらアプローチしていくことです。カウンセリングを通して個人対象の場と、個人では得られない集団の力を利用できる場の双方向で、利用者に寄り添います。例えばカルチャーセンターのような参加者が集団の中で楽しめるグループワークは、ストレスの改善がみられることが多いと感じます。最初はグループが苦手という方もいますが、少しずつかかわりを持ちながら人間関係を築いていくことによって、自信をつけて職場復帰につながる方もいます。

丸山さん：コロナ禍で外出できなくなった孤立感や不安を抱える方は少なくありません。この閉鎖的な環境を脱し、世代を超えて交流できるプログラムの重要性を感じたことが、チャレンジ応援助成による「からだと心の学びほぐしの会」の企画開催につながっています。

人生を楽しむ！「からだと心の学びほぐしの会」

丸山さん：プログラムは、「体を動かしたい」「アートや好きなものを表現したい」という利用者の声をメニューに取り入れ自己を開放できる場にしました。内容は、ダンスセラピー、パントマイム、伝統芸能講座、睡眠への導入ヨガなど、今年度は14回の開催です。

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※「**NPO法人ストレス対処法研究所**」理事長の加勇田 修士さん、副理事長の丸山 里奈さんに活動の様子をうかがいました。※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。

加勇田さん：場所の広さやプログラム内容によって３人～２０人ほどが参加し、年齢層は１０代～７０代まで多世代です。中には不登校の方もいれば、社会人としてバリバリに働いている方も。様々な状況の人たちが交流することによってお互いの良い刺激になっています。参加者の心が動き、誰もが純粋に楽しめること。個別の体験が集団での体験となり「生きがい」を共有するチャンスになります。

丸山さん：グループで活動する時、参加者は好きな名前に変え、ここでは何を言っても良いという安心できる空間をつくっています。自分が言ったことがどう受け止められるかという不安がある一方、勇気を出して話してみたらまわりが受け止めてくれて返事が返ってくる。人と人との関わり合いを通して自己肯定感につながる方もいます。それがグループワークの力だと感じています。

加勇田さん：就労や人との関わりに悩みを抱えている方には、今回のプログラムで受付等のボランティアとして手伝ってもらい、社会に踏み出すきっかけをつくることもできました。中には、「ボランティアを休んでしまったらどうしよう」と心配になる方もいますが、「休んでもいいからやってみよう」と、自信をつけてもらうことも目的としてイベントを開催してきました。

人と人とがつながる場に

加勇田さん：利用者の来所目的は様々です。利用者自身が、その時々におかれている状況に応じて感じること、考えること、必要とすることを選んでいくことを大切にしています。カウンセリングは具合が悪い人だけが行くところでありません。その方のストレスや心理の問題だけで終わらせず、その方に応じた対処をするために、地域の機関と連携し支援しています。

丸山さん：「不登校、ひきこもり」というワードがよく使われますが、言葉に当てはめず、「こんな自分もあり！」というのをカウンセリングで伝えています。研究所を訪れる方には“今よりもっと人生を楽しむ”場として、利用者が利用者を呼び地域とつながるきっかけとなる、そんな場にしたいと考えています。

特定非営利活動法人
ストレス対処法研究所
NPO Stress Coping Institute

〒167-0051
荻窪4-21-10　ドルチェ荻窪202
TEL / FAX　03-5335-7742
https://www.stress-inst.com/
info@stress-inst.com

3.11東日本大震災から10年～これまでの歩みからこれからを考える～

Vol. 6

杉並区社会福祉協議会 杉並ボランティアセンターは、様々な災害支援のボランティア活動と交流を行ってきました。この経緯を振り返ると共に、これからの備えや私たちができることを考えます。
最終回となる今回は、杉並ボランティアセンターの竹嶋 美歩所長から、今後のボランティアセンターの役割についてメッセージをお届けします。

▲ 区民の皆さまと連携した災害ボランティアセンター運営訓練の様子

これまでの10年、これからの未来へ

東日本大震災から11年を迎えようとしています。これまで杉並ボランティアセンターでは、杉並区民の皆様とともに被災地支援に取り組んできました。そこから生まれたたくさんのつながり、教訓、杉並区民の声を、この「ボラン・て」でご紹介してきました。

杉並ボランティアセンターでは、「災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座」「災害ボランティアネットワーク連絡会」「災害ボランティアセンター運営訓練」など、平常時からさまざまな取組みをしています。被災地支援の経験を活かしながら、杉並区の中に種をまき、大きな輪ができるよう、一歩ずつ取組みを進めています。

あの震災の時、きっと皆さんも考えたはずです。「自分にできることはないか？」と。一人ひとりの力はわずかでも、一歩踏み出してみる勇気を持ち、学び、備え、つながることで、大きな力になることがわかりました。

これからもあの震災を忘れず、将来杉並区に起きるかもしれない災害に備え、つながりから生まれた力を未来へ活かすために、杉並ボランティアセンターはこれからも取り組んでいきます。

（文・杉並ボランティアセンター所長　竹嶋 美歩）

ご報告

オンライン！特技さん（特技ボランティア）発表会を開催しました

2月2日（水）、コロナ禍でも楽しく交流ができるよう、オンライン（Zoom）を活用した「特技さん（特技ボランティア）発表会」を開催しました。

オンラインで区内12団体（デイサービス、特別養護老人ホーム、障害者施設、ゆうゆう館、地域活動団体など）と南伊豆の特別養護老人ホームともつながることができ、会場では切手整理のボランティアの方々が観客として参加されました。

5組の「特技さん」が、津軽三味線・ギター、手品、落語、似顔絵、よし笛と手遊びをご披露していただき、笑顔あふれる会となりました。

多くの施設・団体から**「毎月、開催してほしい」、「特技さんについて知ることができた」**とお声をいただきました。

今後も皆さんとつながる取り組みを行っていきます。

ダイジェスト動画にしました♪

▼ 津軽三味線を演奏する服部さん

マジックを披露する大室さん ◀

特技さん・ボランティアの皆さんと ◀

お知らせ

「杉並子ども食堂ネットワーク」のホームページができました

杉並子ども食堂ネットワークは、食を通した居場所づくりをしている団体がゆるやかなつながりを持ち、子どもへの支援活動の輪を広げていくことを目的に発足しました。現在、36団体（令和4年2月時点）が加入しています。

この度、ネットワークや各子ども食堂を紹介するホームページができました。地域の子ども食堂について情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

子ども食堂は地域のボランティアによって運営され、食材の提供やご寄附等、多くの方々に支えられています。活動を応援していただける方は、ご協力をお願いいたします。

杉並区内の子ども食堂

＼ホームページ／

お問合せ

杉並子ども食堂ネットワーク事務局
（杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係）
TEL：03-5347-1017　FAX：03-5347-2063
✉ sugi-kodomo@sugisyakyo.com

★杉並・グルメ・さんぽ★
杉並いずみ第一（和泉4-44-4）
TEL：03-5377-2121
https://www.suginamiizumi.net

色々な味をお楽しみください！
ひとくちせんべい
1袋　100円

お問合せ

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

杉並ボランティアセンター
団体登録・情報通知登録のご案内

令和3年度に団体登録、情報通知登録をしていただいている方々は、令和4年3月31日で登録期間が終了となります。令和4年度も登録を希望される方・団体は、更新の手続きが必要です。別途お送りする通知をご確認の上、お手続きをお願いいたします。

団体登録

当センター団体登録要綱の条件を満たす団体は、登録が可能です。登録団体には印刷機や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を行います。

令和4年度団体登録票をご記入の上、添付書類を付けて当センター窓口へ持参、又は郵送でお送りください。

※当センターのホームページからも更新が可能です。
http://borasen.jp/
→ センターからのお知らせをご覧ください。

情報通知登録

情報通知登録をしていただいた方には、情報紙「ボラン・て」を毎月お送りします。

令和4年度情報通知登録票をご記入の上、当センター窓口へ持参、又は郵送でお送りください。

令和4年度ボランティア保険・行事保険
加入のご案内

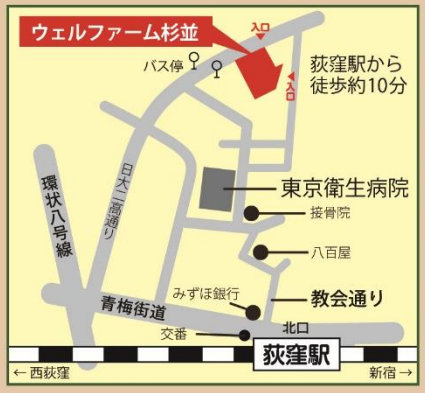
令和4年度ボランティア保険・行事保険の受付を開始しました。
4月1日からの活動は、改めて加入する必要があります。

●パンフレット等配布・加入申込手続きについて
【開始日】 3月1日（火）～
【場　所】 ウェルファーム杉並4階　杉並ボランティアセンター

●ボランティア保険・行事保険の変更について
【ボランティア保険】補償内容が変更になります。
【行　事　保　険】保険料が変更になります。
例）Aプランa行事　30円→33円
※補償内容・保険料の詳細は下記、
東京福祉企画のホームページをご確認ください。

http://www.tokyo-fk.com/　東京福祉企画　検索

※令和3年度のものは使えません。
※パンフレット等の郵送は対応しておりません。



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

うぇるくん
杉並社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