



ボラン。て

2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～



杉並区社会福祉協議会
地域福祉活動費助成金事業
歳末たすけあい運動募金をもとに実施しています。



風のとびらは、杉並区社会福祉協議会の「令和5年度地域福祉活動費助成金」チャレンジ応援助成を活用して、「フレディの会」を開催しています。辛い思いをしている人がひとりでも少なくなるようにという願いを込めて、自殺予防の取組や、身近な人を自死で亡くされた方の心の傷が回復するためのサポートを行っています。

【特集】風のとびら

いいだ よしこ
代表 飯田 佳子さん(写真中央)

はやしの ともこ
メンバー 林野 朋子さん(写真左側) さやま じゅんこ
メンバー 佐山 淳子さん(写真右側)

3面・・・災害ボランティアスキルアップ講座 報告
傾聴ボランティアスキルアップ講座 報告
食料等寄附のお礼
令和6年度ボランティア保険のご案内
4面・・・災害時に私たちができる支援

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～

風のとびらは、杉並区内を中心に自殺予防の活動をしている任意団体です。身近な人を自死で亡くしたメンバーが中心となって、2008年に設立されました。「世の中を悲観し、自ら命を断つ人がいなくなりますように」という願いのもと、自殺予防に関する普及啓発活動や、生きることが辛いと感じている人への支援、身近な人を自死で亡くした方へのメンタルケアなどを行っています。

団体の活動内容

私たちは、自殺予防に関する講演会やゲートキーパー(※)研修、自殺予防ライブやイベントの企画などを行う他、身近な人を自死で亡くされた方の心の傷が回復するためのサポートを行っています。

最近では子どもの自殺予防に力を入れており、「学校に行きたくない」「家に居たくない」という中高生が安心して過ごせるフリースペースとして、「心のケアステーション・すぎなみ」を毎月曜日に開いています。この居場所を地域の方に知ってもらえるよう、誰でも来てもらえるオープンデーも開催しています。また、不登校の子を持つママの集いとして「ペンギンの会」も定期的に実施しています。

※ゲートキーパーとは、「自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。特別な資格は必要ありません。

語らなくていい「フレディの会」

風のとびらの活動は、心理カウンセラーである飯田さんが同僚を自死で亡くされたことをきっかけに、自殺予防について「何か一歩動かなければ」という想いで始まりました。

風のとびらの活動の一つである「フレディの会」は、大切な家族・友人・恋人など、身近な人を自死で亡くした方が集い、フラワーアレンジメントを作る会となっています。昨年度、試験的に行い、継続の必要性を感じたことから、今年度は助成金を活用して4回実施しています。「フレディの会」は、一般的な自死遺族の会とは異なり、自分の気持ちを語ることはせず、自己紹介もしません。フラワーアレンジメントを作る事に集中しながら時を過ごします。花は昔から、人が亡くなった際に、残された人を癒してきました。手作業の中でも、生花の癒しの力に惹かれ、フラワーアレンジメントの会としました。



◀▲フレディの会の様子

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※

風のとびら 代表・飯田佳子さん、メンバー・林野朋子さん、メンバー・佐山淳子さんにお話を伺いました。

※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。

また、大切な人を自死で亡くして辛い思いを抱えている人の中には、自分を責めてしまっている人や、楽しむようなことをしてはいけないのではないかと考える人もいます。実際に、「フレディの会」に申込みをしてもキャンセルされる方もいます。そのような方や、過去に参加してくれた方にはこちらから連絡を取り、区内の方にはお花を届け、ご自宅でお花に触れていただいたこともありました。参加することは難しくても、勇気を出して連絡してくれた方と、つながっていきたいです。

死にたいほど辛いと思っている方が、花に触れ、作業をすることで少しでも癒される時間を過ごして、風のとびらとつながるきっかけになればいいと思っています。



▲会の由来となった絵本「葉っぱのフレディ」

風のとびらの存在

世の中には死にたいと思っている人がたくさんいます。そして、その人の周りには、心配な気持ちにさいなまれている人がいます。例えば家族のことで、「学校に行きなさいと言ったら死んでしまうのではないか」「一人にしたら何をするかわからない」と不安に思ったことがある人もいるかもしれません。メンバーの中には、子どもの不登校で悩む母親同士で話をしたことが救いになった、という人もいます。風のとびらは、親も子も追い詰めない、一人では行き詰ってしまうようなことも、語り、相談ができる、そんな安心できる場所としてあり続けたいと思います。

今後について

「辛くて死にたい」と思っている人、誰に相談していいかわからず一人で悩みを抱えている人が皆さんの近くにもいるかもしれません。地域の中で、自分が辛いと思った時や周りの人が苦しんでいる時、「風のとびらが自殺予防のことをやっているから、ちょっと行ってみよう、話を聞いてみよう」と思ってもらえる居場所になればと願っています。そのために周知やイベント等での啓発活動を、今後も大事にしていきたいです。

周りに死にたいほど辛いと思っている方や、身近で誰かを亡くして辛いと思っている方がいたら、風のとびらのことを知らせていただけたら嬉しいです。

風のとびら

HP : <https://kazenotobira.main.jp/>



▶次回の
フレディの会
は3月27日(水)
開催予定です。

ご報告 災害ボランティアスキルアップ講座

1月27日(土)に、災害ボランティアスキルアップ講座を開催しました。講師に宮崎賢哉氏をお迎えし、杉並災害ボランティアの会(SSV)のメンバーをはじめ、過去に災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座を受講された方など合計24名の皆さんにご参加いただきました。

実際に災害ボランティアセンターを立ち上げて運営することを想定し、ボランティアの受付やマッチング、オリエンテーション、資材の貸出、その日の災害ボランティア活動の報告、翌日に向けた



◀訓練の様子

ミーティングなどの訓練を行いました。参加者からは、「実践に近い訓練で、参加者がいつも以上に気持ちを込めて取り組むことができた」と感想をいただきました。

西荻みなみでの街頭募金▶



ご報告 傾聴ボランティアスキルアップ講座

1月30日(火)に、傾聴ボランティアスキルアップ講座「傾聴ボランティアに役立つ回想療法(※)を学ぶ」を開催しました。杉並区の傾聴ボランティア連絡会に参加している13グループの内、10グループ30名の皆さんが楽しく学ぶ機会となりました。

よしかず

講師の小林善和氏(NPO法人ともしび会 事務長/日本回想療法学会 回想療法講師)からは、「懐かしい思い出を話題にしておしゃべりすることは、認知症の方々から話題を引き出すことにつながる」とのお話がありました。

参加者からは、「一つの写真から話が膨らみ、話のきっかけを作るのにとても良かったです。高齢者施設での傾聴で実践してみたいと思いました」と感想をいただきました。



※回想療法とは、懐かしい物や映像を見て思い出を語り合う、認知症に効果的な心理療法の一つ。

能登半島地震 街頭募金のお礼

能登半島地震に対する街頭募金を行いました。お知り合いが能登にいるという方や、何か少しでも役に立ちたいというお気持ちの方など、多くの方が募金をしてくださいました。

お預かりした募金は、義援金(被災者の方へ届ける)として日本赤十字社に、支援金(現地で支援活動に取り組む団体へ届ける)として中央共同募金会に分けて、寄附させていただきます。

1月10日「まちナカ・コミュニティ西荻みなみ」前
協力：西荻みなみの皆さん

1月27日 荻窪タウンセブン駅前広場

協力：杉並災害ボランティアの会の皆さん

2日間で総額150,906円のご寄付をいただきました。
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

食料等寄附のお礼

令和5年12月1日～令和6年1月31日の期間、多くの方々に食料等の寄附をいただきました。皆様からのご寄附は、生活に困窮している方や子ども食堂(地域食堂)への支援として、大切に使用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

杉並区社会福祉協議会 TEL：03-5347-1010

ご案内

令和6年度 ボランティア保険のご案内

令和5年度ボランティア保険の保険期間は令和6年3月31日までです。

4月以降も引き続きボランティア活動を行う場合は保険加入の手続きが必要となります。
お問い合わせのうえ、手続きをお願いいたします。※申請書は3月上旬から配布予定です。

ようこそ!

きずなサロン Vol.11 高円寺地区

◆きずなサロン ステイ&コワーキング

- ・活動場所：ゆうゆう和田館(和田1-41-10)
- ・活動日時：月2回不定期(9:30～15:30)
- ・活動内容：地域、暮らし、子育て、学校のことなど、気楽におしゃべりしながら、仕事もできる場です。働き盛りのお母さん、お父さんはじめ、誰もが気軽に過ごせます。
- ・協力金：300円(Wi-Fi費用、茶菓子等に充当)

※1月号掲載予定サロンから変更しております。

イベント開催時の様子



★「きずなサロン」は地域の方々がふれあい、交流する場です。世代を問わずみんなて集まり、支え合える関係ができることが期待されています。

世代を問わず、人と繋がるきっかけを得られる所です。気軽にお越しを!

きずなサロンについては、杉並区社会福祉協議会 地域支援課 地域福祉推進係へお問い合わせください。 TEL:03-5347-1017

ホームページ

<https://sugisyakyo.com/suishin/kizuna.html>



今、何が
できるだろう？

考えよう！災害時に 私たちができる支援

1月1日に発生した令和6年能登半島地震では、余震も続き、多くの被害が出ています。私たちに今、どのような支援ができるか考えてみましょう！

START

被災地の力になりたい！

- A.じっくりできることを考えよう(右へ)
B.すぐに何かやろう！(下へ)

A

支援をするなら...

- C.やっぱり被災地に行って何かしたい(下へ)
D.自分の住んでいる場所から支援したい(左下へ)

D

街頭募金へのご協力も
ありがとうございました



今すぐに、どこからでも
募金での協力ができます！



寄附の方法や種類はさまざまです。
自分にあった寄附をお選びください。

区内でも募金箱を設置しています！

- ・杉並区社会福祉協議会
(ウェルファーム杉並 2階・4階)
月～土曜 8:30～17:00
- ・杉並区役所(1階ロビー)
- ・各区民事務所/地域区民センター

能登半島地震の
募金情報・ボランティア情報は

全国社会福祉協議会

☞ <https://www.saigaivc.com/>



東京ボランティア・市民活動センター

☞ <https://www.tvac.or.jp/news/50903>



SSVからの
アドバイス



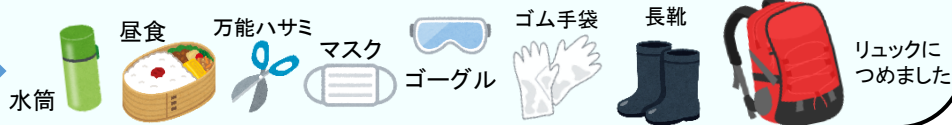
令和元年に台風の
被災地支援に
行かれたKさん

協力: 杉並災害ボランティアの会 (SSV)

令和元年台風第19号の約3カ月後、日帰りで、電車でいける場所に行きました。
浸水した家の掃除、家具の移動などをお手伝いしました。

- ★交通手段や持ち物⇒現地の社会福祉協議会のFacebookや、既に参加した人がSNSにアップした情報も参考になりました！
- ★能登半島地震の被災地では息の長い支援が求められると思うので、遠方からのボランティア募集が始まった後、自分の都合がつけば、被災地へ行きたいと思っています。

Kさんが持って
いった物 (一部)



リュックに
つめました



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

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: <https://borasen.jp/>

うえるくん

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。

