



# ボランティア かわらばん

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【発行所】〒380-0813 長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内  
TEL : 026-227-3707 FAX : 026-224-1513  
HP : <http://vnetnagano.or.jp> MAIL : [volucen@vnetnagano.or.jp](mailto:volucen@vnetnagano.or.jp)

## 我が家のルール

うちだけ!?



ご飯並べるのは  
はなちゃんの仕事

### 我が家のルール

- ★印は「ルールができたきっかけ」
- ◆印は「ルールがあつてどうか」
- ( )内はペンネーム

みんな役割あるといいね



毎日一緒に暮らす家族。楽しいこと  
もいっぱいだけど、当然不満も出てき  
ますよね。皆さんの家庭ではどう解決  
しているのでしょうか。投稿された  
「我が家のルール」からのぞいてみま  
しょう。「コメントをいただいたのは、  
様々な家庭の相談にのっている「川中  
島の保健室」の白澤章子さんです。

洗濯物とリミミ十風呂の支度は  
高3の息子、ゴミ出しは夫、日  
曜の夕飯の皿洗いは夫と息子  
★姉が大学へ行き弟が受け継いだ  
◆家事はみんなでシェアするもの。で  
も感謝の気持ちは伝える(ままん)

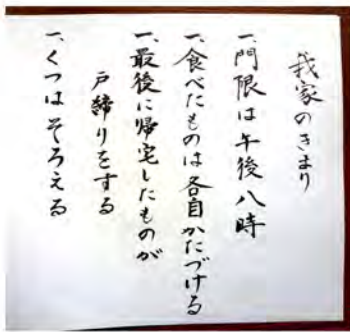
白澤 役割が引き継がれると、成  
長を自分で認識でき「大人になっ  
た」と自覚できますね。

洗濯物は各自で。最後にお風呂  
に入った人が洗う。★すべて

「ケンカ」が始まり。した、しないで口論になり、夫と息子が「そんなこと言っなら、自分でやる！」と言い出した ◆洗濯は水道代が高くてくのでちよつと…フクザツ、ルールはあつた方がいいけれど、話し合いで決めることが良い。

白澤 ケンカが始まりもいいと思います。「困っている」ことを、きちんと困っていると伝えること、そしてみんなの意見を出して話し合う、コミュニケーションを決めるだけでなく、「何で？」と考え、うまくいく工夫を続けていくことが必要ですよ。

お風呂掃除をする人が曜日と決まっている ★毎日仕事があるようにするため ◆やる仕事内容が平等になってよい(ゆゆゆ)



様々な思いが込められた「我が家」のルール

白澤 これいいですね。毎日誰かに役割があると、家族みんなが「一緒にやろう」という気持ちが生まれますよね。

家族だから支え合おう

お風呂掃除は夫 ◆「私ばかり家事やってる!!」と腹が立たなくなりました。(もじもじ)

白澤 「私ばかり」という不満や怒りから始まるのは、すぐいいこと。その不満をきちんと伝えて「二人で分け合おう」と一緒に考える「コミュニケーション」が大切ですよ。

自分のお茶碗は自分で洗う ★お母さんが大変そうだった ◆みんなで手伝えるのは良いことだと思う(はるん)

白澤 きつとお母さんは、忙しくて、しっかり子どもの話を聴いたり、きちんと向き合ってきたのでしようね。「自分を大切にしてくれている」と感じられれば、相手も大切に思える。

### 投稿レターより

我が家のルールは「週末に夫が掃除機をかけ、お風呂掃除は娘、ふとん敷きは息子」。娘が小学校3年生の時「お手伝いする」と言い出したのがきっかけで、息子はトバッチリを受けた感じです。でも「役割」があるのは、家族の一員としていいこと。

我が家には「おまけ」ルールもあります。父または母が飲み会の時「お父さん・お母さんだけ、ずるい!」という子どもたちのクレームから、「夕飯はスーパーのお寿司」と決まり、喜ばれています。

母としては、少し楽ができるかなあという気持ちもありますが、子どもたちが家事もできるようになり、自立にむけての手助けのためだと思っています。

役割を実行させる秘訣は「(やってくれたお手伝いに)文句を言いたい時があっても、何も言わない。そして、おいしい、ありがとう、の一言を添える」ことです。(お産を語る会 うむむネット・牛山良枝)

だから「お母さんが大変そう」と気付けたのだと思います。素敵な関係ですね。

気付いたら掃除とかやれることをする ★お母さんが怒った(ママ)

白澤 「気付いたら」は、「気付こう」という意識につながります。自主性が出ていいですね。

お皿に最後に残ったものを食べた人が、片付ける ★母親の負担が少しでも小さくなるように

◆大変だけど、みんなが気持ちよく過ごせる(ナナセハルミ)

白澤 「他の人も食べたいかな?」と気を配るきっかけにもなるし、

片付けてくれると「ありがとう」と思える。「みんなが気持ちよく」っていいですね。

できないときもあるよね

自分が早く帰ってきたら洗濯物などを入れる

白澤 いつも同じ人になりそうだけど、遅く帰ってくる人はきつと「いつもやってもらっているから、今日は早く帰ろう」と気を配るはず。自然に家族の気持ちを考えられるようになってきます。

月曜日と金曜日は掃除の日

白澤 みんなでやる日を決めると、あとの曜日はちよつと手抜きができていいかも。こういうゆとりも大切。

米のしかけを忘れた時は翌朝「すいとん」（山野閑人）

白澤 忘れた時に叱るのではなく、こんな工夫があると楽しいですよ。

将来へ生活を受け継ぐ

初物はまずお仏壇に

お茶を入れるのは子ども

白澤 子どもの頃から、生活のことをきちんと受け継いでいくのも大切。お茶は社会に出てから、必ず入れる機会がありますからね。

家族で必ず家事をする

★母だけでは辛いし、一人暮らしをするときに困らないから ◆辛い時もあるけど、将来役に立つ（奥さん）

白澤 「将来役に立つ」というの



ちょっとドキドキだけど、子どもに任せてみる

も大事なこと。子どもの頃からしている自然にできるようになりませう。私の母は、危ないからと台所仕事を何もさせなかった。小学校でサラダを作る時に、じやがいもを茹でずに生で入れてしましました。何も知らなかった。だから自分の娘には、料理に興味を持たせました。「大人の真似をしたい」子どもの時に、できなさそうでも家事をさせてみる。すると大きくなって、やらなくてはいけない時に自然とできます。子どもの「意欲」と成長段階をしつかり見て「任せてみる」のも大事ですね。

ともに暮らす

できる限り家族そろって「飯を食べる」 ◆家族で話せる時間が自動的に作られるのが良い

家族との時間を大切に

★普段なかなかそろうことができないから ◆一緒に過ごすことがとても楽しく、笑顔になれるから好き

白澤 一緒に食事は「家族」としてすごく大切なこと。みんなで心しているのはいいですね。「家庭」は、社会の中で一番の「母港」となる場所です。外に出ると様々なストレスがある。それを癒し、気分を休める場所があると、また出て行きます。そしてみんなで声をかけ合って食卓を囲むことで、自分も一員だと「認められている」実感を持てる。これも大事です。

家族の中で一番弱いものに即応して他の者が協力する

★三世代同居のため、病氣、ケガ、体力、気力等々の異常が生じるこ

白澤 大人が一番強いとは限りませんよ。家族の中で思いやることは大事。

毎年12月31日に、来年も夫婦を続けるか話し合う

白澤 毎日一緒に暮らしていたら不満は出てきますよね。パートナーがやってくれると、甘えてしまうこともあります。それをきちんと言葉にして、話し合って「来年もよろしく」と確かめ合うことで、いい関係が続くでしょうね。

家族の中で「不満が出た時は、いいとき」。相手がどういう気持ちでやっていたのか、考えます。こういいう「きつかけ」があった方がいい。怒りから始まって、きちんと語り合つことで、お互いの気持ちを確認できます。

「家庭は、ちっちゃな社会」です。家庭で「守られ」「認められている」と思えば、他の人を思いやる行動につながっていきます。頑張り過ぎている人がいたら助け合う、そんな関係が自然とできていくと思います。

(白澤章子)

## サマーチャレンジボランティア 事前研修会

イマドキの若者には具体的な夢がある！



7月18日(土)、約240人の参加者が集まり、サマーチャレンジボランティア事前研修会を開催しました。

まずは、参加者全員に配布した活動体験ノートに「僕の私の自己紹介！」を記入することから始めました。

「好きなこと」「得意なこと」「憧れの人」「サマチャレでやりたいこと」を各自で記入各グループでリーダーが進行して、発表していききました。



活動先の担当者の方と  
しっかり打ち合わせをします

「緊張して恥ずかしかったけど、みんなの目標を知りたかった」と前向きな感想が。また、事前研修会の一番の目的、受入施設・団体との顔を合わせるための打ち合わせでは、みんな様に緊張した顔、顔、顔でも「担当の方の笑顔に緊張が解けた!」「詳しい活動内容を聞いて、さらにサマチャレが楽しみなになった」「ボランティアをするんだ!」という実感が湧いたなど、活動前の不安が払しよくされた様子でした。

また、活動先の担当者からは、「実際に話してみても、イマドキの若者には将来こうなりたい、という具体的な夢がある!と感じた」という嬉しい感想をいただきました。

ボランティアの受入れ先となる施設や団体の担当者が集まった研修会では、東海大学教授・妻鹿ふみ子さんを講師に迎え「ボランティア受け入れの基本」を学びました。

講義は「ボランティアマネジメント」の観点から、受け入れにはまず組織共通の「意欲と理解」が必要で、それが基盤になってくると説明がありました。



「ボランティア」の意義を改めて考えます

ボランティアが来たときに「職員の99人が笑顔でも、1人から無視されれば、全て台無し」になりかねません。担当だけでなく他の職員もボランティアが来ることを望んでいるのか、組織全体の合意が必要です。

ボランティアの「やる気」が良かったためには、「居心地」の良さも大切で、「ここに私の居場所がある」と思えることが継続につながります。

「所がある」と思えることが継続につながります。

ボランティアが活動に対して望んでいることも、一人ひとり違います。「達成感」「満足感」「生きがい」など、それぞれが望んでいることが実現できるよう丁寧に見ていくことで、「次へつながる」活動になると話されています。

### 《研修参加者アンケートよの》

●サマチャレに限らず、今後の世の中において「ボランティア」というものの重要性を感じた。

●「ありがたい」ときちんと言葉で伝えることが大切。

●「ボランティア受入れありき」という消極的な感覚でしたが、目的やニーズ、活動内容などを明確にし、マネジメントを行うことで、もっと有意に機能することがわかりました。受け入れ側にもおもしろみが生まれ、やりがいも生まれると思えました。

●「達成感」「満足感」をどう持つてもらおうか、十分に考えなければならぬと思いました。

●選んで来てくれた子どもたちの気持ちや思いをしっかり受け止めて、何かいいものを心に持ち帰ってもらえるようにします。

●「なぜ、ボランティアなのか?」もっとも基本的なことを、この講義を聞いて考えた。



第4回  
芋井地区

# うれしい！が芽吹く 芽吹きのお会

芋井地区住民自治協議会では、昨年9月より「芽吹きのお会」という助けあいの組織を立

上げ活動しています。よくある、日常の困りごとのお手伝いです。

## 地域福祉ワーカー



まずは事務局で利用者さんからの依頼を受け、内容を伺い、場所や作業範囲などを考慮し、協力会員さんの中から、できる方を探します。依頼内容をお伝えし、OKがもらえたら「嬉しい」が芽吹きます。そんなつなぎ役が私たちです。「庭一面の雑草が苦になっ

ていて。手が痛くてとても

対象は、高齢の方や、身体に障がいをお持ちの方。サポートを必要

とされる方が気兼ねなく依頼できるよう、有償のサービスですが、金額はロープライス。協力会員さんは、ボランティアの精神で、楽しく作業をしています。



今年も雨に喜んだ草たちが、勢いをつけて伸び放題！困ったお年寄りから、申し込みの電話が、今日もかかります。（芋井地区地域福祉ワーカー 内田千世）

### 講座参加レポート

「何かしたい！」っていうのは  
すでにボランティアなんです！



約200人の参加者が耳を傾けました

院大学教授の市川一宏さんです。

今年から地域福祉ワーカーという仕事を始めて、仕事をすればするほど「福祉って、ボランティアってなんだろう？」と思っていました。

受講して、まず真っ先に感じたのは「困っているのはうちの地区だけじゃないんだな」ということ。「地域の生活課題は多種多様」で、その解決方法は「それぞれの地域に合った方法でしか解決できない」と先生がおっしゃいました。

また「困っていること」の裏側に地域特有の「強みや解決方

法」が見え隠れしていると知り、とても勇気がわきました。「何かから手を付けていいんだか」と思っていました。これもやってみようという気持ちになり、シンポジウムもとても参考になりました。

鬼無里地区では昨年「福祉ネットワークの構築」に力を入れています。地域福祉を円滑に進めるには、行政・医療関係・民協・住民自治協議会がしっかりとつながり、それを軸に地域に福祉のネットワークの輪を広げ、根付いていくことが大切です。そのためにも、その軸がしっかりといていないといけない、と再確認しました。

私はずっと「自分は福祉には向かない」と思って過ごしてきました。が、「何かしたい！っていうのは、すでにボランティアなんです」という言葉を聞いて、衝撃を受けました。「なるほど!!」と。

迷った時、落ち込んだ時にはこの言葉を思い出し、初心に返りたいと思います。

（鬼無里地区地域福祉ワーカー 古畑真規子）

長野市ボランティアセンターで開催する、ちょっとボランティアの場です

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

## ♪ グリーンボラ・カフェ

夏の野菜お楽しみ会

とうもろこし、新じゃがなどなど、新鮮野菜をシンプルな味付けで食べよう!

8月18日(火) 13:00~15:00 参加費：100円



## ♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。

9月1日(火) 10:00~12:00

## ♪ 切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。

のんびりゆっくり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

9月11日(金) 13:30~16:00 (8月はお休みです)



インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組



## 長野ボランティアステーション

(毎月第2火曜日19:00~)

8月11日のゲストは、

「長野市ふれジョブを考える会」です!

Ustreamでnaganotvを検索してみてください!!

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは [naganotv@gmail.com](mailto:naganotv@gmail.com) まで



長野市ボランティアセンターへ  
ご寄付ありがとうございました!

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等  
(6月25日~7月17日分)

塚田順子、小林智美、山崎康憲、八十二銀行、長野南  
郵便局総務部、長野市戸籍住民記録課・保健所健康課・  
障害福祉課 (敬称略)



福祉関係の本を700冊以上揃えた福祉文庫から、オススメ本をご紹介しますコーナーです!

## 『 たっちゃん ぼくがきらいなの — たっちゃん はじへいしょう 』

障がいについて理解したいと思ってもなかなか難しい。でも脳の中のアンテナがぎくしゃくしているから、「こころのでんぱ」が届かなかったり、自分の気持ちをうまく伝えられなかったりするんだと、なんとなく理解できました。誰にも甘えられず「いつもふあんでいっぱい」な心のたっちゃん。いっしょに遊ぶにはどうしたらいいのかな。

マンガコーナーにある『光とともに…自閉症児を抱えて』もぜひ読んでみてくださいね。(N2)



「たっちゃん ぼくがきらいなの  
— たっちゃん はじへいしょう (自閉症) 」  
作・さとうしなお  
絵・みやもとただお

「光とともに—自閉症児を抱えて—」  
作・戸部九こ

# ボランティア情報

## ■玉音放送と戦争体験を聞く集い

戦後70年、終戦を告げた玉音放送を聞き、戦争体験者による生の声を後世へ伝え、不戦と今ある平和の思いを新たにしましょう。追悼のオカリナ演奏もあります。

日時：8月15日(土) 14:00～

場所：TOiGO長野市生涯学習センター4階大学習室1

参加費：500円

問：自分史を綴り語り継ぐ会(細川)

TEL：026-237-9393/090-8774-2102

## ■NECワーキングマザーサロン@長野市

「母となってはたらく私」というテーマに関心のある方、どなたでもご参加いただけます。参加型のワークショップです。

日時：8月8日(土) 13:30～15:30

場所：長野市シェアオフィスstorinoco 小スペース

定員：10人/参加費：500円(資料代)

問：マドレボニータ長野(内山)

メール：wms.shinetsu@gmail.com

HP：http://www.madrebonita.com



## ■くすりは本当に体に良いの？

病院や薬局でもらう薬、出されれば飲んでしまっています。本当に自分が飲んでいても大丈夫なのか？一緒に考えましょう。皆様のお越しをお待ちしています。

日時：8月8日(土) 13:30～(2時間くらい)

場所：安茂里公民館実習室

定員：20人

参加費：300円

問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL：090-2179-9741 FAX：026-227-6919

## ■長野空襲を語る集い

みなさんは、この長野も空襲されて47人もの犠牲者が出たことを知っていますか？戦争というものを知り、平和について考える集いにしたいと願っています。

日時：8月13日(木) 9:30～11:30

場所：長野市ふれあい福祉センター

問：長野空襲を語り継ぐ会(伝田)

TEL：026-241-3287/090-5550-6695



## ■女性のための「のんびり読書会」

あなたのお好きな本やお勧めの本を1～2冊持ち寄って、紹介したりおしゃべりしたりする読書会です。大人の本も子どもの絵本もOK!

日時：8月23日(日) 13:00～14:30

場所：長野市ボランティアセンター

参加費：500円

定員：6人

問：小田切国際交流クラブ(中込)

TEL：090-7173-2838



## ■ゴリラはごりらコンサート

童話作家の工藤直子、絵本作家のあべ弘士、シンガーソングライター新沢としひこの豪華な顔ぶれのスペシャルコンサートです。親子で!! おとなだけでも楽しめますよ。

日時：9月22日(火) 14:00開演(13:30開場)

場所：須坂メセナホール 大ホール

参加費(前売り)：

大人3,000円・子ども2,000円(3歳以上小学生以下)

問：ララ りりら～(竹内)

TEL：090-7213-8006

## 講座

### ■初心者のためのチャレンジThe手話(全2回)

手話って…! 聞こえないって…? 興味はあるけど…。そのように思っている方いませんか? 「聴覚障がいについて知り、簡単な手話を学び、交流してみる」…そんな初心者向け手話講習会を開きます。どなたでも参加できます。お気軽にお申し込みください!

日時場所：

① 長野会場(昼)：長野市障害者福祉センター  
1回目 9月4日(金) 2回目 9月11日(金) 10:00～12:00

② 長野会場(夜)：長野市ふれあい福祉センター  
1回目 9月8日(火) 2回目 9月15日(火) 19:00～21:00

③ 篠ノ井会場：篠ノ井公民館  
1回目 8月27日(木) 2回目 9月3日(木) 19:00～21:00

申込・問：長野手話サークル

初心者向け手話講習会担当(小平)

TEL：080-1071-9673(17時～20時)

### ■福祉のお仕事 復帰ミニ講座

介護の資格は以前に取ったけれど、介護分野へお勤めしていない方、以前にお勤めしていたけれど、また介護への就職を考えている方など、1日のミニ講座で介護分野への復帰を考えるきっかけをつくりませんか? 講座終了後、復帰への相談も受け付けます。

日時場所：

① 8月30日(日) 10:00～15:45

長野県高齢者生活協同組合研修センター

② 9月5日(土) 10:00～15:45

中野勤労者福祉センター

申込・問：長野県高齢者生活協同組合

北信地域センター(土屋)

TEL：026-217-3601





9月号は8月31日(月)発行予定。情報掲載希望は8月17日(月)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

平成27年度 ボランティア・地域づくりコーディネータ講座 第3回

## 傾聴の基本を学ぶ



“話を聴く・受け止める”は相談・コーディネータの第一歩です。ニーズも高まってきています。傾聴の基礎をロールプレイで実践的に学ぶ講座です。ボランティア活動や地域づくりに役立てませんか？



### ■日時・場所

**9月9日(水)** 10:00~16:00  
長野市ふれあい福祉センター

**9月10日(木)** 9:30~12:30  
長野市勤労者女性会館しなのき

※1日目と2日目の会場が違います

■講師 末松渉さん(東京いのちの電話顧問)

■参加費 1,500円(2日間)

■定員 50人

■申込締切 9月4日(金)

### お問い合わせ・お申し込み

長野市ボランティアセンター

TEL:026-227-3707 FAX:026-224-1513

## イベント

### ■月例情報市場

異業種交流しませんか？個人、団体を問いません。申し込みも不要です。お気軽に、チラシや名刺を持ってお出かけ下さい！

日時：8月19日(水) 16:00~17:00

9月16日(水) 詳細未定(ホームページ参照)

場所：長野市ふれあい福祉センター

問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク事務局

TEL:026-227-3707(長野市ボランティアセンター内)

FAX:026-224-1513

メール：info@nagano-shien.net

HP：http://www.nagano-shien.net/



### ■おしゃべりサロンゆるりの会

おしゃべりとお茶のみのサロンです。どなたでもお気軽にどうぞ。簡単な作業をすることもあります。

日時：8月26日(水) 10:00~11:30

場所：長野市ボランティアセンター

申込・問：おしゃべりボランティア野菊(小山)

TEL:026-295-6300



### ■スルーネットピンポン教室のご案内

「スルーネットピンポン」は目の見えない人も見える人も共に楽しめる卓球です。見える見えないに関わりなく競技できます。ぜひ体験してみてください。

日時：9月5日(土) 13:30~16:00

場所：長野盲学校 体育館

申込・問：長野盲学校(治田)

TEL:026-243-7789