



地域でボランティアとして活躍している「活動者」をリレー方式で紹介합니다。

地域でボランティアとして活躍している「活動者」をリレー方式で紹介합니다。今回は「リゾリンと・文京」の雨貝安代さんからバトンを引き継いだ「文京音訳講習OB会」の岩瀬千恵子さんに、活動内容や活動をはじめたきっかけなどをお聞きしました。

文京音訳講習OB会さんの団体紹介ページはこちらから！



Q 現在どのような活動をされていますか？

パソコンを使った音訳図書の作成や、対面朗読希望の方へのボランティア活動を行っています。また、勉強会を月2回行って、朗読の技術向上やパソコンの編集技術向上など、スキルアップにも力を入れています。

Q 活動をはじめたきっかけは何ですか？

声を出したり本を読んだりすることが好きであり、自分は体があまり丈夫ではないが、首から上のことであればできるかなと思ったこともきっかけで、活動を始めました。

Q 活動をする上でやりがいに思うことは何ですか？

読むのは楽しいし、録音したものを確認して直すのは確かに苦しいけれど、出来上がった喜びも大きいですし、利用者さんが本当に喜んでくだされば、ありがたいなあと思っています。最近だとサピエ図書館に音訳図書を登録しました。自分たちが作成した図書が全国の方に届くと思うと感慨深いです。イントネーション1つとってもそうだけど、本当に日々勉強です。仲間たちと一緒に勉強するのは楽しいし、学ぶことの喜びもある活動です。

Q これから何かはじめたいと思っている方へのメッセージをお願いします

会員が増えたら、色んなものをもっともっと読めるし、図書館の蔵書も増やすことができるため、ぜひ気になった方は一歩踏み出していただけたら嬉しいです。どっとフミコムサイトに、団体紹介のページがありますので、一度そちらのページに足を運んでいただけたら幸いです。

※今回は岩瀬千恵子さんよりバトンを引き継いだ「サークル・六点会」の辰巳純子さんを紹介いたします。



どっとフミコムでは、ボランティア情報やワークショップ・イベント、文京区で活動されている団体の紹介など、さまざまな地域活動の最新情報を見ることができます。気になる情報は、どっとフミコムのサイトでチェックしてみてください！



<https://d-fumi.com>

ご相談
ください

ボランティアに関心がある方、興味を持った方、

やってみたい！ してほしい 話を聞きたい！

など、ボランティアについての質問や問合せ、ご相談を下記の地域連携ステーションボランティア担当までご連絡ください。

発行 社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 地域連携ステーション <https://www.bunsyakyo.or.jp>
〒113-0033 東京都文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階 TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966

開所時間：月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00 / 日・祝 9:00～17:00 (施設利用のみ)
休館日：12月28日～1月3日 ※毎月第4月曜日は17:00まで

ぼらんていあニュースは、封入ボランティアの皆さんのご協力のもと、お届けしています。いつもご協力ありがとうございます。

あなたらしく。はじめる、つながる。きっかけ応援誌！

ぼらんていあ 冬 ニュース

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください



令和6年12月発行

TOPICS

- 1 傾聴ボランティア講習会開催報告
- 2 ボランティア募集情報 / 特技ボランティア
- 3 なつぽら開催報告、自宅ボラ作品のお渡し
- 4 バトンをつなげる～活動者の声～



傾聴ボランティア講習会 \ 終了報告 /

文京区社会福祉協議会では、傾聴の基礎や技術を学び、「傾聴」をさまざまなボランティア活動に活用することを目的としたボランティア養成講座を開催しております。今年度の講習会を受講した方より、お話を伺いました。

講習会を受けようと思ったきっかけ・理由

かつてボランティア活動に参加した時に、利用者の方のお話を聴いてみたいと感じた経験があります。身体が弱ってきた今の自分でも、人の話を聴くことならできるかもしれないと考えようになりました。そんな折、傾聴を学べる講習会があることを知り、申込みました。

今後どのような活動をしたいか

近々、高齢者施設へ初めての活動に赴く予定です。傾聴活動の先輩に同行いただき、まずはさまざまな体験を積み重ねていきたいと思っています。継続的な活動を行うためには、活動者同士の横のつながりを大切にして、モチベーションアップを維持したいです。活動とは少し違うかもしれませんが、一人暮らしになってから、友人などに「おしゃべりになったね」とよく言われるようになりました。傾聴ボランティア講習会を修了した今、その逆で「聴き手上手」になりたいと思っています。

傾聴とは文字どおり、耳を傾けて熱心にきくことです。相手の話を相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解しようとする姿勢を意味します。

講習会に参加した感想

人の話を「傾聴する」ことが中心と思っていましたが、自分を開示する印象が強いです。実際に近い傾聴の疑似場面を想定し、それぞれが役割を演じるロールプレイに毎回ドキドキと刺激的でした。「見る聴く話す」の中でも、人の第一印象の70%を占めるのが視覚的部分と知り、身だしなみの大切さを改めて実感したところでした。心理学を学ぶようなプログラム内容のため、飽きることなく常に熱心に聞くことができました。

傾聴の会「ぞうの耳」のHPはこちら



「ぞうの耳」代表の奥村さんからメッセージ

傾聴活動において、自分をさらけ出すことは大事なポイントの一つです。本講習会を修了した方が、ぞうの耳メンバーとして傾聴活動を支援いただいています。団体の活性化にもつながっているところです。

募集中!

路上生活者支援ボランティア募集

TENOHASI (てのはし) では、炊き出しなどの活動に継続的に参加いただける仲間を募集しています。「できるかも? やってみたい」と思われた方、ぜひご応募ください。

日時 第2・第4土曜日 12:00~19:00頃まで

場所 ・衣類の仕分け作業及びボランティア活動についてのレクチャー(文京区)
・炊き出し会場での配布作業(池袋)

内容 文京区内
東池袋公園(豊島区池袋3-1-6)

対象 ・12:00~19:00頃まで通しで参加できる方
・緊急連絡等の発生時に備え、TENOHASI事務局に住所・氏名・電話番号を提出できる方
・LINEで連絡が取れる方(2回目以降の参加受付に使用)



問合せ・申し込み TENOHASI (てのはし) **HP** <https://www.tenohasi.or.jp/join-us/>

※HPのボランティア募集ページを必ず確認の上、お問い合わせフォームよりご応募ください。

募集中!

食べ物を必要としている人に届ける活動に参加してみませんか?

グッドネーバーズ・ジャパンは、国内ひとり親家庭のフードバンク事業「グッドごはん」を通して、食品の無料配付をおこなっております。

食品の搬入、整理、配付など、グッドごはんの活動にはたくさんのお手が必要で、

あなたの時間やスキルを活かして「食べ物を必要としている人に届ける」活動に参加してみませんか。

日時 当団体HPのカレンダーでご確認ください。

場所 〒173-0004 東京都板橋区板橋2-9-9-1階
グッドネーバーズ・ジャパン板橋倉庫
※文京区での配付やその他地域のボランティア募集もごさいます。

対象 中学生は保護者同伴で参加可、
高校生は保護者の合意書持参で1人で参加することができます。

参加方法 当団体HPボランティア活動日カレンダーをご確認いただき、事前にメールにてお申込み。

内容 倉庫で食品の搬入・整理や配付準備

問合せ **Eメール** gohan-volunteer@gnjp.org

特技ボランティア募集!

募集中!

演奏や合唱、落語、ダンスやマジックなど、みなさんの得意なこと・好きなことを活かして、地域で活動してみませんか? 特技ボランティアとして登録していただいた方や団体さんには、施設からご依頼があった際にこちらからお声かけをさせていただきます。

東京アマチュア・マジシャンズ・クラブでは、高齢者施設、障害者施設、児童施設、町内会の会合などに出向いて「マジックショー」を行っています。これから忘年会や新年会の時期になりますが、イベントを盛り上げる余興を検討している方は、ぜひお気軽にお問合せください。



日時 応相談(実施の1ヶ月前までにご連絡をお願いします。)

場所 文京区内及び近隣区(福祉施設、イベントなど) **出演料・交通費** 要相談

問合せ 地域連携ステーションボランティア担当 平日9:00~19:00 / 土曜9:00~17:00 **TEL** 03-3812-3114

なつぼら 2024 開催報告

文京区社会福祉協議会では、夏の期間にボランティア活動への関心と理解を深めるとともに「さまざまな人との出会い」や「新たな自分を発見すること」などを目的に「なつぼら」を開催しております。今年度の参加者の声を皆さまにもお届けいたします。

体験先のスタッフの方から「体験したことを周りの人に話すことも支援の輪を広げるきっかけになるので、ぜひ話してくださいね」と言ってもらい、直接的な働きかけでなくとも、自分ができることは案外たくさんあるのだと学んだ。

ボランティアはする側もしてもらう側も笑顔になれるということを学んだ。

高齢者施設でボランティア体験をして、今まで祖母に聴き取りづらいう喋り方をしていたことに気づけた。

申込人数
のべ **230名**

普段の生活ではあまり関わることはない、年齢が違ったり異なる考え方もつなぐと交流でき、自分の視野やコミュニティを広げることができると感じた。

普段自分たちが気持ちよく過ごしているのは、今回体験したようなことをいつもやってくださっている方がいるおかげなのだと思えて知り、感謝したいなと思った。

自宅できる

ボランティア

自宅できるボランティアにて作成いただいた作品やツキイチにご参加くださったみなさんに作成いただいた作品を、「千石ブックメルカード」にお渡ししました。その時の様子を写真にてお届けします。

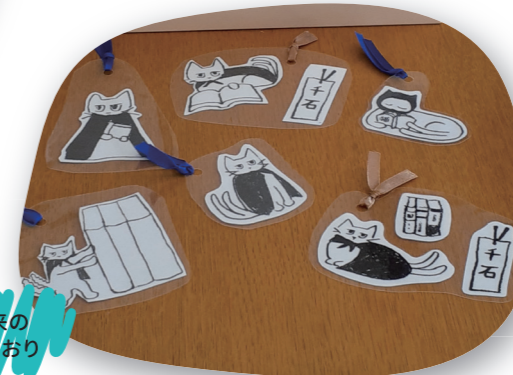
千石ブックメルカードの詳細はこちら



本や公式グッズをお買い上げいただいた方にバッグをプレゼント!



ツキイチボランティアで作成されたしおりは、スタンプラリーの景品やアンケートに答えてくださった方へ



しっぽが2本ある猫又伝説由来のキャラクター「ねこまつり」しおり



手づくりの英字新聞エコバッグ&ショッピングバッグと「ねこまつり」のコラボ