

ボランティアーズ kyoto

8
月号

私のこと家族のこと

家族を思う気持ちの中で、
自分自身も大切にしていくために、
ともに語れる場を紹介します。



私のこと、家族のこと 2～3
ボランティア、イベント・講座情報 他 4～8

私のこと 家族のこと

家族が病気だったり、障がいを持っていると、不安や心配があっても周囲に理解してもらえないことがありますよね。同じ思いを抱えている人と話す場があると、気持ちが少し楽になるかもしれません。



自分を認められる場を作る

団体名: あかとんぼ

精神に障がいがある人やひきこもりの人の家族のための会

「ここへ来たらほっとできる」を 大事にしたい

あかとんぼは、精神に障がいがある人やひきこもりの人の家族にとって、癒しと支えとなる場、知識を得られる場として活動しています。さらには、社会に向けて声を上げる場となるよう目指しています。

自分の心の内を語ることで、少しでも気持ちが軽くなり、「来てよかった」と思ってほしいと考えています。ここでは解決を求めずに話せるの

で、お互い気楽に話ができます。人に聞いてもらうために、表現を工夫して整理しながら話すことで、自分が傷ついていた、悩んでいることを考え直す機会にもなります。答えがあるわけではありませんが、自分と同じようにしんどい思いをしている人の思いを聞いて、納得したり、ほっとできます。話しているうちに「自分は本当はこう思っていたのか」と気づくこともあります。

やりきれない思いを自分の中で消化するためには、自分を認められる場が大切です。

家族だけで抱え込まない

当事者へのケアは、悩んだり、否定されてしんどいこともあったり、仕事のように時間を区切れるわけではありません。また、専門職だけでなく、すべてをカバーできるわけではなく、家族が自発的にしているケアを「当たり前」で済ませられる時代ではありません。家族によるケアの負担を社会に伝えることも、家族会の重要な役割の一つだと考えます。

これまで家族会等に入っていなかった人や、人づてに聞いて参加しはじめた人もいます。他の人と出会って、語り合うことでつながりを築き、試行錯誤の中で相互理解を深め、社会へのさまざまな提案を行っていきたいと考えています。



- ▶ 団体名
- ▶ 対象
- ▶ 申込
- ▶ 活動日時
- ▶ 活動場所

- ▶ 費用
- ▶ メール

あかとんぼ

精神に障がいがある人やひきこもりの人の家族

事前にメールで申込

原則、毎月第3木曜日 13:30~15:30(途中退室可)

ひと・まち交流館 京都

(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1)

市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、

京阪電車「清水五条」徒歩8分

参加費 300円

bankyu@mbox.kyoto-inet.or.jp

メール



抱え込むしんどさから、自分を変えたい

団体名: GAFA(ガーファ)京都河原町ステップグループ

ギャンブル依存症の人の家族や友人のためのセルフヘルプグループ

GAFAは支え合う場

GAFA京都河原町ステップグループは、ギャンブルの問題をもつ人の家族や友人の集まりです。12ステッププログラムという世界中の依存症当事者・家族が使っているプログラムを使っています。

参加のきっかけはさまざまで、インターネットで情報を探したり、心療内科でセルフヘルプグループへの参加を勧められたりすることがあります。

家族はギャンブル問題の解決の主体ではありませんが、お金の不安、本人にどう対応したらよいか

からない、他の人に相談しにくいなど、苦しみは大きいです。GAFAに参加することで、不安な思いを言葉にし、頭の中を整理できます。

他の人から「私もそうだったよ」と言われると、孤独感が和らぎ、心が救われる思いがします。共感しながら話を聞いてもらえることで、安心して話ができ、しんどい話を吐き出すことで気持ちが楽になります。

当事者だけでなく、 自分の問題？

ギャンブルの問題が発覚した時、「家族だから当然」と考えて当事者の借金の肩代わりをした人も少なく

ありません。しかし、そうすることで当事者は債権者にとって優良な顧客となるため、次の借金がしやすくなってギャンブル問題に向き合うタイミングを先送りさせてしまいます。家族は当事者を助けるつもりでも、本人がギャンブルを自分の問題として向き合わない限り、双方の苦しみは続きます。

他の人の経験談を聞くうちに、当事者の問題だと学び、当事者への自分の対応が正しくなかったと気づくことができます。

参加者はお互いに助け合いたいという気持ちで、声をかけ合っています。みんなが同じ状況で困っているので、それぞれの思いに共感でき、経験に学び合えるフラットな場として支え合っています。

悩んでいる人がいれば、気持ちをわかち合ってほしいと待っている仲間がいます。

- ▶ 団体名 GAFA京都河原町ステップグループ
- ▶ 対象 ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人
- ▶ 申込 はじめて参加する場合はメールで申込。本名を明かす必要はありません。保育が必要な場合は、7日前までにメールで申込。
- ▶ 活動日時 毎週木曜日 19:00~20:00
- ▶ 活動場所 カトリック河原町教会(中京区下丸屋町423)
地下鉄「京都市役所前」徒歩4分、京阪電車「三条」徒歩6分、阪急電車「京都河原町」徒歩12分
- ▶ 費用 参加費 無料(保育料 子ども一人につき500円)
- ▶ ホームページ <https://gafa-official.org/search-results/?meeting-area%5B%5D=kyoto>
- ▶ メール gafa.kawaramachi@gmail.com



ホームページ



メール



依存症 とは

ギャンブルなどの行為を繰り返すことによって脳の状態が変化し、自分で自分の欲求をコントロールできなくなってしまう病気。依存症は適切な治療をしないと、量や頻度がだんだんと増えていく進行性の病気です。

[参考]厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>

ホームページ



おわりに

困難な状況に直面したとき、支え合うことで心の重荷は軽くなり、前を向く力が生まれます。また、共感を持って話を聞くことで、相手にとって大きなやすらぎになります。あなたが相手に寄り添うことで、人との絆を深め、より温かな地域社会を築く力となります。

セルフヘルプ(自助)グループ

市内他 家族や関係者の集まり

家族等のアルコール問題に悩む人のセルフヘルプグループ

一人で悩んでいませんか。仲間と会って体験談を話し、聴くことでまず家族が楽になりましょう。

いっしょにアルコール依存症の正しい知識等を学び、専門機関とつながって回復を目指しましょう。

①〈家族昼例会〉

毎月第2・4火曜日 14:00~15:30

京都市こころの健康増進センター

〈本部家族例会〉

毎月第3水曜日 19:00~20:45

(8月、9月は第4水曜日に変更)

ひと・まち交流館 京都

その他、各支部で平日夜に開催。

ホームページでご確認ください。

👤 家族や大切な人の飲酒問題で悩んでいる人

¥ 無料

📄 申込不要。直接お越しください。

京都府断酒平安会 家族会みやび

FAX:075-721-4703

✉ shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

🌐 <https://danshu-heian.net/cart>

ホームページ



上京区 家族や関係者の集まり

家族等の薬物問題に悩む人のセルフヘルプグループ

ナラノンとは身近な人の薬物依存の問題によって、影響を受けてきた、または今も受けている家族や友人たちのための集まりです。

あなたと同じ問題を持ち、理解し合える仲間がここにはいます。ミーティングは全国各地で開催しています。詳細はホームページをご覧ください。

①〈ナラノン京都グループ〉

毎月第1木曜日 初めの人 14:00~14:30

メンバー 14:30~16:00

🏠 日本バプテスト京都教会

(上京区荒神口通河原町東入亀屋町122-1)

👤 身近な人の薬物問題で悩んでいる家族や友人

📄 申込不要。直接お越しください。

ナラノン ファミリー グループ ジャパン

☎ 03-5951-3571

受付時間:月・水・金曜日11:00~15:00

✉ naranon@sirius.ocn.ne.jp

🌐 <http://nar-anon.jp/>

ホームページ



市内他 同じ経験をわかち合う

強迫症状のある当事者と家族のためのセルフヘルプグループ

強迫症状の経験を共有する、当事者とその家族のための自助グループです。全員が対等な関係で、経験や思いをわかち合う活動をしています。

安心して悩みや辛さを話せる、心地よい場所です。無理に話す必要はなく、聞くだけでもOKです。

※京都交流会は奇数月に開催していく予定です。

開催の案内はホームページをご確認ください。

①【京都交流会】

9月20日(土) 13:15~16:00

ひと・まち交流館 京都 2階 第1会議室

【大阪交流会】

8月9日(土)・10月11日(土) 13:15~16:00

大阪市立中央会館 1階 第1会議室

(大阪市中央区島之内2-12-31)

👤 強迫症状のある当事者、家族、支援専門職

※当事者のみ、家族のみでも参加できます。

¥ 1人300円・1組の2人目~200円

📄 申込不要です。直接会場にお越しください。 ホームページ

強迫友の会OBRI(オブリ)

✉ kyouhakutomonokai.obri@gmail.com

🌐 <https://sites.google.com/view/obri/index>



下京区 家族や関係者、支援者の集まり

家族等の窃盗問題に悩む人のセルフヘルプグループ

窃盗症(クレプトマニア)の人の家族や関係者、支援者の会です。悩んでいることを仲間と話してみませんか。

① 毎月第1土曜日 10:00~11:30 ※休館日は休み

🏠 ひと・まち交流館 京都 内、会議室

※1階 掲示モニターに表示がない場合は、3階ボランティアセンターミーティング室

🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 窃盗症(クレプトマニア)の人の家族・関係者、支援者

※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要

¥ 無料

📄 申込不要。直接お越しください。

KA平安京・家族会「さくらの集い」

✉ sakura39heiankyo@yahoo.co.jp

メール



京都市内 ご家族のギャンブルの問題で悩んでいませんか？

ギャンブル依存症の家族交流会

ギャンブル依存症はWHO(世界保健機関)でも認定された病気です。家族には家族の解決策があります。一人で悩みを抱えず、ともに対応の仕方を学びませんか。

【保育利用について】

保育申込フォームで申込(要 ①メールアドレス

②氏名 ③緊急連絡先 ④保育希望日)

締切:開催日の1週間前まで

料金:子ども1人につき1,000円

保育申込先



8月2日(土) 13:30~15:30

京都市生涯学習総合センター(京都アスニー)

9月13日(土) 13:30~15:30

ひと・まち交流館 京都 第4会議室

※家族の体験談と交流会です。

当事者会は別部屋にて開催します。

ギャンブル依存に悩む当事者、または家族や身近な人

¥ 1,000円

申込不要

全国ギャンブル依存症家族の会 京都(担当:安東)

080-4497-1811

g.kazokunokai.kyoto@gmail.com

https://gdfam.org/group/kyoto/

ホームページ



下京区 死別の悲しさをわかち合う

大切な人を亡くした家族のための集い

少人数のグループでそれぞれの思いを語り合い、聞かいます。無理に話す必要はありません。同じ悲しみ、苦しみを抱えた人と思いをわかち合いましょ。

宗派に関わらず、どなたでも参加できます。

8月31日(日)、10月26日(日)、12月28日(日)

17:00~18:30

本願寺 聞法会館

(下京区堀川通花屋町上る柿本町600-1)

市バス「西本願寺前」「島原口」下車徒歩5分

¥ 無料

申込フォームから申込。

遺族会カルナ

izokukai.karuna@gmail.com

申込先



Instagram



助成金情報

2025年度 子どもの笑顔はぐくみプログラム

子どもの健全な育成を目的として、子どもを取り巻く社会課題に取り組む団体を対象に交付します。

【対象団体】

四国4県・関西2府4県で社会福祉の進捗に寄与する、営利を目的としない一般法人・NPO法人・メンバーが3人以上の任意団体。

【応募締切】8月29日(金)

【応募の流れ】

ホームページ内の応募フォームから仮エントリー後、必要書類をメールで提出

助成対象となる活動分野等、詳細はホームページをご確認ください。

一般財団法人

チャイルドライフサポートとくしま

info@cls-tokushima.org

https://cls-tokushima.org/index.html

ホームページ



ボランティア募集

京都市内 組合員どうして困りごとをサポート

くらしを援助する活動会員募集

「困ったときはお互いさま」の気持ちで、京都生活協同組合の組合員どうして助け合う活動です。

部屋の掃除、食事づくり、洗濯、買い物、話し相手、産前産後の手伝い等、利用者の希望に沿って生活場面での援助活動を行っています。

より良い暮らしのためにいっしょに活動しませんか。
現在、京都生協組合員でない人もお気軽にお問合せください。

🕒 随時

👤 京都生協組合員、または入会を検討中の人

📞 まずはお電話ください。

京都生協 くらしの助け合いの会

北区平野宮北町35 コープきぬがさ会館内2階

📞 075-465-6886

受付時間：10:00～16:00(土日祝休み)

FAX：075-465-6886

🌐 <https://kyoto.coop/tasukeai/>

ホームページ



右京区 自分も元気になる活動

レクリエーション補助ボランティア募集

デイサービス利用者が充実した楽しい時間を過ごせるよう、お手伝いください。あなたの楽しみややりがいにつながるすてきな活動です。

【活動内容】

将棋・囲碁等の対戦相手、話し相手、園芸・書道・工作等の指導や補助

🕒 月～土曜日 13:30～15:00

※活動日時は相談可

🏠 太秦老人デイサービスセンター
(右京区太秦森ヶ前町22-3)

🚶 地下鉄「太秦天神川」、
嵐電「嵐電天神川」徒歩10分

📞 まずは電話で問合せください。

太秦老人デイサービスセンター(担当:古川)

📞 075-865-8435

地図



左京区 「学童クラブ」で子どもたちと

障がいのある子どもの活動サポートボランティア募集

学童クラブで子どもは、仲間と遊んだり、おやつを楽しんだりしながら、集団での時間を過ごします。

そのなかで、支援が必要な子どもが、みんなとともに楽しい時間を過ごせるようサポートする活動です。

🕒 月～金曜日 14:00～17:00

※活動日時は相談可

🏠 吉田児童館
(左京区吉田中阿達町39-15)

🚶 市バス「京大正門前」下車徒歩5分

👤 18歳(高校生不可)～70歳未満の人

💰 謝金 1時間700円

吉田児童館

📞 075-761-3079 FAX：075-761-3079

✉ yoshidj@kyo-yancha.ne.jp

🌐 <https://www.kyo-yancha.ne.jp/yoshidj/>

メール



ホームページ



京都市内 放課後の子どもを見守る

京都市放課後まなび教室 学習サポーター募集

放課後の時間に学校施設を活用し、「自主的な学びの場」と「安心安全な居場所」を提供する取組です。

宿題や読書、体験活動等を行う子どもの見守りをする学習サポーターを募集しています。子どもの成長を近くで見守るやりがいのある活動です。資格や経験は不問です。

🕒 週1～5日、1回2～3時間

(14:30頃から。各教室により異なる)

🏠 京都市立の各小学校

(活動を希望する地域をあらかじめ確認)

👤 18歳以上で、子どもの学習活動、地域の活動に理解のある人

💰 謝金 1時間700円および交通費(条件あり)

📝 申込フォームから申込。

京都市子ども若者はぐくみ局 子ども若者未来部 育成推進課

(担当:放課後まなび教室担当)

📞 075-222-3933

FAX：075-251-2322

✉ manabi@edu.city.kyoto.jp

🌐 <https://www.city.kyoto.lg.jp/hagukumi/page/0000150094.html>

申込先



ホームページ



イベント・講座

下京区 Let's ボランティア!

ボランティア入門講座

知識を深めてからボランティア活動をはじめよう! 前半はボランティアの基礎知識を学び、後半は現役ボランティアから生の声を聞きます。YouTubeでの後日配信でも講座を受講できます。

【ゲスト】

- 児童養護施設 平安養育院
(施設に暮らす子どもの遊ぶ・学ぶをサポートする活動)
会場開催 8月1日(金) 14:00~15:00
YouTube配信 8月5日(火)~9月30日(火)

- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
- 🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 ボランティア活動をはじめたい人、興味・関心のある人
- ¥ 無料
- 📄 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤ボランティア活動経験の有無)

京都市福祉ボランティアセンター
☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738
✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 見るだけを卒業して発信しよう

情報発信のコツ講座 今より使えるインスタグラム

インスタグラムのお悩みを抱えるボランティアグループ等を対象に、投稿の基本的なポイントからどう運用しているかという基礎から学びます。

※インスタグラムアプリの操作を学ぶ講座ではありません。

【講師】山中 美知世 氏(NPO法人やさしいデザイン)

- 🕒 9月26日(金) 13:30~15:30
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
- 🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 インスタグラムのアカウントを持っているボランティア団体・施設等で活動している人
- ¥ 無料
- 📄 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②メールアドレス ③電話番号 ④所属 ⑤インスタグラムのアカウント名)

京都市福祉ボランティアセンター
☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738
✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 助成金で活動を活性化させよう

助成金活用セミナー

①助成金を知ろう!

助成金の基本を学び、申請書を作成するワークを行います。
日時:8月23日(土) 13:30~15:30
講師:土坂 のり子 氏(市民活動総合センター 副センター長)

②助成財団と会おう! 話そう!

助成プログラムに込めた思いや特徴、申請書の審査において大切なポイントなど、財団から直接話を聞きます。
日時:8月30日(土) 13:30~16:00

【参加財団】

- 公益財団法人 さわやか福祉財団
分野: 地域の助け合い活動
- 公益財団法人 琵琶湖・淀川水質保全機構
分野: 子ども対象の水質保全活動
- 近畿労働金庫 地域共生推進室
分野: 子ども・子育て支援活動

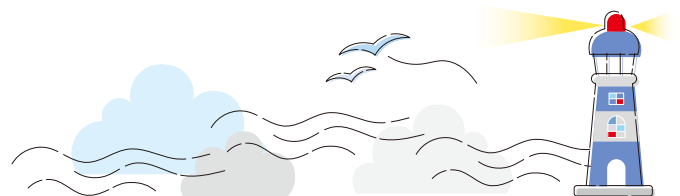
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室
 - 🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
 - 👤 助成金に挑戦したいボランティアグループ、NPO法人等
 - ¥ 無料
 - 👤 各30名
 - 📄 申込フォームで申込
- 京都市福祉ボランティアセンター
☎ 075-354-8735
✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp
- 京都市市民活動総合センター
☎ 075-354-8721
✉ shimisen@hitomachi-kyoto.jp



京都市福祉
ボランティアセンター



京都市市民活動
総合センター



SNSで情報発信しています!



Instagram
@kyotocityinfo



X (旧Twitter)
@kyoto_vora



Facebook
京都市福祉ボランティアセンター



フォロー
してね!



つながるフェス

日時 2025年 10月4日(土) 11:00～15:00

会場 ゼスト御池 河原町広場
(地下鉄東西線「京都市役所前」直結)



アクセス

「新しいことはじめたい」「ボランティアやってみたい」と思ったら、大人も子どももつながるフェスへ！
新しい出会いやつながりがきっと生まれる楽しい一日をいっしょに過ごしましょう！

ワークショップ

京都PANA-ALC

傾聴体験



山科醍醐
こどものひろば
山科かるた



ほっとマナ
遊びコーナー



京自助具館
自助具制作
ワークショップ



日本教育再興連盟
(ROJE)

ものづくり
ワークショップ



ゆるくる実行委員会

プラレールひろば



認知症啓発
プロジェクト

体験ゲーム



啓発

京都民事
調停協会

京都運転
ボランティア友の会



京都府共同
募金会



京都人権擁護
委員協議会

主催 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
問合せ 京都市福祉ボランティアセンター

TEL 075-354-8735
FAX 075-354-8738
E-mail v.info@hitomachi-kyoto.jp



Instagram



X (旧Twitter)



この事業は
共同募金の
助成を受けて
実施しています。

編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町通五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738 v.info@hitomachi-kyoto.jp

https://v.hitomachi-kyoto.jp/ 京都市福祉ボランティアセンター

ホーム
ページ



Facebook

京都市福祉ボランティアセンター



X (旧Twitter)

@kyoto_vora



Instagram

@kyotocityvinfo



【交通機関】●京都市バス4・7・205号系統「河原町正面」停留所下車
●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円
(混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)

【開所日時】●月～土：9：00～21：00 ●日・祝：9：00～17：00
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

〈設置〉京都市
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会



京都市社会福祉協議会は、
KESステップ2を取得し、環境
負荷低減につとめています。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

