

ボランティアーズ

kyoto

11
月号

結局、

セルフヘルプグループ ってなにをするの？

なにが良いの？

「安心できる」「支え合える」

「人生が変わった」と聞くけれど、それほんと？



結局、セルフヘルプグループってなにをするの？なにが良いの？…2～3
ボランティア、イベント・講座情報 他 ……………4～8

セルフヘルプグループって？

同じ悩みや困難を抱える人たちが、自主的に集まって体験を語り合う場です。依存症（アルコールや薬物など）、病気や障がい（うつ・強迫症・がん・難病・摂食障がい・発達障がいなど）など、さまざまな悩みを抱える本人や家族が運営し、対面やオンラインでミーティングを開催しています。

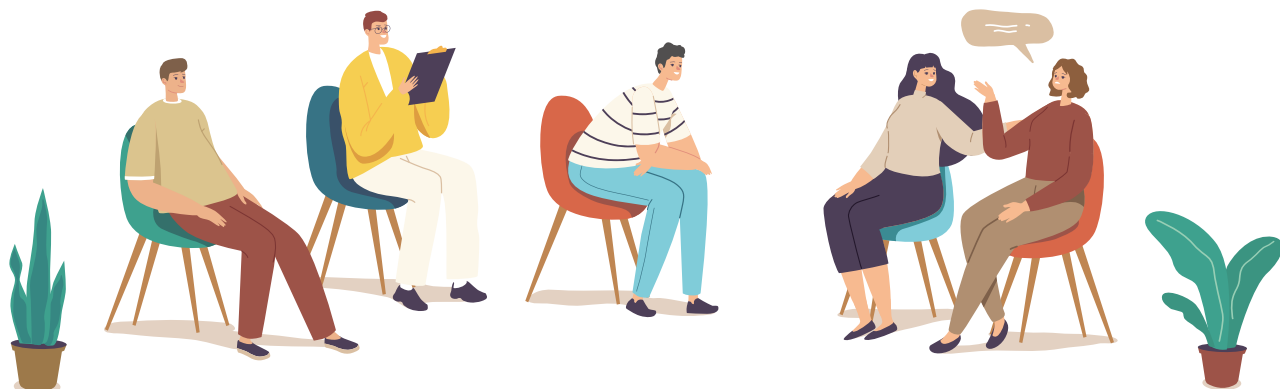
セルフヘルプグループは、回復や成長に向けて一歩を踏み出す力が生まれる支え合いの場です。

ミーティングって？

参加者が対等な立場で、自分の体験を話して、他の人の話を聞き共感することで、理解や気づきを得ることができます。アドバイスではなく、体験を共有することで「同じように苦しんでいる仲間がいる」「回復への希望がある」と感じられるようになります。

多くのグループでは、本名や住所を明かさずに参加でき、話した内容を外部に漏らさないルールもあり、安心して自分の気持ちや体験を話せるよう配慮された環境が整えられています。

周囲に悩みを打ち明けられず孤立しがちな人にとって、「自分はひとりじゃない」と実感できる貴重な心の居場所になります。



ミーティングってなにをするの？

はじまり

進行役が会のルールやテーマを説明

- 「他の人の話を批判しない」「参加者が話した内容は外部に漏らさない」などのルールがあります。

話す時間 聞く時間

参加者が話す、聞く時間

- アドバイスされない、否定されないのので、安心して話すことができます。
- 他の人も話せるよう、話す時間の目安がある場合もあります。
- 話さなくてもOK。
- 毎回同じ話をしてもOK。
- 他の人の話を聞きます。

おわり

会場の片付け

《参加者の声》

- 困っていたが、参加するまで時間がかかった。
- はじめは参加に不安があった。

- 失敗を話しても批判されない。
- 他の人の話を聞くことで、自分の気持ちを言語化でき、問題を客観視できた。
- 他の人の話が自分の体験と重なり、自分の問題に気付いた。
- 同じ体験をしている人ばかりなので、自分が「つらい」「恥ずかしい」「他の人にわかってもらえない」と思っている話をしても受け止めてもらえた。
- 話すことで気持ちの整理ができた。
- 他の人の回復を聞いて、希望が持てた。

- 何度か参加することで自分のことを話せるようになった。
- 仲間と会うことで、孤独感が和らいだ。

ミーティングに参加してみよう！

ボランティアセンターでミーティングを開催している団体の一部を紹介します。
あなたに合ったグループが見つかりますよ。

ミーティング室の入口が
わかりにくかったら、気軽に
ボランティアセンター
窓口にかけてね



会場

ひと・まち交流館 京都 3階
京都市福祉ボランティアセンター ミーティング室

アクセス



曜日	こんな問題を 抱える人	こんな人	団体名	開催日時	匿名 参加	申込	費用
火曜日	飲酒	誰でも	エーエー AA姉小路グループ	毎週火曜日 14:00～15:00 ※第3火曜日のみ開催なし	可	不要	不要
火曜日	アダルト チャイルド	誰でも	エーシーエー ACA夜会	第1火曜日 19:00～20:00	可	不要	不要
水曜日	飲酒	誰でも	エーエー AA二条グループ	毎週水曜日 19:00～20:00	可	不要	不要
木曜日	窃盗症 (クレプトマニア)	当事者	ケーエー KA平安京グループ	毎週木曜日 18:30～19:30 祝日15:00～16:00	可	不要	不要
金曜日	ギャンブル	誰でも	ジーエー GA京都グループ	毎週金曜日 19:00～20:30	可	不要	不要 献金可
土曜日	飲酒	誰でも	エーエー AAスマイルグループ	毎週土曜日 18:30～19:30 ※第2土曜日のみひと・まち交流館の会議室等で開催	可	不要	不要
日曜日	家族が窃盗症 (クレプトマニア)	家族 支援者	ケーエー KA平安京・家族会 「さくらの集い」	第1土曜日 10:00～11:30	可	不要	不要
主に土日 (不定期)	食べること	当事者	あかりプロジェクト関西	月1回 原則第4日曜日 14:00～16:00	可	不要	500円

※他にも、さまざまなセルフヘルプグループのミーティングがひと・まち交流館 京都内で開催されています。

おわりに

セルフヘルプグループは、「参加する勇気が必要だったが、参加してよかった!」と
言う人が多い活動です。

「一度の参加だけではその良さを実感できないので、何回か足を運んでほしい」と
参加者は口をそろえます。不安を抱えているなら、少し続けて参加してみませんか？

今回紹介した活動以外にも、本人または家族のためのさまざまなセルフヘルプグ
ループがあります。あなたを歓迎してくれる仲間が待っていますよ。



セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 自分を大事にすることを忘れないで 不登校の子どもを持つ保護者のための セルフヘルプグループ

他の保護者と思いを話したり、情報交換できる場です。
色々な気づきが生まれると、こころの余裕にもつながります。

1人で悩まず、話せる仲間といっしょにすごしませんか。

🕒 11月30日(日)、12月21日(日) 13:30~16:30

📍 ひと・まち交流館 京都 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

👤 不登校の子どもの保護者(家族での参加や子どもの
参加も歓迎)

💰 無料 🧑 5名

📅 2週間前にホームページに開催案内とともに申込フォ
ームをアップします。

ゆるっと♪kyotobase

🌐 <https://ameblo.jp/kyotobase2019/>

ホームページ



物品募集

京都府内 小さな寄付が大きな支援につながる

プルトップを集めて 車椅子を贈ろう

「プルトップを集めて車椅子を贈ろう」事業は12年目となり、皆様のご協力で社会福祉施設に累計54台の車椅子を贈呈しました。より多くの車椅子を贈れるように、ご協力をお願いします。

【受付物品】

空き缶のプルトップ

👤 企業でも個人でも大歓迎

✉ 届け先など、電話にて問合せください。

京都府理容生活衛生同業組合

中京区西ノ京町5-8

📞 075-841-2558

✉ kyoto@riyo.or.jp

🌐 <https://kyoto-riyo.com/>

メール ホームページ



ボランティア提供

京都市内 18歳までの子どものための電話

チャイルドライン

18歳までの子どもがいつでも、どこからでもかけることができる子ども専用電話です。

チャイルドラインの4つの約束。安心して電話してね。

- ヒミツはまもるよ
- 名まえは言わなくてもいいよ
- どんなことでも、いっしょに考えるよ
- 切りたい時には、電話やチャットを切っていいよ

🕒 毎日16:00~21:00

👤 18歳までの子ども

チャイルドライン

📞 0120-99-7777 (電話代はかかりません)

🌐 <https://kyotochildline.org/>

～電話では話しにくい子どもたちへ～

チャイルドラインでは文字でコミュニケーションが取れる「チャットシステム」を使い、子どもからの相談も受けています。詳しくは右の二次元コードから確認してね。

🌐 <https://childline.or.jp/chat>

チャイルドライン京都
ホームページ



チャイルドライン
チャット



助成金情報

社会福祉助成事業

少子高齢化が進展し、多様化する福祉需要のなかで社会福祉の向上を目指した“研修事業”や“研究事業”に助成することにより、豊かな福祉社会の実現に寄与することを目的といたします。

詳しい要項等はホームページよりご確認ください。

助成品目：事業費

助成金額：上限50万円

※助成対象経費合計の80%以内

申請期間：11月1日(土)~12月15日(月)

※市・区社会福祉協議会に推薦を依頼される場合、事前に相談のうえ12月1日(月)までに申請書を持参ください。

対象：社会福祉法人、福祉施設、福祉団体など

※法人格のない団体は市・区社会福祉協議会の推薦を得ること

申請方法：財団ホームページより申請書をダウンロードのうえ、メールに添付し申請

メール



公益財団法人 日本社会福祉弘済会

📞 03-5858-8125 FAX:03-5858-8126

✉ jyosei@nisshasai.jp

🌐 <https://www.nisshasai.jp/fukusijyoseijigyo/jyoseiyokou-2026.html>

ホームページ



ボランティア募集

下京区 いっしょに楽しい企画を考えませんか

ふれあい祭実行委員・ボランティア募集

2026年2月15日(日)開催の「きょうボラふれあい祭」をいっしょに楽しく作りましょう!

京都ボランティア協会にて月1回実行委員会を開催しています。企画から携わってみませんか? 途中参加も大歓迎です。

① 奇数月 第3土曜日 13:30~15:30頃
偶数月 第3日曜日 10:00~12:00頃

② 2月14日(土) 17:00~20:30
2月15日(日) 9:00~17:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 京都ボランティア協会
(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1)

🚌 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

👤 ①18歳以上 ②16歳以上 ￥ 無料

📝 申込フォームで申込(要 ①氏名 ②メールアドレス

③電話番号 ④その他確認事項)

一般社団法人 京都ボランティア協会(担当:高木)

☎ 075-354-8714

FAX:075-354-8715

✉ info@kyoto-v.info

🌐 <http://www.kyoto-v.info/>

申込先 ホームページ



山科区 来る人がほっこりできるお手伝い

デイサービスボランティア募集

お茶出し、入浴後のドライヤーかけ、お話し相手等で、デイサービス利用者が心地よく過ごせるようサポートをお願いします。

🕒 火・水・金曜日9:30~14:30

曜日・時間は応相談。

9:30~14:30まで活動できる人は昼食の提供あり。

🏠 ケアパートナー山科

(山科区西野山中臣町 190-2)

🚌 市バス「大石神社」徒歩9分

👤 どなたでも

￥ 無料

📝 電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③住所 ④年齢)

ケアパートナー山科(担当:山城)

☎ 075-591-8610

FAX:075-591-8611

✉ yamashina-cp@kentak.co.jp

🌐 <https://www.care-partner.com/place/yamashina/>

ホームページ



京都市内 「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

京都市の児童館・学童保育所では、ひとり親家庭、共働き家庭、その他の事情で昼間留守になる家庭の小学生を、放課後お預かりする「学童クラブ事業」を行っています。

「学童クラブ」では、障がいのある子どもたちも障がいのない子どもたちも、絵本を読んだり、ゲームをしたり、屋外で遊んだり、ともに楽しい時間をすごしています。障がいのある子どもの活動のサポートをしてみませんか。

🕒 (平日)放課後~18:30

(土曜日・長期休業中)8:00~18:30

※相談に応じます

🏠 京都市内の児童館・学童保育所・放課後ほっと広場

※ご希望をお聞きし、調整します。

👤 18歳(高校生不可)から70歳未満の健康な方

💰 謝金 1時間700円

📞 電話で事前連絡の上、登録説明会(原則毎週金曜日 11:00~約1時間)にご参加ください。

💬 ボランティア保険加入(費用は連盟負担)

公益社団法人京都市児童館学童連盟(担当:山田)

南区東九条東山王町27番地 元山王小学校北校舎2階

☎ 075-682-6260

FAX: 075-682-6263

✉ tougou@kyo-yancha.ne.jp

🌐 <http://www.kyo-yancha.ne.jp/volunteer/kosodate/kaijosh.html>

ホームページ



北区 活動を通じて、誰もが楽しめる場づくりへ

視覚に障がいのある人が集うサロンのボランティア募集

京都ライトハウスの船岡長寿サロンでは、将棋、大正琴、リコーダー等さまざまな活動を行っています。椅子や太鼓の運搬、会場の椅子・机のセッティングやトイレへの誘導等、いっしょに楽しみながらボランティアしませんか。

現在、特に将棋(第1火曜日9:30~12:30)のボランティアを急募しています。

スケジュール一覧は「活動の詳細」をご確認ください。

🕒 月曜日~土曜日(5週目はなし)

9:30~12:30、13:00~16:00

(準備と後片付け含む)

🏠 京都ライトハウス(北区紫野花ノ坊町 11)

🚌 市バス「ライトハウス前」下車すぐ、「千本北大路」徒歩3分

👤 どなたでも ￥ 無料

📝 事前にご連絡ください。

京都ライトハウス 船岡長寿サロン

☎ 080-3806-6871(佐渡)

090-8576-0228(中島)

✉ kazutchi.suisui@gmail.com(佐渡)

kaba-san@mta.biglobe.ne.jp(中島)

活動の詳細



はるの里まつりボランティア募集

障がいのある人が通うはるの里は、地域の人とともに
はるの里まつりを毎年開催します。

会場設営・片付け、自主製品の販売、ステージ等の補助等
で、みんなが楽しい一日を作るお手伝いをお願いします。

①11月15日(土) 10:00~17:00

②11月16日(日) 9:00~14:30、14:30~片付け

生活介護事業所はるの里
(西京区御陵谷町7-1)

市バス「国道三ノ宮」10分

どなたでも

無料

10名(先着順)

電話・メール・FAXで申込

(要 ①氏名 ②電話番号またはメールアドレス)

生活介護事業所はるの里

075-394-5930

FAX:075-394-5930

harunosato@tuba.ocn.ne.jp

https://harunosato.com/

メール



ホームページ



イベント・講座

下京区 災害時のこまりごとの解決法を学ぶ

一人ひとりの生活再建のための知識
～罹災証明書から生活再建制度まで～

被災者それぞれの状況に応じて利用できるさまざまな制
度を、座学とボードゲーム「被災者再建カード」で学びます。

【講師】永野 海 氏(弁護士・防災士)

11月16日(日) 13:30~16:30

ひと・まち交流館 京都 3階 第4・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

50名(先着順・要事前申込)

申込フォームで申込

京都市災害ボランティアセンター

075-354-8728

https://ksvc.jp/

申込先



ホームページ



下京区 kyoto ころつつながるプロジェクト

ころつつながる作品展

「好きなことを通して楽しくつながる」をテーマに、市・各
区社会福祉協議会の事業でつながりのある当事者の「お気
に入り」や「日常」、「気持ち」等を表現した写真や絵画、手作
り作品等さまざまな作品をお楽しみください。

11月19日(水)~27日(木) 9:00~17:00

※11月23日(日)、24日(月・祝)を除く

ひと・まち交流館 京都 1階
作品展示コーナー

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

どなたでも

無料

申込不要

京都市社会福祉協議会

(担当:参加支援部)

075-585-5761 FAX:075-354-8746

yorisoi5761@kcs.w.jp

https://www.syakyo-kyoto.net

Instagram



X



南区・市外 仲間と楽しむボランティア

車椅子ツインバスケットボールチームの ボランティア募集

会場準備、球拾い、バスケットに乗って練習相手、テーピン
グや車椅子移乗、応援など、できる範囲でチームを支えるメ
ンバーを募集しています。

子どもとボランティア活動に参加したい人、医療・リハビ
リ等に関わる人など、どなたでも楽しく参加できます。

申込不要で見学できます。動きやすい服装で上履き持参
でお越しください。

①第1・2日曜日 13:00~17:00

サン・アビリティーズ城陽

京阪宇治バス「東芦原」すぐ

②第3日曜日・第4土曜日 13:00~17:00

京都市障害者教養文化・体育館

市バス「上鳥羽塔ノ森」徒歩5分

どなたでも

無料

電話かLINEで問合せ・申込ください。

京都サンクロウズ(担当:山中)

090-6068-6444

kyotosuncrows@gmail.com

LINE:yasu1970626

メール



フェイスブック



下京区・伏見区 学んでボランティア

環境ボランティア「エコメイト」養成講座 事前説明会

2026年4月からいっしょに活動する「エコメイト」を募集します。エコメイトは来館者に展示解説や、環境プログラムの実施等の活動をします。

まずは参加必須の事前説明会へお越しください。詳細はホームページをご覧ください。

【事前説明会】

いずれかに1回ご参加ください。各回1時間程度、先着18名

- 会場：京エコロジーセンター
(伏見区深草池ノ内町13)
日時：12月20日(土)までの複数回
- 会場：キャンパスプラザ京都
(下京区西洞院通塩小路下る東塩小路町939)
日時：11月22日(土) 11:00開始、14:00開始の2回

● 環境ボランティア活動に関心がある18歳以上の人

¥ 無料

● 40名(先着順)

☑ ホームページ・電話・FAX・メールで申込

京エコロジーセンター

☎ 075-641-0911

FAX:075-641-0912

✉ boshu@miyako-eco.jp

🌐 <https://www.miyako-eco.jp>

申込先



ホームページ



下京区 思いを聴き、人とのつながりを考える

思いを聴く ～当事者・当事者家族の思い～

【テーマ】“薬物依存”について

【ゲスト】出原 和宏 氏

(特定非営利活動法人京都DARC施設長)

【ファシリテーター】浜内 彩乃 氏(精神保健福祉士)

🕒 11月28日(金) 18:00～19:30

🏠 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

👤 興味・関心のある人

¥ 無料

● 40名(先着順)

☑ 申込フォームか電話で申込

(要 ①氏名 ②電話番号 ③あなたのお立場 ④所属

⑤ゲストへの質問)

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



左京区 楽しく仲間づくりしませんか

第6回SKYボランティア活動見本市

ボランティアや地域活動に関心のあるシニアに、活動のきっかけを提供するマッチングイベントです。

京都SKYセンターのサークルや社協関係団体など、2日間で約40のボランティア団体が活動の紹介や体験コーナー、成果物等の販売を行います。

(同時開催:SKY人生100年フェスタ・R7)

🕒 11月29日(土) 12:30～17:00

11月30日(日) 10:00～16:00

🏠 京都市勤業館みやこめっせ 1階
(左京区岡崎成勝寺町 9-1)

🚶 地下鉄「東山」徒歩8分

👤 概ね50歳以上で、ボランティア活動をはじめたい・関心がある人

¥ 無料

☑ 申込不要

公益財団法人 京都SKYセンター

(担当:生涯現役社会推進プロジェクト課)

☎ 075-241-0226 FAX:075-241-0204

✉ office@kyoto-sky.com

🌐 <https://www.kyoto-sky.net/>

ホームページ



下京区・南区 見えない人も見える人も、いっしょに京都を楽しむ

「ええとこさがそ!」体験会

ユニーズ京都は、視覚障がい者用メニューの作成や誘導サポート、イベントの企画など、視覚障がい者と晴眼者が活動するボランティアグループです。防災センター・東寺・梅小路公園を巡り、いっしょに秋を楽しみましょう。

🕒 11月30日(日) 9:30～15:00頃

🏠 集合場所:京都駅南北自由通路「新幹線中央口」前

👤 どなたでも

¥ 無料

● 20名

☑ 電話かメールで申込

(要 ①氏名 ②住所 ③電話番号)

ユニーズ京都(担当:齊藤)

☎ 080-5639-0548

✉ you-eyehelp@ezweb.ne.jp

🌐 <https://www.youneeds.net/>

メール



ホームページ



下京区 スマホの困りごとに個別対応

マンツーマンで教わる! シニアのスマホ解決講座

スマホの操作で困っていることはありませんか?
マンツーマンで、ボランティアに質問ができる講座です。

【講師】

ばそぼらんど京都

🕒 12月5日(金)

①13:00~13:50 ②14:00~14:50

③15:00~15:50

※1人50分間、各枠8名

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 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

👤 60歳以上でスマホをお持ちの人

¥ 無料

👥 24名(先着順)

📞 電話で申込 (要 ①氏名 ②電話番号 ③希望時間

④アンドロイドかアイフォンか ⑤質問内容)

※申込は電話受付のみです。

[受付時間] 第3火曜日を除く平日9:00~17:00

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

🏠 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電話番号

③メールアドレス ④所属 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



中京区 趣味仲間も、ここから見つかる

ボランティアきっかけ講座 ～手話&ウクレレ～

自分に合ったボランティア活動を見つけ、楽しさを体験できる講座です。

手話とウクレレ演奏を体験します。

🕒 12月12日(金) 13:30~15:30

🏠 ハートピア京都 3階 視聴覚室
(中京区烏丸通丸太町下る)

🚗 地下鉄「丸太町」すぐ

👤 概ね 50 歳以上の人

¥ 無料

👥 25名※申込多数の場合は抽選

📞 メール・FAX・郵送で申込

(要 ①氏名 ②住所 ③年齢 ④連絡先)

申込締切:11月25日(火) 必着

公益財団法人京都SKYセンター

〒604-0874 中京区烏丸通丸太町下ル

ハートピア京都 2階

📞 075-241-0226 FAX:075-241-0204

✉ office@kyoto-sky.com

🌐 https://www.kyoto-sky.net/

メール



ホームページ



下京区 学んでから、はじめたい人に

Let'sボランティア! ボランティア入門講座

ボランティア活動の基礎知識を学び、活動中のボランティアから、やりがいや楽しさなどを聞きます。

【ゲスト】

● 一般社団法人 京都ボランティア協会

(居場所活動・対話ボランティアなどさまざまな活動)

YouTube配信 ~11月30日(日)

● 京都府立体育館スポーツボランティア協議会「はぐくみ」

(シニアスポーツを支える活動)

会場開催 12月10日(水) 14:00~15:00

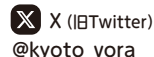
YouTube配信 12月12日(金)~1月31日(土)

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 🔍



【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。

