

# Volunteers 12月号

2020年193号

## セルフヘルプ(自助)グループの活動



あなたの気持ちに共感し、  
助け合える仲間がいます

生きづらい気持ちを、一人で抱えていませんか？  
セルフヘルプ(自助)グループは同じ状況や悩みのある人がつながり、気持ちをわかちあえる場です。

### INDEX

あなたの気持ちに共感し、助け合える仲間がいます	
セルフヘルプ(自助)グループの活動	2~5
ボランティア、イベント・講座、ボランティア提供情報	6~7
京都市災害ボランティアセンターからのお知らせ	8

※状況によって活動が変更になる場合があります。主催団体にお問い合わせください。

あなたの気持ちに共感し、  
助け合える仲間がいます

## セルフヘルプ(自助)グループの活動

同じような経験や状況の仲間と気持ちをわかちあえば、  
あなたのその思いに希望のヒントが見つかるかもしれません。

京都市福祉ボランティアセンターに登録されている  
セルフヘルプグループの方からお話を伺いました。



### セルフヘルプ(自助)グループは

- 悩みや病気などを持った人が、同じような問題を抱えた人たちとつながって、お互いの思いを理解・共有するなかで、それぞれが自分の問題に向き合っていくための活動グループです。
- ミーティングでは、参加者は「言っぱなし、聞きっぱなし」で、自分の体験談を話したり、他の人の話を聴きますが、アドバイスや批判などはありません。「誰にも話せない」と感じていたことも仲間と共有することができます。
- 匿名で参加できたり、話したことは他言しない決まりがあったり、お互いに安心してところを開くことができる工夫をされています。

# 笑顔になれるあったかい場所です セルフヘルプグループの力を信じて

KA平安京 ニックネーム九さん<sup>きゅう</sup>

## どんな集まりですか？

KA平安京は、窃盗症（クレプトマニア）という病気からの回復を目指す人たちのセルフヘルプグループです。

男女問わず、他府県から参加される人もいます。人とのコミュニケーションが苦手で、家族にも話せない思いを抱えて孤立している参加者が多いです。

最初はミーティングで話すことができなくても、参加を続ければ安心できる居場所になると思いますよ。

## セルフヘルプグループが必要な理由は？

主治医を持って、依存症の治療をするのが第一ですが、回復するためには自分が「新しい人生を切り拓く」という気持ちになることが大切です。

依存症という暗い闇の海を苦しみながら漂流している人の灯台となれるのが、セルフヘルプグループだと考えています。

セルフヘルプグループのミーティングは未来を変えていく勇気を出す場所です。仲間と「こころの荷物」を分かち合うことで、一人ではできなかった回復への壁を突破することができます。

## グループの運営に携わったきっかけは何ですか？

弁護士から「窃盗症（クレプトマニア）は病気です。治療ができますよ」と言われ、他県の病院に行きました。当時KAは京都にはなく、専門医から紹介されたKA大阪に参加していました。同時期にKA大阪に通っていた京都の青年が尽力され、2015年にKA平安京が京都市に誕生し、参加するようになりました。

京都にも専門医が増えてきましたが、今でもKAグループがない地域が多いため、遠くから足を運ぶ参加者もいます。

## まだつながっていない方へ

依存症治療の精神科医を訪ねた、弁護士と会った、初めてセルフヘルプグループの門を叩いたその日が回復へのスタートです。セルフヘルプグループを信じてミーティングに通い続けてください。ミーティングの力とは、回復を信じる仲間たちの力です。信頼できる仲間がいて、何でも話せる安心できる居場所です。

あったかい雰囲気、ミーティングに来たら笑顔で帰れる場所です。しんどい思いを抱えているあなたの参加を待っています。

### KA平安京の活動日

- 日時 毎週木曜日 18:30～19:30
- 場所 ひと・まち交流館 3階  
福祉ボランティアセンター ミーティング室
- 参加申込 不要  
※可能であれば、事前にメール (ka.heiankyo.meeting@gmail.com) 連絡
- 参加費 不要
- その他 基本16歳以上の当事者のみのミーティングです。  
ニックネームで参加できます。本名や連絡先等を知らせる必要はありません。

メール送信は  
こちらから！



# つらくなってひきこもるなら、ミーティングへ 待っているのは、先行く仲間です

AA京都スマイルグループ 杉林さん



## どんな集まりですか？

AA京都スマイルグループは、飲酒（アルコール）をやめたい人たちのセルフヘルプグループです。

ミーティングには男女問わず参加があります。季節のイベントやバースデーなど、ちょっとしたお楽しみも交えながら、継続して参加できるように開催しています。

参加者は、ここでしか言えない思いを抱えて来られます。人前で自分の思いや体験を話したり、同じ思いをしている人の話に共感したりすることで、少し楽になると思います。

## グループの運営に携わった きっかけは何ですか？

はじめは参加者で通っていましたが、他の人から勧められたことがきっかけで、今では私の生活の一部です。このミーティングはアルコールへの依存から回復したい人にとって、とても大事な場所です。「毎回開催しなければ、回復に遠のく人が出てしまう」という思いが私の支えにもなっています。

## まだつながっていない方へ

一人きりで「つらい」「はずかしい」と考えているなら、「明日は明日の風が吹く」と思ってミーティングに参加してみませんか。ミーティングに参加することは回復への第一歩です。

アルコールをやめたい気持ちさえあれば大歓迎！参加したいという思いがあれば、気持ちを受け止める場所です。“仲間”の力は大きいですよ！



### AA京都スマイルグループの活動日

- 日時 第2土曜日 18:30 ~ 19:30
- 場所 ひと・まち交流館 京都 会議室
- 参加申込 不要
- 参加費 不要
- その他 当事者のみのミーティングです。  
ニックネームで参加できます。本名や連絡先等を知らせる必要はありません。

※AAの各グループは他の日時・場所でも活動されています。  
詳細はAA京都関西セントラルオフィスのホームページもご覧ください。  
[http://www.aa-kco.com/meetingall.html#Kyoutochiku\\_2](http://www.aa-kco.com/meetingall.html#Kyoutochiku_2)



●掲載に同意いただいた一部のセルフヘルプグループを紹介します。

※ボラセン ミーティング室はひと・まち交流館 京都3階です。

対象	日時	場所※	参加申込	参加費	その他
KA平安京グループ					
窃盗症（クレプトマニア）の当事者	毎週木曜 18:30～19:30	ボラセン ミーティング室	不要	不要	可能なら事前にメールで連絡 ka.heiankyo.meeting@gmail.com
AA京都スマイルグループ					
飲酒をやめたい当事者	第2土曜 18:30～19:30	ひと・まち交流館 会議室	不要	不要 (献金受入可)	他の日時・場所は QRコードから
GA京都グループ					
ギャンブルをやめたい当事者	毎週金曜 19:00～20:30	ボラセン ミーティング室	不要	不要	他の日時・場所は QRコードから
ACA京都 夜会					
子ども時代にトラウマのある当事者	毎週水曜 19:00～20:00	ボラセン ミーティング室	不要	要(任意の 金額で献金)	他の日時・場所は QRコードから
DA京都					
買い物・浪費・借金を やめたい当事者・家族等	第2・4火曜 18:30～19:30	ボラセン ミーティング室	不要	不要	https://kyoto-da. jimdofree.com/
名前のない花たちへ					
さまざまな依存症や 関連した問題を持つ女性	主に第2日曜 10:30～11:30	ボラセン ミーティング室	不要	要 (任意の金額 で献金)	https://blog.goo.ne.jp/namaenonai Facebook「名前のない花たちへ」 Web Facebook

### おわりに



身近に信頼できる人や地域につながりを作るための居場所活動は広く行われています。同じようにセルフヘルプグループの活動も、信頼できる仲間とつながることができる居場所です。

実は身近な人が生きづらさを抱えていたり、家族に悩みを持った人がいるかもしれません。「あなたは一人じゃないよ」と支え合う活動を、京都市福祉ボランティアセンターは応援しています。困難を抱えて孤立する人が、仲間とつながるきっかけとなるよう、また、このようなあたたかい居場所が必要とされていることを多くの人に知っていただくために、12・1月号ではセルフヘルプグループを特集します。

## ボランティア活動の“もしも”に備える ボランティア保険

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位(4/1～翌年3/31)で加入できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。



ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。取組内容により加入できる保険は異なります。詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。



各区  
社会福祉協議会



株式会社  
エスアールエム

<基本コース保険料> 保険料1名につき

**S** 250円 **A** 300円 **B** 500円  
プラン プラン プラン

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください！  
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

▼ こちらもごさいます。 ▼

レクリエーション・イベント  
開催時に

福祉行事保険

福祉事業者のための  
福祉事業総合補償制度

まごころワイド

● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

【取扱代理店】株式会社エスアールエム

専用ダイヤル 075-255-0883

TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール：hoken@srm-net.co.jp

HP：https://srm.moushikomi.jp/

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

# ボランティア募集

## その他

京都市内 できることを活かして、困っている方のサポートを!

### 生活援助活動会員募集

「困った時はお互いさま 助け合いましょう」を合言葉に、部屋の掃除、食事づくり、洗濯、買い物、お話相手、産前産後のお手伝い等の一人では困る生活の場面での援助活動を、34年間会員どうしで行っています。

現在、生活援助をする「活動会員」を募集しています。より良い暮らしのためにあなたの力を！お気軽にお問合せください。

#### ～ ボランティアの声 ～

妻を亡くして独居になり、苦手な掃除を助け合いの会にお願いしました。何度かやりとりを重ねるうちに「自分にもできる活動がある」とわかり、活動会員になって活動しています。



🕒 随時 🏠 京都市内

📞 まずはお電話ください。

京都生協くらしの助け合いの会 (担当:長田 [おさだ])

北区平野宮北町 35 コープきぬがさ会館内 2 階

📞 075-465-6886 FAX: 075-465-6886

受付時間 10:00～16:00 (土日・祝日休み)

## イベント・講座

伏見区 はじめよう環境ボランティア

### エコメイト養成講座事前説明会



エコメイトは、京エコロジーセンターで活動する環境ボランティアです。来館者への展示解説や環境学習プログラム等を通して、環境にやさしい暮らしを広める活動を行います。まずは養成講座の事前説明会にお越しください。幅広い世代の方が活動されています!

※エコメイト養成講座は 1～3 月に開催します。受講するためには、事前説明会の参加が必須です。活動は 2021 年 4 月から開始です。

<開催日時> ※各回同じ内容です。

・12月12日(土) 10:00～11:30

・12月16日(水) 14:00～15:30

🚶 京阪電車「藤森」徒歩5分、地下鉄・近鉄「竹田」徒歩12分、市バス105・南5・臨南5・南8「青少年科学センター前」徒歩2分

👤 環境ボランティア活動に関心のある満18歳以上の方  
✉ 各回当日9:30までに、電話・FAX・メール・HP・来館にて、氏名・連絡先・希望の日程をお知らせください。

京エコロジーセンター

伏見区深草池ノ内町 13

📞 075-641-0911 FAX: 075-641-0912

✉ boshu@miyako-eco.jp

🌐 <https://www.miyako-eco.jp>

下京区 スカイプ(WEB会議)&UDトーク(字幕表示)体験

### スマホで「WEB会議」体験 1日講座



「コロナの影響でオンラインで会議開催と言われたけれど、どうしたらいいの?」というお悩みありませんか? お手持ちのスマホ(簡単スマホも可)で、体験してみましょう。健康で豊かな生活への第一歩に、新しい情報を取り入れませんか。耳が少し聞き取りにくくなってきた方にも便利なアプリの体験もありますよ!

<内容> スマホの使い方、スカイプ・UDトーク体験

🕒 12月11日(金)、12月21日(月)  
10:00～15:30 ※各日同じ内容です。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1F PC コーナー  
(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1)

🚶 市バス4・17・205号系統「河原町正面」、京阪電車「清水五条」徒歩8分、地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分

¥ 無料 🧑 各日 10 名 (先着順)

✉ 12月10日(木)までに、電話かメールでお申込みください。

花パン (担当:瀬川)

伏見区鷹匠町 34 カフェマンヘイ内

📞 080-1442-2296

✉ hanapaso001@gmail.com

🌐 <https://hanapaso-web.jimdofree.com/>

上京区 和気あいあい 思い出話で健康づくり

### 式ばあちゃんと語り合う ～思い出がたりの会～

テーマに沿って若い頃の思い出に花咲かせませんか。参加者同士で語り合うことで、遠い記憶が甦ったり、知的な刺激を受けたり...

手洗い・マスク着用でコロナ対策をしながら、フレイル予防・健康づくり! 今回のテーマは「下駄の思い出」です。

🕒 12月15日(火) 13:30～15:30

🏠 上京区役所 4 階 区民交流会議室  
(上京区今出川通室町西入堀出シ町 285 番地)

🚶 地下鉄「今出川」徒歩5分、市バス 51・59・201・203 系統「上京区総合庁舎前」すぐ

¥ 無料 15名  
☑ 電話で事前予約ください。  
つるかめ笑顔クラブ (担当：式)  
☎ 080-1107-9226

### 中京区 「話の聴き方」を体験しませんか

## 初心者向け傾聴講座「聴く」大切さ ～聴ける人になるために～」



少しでも生きやすい社会になるように、あなたも“聴ける人”になりませんか？

🕒 ※各回同じ内容です。  
1月24日(日) 14:00～16:00 →定員に達しました。  
1月29日(金) 18:30～20:30  
2月14日(日) 10:00～12:00  
2月26日(金) 18:30～20:30

🏠 ハートピア京都  
(中京区竹屋町通烏丸東入の清水町 375)

🚶 地下鉄「丸太町」5番出口すぐ

¥ 無料 15名 各日10名 (先着順)

☑ 電話かFAXで申込

### 京都いのちの電話

〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号

☎ 075-864-1133 FAX: 075-864-1134

受付時間 9:30～17:30 (日祝休み)

🌐 <http://kyoto-lifeline.com/>

### ひとこと言葉が生きる力につながることもある

## ボランティア電話相談員募集



「京都いのちの電話」はこころの危機に遭遇した人の声に耳を傾け、寄り添う活動です。

養成研修を受講してからの活動なので安心です。事務局のサポートや仲間との交流で、年齢も経験もさまざまなボランティアさんが活躍されています！

### <養成期間>

2021年5月15日(土)～2023年3月(2年間)

<開催日時>主に土曜午後

<対象>20～68歳で、こころざしのある方

<費用>1年次 計44,000円、2年次 10,000円

※35歳以下には特別割引あり

🏠 受講決定後、お知らせ

☑ 2021年4月14日必着で、受講申込書を送付。  
申込書はHPからダウンロードか下記まで資料請求ください。

### 京都いのちの電話

〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号

☎ 075-864-1133 FAX: 075-864-1134

受付時間 9:30～17:30 (日祝休み)

🌐 <http://kyoto-lifeline.com/>

## ボランティア提供

手品を通じてみんなを笑顔に!

### 手品の出前ボランティア

保育園・幼稚園、小学校、高齢者施設等のレクリエーションやイベントで、子どもから大人まで、みんなが楽しいマジックを披露します。

交流のきっかけづくりに、ぜひお声掛けください。

¥ 交通費程度 (応相談)

☑ 電話かFAXでお問合せください。

オゼマジック (担当：尾関)

☎ 075-642-9482

FAX: 075-642-9482



### 京都市内他 写真を通して、日本各地を旅気分!

## スクリーンで、懐かしい風景を!

写真が好きで日本各地の風景など撮影してきました。

「体の不自由な人にもいろんな場所の風景を見てほしい」と写真を見ていただく活動をしています。

高齢の方には、昔の京都の行事や風景は特に喜んでいただいています。高齢者福祉施設でのレクリエーションに「写真を見る会」はいかがですか？

### <活動内容>

- ・日本各地の祭や風景、京都の三大祭や花街の芸舞妓、昭和の新京極の風景等の写真を、解説とともに見ていただきます。
- ・写真プログラムのデータと解説文をお貸しして、施設職員さんが操作いただくことも可能です。コロナ禍でも、安心して楽しんでいただけます!

### <写真プログラムリスト>

美しい日本/日本の風景/日本の祭/京都の祭/京都の風景/動物と鳥/戦争慰霊の旅/沖縄と戦争

🕒 ご希望に応じて(昼間)

🏠 高齢者福祉施設など

☑ まずはお連絡ください。

写真を見る会 (担当：岩崎)

右京区花園内畑町 18

☎ 075-461-2864 携帯：080-5352-3619

FAX: 075-461-2864



# 京都市災害ボランティアセンターからのお知らせ

被災地のところに寄り添うボランティア

無料

## 災害ボランティア入門講座

災害ボランティアはどんな活動？被災地で喜ばれる支え合いの力って？

はじめての人から、既に活動している人まで、コロナ禍での災害ボランティア活動の今について、いっしょに考えましょう！

<内容> 講義、ワークショップ

講師：李仁鉄氏

(特定非営利活動法人にいがた災害ボランティアネットワーク 理事長)

日時：12月20日(日) 10:00～16:30

場所：メルパルク京都 6階会議室6-C

(下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676-13)

アクセス方法：JR「京都」すぐ、京阪「七条」徒歩15分

対象：どなたでも

定員：50名(先着順)

申込方法：12月14日(月)までに、氏名(所属)・連絡先を、電話・FAX・メール等で申込。

※10:00～12:00の講義のみオンライン(ZOOM)視聴可。定員80名(先着順)



講座申込のメール送信は  
こちらから！



災害時要配慮者支援研修

無料

## 講座 助けられ上手と 助け上手の人になる

～災害時も命を守りつなぐ優しいまち～

もっと誰もが住みよい、安心できるまちづくりのために、災害時の障がいがある人の困りごとを通して皆で考えます。

<内容> 講義、ワークショップ

講師：湯井 恵美子氏

(一般社団法人福祉防災コミュニティ協会  
福祉防災上級コーチ)

板野 美由紀氏

(だんごやましくらぶ 代表)

日時：2021年1月26日(火) 13:30～16:30

場所：職員会館かまがわ

(中京区土手町通夷川上る末丸町284)

アクセス方法：京阪電車「神宮丸太町」徒歩7分、  
地下鉄「京都市役所前」徒歩10分、市バス205・  
17・37「河原町丸太町」徒歩5分

対象：地縁団体等でボランティア活動をされている方  
定員：40名

申込方法：1月18日(月)までに、氏名(所属)・  
連絡先を、電話・FAX・メール等で申込。

京都市災害ボランティアセンター

☎ 075-354-8728 FAX: 075-354-8727

## ボラセンFacebook・Twitterやってます！

毎週金曜更新で、とっておきのボランティア情報をお届けします！  
ぜひ登録してくださいね。

Facebook



Twitter



📍 京都市福祉ボランティアセンター 🐦 @kyoto\_vora

## 編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター

〈設置〉京都市 〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会

〒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

🌐 <http://v.hitomachi-kyoto.jp/>

✉ [v.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:v.info@hitomachi-kyoto.jp)

📍 京都市福祉ボランティアセンター 🐦 @kyoto\_vora

【交通機関】●京都市バス4・17・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

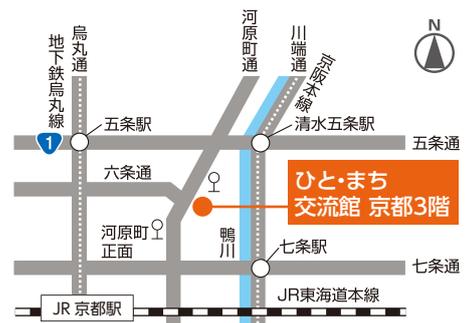
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円

(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：午前9時～午後9時半 ●日・祝：午前9時～午後5時

●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

本誌に関する  
ご意見・ご感想を  
お待ちしております！



KES  
ステップ2登録済

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。

UD  
FONT  
by MORISAWA

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。

