ボランティア活動のための月刊情報誌

Volunteers

ボランティアーズ 京都

1月号

2021年194号

たくさんの人に支えられたから、誰かを支えられる

セルフヘルプ（自助）グループの力

生きづらさや悩みを抱えて孤立していた人が、
共感しあえる仲間と出会うことで発揮できた力があります。
12月号に続き、セルフヘルプグループを紹介します。

INDEX

たくさんの人に支えられたから、誰かを支えられる
セルフヘルプ（自助）グループの力 …… 2〜3
これだけは押さえておきたい 写真撮影のコツ！…… 4〜5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …… 6〜7
京都市福祉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。

たくさんの人に支えられたから、誰かを支えられる

セルフヘルプ（自助）グループの力

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。「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、お互いに安心してこころを開くことができる工夫をされています。

この場があるから、少しずつ変わることができる

GA京都グループ　ニックネーム ヒロシさん

「助けてほしい！」が言えるように

GA京都グループはギャンブルをやめたい人たちのセルフヘルプグループです。

ずっと「自分自身で解決できる」と思っていましたが、自分の意志ではどうすることもできなくなって、一人でつらい気持ちを抱えていた時、GAに参加し始めました。

どうしてよいかわからず、身近な人からも自分を否定され、疲れ切っていたなかで、今の自分の気持ちを正直に話すことができ、思いをわかちあえる仲間がいて、受け入れてもらえる場があったことは私の大きな支えになりました。

他の人の声に耳を傾けられているかを考えるように

ミーティングに参加するうちに、先輩から「回復への過程の一つだよ」と勧められ、運営に関わるようになりました。私はこの場があったからこそ、たくさんの人に支えられていることを実感でき、周りの人との関係の中でも、相手の気持ちを受け止められるようになったと思います。

自分の気持ちを話すことや人との付き合いが苦手な人も多いですが、ミーティングへの参加を続けていると、自分のつらさを話すことができて、仲間の話を聴いて共感できるようになるタイミングが必ずやってきます。安心して自分の気持ちを話せる場は大きな支えになります。ぜひ参加してください!

GA京都グループの活動日

- 日時　毎週金曜日 19：00 ～ 20：30
- 場所　ひと・まち交流館　京都
  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
- 参加費　不要（献金受入可）

- その他
当事者のみのミーティングで、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。
他の開催日時・場所は右の QR コードから。

● 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
ギャマノン京都はんなりグループ					
身近な人のギャンブル問題に悩んでいる家族等	毎週土曜 19:30 ～ 20:30	ボラセン ミーティング室または 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
NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会					
ギャンブル依存症の人の家族	月 1 回土曜 14:00 ～ 16:00 （1/9、2/13）	ボラセン ミーティング室	不要	1,000 円	日程は QR コードから

「自助グループ」について

京都市こころの健康増進センター

自助グループとは、同じ病気や悩み、困りごとを抱える人々が、当事者たちで集まって話し合うことを目的としたグループです。アルコホーリクス・アノニマス（略称 AA、翻訳すれば「匿名のアルコール症者たち」）が、1935 年にアメリカで最初のミーティングを行いました。この AA の活動などを参考に、我が国では昭和 38 年（1963 年）に全日本断酒連盟が結成され、それ以降、依存症を中心に様々なグループが活動しています。

いずれも自身の体験を話すことが中心であり、原則として批判やアドバイスはしないことになっています。「当事者が自分たちで話し合うことに効果があるのだろうか?」という方もいるかと思いますが、依存症の回復に関する研究では、自助グループの効果について論文が書かれ、広く認められているところです。同じ問題を抱えた人たちが話し合うことで、相互の理解や共感が比較的容易であるという点は、病気に限らず、広く適用できる手法と言えるかもしれません。特別なグループ活動でなくても、同じ仕事をするもの同士で話を聞いてもらい、ほっとしたというような経験のある方は、多いのではないでしょうか。

全国には、アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症圏以外に、摂食障害や統合失調症などの集まりがあり、また患者自身だけでなく、その家族も悩みを抱えるものとして家族の会があり、自死遺族の集まりもあります。このような当事者が運営を行う会は、いずれも自助グループに含められると考えてよいでしょう。

自助グループは、新型コロナウィルスの影響が大きい活動の一つです。自助グループでは、「集まって話す」ことに意味があると考えられてきた面があります。したがって「密閉・密集・密接」を避けるべきという状況では、活動に制約を受けることとなりましたが、ウェブやネットを利用して新たな形で集まろうという動きもあります。

これからの新型コロナウィルスの広がりは、まだ予想がつかない面もありますが、新たな形での人と人とのつながりを模索するものとして、今後の自助グループの活動に注目していきたいと思っています。

京都市
こころの健康増進センター

中京区壬生仙念町 30
TEL：075-314-0355　FAX：075-314-0504
http://kyoto-kokoro.org/

おわりに

12・1 月号では、セルフヘルプグループにつながったことがきっかけで、他の仲間や、まだつながっていない仲間のためにも活動されている皆さんを特集しました。

生きづらい気持ちを抱えているのは、あなたや身近な人かもしれません。誰にでも安心できる居場所が必要で、いっしょに支え合える仲間がいることは大きな力になります。「あなたは一人じゃないよ」と支え合うさまざまな活動を京都市福祉ボランティアセンターでは応援しています。

ボランティアーズ京都
12月号は
コチラから！
⬇

これだけは押さえておきたい

写真撮影のコツ！

デジカメやスマホでカンタンに写真を撮ることが増えてきました。
今回はちょっとした撮り方のコツを覚えるだけで、
写真をとてもステキにできる方法を特集します。
皆様の活動時の記録や、広報等の写真撮影にぜひ役立ててください。

写真撮影・監修 / うえたけ 未来

撮影時のポイント

▶ワンシーンに対して何枚も撮りましょう (10 枚以上)。
　→そうすることでさまざまな表情が撮れます。また、後でしっかりと選べます。
▶撮影位置をいろいろと変えてみましょう (自分がヨコに移動する)。
▶撮影位置の高さを変えてみましょう (高い位置から、低い位置からなどタテに動く)。
　→角度を変えることでイメージに変化をつけることができます。
▶会場全体が写った広めの写真、ぐっと人物や物に寄った写真など撮り分けてみましょう。
▶データのサイズは大きく、画質は一番きれいなものに設定しましょう。

※使用するカメラの特性により内容に多少の違いが生じます。ご了承ください。

作業中の写真　単調になりがちな作業風景のバリエーションと改善点

普通に撮影する場合

なるべく人の顔が多く写る位置から撮ります。活気ある雰囲気に。

下から撮影してみる

あらかじめ中心人物を決めてから写すとまとまって撮れます。

たのしい雰囲気を作る

カメラの方を向いてもらい、楽しい雰囲気を作りだすといきいきした写真に!

プロジェクター使用時　画面が中心か、人物が中心かを考えよう

投影している画面中心

デジカメのオートで撮影すると、投影している画面が見えるように写ります。

画面と人物も写る

画面も人物も両方適度に写すには「露出」をマイナスのほうに少し動かします。

人物中心

人物をはっきり写すには「露出」をプラスに補正するとくっきりと撮れます。

集合写真をとるとき　全員をいきいきと楽しく撮るための方法

横１列で撮る

全体が広がりすぎず、つまりすぎないように注意。1列の人数は8〜9人程度に。

横２列で撮る

後列の人の顔が隠れないように、並び方や顔の位置を工夫しましょう。

高いところから撮る

全員の顔や動きがよくわかるように、思い切って高い位置から撮ってみましょう。

セミナーの撮影　セミナー全体の雰囲気とイメージを写す

全体の雰囲気を伝える

講師と参加者全員を撮ることで全体の雰囲気がよくわかります。

前方横から撮ってみる

横から参加者と講師の表情が分かる位置を探してみましょう。

イメージを変える

質問者と講師を一緒に撮ると、一味違う写真が撮れます。

暗いところでの撮影　暗くて顔がわからない時の写し方

悪い例

窓の明かりにカメラが反応して、人物は暗くなり見えません。

良い例

極端に後が明るい場合はストロボを使うとクリアに写せます。

お役立ちコラム

SNSで写真を使う時の注意

必ず撮影時に許可をとった人だけを掲載しましょう。また、写真中の名札やゼッケンの名前が読めることもありますので、個人情報保護のため使用時にボカすなどの対応を忘れずに。

イベント時に撮っておくと便利!!

看板、プログラム、建物、会場風景、道具、作品等も写しておくと、後で様子を伝えるのに何かと役立ちます。

特にキャラクターや小物はアクセントに使えて便利!

ボランティア募集

障がい

南区 勉強等をいっしょに楽しもう

障がいのあるメンバーの活動をお手伝いください

支援学校の卒業生たちが、学んだり、レクリエーションをしている場です。

NHK 高校講座での勉強等のお手伝いをしてくださる方を募集しています。大学生以上の方なら年齢性別を問いません。初めての方も歓迎しています。

★★メンバーも募集しています！★★

それぞれに合ったペースで勉強をしています。レクリエーション等を通して、仲間と楽しく活動しています。まずはお電話ください。

- 第1・3木曜日 13：30～15：30（変更もあります）
- 南区東九条宇賀辺町 13-2
- 京阪「東福寺」徒歩10分、地下鉄「九条」徒歩6分、JR「京都」徒歩10分
- 大学生以上の方
- まずはお電話ください。

一般社団法人ちいきの広場光（担当：山下）
南区東九条宇賀辺町 13-2
080-4040-2534
mikio@eng.hokudai.ac.jp
https://hirobahikari.wixsite.com/mysite

イベント・講座

オンライン ボランティアの技術とこころ

視覚障がいのある方に関わるボランティア入門講座

「知ること、それが理解への第1歩」をスローガンに、一人でも多くの方々に、街中で気軽に視覚障がい者に声をかけていただけたらと、視覚障がい者のことや対応などについて、双方向の学習会です。グループでの受講も可能です。

- 月曜～土曜で相談
- ¥ 無料
- まずはメールで①希望日時②skypeかZoomか③パソコンかスマホか④受講前の接続練習の希望の有無をお知らせください。

市民ボランティアグループ「ユニーズ京都」
075-722-6484 FAX：075-722-6484
shimin-youneeds@kyoto.zaq.ne.jp
https://www.youneeds.net/

伏見区 看板猫ぷくちゃんにも会いに来てね

ぷくcafé

地域の情報交換の場として、お茶とおしゃべり（手話や音声アプリ等活用）で楽しい時間をみんなで過ごしませんか？

- 第4木曜日 18：30～20：00
- カフェマンヘイ（伏見区鷹匠町 34）
- 京阪電車「丹波橋」徒歩6分、「伏見桃山」徒歩8分
- 電話・FAX・メールでお申込みください。

ぷくcafé（担当：小池）
075-603-1162 FAX：075-603-1162
ikuko053199@gmail.com

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プラン 250円　Aプラン 300円　Bプラン 500円

※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。

こちらもございます。

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

QRコードをスマホ等で読み取ると、団体のホームページ等に簡単にアクセスできます。

アイコン説明… 日時　場所　アクセス方法

東山区　体験して知ろう

耳の聞こえにくさがある方・聞こえない方を支えるためのコミュニケーション教室

■講演：聞こえとコミュニケーションのいろいろ
　1月16日（土）10：30～11：45
■手話でコミュニケーション：自分の名前など
　1月23日（土）10：30～12：00
■書いて伝えよう：要約筆記体験
　1月30日（土）　10：30～12：00

市バス・京阪バス「五条坂」下車すぐ
¥ 無料
各開催日の1週間前までに、希望日・氏名・連絡先を、電話・FAX・メール等でお知らせください。
※1月16日講演のみZoom視聴可。
　希望される方はメールアドレスもお知らせください。

東山区社会福祉協議会（担当：西田・滝川・塩沢）
東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576-5
「やすらぎ・ふれあい館」内
075-551-4849　FAX：075-551-4858
yasufurekan@yasufurekan.com
https://www.yasufurekan.com/

山科区　学んでサポート

要約筆記（文字通訳）ボランティア入門講座（全2回）

　要約筆記は、手話が使えない中途失聴・難聴の方とのコミュニケーションや、情報保障の手段です。話し言葉を要約し、文字にしてリアルタイムで伝えます。
　はじめての方でも気軽に、“文字で伝えるボランティア”学んでみませんか。

2月13日・20日（土）13：30～15：30
※連続講座です。
山科総合福祉会館
地下鉄「東野」徒歩8分、京阪バス「山階校前」徒歩5分
¥ 無料
14名（先着順）
2月10日（水）までに、氏名・住所・連絡先を、電話・FAX・メール等でお知らせください。

山科区社会福祉協議会（担当：三﨑）
山科区西野大手先町2-1
075-593-1294　FAX：075-594-0294
fukusi08@mediawars.ne.jp
https://www.mediawars.ne.jp/fukusi08/

ボランティア提供

声がかかればどこでも出演

マジックを披露します！

　子どもから高齢者まで楽しめるマジックショーです。施設や子ども会等のお楽しみイベントに活用ください！
　30分が目安ですが、相談ください。

まずは電話・FAXでご相談ください。
京都アマチュアマジシャンズクラブ
（担当：黒瀬）
075-312-9536
FAX：075-312-9536

物品募集

上京区　書き損じたはがきを通じて、活動支援！

書き損じはがきを集めています

　おうちにある書き損じたはがきを通じて、活動を支援していただけませんか。

・未投函の年賀状や官製はがきであれば、昔の10円や40円のはがきでもかまいません。
・京都YWCAに直接お持ちいただくか、ご送付ください。（恐れ入りますが、送料はご負担ください）

<対象外のはがき>
○配達・投函済みのはがき
○切手の貼られていないはがき、私製はがき
○「あて所に尋ねあたりません」と押印されて戻ってきているはがき

　YWCAは、キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際NGOです。

月曜・金曜・土曜 9:00～17:30
火曜・水曜・木曜 9:00～19:30
※日曜・祝日は休館
地下鉄「丸太町」2番出口から北へ徒歩7分

公益財団法人京都YWCA
上京区室町通出水上ル近衛町44
075-431-0351　FAX：075-431-0352
office@kyoto.ywca.or.jp
http://kyoto.ywca.or.jp/

京都市福祉ボランティアセンターからのお知らせ　無料

お困りではありませんか？

はじめてのオンライン会議（Zoom＆LINE）講座

やってみたら意外と簡単! 便利なZoom&LINEでのオンライン会議を体験しましょう。

<内容>

お手持ちのスマホでオンライン会議体験
・Zoom アプリのインストールから始めよう
・LINE で体験

日時：2月5日（金）10：00 ～ 12：00
場所：ひと・まち交流館　京都　2 階第1会議室
対象：スマホをお持ちで、普段 LINE を使用している方
定員：10 名（先着順）
申込方法：メールで、氏名（所属）、携帯電話番号をお知らせください。

はじめよう！ボランティア

ボランティア講座（YouTube限定配信＋体験）

YouTubeでボランティア活動について学びましょう! 興味がわいたらボランティア体験!

<内容>

・講座（YouTube 視聴）
・ボランティア体験（希望者のみ）

YouTube 配信期間：2 月 1 日(月)～ 2 月 14 日(日)
申込方法：メールで、氏名・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせください。

災害時要配慮者支援研修

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～

障がいがある人の災害時の困りごとを通して、もっと住みよい、安心できるまちづくりを考えます。

日時：1 月 26 日 (火）13：30 ～ 16：30
内容：講義・ワークショップ
講師：

（一社）福祉防災コミュニティ協会
上級コーチ　湯井恵美子さん
（防災士）

だんごやましなくらぶ
代表　板野美由紀さん

対象：地縁団体等でボランティア活動をされている方
場所：職員会館かもがわ
（中京区土手町通夷川上る末丸町 284）
アクセス方法：地下鉄「京都市役所前」徒歩 10 分、市バス「河原町丸太町」徒歩 5 分
定員：40 名
申込方法：氏名（所属）・電話番号かメールアドレスを、電話・FAX・メール等で申込。
※講義のみ Zoom 視聴可。定員 80 名
（1 月 22 日（金）までに申込）

申込先

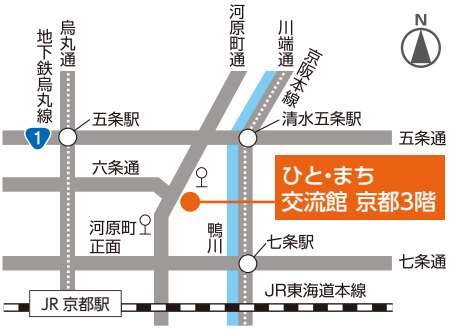
京都市福祉ボランティアセンター
TEL 075-354-8735　FAX 075-354-8738
v.info@hitomachi-kyoto.jp

メール送信はコチラから！

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/　京都市福祉ボランティアセンター
v.info@hitomachi-kyoto.jp
携帯電話から簡単アクセス
京都市福祉ボランティアセンター　@kyoto_vora

本誌に関するご意見・ご感想をお待ちしています！



【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

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。