

Volunteers

12月号
2021年205号

“今” 困っている人に 寄り添い、支える人たち

コロナ禍で明らかになってきた、
実はさまざまな困りごとを抱える人…
そんな人たちを支える取組を紹介します。



INDEX

“今” 困っている人に寄り添い、支える人たち …… 2～5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …… 6～8

※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。

“今” 困っている人に

寄り添い、支える人たち

コロナ禍で誰もが不安を感じるなか、社会の中で実は困りごとを抱えて生きている人が少なくないことが明らかになってきました。そんな悩みを社会の課題として発信し、困っている人とつながって支援する活動団体を紹介します。



再びつらい思いをしてほしくない
ここに寄り添って支える

未遂者・家族を支える会 くいしんぼカフェ

「未遂者・家族を支える会 くいしんぼカフェ」は、代表 石倉さんが自死遺族支援チーム「このころのカフェきょうと」で活動していたなかで、「家族が自殺未遂をした段階で、もっと寄り添っていたらよかった」という自死遺族の声を聞くことが多かったことから、令和3年6月に立ち上げました。

自殺によって亡くなってしまった方の10～15倍は未遂の方がいると言われています。自殺未遂をしたことで、こころも体も一層つらい状況に追い

込まれている未遂者に寄り添い、支えることで、もう一度生き続けることを選べると考えます。思いを話したり、聞いたりできる場を設定することや、相談先を紹介するなどの活動をしています。

本人も家族も同様に傷ついたり、戸惑いや不安を抱えているため、思いを話したり、同じ体験をした人と交流することで、一人でつらい思いを抱えないよう、支援しています。

● 未遂者・家族を支える会 くいしんぼカフェ

メール kuishinbocafeweb@gmail.com

電話 090-3940-4433

対応日時 月～金曜日 9：00～16：00

活動内容 まずは対面での相談を行います。メールか電話でお問い合わせください。

5日経っても返信がない場合は再度ご連絡ください。

寄付募集しています。同様にお問い合わせ願います。

メール



思いを形に

生理の知識&生理用品で支える

NPO法人お客様がいらっしゃいました。

「生理の貧困」というキーワードで、生理用品を購入する余裕がない女性がいるというニュースから「できることをしたい!」と、同志社大学大学院生 河野さん、大学生 仲川さんを中心に、令和3年4月からはじめた活動です。

目を引く団体名「お客様がいらっしゃいました。」は、生理を「話しにくいこと」ととらえずに、もっと気軽に男女問わず考えていくきっかけになればと、生理の隠語“お客様”と英語での生理“ピリオド(period)”をあえて団体名に使用しました。まだまだ生理用品の支援が届きにくい人や生理

の知識が少なく困っている人が潜在的にいるという思いから、生理用品の配布会を企画したり、男性メンバーが生理の疑似体験をした様子をレポートしたり、SNSで生理についての知識を発信しています。

SNSで発信していくなかで「自分の生理のことを誰かに相談しにくい。」という声が寄せられることがあります。当事者だけでなく、子どもや男性も含めて生理への理解を深め、生理について一人で悩むことのない社会を作るための活動を今後も進めていきます。

● NPO法人お客様がいらっしゃいました。

Instagram
@periodiscoming



メール
info@periodiscoming.org



Twitter
@periodiscoming



ホームページ
<https://periodiscoming.org/>



▶ 未使用の生理用品の寄贈や寄付募集

まずはSNS（Instagram・Twitter）でお問い合わせください。送料はご負担願います。

▶ メンバー募集

関西（主に京都）中心の活動です。
性別・年齢問わずにどなたでも。関東メンバーも活躍中!
ミーティング：毎週月曜 17:00~(日程は要相談)
※参加必須。Zoom参加も可。

会費：有料

▶ 生理用品の入手が難しい方へのお渡し会

12月7日(火) 12:00~19:00
ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー
協力 京都市福祉ボランティアセンター
12月16日(木)、17日(金) 15:00~20:00
京都市中央青少年活動センター 3階
(中京区東洞院通六角下ル御射山町 262)

※生理用品のお渡し会は随時開催します。SNSでご確認ください。



生理用品以外にも生活用品の配布も行う場合があります。

人とのつながりを感じながら、よりよく暮らす

 あんしんできる場で支える

NPO法人暮らしのコツ研究所 この葉.lab

こころの病気やトラウマ等のために生きづらさを抱える女性たちに、人とのつながりを感じながら、その人なりの道を歩んでいくためのサポートをする場所として、令和3年10月に「この葉.lab」を開所しました。少しでも生きづらさを解消するためのコツを自分なりにつかんでいくために、「まなぶ・はなす・つながる・はたらく・ひろめる」プログラムを軸に日々の暮らしを営んでいきます。

代表の瀬端さんが「暮らしのコツ研究所」を立

ち上げたきっかけは、女性支援の分野で働くなかで、DV や虐待によってトラウマ関連障がいを抱えた人の生きづらさに対する支援が、当事者のニーズに答えきれているのかという疑問と、精神科医療、福祉、障がい等の各分野が垣根を越えたサポートをする必要があるという課題を感じたことでした。

「いずれは生きづらさを抱える女性のためのコミュニティカフェを月1回程度開催したい。」と瀬端さんは夢を語ります。

● NPO法人暮らしのコツ研究所 この葉.lab

左京区下鴨本町 19-2 1F (月・火休み)

ホームページ <https://kurakotulabo.wixsite.com/kyoto>

メール kurakotulabo@gmail.com

ホームページ



メール



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.moushikomiji.jp/>

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

いのちを温かく迎えるために

お腹の赤ちゃんとお母さんを支える

京都小さな生命を考える懇談会

経済的に苦しい状況の妊婦さんを応援するための「円ブリオ基金」や、思わぬ妊娠に葛藤する女性のための匿名の電話相談等を中心に、平成5年12月から取り組んでいます。

身近な人とはお互い冷静にできない話も第三者であればスムーズに相談できることもあります。産みたいが経済的に厳しい状況のお母さんを保健師さんにつないだり、精神的な支えとして相談のつたりと、赤ちゃんが生まれるまでのお付き

合いをしています。

また、子育てする人や終えた人が集い、お話や勉強会を行う「ワン&オンリーの集い」は市内4か所でそれぞれ月1回開催しています。子育て中の人や孫の世話をしている人たちも、子どものことで感動したことや悩みを語り合ったりするなかでつながって、生命の大切さを発信する仲間づくりにも取り組んでいます。

● 京都小さな生命を考える懇談会

ホームページ <http://embryo-kyoto.news.coocan.jp/>

メール embryo-kyoto@docomo.ne.jp

電話 090-8752-8852

ホームページ

メール

FAX 075-492-8958



▶ 妊娠 SOS ほっとライン電話相談

電話 0120-885-309

火・木曜日 10:00 ~ 16:00

▶ ワン&オンリーの集い（中京・伏見区内4か所）

開催場所・日時は電話・メールでお問い合わせください。

▶ 寄付を募集しています。

郵便振替 口座番号 00910-9-204133

加入者名 京都小さな生命を考える懇談会

※通信欄に寄付の用途を記入ください。

- ・円ブリオ基金（妊婦への支援）
- ・京都小さな生命を考える懇談会（活動啓発や講演会の開催等への支援）



しんどさを感じていたり、
生理用品でお困りでは
ありませんか？

つながる
相談室 HP

京都市の取組
「つながる相談室」HPを
ご覧ください。



ひと・まち交流館京都3階
ボランティアセンター窓口
でも配布しているよ



おわりに

SNS の普及で、相談したくても誰かに話しにくい困りごとについて、以前よりも発信しやすくなりました。しかし、身近にさまざまな悩みを抱えて困っている人が、誰にも相談できず、孤立しているかもしれません。

そんな人が、支える活動をしている人とつながれるよう、支援団体を応援することもボランティア活動の一つです。

ボランティア募集

中京区 子どもと若者が安心できる居場所づくり

子どもといっしょに楽しむ ボランティア



Reframe では、不登校・HSC・発達障がい等のお子さんの支援をしています。いっしょに遊んだり、料理したり、学習のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

第2日曜日には親の会、当事者会、第3日曜日には子ども食堂を行っています。

- 🕒 平日（月～金）10：00～18：00
第3日曜日 9：00～15：00

- 🏠 くらら庵（中京区西ノ京平町28番地）
- 🚗 JR「円町」・市バス「西ノ京円町」から徒歩7分
- 👤 子どもたちに寄り添い、活動をいっしょに楽しんでくださる方であればどなたでも
- 📧 電話かメールで申込
（要 ①氏名 ②年齢 ③電話番号 ④住所）

Reframe（担当：朝倉）

中京区西ノ京平町28番地

☎ 070-8533-5941

✉ reframe.npo@gmail.com

🌐 <https://reframe-npo.jp/kuraraan/>

西京区 はじめての方でも歓迎

おでかけサービス ボランティア



毎月1回、障がいのある方とスタッフがグループで外出しています。付き添いをお手伝い頂けるボランティアさんを募集しています。京都市内を中心に水族館や動物園、各商業施設等、色々なスポットに出かけています。（交通費、入園料等はセンターにて負担）

必ず職員が同行しますので、安心してご参加いただけます。

- 🕒 毎月第4日曜日（第5の場合あり）
10：00～15：00
- 👤 はじめての方でも歓迎します。
- ¥ 謝礼として1,000円お渡ししています
- 📧 まずは電話にてご相談ください。

檜原居宅支援センター（担当：橋本）

西京区川島調子町34-1 参番館山口1階

☎ 075-382-0366 FAX：075-382-0399

✉ katagihara-center@sogofukushi.jp

🌐 <https://www.sogofukushi.jp/katagihara/>



京都市内「学童クラブ」で子どもたちと！！

障がいのある子の 活動サポートを！！



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、屋外で遊んだりとともに楽しい時間をすごしています。

この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
※ご希望をお聞きし、調整いたします
- 👤 概ね18歳以上（高校生不可）～70歳以下で健康な方
- ¥ 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：梅村）

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/index.html>



ボランティア提供

市内全域 ダブルケアをご存じですか？

ダブルケア ピア・サポーター 派遣事業をご活用ください



京都府では、ダブルケアに直面する人が育児や介護に前向きに取り組めるよう支援するため、「ダブルケア ピア・サポーター」の派遣事業を行っています。ダブルケアに関する勉強会を開催するときや、子育てひろばや認知症カフェなどにダブルケア ピア・サポーターを呼んでみませんか。

詳細は、ホームページをご覧ください。

- ¥ 無料
- 📧 ホームページの「ダブルケア支援実施計画書」をダウンロードし郵送・FAX・メールで申込

きょうと子育てピアサポートセンター

南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階

☎ 075-692-3444 FAX：075-692-3447

✉ kodomo@pref.kyoto.lg.jp

🌐 <http://www.pref.kyoto.jp/kosodate/pia/doublecare.html>

セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 しんどい思いを話せる場

ミーティングにご参加ください

ホームページ



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。ミーティングで自分の思いを話して、仲間と思いをわかちあうことは大きな支えになります。

① 毎週金曜日 19:00 ~ 20:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
福祉ボランティアセンターミーティング室

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ギャンブルをやめたい方、その関係者等

💰 不要(献金受入可) 申込不要

GA京都グループ

🌐 <http://www.gajapan.jp/jicmp-wjp.html>

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

ホームページ



申込先



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。

まずは養成講座の事前説明会にお越しください。

※エコメイト養成講座は1~3月に開催。受講するためには、事前説明会の参加が必須。活動は2022年4月から。

① <事前説明会日程> 各回 90分程度

※下記のいずれかのうち1回ご参加ください。

12月1日(水) 10:00 ~

12月5日(日) 14:00 ~

12月12日(日) 14:00 ~

12月15日(水) 14:00 ~

🏠 京エコロジーセンター(伏見区深草池ノ内町13)

🚗 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」徒歩2分

👤 環境ボランティア活動に関心がある18歳以上の方

各回当日 9:30 までに、電話・FAX・メール・申込先 QR・来館で申込(要 ①氏名 ②連絡先 ③希望日)

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/>

北区 みんなと食べるといつもよりおいしい!

昼食交流会・クリスマス会のお知らせ

ホームページ



コロナ対策をして、旬のメニューのごはんを食べたり、楽しくおしゃべりしませんか。

① <昼食交流会>

12月2日、9日、16日、23日、30日

毎週木曜 11:00 ~ 14:00

(16日は朗読会もあります。)

<クリスマス会>

12月19日(日) 18:00 ~ 20:00

※プレゼントか食べ物(一品)をお持ちください。

🏠 まちの学び舎ハルハウス(北区紫野十二坊町16-16)

🚗 市バス「ライトハウス前」徒歩1分

👤 どなたでも、時間内であればいつでもお越しください。

💰 昼食会:500円、クリスマス会:無料(一品持ち寄り)

👥 それぞれ各20名(事前申込み優先)

電話にて受付(空きがあれば当日参加も可能です)

(財) まちの学び舎ハルハウス(担当:丹羽)

北区紫野十二坊町16-16

📞 075-451-6733

✉ niwa@kunihouse.jp

🌐 <http://www.kunihouse.jp/>

東山区 心落ち着くつながりづくり

円徳院 子どものいない女性のつながる会

ホームページ



子どものいない女性のつながる会では、自らの経験・悩みを話したり、皆の想いに耳を傾けたり…優しい時間を共有できるお話会です。安心できる場で、子どものいない人生の道筋をいっしょに見つけていきませんか。

① 12月25日(土)、2022年1月15日(土)

10:00 ~ 11:30(受付開始9:45)

🏠 円徳院(東山区下河原町530)

🚗 市バス「東山安井」下車徒歩5分、京阪「祇園四条」徒歩15分

👤 子どものいない女性

(年齢、未婚・既婚、子どものいない理由は問いません)

💰 3,000円(お菓子代含む) 👥 8名(先着順)

ホームページの申込フォームで申込

子どものいない女性のつながる会

📞 075-525-0101 FAX: 075-561-2724

✉ entokuin_hdm@yahoo.co.jp

🌐 <https://www.kodaiji.com/entoku-in/kai/>

地域の福祉活動や子ども食堂、災害支援する団体などを応援するなら、赤い羽根共同募金もあるよ!

<https://akaihane-kyoto.or.jp/>

ホームページ



イベント・講座

下京区 スマホで簡単! 顔を見て話せる!

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。受講後、フォローアップ講座もあります。

<内容>

- ・ Zoom アプリのインストールから始めよう
- ・ LINE で体験

<講師> 花パン



🕒 2022年1月7日(金)、2月4日(金)、3月4日(金)
10:00 ~ 12:00

※1回完結 いずれも同じ内容です。毎月第1金曜開催。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 スマホをお持ちで、普段LINEを使用している方
講座の進行上、講師に携帯電話番号をお伝えすることをご了承ください。

¥ 無料 👥 10名 (先着順)

📄 申込フォームかメールで申込 (要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④携帯番号 ⑤メールアドレス)

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

下京区 パソコンでZoomを主催

オンライン会議を 主催する人のためのZoom講座



Zoomの視聴・参加はできるけど、主催者として自分でも何かを発信したい、仲間とのミーティングをZoomでしたいなど開催運営する側の講座です。初歩編と応用編で自分にあったレベルで受講ください。

<講師>

特定非営利活動法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

🕒 初歩編2022年2月24日(木)、応用編3月24日(木)
13:00 ~ 16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 パソコンでZoom参加したことがある方
初歩編: アカウント取得から参加者の招待等、会議開催の基本動作を学ぶ

応用編: 画面共有・チャット・録画等、会議で使う便利な機能を学ぶ

¥ 無料 👥 8名 (先着順)

📄 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 FAX: 075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

東山区 手話や要約筆記を体験!

聞こえにくさがある方との コミュニケーション講座



- ①「聞こえのサポーター養成講習会」
2022年1月15日(土) 10:30~12:00
 - ②「手話でコミュニケーションしてみよう」(手話体験)
2022年1月22日(土) 10:30~12:00
 - ③「筆記で伝えよう」(要約筆記体験)
2022年1月29日(土) 10:30~12:00
- 申込み締切: 各回、開催の1週間前まで
1講座のみの受講も可能です。

🏠 やすらぎ・ふれあい館

👤 聞こえについて関心のある人

(東山区内在住・在勤の方を優先)

¥ 無料 👥 ①・③各20名、②10名(初めての方を優先)

📄 電話・FAX・メール・来館で申込

(要 ①氏名 ②住所 ③連絡先 ④希望日)

京都市東山区社会福祉協議会

(担当: 松本・西田・塩沢)

東山区五条通大和路東入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

✉ higashi@kcsw.jp

🌐 https://www.yasufurekan.com

アイコン説明… 🕒 日時 🏠 場所 🚗 アクセス方法 👤 対象 ¥ 費用 👥 定員 📄 申込方法

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

📘 京都市福祉ボランティアセンター

京都市福祉ボランティアセンター

携帯電話から
簡単アクセス

【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

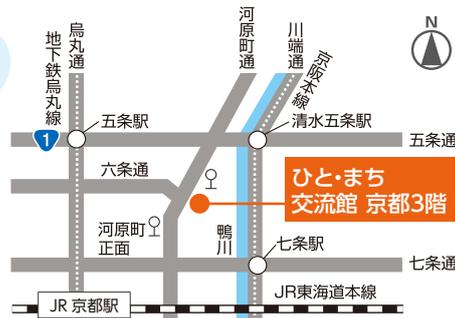
● 立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円

(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: 9:00~21:30 ● 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

緊急事態宣言等で
開所等変更になる
場合があります。
HPでご確認ください。



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。

