Volunteers プランティアーズ 京都 フ月号 2022年212号

あなたの | | 場所 があります!

「うつでしんどい」「生きづらい…」「子どもの不登校、どうしたら…」 同じ気持ちの人が立ち寄れる、自分に合う居場所がありますよ!



INDEX

あなたの居場	易所が	ありま	す!・・	•••••	•••••	•••••	2~	-5
ボランティア	、イベ	ント・請	萬座情	報 他	•••••	•••••	6~	-8

「つらいな…」「しんどいな…」という思いが 自分の中で満タンになってしまったら、どうしていますか? 甘いものを食べたり、おでかけしたり、 気分転換だけでは解決できないこころの声を、 誰かに話したり、他の人の話を聞けば少し楽になれるかも。 同じ思いを持つ人同士が支え合える場を運営する さまざまな団体の方にお話を伺いました。



他の人の思いを知る 自分を受け入れる

マ・カタリーナ

マ・カタリーナ (MA CATARINA) はどんな居場所?

「なんでもきくし まぁかたりいな」がキャッチフレーズの うつ当事者のためのセルフヘルプ (自助) グループ。

▶ 誰かに癒されたり、誰かを癒したり

マ・カタリーナは「うつ」の生きづらさを抱えた人が、 病名を問わず参加できる分かち合い (ミーティング) です。 コロナ禍の 2019 年に当事者でもある二人が中心となり、 はじめました。

分かち合いでは、自分の思いを語り、他の人が話すことを聞きます。緊張して参加した人も「来てよかった」と思えるよう、お互いの体験や思いを感じ合うことを大切に、話しやすい雰囲気など工夫しています。

▶ あなたが感じたことを分かち合う

自分の気持ちを人に話すことは、勇気が必要で難しい 時もあります。他の人が同じような気持ちを抱えているこ とを知ったり、「誰にも言えない」と思っていたことを共 感を持って受け止められることで、気持ちが楽になること もあります。

ニックネームで参加できるので、名前などを知らない人 同士でも分かち合いを通じて受け入れ合い、気持ちがつ ながることができます。

▶ つながるタイミングがある

お互いの秘密を守りながら話せる場、共感しあえる場です。うつの状態によっては、外出することもしんどいものですが、来られる時に気軽に参加してほしいとお待ちしています。

● マ・カタリーナ

日 時 第1金曜日 13:00~15:00

場 所 京都聖ヨハネ教会(地下ホール)

下京区河原町通五条下る本塩竈町 582 番地

※河原町通に面しています。

※信仰の勧誘をすることはありません。

参加費 100円

対象 うつ当事者、病名や原因に関係なく うつとともに生きる人

申 込 初回の方のみメールか電話で連絡

メール macatarina2019@gmail.com

電 話 075-351-3655

ホームページ https://macatarina.jimdofree.com/









悩みや病気など、同じような問題を 抱えた人たちがつながって、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 をしています。





ACA 京都夜会グループ

ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)京都夜会グループはどんな居場所? 子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした、 生きづらさを抱えた人のためのセルフヘルプ(自助)グループ。

▶ こころの中を交通整理できる場

ACA京都夜会グループは、自分の中のネガティブな気 持ちを話せる場です。身近な人には言いにくい愚痴や感 情を悪いものと蓋をせず、ミーティングで話すことで自分 の中で整理できます。つらい気持ちを言い合うと意外と すっきりして次のステップに向かう元気が出ることがあり ます。家で一人で混沌とした気持ちを抱えているのなら、 気楽にここへ来て、話すことでこころが整っていくことが あります。

ミーティングをしんどい時の休憩場所と考えて、自分を 支える場所の一つとして活用してほしいです。

▶ いっしょに愚痴を言い合うことも大切

ミーティングに来る人は、辛抱しすぎて、悪い感情をう まく吐き出すことができていないと感じます。同じ状況の 人が一息つける場として、継続してこの場を開催していく ことが大切だと思い、運営しています。私もしんどい時 は友だちと会ったり、趣味で息抜きするなどの気分転換 の一つとして、この場で元気を取り戻してきました。

コロナ以前は、ミーティングの参加者で喫茶店に寄っ て、さらに話をするなど、楽しくつながれる場でもありま した。またそんな機会を作っていきたいと考えています。 こころに不安を抱えた人がいつでも立ち寄れる安心で きる場として、どなたでもお越しください。

■ ACA京都夜会グループ

每週水曜日 19:00~20:00

※祝日は休み。開催日が変わることがあるので ホームページでご確認ください。

場 所 ひと・まち交流館 京都

2階 市民活動総合センターミーティングルーム

参加費 無料(献金袋を回しますが、金額は問いません。)

生きづらさを抱える人ならどなたでも

不要。直接お越しください。 申 込

ホームページ

https://aca-japan.org/docs/meeting.html#kyot







ボランティア活動の"もしも"に備える

ランティア保

「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。





基本コース保険料> 保険料1名につき

※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

開催時に

福祉行事保険

■ 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



まずは自分を大切に

ゆるっと♪kyotobase

ゆるっと♪kyotobase(キョウトベース)はどんな居場所?

不登校の子どもの家族(親、祖父母等)が孤立しないよう、 思いを話せる居場所。

▶ 学校に行かない子どもと 行かせられない自分

「子どもが学校に行かない」ことで、まず家庭内に不安と緊張が生じ、冷静でいられなくなります。子どもへの対応方法がわからないだけでなく、特にお母さんは自分自身を責めたり、「子どもの変化に気づかなかったのか」と家族から言われたりと孤立しがちです。

また子どもによっては、家族といっしょにいることを避けたり、話をしたがらなくなることもあります。学校に行かなくなる当初は、子どもも保護者も苦しみ、不安が大きくなる、特にしんどい時期です。

▶ 一人じゃない! SNS でつながれる 会って話せる

同じ思いの人の声が聴きたいと、ブログをきっかけに 保護者同士が「不登校の親の場を作りたい」とつながり ました。ブログ上での「どうしたらいいの?」という問い かけに、活動の始め方を教えてくれたのが、主に千葉で 活動している「ゆるっと♪」のメンバーであったことから、 ゆるっと♪kyotobase として立ち上げました。

メンバーがそれぞれブログを書くことで、お互いの近 況を知ることができ、ゆるくつながっていられると同時に、 一人で悩んでいる保護者が、似た状況の人に共感を持つ ことで、ゆるっと♪につながるきっかけとなっています。

▶ 自分も子どもも変われる

他の保護者としんどい思いを話すことで、子どもを客観的に見られるようになったり、情報交換をすることで「子どもには学校以外にも選択肢がある」と気づくことができます。保護者にこころの余裕が生まれると、子どもが動き出すタイミングを待つことができるようになります。

子どもは学校に行けないなか、同級生の SNS を見てプレッシャーを感じたり、将来への不安を抱えています。「通信制の高校があるんやって」「この学校は評判がいいね」と情報のタネを蒔いておくと、子ども自身が動き出すきっかけになります。また全力で子どもに寄り添おうとすると、保護者も疲弊します。自分を大事にすることを忘れず、一歩引いて応援できるとお互いの気持ちを受け入れられると思います。

▶誰かと関わることをやめない

ゆるっと♪kyotobase は、メンバーもみんなと話したいという思いを持って運営しています。同じ思いを持つ人と気持ちを話すことで満たされて、元気が出てきます。 一人で悩まず、自分が心地よいと感じる親の会に参加することが大切だと実感しています。

● ゆるっと♪kyotobase

日 時 月1回 土日いずれかの 13:00~16:00 頃

場 所 ひと・まち交流館 京都

参加費 数百円の予定(会場による)

対 象 不登校の子どもの保護者

※家族参加・子ども連れ参加も歓迎!

申 込 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。

ホームページ https://ameblo.jp/kyotobase2019







あなたの元気が、他の人を元気に!

学び舎 傍楽

学び舎 傍楽(まなびやはたらく)はどんな居場所?

不登校の子ども・保護者のための居場所(対面・オンライン)を中心に、 小学校高学年以上ならだれでも遊びに来られる日、学生・20代の居場所の開催、 フリースクールや学生団体への場所貸し等さまざまな居場所の応援。

▶気づいたからやろう!

20 年以上前、子どもが不登校の時期がありました。 子どもとも親同士でも責め合ってしまい「子どもが学校 に行かないことが、こんなにしんどいなんて!」と驚きま した。そんな時、「不登校の子どものお母さんの会」を教 えてもらい、参加すると同じ体験をしている人と話すこと でとても元気が出ました。

経営している会社の新入社員が、自己肯定感が低かっ たり、がんばり過ぎてうつになったことなどから、生きづ らさを抱えつつ、孤立感を深めている若い人が多いと感 じ、会社の社会貢献活動として、同じしんどさを持ち寄っ て話ができる居場所を作ろうと考えました。子どもの不登 校を通じて、共感と励ましが大きな力になることを知った からです。

▶わかってくれる人がいる

「否定しない」ルールの下で、ニーズに合わせて活動を 広げてきました。オンラインの居場所では東北や九州か らの参加もあります。安心できる自分の居場所が見つか らない人が多いと感じています。

傍楽の居場所は、参加者からボランティアとして関わっ てくれるようになった人たちが心地よさを作っています。 居場所に参加するうちに元気になっていったお母さんを見 て、子どもさんが「自分も行ってみようかな」と参加して くれるようになりました。今ではボランティアとして他の 子どもをサポートするほどに成長しています。保護者が参 加して子どもが学校に行かない生き方を知ると、子ども の将来がイメージでき、希望を持つことができます。保 護者が変わると、子どもも楽になって変わっていくことも あります。

▶つながろう! 人も団体も!

傍楽は「まわりの人を楽にしたい」という思いから運 営しています。また、一人で悩んでいる人がつながりや すくなるために、不登校の保護者等の団体のネットワーク 「ポレポレ」を立ち上げました。 つらい気持ちを抱えた人 がその人に合う居場所を見つけられるよう、その旗振り 役としても活動していきます。

● 学び舎 傍楽

日 時 イベント等はフェイスブックでご確認ください。

場 所 中京区六角油小路町 345-2

問い合わせフォーム https://hataraku703.com/contact/ ホームページ https://hataraku703.com/

● 京都・子どものミライづくり ポレポレ

主に京都で不登校や学校に行きづらい子どもたちの 支援活動をしている方や団体のネットワーク。

ホームページ

https://peraichi.com/landing_pages/view/porepore-kyoto

傍楽フェイスブック











おわりに

「自分に合う居場所がきっとある」「時間が経つと、自分にとって必要な居場所 は変わる」とお伺いしました。どの居場所も来る人を迎え入れる用意はできて います。あなたがほっとできる居場所が必ずありますよ。



助成金•表彰情報

糸賀一雄記念賞 糸賀一雄記念未来賞 候補者募集



障がい者の基本的人権の尊重を基本に生涯を通じて 障がい者福祉の向上に取り組んだ故糸賀一雄氏の心を 受け継ぎ、障がい者やその家族が安心して生活できる 社会福祉の実現に寄与することを目的として、障がい 者などの「生きづらさ」がある人に対する実践活動に 長く取り組み、その活動が高く評価され、一層の活躍 が期待される個人および団体(法人、任意団体を問わ ない)に賞状および副賞を授与します。

自薦・他薦を問いません。要項等は HP をご確認く ださい。

☑ 書類、およびデータを7月29日(金)必着で送付 公益財団法人糸賀一雄記念財団 (担当:福田) 草津市笠山七丁目8-138 県立長寿社会福祉センター内 **CANCEL OF TRANSPORT OF TRANSPO**

- itoga@itogazaidan.jp
- http://www.itogazaidan.jp/

ボランティア提供

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、懐かしい風景を上映します

趣味で撮影をしていた 日本各地の風景や、昔の 京都の街並み・行事を写 真を通して紹介します。

※コロナ感染予防のた め、USBでデータと解 説文のお送りもしてい



ます。施設の職員さんで上映できます。

- 🚨 高齢者福祉施設など
- ¥無料
- ☑ まずはご連絡ください。

楽しく写真を見る会(担当:岩崎)

\ 075-461-2864 FAX: 075-461-2864

京都市内 スクリーンで懐かしい歌やお芝居を!

大衆歌謡お芝居ショーの DVDをお届けします



人情物語や昭和の名曲・CM・童謡などが満載の 45 分! 思う存分、笑って楽しんでくださいね。※この事業は「公益 財団法人みずほ福祉財団」の助成金を受けています。

- 高齢者福祉施設や団体、関心のある方(個人可)
- ¥ 1,000 円 (協賛金・送料込)
- ☑ メールで申込(要 ①団体名・氏名 ②住所 ③電話番 号) お問合せは電話・メールで受け付けています。 施設での公演依頼も承っております!

ぶんげい一座 📞 090-3949-2513

bungei2513@yahoo.ne.jp

京都市内 指先を動かしてフレイル予防!

高齢者施設に訪問して 手芸を教えます

約20年間、高齢者を対象にポーチやブローチ制作などの 手芸指導を行っているボランティアグループです。

季節にあった教材を提供し、レクリエーションの時間内に 仕上がります。指先を動かすことでフレイル予防にもなり、 会話も楽しみながら制作できるので利用者の満足度も高く 好評です。

- 平日の13:30~14:30頃(要相談)
- 🚨 京都市内の高齢者福祉施設
- ¥ ①材料費 (550 円×参加人数) ②交通費 (実費×スタッフ数)
- ☑ 電話で問合せ・申込ください。

オリジナル手芸 レースブルーメ

- € 090-2068-6964 井原
- **4.** 090-9873-8976 中條

イベント・講座

下京区 LINEでビデオ会議をしよう!

スマホのLINEで! はじめてのオンライン会議講座



LINEのビデオ通話の基本的操作を学びます。

<講師> 花パソ

- 7月1日(金)、8月5日(金)、9月2日(金) 10:00~11:30 ※1 回完結 いずれも同じ内容
- ☆ 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
- 🚢 10 名 (先着順)
- ☑ 電話か申込フォームで申込(要①希望日②氏名 ③所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス)

京都市福祉ボランティアセンター

- **CANONIC STATE OF STA**
- v.info@hitomachi-kyoto.jp

下京区 kyotoこころつながるプロジェクト

思いを聴く 〜当事者・当事者家族シリーズ〜



若年性認知症当事者としての思いを伺います。

<ゲストスピーカー>

若年性認知症当事者、おれんじサロンひと・まちピアサポーター 下坂 厚 氏

<ファシリテーター> 精神保健福祉士 白水 育世 氏

- 7月26日(火)14:00~15:30
- ☆ ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室
- □ 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
- 興味・関心がある方ならどなたでも
- ¥無料
- ご 電話か申込フォームで申込(要①氏名②携帯電話番号③メールアドレス④あなたのお立場⑤ゲストへの質問)

京都市福祉ボランティアセンター

Q075-354-8735 FAX: 075-354-8738

▼ v.info@hitomachi-kyoto.jp

下京区 ボランティアに興味がある人集まれ!

Let'sボランティア! ボランティア入門講座



ボランティアをはじめたい! そんな方にボランティアとは? から活動先の探し方などいっしょに疑問や不安を解決する講座です。



- 7月26日(火)14:00~15:00 8月30日(火)10:00~11:00 ※1回完結いずれも同じ内容
- ☆ ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
- □ 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
- ⚠ ボランティア活動をはじめたい方、興味・関心がある方
- ¥ 無料
- ご 電話か申込フォームで申込(要 ①希望日 ②氏名 ③ 所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス ⑥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

- **Q075-354-8735** 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



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。

<講師> NPO法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

- 応用編7月28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 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(要 ①氏名 ②所属 ③携帯電話 番号 ④メールアドレス)

京都市福祉ボランティアセンター

CANOTIC STATE OF STA

v.info@hitomachi-kyoto.jp

下京区 心に寄り添い、話を聴く

第10回 SKY傾聴ボランティア 養成講座(全6回)受講生募集



人の心に寄り添い、じっくりと話を聴く「傾聴ボランティア」 にチャレンジしてみませんか。

わかりやすい講義と演習を通して傾聴の基本的な知識や スキルを学びます。

<テキスト> 傾聴力 大津秀一著(だいわ文庫) (開催までに参加者でご購入ください)

- 基礎講座 9月17日、9月24日、10月1日 応用講座 10月15日、10月29日、11月5日 (全6回) いずれも土曜日9:30~15:30
- ☆ ひと・まち交流館 京都 会議室
- □ 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
- 全日程受講できる方
- ¥ 受講料 18,000 円
- ₩6名
- ☑ 8月20日 (土) までに郵送・FAX・メールで申込 (要 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス)

SKY 傾聴ボランティアサークル(担当:田子)

伏見区醍醐大畑町 170

CONTRIBUTION CONTRIBUTION CONTR

■ keichow.sky@gmail.com





セルフヘルプ(自助)グルーフ

下京区 摂食障がいのある仲間と支えあい

当事者ミーティングに ご参加ください





摂食障がいの人が、自分の力を感じ、より自由に生き方 を選んでいくための支えあいをする自助グループです。

当事者でフリートークをしています。途中入室・退席可な ので、気軽にご参加ください。

<開催方法変更のお知らせ>

●奇数月:開催日時はブログやメーリングリストでお知らせ ☆ オンライン (申込者に Zoom アドレスをお送りします)

¥ 500円

☑ 必要。メールで申込(要 ①希望日 ②名前もしくはニッ クネーム)

次回 7月10日(日)14:00~16:00 @オンライン

●偶数月:主に第2日曜10:00~12:00

☆ ひと・まち交流館 京都

¥ 500円

☑ 不要。直接お越しください。

次回 8月14日(日)10:00~12:00 @京都市福祉ボランティアセンター ミーティング室

▲ 食べることに難しさを感じておられる方、生きづら さを抱えておられる方(ジェンダーを問いません)

あかりプロジェクト関西

- akarikansai@gmail.com
- https://future-butterfly.net/







下京区 悩む家族等の方ならいっしょに!

クレプトマニアの家族に悩む方に ミーティングにご参加ください



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

- 第1土曜日 10:00~11:30
- ☆ 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、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
- ▲ クレプトマニア(窃盗症)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(献金袋を回しますが金額は問いません)

KA平安京・家族会「さくらの集い」

sakura39heiankyo@yahoo.co.jp

京都市内 薬物依存で苦しんでいる方へ

当事者ミーティングに ご参加ください



NA(ナルコティクス・アノニマス)は、薬物によって大き な問題を抱えた仲間同士の集まりです。互いに助け合い、 クリーン (使わないで生きる) でいるために定期的に仲間と 会うことによって回復を目指しています。

自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たち はどのような援助ができるかをいっしょに考えます。

- 開催の場所や時間はホームページにてお知らせして います。
- 薬物をやめたい本人
- ☑ 申込不要。直接お越しください。

NA関西エリア

L 080-5703-4121

(各会場情報のお問合せはこちらから)

https://najapan.org/meeting/kansai/kyoto

編集・発行/京都市福祉ボランティアセンタ・

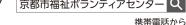
〈設置〉京都市 〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会

〒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 Q v.info@hitomachi-kyoto.jp



【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:9:00~21:00 ●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







