

ボランティアーズ KYOTO

6
月号

自分を助ける

～ 聞いて変わる 話して気付く ～

依存症は適切な治療で回復する病気です。
アルコール依存、薬物依存、ギャンブル依存、窃盗症など、
誰にも話せないつらい思いを
話せる場所があります。



自分を助ける ～ 聞いて変わる 話して気付く ～ … 2～5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …… 6～8

自分を助ける

～ 聞いて変わる 話して気付く ～

「誰にも話せない」と考えていた悩みや病気など、同じような問題を抱えた人がつながって、お互いの思いを理解・共有するなかで、自分の問題に向き合っていくための活動をしているのが、セルフヘルプ(自助)グループです。匿名(アノニマス)での参加や話を他言しない決まりがあるなど、安心して場所を開くことができる工夫をして支え合える場を紹介します。



ほっと安心していいんだよ

KA平安京・家族会「さくらの集い」

対象：クレプトマニア(窃盗症)※の人の家族・身近な人

※経済的な問題とは無関係に窃盗を繰り返す依存症

自分を振り返る機会になる

家族がクレプトマニアとわかった当初は、家族としての責任を強く感じて、「自分がやめさせない」という思いから家族を責めてしまうことが当たり前になっていました。家族会で「怒ることをやめた」という他の家族の話聞き、怒らないという関わり方もあることに気付きました。

自分や家族を責めてしまう気持ちと家族を想う気持ちの間で揺れる参加者たちと出会うことは、

自分を振り返るきっかけとなり、元気になっていく参加者を目の当たりにすることで、「こうなりたい」という目標を持つことができました。

家族も幸せに暮らせるように

さくらの集いは、他では話せないことを話すことができ、共感してもらえる安心できる場所です。また、つらい思いを分かち合うだけでなく、他の人の話を聞くことで、今の自分の困りごとに対する具体的なヒントや視野が広がるきっか

けを得られます。

一人で抱えていると、悪い方向に考えてしまつてつらくなることも多いですが、ここに来て「自分だけじゃなく、仲間がいる」と感じられることで救いになることもあります。「クレプトマニアを家族に持つ人も幸せになっていいんですよ」と伝えていけたらと思っています。



絡んだ糸のように見える状況でも、解きほぐすやり方はきっとあります。大丈夫ですよ。

KA平安京・家族会「さくらの集い」

会場：ひと・まち交流館 京都 内、会議室

※1階掲示モニターの表示がない場合は、3階ボランティアセンターミーティング室

活動日時：第1土曜日 10:00～11:30

対象：当事者の家族・関係者・支援者

※申込不要です。直接お越しください。

問合せ先：sakura39heiankyo@yahoo.co.jp

メール



自分自身が元気になるために！

ギャンノン京都はんなり

対象：ギャンブル依存症の人の家族・身近な人

「家族も回復が必要」って どういうこと??

ギャンブル問題に関するセミナーに参加したことがきっかけで、参加するようになりました。セミナーでは「家族も回復が必要」と話され、「ギャンブルは当事者の問題なのに、なぜ?」と戸惑いました。

「家族のギャンブル問題を私がどうにかしないといけない!」という気持ちで参加しはじめたので、ギャンブル問題の当事者ではないのに、なぜ私の回復が必要なのか理解できませんでした。「6回来たら意味がわかるので、参加してね」と言われ、とりあえず参加することにしました。

他の人の話から 自分を客観視できる

他の人が話すしんどいエピソードやその時の思いを聞いていると、「自分一人だけでなく、わかってくれる仲間がいる」と安堵できます。はじめは、当事者のギャンブル問題ではなく、参加者自身の話

をしている人が多くて驚きました。しかし自分と同じような出来事を他の人が話すのを聞いていると、自分の経験を振り返って考えるようになりました。

「うちは幸せな家族だ」と思っていました。が、実際はいつも依存症の家族の機嫌を気にしてばかりで、自分が言いたいことも言えていなかったと、これまで言語化できなかった自分の状態に他の人の話から気付くことができました。

回復していく参加者の話から、希望を感じられます。あきらめて家族にギャンブルのお金を渡していたことも、「相手は変えられないが、自分は変えられるんだ」と勇気をもらい、「自分が相手にお金を渡すことをやめてみよう。ギャンブルの問題は当事者自身が向き合う問題だ」と考えられるようになりました。

自分のことを 大切にできるようになれる

コロナ禍で、スマホでできる競

馬や投資、賭博性が高いゲームアプリへの課金等、身近に手を出しやすいギャンブルが増え、それに伴いギャンブル依存症の人も増えています。

家族に依存症の人がいると、不安と混乱に巻き込まれ、誰にも相談できないまま、自分が抱え込んで解決しようと考えてしまいます。それによって、共依存になってしまうこともあります。

自分の気持ちをうまく話せなくても、他の人の話を聞くだけでも構わないので、安心して話せる場へ、勇気を出して参加してほしいです。



周りの人には相談できなかった。共感を持って聞いてくれる人がいる場で安心しました。



活動日時



ギャンノン京都はんなり

①会場：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン

活動日時：毎月第1・3木曜日 14:00~15:30

対象：当事者の家族・友人・恋人等どなたでも

②会場：ひと・まち交流館 京都 2F 市民活動総合センターミーティングルーム

活動日時：毎週土曜日 19:00~20:15

対象：当事者の家族・友人・恋人等どなたでも

ギャンノン関西エリア情報：※その他の活動日時・場所はQRコードからご確認ください。

https://www.gam-anon.jp/group/05_25kansai#h.yiv2s6a7hluq

自分是可以変わってける！

NA(ナルコティクス アノニマス)

対象：薬物依存症の当事者

誰かの話を聞くことが自分を元気にする

「自分はこれでええねん」と生きてきましたが、「本当にこれでいいのだろうか」とふと疑問を持ったことから、NAに参加してみました。参加者が多く戸惑いましたが、他の参加者が「はじめてですか?」と声をかけて、ミーティングの説明をしてくれました。

はじめはなぜ人の話を聞いたり、自分の思いを話すのかが理解できませんでした。しかし、他の人の話を聞いていると、「自分と同じだ」と感じました。自分が失敗した話は、最初はととてもつらく、話すこ

とができませんでした。この場に
いるみんなが同じしんどさを抱え
ていて、ここでは何を話してもわ
かってもらえるから大丈夫だと気
づき、しだいに話せるようになって
いきました。そして、話すところが
少し軽く感じました。

かつての自分と同じような状況の人を元気にしたい

よかった話も悪かった話も、他の
人の話を聞いたり、自分が話すこと
で、自分の抱えている問題を解決
するヒントにつながります。自分が
しんどくなりすぎない方法を他の
人から学ぶことができ、自分がよ

い方へ変わっていけるとイメージ
できます。以前はリセットし続けて
いた仕事や人間関係も、この場に
通い続けることでつながりが広が
っていることを実感しています。

ネガティブな状況で参加しはじめ
ましたが、現在では「今の自分は
まんざらでもないな」と感じてい
て、これからも今の自分を維持し
ていきたいと思っています。

今では、会の運営にもかかわる
ようになりました。この場に参加
するみんなから受け取ったポジテ
ィブな影響を、新たに参加する人へ
広げていく役目があると考えてい
ます。

NA

活動日時・場所はQRコードからご確認ください。

※オープンミーティングであれば、当事者の他、
家族、関係者の見学も可能です。

ホームページ：

<http://najapan.org/kansai/meeting/meeting.html>

ホームページ



安心して話せる場です。勇気を出して、参加してほしい。

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。

パンフレット



<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

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



【取扱代理店】株式会社エスアールエム
専用ダイヤル TEL 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

★ 他の参加者は、★
かつての自分・今の自分・これからの自分

AA(アルコールリクス アノニマス)

対象:アルコール依存症の当事者等

話を聞く効果
話をする効果

病院で勧められてAAにつながった人が多いですが、「なんでこんな会に自分が参加しないとイケないのか」「飲酒がやめられるなら、行ってみようか」と参加者の思いはさまざまです。

当初は、他の人の話に対して意見や感想などを何も言わないで、参加者がただ聞いているだけなのが不思議でした。自分も同じように話を聞いているうちに、他の人の思いが自分と重なり、他の人の話を通して、見えていなかった自分の問題が見えてくるようになりました。

自分のつらい気持ちをすぐには

話すことはできませんでしたが、否定やアドバイスをされずに、思いを語ることができるこの場は「安心して、自分の気持ちを話していいんだ」と感じられます。話してみると「しんどい気持ちを少し手放せた」という解放感があります。

私を大事にできるのは私

参加を続けて他の人の話を聞いて、自分のことを話すうちに「そんな考え方もできるんだな」、「飲酒は自分の問題で、それを変えられるのは自分だけなんだ」と思うようになりました。また、自分にとって大事なこととささいなことを見分けられるようになって、こころが楽になりました。

今は飲酒をやめていますが、何がきっかけで飲むスイッチが入るかわからないと感じるので、ミーティングへの参加は続けています。

仲間と協力し合っグループの運営をするのも回復の一つだと思い、自分と誰かのために活動することも楽しんでます。



ここに来ている間は飲まない時間を過ごせます。飲んでしまっても、一度離れても、またこの場に来てほしい。

AA グループ

AA二条グループ 他

会 場：ひと・まち交流館 京都 他

活動日時・場所はQRコードからご確認ください。

※オープンミーティングであれば、当事者の他、家族、関係者の見学も可能です。

ホームページ： <http://www.aa-kco.com/index.html>

活動日時



ホームページ



おわりに

受け入れて、共感し合える場があることは、誰にとっても必要なことです。セルフヘルプグループだけでなく、子ども食堂や居場所づくり活動など、地域にはつながり合える場がたくさんあります。ぜひご参加ください。

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

ギャンブル依存症の 当事者の方へ

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。

- 🕒 毎週金曜日19:00~20:30
- 🏠 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・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>

ホームページ



下京区 同じ悩みをもつ仲間のいる場

窃盗症(クレプトマニア)の 当事者の方へ

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。

ミーティングでしんどい気持ちを話してみませんか? 仲間と思いをわかちあうことが大きな支えになりますよ!

- 🕒 毎週木曜日18:30~19:30
※祝日の場合は15:00~16:00
- 🏠 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・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 基本16歳以上の窃盗症(クレプトマニア)の当事者
※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要
- 💰 不要
- 📄 不要。※可能であれば、事前にメール連絡
- 📍 **KA平安京グループ**
- ✉ ka.heiankyo.meeting@gmail.com

メール



Instagramはじめました!
@kyotocityinfo



ボランティア情報や講座のご案内などを発信していきます。ぜひフォローをお願いします。



下京区 ギャンブル依存症を学び深める場

ギャンブル依存症に悩む 全ての方へ

ギャンブル依存症はWHOでも認定された病気ですが、正しい知識を得る機会がなく、苦しみが続いてしまいます。一人で悩まず、いっしょに対応の仕方を学びましょう。

7月1日(土)は、弁護士の上野健太氏(桜花法律事務所)より、「ギャンブル依存症の方の債務整理と回復」について講演いただきます。

※同日時、別室にて当事者会も開催しています。

- 🕒 ①7月1日(土)9:30~11:30
②8月5日(土)9:30~11:30
- 🏠 ①②とも ひと・まち交流館 京都 2階 第1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
- 👤 家族・自身のギャンブルの問題で困っている方、ギャンブル依存症について知りたい方など、どなたでも参加できます。 ※秘密は厳守されます。
- 💰 参加費 1,000円
- 📄 不要。直接お越しください。
- 📍 **全国ギャンブル依存症家族の会(京都)**
(担当:安東)
- ☎ **080-4497-1811**
- 🌐 <https://gdfam.org>

ホームページ



ボランティア提供

京都市内他 楽しいマジックで、いっしょに楽しみましょう

福祉施設等で、マジックを披露します!

30分程度の出し物で、子どもから高齢者まで楽しんでいただいています。日時等ご相談ください。無料で披露しています。

※手品道具を持参するので、駐車場を使わせていただけるとありがたいです。

- 🕒 9:00~16:00の間で要相談
- 🏠 京都市内およびその近郊でご依頼先の希望する場所
- 👤 福祉施設、地域のイベント等
- 💰 交通費のみかかる場合があります。
- 📄 事前に電話でご相談ください。
- 📍 **SKYマジッククラブ** (担当:清水)
- ☎ **075-351-0415**
- FAX:075-351-0415

ボランティア募集

西京区 楽しい活動をしてくださる方お待ちしております!

介護施設での レクリエーションボランティア募集

30分~1時間程度の楽しいレクリエーション活動をして
くださる方を募集しています。

コロナ禍でも元気に過ごしてきた利用者が楽しい時間を
過ごせるよう、協力くださる方をお待ちしています。

- 🕒 水曜日~日曜日
13:00~15:00(活動時間は30分からお願いします)
- 🏠 エクセレント桂
- 🚶 JR「桂川」徒歩15分、市バス「牛ヶ瀬」徒歩1分
- 👤 利用者向けにレクリエーション活動をしてくださる個人・団体
- 💰 要相談・駐車場有
- ✉ メール

株式会社エクセレントケアシステム
エクセレント桂 (担当:根本)

西京区牛ヶ瀬西柿町75

☎ 075-382-6511 FAX:075-382-6512

✉ excellent.katsura65@gmail.com

🌐 <https://www.excare.co.jp/facility/01/katura/>

メール



ホームページ



右京区 障がいのある方のプールでの運動のお手伝い

プールでのボランティア募集

毎月1回、障がいのある方とプールで一緒に歩いたり運動をして、身体を動かす機会づくりをしています。最寄り駅からプールまでの移動やプール内での運動の際のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

- 🕒 毎月第1水曜日(変更有) 9:00~12:00
 - 🏠 京都アクアリーナ
 - 🚶 阪急「西京極」徒歩5分、市バス「西京極運動公園前」徒歩10分
 - 👤 健康でプールに入るのが好きな方
 - 💰 プール利用料がかかる場合があります。
 - 👥 2~3名
 - ☎ 電話
- チーム上京!の家 (担当:安達)
☎ 090-1223-8459

イベント・講座

下京区 食物アレルギーについて、楽しく学ぼう!

FaSoLaboオープンキャンパス 食物アレルギーフェスタ2023

講座やゲームなどを通じて、食物アレルギーについて楽しみながら理解を深めてみませんか? 食物アレルギー配慮商品のプレゼントがもらえるスタンプラリーも開催します!

【プログラム】

- ①食物アレルギー講座
 - <講座1>食物アレルギーの子どもの自立
 - <講座2>基礎から学ぶ食物アレルギー/地域での食物アレルギー配慮についての実際の対応
- ②FaSoLabo京都 事業報告会
- ③お楽しみコーナー(ゲーム・ガチャガチャ・おやつコーナーなど)

- 🕒 6月18日(日) 10:30~15:00
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室・第1・2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
- 👤 食物アレルギーの子どもの保護者・支援者・関心がある方
- 💰 ①②無料 ③有料(参加費500円)
- 👥 ①各回50名 ③100名(先着順)
- ✉ 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 ④参加イベント ⑤その他確認事項)
- 📅 6月4日(日) 締切

FaSoLabo京都

☎ 075-252-5088 FAX:075-252-5088

✉ office@allergy-k.org

🌐 <http://www.allergy-k.org/>

申込先



ホームページ



下京区 いっしょに楽しい企画を考えませんか

「きょうボラふれあい祭」 運営ボランティア募集

11月19日(日)開催予定の「第13回きょうボラふれあい祭」をワイワイガヤガヤ楽しくいっしょに作りましょう!

ひと・まち交流館 京都 1階 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?

- 🕒 月1回、第4土曜18:00~を予定
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 京都ボランティア協会
- 🚶 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
- 👤 年齢・経験不問
- ✉ 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:岡野)

下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1

ひと・まち交流館 京都 1階

☎ 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



下京区 kyoto ころつながらプロジェクト

思いを聴く

～当事者・当事者家族の思い～

医療的ケアが必要な子どもをもつ家族の思いを伺います。

【テーマ】医療的ケアが必要な子ども

【ゲスト】NPO法人 i-care kids 京都 清水 千明 氏

【ファシリテーター】精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

🕒 6月9日(金) 19:00～20:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・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

👤 興味・関心のある方

¥ 無料

👥 40名(先着順)

📝 申込フォームで申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③あなたのお立場 ④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



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。後半は実際に活動されているボランティアさんをお招きし、活動をはじめた経緯ややりがいなどをお伺いします。

●6月28日(水) 10:00～11:00

【ゲスト】NPO法人京都教育サポートセンター

●7月21日(金) 14:00～15:00

【ゲスト】ほっとマナ

※それぞれ1回完結講座です。



🏠 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・関心のある方

¥ 無料

📝 申込フォームか電話で申込(要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④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

📞 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 毎月必要となる生理用品で困っていませんか?

生理用品配布会

本人確認などの手続き不要です。エコバッグや袋を持参の上、お気軽にお越しください。無くなり次第終了します。

(共催 京都市福祉ボランティアセンター)

<生理用品の寄付も受け付けています>

常設の寄付受付BOXはこちら

- ・伏見青少年活動センター
- ・北区役所
- ・精華町役場2階COCONI
- ・河原町OPA

未開封のナプキン・タンポンを受付中! その他、詳細は右のQRコードからご確認ください。

寄付受付



🕒 7月10日(月) 16:00～19:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 作品展示コーナー

🚗 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

¥ 無料

📝 事前申込不要

NPO法人

お客様がいらっしゃいました。

✉ info@periodiscoming.org

Instagram ツイッター



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

🌐 <http://v.hitomachi-kyoto.jp/> 京都市福祉ボランティアセンター

ホームページ



Facebook

京都市福祉ボランティアセンター



Twitter

@kyoto_vora



Instagram

@kyotocityvinfo



【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

〈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。

