

ボランティアーズ

kyoto

12
月号

知っていますか？

きょうだいが分かち合える場所

障がいのある兄弟姉妹をもつ人が集い、
思いを共有できる場所があります。



知っていますか？ きょうだいが分かち合える場所 …… 2～5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …………… 6～8

知っていますか？

きょうだい 分かち合える

場所

障がいのある兄弟姉妹をもつ人のことを「きょうだい」と言います。きょうだいたちは、兄弟姉妹の障がいの程度や種別、自身のライフステージによってさまざまな悩みを抱えています。そこで、そんな障がいのある兄弟姉妹をもつ人たちが集まり、思いや学びを分かち合う取組を紹介します。

※本記事では、病気や障がいのある本人を「兄弟姉妹」、兄弟姉妹をもつ人を「きょうだい」と表記しています。



思いを分かち合い、学びを共有する

一般社団法人まめの会

【対象】 統合失調症の兄弟姉妹をもつ人

突然、兄のケアを担うことに

中学生の時、当時高校生の兄が統合失調症になりました。兄のケアは主に母親が担っていましたが、その母親が亡くなり、父親も高齢で介護が必要になったため、自分が突然ケアを担わないといけない状況になりました。ケアを担いはじめた時は、亡くなった母親に対して「最後まで面倒を見られないのだから、生きている間に自分にも兄に関することをきちんと伝えておいてほしかった」と強く感じました。また、兄が発症した当初、ともに暮らす中で怖いことや傷ついた経験もあったので、初めは戸惑いながら、手探りの状態で兄と接

していました。

そんな折、統合失調症の家族への接し方に関する本と出会い、そこに書かれていることを実践したところ、少しずつ兄と向き合うことができようになりました。きょうだいとして障がいやケアに関する正しい知識をもつことの大切さを実感し、同じ立場の人が不安を解消できる場をつくりたいと、まめの会を立ち上げました。

安心して話ができる場所

まめの会では、月1回、統合失調症の兄弟姉妹をもつ人が思いを話し合い、情報共有ができる場「まめゼミ」を開催しています。今後のケアに

不安を感じた30代～50代くらいの人が多く参加しています。話している時に泣いてしまったり、気持ちの整理がつかず「どうやったら乗り越えられるの?」と思いを漏らす人もいます。これまでの経験や学んだ知識からアドバイスをし合う中で、「すっきりした」という感想などを聞くと嬉しい気持ちになります。

精神障がいのある人への差別や偏見はまだ根強いと感じています。だからこそ、同じ立場のきょうだいが安心して話すことができる場所が必要だと考えています。不安や困りを感じた時に、ふらっと顔を出して、話をしたり相談できるような存在として今後もあり続けたいです。

一般社団法人まめの会

活動日時 基本月1回開催（オンラインまたは対面）
次回：12月24日（日）10:00～11:30 対面開催
（開催場所は、申込後に連絡します。）

参加対象 統合失調症の兄弟姉妹をもつ人
定員 5名
メール mamenokaikyoto612@gmail.com
ホームページ <https://www.mamenokaikyoto.com/>

まめの会の活動を
応援して下さる
会員募集中!



団体名の由来となった
愛犬「まめ」



孤立せず、なかまとともに乗り越える

京都きょうだい会

[対象] 障がいのある兄弟姉妹をもつ人

同じ境遇のなかまがいる

2人の兄弟姉妹に重度の知的障がいがあり、この先どうなるのだろうかという不安を感じながら学生時代を過ごしていました。また、周囲からの視線や差別もあり、「こんな思いをしているのは自分だけだ」と孤独感も募らせていました。そんな中、兄弟姉妹が施設に入所することになった際、初めて自分以外にも同じ立場の人がいると知り、とても驚きました。そして、自分のように孤独や孤立を感じずに済むようにきょうだいが集まることのできる場が必要だと感

じ、1983年に京都きょうだい会を立ち上げました。

他者を知り、自分と向き合う

兄弟姉妹のケアをする中で、家庭の中で役割を与えられていることにやりがいを感じ「力になりたい自分」がいた半面、「自由になりたい自分」もいて、その狭間で心がモヤモヤしていた時期がありました。きょうだい会で多様な意見を聞き、自分の視野が広がることで、これまで蓋をしていた自分の気持ちを言葉にで



きるようになり、どのように向き合うのかを考えられるようになりました。

きょうだいにも支援が必要

自分自身の将来を考えた時や、親亡き後に直面した時、きょうだいも支援が必要な当事者であることに気づきました。京都きょうだい会では、きょうだいだけでなく、親や支援者、そして兄弟姉妹の最期を見送った人もいっしょに参加しています。さまざまな立場からの話を聞くことで気づきも増えるので、不安や孤独を抱えている人は一度参加してほしいと思っています。

きょうだいだからこそその気づきを、今後もなかまに届けていきたいです。



京都きょうだい会

活動日時 奇数月の第2土曜日 18:00~21:00

活動場所 主に「喫茶みどり」(伏見区深草ススハキ町35)

※開催場所・日時は変わる可能性があります。詳細はホームページやフェイスブック、Xでご確認ください。

参加対象 障がいのある兄弟姉妹をもつ人や家族、支援者

参加費 500円+喫茶での飲食代

定員 10名前後(初めて参加される方はホームページ「お問合わせ」から申込をお願いします)

寄付情報 京都銀行 鞍馬口支店 普通 3797399 京都「障害者」を持つ兄弟姉妹の会

メール kyoto.kyodai@gmail.com

ホームページ <https://kyoto-kyodai.jimdofree.com/>

X(旧Twitter) <https://twitter.com/kyotokyodai>

フェイスブック <https://www.facebook.com/kyoto.kyodai>

メール ホームページ



X フェイスブック



きょうだいがひとりの人としてつながり合う

かるがも～学生きょうだい児の会～

【対象】 障がい・病気のある兄弟姉妹をもつ学生

ひとりで思いを抱え込んでしまう

高校生までは、自分が家族の中で担うケアもあり、障がいのある兄弟姉妹の体調に左右される生活でした。家族だから仕方ないと頭では分かっていたものの、時折感じてしまう苛立ちや焦りはどうすればいいのかという思いを抱いていました。学校では、周りからどう受け止められるか分からず友人にも話しにくく、気づけば「別に周りには話さなくていいや」という感覚が生まれていました。

大学に入り、「きょうだい」や「きょうだい会」の存在を知りました。同じ

立場の人でないと話せないこともあるのではと感じ、かるがもの活動に参加することにしました。

学生だからこそ抱える悩み

かるがもでは、障がい・病気のある兄弟姉妹をもつ大学生・大学院生・専門学校生を対象に、月1回オンラインで「かるがも会」を実施しています。会では、テーマを決めずに雑談を中心に話し、きょうだいとしての話が出ないこともあります。その中でも、「実家に戻る？あるいは出る？」「恋人に兄弟姉妹のことを話す？」など、進路や恋愛の話題は多くの学生のきょうだい抱える悩みです。話していると、自分がこれまで感じていた以上に兄弟姉妹の影響を受けていろいろな選択をしてきたことに気づかされました。それぞれの悩みに答えはないですが、自分の人生の選択を納得してできるよ



うにしっかりと気持ちを話せる場になっていると感じています。

きょう代いは、それぞれの立場によって抱えている状況や思いは異なります。それでも、「家族・きょうだい」と「自分」の間で揺れ動く気持ちはみんながもっていると思います。安心できる場でそれを話すことで、自分が置かれている状況や抱えてきた感情に気づくこともあります。

かるがもは、きょうだい同士がひとりの人・学生として関わり合える場となるよう、これからも取り組んでいきます。



かるがも～学生きょうだい児の会～

活動日時 基本毎月第3日曜日
次回：12月17日(日) 20:00～22:00
活動場所 オンライン
参加対象 障がい・病気のある兄弟姉妹をもつ
大学生・大学院生・専門学校生
※参加を希望される方は一度ご連絡ください。

ホームページ <https://karugamo-kyodai.jimdofree.com/>
インスタグラム https://www.instagram.com/karugamo_kyodai/
X(旧Twitter) https://twitter.com/karugamo_kyodai



聞くこと、話すことから知る自分の思い

AND(あんど)

【対象】障がい・病気のある兄弟姉妹をもつ学生

自分の気持ちに 気づきにくい

大学生になってたまたまニュースできょうだいが集まる会が取り上げられているのを見て、自分と同じ立場の人が集まっていることを知りました。

それまでは、兄弟姉妹のケアは主に両親が担っていて、自分は家事を手伝ったり、補助的にケアに携わることが多かったことや、障がいのある兄弟姉妹のことでからかわれることもあまりなかったのも、同じ境遇の人と話したいという思いはありませんでした。そのため、きょうだいに關心を持ちつつも、参加への一歩を踏み出すまでには時間がかかりました。

それでも、参加して他の人の話を聞いていると、「『一人でできるでしょ』と親に言われていたから、頼ることが苦手だったな」「うれしかったことも親に話さなかったな」「勉強することで、兄弟姉妹のケアから逃げていたのかも」などと思い出し、その

当時は自分がなぜそんな反応をするのかわからなかったことも、自分の話をするので少しずつ理解できるようになりました。

主にオンラインのかるがも会(P.4)に参加しているうちに、「同世代の人と直接会って話したい」という気持ちが強くなりました。かるがも会で相談したり、対面で開催を続けている京都きょうだいで会(P.3)さんや大学の先生にアドバイスをもらいながら、ANDを立ち上げました。

分かってくれる人がいる安心

対面で話すことには、触れ合える距離での話しやすさや理解しやすさがあると感じます。活動に賛同して協力してくれているきょうだいでないメンバーの「どんな配慮ができるか」という質問から、きょうだいに關するワークショップを開催してみました。自分の経験を話すことで、きょうだいのことを理解してもらえるきっかけとなったこともよかったと思



ます。

小学生の頃、頻繁に忘れ物をして放課後に何度も学校に取りに戻る時期がありました。その時、先生は咎めることなく優しく対応してくれました。それまで「自分一人ではがんばらないといけない」という思いでずっと過ごしていたので「ミスしても大丈夫なんだ」と安心して、気持ちがとても楽になりました。

きょうだいで会への参加を通して、きょうだいが小さい時から、事情や状況がわかっていて相談できる場所が近くにあって方がよいと実感しています。その人に合った場に巡り合えるように、そのような居場所が少しでも多く必要だと考えています。

AND(あんど)

活動日時 不定期 X(旧Twitter)でお知らせ
次回: 12月23日(土)14:30~16:30
活動場所 同志社大学 室町キャンパス 寒梅館
参加対象 障がい・病気のある兄弟姉妹をもつ中学生以上の学生
X(旧Twitter) https://twitter.com/AND_doshisha



おわりに

障がいのある兄弟姉妹をもつ人同士でも、すべてを共感し合えるわけではありません。それでも、同じきょうだいとして思いを尊重し合えるからこそ、安心して話すことができます。自分の話をして、他の人の話を聞くことは、自分の気持ちを整理することにつながります。同じ立場で悩んでいる人は、一度きょうだいの集う場に参加してみませんか。



もっと知りたい方は、
P.8「思いを聴く」講座をcheck!

ボランティア提供

北・上・左 利用者といっしょに楽しむ

みんなで楽しく歌いましょう♪

高齢者施設に伺い唄の会を開催しています。童謡・唱歌・懐メロ歌謡曲など約350曲のレパートリーから、楽しく歌えるよう歌唱指導もしています。キーボードの生演奏にあわせていっしょに歌いませんか。

🕒 随時(依頼団体と要相談)

👤 主に北区、上京区、左京区内の高齢者施設

☑️ 電話で申込

※17:00~20:00がつながりやすいです。

優美会(担当:木崎)

☎️ 075-781-3639

市内全域 団体の活動を広報しませんか

ホームページ制作を お手伝いします

ボランティア活動に取り組む非営利の団体向けにホームページを制作し提供しています。ホームページ制作・修正は無料。ただし、独自のドメイン取得の場合、別途維持費が必要です。相談・打ち合わせ等はメールで行います。

👤 非営利のボランティア団体等

💰 ドメイン取得の場合有料(約3,000円/年)

☑️ メールかホームページの

問合せフォームで申込

京都ホームページ工房(担当:北口)

✉️ kenzo1492@kkd.biglobe.ne.jp

🌐 http://khpst.com/



セルフヘルプ(自助)グループ

東山区 “これから”を大切に過ごす

ひきこもり・生きづらさで 悩む人たちの居場所

ひきこもりや生きづらさの経験者であるスタッフが、参加者としんどい気持ちをわかち合える存在として、同じ目線で応援・協力しています。東山三条にある古民家を拠点にほぼ毎日活動しています。人見知りでも、コミュニケーションが苦手でも、メンタルが弱くても、何十年とひきこもっていても立ち寄ることができる居場所です。

くつろぐことはもちろん、散歩やゲーム、人生経験豊富なお母さんや朴訥な管理人さんとのお喋りのほか、外に出て

お寺でヨガなどを行っています。少しでも気持ちが楽になる時間をいっしょに過ごしませんか。クリスマスや年越しイベントも計画中です!詳しくはSNSをご確認ください。

京都コレカラ

東山区三条通白川橋東入

2丁目西町151番地

Instagram X(旧Twitter) ホームページ

☎️ 050-3557-0092

✉️ ouen075@gmail.com

🌐 https://note.com/ouen075/



ボランティア募集

中京区 健康づくりにいっしょに歩こう

高齢者のウォーキング活動の サポーター募集

中京区で健康維持・フレイル予防の一環としてウォーキングサークルを実施しています。四季を感じながらサポーターとしていっしょに歩きませんか。

🕒 平日(月~金曜日) 9:00~(約45分間)

🏠 二条公園から堀川の遊歩道

👤 歩くことが好きな学生から高齢者まで

☑️ 電話で問合せ・申込

京都市中京区地域介護予防推進センター

中京区聚楽廻西町186

☎️ 075-801-0389



伏見区 伏見区羽束師地域で居場所づくり

子どもといっしょに過ごす ボランティア募集

子どもたちを対象にコミュニティスペース「ゆるくる」を月1回開催し、保護者や地域の方を招き、住民交流の促進と、地域の活性化のために活動しています。

子ども(就学前~低学年中心)とゆっくり時間を過ごしませんか。活動の準備・片付けもお手伝いください。

※12月は17日(日)に活動します。

以降の活動はInstagramをご確認ください。

🕒 主に第3か第4の日曜日10:00~14:00

🏠 府営羽束師団地集会所(伏見区羽束師古川町)

🚌 阪急・市バス「免許試験場前」徒歩10分

👤 大学生以上

👥 随時募集

☑️ 電話かメールで申込

(要 ①名前 ②電話番号 ③参加希望日)

いろいろ(羽束師地域子どもの居場所
事業実行委員会)(担当:未永)

✉️ iroiro.ibasho@gmail.com



イベント・講座

北区 この1年間を語り合い、笑顔で交流する場

ハルハウスのクリスマス会

食べ物を持ち寄って、歌を歌ったりビンゴゲームをしたり、誰でも楽しめるクリスマス会です。参加者同士でプレゼント交換やこの1年間の楽しかったこと・嬉しかったことをいっしょに語りましょう。楽器の持ち込みも可能です。
★毎週木曜日の11:00~14:00に昼食交流会もしています。
(食事代600円)

📅 12月17日(日) 18:00~20:00

🏠 (財)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

¥ 無料(食べ物かプレゼントを一品持ち寄りください)

👥 30名(事前申込優先)

📝 事前申込される場合、電話で申込

(財)まちの学び舎ハルハウス

(担当:丹羽)

📞 075-451-6733

🌐 <http://www.kunihouse.jp/>

ホームページ



下京区 “聴く”ことをさらに学んで深める

春季PS傾聴ボランティア 指導者養成講座(全3回)

傾聴力のスキルアップを考えている方など、指導者を志す人のための養成講座です。詳しくは講座内容QRコードからご確認ください。

📅 2024年2月26日、3月11日、18日
(いずれも月曜日9:30~16:30)

🏠 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

👤 傾聴ボランティア養成講座を修了していること、
または他団体に傾聴講座を受講していること

¥ 6,000円

👥 8名(先着順)

📝 郵送・FAX・メールのいずれかで申込
(要 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④連絡先)

締切:2024年1月24日(水)必着

PS傾聴ボランティア指導者養成講座会
(担当:山崎)

上京区山里町241-12

📞 090-9611-3893

FAX:075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

講座内容



メール



東山区 お茶をしながらほっとした時間を過ごしませんか

傾聴カフェ

心の苦しみ、悲しみ、喜びを話せるカフェです。
傾聴の専門教育を受けたボランティア3名があなたの心の内側を聴かせていただきます。

【クリスマス会】

12月19日(火) 三線やビンゴゲームなどを行います。

📅 原則毎月 第1・3火曜日 13:30~15:30

🏠 京都市東山区社会福祉協議会 会議室
(東山区五条大和大路東入5丁目梅林町576-5)

🚗 市バス「五条坂」徒歩3分

👤 悩みを抱える方ならどなたでも

¥ 100円(飲物、菓子代)

👥 25名(先着順)

📝 電話かFAXで申込

ほっとカフェ東山(担当:安井)

📞 075-602-7323

FAX:075-602-7323

中京区 学校では体験できない学びを

大学生といっしょに 遊びを通して学ぼう!

関西圏の大学生が二条の京町家で「愉しく学び、未来を創る」をコンセプトに、子どもたちが主体となり楽しく遊びながら学べる居場所を開催しています。

📅 平日週2回:学習支援を主とした居場所
第3または第4土曜日:遊びながら学べる体験イベント
開校日の詳細はホームページやInstagramで確認ください。

🏠 WaGaYa

(中京区西ノ京西月光町18-3)

🚗 JR「二条」・地下鉄「西大路御池」徒歩8分

👤 小学生(未就学児も可)

※小さい子どもは保護者の付添が必要

¥ 無料

👥 10名(先着順)

📝 申込不要

おうちスクール まな viva(担当:山内)

中京区西ノ京西月光町18-3

📞 075-200-3070

✉ kyoto.smile.project@gmail.com

🌐 <https://www.kyoto-smile-project.com/>

Instagram



ホームページ



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・当事者家族の思い～

【テーマ】障がいのあるきょうだいをもつ人

【ゲスト】奥 真木 氏(京都きょうだいでい)

【ファシリテーター】精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

【内容】きょうだいにダウン症と重度知的障がいがあり、親ときょうだいの8050問題や、「きょうだい」としての思いをお話しいたします。

🕒 12月15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所属 ⑤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



🏠 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 マンツーマンで教わる!

シニアのスマホ解決講座

スマートフォンを利用している中で困りごとを抱えていませんか? マンツーマンで操作を教えます。

【講師】花パン

(この事業は、花パンが採択を受けた「2023年度京都生協社会貢献活動助成金」により実施されます)

🕒 2024年1月24日(水)

①13:00～13:40 ②13:50～14:30

③14:40～15:20 ④15:30～16:10

※1人40分間、各枠3名まで

🏠 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

👤 60歳以上でスマホをお持ちの方

¥ 無料

👥 12名(先着順)

📝 電話で申込(要 ①名前 ②電話番号 ③希望時間)
(注)この講座は電話受付のみです。

[受付時間]第3火曜日を除く平日の9:00～17:00

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 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。

●12月18日(月) 10:00～11:00

【ゲスト】ぽそぼらんど京都

(パソコン・スマホのサポート)

●2024年1月24日(水) 14:00～15:00

【ゲスト】社会福祉法人京都いのちの電話

(電話での傾聴)

※それぞれ1回完結講座です。



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



X (旧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



KES
ステップ2
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。

