

ボランティア・市民活動を広げ、応援する！

# ネットワーク

N e t w o r k

No.354 2018年6月号

特集

ひろげよう！ 社会理解

依存症 ―― ひとりではやめられない

思い立ったがボラ<sup>ッ</sup>日

障害者支援施設 リアン文京

セルフヘルプという力 第13回

認定NPO 法人オレンジティ

いいもの みい〜つけた! vol.13

板橋区立前野福祉園

あすマネ

活動のはじめ方と運営

～学習支援の活動編～





思い立ったが

ジツ  
ボラ白



このコーナーでは、毎回一つの団体取材し、活動内容やそこで活動するボランティアさんの生の声をお届けします。

## 障害者支援施設 リアン文京

さまざまな人が気軽に集まることができる、ゆるやかな居場所やたまり場——リアン文京は、そんな「ごちゃまぜ」の場づくりを目指している。今回、リアン文京の「縁が和」という催しでボランティア体験をさせていただいた。

**つながり、ふれあいを大切に**

東京メトロ・江戸川橋駅から徒歩4分、建物にたどり着くと、ガラス越しにカフェが見える。中に入ると、「ぶんちゃん」がお迎えしてくれた。ぶんちゃんは、リアン文京のイメージキャラクターで猫のような蜂（蜂のような猫？）である。スタッフの野村美奈さんが、ぶんちゃん顔負けの明るい笑顔で迎えてくれ、緊張が一気にほぐれた。催しの前に、施設の中を案内していただいた。リアン文京では、入居支援、重症心身障害者通所事業、就労継続支援事業、障がい児



入口でぶんちゃんがお待ち!

の放課後デイサービス、子育て広場、相談支援等、多岐にわたる事業を展開している。出会うスタッフも入居者も、一様に穏やかな表情で、この場に溶け込んでいくのを感じる。

リアン（Lien）はフランス語で「絆・つながり」を意味し、リアン文京では「絆社会の実現」を目標に掲げ活動している。実現に向け、地域の障がい者、シニア、子育て世代、地域住民の課題を抽出し、多様な取り組みをしている。たとえば、多世代間交流（縁が和）、居場所づくり、施設マグネット化（祭り）、シニアプログラム、福祉教育、活動と参加の場づくり等だ。

**縁が和は、笑顔がやぐら**

施設の概要をうかがい、多目的室に行く。縁が和ではコンサートやクッキングなど多世代が楽しめる企画をしている。この日は、大人の背



写真提供=リアン文京



写真提供=リアン文京



こどもまつりのひとコマ。  
写真提供=リアン文京



縁が和にて。カブラを介して、笑顔も会話も広がる!



子育て広場。

## 社会福祉法人武蔵野会 障害者支援施設リアン文京

<http://www.team-lien.com/>

**連絡先** 〒112-0006

文京区小日向2丁目-16-15 文京総合福祉センター

TEL: 03-5940-2822 FAX: 03-5940-2823

✉ [lien@prius-pro.jp](mailto:lien@prius-pro.jp)

**活動日** 縁が和は月1回。他56のボランティアプログラムがある。

丈ほどに積みあがったカブラのドームがあった。カブラ（KAPLA）とは、同じサイズの板を積み重ねて、建物や乗り物、動物などをつくるフランス生まれの木製ブロックだ。

「やってみませんか？」と野村さんに促されて挑戦してみるが、見た目より難しい。つい真剣になってみると、ボランティアの方々が一人二人と集まり始めた。「あら、取材？ しわだらけの顔だけど撮ってもいいですよ」「ボランティアといっても、逆にしていたらいい感じだけ」となどと、みんなとてもほがらかだ。野村さんによると、普段は傾聴ボランティアをしていたり、リアン文京の講座受講がきっかけでボランティアになったりと、さまざまな人がいるそうだ。

やがて、入居者の人びとが車いすやスタップに手を引かれてやってくる。親子も何組か現れた。簡単な遊戯をしたあと、カブラに挑戦。

### 次ページでは活動内容を 紹介しています

熱心にカブラを積み上げる子どもや大人もいれば、積み上げることよりも崩すことや、おしゃべりを楽しむ人もいます。

子連れで来た親の方が夢中になっていたり、子ども同士が仲良くなったり、ボランティアも周囲に目を配りながらも一緒に楽しんでいる。ドームが崩れるときは、一斉に声があがった。

1時間ほど遊んだあとは、みんなでおかたづけ。数千ピースの板を箱に入れるのは難儀な作業で、人数が必要だ。かたづけを終えると三々五々帰っていく。細かい決まりはなく、参加者・ボランティア・スタッフの境も年齢差もないゆるやかさ——我々にとっても、目的を忘れてしまうようなごちゃ混ぜの居心地良い場だった。



# 1日体験してみました!(by 新編集担当)



ポイント①

参加者が来る前に  
机を移動。  
カプラに触れると  
崩れるので、  
少し緊張…!



ポイント②

最初と最後は  
遊戯で。  
きちんと  
見ていないと  
間違える!



ポイント③

事前練習の成果を  
発揮し、一緒に  
積み上げてみる。  
が、この男性は  
崩す方が楽しそう。



ポイント④

らせんに  
積み上げる子ども。  
この後、  
積み上げ競争をしてみた。



ポイント⑤

おかたづけ。  
お母さんの掛け声で  
「お兄さんに、ハイ」。

深める

ボランティア・市民活動に役立つ視点や情報をお届けします。



## ひろげよう！ 社会理解 依存症 — ひとりではやめられない

### 6 巻頭インタビュー

精神科医・松本俊彦さんに聞く、依存症の真実

◇松本俊彦 (国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部部长)

### 10 否認の病気、アルコール依存症

◇アルコールリクス・アノニマス (AA)

### 14 物質依存よりも深刻!? 仕事依存症とは

◇ワーカホリックス・アノニマス (WA)

### 17 あすマネ 活動のはじめ方と運営 ～学習支援の活動編～

知る

ボランティア・市民活動のさまざまな形やボランティアに一步ふみだすヒントを、カラーページを使ってご紹介します。

### 1 思い立ったがボラ日 障害者支援施設 リアン文京

### 22 つぶやきブレイク マリリン・モンローを演じ続けるのが、もう嫌だったの。

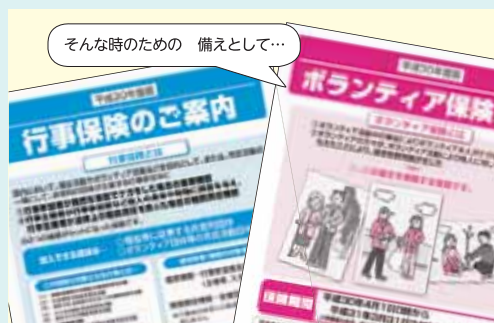
### 23 セルフヘルプという力 第13回 認定NPO法人オレンジティ

### 25 あなたのまちのキラッと☆ぼらせんナビ vol.15 大島社協ボランティアセンター

### 26 いいもの みい〜つけた! vol.13 社会福祉法人 東京援護協会 板橋区立前野福祉園

## もしもボランティア活動中に怪我をしたら… 怪我をさせたり、物を壊したら…

※ボランティア保険および行事保険の加入は、東京都内の各区市町村のボランティアセンターまたは東京都社会福祉協議会窓口で手続きができます。



東京都社会福祉協議会指定生損保代理店  
有限会社 東京福祉企画

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂1-2  
研究社英語センタービル 3階

TEL. 03-3268-0910

FAX. 03-3268-8832

URL. <http://www.tokyo-fk.com/>

# ひろげよう! 社会理解 依存症——ひとりではやめられない



“ 依存症からの回復をめざす自助（セルフヘルプ）グループの原型は、1930年代に米国で設立されたアルコール依存症者による「AA」。日本では、1950年代に断酒会、70年代にAAがつくられた。現在は、さまざまな依存症の自助グループや家族会が増え、保健所や精神保健福祉センターなどの専門の行政機関などでも相談でき、ひとりで悩んできた人がつながれる機会が増えてきた。

今回の特集では、精神科医と自助グループの取材を通して、依存症について正しく学び、身近な社会課題として各人が考えるヒントとしたい。”

# 精神科医・松本俊彦さんに聞く、依存症の真実

松本俊彦 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部部長

「依存症」は、我々にとって聞き慣れない言葉ではない。しかし、依存症は何かと問われると答えに窮するのではないだろうか。精神科医の松本俊彦さんに、依存症とは何か、どんな問題が起こるのか、その問題解決のためにできることは何か、等をうかがった。

## ● 依存症は「病気」である

—— 依存症の人たちは、「だらしがない」「やめると約束したのに嘘つき」など本人の人格の問題のように受け取られることがあります。また、日常の会話の中で気軽に「私は○○依存症」などと言う人もいます。まず、依存症とは何か、について教えてください。

端的に言えば、アルコールや薬などに脳がハイジャックされてしまった状態です。常時そのことばかり考えるようになって、自分の価値観まで一時的に変わってしまいます。

アルコールや薬物のような物質依存、ギャンブルや摂食、仕事、買い物、ネット、ゲーム、恋愛、セックス、リストカット、占いなどの行動依存があります。

す。

物質依存は、自分をコントロールするために使い始めることが多い。例えば、仕事を一生懸命したごほうびにお酒を飲んで、ストレスが解消されて、翌日もつとがんばれる。薬物依存症の中にも、快楽のために使う人はいるけれど、実は日々のハードワークを続けるために使っている人がはるかに多い。

ところが、徐々に量が増え、気がつくくと、酒や薬物に振り回されるようになってしまふ。例えば、薬物を使うと止まらなくなり、仕事に行きそびれる。仕事で稼いだお金も、みんな薬代に消えてしまふ。人生の大事なもののランキングも、1番上に薬物がくる。交友関係も、薬に絡んだ友達や恋人になっていく。「将来、なりた

い職業は？」と聞いても、薬物を手しやすいく職種や、短時間でばら儲けできそうな仕事を選ぶようになる。

依存症になると、性格や生き方がガラリと変わって、昔からの友人知人からすると、別人になってしまった気がします。

依存症は「病気」です。しかし、アルコールですら認められるまで時間がかかりました。

昔から、どの国でも、性格や道徳心、倫理観の問題とされ非難されてきました。しかし、本人のせいではなく、病気ではないかと思ひ始めた医者もおり、

アルコールの健康被害、脳や内臓疾患に関する研究は、かなり昔からありました。ただ、やめられない・止まらない問題は一体何なのか、精神医学でも全く整理がつかず、医者

も治療方法がわからなかった。それで、アルコール依存症は医学の問題ではないと、医者も見放してしまった時期があったのです。

医学が、依存症にきちんと向き合うようになったのは、当事者が自助(セルフヘルプ)グループをつくって回復者を出したことです。病気の多くは、

医者が病態を解明して解決の糸口を見出すことが多いのですが、依存症に関しては医者は当事者から教わっているんです。

アルコールの自助グループができたのが1935年、アメリカ医学会がアルコール依存症(当時はアルコール症)を疾患と認めたのは、1954年のことです。そして、WHO(世界保健機関)がアルコール依存症を正式な病気と認めたのが

1970年代と、比較的、最近なのです。

—— 先生の編著書、「ハムリダクションとは何か」に紹介されている「自己治療仮説」について教えてください。

中学や高校などで行われてきた予防教育では、依存性薬物を1回でも使用すると、その快感が脳にインプットされるから、最初の1回が「ダメ。絶対。」<sup>1)</sup>「1度やったら人間をやめることになる」と言われてきました。

実際には、人間は快楽を得てもすぐ飽きてしまいます。ある物質の摂取や行為を繰り返すのは、一部の人のことです。例えば、アルコールは、ベンゾジアゼピン系睡眠薬や抗不安

薬より薬理的な依存性は強い。しかし、飲んだ人のうち、依存症になる人はごく一部です。また、外科手術の術後に麻薬性の鎮痛薬を使用しても、投与された患者さんたちが依存症になることは、まずありません。

ある行為で快感を得て、それが病みつきになって繰り返し、それが依存症のメカニズムではなく、ある行為で、それまでずっと抱えていた痛みや悩みや苦しみが一時的に消え、生き延びるために必要なものになって手放すことができなくなってしまうのではないのでしょうか。

快感で強まるのは、正の強化、苦しみが一時的に消えるから癖になるのは、負の強化。僕は、依存症の本質は、負の強化ではないかと思っています。

これについては、海外でも多くの研究報告があります。10代の時に自己評価が低かった子の方が、大人になってから依存症になる確率が高いことが知られています。ストレスの高い職場環境にあった人は、定年退職後、飲酒量が増加しやすいという報告もあります。人前で過度に緊張する人や、気持ちが高ぶり続けて眠れな

い人、いじめや虐待経験があつて心にフタをした人たちは、リラックス効果があるダウナー系のドラッグやアルコールに頼ることがある。逆に、気分が高揚するアップパー系の覚せい剤は、疲れやすかったり、意欲が出なくて悩んでいたたり、義務に従事している人がはまりやすい。

ADHD(注意欠陥多動性障害)で覚せい剤依存症の人は、覚せい剤を使うと集中できるからと、自己治療をしています。性暴力被害などでPTSD(心的外傷後ストレス障害)の場合、外出前にアルコールや睡眠薬の力を借りて、恐怖心を和らげる人がいます。

薬物依存症の人たちを調べてみると、5〜6割は、依存症発症以前に精神障がいを患っている。生きづらさや精神障がいを和らげるために使つてやめられなくなつてしまふ。依存性物質を使う人はたくさんいて、その全員が依存症になるわけではない理由も、そこにあるのではないのでしょうか。「ネズミの楽園」という有名な実験があります。ネズミたちを2グループに分け、半分は1匹ずつ隔離して檻に入れ、自由を奪う。残りの20匹は、楽

園のような環境に集団で棲まわせた。好きなときに好きなだけ食べ、仲間と遊んだり、交尾したり、自由に動き回れる。両方に、普通の水とモルヒネ入りの水を与えたところ、檻のネズミは、楽園のネズミよりひんばんにモルヒネ水を消費したんですね。これは、孤独で不自由な環境が、依存症になるリスクを高めることを示唆しています。

世間の人たちは、薬物依存症の人を、快楽を貪つて好き放題したというイメージで非難することがありますが、依存症になりやすい家庭や地域、社会状況があつたのではないのでしょうか。自己治療仮説には、依存症は社会の問題だということも、含んでいるのだと思います。

——社会的支援でもっと必要だとお感じになつてのこと、は？

薬物依存症に関しては、一番の害は刑務所に入れられることです。薬物依存症の人数が再使用をしてしまふのは、刑務所を出た直後が一番多い。刑務所内では回復のための様々なプログラムを提供して

いますが、絶対に使えない場所にいると、自分がどんな時どんな状況で使用したくなるか忘れてしまふので、プログラムが身に入らない。その上、刑務所内では使用が強制的に止まつているので、治つた気になつてしまひます。

日本は、危険な薬物が流通しないように規制や取り締まりを強化する「供給の減少」は、世界でもトップクラスです。今、求められているのは、薬物を欲しがらる人、薬物依存症者の治療と回復支援である「需要の減少」と、使用した人の害を減らす「ハームリダクション(害の減少)」です。本人の命や健康のためにも必要ですが、社会の安全を保つためにも欠かせないことです。

ポルトガル政府は2001年、規制対象だつた薬物の自己使用や少量保持を非犯罪化しました。合法化ではなく、逮捕しても罰は与えない。代わりにソーシャルワーカーが相談にのり、回復のプログラムを提供したり、無職の人には就労支援のサービス、起業を望む人には少額の資金融資をします。薬物依存症者を雇用する経営者には資金援助もしています。

非犯罪化することでより薬物乱用が広がり、治安が悪化するのではないかと懸念する人たちもいました。ところが、10年後の評価でわかつたのは、治療につながる薬物使用者が激増し、薬物の大量摂取による死亡や、(注射の使い回しによる)HIVの新規感染者が大幅に減り、最も驚くべき変化は、10代の若者の薬物経験者の割合が減少したことでした。薬物を使つていた親が回復することで、子どもの環境が改善され、生きづらさが軽快したからかもしれません。

これを受け、WHOや国連の薬物犯罪事務所も、薬物問題を非犯罪化し、健康問題としてケアの対象にするよう勧告しています。

日本でも、2016年6月から刑の一部執行猶予制度が、薬物使用事件を主な対象に始まりました。例えば、刑務所に3年間入るところを1年短く服役して、その代わり保護観察期間を長くして、地域で処遇します。刑務所内での処遇から、社会内で処遇することへ、舵を切り始めたという意味では大きな前進です。僕としては、これを全面的にサポートして、もっと実刑期間が短



縮され、地域で長くケアするしくみになることを期待しています。良い結果が重なれば、非犯罪化の方向へ向かうかと思えます。

解決策を多くの人たちと共有しないと、「害の減少」の理念をいくら振りかざしても法律は動かないと思います。どのように一般の人たちに広く知らせ、理解してもらうかが重要です。

診療で患者さんの違法薬物使用がわかって、医療者には警察への通報義務は無く、患者さんへの守秘義務があります。臨床現場には戸惑いや混乱もあります。厚生労働科学研究で、患者さんの違法薬物を発見した場合には通報するのではなく、治療の方策を考えることをガイドラインに出したくて、厚労省や法務省に折衝しているのですが、同意してくれても、通達を出すことには躊躇しています。もし、通達後、薬物を使用した人の重大事件が起きたら大変だから、という理由でしょう。

● 自助グループは重要な社会資源の一つ

— 東京ボランティア市民活

動センターには、自助グループの人たちが運営相談にいらしたり、自助グループを探している人からの問い合わせが少なくありません。依存症の人にとって、自助グループの果たす役割は大きいと感じます。

依存症の場合は、自助グループができなければ専門家も生まれなかつた、自助グループからすべてが始まっていると言っても、過言ではありません。我々、専門職の間人は、やめるきっかけをつくることはできるかもしれませんが、やめるよりも、やめ続けるのが難しい。やめ続けることを伴走してくれる人がいるかいないかは、大違いです。

「ネズミの楽園」の実験には、続きがあつて、檻の中のネズミを楽園に移すと、最初は1匹でモルヒネ水を飲んでいますが、2〜3日するとほかのネズミとじゃれあつたり、交尾したりするようになり、普通の水を飲むようになります。さらに2〜3日すると、どのネズミが檻にいたネズミか、区別がつかなくなるんです。この実験から、依存症はコミュニティの中にいる方が回復しやすいということがわかります。

人間に置き換えると「やめられない」「またやっちゃつた」「やりたい」など、バッドニュースを話せる安心・安全な場所が必要で、秘密を守ってくれ、匿名で自分の実生活が脅かされず、正直に本音を口にしても差別されたり、罰を加えられない場として、自助グループはとても大切です。

我々医療者には、一時的に症状は消すことはできても、希望を与えることはできないと思います。「いろいろ問題を抱えて苦労して、人生台無しにした時期もあつたけれど、回復したあの人みたいになれるかもしれない」という希望は、仲間でないとなげられない。

依存症の人たちの中には、頭ではわかつていけど、なかなか問題が手放せない人がいます。長いこと依存して生きてきたので、手放したら自分は抜け殻になってしまうんじゃないかというためらいがある。回復した自助グループの先輩たちが生き生き暮らしている姿は、背中を押してくれます。

— 自分にあつたグループが、なかなか見つけれないという人もいます。

最近、ウェブサイトでミ

ディング会場やイベントなどの情報が得やすくなり、見つけやすくなつてきているとは思いますが。様々な自助グループの人が集まつてオープンな場でアピールするイベント「ピアサボ祭り」<sup>2</sup>や、横浜などで開かれる「アディクシオンセミナー」<sup>3</sup>、各地で開催されている「リカバリーパレード」<sup>4</sup>回復の祭典<sup>5</sup>は、自助グループとの出会いの機会にもなります。こうしたイベントは、社会の認識を広げていくことにもつながると期待しています。

— 心理的な抵抗があつて、自助グループに参加しづらい方もいらつしゃいますよね？

20年ほど前までは、依存症の臨床では、自助グループこそがすべてという時期がありました。専門病院へ自助グループのメンバーに来てもらったり、病院から自助グループのミーティングに通うというプログラムもあつたのです。自助グループに行きたがらない人に対して、やる気のない患者だと見なされることもありました。

自助グループは重要な社会資源の一つとして、ほかに医療

サービスや福祉の支援など、様々な選択肢があるといいのではと思います。

● 私たちにできること

— 身近で依存症らしき人がいたら、何かできることがありますか？

本人にあれこれ言う前に、依存症についての情報収集をしてほしいです。『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法』<sup>1</sup>クラフト「吉田精次著/アスク」はお勧めの本の一つです。依存症でない人にとつても、より良い人間関係づくりに役立つ本です。頭ごなしに注意したり、説教することは、必ずしも人を変えません。むしろ、人は右と言われると左に行きたくなつたりしますから、それを踏まえてのやり方・言い方があります。

「お前なあ」と二人称単数で話すと、押し付けがましく感じ、反発を買つてしまいがちなので、アイ（I）メッセージ、つまり「私はこう思っている」と、自分を主語にして伝えるなど、そんなことが書かれています。

いきなり病院を勧めても、相手は「ダメなやつ」というレッ

テルを貼られた気がして、想いが伝わらないかもしれない。それより、自分にとってその人が大切な存在だということとを話した上で、「元気になってほしい」と伝えることが大切だと思えます。一人で病院に行きづらそうだったら、「一緒に行くよ」と提案してみるのがいいかもしれないですね。

精神保健福祉センターで相談するという手もあります。精神保健福祉センターは、都道府県政令指定都市には必ず1ヶ所はあつて、依存症の相談をしています。地域の社会資源の情報が、民間も含めて集まっています。依存症に詳しい病院も教えてくれます。家族にも対応してくれます。依存症の特徴は、本人より前に、周囲の家族が困ってしまうことです。

家族が「病院に行きましよう」と言っても、拒否されることが多い。でも、家族が支援につながることで、家族関係で生じていた悪循環の整理がついて、本人が自分の問題と向き合いやすくなって治療につながるケースは多いのです。本人が治療につながった後も、家族が定期的に相談や教室、家族のための自助グループなどに参加していると、本人が治療からドロップアウトしにくくなります。また、ドロップアウトしても戻ってくるまでの期間が短くなることも多いのです。

そのため、依存症本人の治療以上に、本人の「身近にいて、最も影響力が強いキープソン、家族や恋人、親友を相談支援に継続的につなげることが大切だと思えます。そして、そのキープソンが相談に行つた方が良い解決策が得られる可能性が高い。僕も、依存症の家族相談に15年ほど関わっているのですが、本人と会わなくとも治療ができてしまうケースがあります。本人が怒つたとしても、「あなたのためではなく、私のために参加している」と応じたらいいでしょう。そしてさりげなく、目に入るところに、回復につながるパンフレットを置くなど、じわじわと支援や回復につなげていく小技もあるんです。

ご自身が上司だったら、職務命令として治療するよう伝えることをお勧めします。

—— 依存症予防のためにできることは、何ですか？

子どもたちに対して、依存症教育をすることが大切です。パチンコ愛好家とパチンコ依存症の人の違いは、始める年齢です。10代の時に始めるとより依存症になりやすくなります。ただ、その教育内容が「人生終わった人」「人間やめた人」などと、ネガティブな差別的イメージで取り上げるのであれば、見直しが必要です。「覚せい剤やめますか？それとも人間やめますか？」は、30年ほど前の公共広告のフレーズですが、薬物依存症の回復施設をつくらうとすると、必ずといっていいほど地元住民の激しい反対運動が起きてしまいます。人間やめた人たちが集まると思われてしまうんですね。子どもの頃から、差別的、優生思想的な考え方が植え付けられて、依存症の人たちとの共生がしにくい社会にしてしまうのでは逆効果です。

僕は、15年前から少年院で定期的にいわゆる非行少年の診察をしています。ある時、覚せい剤を使用した10代の子に、学校で薬物乱用防止教育があったかと聞くと、警察の人が「覚せい剤やめますか？それとも人間やめますか？」と言っていたそうです。

その子の父親が覚せい剤使用で刑務所に入ったことで、オヤジは人間じゃないんだとショックを受け、自暴自棄になってしまったそうです。そして、自分も人間にはなれないと自ら悪いグループに入つて、覚せい剤を使うようになっていくことでした。

薬物に手を出す10代の子の親の多くが、アルコールの問題を抱えています。お酒を飲むと突然キレたりするので、家にいるのが嫌になり、友だちと溜まるうちに薬を覚えていく子もいます。

自分の親は、依存症という病気なのだと思ふことで、子どもたちが救われることがあ

ります。予防教育で子どもたちにぜひ伝えてほしいのは、「依存症になっても解決策がある」「回復して再チャレンジもできるよ」ということです。

まづばらけい(本誌編集委員)

\*1 麻薬・覚せい剤乱用防止センターが薬物乱用防止キャンペーンのために用いている標語。すでに薬物使用経験のある人を孤立させるなど、批判も多い。

\*2 <http://nabal987.web.fc2.com/event/180708pia.html>

\*3 <https://addyoko.jimdo.com>

\*4 <http://recoveryparade-japan.com>



松本俊彦(まつもとしひこ)

佐賀医科大学卒業。神奈川県立精神医療センター医師などを経て、2015年より国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存症研究部長。精神科医として薬物依存症や自傷行為に苦しむ患者と向き合う。薬物依存症の治療プログラムSMARPPの開発と普及に関する研究、ならびに自傷行為の臨床研究や自殺の実態解明に関する研究を行っている。著書に『よくわかるSMARPP—あなたにもできる薬物依存者支援—(金剛出版2016)、共著書に『ハームリダクションとは何か』(中外医学社、2017)、訳書に『人はなぜ依存症になるのか自己治療としてのアディクソン』(エドワーズ・J・カンツイアン著、星和書店、2013)ほか。

# 否認の病気、アルコール依存症

## アルコールリクス・アノニマス(AA)

アルコールリクス・アノニマス(以下AA)は、アルコール依存症からの回復をめざす自助(セルフヘルプ)グループ。アルコール依存症やAAの活動について、以下は現在AAで活動するメンバー2名、清水さんと笹井さんへのインタビューをもとにまとめたものです。

●アルコールリクス(アルコール依存症者)がAAと出会うまで

AAのメンバーは全員アルコールリクス(アルコール依存症)当事者です。自らの飲酒に問題を抱え、酒をやめたいと望めば、それだけでAAのメンバーとして迎え入れられます。医師による診断の有無がメンバーの条件ではありません。

日本では、AAにつながる人のほとんどが、アルコール専門病院や精神科からの紹介でやってきます。

アルコールリクスは、「否認の病気」と呼ばれ、自ら進んでアルコール専門病院を受診する人はまずいません。そのためかなり病気が進行してからようやくAAに出会い、つながるといふケースが大半を占めるのです。

●アルコールリクスは病気。そして回復できる

単なる大量飲酒者とアルコールリクス(アルコール依存症)の明確な線引きは難しいです。大酒を飲んでも、飲んではいけない場面ではきっぱりやめられる、ドクターストップがかかればお酒を飲まずにいられる人はアルコールリクスではないかもしれません。アルコールリクスであるか否かのご自身で判断されるべきものなのです。

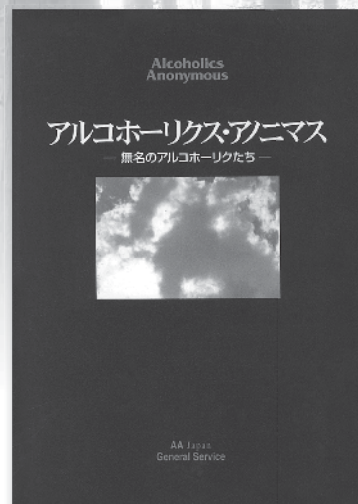
アルコールリクスには飲酒への強迫観念をとまなう身体的な渴望があります。自制能力を超え、あらゆる常識の枠を超え、何がなんでも飲みたくなる。絶対に飲んではいけない時でさえ酒の力に屈してしまい、酒に人生を支配され、どうやっ

てやめたらよいか皆目わからない。禁酒の誓いをたてたり、飲酒をコントロールする方法を試しては失敗し、遅かれ早かれ最後には酔っ払ってしまうのです。

他のことは何でもできる(と思っている)のに、酒に関しては失敗の繰り返しで、精神的におかしくなったのではと思いついて絶望し、家族や周囲の人たちを傷つけたことで自己れんびんに浸り、誰からも見放されてしまったと悲嘆にくれる。個人差はありますが、メンバーは皆、程度の差こそあれこのような「底つき体験」を経ているようです。

AAに来て、アルコールリクスは進行性の病気であり、適正飲酒ができる状態に戻るといふ意味での完治はないものの、進行を阻み、回復が可能だということを知りました。心の底からアルコール問題を

『アルコールクス・アノニマス』(通称ビッグブック)、AAの基本テキスト。回復のプログラムの説明や個人の物語を掲載。ハードカバーからポケット版まで様々なサイズで出版されている。



に向き合い回復の努力をするのであれば、何らこの病気を恥じることはない。私たちが考えています。

私たちの知る限り、適正な飲み方に戻ることは絶対にありません。「いったんアルコールリクになったら、生涯アルコールリクである」ところが、私たちが受け入れている厳しい現実です。適量で止められないので、たとえ何年もの長きにわたりお酒をやめていても「最初の1杯に手を付けない」ことが何より肝心なことです。

### ●無力を認めることが、初めの一步

我が身の破滅を招くこの病気に対して否認をやめ、正直に向き合うかどうかを決めることができるのは自分自身だけです。「アルコールに對して無力であることを認める」という重大な決断が欠かせません。これはとても困難なことで、心からの決断を下すのに時間がかかることも珍しくありません。しかし、ここから回復が始まるのです。

アルコール無し的人生なんて想像がつかない、「飲んでいない人たちの集まりなんて信じられない」と疑心暗鬼でAAへやってくる人も多いのですが、やがて不安は消えて

いきます。

始めは勇気を振るって、あるいはしぶしぶミーティングに足を運んでいても、AAでは誰も責めたり、裁くようなことは無く、皆がアルコールという共通の問題に對し、共感をもつて理解しあえる仲間であること。をすぐに知るようになります。メンバーからは「一緒に回復しましょう」と、手を差し伸べられます。

お酒をやめた頃の頃は、仲間の話が聞けず、自分の経験や思いを語ることも難しい。かえって反発し、「自分はあそこまでひどくない」「自分の方がマシ」などと思ったりもしますが、AAに参加し続けるうちに、「あれ？自分もそんなことがあったかも」と、我が身に重なる体験や思いにハッと気づかされる。次第に、仲間の言葉が耳に入ってくるようになり、自分自身も語れるようになっていく。

先をゆく仲間の中から、自分にとって信頼できて本音で話せるメンバーを見つければ、ミーティングでは話しぶらいことや、飲まない生き方のためのアドバイスをしてもらう「スポンサー」を依頼することもできるようになります。

### ●回復は、先ゆく仲間をお手本に

AAには「しななければならぬ」というものがなく、断酒することもミーティングへの参加も強制されません。会費や月謝のようなものを求められることはなく、AAの活動に関わる全ての費用は自分たちの自主的な献金によってまかなわれています。AAは外部からの寄付や助成金などは一切受け取らず、完全に自立した集まりになっているのです。そして最小限度の組織形態しか持たず、メンバーに命令を発する者もいません。

またAAは会員名簿のようなものは作成せず、個人のプライバシーをどこまで明かすかは、その個人の判断に任せられる。誰もが安心して参加できるよう、AAで話し合わせたことは参加者の胸の内にとどめ、外部には持ち出されないよう努力が払われています。

こんな何の形式も束縛もない集まりの中で、なぜ、飲まずに生きていけるのか？ソブリエティ(飲まないで生きること)に成功した先をゆく仲間の経験が、回復の「道具」となり、「指針」となっているのです。これを受け入れ活用するか、退けるかは全くの自由であって、自分で選べばいいのです。

AAには回復のプログラムとし



多様なAAのリーフレットと紙上ミーティングの場としての月刊誌『BOX916』。

「12のステップ」が提案されています。これはAA創設期のメンバーたちが見出した、どうしようもない飲み方だった人たちがソブラエティを得るまでのプロセスを記したもので、これすらも「しなければならぬ」というものではなく、「こうしてみたらどうですか?」という提案で、どこまで実践するかは本人にゆだねられているのです。

回復の成功の秘訣は、自分を越えたい大きな力「ハイヤーパワー」への信頼に基づいた「謙虚な姿勢」にあります。自分の意志でやめようとするのをあきらめ、ハイヤーパワーに我が身を完全にお任せする。この表現に抵抗感を持つ人は少なくないでしょうが、ハイヤーパワーは何ら特定の宗教の神を指すわけではないのです。メンバー各自が自由に、自分の理解した神であるハイヤーパワーのイメージを思い描けばいいのです。

私たちは「12のステップ」の実践の中で、回復で先をゆくメンバーや自分たちの経験をもとに、AAに新しくつながってきた仲間の手助けをすることが、自分自身のソブラエティをより確かなものとしてくれることに気づいています。これは「ひとりでのアルコールがもうひとり

のアルコールに手を差し伸べることによってお互いに飲まないで生きていられる」というAAの共同創始者2人が見出した原理そのまま、世界中のAAメンバーが今も変わらずこの原理を実践し続けているのです。

アルコールリズムは別名忘却の病とも言われます。酩酊時の暴挙も覚えていないし、自分がひどかった時期のことを、すぐに忘れてしまいがち。AAの場では、「未来の自分」と過去の自分に出会えることが何よりの強みとなります。ソブラエティの年月を重ねたお手下となる仲間も、まだアルコールリズムの問題に取り組み始めて日の浅い仲間も、彼らは私で、私は彼ら。心を開けば、気づきの機会が、ミーティング場にはメンバーの数だけあるのです。

### ● 家族にアルコールがいたら

飲酒に問題のある人間と暮らすことは、家族にとつて、どれほど苦しく、戸惑うことばかりか……。理由のわからない怒りや争いで愛情はずたずたに引き裂かれ、家庭生活は壊れ、経済的な問題にも悩まされる中、子どもたちは成長していく……。アルコールリズムは、周囲の人々を巻き

込み振り回す病気でもあります。シラフになった今なら、心痛とともに、ようやく理解できるようになった。飲酒に問題のある本人が、心からアルコールをやめたいと思ったならば解決法はあります。ただし、回復には時間がかかります。プログラムの実践は、「今日一日」「今日一日」と積み重ねられていくものなのです。

家族や友人など、身近な人に回復の助けになることとしてお勧めしたいのは、AAのオープンミーティングや公開セミナーに参加して、AAをよく知っていただくこと。家族は、飲酒は止められないとサジを投げていたり、ネガティブな情報しか知らなかったりします。飲まないで生きているアルコールの存在を知って、その人たちの、かつての家族との関わりがどうだったか、何が起こつて回復に向かい、今どのようなかについて、飲まないで生きている当事者の姿を見、話を聞くことによって、希望を持っていただけたらと願います。

また、アルコールの家族のための自助グループ「アラノン(Anon)」などへの参加も有効かと思えます。アルコールの家族も、家の恥などと問題を抱え込んで孤立しがちですが、ひとりで悩まず同

じ問題を持つ仲間とつながってほしい。AAも当事者家族のグループも、目指すテーマは経験と力と希望の分かち合いなのです。

実は、アルコール専門病院の医療従事者ですら病院では、スリッパ(再飲酒)してしまった患者ばかり診ているので、回復が軌道に乗った元気で明るい、飲まないで生きているアルコホリックをご存じないことが多いのです。回復の成功例を知ることが支援を進めるにあたり大切だと私たちは考えています。理解のある支援者の力は大きなものがあります。そのような方々が増えていってもらえるよう、私たちは可能な限りの努力を払っています。

AAとしてできることは、AAの有効性をより広く知っていただくことと回復の体験談を伝えることです。AAを少しでも知ってもらうため、精神保健福祉センターや保健所、総合病院の地域医療連携室へ情報提供したり、大学や看護学校の授業に伺ったり、社会福祉協議会、刑務所のアルコール教育プログラムなどに協力する形で、私たちはAAの社会資源としての有効性とAAプログラムによって回復を続ける私たちの体験談をお伝えすることに努めています。

またAAのミーティングも、幅広い層が参加しやすいように、昼間や夜間に開いたり、女性や若者、男性、セクシュアル

マイノリティのみと対象を絞ったり、英語スピーカーのための特別ミーティングを開いたりもしています。

### ●「留意願いたいこと」

AAは外部の問題に意見を持ちません。私たちの本来の目的は飲まないで生きることであり、他のアルコホリックが飲まない生き方を達成することを手助けすることで、これに専心する自助グループです。AAは長い歴史の中で生み出された経験に基づき提案されている「12の伝統」の中で、外部のいかなる論争に関しても、それが支持・反対いずれの立場からのものであっても参加しないこととされています。またAAメンバーが発言するものは(この特集記事を含めて)あくまでメンバー個人の見解であり、決してAA全体を代表する意見とはなりません。

論争を引き起こすような問題を持ち出すことが行われてしまうと、不和・分裂を生じさせてしまいかねず、AAの存続に大きな影響を与えてしまいます。AAの共同体は現在の、そして将来つながってきてくれるであろう仲間のために一体性を守り、共同体全体の福利のため、唯一の目的である「飲まないで生きること」に将来も変わらず専心する自助グループとして活動を続けていく責任があることをお伝えしておきたいと思えます。

自助グループとして、回復に専心するAA共同体について、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ※AAについて

AAは1935年にアメリカで始まった世界規模の自助グループ。現在180ヶ国以上の国々で活動し、登録されたグループは11万5000以上、推定メンバー数は200万人とされている。日本では1975年に始まり、現在、グループ登録数は6000以上、活動メンバーは推定6000名。グループ、メンバー数ともにその半数が関東甲信越地域に集中している。

### AA関東甲信越セントラルオフィス

<http://aa-kkse.net/>

TEL : 03-5957-3506

# 物質依存よりも深刻!? 仕事依存症とは

## ワーカホリックス・アノニマス(WA)

「ワーカホリックス・アノニマスジャパン(以下、WA Japan)」は、仕事依存症の本人と家族の共同体。メンバーになるために必要なことはただ一つ、「強迫的に働くことをやめたいという願いだけ」だ。

依然として、仕事は美德、意識の根強いこの国で、仕事依存症という病気をいかに自覚できたのか、そして、どんな活動をしているのか、WA Japan を立ち上げた小夜子さんにお話をうかがった。

### ●「Don't rush.(急がなくていい)」に衝撃を受けて

小夜子さんは、IT企業の専門職だった2003年にバーンアウト(心身が消耗し燃え尽きること)して倒れ、2年半に及ぶ入院生活を送った。入院中は、院内にある、情緒的な問題からの回復を目指すEA(イモーションズ・アノニマス)などの自助(セルフヘルプ)グループに参加していた。自らの仕事依存症に気づききっかけは、入院仲間から指摘されたこと。主治医からも仕事の問題であるとの指摘があった。しかし、当時は、日本にWAのグループがなく、依存症にありがちな「否認」もあったためか、小夜

子さん自身も必要性を感じなかった。2005年、米国のWAのウェブサイトをみつけて読んでみたが、「ふーん、そうかも」というぐらいの印象だった。退院後は、元の仕事に戻るのが怖く、5〜6年は事務員としてパートで働くなど、仕事を詰め込むことはしなかったそうだ。

WA Japan を立ち上げたのは2012年。IT関係の仕事も本格的に再開していた。ある日、サンフランシスコに出張したとき、近くでWAのワールドカンファレンスがあるとこの情報を得て、試しに参加してみた。偉い役職だったに違いない年配男性の仲間から、最終日のパーティの買い出しに行こうと誘われて、慌てて出

かける準備をしようとしたら「Don't rush.(急がないでいいよ)」と静かに言われ、一瞬意味が理解できなかった。英語だったからではなく、初めて言われた言葉のような気がして衝撃を受けた。それまで常に、自分を急ぎ立てる生き方をしてきたから。

カンファレンスでは多くの参加者から「日本にWAのミーティングはいくつあるの?」と聞かれ、「ない」と答えると、「KAROSHI(過労死)すでに世界共通語)が多いのに、WAが日本にないなんて!」と一様に驚かれた。そして、私が「じゃあ日本でつくろうかな」と言うと、仲間が温かい励ましの言葉をかけてくれた。



インタビューの様子。  
小夜子さん(左)の説明から、仕事依存の深刻さがひしひしと伝わってきた。

## ● WA Japanの活動 ↳ グループ運営も命がけ！

現在、WA Japanは、港区にある東京都障害者福祉会館の一室を借り、月2回19時～20時30分、基本的に参加自由のオープンミーティングを行っている。ミーティングフォーマットに従い、最初に司会者が説明し、文献や資料(出典はWorkaholics Anonymous World Service Organization: WAWSO)和訳版を参加者で読み合わせしたあと、言いつばなし・聞きつばなしのわかちあいの時間をもうける。わかちあいでは、人の話を中断したり否定したりしない。依存症の人の多くは、子ども時代に十分に話を聞いてもらえなかった経験が乏しい。だから、安全な場で、言いつばなしの話を聞いてもらえる場は、依存症の人たちにとってとりわけ大切だ。

WA Japanでは、悩んでいる人がたどり着けるように専用のウェブサイトを設けている。横浜のアディクションセミナーには、グループとして参加しているから、そこからWA Japanにつながる人が多い。これまでミーティングに参加した人は計30～40人で、1回当たりの参加人数は最大でも5人。日本で強迫的に働く人は多いが、依存症の自覚が難しいなどの理由で、今

のところ参加者は意外に少ない。

信州アディクションセミナーに参加した際には、深刻な状況の当事者に出会い、地域の閉鎖性が拍車をかけていると感じた。しかし、いまは活動を広げる気持ちはない。WA Japanの運営も「仕事」になってしまふ怖れがあり、命がけだ。小夜子さん自身は、「自分が生きていくことが最優先。人数が増えてきたら、地域で立ち上げる人も出てくるのでは」と思っている。

## ● 仕事依存症の人ならではの課題 ↳ 離職イコール回復ではない

仕事依存症の当事者の中には、自らを仕事ができるエリートだと思っている人すらいるが、アルコールや薬物などの物質依存よりも深刻なケースもある。小夜子さんは「物質依存よりも、自己制御はより難しいかもしれない」と言う。

WAには、米国でつくられた仕事依存症者回復のための独自のワークブックがある。それを書いて実践すると、自分の内面と向きあうしんどさがある。封じ込めていたトラウマ(心的外傷)のフタを開けてしまい、怖くなって参加を辞める人もいるそうだ。複数の依存症を併発しているいわ



ゆるクロスアディクションの人が多いのも、特徴だ。仕事のつらさをまぎらわしたり、仕事を無理に続けるために、アルコールやニコチン(煙草)、パチンコ、買い物、過食、恋愛、処方薬などの依存に陥りがちだ。

また、気分を高揚させるホルモンの一種、アドレナリン・ハイを求めたり、承認欲求が強い傾向がある。前者の例として、夏休みの宿題を先延ばしにして最後の数日に一気にやるタイプの人は、アドレナリンを出すために無意識に行っている可能性がある。承認欲求の例としては、小夜子さんの場合、仕事依存症の父親に認めてもらうための唯一の手段が、仕事で成功することだと思いついていた。主治医のアドバイスで父親と会わないようにしているが、職場の上司との関係性で、かつての親子関係を再現してしまうことがある。WAのミーティングは小夜子さん本人にとって、まず必要なのだ。

仕事を辞めても、子育てや家事、ボランティア、ときには趣味さえも「仕事」になってしまい、過剰にのめりみかねない。アルコールや薬物などの物質依存と違い、断つこと、つまり離職イコール回復にはならない難しさがある。

### ●回復のために

↳寄り添うのではなく

モデルケースになる

自分が仕事依存症と気づかず一生を終えていく日本人は多いのではないだろうか。その間に小夜子さんは大きくうなずく。

職場などで仕事依存症の人を少なからず見てきたが、自覚していない人に指摘して、怒らせてしまったこともあるそうだ。そもそも依存症は「否認の病気」だから、仕事依存症本人が助けを求める前に、手を差し伸べても効果はない。それどころか、その人が回復しようと立ち上がる力を奪ってしまう可能性もある。小夜子さんが主治医に言われたことは、「回復した自分を見せること。自身がモデルケースになるのが一番いい」ということ。

小夜子さんが現在所属する会社では、先駆的に「マインドフルネス」を採り入れている。呼吸法や瞑想などで心を整え、職場の「心理的安全性」を高めることができる、という。今は職場では自分の仕事依存症経験をオープンにしているが、いずれそれが役立つ時期が来るのではないかと考えている。

「もし自分が仕事、もしくはボランティアや市民活動、家事の依存症か

もしれないと思ったら、まず、家族との関係性について考えてほしい。家族との問題から逃れるために仕事をしている可能性がある。仕事依存症が明確に病気として認知されている欧米では、健全な人は家族や友人、恋人との約束を、仕事を言い訳に反故にすることはまずない」と小夜子さん。WA Japan のウェブサイトには、自分に問題があるか否かを判別するため、家族問題以外にも、先延ばしや回避についてなど「20の質問」が掲載されているので、ぜひご参考にしていただきたい。

### WA Japan

<https://sites.google.com/site/wajapan2013/wajapan2013@gmail.com>

# あすマネ

明日からすぐにマネ(真似・マネジメント)できる!

このコーナーは、TVACに寄せられた相談をもとに、市民活動やNPOの運営にまつわるヒントを紹介しています。

\* これから活動を始めるみなさんへ \*

## 活動のはじめ方と運営 ～ 学習支援の活動編 ～

「仲間と一緒に、子どもたちの学習支援をしたい」

東京ボランティア・市民活動センターには  
そんなご相談がたくさん寄せられています。

想があれば、いつでも始められる!

でも、場所は? どうやって広報するの? 運営のお金は?

すでに学習支援をしている3団体に運営のアレコレをきいてみました。



### ● 活動のはじまり

ピナット〜外国人支援ともだちネット  
(以下、**ピ**)

1991年、フィリピンのピナツポ火山の噴火を機に発足したのが「ピナット」(ピナツポ復興むさしのネット)です。活動を通して、私たちが暮らす地域にも外国につながりをもつ方がたくさんいることに気づき、大人対象の日本語教室を始めました。そんな中、教室に通っていた方のお子さんが日本に来ることになりました。当初は、ボランティアが個々に子どもたちのサポートをしている状況でした。2008年、保育園から月2000円で場所を借りて、集まって学習する子ども日本語教室にしました。その後、市も小中学生の日本語教室を始めましたが、ピナットには、日本で生まれ日本語を話す「外国につながる子どもたち(母語が日本語でない親をもつ子ども)」が来るようになりました。日本語が話せるため課題が見えにくいのですが、外国につながる子どもたちは学習が遅れがちです。親は日本語を、子どもたちは親の母語を十分に理解できるわけではありません。今は、日本語学習に特化しない形で「子ども学習支援教室」としています。

### ● 無料学習支援教室「ミンゼミ」

(以下、**ミ**)

ミンゼミは、都立高校合格を目指す団体です。2013年に学生2名と社会人1名の3人で立ち上げました。メンバーが勉強を教えるのが好きだったことと、教員になるにはボランティア経験があると有利になると思ったことが立ち上げの理由です。子どもにとって高校に進学することはとても大事です。高校に行くか否かで、生涯年収も大きく変わってきます。だから、高校には絶対に行った方がいいです。そのためには塾に通うことができない生徒にも学習支援と受験指導が必要です。始めるにあたり、区役所を訪ねましたがなかなかうまくいきませんでした。そこで、区内の集まりに積極的に参加し、名刺を撒くことにしました。そんななか出会ったのがいたばし総合ボランティアセンター(ボラセン)です。活動したい気持ちを伝えたところ、ボラセンのスペースを借りられることになりました。同時に、ツイッターと、ボラセンからの紹介で、中学生2名の希望があり、活動が始まりました。

### ● 無料学習支援クローバー

(以下、**ク**)

2010年、職場（弁護士事務所）の仲間と一緒に「子どもの貧困」についてのシンポジウムに参加したことがきっかけで立ち上げました。シンポジウムでは「光熱費などの督促に来る人に対応するのが辛い」、「親が長時間家にいない」など、子どもたちの生の体験が語られていました。「何かできることはないだろうか」と考えたときに選んだのが学習支援です。家庭環境などの影響で学習できる環境がなくて、それで子どもが学習面で難しい状況になり、その結果、大人になってもいわゆる貧困の再生産がおきてしまうことがある。だったら、子どもが勉強できる環境をつくれればいいのでは…と思いました。最初は、他の団体を見学させてもらったり、役所の職員に相談することから始めました。それから、対象とする子ども達や学習支援の日時、体制などをみんなで考えました。そして、施設を無償で借りられることになり、活動が始まりました。

## ● 対象

**ビ** いまは全員、日本生まれ日本育ち、日本語しか話せない子どもです。小中学生が来ています。

**ミ** 団体のホームページでは「経

済的な事情から塾に通うことができない中学生」としていますが、所得の調査などはしていません。都立高校合格を目指しているの、それを理解した上で入ってもらうように説明会をしています。

**ク** 最初は「貧困の家庭」を対象としていましたが、今は「誰でも」受け入れています。子ども達は友達同士で来ることが多いので、その方が子ども達が学習支援に参加するハードルを下げるができます。あまり学校に登校していなかったり、外国にルーツがあり日本語の学習が必要だったり、子ども達の状況は様々です。経済状況に関わらず行くことができる場所が一つ増えることで、子ども達が今まで以上に前向きになってくれればいいなと思っています。

## ● 学習支援の方法

**ヒ** 担当制のマンツーマンです。小・中学生それぞれ週2回やっています。いろいろな学年の子どもが、同じ空間で、それぞれの宿題などをしています。時には勉強せずに遊んでいることもありませんが、それでもかまわないと思っています。最初はピナットに来てくれるだけで喜ぼう

と。勉強は高校受験など、やらなきゃいけない時がきたら子ども自身自覚しますし、時にはシニア世代のコーデイネーターが声をかけることもあります。

**ミ** 3年目に代表が変わり、学習支援のやり方やルールも変更しました。それまでも都立高校入試対策と掲げつつも、わりと和気あいあいとやっていました。今はミンゼミでの雑談は禁止し、週1回、3時間の学習をしています。子どもたちは塾に行く代わりにミンゼミに来ているので、塾に合わせ、勉強以外のことをする必要はないという考えです。学習は1年間のカリキュラムに沿って進めていきます。教材は受験対策専用のものを使用し、基本的に全員が同じ内容・スピードですすめています。さらに、保護者会を年3回開催しています。

**ク** 週2回の学習会では、当日来た子どもやボランティアの状況によつてどのボランティアがどの子どもを担当するか決まります。担当は固定していませんが、同じ子どもを同じボランティアが見続けることもあります。学習内容は、個々の子ども達の状況に合わせています。また、中学3年生には、秋からクローバープラスという学習支援もしています。

す。これは高校受験のためのもので、通常の週2回の学習支援に加え、さらに週2回行っています。その他に区内の連携団体の学習支援が週1回あり、中学3年生には週5日、区内で無償で学べる環境があります。さらに、高校受験の面接の練習もしています。

## ● 広報の方法

**ビ** 広報はほとんどしていません。口コミや、子どもが友だちを連れて来たり、お母さん同士の紹介だったりします。

**ミ** 申込みのうち、サイト経由が約半分です。次に、友だちの紹介が17%、知り合いの紹介が9%、きょうだいの紹介が8%となっています。

**ク** 学校でチラシを配ってもらったり、また、社会福祉協議会や民生委員さんが子どもにクローバーを紹介してくれることもあります。子どもが自分の友達を新たに連れてきてくれることもあります。

## ● 運営にかかるお金

**ビ** 子どもから1回250円を受け取っています。休んだ回の分も含

めて月謝制です。事情によっては免除もありますので、今は6割程度の子どもから受け取っています。たまに寄付もあります。活動にかかるのは会場費、携帯電話、印刷費、イベントの経費などで、月謝でなんとか賄えています。

**ミ** 日常的に必要なのはプリント印刷費やテキストの購入代などで、その他に夏合宿にも費用がかかります。幸い寄付をいただいております。運営を賄っています。

**ク** 収入は寄付だけです。定期的にかかる費用は、毎回準備しているお菓子代と飲み物代、それにボランティア保険代くらいです。なお、区内の福祉事業者から、毎回パンをいただいております。他に、BBQやハロウィン、クリスマス会、卒業パーティーなどの年数回のイベントにも費用がかかっています。

### ● 学習支援の担い手

**ピ** ボランティアです。社会人やシニアの方が2〜3割、7割が高校生・大学生・大学院生です。長く続けてくれる人が多いのが特徴です。全体を調整するコーディネーターも、ボランティアで担当しています。募集は、ボラセンを通じての広報の

他、近隣の大学にポスターを貼ってもらっています。説明会を経て、参加を決めてもらっています。

**ミ** いまは7名のボランティアがいます。社会人が多く、学生は1〜2割です。ミンゼミのホームページと地元のボラセンのウェブサイトで募集しています。東京ボランティア・市民活動センターのサイトは、反響があつて助かっています。

**ク** ボランティアは社会人、学生が半分ずつくらいです。学生は卒業していくので、学生ボランティアの募集と定着が毎年の悩みです。クローバーのホームページや、地元のボラセンを通じての募集などをしていきます。随時見学可能で、定期的に説明会も行っています。

### ● 大切にしていること

**ピ** ピナットは、子どもにとっても、ボランティアにとっても居場所です。その上で、ボランティアには3つの役割があります。学習の支援、語彙を増やす関わり、大人としての関わりです。子どもたちとの会話ではいろいろな擬音など日本語ならではの豊かな表現を使うように意識しています。会話の経験が豊かになると語彙が増え、理解力につながるた

めです。また、励ます・褒めると同時に、悪いことをしたらちゃんと叱ることもしています。大人と関わる事が成長につながるため、そういう場をみんなで作ろうというのがピナットです。

**ミ** スケジュールとカリキュラムを守ることです。教え方や添削などについてもマニュアルを作成しているので、必ずそれに沿って進めます。それから、生徒と仲良くならないことです。ミンゼミは都立高校に合格できるよう勉強を教えることが目的ですので、スタッフには学習向上に向けた指導が求められています。ちゃんと教える、きちんと宿題をさせることに加え、個別の記録の作成も役割です。

**ク** 学習支援に居場所としての側面を持たせているのがクローバーです。ですので、子どもたちをそのまま受け入れるということを大切にしています。クローバーの雰囲気を感じてくれた子どもやボランティアが参加してくれているのだと思います。

### ● 活動をしてよかったこと

**ピ** 子どもたちとボランティアが長く続けてくれることです。小学校

1年生だった子が中学を卒業したのを見ると嬉しいですね。また、成人してから来てくれる子がいて、嬉しいと感じます。

**ミ** 生徒が合格したときです。特に難関校に受かると嬉しいですね。3月にはミンゼミの卒業証書を渡して、祝う会をしています。唯一年1回、みんなでゲームをして遊ぶのですが、生徒より保護者とスタッフが盛り上がりです。

**ク** クローバーに来てくれている子どもたちの笑顔を見ることができるときです。楽しめる場所、悩みがあつたら打ち明けられる場所としてクローバーがあると実感でき、よかったと思います。

### ● 「これも必要」と感じる事

**ピ** 「もっと地域に出よう」が最近の合言葉となっています。ボラセンや見守り活動、民生児童委員、町内会など、地域にはいろんな仕組みがあります。そういうところに参加することで地域を知ることができ、地域の人に知ってもらうことができます。また、昨年「寄り添い支援ボランティア」をはじめました。有志が家庭訪問したり、面談のときに学校に一緒に行ったりする活

動ですが、地域で活動しているNGOだからできることだと思います。

④ 今は板橋区と北区の2カ所ですが、もっと活動場所を増やしていけたらと思っています。そのためには、継続的に関わるスタッフが必要です。固定したスタッフによって継続的に学習支援ができる環境をつくる必要があります。

⑤ クローバーだけだと、エリアも限られ、子どもたちとつながるにも限界があると感じます。地域には他にも子どもの支援をしている団体が複数あって、いろんな方が子ども達とつながっています。だったらそういう団体とつながったらいいんじゃないかと、区内の団体とネットワークをつくりました。人とのつながりはとても大切だと実感しています。

### ● これから活動を始める方へ

⑥ ただ「居場所」というだけでなく「勉強の場だから」とピナットに通わせてくれている親もいるのではないのでしょうか。親だけでなく、特に中学生にとっては勉強できる場があるというのは大きなモチベーションです。子どもは希望であり未来です。自分の存在だけでその子た

ちの成長に関われることがこの活動の魅力です。

⑦ 学習の向上を目的にした活動の指導者にはスキルが必要です。高校進学を目指す支援は、試験を知らないといけないという面があります。いろいろな目的の団体があってもいいと思います。子どもだけでなく、活動する側も、自分の希望に合った団体を選ぶことが大事だと思います。

⑧ きっかけはなんでもいい、例えば子ども食堂だっていいと思うのです。子どもと会える機会をつくる中で「ここで勉強したいね」となるかもしれない。最初から全てうまくいくことはないですが、まずは始めてみてほしいと思います。

\* \* \*

新たに活動を始めるとき、費用と運営方法に悩むことが多いのではないのでしょうか。今回お話をきいた3つの団体は、地域の協力で場所を借りたり、寄付を受けたりと、周囲のサポートを得ることで、かかるお金を最小限に抑えていました。周りの理解や応援を得るには、ボラセンに相談したり、関係機関に足を運んだり、他の団体とつながったりすることが力になることもわかりました。

また、運営方法や大切にしていることは、団体それぞれに異なる特徴がありました。それは、団体の目指すものに向けて活動をつくっていった結果といえます。重要なのは「誰に対して、何をしたいのか」を明確にして、それを共有することです。そうして「こういう活動です」と発信することで、参加する子どもやボランティアとのミスマッチを防ぐこともできます。

活動の中で新たなニーズに気づき、ネットワークづくりや家庭訪問をはじめた団体もありました。学習支援をしている団体の中には、食事や余暇支援の活動を始める団体も少なからずあります。その場合にも、地域とのつながりが大きな力となるのではないのでしょうか。

そして、今回お話をきいたどの団体も、最初は数名の子どもたちから始まっています。思い描いた姿と違うことがあっても「看板を出し続けることが大事」という言葉が印象的でした。

(相談担当専門員 森玲子)



### ● お話をきいた団体

\*ピナットく外国人支援ともだちネット  
三鷹・むさしので、国籍や民族を越えてみんなが生きやすい地域づくりをめざし、日本語教室、学習支援、外国人ママの交流会などを開催。

\*無料学習支援教室「ミンゼミ」  
経済的な事情から塾に通うことができない中学生向けに無料で受験指導を行っている。現在は、板橋区と北区で実施。

\*無料学習支援クローバー  
どんな子どもたちも来られる居場所にしたいたい、豊島区で週2回の学習支援の活動をしている。

東京ボランティア・市民活動センターでは、NPO、ボランティアグループからの設立・運営などのご相談をお受けしています。ぜひ、お電話ください。

TEL:03-3235-1171

# 読者の声

～本誌353号より～

読者の皆さんからいただいたアンケートの一部をご紹介します。

## ◆特集／世代交代というバトン

・事例別にいろいろな角度から世代交代のポイントを紹介していて、読みごたえがありました。企業もそうですが、組織の世代交代（活動休止含む）は活動の根幹を問われる重要な課題だと考えています。タイムリーな特集です。

・今号は、具体的に実務に役立つ記事だと思えます。ただ、号によって専門的な内容で活動者でないといわかりづらいときもあります。

## ◆思い立ったがバラ日／STREET JAM

・私の所属する部活動が障がい者スポーツにも目を向けていくこととなっています。障がい者スポーツについて、もっと勉強していく必要性を感じました。

## ◆セルフヘルプという力

・視覚障がい者ネットワークコトリナ  
・自分自身、視力の衰えを感じているので個人的に興味をもって読んだ記

事です。「見えにくくなってもできることが見つかる場所」の存在に力づけられました。

## ◆いいものみいづけた！

ふんばるうものづくりプロジェクト

・直接の支援ではなくても、モノや気持ちを通して交流することは福島県に関わらず元気にする取り組みであると思えます。私の部活動でも復興支援活動を以前行っていました。

## ◆レポート／企業ボランティアの祭典

・多様な企業ボランティアがあるのでですね。ほんの一部だけしか知らなかったもので、これから期待しつつ注目していきます。

## ◆今号の一作／『応仁の乱』

・話題になった新書ですが、「コミュニケーションをよりよくしていくための自発的な活動」という視点は面白いです。

このほかにもたくさんのご感想をいただきました。ありがとうございます。

## 東京ボランティア・市民活動センター

(TVAC: Tokyo Voluntary Action Center)

<http://www.tvac.or.jp>

東京ボランティア・市民活動センターは、ボランティア活動をはじめとするさまざまな市民の活動を推進・支援しています。どうぞご利用ください。

### 利用

会議室 会議室A・B(各40人)・C(15人) 無料  
※会議室AB通し(80人)  
貸出機材 印刷機(2台)紙持ち込み、点字プリンター 他  
申込み 4ヶ月前から電話で受付(03-3235-1171)

### 情報提供

最新のボランティア・市民活動情報は、センターのホームページでご覧いただけます。<http://www.tvac.or.jp/>

### 開所時間

火曜日～土曜日: 9時～21時 / 日曜日: 9時～17時  
(月・祝祭日・年末年始除く)

### 交通アクセス

JR、地下鉄(東西線・有楽町線・南北線・大江戸線 出口B2b)  
飯田橋駅下車

## ネットワークは、

ボランティア・市民活動を広げ、  
応援する情報誌です！

【次回予告】2018年7月下旬発行予定

## 特集 自己表現の市民活動

(仮題)

発行人 山崎美貴子

編集委員 五十嵐美奈(興望館)

上杉貴雅(オレンジフラッグ)

齋藤啓子(武蔵野美術大学 造形学部教授)

シュール大学 社会学ゼミ(NPO法人東京シュール大学)

服部篤子(社会起業家研究ネットワーク)

平野 泉(立教大学共生社会研究センター)

まつばらけい(フリーライター)

渡戸一郎(明星大学名誉教授)

編集・発行: 東京ボランティア・市民活動センター  
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1  
セントラルプラザ10階  
TEL: 03-3235-1171 FAX: 03-3235-0050  
E-mail: [nw@tvac.or.jp](mailto:nw@tvac.or.jp)

印刷: 株式会社 株美巧社

デザイン: 東京ボランティア・市民活動センター/株美巧社  
表紙イラスト: フローラル信子

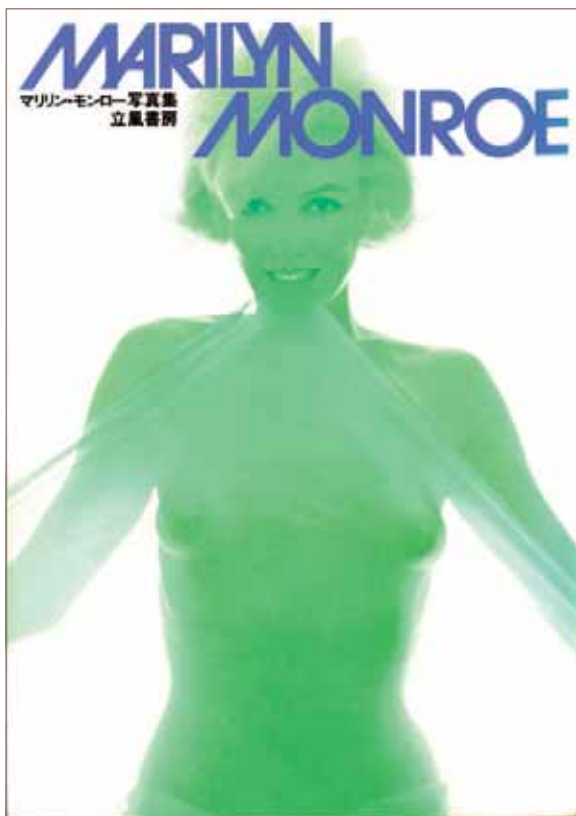
2018年5月20日発行(通巻No.354)

ISBN 978-4-909393-05-0 C2036

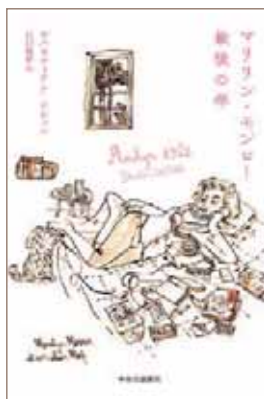
400円(消費税込)

本誌掲載記事の無断複製・転載を禁じます。





『マリリン・モンロー写真集』1973年／立風書房



私見だが、世界でもっとも愛された女優は、オードリー・ヘップバーンではないだろうか。そして、2番目はマリリン・モンロー。外国映画に関心を持ち始めた十代の頃の私も、彼女たちに魅了された。

当時、叔父の書齋で見つけたのはモンローの写真集。そ

## マリリン・モンローを演じ続けるのが、もう嫌だったの。

こには、しかし、プロの写真家をもってしてもカバーしきれないトウのたったモンローの姿があった。

失望の念を禁じ得なかったが、それでも写真集を家に持ち帰り、その後、彼女に関する本を読み漁ったのは、人形のような美しさと華やかそうな暮らしの裏にある、彼女の弱さや迷い、薄幸さという人間臭い面に惹かれたのかもしれない。

恵まれない子ども時代に、三度の結婚や流産。求められるのは演技ではなく、セックス・シンボルとしての美しさ。果ては、精神を病み、全裸の状態で他界。オーバードーズとも、自殺とも謀殺ともわからないが、いずれにせよ、若すぎる、悲しい終幕である。

美しいがゆえに、モンローは絢爛たる生活を手に入れることができた。

だが、美しいがゆえに、男たちにも社会にも翻弄された、と言えるかもしれない。

昨今、完璧な美女はバーチャルな世界で見つけることができる。彼女たちは、老いることもなく、期待を裏切る行爲もしない。

現代にモンローが生まれていたら、容姿だけを期待されることはなかっただろう。人形のように振る舞う必要もなかったはずだ。

男が求めるものではなく、マドンナやレディ・ガガのように、「私」が着たい服

を着て、「私」の言葉で歌っているかもしれない。

薄幸な生い立ちから、恵まれない境遇の子どもを対象としたNPOを立ち上げているかもしれないし、世界的な知名度を生かして国際協力活動をしているかもしれない。

それとも、私たちの先頭に立って「#MeToo」と訴えているか――。

そんなモンローが身につけるのは、香水ではない。

「モンロー・モデル」という通称のスピーカーだ。

丸みを帯びたピンクでハンディなスピーカーは、声をあげる彼女たちの象徴となるのだ。

(秋池智子)



『マリリン・モンロー 最後の年』セバスティアン・コゾン 著／山口俊洋訳／中央公論新社  
『マリリン・モンロー』亀井俊介／岩波新書  
『マリリン・モンローという女』藤本ひとみ／株式会社 KADOKAWA

セルフヘルプグループとは、共通の悩み、問題を抱える人やその家族が自発的に活動を行う集まりのことです。このコーナーでは、セルフヘルプグループの思いや活動内容を紹介し、社会の認識を深めたり、他のグループの運営のヒントとなることをめざします。

## がんを乗り越えて個人としての 充実した生活が送れるように

### 第13回

## 認定NPO法人 オレンジティ

認定NPO法人 オレンジティは、体験者同士の分かち合いなどを通して、子宮がんや卵巣がん、乳がんなど、女性に特有ながんの体験者が、よりよい人生を送るためのサポートを行っています。理事長の河村裕美さんにお話をうかがいました。

### はじまりの物語

#### 子宮がん、卵巣がん体験者の サポートグループがない！

私は1999年、30代前半で子宮頸がんであることがわかりました。結婚して数日後にがん宣告という、あまりにもショックな状況でした。すぐに闘病を余儀なくされ、病気と向き合うことになりましたが、周りには若年者のがん経験者は見当たらず、どうしていいかわかりません。「みんなどうやって生きているんだろう」というのが率直な気持ちでした。

医者からは病気が治っても、様々な後遺症が出ると言われていましたが、実際は後遺症と共に、社会生活・家庭生活を送る上で、大きな困難を伴うことになりました。

子宮頸がんは20代〜40代で罹患することが多いがんです。当時静岡には、当事者同士で話しをする場がありませんでした。ある日、夫が、婦人科がんの当事者の集まりが東京にあるのを紹介する新聞記事を見つけました。思いきって参加してみると、自分と同じ状況にいる人から色々話を聞くことができました。そ

れによって、今自分がどんな状況にあるのかを客観視できたのが何よりも大きなことでした。

ただ、そうした集まりに、毎回静岡から参加するのは交通費もかかるし大変です。するとそのグループの代表の方から、「静岡でセルフヘルプグループを自分で立ち上げてみたら」と勧められました。そしてがんの手術から3年後の2002年1月に、はじめて地元静岡で婦人科がんの当事者会を開きました。当日は50名も人が集まりました。

### 切実な「後遺症の悩み」を

#### 話せる場を

グループの名前は「オレンジティ」と名づけました。静岡といえは「お茶とみかん」が有名なので。全国的に見ても、子宮がんや卵巣がんといった婦人科がんに特化したセルフヘルプグループは多くありません。こうしたがんによく罹患する世代は20代〜40代ですが、子宮や卵巣の手術を受けることにより、その後遺症の一つとして性行動にも障害が出ます。夫婦やパートナーとの性のことは、こうした世代に特に重要なので、当事者は同じ悩みを抱える人の話が何よりも聞きたいのです。こうした生々しい話を語れる場は地域社会の中で本当に少ないのが現状です。オレンジティで行っているおしゃべりルームなどの活動は、こうした切実な悩みについても、気がねなく情報交換したり、語り合える場になっています。

活動を続けるうちに、わざわざ他県から静岡に参加しに来てくれる人が増えてきました。静岡は他県からのアクセスがいいわけではなく、「そうした人にとってもっとアクセスの良い場に拠点を」という思いから、東京でも、毎月1回活動をするようになりました。2008年ごろのことです。

東京は乳がんの患者会も多いため、静岡とは異なり婦人科がん限定です。昨年からはAYA世代と呼ばれる若年性のがん体験者を対象とした会もスタートしました。

また、他県で患者会を立ち上げようとする人に対してノウハウの提供も行っており、これまでに秋田、群馬、千葉、岐阜、富山、神戸などの地域で立ち上げを支援しました。

### ライフデザインを大切に

子宮や卵巣の手術を受けた場合、人によって後遺症の出方は違いますが、女性ホルモンの分泌に影響をうけるため、様々な症状に悩みます。「排便や排尿障害」「更年期障害」「肌がくすむ・ガサガサになる」「髪が抜ける」「爪が黒くなる」「リンパ浮腫」「骨粗しょう症」「高脂血症」など、その影響は多岐にわたります。

こうした後遺症から派生する「トイレのこと」「治療のこと」「仕事や再就職のこと」「パートナーのこと」「メイクやネイルケアのこと」「カッラのこと」など





オレンジティ活動のひとつコマ。

の様々な悩みについて、分かち合い、情報提供・情報交換をしながら語り合っています。

また「未来キレイプロジェクト」と名づけて、「10年後のキレイ」を目標に、専門家によるリンパ浮腫の相談や、女性ホルモンのバランスを考えたい肌や髪、ネイルケアなどの美容相談なども行っています。

婦人科がんは生存率が高い分、その後のような生活を送っていくのがポイントになります。いわゆる「ライフデザイン」について、早目に準備をしていくことが大切です。そのためには、経験を積んだメンバーが、より若いメンバーに、自分が経験し蓄積してきたことを伝えていくのがとても大事だと考えています。

そうした観点から、妊娠ができなくなった場合に、「オレンジツリープロジェクト」として里親制度や特別養子縁組についての情報提供なども行っています。

## 自分の人生に

### 折り合いをつけながら

私は、セルフヘルプ・当事者活動の意義の一つは、活動への参加を通して、それまで混乱していた自分を客観視し、自分の立ち位置を確認できることだと思えます。他の人の話を聞いて自分の状況を整理し、次に自分がどうすべきか考えることができます。こうしたセルフヘルプグループを立ち上げ、運営していく上でまず大事なことは、体験者が集まって話

しあえる場を維持していくことです。セルフヘルプの活動を続けていけば、いくら広報してもなかなか参加者が増えない時期が必ずあるものですが、それにめげずに、集える場を開き続けることに意味があると考えています。

またセルフヘルプグループのスタッフとして活動していく上で、メンバー同士は友達ではなく、「活動の同志」であると思っています。友達のようになったり、他のメンバーの顔を窺うようになると、誰かががんばりがちで、活動はうまくいった話になりがちで、活動はうまくいきません。横を見るのではなく、まっすぐ活動のミッションを見ようと伝えていきます。人生を切り開いていくのは、ひとりひとりの当事者自身ですから。

「今ある自分はもう昔の自分とは違う。」

今の自分ができることをやっていこう」という風に、自分の人生に折り合いをつけられた時、自己肯定感が生まれ、本当の意味でセルフヘルプの活動が可能になるのではないのでしょうか。

\*1 子宮の全摘出手術により、排便機能・排尿機能の神経が損なわれ、便意や尿意を感じられなくなった。排せつが困難になるなどの症状が出る。

\*2 手術によるリンパ節の切除や放射線治療により、リンパの流れが悪くなった結果、長期間にわたって腕や脚がむくむ症状が出る。

佐藤新哉（編集部）  
森 玲子（相談担当）

## 認定NPO法人 オレンジティ

URL : <http://o-tea.org>

### キーワード

子宮がん、卵巣がん、乳がん等女性に特有ながん

女性に特有ながんの体験者およびその家族、支援者と共に、体験者がよりよい人生を送るためのサポートを行うセルフヘルプグループ。2002年に設立。2004年にNPO法人として認証を受け、2011年に認定NPO法人となる。静岡県内3カ所および東京、その他、全国で婦人科がんの患者会の設立支援も行っている。

**メンバー** 子宮がん、卵巣がん、乳がんの当事者及び、その家族、支援者

**活動内容** 定例会（講習会）、おしゃべりルーム、オレンジブロッサムCafé（若年対象）、会報「オレンジティ通信」発行、がん政策提言、オレンジツリープロジェクト、未来キレイプロジェクトなど

**活動エリア** 静岡（沼津市、静岡市、浜松市）、東京（新宿区飯田橋）

**相談** あり

**集まれる場** あり

**他団体との連携** あり

**連絡先** 連絡先 ot@o-tea.org



Vol  
15

## 大島社協ボランティアセンター

あなたのまちの **キラっと☆**  
**ぼらせんナビ**

ボランティア・市民活動センター、略して「ボラセン」をご存じですか？ボラセンは、あなたの住むまちにもある、あなたのボランティア活動・市民活動をサポートする窓口です。このページでは、毎号各地域のボラセンに登場していただき、メッセージとともに、その特色や利用の仕方などを伝えてまいります。



復興交流プログラム被災地スタディツアーの様子。



島内ボランティアによる被災地でのかわら版配布活動。



キャンドルナイト。

## 災害を契機につくられた、東京の島のセンター

ここが一押し！

2013年、伊豆大島土砂災害の被災者支援を目的として「大島社協災害ボランティアセンター」が開設されました。同年11月から同災害ボランティアセンターや町の情報や社協のお知らせ、復旧復興工事の進捗状況、地域の話題をお届けしていた「かわら版」は50号まで発行し続けました。

大島社協ボランティアセンターは、同災害ボランティアセンターの活動を契機に、大島内外のボランティアをはじめとして、NPO、NGO、企業、団体等の参加と協力を得て、被災者への各種の支援活動を行ってきました。

災害から4年半が経過し、被災された方々も徐々に落ち着きを取り戻されています。現在は、訪問活動などの見守りを主とした支援活動や、キャンドルナイト

といった追悼イベント等を島内のボランティアや関係機関とともに継続しています。

### スタッフからのメッセージ

大島社協ボランティアセンターでは、災害当時から復興に向けて進む今の大島を体験・感じるツアーを毎年実施しています。2018年は11月3日の福祉まつりと併せて開催する予定です。災害の記憶を風化させないためにも、多くの方が参加されることを期待しています。

また、大島は、噴火が島をつくる火山島です。黒く固まった溶岩流や、大きな火口、溶岩が降り積もった黒い砂漠その他、生きている火山を体感できる景色があふれています。

ぜひ大島に足をお運びください！

大島社協ボランティアセンター

http://oshima.vc/ ✉shakyo@oshima.vc  
〒100-0101 東京都大島町元町2-1-4  
TEL: 04992-2-3773 FAX: 04992-2-3998

# いいものみい〜つけた!

このコーナーでは、ボランティア・市民活動・福祉施設のグッズや作品を紹介します。

Vol.  
13

## 社会福祉法人 東京援護協会 板橋区立前野福祉園



1

お客様の「おいしい」の笑顔が見たい。この思いを出発点に焼菓子作りを始めました。2007年第3回ユニバーサルベーキングカップ（現チャレンジドカップ）で大賞となりましたオレンジシフォンケーキは今でも高い評価をいただいています。その他にも美味しい焼菓子を揃えています。また、織り手の自由な発想をそのまま表現した「さをり織り」で手織りのあたたかみをお客様に届けたいと思っております。当事業所ではこの2つの製品を自主生産品事業「アトリエまへの」として展開しています。みなさまのご注文、ご用命、ご来訪、心よりお待ちしております。

### 社会福祉法人 東京援護協会 板橋区立前野福祉園

**所在地** 東京都板橋区前野町4-16-1  
おとしより保健福祉センター2階

**TEL** 03-5392-8731 **FAX** 03-5392-2070

**E-mail** maeno-j@io.ocn.ne.jp

**HP** <http://atelier-maeno.com>

**Facebook** <https://www.facebook.com/ateliermaeno>

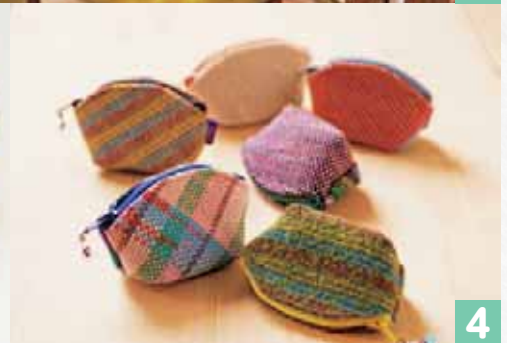


3

1 オレンジシフォンケーキは3日間煮込んだ自家製オレンジピールを使用。板橋区民から区認定の「板橋のいっぴん」にも選ばれました。2 人気のコーンフレーククッキーやフロランティーヌを詰め合わせたギフトセットも承ります。3 さをり織り工房です。糸の色や素材選び、織り方も自由。その発想がそのまま製品に表現されます。4 「小銭入れ」が一番人気の製品です。東京都庁にあるショップ「KURUMIRU(くるみる)」にも出品し、ご好評をいただいております。



2



4

# 社会福祉法人清水基金

社会福祉法人・NPO法人への建物・設備等の整備を支援する助成事業や、職員の皆さんの研修事業を通じて、障害福祉サービスの一層の向上を目指しています。

## 平成30年度 助成事業・研修事業を募集しています。

### 社会福祉法人助成事業

#### 対 象

- ・ 障害児・者福祉の増進を目的として運営されている社会福祉法人で、平成30年4月時点で開設後1年経過した事業所

#### 申込期限

7月31日 (必着)

#### 内 容

- ・ 助成物件 利用者に必要な機器・車輛・建物等  
※総事業費に対し、30%以上は申込法人負担
- ・ 助成金額 1法人1件、50万～1000万円
- ・ 決定時期 平成31年1月末

### NPO法人助成事業

#### 対 象

- ・ 障害児・者福祉の増進を目的として運営されているNPO法人で、平成30年4月時点でNPO法人になって3年経過し、申込時点で有効な「障害福祉サービスの指定(更新)通知書」を持つ事業所

#### 申込期限

6月30日 (必着)

#### 内 容

- ・ 助成物件 利用者に必要な機器・車輛・建物等  
※総事業費に対し、20%以上は申込法人負担
- ・ 助成金額 1法人1件、50万～700万円
- ・ 決定時期 平成31年1月末

### 海外研修事業

#### 対 象

社会福祉法人・NPO法人で障害児・者の処遇等に従事し、海外の障害福祉等から学ぶ課題を持ち、意欲的に挑戦する方

#### 申込期限

7月31日 (必着)

#### 内 容

- ・ 募集人数・助成金額 (予定)
  - ①3ヵ月コース 2名200万円/名
  - ②1ヵ月コース 6名100万円/名
- ・ 決定時期 平成30年10月
- ・ 研修期間 平成31年4月～7月

### 国内研修事業

#### 対 象

社会福祉法人・NPO法人において、障害児・者の処遇等に従事している方

#### 申込期限

10月中旬～11月中旬 (予定)

#### 内 容

- ・ 定 員 24名
- ・ 研修内容 2泊3日の宿泊型(施設見学、講義、演習)
- ・ 費 用 受講料・交通費等、研修にかかる費用は清水基金負担
- ・ 研修時期 平成31年2月 (予定)

※詳細は清水基金ホームページをご参照ください。⇒<https://www.shimizu-kikin.or.jp/>