

ボランティアの魅力発見誌

ネットワーク

2026年
5月号 No.401



特集

わたしたちがボランティアをする理由

06 — 10人インタビュー — わたしがボランティアをする理由

11 — 「なりゆき」とボランティア 猪瀬浩平

01 — やってみたい! 仕分け・カウント作業にトライ!

15 — 区市町村ボラセン探訪記 三宅島社会福祉協議会

18 — いいものみい〜つけた! ひげぞーおもいでファクトリーのつぼやきいも

東京ボランティア・市民活動センター

やってみたい!

Vol.1

やったことないボランティア

このコーナーでは、ボランティア活動取材し、
活動内容やボランティアさんの生の声、編集部の体験レポートをお届けします。

仕分け・カウント作業にトライ!

～少しの時間でも、一人でも、誰かの役に立てること～

「できない」は
自分で決めてる?

「自分でも役に立てることがあれば、と思うけど、資格も技術もなくして…」 「体力がない自分には、あこがれの災害ボランティアは無理だな」 「ボランティアって人とのコミュニケーション能力が必要ですよね」——当センターには、そんなご相談があります。「できない」は、自分で決めていることかもしれません。

今回は、「初めてボランティアに参加する方も大歓迎」という、仕分けの活動についてお話をうかがい、実際に体験をさせていただきました。

お話いただいたのは、認定NPO法人シャプラニール市民による海外協力の会（以下、シャプラニール）の高階悠輔たかしなゆうすけさん。同法人は、バンングラデシュでの農業支援からスタートし、50年以上活動を続けている国際協力団体です。シャプラニールでは複数のボランティア活動を募集していますが、今回は「事務所ボランティア」について伺いました。

気軽に始められる仕分け・
カウントボランティア

—何人くらいの方が参加していますか？

現在、シャプラニールに登録しているボランティアは100名ほどで、うちコンスタントにいらしているのは20名強です。平日はシニアの方が多く、土曜日は高校生、大学生、社会人の割合が大きくなります。

—どんなきっかけでいらしているのでしょうか。

高校のボランティア部のメンバーとして参加したり、企業人のためのボランティアマッチングサイト（ボランティアアウエブ、4ページ参照）*で見つかったり、…と、応募のきっかけはさまざまです。なかには、学校の課題や就職活動のために来る学生さんもありますが、その後も継続して来てくださったり、社会人になってから活動を再開されたり…ということもあります。小学生が親御さんと参加されたこともありました。

スタッフも
やってみました!



全国から届いた郵送物。
まずは開封。



ハガキでした。



枚数をカウントして
封筒に記入。



切手でした。使用済みと未使用切手を分け、前者は重さを測る。



2026年の年賀状で当選したものはBOXへ。
他は切手の値段別にわけ。



使用済みはこちらへ。



100枚ごとにまとめて収納。



未使用切手は
料金ごとに分けて、
袋に入れて完了!



ボランティアの金子さんにうかがいました！ 事務所ボランティアは暮らしの一部



10年ほどこの活動をしています。きっかけは、生協のチラシで募集をしていたのを見たことです。最初の頃は、週1回、お弁当をもって午前・午後2時間ずつ作業をしていました。この数年は、午前中のみ活動していますが、少しの時間でもお役に立てるなら…という思いで通っています。

シャプラニールでは、15時になるとボランティアとスタッフさんがお茶をいただきながら一緒に過ごしていて、私はその雰囲気がとても好きなんです。作業中は皆、没頭しているので、お茶の時間は交流ができる温かい時間でした。また、全国から送られてきた物品の封を開けると、心のコもったメッセージが入っていることがあります。それを読むとき、とてもうれしくて、励みになりますね。

なぜ、ボランティアを続けているのか？…そうですね。この活動は、私の生活のルーティンになっているので、答えるのは難しいです。

——事務所ボランティアの活動内容について教えてください。

活動内容は、仕分けやカウント作業です。シャプラニールでは、家庭や職場の不要品を寄付していただき、それを換金して支援活動に活かす「ステナイ生活」という取り組みを30年近くしています。その不要品のなかから、ハガキや切手の仕分けとカウントをお願いしています。ハガキの寄付はピーク時から半減していますが、切手は「終活」や遺贈寄付としてコレクションごといいただくことも増え、作業がないという日はありません。

火曜日・土曜日、10時～18時の間の各時間帯（事前予約制）で、2～3時間作業をする人が多いですが、なかにはランチを持ってきて長時間いらっしゃる方もいて、各人の都合に合わせて活動されています。曜日や時間の融通が利いて、年齢不問、手ぶらでOKなど、ボランティアが初めてという人にはやりやすい活動ではないかなと思います。コツコツと単独作業をするのが好きな人にもおすすめです。

——2回以上参加すると、地域通貨に交換できるポイントが貯まるそうですね。

ボランティアに参加した方には、2回目以降にアトム通貨という地域通貨をお渡ししています。早稲田・高田馬場地域で使うことができる地域通貨で、皆さんさまざまな使い方をされているようです。近所の定食屋で使ったり、ビールを買ったり、私たちの事務所でフェアトレード商品の購入に充ててくださる方もいらっしゃいます。地域通貨という小さなお礼を通じてこの地域に関心を持っていただく機会にもなる…そんな循環が副産物として生まれています。

初めての人歓迎の活動はたくさん！

——読者の方へのメッセージをお願いします。

ボランティアはハードルが高いと感じている方も少なくありませんが、事務所ボランティアのように気軽に始められる活動もたくさんあるので、試しに参加してみてください。



高階悠輔さん

ボランティア
募集については
こちら



*公益社団法人日本フィランソロピー
協会が運営。



ただけなら、と思います。シャ
プラニールでは、イベント販売な
ど単発ボランティアも募集してい
ます。2026年10月開催の東京
レガシーハーフマラソン2026
には寄付先団体として参加しま
す。シャプラニールのチャリテイ
ランナーに声援を送る沿道応援ボ
ランティアも募集予定ですので、
ぜひご参加ください。

団体DATA

団体名 認定 NPO 法人シャプラニール=市民による海外協力の会

団体概要 1972年にバングラデシュでの農業支援から始動し、50年以上活動を続ける国際協力NGOです。バングラデシュ・ネパール・日本の3カ国で児童労働削減、防災、多文化共生、フェアトレードなどに取り組んでいます。

連絡先

電話：03-3202-7863 **メール**：info@shaplaneer.org
住所：169-8611 東京都新宿区西早稲田 2-3-1 早稲田奉仕園内

ボランティアさんをお願いしたい内容

- ・寄付で届いたはがき、切手など不要品の仕分け作業
- ・発送・折り作業（時期による）
- ・フェアトレード商品の検品作業（時期による）
- ・イベントでのフェアトレード商品の販売（時期による）

こんな方に向けています

- ・単調な作業でも飽きずに続けられる方
- ・他の参加者の方にリスペクトを持って接していただける方



WEB

興味のある方にひとこと

どなたでも気軽に始められます。お一人でも、ご友人やご家族とご一緒でもお待ちしております。

ワンポイントチェック

- 「1日だけ参加」も可 土曜日参加可
- 初心者歓迎 中高生歓迎 親子歓迎
- 大人数(10~20人)のグループで参加できる
- (応相談。部屋代をご負担いただく場合があります)

こんな団体でも
募集しています。

仕分け・カウントボランティア

認定 NPO 法人シェア = 国際保健協力市民の会
火曜（通う）ボランティア
物品寄付の仕分け作業ほか事務作業



認定 NPO 法人地球の友と歩む会 / LIFE
切手仕分け隊

使用済み国内切手・未使用国内切手・外国切
手の仕分け（自宅、職場等でも作業可能）



認定 NPO 法人 ハンガー・フリー・ワールド
開封・カウントボランティア

「書損じハガキ回収キャンペーン」で届いた封筒を
開封・仕分け・カウント

*今年度（2026年12月末まで）の新規ボランティ
アについては4月30日時点で終了。
次回募集は2027年1月を予定。



※そのほか、区市町村のボランティアセンターで募集している場合もあります。

特集

あたしたちがボランティアをする理由



ボランティア。よく聞く言葉だけど、ボランティアをやるってどんなことだろう？

ボランティアをしている人たちは、そもそもどんなきっかけでボランティアを始めて、どんな魅力を感じて、どんな理由でそれをつけているのだろうか？

世の中にはたぶん、想像以上にいろいろな種類のボランティアがある。

きつと、「始めかた」にもいろいろあり、いろいろな「ボランティアをする理由」が、それぞれの胸に宿っているはず。

そんな様々な人びとの、様々な思いを、あらためてたしかめてみたい。

そして、ひとりひとりにとっての「ボランティアをする意味」を考えてみたい。

そんなことを考え、この特集を企画しました。

🌸『ネットワーク』誌が新しくなりました！

創刊401号を迎え、『ネットワーク』は誌面も刷新して、ちょっと新しくなりました。

「ボランティアに興味はあるけど…」

「ボランティアってどうやって始めたらいいんだろう？」

そんな人たちに応援する情報やいろいろなストーリーを、これからもお届けしていきます。



参加の目的は 自分の成長が目的でもOK。

まなさん
「ぱれっと」で
ボランティア歴1年



障害のある人の「働く・暮らす・楽しむ」を支えるNPO法人。就労支援や生活支援、国際交流、アート・余暇活動、地域交流を通じ、多様な人が自然に支え合い共に生きる社会づくりを目指して活動している。

社会人5年目です。仕事をしながら、「たまり場ぱれっと」という月に1回お出かけしたり、みんなで余暇を楽しむボランティア活動に参加して1年がたちました。先週は、代々木公園にピクニックに行ってきました。支援をしているというより、障がいのあるなしにかかわらず、楽しい時間が作れたらいいなと思ってい

ます。ボランティアに参加したきっかけは、障害のある人と話す機会があり、未知の部分が大きく、どう接してよいかわからずとまどってしまい、自分を変えたいなと思ったことです。実際には、感情表現が素直な人が多く、利用者さんの笑顔が見られると、参加してよかったなと思います。参加の目的は、

自分の成長が目的でもよいのではないのでしょうか。利用者さんとの距離感で迷ったときには職員の方も相談に乗ってくれて、自由な雰囲気です。無理なく参加できるので、仕事と両立しながら続けられています。休みの日に何かやってみたいなと考えている方は重く考えずに一度参加してみてください。

10人インタビュー！わたしがボランティアをする理由

私はLGBT当事者として、10代の頃、自分の性のある方や社会との関わり方に悩み、苦しんだ経験があります。知人から「にじず」の活動を紹介され、過去の自分と同じように悩みを抱えるユースをサポートしたいと思い、参加を決めました。活動では居場所の運営スタッフとして、その場の安全を支えながら参加

者同士が楽しく交流できるようにする活動です。本業が忙しく、活動を始めた頃は参加頻度の少なさに負い目を感じた時期もありましたが、自分の出来る範囲で細く、長く続けることも大切だと考えを切り替えてからは、自分の活動スタイルで前向きにボランティアに取り組みるようになりました。

また、後ろめたさがなくなったことで、参加できる日は自分から進んで積極的に動けるようになりました。自分なりに団体に貢献できている実感がありません。ボランティアに高い頻度でかかわるのが難しい人でも、少しの行動が誰かの助けになると思っています。まずは自分の関心のある活動に一步步踏み出してほしいです。



自分が苦しんだ経験から、人をサポートしたいと思って。

山内浩平さん
「にじず」で
ボランティア歴3年



10代から23歳までのLGBT(かもしれない人を含む)が集まれるオープンデー(居場所)を定期開催している。「LGBTの子ども・若者が安心して思春期をサバイバルできるつながりを作ることを」をミッションに全国各地に拠点を増やして活動中。



子どもの成長を見守れることがやりがい。

永野由美子さん
「鉄道子ども会」で
ボランティア歴1年



「鉄道趣味」を切り口に子どもの成長をサポートする青少年育成団体。小中学生のメンバーをスタッフや保護者等が見守る。神奈川と都内の2拠点を中心に、旅行会や見学会、合宿等の屋外活動や、不登校児向けの「鉄道フリースクール」を開催。

鉄道子ども会に私がかかわるようになったのは、夫が地区センターで会の活動を見かけたことがきっかけで先にボランティア活動を始め、話を聞き興味を持ったからでした。私は子どもに接する仕事から、普段から子どもの主体性を大切にしたいと考えています。ですから、鉄道好きをいかして子どもの主体性や社会性をの

ばそうという会の趣旨を知ってぜひ協力したいと思ひ、月1回ほど活動に参加するようにしました。子どもや付き添いの親たちの見守りや、博物館見学などの際の引率をしますが、年長の子もリーダーシップを発揮して低学年の子もたちを引っ張る姿をみると感心させられます。こうして子どもの成長を見守れ

ることがやりがいですね。私自身は鉄道の知識はあまりないので、子どもが意欲的に活動していると聞いて行ってみようと思ったのが始まりでした。少しでも興味をもったなら、まずはその活動をのぞいてみることをおすすめします。行動しないとわからないことってたくさんありますから。

10人インタビュー！おたしがボランティアをする理由



リアルなつながりでしか得られない気づきや学び。

黒田恵美さん
「アジア人文文化交流促進協会 (JII)」で
ボランティア歴2年



多様性を活かした「文化共生」の理想を実現するための団体。外国人住民が日本社会になじみやすくなるよう、日本人とリアルにつながり相互理解を深める場を提供している。

高校卒業後、アメリカの大学へ進学しました。分断深まるアメリカ社会を目の当たりにし、人々をつなぐ人生を送りたいと決意しました。帰国後、働きだしてもなく、新しいことをやってみたいと考え、思いつくキーワードでおおざっぱに検索したら、「おとなりさん」という活動を見つけました。申し込みを

し、JIIスタッフによるマッチングで、ベトナム人の女性が私のペアになりました。彼女が部屋を探す時や言葉遣いについて助言をしたり、話し相手になったりしました。定められた活動期間は半年ですが、その後も友人として交流を続けています。

としませんし、法律に関わるような問題はJIIがサポートしてくれるので安心してできます。なにより魅力的なのは、リアルなつながりでしか得られない気づきや学びがあること。実際に会うと一人ひとり個性も背景も課題も異なることがわかります。リアルに交流することの大切さと楽しさをかみしめています。

私はもともと学校の外の世界、私たちが住む社会がどうなっているのかわかりたいという思いが強くて、中学2年の時に東京ボランティア・市民活動センターの「中高生ボランティアプロジェクト」をネットで見つけて、その活動の中で「自立生活サポートセンター・もやい」の「サロンドカフェこもれび」での活動にも

参加しました。また学校で見つけた「Mitakaみんなの防災」という地元の活動では着ぐるみを着て子どもたちとふれあったりしました。色々な視点や考えを持っていて人たちと関わって、自分の視野が広がっていくのを実感します。「こもれび」では普段話す機会がない、苦労されている方々の話をたく

さん聞けて、自分が知らなかった社会の側面を勉強することができました。ボランティアを通して社会勉強ができるのはもちろんですが、何よりも良かったのは、「自分とは人と関わるのがすごく好きなんだ!」と知ることができたことです。今後は大好きな音楽とボランティアを融合させた活動をしてみたいです。



三鷹市防災キャラクター「じよまる」の着ぐるみを着た峯岸さん

「人と関わるのが好きだ!」と知ることができたこと。

峯岸はなさん

「Mitakaみんなの防災」などで
ボランティア歴1年



「Mitakaみんなの防災」は、三鷹市を拠点として、自然災害に備えて防災意識の啓発や防災リーダーの育成、防災ネットワークづくりなどを行っているNPO法人。
※「もやい」については9ページを参照してください。

10人インタビュー! わたしがボランティアをする理由



日常と違う経験がしたい。 半分は遊び感覚でも。

しょう 莊 雄一朗さん

「西東京レスキューバード」で
ボランティア歴11年



西東京市社協主催の災害ボランティア養成講座修了者を中心に、楽しく活動している市民活動団体。設立の背景から、災害時に支援が必要な方への目線を忘れずに、市内の様々な団体・個人の皆さんと交流していきたいと考えている。

最初のボランティアは、学生時代からの手話サークルでした。新しい世界との出会いへの好奇心から始めて、徐々に手話のおもしろさを実感し、数年後には代表も務めました。

それから少し間が空き、10年程前に災害ボランティア養成講座に参加しました。東日本大震災当時、仕事と子育てに追われ被災地へ行けなかつたので。

私たちが会は、身近な防災をテーマに、たとえば、定例会のなかで「ちょっと防災」という勉強会を開き、防災ゲームや

た引け目も理由の一つです。講座を通して、物資の仕分けなど被災地外でもできる活動もあり、また、地元で顔の見える関係づくりをすることも防災につながると学び、有志でこの団体を立ち上げたのです。

日常と違う経験がしたい、半分は遊び感覚で、という好奇心から構わないと思います。結果的に誰かの役に立つと知ること、ボランティアは私にとってのよりどころになっています。



わたしにとっても ここは「居心地がいい場所」。

林伸子さん

「自立生活サポートセンター・もやい」で
ボランティア歴15年



住まいや仕事を失い困窮してしまった方が、安心した暮らしを取り戻すためのお手伝いを行う認定NPO法人。生活相談やアパート入居支援、居場所づくり、情報発信や政策提言を行い、誰も孤立せず安心して暮らせる社会を目指して活動している。

もやいには、住む場所をなくし、ギリギリの生活で、ネットカフェを転々としているような方もやっています。人とのつながりもほとんど切れてしまっている方も多くて。私はそうした方々の相談に乗り、必要があればもやいがアパート契約の際の保証人や緊急連絡先になったり、2年ごとの契約更新をしたり、居

住中の困りごとなどを聞いたりという、入居支援のボランティアをやっています。学生時代の学びから、ずっと貧困の問題が頭にありました。2008年に出た湯浅誠さんの『反貧困』という本に感銘を受けて、それからもやいに関わるようになりまし。最初は長く関わるつもりはなかったのですが、気がつく

もう15年になります。もやいはとても居心地がいい場所なんです。失敗をとがめない、まわりと違って決して排除しない、あるがままの形で受け止めてくれる。誰に対してもそんな姿勢を貫く場所。どんな人も、人として何か違うわけではないんですね。私もそのことがよくわかるようになりまし。

10人インタビュー！おたしがボランティアをする理由



自分にできる範囲で、無理をしないことが大事。

K.優子さん

「未来の福島子ども基金」で
ボランティア歴7年



チェルノブイリ子ども基金の姉妹団体。チェルノブイリ原発事故の被災者支援の経験から、子どもたちを福島原発事故の放射能被害から守るために活動をしている。
代表・黒部信一小児科医。

私は大学に社会人入学をしたんですね。アメリカ同時多発テロ事件を機に中東に関心を持ち、東洋史を専攻しました。卒業後は、震災支援のボランティアに関わる過程で、向井雪子さんと知り合い、こども基金の作業を手伝うようになりました。レター発送から始まって、その後、世話人として関わるようになり、領収証

の発行やチャリティコンサートの司会なども務めました。ただ、自分の子どもと向き合う時間が取れないことに気づき、今は世話人から外していたが、レター発送や原稿の校正など、単発で手伝っています。ボランティアは支える・支えられる関係ではなく、「持っている」人が分配し、逆の立場の人が受ける…

そんな循環をもたらす活動なのだと思います。自分のできることをし、無理しないことも大切だと思っています。学生時代、哲学者の山口泰司教授が「ボランティアは家庭から」と話されたことを思い出しました。小さなお互い様を大切にすることで、その先にある社会で自分が見えたいと思えます。



「人を笑顔にする」ことは素晴らしい体験です。

ゆいと
山田結翔さん
「くにっ高生」で
ボランティア歴1.5年



国立市ボランティアセンターの呼びかけで市内在住在学の高校生が横につながり、2023年に発足。「くにたち桜守」の大谷和彦さんとともに、「国立のまちを元気に!」を合言葉にフィールドワークで課題を発見し、さまざまな活動に取り組む。

高2の9月に、生徒会で尊敬してる親友から誘われて、初めて「くにっ高生」に参加しました。国立市の自然環境に長年従事されてきた大谷和彦さんにも参加していただきながら、市内を流れる「矢川」の探訪や市内の施設で演奏会を開いたりもしました。特に今年度テーマの「100年桜」では、小学生と桜を植え

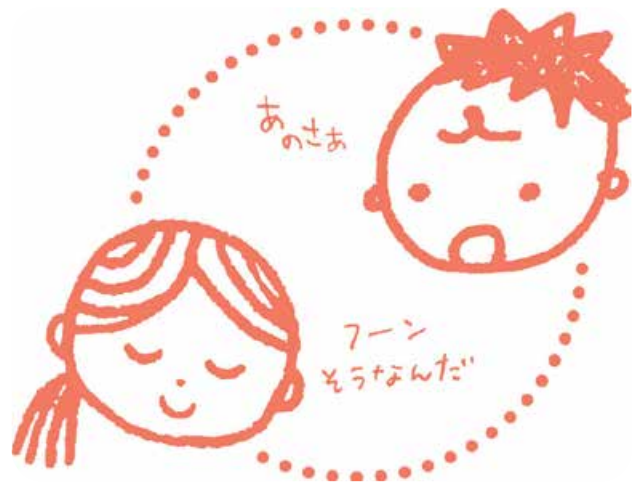
たり、肥料を作ったり、展示会や旧駅舎での発表なども行いました。3月の高校卒業と同時にくにっ高生も卒業となったのですが、私自身は今後も大谷さんに教えていただきながら、自然環境に関する活動を続けていきたいと思っています。

楽しいでくれている人たちがいる、と思うと感慨もひとしおでした。ボランティアはお金にはならないけれど、自身の人生を切り開ききっかけの一步となる素敵な経験が出来ます。それに、人を笑顔にするのは素晴らしい体験です。ボランティアをやったことない人にも、ぜひ挑戦してみてください。

10人インタビュー! わたしがボランティアをする理由

息子が小学生のとき、学校で配られたせたがやチャイルドラインのカード^{*}をみてこの活動のことが知りました。その頃はかわかることはなかったのですが、子どもの虐待やいじめ、貧困の報道にふれる度に何かできないかと気持ちがあつたので、1年間のインターンを経て、最初に受けた電話は地方の子どもから。見知らぬ者同士があつたので、電話を切ればもう二度とつながることはない、その一期一会のやりとり

に感動したことを覚えて



電話で子どもからきく、ありがたい言葉。

Nさん
「せたがやチャイルドライン」で
ボランティア歴3年



電話で18歳までの子どもの声を聴く活動を1998年から開始し、現在はチャットでも対応している。当初から人材養成やあらゆる世代へのPRを世田谷ボランティア協会と二人三脚で進め、全国のチャイルドライン団体とも連携・協力している。



います。ときには深刻な話を聴きますし、受け終わってから落ち込むこともありますが、それでも電話を受けて良かったという気持ちになれるのは、ともに活動する仲間がいること、そして電話できく子どもからのありがたい言葉だと思います。

^{*}チャイルドラインの電話番号が記されたカード。区内の小中学生に配布している。

「なりゆき」とボランティア

猪瀬浩平（明治学院大学ボランティアセンター長）

なぜボランティアをするのか、どうして考える必要があるのだろうか？

ボランティアをしていない人からすれば、ボランティアをするのは奇特な行為だ。だから、「なぜボランティアをするのか？」と質問したくなるのかもしれない。聞かれた側は、それに対して真剣に答える責任があるように思ってしまう。

この人は、わたしのボランティアをする意志に、何か裏があるとおもっていないのか。

わたしがやっていることが、当初考えていたような成果をあげていないかもしれない。

であれば、しっかりと説明できなければならぬ。

しかし、なぜお金を稼ぐための仕事（賃労働）と言おうとするのかということはそんなに多くは問われない。「当たり前だろ」と答えれば多くの場合済んでしまう。むしろ、賃労働をしていないときに、「なぜ？」と問われることが多い。

冷静に考えてみると、賃労働をするのは当たり前ではない。「生きていくためにはお金が必要だから」と答えたとしても給料が足りない今の時代、賃労働するよりも、投資

をするの方がコストもタイプもいいかもしれない。投資で多くの収入のある人にとって、賃労働は趣味や自己実現になる。

お金が必要なことがますます広がっていくなかで、その流れにのるのではなく、お金の頼らないため、あるいは使うお金を減らすために仕事する人もいる。たとえば中古の農機具を手に入れて、それを修理すること、飲食店やホテルでパーティーをするのではなく、自宅に仲間を呼んで手料理をふるまうこともできる。

わたし自身には、自分がボランティアをすることを決めた瞬間がない。「なりゆき」としか答えられない。大学生時代はなんとなくボランティアをすることに偽善を感じることがあり、あえて積極的にやっていたいなかった。何度か友人に連れられて、ボランティアサークルの活動に参加したことはあるが、長続きはしなかった。しかし、そのうちに見沼田んぼ福祉農園の活動に、家族の言いつけでかわるようになった。活動の中で様々な出会いがあり、やれることが増え、世の中の見方が変わった。気づけば応答しなければいけない出来事（農園の草が繁茂していく／屋根に雨漏りがする…）が起きる。大変なこともあれば、楽しいこともあ



猪瀬さんが長年かかわっている
見沼田んぼ福祉農園
の活動風景。

る。気づけば誰が見てもボランティアをやっていることを疑われない状況になっている。

「なりゆき」であることは、確たる意志がないのに始めたので、価値が低いことのように思われる。でも、それは本当に問題なのだろうか。

文化人類学者のアネマリ・モルの議論は、医療現場に存在する論理を「選択の論理」と「ケアの論理」として提示する。

選択の論理は、たとえば治療方法について医者から説明を受けて、どちらかを選ぶときにはたらくものだ。進行性の病気で咀嚼力が落ちていく。このままいくと胃腸いろう^{*1}になるかもしれない。すると、口から食事ができなくなる。もちろん胃腸をつけないこともできるが、すると長生きはできない。今は医者が治療方針を決める時代ではないので、あなたの責任であなたの生き方と、死に方を選んでいい。これが選択の論理だ。選択するわたしは、選択した結果を引き受ける責任を負わされる。

ケアの論理は、ケアをする人(たとえば医者や看護師、ヘルパー)と、される人(病人や障害のある人、高齢者など)の二者間の関係ではなく、家族や、近所の人びと、その人の暮らしにかかわる多様な人びと、同じ病気や障害を抱える人、利用できる薬、その家の調理器具の状況などに広がる中にある。ケアの出発点は、人が何を欲しいと言っているのかではなく、何を必要としているかだ。何が必要か明らかにするためには、ケアされる人の意志を聞くだけではなく、その人がどういう状況で誰と暮らしていて、何に困っているのか、どのような人や薬、道具の力を受けられるのか、その支援を受けることでその人の暮らしが以前とどう変わっ

てしまうのかについて理解しなければならぬ。苦悩するのはケアされる人や、ケアする人だけではない。家族や関係のある人すべてが悩む。そして、状況を改善させるために、誰か一人ではなくかかわる人やものすべての働きかけが必要である。ここでは選択することだけではなく、選択することを先延ばしにするために、ひとまず今の状態を維持することも考えられる。

ケアの論理は、「なりゆき」を丁寧に読み解き、そのうえで状況をすこしでも良くするために思索するものだ。

ボランティアは、多くの場合、選択の論理で考えられる。自発性は確たる意志の存在が前提のようにとらえられる。

でも、なりゆきではじまるボランティアがある。なんとなくはじまり、だんだんおもしろがっていくこと、続けるかどうか迷うこと、それでやめたり、やめられなかったりということがある。

わたしは、その流れの中にいる。

*1 口から栄養をとることが困難な患者の腹部に小さな穴を開け、栄養や水分、薬をチューブで直接胃へ届ける栄養管理法。



猪瀬浩平 (いのせ こうへい)

明治学院大学教養教育センター教員 ボランティア学担当、同大学ボランティアセンター長。1999年に開園した見沼田んぼ福祉農園の活動に巻き込まれ、現在、事務局長をつとめる。著書に『野生のしっそう』(シマ社)、『ボランティアってなんだっけ?』(岩波書店) など。

ボランティアをしてみたい! 「ボランティアセンター」で その気持ちを形にしよう。

ボランティアセンターをご存知
ですか? みなさんのお住まいの
区市町村にも「ボランティアセン
ター」があります!



ワンポイント解説 ボランティアセンターって?

ボランティアセンターにはボランティアに関する情
報がたくさんあります。

ボランティアセンターのしごとのひとつとして「ボ
ランティア相談」があり、「ボランティアをしてみ
たい」という人は相談することができます。「ボラ
ンティアをしてみたい」人のための入門講座を開
催しているところも多いです。

さまざまな団体から送られてきた団体紹介や参加
者募集などのチラシ、パンフレット類などを入手
することもできます。

多くのセンターではボランティア保険(活動時は加
入をおすすめします)の受付も行っています。

ボランティアの相談は 東京ボランティア・市民活動センターでも!

本誌の発行元である東京ボランティア・市民活動セ
ンターでもボランティア相談をお受けしています。
各区市町村のボランティアセンターがその地域に特
化した情報提供をしているのに対して、東京ボラン
ティア・市民活動センターではより広域的なボラン
ティア情報などを扱っています。

センター内のカウンターで相談をお受けしているほか、電話など
でも相談できます。どなたでも無料でご利用いただけます!

● 開所時間

火曜日～土曜日: 9:00～21:00 / 日曜日: 9:00～17:00

※月曜日・祝日・年末年始は休館

● 場所

飯田橋駅(JR総武線・地下鉄東西線・有楽町線)すぐ



各地のボランティアセンターの
ウェブサイトと連絡先については
こちらをご覧ください。

<https://www.tvac.or.jp/area/>

ゆめ応援ファンド助成決定

2026年度ボランティア・市民活動総合基金「ゆめ応援ファンド」は、79件の申請があり、助成採択件数19件、助成総額は563万6000円でした。4月16日には助成団体を対象に贈呈式を開催し、15団体を開催し、25名が出席・交流しました。助成決定の詳細についてはQRコードを参照ください。



パネル展「原発事故15年 福島『帰れない』家 帰還困難区域の今」

東日本大震災による福島第一原発事故から15年。

福島大学地域未来デザインセンター「相双地域支援サテライト」は2026年2〜5月、パネル展を東京と福島の3会場で開催、そのうち東京ボランティア・市民活動センターでは2月4日〜3月15日で開催しました。原発事故の影響で住めなくなった家に一時帰宅する避難者5人に同行し、帰還困難区域の今とそれぞれの人生を写真

八丈島支援活動報告会を開催

2025年10月9日に伊豆諸島の八丈島・青ヶ島付近を通過した台風22号・23号は、記録的大雨と猛烈な風により、両島を中心に大きな被害を残しました。被災した島民の避難生活を支える目的で八丈島さえあいセンター「あすなろ」(八丈島社会福祉協議会内)が開設され、TVACも運営を支援してきました。

4月17日、TVACは東京都やCS-Tokyo、八丈社協と共催で報告会を開催し、活動に参加した

ボランティアや支援団体、ボランティアセンター職員などオンライン含め162名が参加しました。

八丈島では、引き続き支援が求められています。TVACも継続して支援を行っています。



とドキュメンタリーで伝えていきます。

3月7日には、同展登場のお二人によるトークイベントを当センターにて開催し、60人余りの人が参加しました。



夏の体験ボランティア、今夏も開催します！

TVACと各区市町村のボランティア・市民活動センターが連携し、子どもや障害のある方、高齢の方との交流や環境保護、国際協力など、多様なボランティアプログラムを準備中です。

1日だけの体験や親子・グループで参加できる活動もあります。子どもからシニアまで、学生や働いている人も大歓迎！6月以降、TVACのウェブサイトでご案内します。

もしもボランティア活動中にケガをしたら…ケガをさせたり、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



TVACでは、区市町村のボランティア・市民活動センター（以下「VC」）を支援する事業の一環として、各区市町村のVCにお話を伺い、VCとして大事にすべきことを検討するプロジェクトを行っています。

今回は、三宅島社会福祉協議会にお話を伺いました。

三宅島社協では、参加者が自分にとってのボランティアの意味を考えてもらえるような「ボランティアらしいボランティア」を目指してプログラムを作成しています。離島という条件が、さらにボランティアプログラムを広げるきっかけにもなりました。島民の「シアワセ」のために身近な存在として一緒に行動をしていく社協の事業の一環として、ボランティア事業を進めています。



島だからできる ボランティア事業で支えるシアワセ

「ボランティアらしいボランティア」を子どもたちに

三宅島社協では、VCは設けない中で、社協の事務局全体でボランティア事業を担当しています。事業内容としては、小学校、中学校、高校の福祉教育や、夏の体験ボランティアがあります。従来、三宅島ではボランティア活動というと無償のアルバイトのように捉えられる傾向があり、子どもたちがボランティア活動をする際もただ作業をするのみで活動先でのコミュニケーションはなく、体験についてどういった感想を持ったのかもよく分からないということもありました。これでは活動を行う意味がなくなってしまう、との問題意識から、コロナ禍の影響を受けつつも先生たちへの相談も経て、「ボランティアらしいボランティア」を行うことを目指しています。例えばプログラムとして用意しているのは、高齢者の買い物支援や、小学生に勉強を教える、図書館の本を綺麗にするなどの活動や、老人クラブでのレクリエーション披露などです。ボランティア先から依頼を待つというよりは、社協の方からプログラムを作り、提案するという形をとっています。

また、福祉教育では、老人クラブ、福祉用具の体験、買い物ボランティア、夏の体験ボランティアの運営のお手伝いといったプログラムから2つを選んでもらうようにしています。ここで「自分で選ぶ」という過程も大事にしていることのひとつです。小・中・高と同じ子どもたちに継続して関わる流れができていますので、同じ事をだんだんレベルを上げながら体験してもらおうようにしています。具体的には、小学校の時にはただ楽しく高齢者疑似体験をしてもらい、中学生では電動ベツドを追加し、高校生では郵便局に協力してもらいながら高齢者として窓口で書類を書く体験が加わる、といった形です。

三宅島では世代ごとの人口をみると、40%ぐらいが高齢者で、就職先の少なさから、高校から外に出たまま島に帰ってこないケースも多いです。幼稚園・保育園児と小学生は多いですが、半分ほどが親の転勤で来ています。そのため、誰がボランティア活動を行うかを考えると、ほぼ小学生が高齢者のみとなります。

そうした中で福祉教育は子どもたちに未来を託すということだと捉え、三宅島を託すというよりは、その子の未来のどのような場面においても大事になる対人間の活動を上手くできるようにしてほしいという想いから行っています。三宅島を託すということを特段意識せずに取り組んできた、福祉教育をきっかけに三宅島社協に興味を持ち、入職につながった若手職員もいます。

授業を受けた子どもたちが翌年の夏の体験ボランティアに来てくれることもあります。そうすると、ボランティアあってこういうことだね、と何となく自分たちのボランティアを考えてくれるようになります。自分たちでボランティアについて何かちょっとでも考えてくれれば、成功だと思っています。

!! 「島」という特性を活かして

コロナ禍においてTVACの行う夏の体験ボランティアキャンペーンのリモートボランティアに参加したことも、ボランティア事業の転機でした。それまでは島内で何か活動をという考えだったところ、島外への広がりがありました。プログラムの一つとして、島内の高齢者へ島外の参加者から手紙を書いてもらうというものがありません。この受け入れがきっかけでつながりができた企業もあります。

離島だということは三宅島協会のボランティア事業の強みとなっていて、それにより島外の団体にも様々な場面で協力してもらうことができています。島外の団体とは中学の授業でコラボできるところを探し、そこから夏の体験ボランティアに移っていくという流れでのつながりが多いです。全くつながりのないところから電話をかけて依頼をしますが、島の子どもたちのために、との想いが伝わりおおむね良い反応をもらうことができます。子どもたちに島内だけでなく、色々な世界を見せたいという想いが、こうした活動の基になっています。

また、団体に電話をしてつながる以外にも、他区市町村VCの担当者に会議の場で会ったことをきっかけに相談をすることでもつながることもあります。電話で相談してその区市町村の関係者につないでもらったり、ボランティア活動で使う物品を貸してもらったりしたこともあります。

!! みんなの「シアワセ」のための福祉

社協では「福祉まつり」を例年開催しています。内容については、「福祉」という言葉から連想しやすいような地域活動支援センター「いぶき」の作品販売や、社協会員募集のコーナーもあります。それがとどまりません。島外から直送された野菜の販売や、フリーマーケット、飲食のブース、子ども向けのゲームコーナーなど、老若男女の島民が楽しめるような企画にしました。また、当日は「海」をテーマに、社協の建物全体が工夫を凝らした装飾に包まれました。この「福祉まつり」を2025年12月の開催より「みんなのハッ



「みんなのハッピーフェス」会場の様子

ピーフェス」と改名しました。「福祉」というと敷居の高いイメージを持たれてしまうので、もっと島民にとって分かりやすいものに変えようというのが狙いです。「福祉」は「シアワセ」につながっていて、「シアワセ」は特別な人のためのものだけではない、との社協会長の想いも、この名前に象徴されています。社協は「シアワセ」をそばで支える存在として、狭い意味での「福祉」に捉われず、島民のために事業を進めています。



三宅島社会福祉協議会のみなさん
TVAC副所長の森(後列右2番目)とともに



三宅島
社会福祉協議会

ネットワーク

本誌のバックナンバーは
右記からご覧ください。



～本誌400号より～

読者の声



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」変わりつづける社会とわたしたちのあいだにある希望

・あゝ頃の未来、現在の未来へ「当時の課題はすっかり解決しました！」というコメントは無い！でも、社会の意識や課題を取り巻く環境の変化、情報技術の功罪等に触れつつも、それらを受け止めさらに「何ができるか」「何をすべきか」をしつかり捉えて行動し続けられていることに、勇気をいただきました。

・〈座談会〉「そこにいること」の大切さを改めて実感しました。一人一人とのつながりに求めることが違うからこそ、テリトリーに入るのでなく、体温が感じられる距離感に誰かがいる安心感が大事なのだと思います。

・〈寄稿〉「あいだ」の大切さへソーシャルキャピタルとNPOの役割について、具体的にとても分かりやすかったです。さらに、イギリスの移民政策の変遷の事例など、それ自体も時機をとらえた興味深いものであったり、学びやヒントが2重3重に込められた示唆に富む内容でした。

◆セルフヘルプというカ脳損傷による遷延性意識障がい者と家族の会「わかば」

・意思疎通が難しい病人や障がい者は、意思や感情が無い人と思われがちですが、それって悪気の無い静かな偏見、差別なんですね。そつした中で、

生を全うしようとする当事者の尊厳と命を守り支えるご家族の支えあいの取り組みからは、ケアする人をケアするさまざまな活動とも重なる学びや気づきが大いにありそう。

◆「区市町村ボラセン探訪記」江東区ボラセンティア・地域貢献活動センター

・ボラセン探訪記に掲載されるセンターは常にセンターとしての役割を自問して素晴らしいと思えました。通常業務にのまれることなく、自らのあり方を問い直し続けている所が市民活動の希望を支えていると感じます。

◆いいものみいつけた!

・OUCHI-CAFFE・KITCHENのビターチョココレート

・チョココレートは昨今原料価格の上昇が激しい商品のひとつだとか。安易なコスト削減に走らずに、高品質を適正価格で買ってもらえる工夫にぜひ知恵を絞って地域自慢の定番商品に育ててほしいなと思います。
・イラストがかわいい!アップサイクルまでしている、みんなに優しいチョココレートだと思います。

お気軽にご意見・ご感想をお寄せください。



本誌で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

東京ボランティア・市民活動センター

(TVAC: Tokyo Voluntary Action Center)

<https://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(1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

発行人 山巻毅

編集委員 江尻京子(東京・多摩リサイクル市民連邦)

片岡紀子(患者スピーカーバンク)

小池良実(岡さんのいえTOMO)

小淵康博(西武信用金庫)

小林涼帆(明治大学)

野村美奈(武蔵野会 リアン文京)

山田恵莉香(杉並区社会福祉協議会)

杉並ボランティアセンター)

TVACの公式ソーシャルメディア



素敵な表紙をありがとう!

フローラル信子さんの表紙イラストは今号で最後になります。振り返れば丸10年。毎回素敵な絵を届けてくれました。不思議な動物や虫? 小人? 妖怪? たちがにぎやかで楽しいシーンを繰り広げる「フローラルワールド」は、いつも編集部のおそかな楽しみでした。本当にありがとうございました。

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

印刷: 島津印刷(株)
デザイン: 東京ボランティア・市民活動センター/島津印刷(株)
表紙イラスト: フローラル信子

2026年5月20日発行(通巻No.401)
ISBN 978-4-909393-69-2 C2036
定価400円(本体364円+税10%)
本誌掲載記事の無断複製・転載を禁じます。

Vol.
59

 いいもの
みい〜つけた!

ひげぞーおもいでファクトリーの つぼやきいも

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。



おいもを焼く壺
とスタッフの
安里さん(左)。



ホッコリおいもと淹れたてコーヒーはいかが？

江戸川区にある「ひげぞーおもいでファクトリー」は、2025年10月にオープンしました。ここに障がいがある方や就労が困難な方が、接客やおいもの調理、コーヒー焙煎や包装など、就労に向けたチャレンジをしている就労継続支援B型事業のカフェです。

ここを開設するさい、地域の方たちが集まって、障がいがあってもなくてもみんなで一緒に過ごせる場所にしたと思います。子どもから高齢の方までが美味しく召し上がれるものとして「つぼやきいも」をはじめました。おいもは品種にもこだわり、種類豊富な自家焙煎コーヒーはおいもにあうものをご紹介します。オープンして半年余り、ワンちゃんとお散歩途中の方や子ども連れのご家族、おひとりの方も、テラスでくつろぐ姿をみかけるようになりました。

ひげぞー
おもいで
ファクトリー

場所 東京都江戸川区江戸川6-32-58
TEL 03-6808-0529
MAIL info@higezo-factory.com



公式サイト



Instagram
(higezo_oimo_coffee)

アクセス
都営新宿線一之江駅または船堀
駅からバス約10分／東京メトロ
東西線葛西駅からバス約9分



2026年度主な助成金の募集(公募)

社会福祉分野で活躍するNPOへの助成などを通じて、
地域福祉の向上に貢献することを目指しています。

事業名 (募集時期)	事業の内容	対象となる団体 募集地域・助成金額
自動車購入費助成 (6/1～7/3)	自動車を購入する際の資金を助成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定非営利活動法人 ・ 西日本地区に所在する団体 (2025年度は東日本地区) ・ 1件170万円上限(総額1,700万円)
NPO基盤強化資金助成 住民参加型福祉活動資金助成 (6/1～7/10)	地域住民が主体となって、包括的な支援を行う活動に必要な資金を助成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5人以上で活動する営利を目的としない法人格のない団体 ・ 東日本地区に所在する団体 (2025年度は西日本地区) ・ 1団体30万円上限(総額450万円)
NPO基盤強化資金助成 組織および事業活動の強化資金助成 (9月～10月上旬予定)	「組織の強化」と「事業活動の強化」に必要な資金を助成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定非営利活動法人、社会福祉法人 ・ 東日本地区に所在する団体 (2025年度は西日本地区) ・ 1団体70万円(総額1,000万円)
NPO基盤強化資金助成 認定NPO法人取得資金助成 (9月～10月上旬予定)	認定NPO法人の取得に必要な資金を助成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認定NPO法人の取得を目指す社会福祉分野の特定非営利活動法人 ・ 日本全国 ・ 1団体30万円(総額300万)



【自動車購入費助成】

車いすでの送迎も
できるようになりました♪



【組織および事業活動の強化資金助成】

ベッド型の
プール専用車いす
を購入し、
安心して入水♪

重症心身
障害者のための
避難訓練は、
当事者だけでなく
地域住民や
行政との協働！



【住民参加型福祉活動資金助成】

外国ルーツの
子どもたちへの
サポートで、
地域課題可決！



【認定NPO法人取得資金助成】