2019年7月20日発行　奇数月隔月刊20日発行　通算361号

ボランティア・市民活動を広げ、応援する！

ネットワーク Network

NO.361　2019年
8月号

特集 ともに生きる社会をめざして
～多民族・多文化共生社会のこれから

思い立ったがボラ日
NPO法人アフリカヘリテイジコミティー
パフォーマンスボランティア

いいもの みぃ～つけた！　vol.20
社会福祉法人 夢ふうせん
華麗になるひののめぐみ焼きカレーパン！

セルフヘルプという力　第20回
関東ウェーブの会（関東躁うつ病当事者会）
当事者が孤独な存在から解放されるために

新連載　TVAC News
**災害ボランティア
コーディネーター養成講座**

特定非営利活動法人
アフリカヘリテイジコミティー

思い立ったが ボラ日（ジツ）

このコーナーでは、毎回一つの団体を取材し、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。

ンパレードの様子。パレードにはアフリカ大陸をモチーフにした巨大おみこしも登場。

増えている外国人と国際文化交流イベント

東京で暮らす外国人は、今年、過去最多の約55万人、新宿区は全人口の12・4％にも及ぶ。国籍はアジアを中心に多国籍化している中、国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化やちがいを認め合い、対等な関係を築こうとする市民活動が各地で行われている。

今回は、国際文化交流イベントの一つ、「アフリカ日比谷フェスティバル」でのボランティア活動を取材させていただいた。アフリカの打楽器、ジャンベなどによる軽快なリズムにのってパレードが始まり、色とりどりの衣装をまとった参加者たちと、周りの屋台で売られているアフリカンフードの匂いは、アフリカ旅行にでも来ているかのようだった。

国境を越えて日本の伝統芸を伝えたい

伝統文化を広める活動などを行っている一般社団法人「大江戸玉すだれ」が「アフリカ日比谷フェスティバル」に参加するということで同行。同法人は、アフリカの子どもたちに学校を作りたいという思いに共感したという。「自分たちが学校を作ることは難しいけれど、アフリカの子どもに玉すだれを教えることはできる」と語る、理事長の佃川燕也さん。

玉すだれが始まると、観客は次々と形を変化させていく「すだれ」に、歓声を上げ、しきりにシャッターを切っていた。また、音楽は英語での吹き替えが入っており、外

（上）フェスティバルで掲げられていた、アフリカ大陸54カ国の巨大旗。
（中）子ども寺小屋で行われた工作（アフリカンビーズ）。
（下）こども食堂の料理。

太鼓レッスンの様子。

アフリカヘリテイジフェスティバルの目玉イベントのアフリカ

国人の観客も楽しめる演出となっていた。舞台の最後には、玉すだれ体験があり、小さなお子さんから大人の方、外国人の方など様々な方が参加していた。

アフリカと日本をつなぐ懸け橋になりたい

フェスティバルを主催する、NPO法人「アフリカヘリテイジコミティー」代表のトニー・ジャスティスさんにお話をうかがった。「このフェスティバルは年4回ほど東京・横浜などで行っており、今年で10年目を迎える。フェスティバルの大きな目的は、文化交流。日本とアフリカの架け橋となるために、アフリカの文化をより多くの日本人に広めることと、日本在住のアフリカ人同士の交流の場となるよう活動を続けている」

「私が来日した当時、外国人を見る目は厳しかったが、アフリカの文化を伝え、もっと理解して欲しいと思った。最初は、食を通しアフリカの文化を伝えていたが、日本で生活するうちに、アフリカの貧困問題が見えてきた。ストリートチルドレンに物を寄付することはできても根本を変えることはできない。教育が大切なことに気づき、その子の得意な事を伸ばしてあげられる学校をガーナに建設中だ。今後は5校に増やしたい」とのこと。

現在は、アフリカだけでなく、日本の子どもたちの貧困問題に衝撃を受け、子ども食堂や居場所づくりの活動も行っているそうだ。

日本とアフリカの交流に興味のある方、子ども食堂とプロジェクトを一緒にやってみたい方は、ぜひ「アフリカヘリテイジコミティー」のサイトへ。

知ることで見えてくる自分たちにもできること

日本の伝統芸を伝えたい人とアフリカの文化を知ってもらいたい人。このイベントを通し双方の思いが合致し、交じり合う光景が生まれていた。

まずは知ることで見えてくる世界があり、自分たちにもできることがある。こうした体験型のイベントは、楽しみながら知るきっかけを与えてくれる。

特定非営利活動法人
アフリカヘリテイジコミティー
http://africaheritage.jp

一般社団法人
大江戸玉すだれ
http://tamasudare.com/
連絡先 FAX：03-5486-5023
info@tamasudare.com

次ページでは
活動内容を紹介しています

イベントに参加してきました！

（by 大江戸玉すだれ）

思い立ったが ジッ ボラ日

1 小雨に関わらず、沢山の人が日比谷公園に集合！パレードでは民族衣装をまとって登場したアフリカヘリテイジの代表トニーさん（左）。

2 いよいよ「大江戸玉すだれ」の皆さんが登場！市松模様の衣装に「置きてぬぐい」という帽子のように手ぬぐいをかぶり、かっこいい!!

3 軽快なリズムにのり、すだれを華麗に操るみなさん。演芸中は雨もあがり、笑顔があふれた。

4 体験コーナーでは初めて触るすだれの扱い方に苦戦しながらもとても楽しそう♪

5 誰でも簡単に出来る玉すだれ。いつでもご参加をお待ちしています！（燕也さんより）

Contents もくじ

ボランティア・市民活動を広げ、応援する！
ネットワーク Network NO.361 2019年 8月号

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。

特集 ともに生きる社会をめざして
～多民族・多文化共生社会のこれから

6 団地を「かけはし」でつなぐ
—多文化・多世代が共生できる地域を、団地からつくる学生たち
◇芝園かけはしプロジェクト

9 寄稿 出会う、感じる　多民族・多文化共生社会
—移住者と連帯する全国フォーラム・東京 2019 から
◇渡戸一郎（全国フォーラム事務局長）

11 「移住者クイズ」をやってみた！
—第１分科会「お互いのことをよく知ろう！」参加レポート

13 寄稿 社会を変えることは、自分の心を変えること
◇矢野デイビット（一般社団法人 Enije 代表、ミュージシャン）

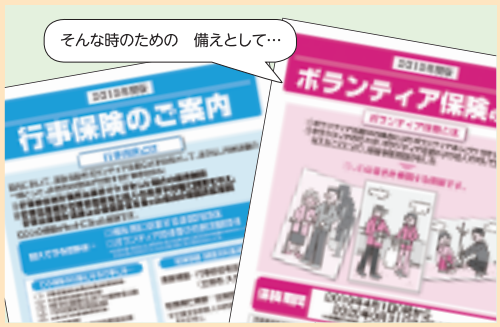
17 TVAC 相談窓口から　１年間の相談を振り返って（2018 年度）

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歩ふみだすヒントを、ご紹介します。

1 思い立ったがボラ日　NPO 法人アフリカヘリテイジコミティー／パフォーマンスボランティア
21 新連載　TVAC News　災害ボランティアコーディネーター養成講座
22 つぶやきブレイク　vol.8　読みにくい文章
23 セルフヘルプという力　第 20 回　関東ウェーブの会（関東躁うつ病当事者会）
～当事者が孤独な存在から解放されるために
26 いいもの みぃ～つけた！　vol.20　社会福祉法人 夢ふうせん
華麗になるひののめぐみ焼きカレーパン！

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/

特集

ともに生きる社会をめざして
～多民族・多文化共生社会のこれから

外国人に対する誹謗中傷に埋められた机が、住民たちの手形により交流のシンボルになった。写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

2018年末現在の在留外国人数は、2,731,093人で過去最高となった（法務省）。これだけ多くの外国人が暮らしているにもかかわらず、社会的な認識や、外国にルーツをもつ人びとの権利や尊厳が保障される法的基盤は充分ではなく、日本に暮らすうえでの課題は少なくない。

社会の認識を変え、社会制度を改革するためには、外国人・移民を含めた私たち「市民」の力が必要である。“Nothing about us without us”（私たち抜きに私たちのことを決めないで）という障がい者の自立生活運動のスローガンにも通じるが、今号の特集は、市民としてともに考え、決めること、つくること――そして、その先に見える社会を創造するきっかけとしたい。

団地を「かけはし」でつなぐ
── 多文化・多世代が共生できる地域を、団地からつくる学生たち

芝園かけはしプロジェクト

外国人への誹謗中傷に埋められた机に、住民の手形をつけていく。2015年4月実施。
写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

埼玉県川口市にある芝園団地は、都心へのアクセスがいいＪＲ京浜東北線・蕨駅から徒歩圏内にある。約５０００人が住む団地と知ってはいたが、目の当たりにするとその大きさに圧倒される。敷地内には日本のスーパーの他に、中国や韓国人向けの食品スーパーがあり、他では見かけない超徳用サイズの冷凍餃子や小龍包（しょうろんぽう）、さまざまな種類の冷凍食肉が並んでいた。ゴミ置き場の説明書きは、すべて日本語と中国語と英語で詳細な分別方法が記されている。住民は、高齢の日本人と子育て世代の中国人に二分化しているように見えた。

この芝園団地を中心として、地域活性化活動に取り組む学生ボランティア団体がある。「芝園かけはしプロジェクト」の代表、圓山王国（まるやまおうこく）さんに話をうかがった。

団地の住民同士に〝橋〟をかける

芝園団地が誕生したのは１９７８年、日本住宅公団（現・ＵＲ都市機構、以下ＵＲ）が建てた賃貸住宅である。１９９０年代後半から外国人住民が増え始め、２０１０年頃には約40％が外国人となったそうだ。なかでも多いのは中国人住民である。

外国人が増えるなか、文化と習慣の違いによるトラブルが発生する。ひとつは、ゴミ出し問題。分別せずに出したり、ゴミ置き場のゴミが散乱しているといったことが起こった。もうひとつが、騒音問題。古い団地ゆえ、生活音が響きやすい。子育て世帯の多くは外国人住民なので、外国人がうるさいという図式になってしまう。また、中国では夕涼みの習慣があり、夜間に屋外ではしゃぐ子どもの声が聞こえることもあるそうだ。そして、日本ではなじみの薄い香辛料のにおいも問題視された。

２０１１年頃、従来から居住していた住民が問題解決を目指し、住民・ＵＲ・市の三者協議を開き、その後、ＵＲは通訳者を設置するなどして、トラブルは落ち着いてきたが、お互いに交わることはなかった。そんなとき、両者の接点をつくろうと考えたのが、岡崎広樹さんだった。岡崎さんは、現在、団地の自治会の事務局長を務めている。商社を辞め、自ら団

持ち寄りランチ会（2016年7月実施）。
日本と中国の手作り料理を持ち寄ったランチ会。
写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

書道体験教室（2019年6月実施）。
書道体験を通じた交流イベント。
写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

地に居住して自治会員となり、接点を探り始めた。人手が足りないと感じた岡崎さんは、関心を持ってくれそうな大学のゼミなどに地道に声をかけていったそうだ。

芝園かけはしプロジェクトができるきっかけとなったのは、２０１４年秋。商店会主催のイベントに大学生がスタッフとして集まったことだ。現在、大学院の博士課程で学ぶ圓山さんは、当時大学３年生。学生たちは、外国人住民とつながる必要性を実感する一方で、高齢化した日本人住民の孤独死などの課題も知った。

翌年、芝園かけはしプロジェクトが立ち上がる。３大学からなる９人のメンバーでスタートした。立ち上げの際に、自分たちの目的や活動内容を知ってもらうために、自治会のほか、ＵＲ、商店会、川口市、地区のレクリエーション協会にプレゼンテーションした。

芝園かけはしプロジェクトの活動

現在、メンバーは50人ほどで、15校以上の大学生と高校生２人、中国人留学生が５人ほどいる（２０１９年７月時点）。メンバー募集の経緯はおもに、①後輩を誘う、②別の大学の教授に連絡し学生にプレゼンする、③メディアを見た学生が自ら参加を希望する、の３つである。

活動の中心は、交流イベントの開催である。定期的なイベントは、自治会の要望もあり「高齢者サロン」からスタートした。２０１５～17年は月に１回、開催していたが、学生のマンパワー不足により休止。現在は、多文化交流クラブとパンフレット作成の２つが活動の柱となっている。

「多文化交流クラブ」は、２０１６年２月から月１回、開催している。これまで、持ち寄りランチ会、中国語教室、書道体験、多文化カフェなどを催し、延べ約７５０人が参加した。参加者は１回あたり25人ほどで、同プロジェクトのメンバーは10人前後だという。イベントの案内は、団地のエレベーターホールにポスターを貼る（日中英語併記）、自治会広報紙に掲載する（全戸配布）、中国版ＬＩＮＥと言われるWeChat（ウィーチャット）で告知する、これまでの参加者のグループラインで知らせる、個人的に連絡するなど、さまざまな方法を使う。

団地の人口から考えると参加者が多いとは言えないが、参加した外国人たちはとても好意的にとらえているそうだ。日本人との接点が少ない外国人にとって、多文化交流クラブは日本人や日本文化に触れることのできる場であるだけでなく、外国人同士の交流の場にもなっている。

一方で、日本人住民は必ずしも交流を求めていない、と圓山さんは言う。静か

約5000人が住む芝園団地。写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

住民が先生の中国語教室。
2016年度の終わり頃に実施した。
中国人住民が先生となって日常で使える言葉を教える。
写真提供＝芝園かけはしプロジェクト

に安心して暮らしたいという人も少なからずいる。そうした人びとへのサポートとして、外国人住民向けのパンフレットを作成した。

パンフレットは２０１８年に作成を始めて、現在はパイロット版だそうだ。自治会の案内や生活マナーについて記載している。なぜそのマナーが必要なのか、たとえば、団地は音が響きやすい（から騒音に気をつけて）、廊下は共有スペース（なので、物を置かないで）といった理由をつけるようにしているそうだ。

自治会との関係は、岡﨑さんがパイプ役となっている。活動の２年目と３年目に自治会から30万円の補助金をもらった。現在は、自治会から補助金をもらわず、自分たちで助成金を申請している。これまで、中央ろうきん、川口市社会福祉協議会、日本財団、ハウジングアンドコミュニティ財団の助成を受けた。また２０１７年には国際交流基金の地球市民賞を自治会が受賞し、その賞金を「芝園かけはし基金」とした。これらの資金により、学生が金銭的に負担することはなく活動ができている。

″あいだ″の活動と、協働

最後に、圓山さんに今後の活動についてうかがった。「まず、静かに暮らしたい人へのサポートと交流活動との間にある活動をつくりたいと思っています。自然と出会えるような場や、お互いを認識できるしくみをつくろうと、自治会やＵＲと話し合いをしています。まだ具体的になっていませんが、これまでのような催しではなく、住民が気軽に集い、間接的に交流できる場や空間づくりに取り組むことはできないかと考えています。自治会の広報紙に住民を紹介するというのも一案です。また、現在のパンフレットは学生が中心となって作成していますが、外国人が知りたい、外国人に知ってほしい情報を掲載するのが目的なので、作成のプロセスにより多くの外国人・日本人住民にも参加していただき、今年度中に完成させ、全戸配布をすることが目標です」

＊　＊　＊

現在、全国の団地で住民の高齢化が課題となっている。芝園団地のように、日本人住民が高齢化して、外国人住民が入居する団地も増えつつあるようだ。芝園かけはしプロジェクトの活動は、こうした団地の課題を解決する貴重な事例となるのではないだろうか。とくに、これからを生きる学生が活動することで、課題を未然に防ぐだけでなく、想像していなかった未来を拓くことができるかもしれない。

寄稿

出会う、感じる　多民族・多文化共生社会
―移住者と連帯する全国フォーラム・東京2019から

渡戸一郎（全国フォーラム事務局長）

ダイアローグ「わたしたちはここにいる」にて、お話される矢野デイビットさん。

日本では1980年代後半以降、ニューカマーの外国人移住者の急増を受けて、彼らを労働者／生活者として受け止め、支援と共生を模索する市民団体が全国各地に生まれた。それらの団体間のネットワークが形成されていく中で、「移住者と連帯する全国フォーラム」が1997年にスタートし、その後、全国各地で隔年開催されてきた。そして来年のオリンピック・パラリンピックを前に、今年6月1～2日、20年ぶりに東京で開催された。昨年末の入管法改定もあって、本フォーラムへの関心は高く、内外から900名余の参加者を得た。とくに高校生や大学生など若い世代の参加者が多く、また、内容的におおむね好評だったことは事務局メンバーの一人として嬉しい限りだ。

今回のフォーラムのテーマは「出会う、感じる　多民族・多文化共生社会～いっしょに考え、ともにつくろう～」。すでに日本には多様な外国人や外国ルーツの人びとが働き、生活しており、日本は確実に「多民族・多文化社会」「移民社会」になっていることを前提に、私たちはこうした現実にどのように向き合い、これからの社会を創っていくかを、ともに考える重要な場としたいと願った。フォーラムでは2つの全体会と15の分科会が行われたが、ここでは全体会で印象に残ったことを中心にお伝えしたい。

ダイアローグ「わたしたちはここにいる」

初日のダイアローグ「わたしたちはここにいる～多民族・多文化共生社会の今、そしてこれから」。矢野デイビットさん（ミュージシャン、Enjie代表、明星大学客員講師）とサヘル・ローズさん（女優・タレント・キャスター）が、移住者としての人生を振り返りながら、その経験を踏まえた貴重なメッセージを発してくれた。矢野さんは「多様な社会の中で、ともに生きて共感しあい、力を出していく。小さな希望が集まって優しさに触れていく。小さなことにこそ価値があり、小さな一歩が集まれば大きな力になる」と、熱く訴えた。

ディスカッション「どうなる、どうする移民政策」

2日目のディスカッション「どうなる、どうする移民政策」では、移動・定住・永住者の視点から、次の3人の登壇者が移民政策のあり方を提言した。アンジェロ・イシさん（日系ブラジル人3世で、在日ブラジル人1世の社会学者）、李善姫（いそんひ）さん（25年前、留学で仙台に来た仙台人。結婚移住女性の調査と支援に取り組む文化人類学者）、そして金竜介（きん）さん（在日朝鮮人3世。在日コリアン弁護士協会理事）。［以下の各人の発言は、筆者による要約・摘記］

李さん　「移住女性の視点から考える。例えば、ビザの問題では日本人の家族や夫に依存する場合が多い。人的ネットワークや日本語力が限ら

左2人目から、アンジェロ・イシさん、李善姫さん、金竜介さん。

れ、それゆえ職業も限られる」。「日本社会は本当に移住者を受け入れる気があるのだろうか。まずは社会構成員として認めてほしい。移住者は日本社会や日本政府にいつも『お願いしなければならない立場』に置かれている。移民政策では、移住者の総合的な権利を明示すべきだ」

金さん　「外国人を『管理する』という発想をやめ、外国人の『権利』を認めるべきだ」。「移民政策でもっとも大切なのは自己決定権。とくに職業選択の自由は重要だ。入国後、定住する外国人には職業選択の自由を全面的に認めるべきだ」。「多文化共生に向けては、個人の間で仲良くすることだけを目指さず、喧嘩もしてほしい。そして、多民族・多文化社会は面白いということを強調したい」

イシさん　「頭で移民問題や移民政策を考える前に、どう寄り添うかという意味で心情的理解が重要だ」。「特定技能1号*1には家族の帯同を認めるべき。家族で来れば精神的にも安定し、生産性も上がる」。「多言語対応は質の保障が重要。リーマンショック後の帰国支援事業*2ではポルトガル語での説明が非常に不十分で、誤った理解で帰国した人が多かった」

「多文化共生」とは何か

以上のように、2つの全体会は内容豊富で、簡単に論点整理できないが、「多文化共生」をあらためて広い文脈で考える貴重な機会になった。日本では政府部門だけでなく、市民・住民団体でもいまだに「日本人 対 外国人」の二分法の発想が根強い。この社会には多様な文化的背景をもつ隣人がますます増えているという事実にもかかわらず、「わたしたち 対 彼ら」という構図をなかなか脱却できないでいるのだ。英辞典で「共生」の語を引くと、〝coexistence〟と〝symbiosis〟の2つが出てくる。前者は「共存」だが、相隣していても互いに「無関心」の状態だとも言える。他方、「共棲」は生態学の概念で「相利」的な依存関係を指しているようだ。

「多民族・多文化共生社会」について考えていくこと、それは、さまざま意味で多様化・異質化するこの社会のあり方を問うことに直結している。そこには難題が何層にも内包されていよう。しかし同時に、この社会に新たな発想、楽しみ、活力をもたらすものだと強く期待しておきたい。

＊1　特定技能とは、深刻な日本の産業界の人手不足を解消するため、2019年4月から導入された新しい在留資格。特定技能1号は、特定産業分野において、相当程度の知識または経験を持つ外国人向け、2号は特定産業分野に属する熟練した技能を要する業務に従事する外国人向けの在留資格であり、前者は家族の帯同が基本的に認められない。

＊2　日系人帰国支援事業とは、リーマンショック後、再就職を断念し、帰国を希望した日系外国人を対象に、本人1人当たり30万円、扶養家族は1人当たり20万円の帰国支援金を支給した2009年の国の措置。当分の間、同様の身分に基づく在留資格による再度の入国を行わないことを条件とした。

渡戸一郎（わたど・いちろう）
明星大学名誉教授。東京ボランティア・市民活動センター運営委員長。1990年代から外国人との共生を目指す市民活動や自治体の多文化共生施策づくりに関わる。2008年、移民政策学会の創設に関わり、会長を2期務めた。今回の「全国フォーラム・東京2019」では、多くのボランティアの支えの下に事務局長として関わった。編著書に『変容する国際移住のリアリティ』ハーベスト社、『移民政策のフロンティア』明石書店など。

NPO法人
移住者と連帯する
全国ネットワーク
https://migrants.jp/
〒110-0005
台東区上野 1-12-6 3F
TEL：03-3837-2316
FAX：03-3837-2317

「移住者クイズ」をやってみた！

―第1分科会「お互いのことをよく知ろう！」参加レポート

第1分科会 入門編「移住者クイズ！～お互いのことをよく知ろう！～」は、初心者向けのもので、気軽に参加できる分科会でした。参加者は、大学生やミックスルーツの方など30名ほど、福岡や名古屋など都外からくる一般の方も参加。どのような内容だったか、ご紹介します。

まずは、移住者クイズ！

受付でもらった名札にビザの種類（技能実習、家族滞在、定住、永住、留学、仮放免、特定活動、技術・人文知識・国際業務（技人国）、文化活動など一部抜粋したもの）がそれぞれ書かれており、そのビザに自身が日本に入国している間に何ができ、何ができないのか、YES・NOクイズを行いました。まずは、日本にいる移住者の概要や大まかにビザの種類の説明を受け、クイズスタート。YES・NOでスペースが分かれており、自分の回答の方に移動する、体験型のワークでした。その中でクイズを抜粋してみました！

Q1 このビザで働けるでしょうか？

① 留学
② 家族滞在（就労ビザを持って日本で働いている外国人のご家族のためのビザ）
③ 特定活動（スポーツ選手やインターンシップ、ワーキングホリデー等）
④ 仮放免（難民申請が認定されなかった場合など）

正解 ①○ ②○ ③○ ④×

ただし…①・②は事前に入国管理局へ申し出は必要です。週28時間以内ならアルバイトをすることが認められています。③の就労が認められるケースとしては、ワーキングホリデー制度を利用して来日している若者が、滞在費用を補う範囲でアルバイトをする場合など、制限があります。

Q2 職種を自由に選べるでしょうか？

① 技能実習生 ② 技術・人文知識・国際業務 ③ 定住 ④ 留学

正解 ①、②、③、④ 全て○

ただし…②は在留資格の変更等の手続きが必要な場合があります。

Q3 仕事場でけがをしてしまった場合、労災保険の対象になるでしょうか？

正解 ○

全ての労働者が対象。
たとえ、働いてはいけないビザでも、対象となります。

Q4 出入国は自由でしょうか？

正解 △

仮放免は一度出国したら、入国できません。
他のビザは出入国自由です。

移住者と連帯する全国ネットワークによる
冊子をご紹介します！

『移民社会20の提案』

編著：NPO法人 移住者と連帯する全国ネットワーク
A5判／60ページ／300円（税込）

本書は、支援の現場や移民の現実から、最低限この移民社会に必要だと思われる事柄を 20 項目に絞り、簡潔な文章で政策を提案している。提言策定にあたっては、支援現場からの声に加え、全国各地での集会や移民が参加するワークショップなどを通して多くの人からの意見を収集した。今後の議論を深めるための「たたき台」として、「よりよい提案がなされ、移民政策の実現に結び付けられることを」願って発行された労作。

みなさんはどのくらいご存知でしたか？
日本に在住されている外国人の方々がどのビザで、どのような働き方をしているのか、知らないことも多いですね。

参加者のご意見をご紹介

クイズを終え、みんなで交流・ディスカッションを行いました！

・ビザが複雑な上、日本は外国人にとって住みにくい環境。
・（血統主義に対しての意見では）生まれた子どもは1度も行ったことのない国の国籍なんておかしい。選択できるようにならないか。
・外国人は何か問題を起こすのではという偏見をやめよう。
・外国人は日本のルールを知らないだけで、教えてあげればいい。

などの意見が出ていました。

複雑なビザの仕組みはすぐにどうにかできる問題ではありませんが、今回参加した方々は移住者について理解を深めたいと思い、さまざまな事を感じて、自分には何ができるか考えていました。私自身も、近所に住んでいる外国人やコンビニエンスストアで働いている外国人は、何のビザなのだろうと、以前より移住者について考えるようになりました。

今後増えていく移住者の方と関わっていくためには、正しい知識と理解もつ必要があると感じました。（編集部）

Q5 移動範囲に制限はあるでしょうか？

正解 △

仮放免のビザは地域を移動するのも届け出が必要です（修学旅行や合宿など学校行事も）。
他のビザは自由です。

Q6 同じビザ同士で結婚し、子どもが生まれた場合、子どものビザは日本になるでしょうか？

正解 ×

日本は血統主義を採用している国であり、父母のどちらかが日本人であれば、生まれてくる子どもは日本国籍を取得します。
血統主義とは、生まれた国に関係なく、父母から受け継いだ血縁関係により国籍を取得するという考え方です。

寄稿

社会を変えることは、自分の心を変えること

矢野デイビット（一般社団法人 Enije 代表、ミュージシャン）

僕は、日本人の父とガーナ人の母の間に男3兄弟の次男として生を受けた。

父は世界中で仕事をする建築家で、ガーナへ行くことになったきっかけは野口英世記念館・研究所を建てるため建築家兼所長として派遣されたことだった。ガーナで生活するうちに母と出会い、一緒に家族をつくる人生を送ることになった。

恐怖の一夜を生きのびて

父はある日突然、デスクに辞表を置いて会社を辞め、退職金で養鶏場をはじめ、ガーナで生きる道を選んだ。父と母はいつも一緒に仕事をしていて、僕らも学校以外は家族がみんな一緒だったように覚えている。

僕が6歳になったある日の晩、僕らは数十人の武装強盗に襲われ、生かすか殺されるかの瀬戸際に追い込まれた。始まりは外で飼っていた数匹の犬が突然誰かを威嚇するように吠えはじめ、やがて誰かに傷めつけられている鳴き声に変わり、最後は沈黙が不安と一緒に再び僕らの場所へ戻ってきた。

沈黙を破ったのは、玄関扉に突然鋭く刺さった斧のようなナタのようなものの先っぽだった。鈍い音とともにそれは引き抜かれ、またさらに深く扉に突き刺さった。抵抗も虚しく捕まった僕たちは、その時パニックになっていた。

しかし、父だけは平静を保ち「私は殺してもいいが、家族には手を出すな」と折れることなく伝え続けていた。父として当然のことのように思う人もいるのかもしれないが、人を殺すことをなんとも思っていない連中に銃を向けられたその時に、果たして同じことが言えるだろうか？

さらに強盗団のなかに、当時、大不況だったガーナで家族を養うために今回の強盗団に参加していた人もいて、その人が「誰かを殺すことになるなんて聞いてない。それには賛同できない」と声を挙げてくれた。

父とその人に共通していたのは「勇気」だったのかもしれない。家のあらゆるものを強盗団がどんどん外へ運んでいくなか、家族全員を殺すのか、それとも親だけを殺すのか、または誰も殺さないのか、という3つの選択肢のなかで強盗団は揉め始め、仲間同士の激しい取っ組み合いのけんかにまで発展した。やがて沈黙とともに1人のリーダー的存在が、僕らが並んでいる部屋にとても不機嫌そうに入ってきて、僕らを殺さない決断をして彼らは家を後にした。

誰かの勇気によって、僕はそして家族は命を未来につなげることができた。そのおかげで今、僕はこの物語をあなたへ伝えることができる。これは勇気についての物語で、誰かから与えられた勇気を自分が誰かに恩送りする運命に出会うまでの小さな物語なのかもしれない。

次の日、被害届を出そうと警察署へ出向いた父は、そこで警察署長のような人と仲良さそうに話している、昨夜の強盗団のリーダー格の人がいたことに驚き、そのまま引き返して帰ってきた。

彼らは警察とグルなのかもしれない。そして必ずそう遠くないうちにまた襲ってくるに違いない。父は家族全員で日本に行くことを決断した。残ったもので金になりそうなものを売り、僕たち家族は日本へやってきた。

自分は一体何者なのか？

しかし、幸せな人生を夢見て日本へやってきた僕たち家族は、さらなる障害に直面してしまった。来日は30年以上も前で、父と母は日本の生活における文化的な理解の不一致が原因で最終的に別々の人生を選ぶ。両親が精神的に疲弊してしまったこともあり、僕たち3兄弟は児童養護施設に入ることとなり、僕はそこに10年いることになった。

（左）地球大運動会。異なる文化、国籍、身体障害の有無などを問わずあらゆる人がともに楽しむ運動会を開催した。（右）Enijeでは、ガーナスタディーツアーを行っている。運動会や学校での授業、医療施設の視察やリトミック講座など、楽しみながらガーナを知るボランティア体験旅行だ。

児童養護施設を出て社会と本格的に向き合うことになり、僕は自分のアイデンティティーに対して深く悩むようになった。6歳から日本で育ち、小学校の頃には夢も日本語で見るようになっていたが、周りが僕を日本人として受け入れてくれないことや、認識してくれないことが増えていった。違和感を持ちながら育った僕は、20歳の時にガーナへ戻ることを決断した母を前に、自分ともう一つの故郷であるガーナの「つながり」はもはや母を通してでしか存在しないという現実に気づき、深く考えるようになった。

僕が1人の人間として、余計な不安を持たずに周りの友だちと同じように当たり前のことを当たり前のように経験できる場所はないのだろうか？ 自分は一体何者なのだろう？ この社会に必要のない存在なのかな？ いないほうがみんな幸せになるかなあ？ と考えることが増え、ガーナへ母が帰ったことによって、自分の空想上の逃げ場「仮想ユートピア・ガーナ」も完全な幻想になったように思え、自分の存在に絶望を感じることや、考えることから戻ってこられなくなっていった。

ちょうどその頃、児童養護施設育ちということに強い劣等感を感じていた僕は、社会を知らないという不安を解決したいと思い、お金を持っている人や経営者が集まってきそうな場所でアルバイトをすることを選んだ。バーテンダーだった。その当時の僕は、お金を持っている人はきっと社会のことをよく知っているからだという根拠のない考えを持っていた。スコッチウィスキーが一杯（30ml）で1000～3500円ほどするバーを見つけ、すぐに面接を受けた。幸運なことに雇ってもらうことができ、働き始めたのだが、一番悩んでいた時期のある晩、閉店間近の夜中2時前に1人のお客さんが入ってきた。

その日の売上が悪すぎたので僕は4時までお店を開くことにして、接客した。彼はとても人懐こく、僕のことをどんどん引き出してくれた。そして1時間ほど経った時に、彼は「デイビットくん、ガーナの話を聞かせてくれよ。君からガーナの話が聞きたい！」と言った。

僕は迷うことなく彼に「すみません、僕はガーナでは6歳までしかいなかったので、ガーナのことがよくわからないんです」と伝えると、彼の表情が瞬く間に険しくなり、こう言った。「デイビット、君がガーナではなく日本で育ったのはわかるよ。でもね、ガーナの文化を学ぶ機会や方法はいつだってあったはずだ。君は今日の今日まで学ばないことを選んできたでしょ？ デイビット、それはね、君が自分の母の文化をリスペクトしてないということにもなるんだと思うよ。それは人として恥ずかしいことだと思ったほうがいいと思うよ」

ガーナで母と向き合う人生が始まる

自分のアイデンティティーに対して悩んでいたこともあり、彼の言葉は当時の僕にとても大きな衝撃を与えた。

そして、僕はその3週間後にガーナの大地を踏んでいた。日本に来て以来、初めてのガーナ。空港には母が待っていて、ある意味、初めて母と向き合う人生の始まりでもあった。

8歳から18歳まで児童養護施設にいた10年間で、母と会った記憶は3回ほどしかない。その3回とも2時間くらいの面談だったと思う。人格を形成する一番大切な時期に僕は母と接することができなかった。その溝がかなり深く、向き合うことそのものがとてもストレスフルなことでもあった。だけど、日本でなかな

ガーナの子どもたちと。
写真提供＝一般社団法人Enije（前ページの写真含む）

か経験できなかった、1人の人間として社会に日常的に溶け込める経験が楽しみだった。

そんな思いを胸にタクシーに乗ると、町の人々が僕の乗っているタクシーを目で追いかけていることにすぐに気がついた。その理由をタクシーの運転手に尋ねたら、彼は言った。「それは君がガーナ人じゃないからだと思うよ。ところでどこから来たの？ アメリカ？ イギリス？ フランス？」

彼の声は僕にはすぐに届かなくなった。「そっかあ、僕は日本でもガーナでもよその人なんだなあ。でもしょうがないよね、それが事実なんだろう。甘い期待をしてバカだったなあ」

平静を保とうとすればするほど、何かがものすごい勢いで崩れはじめていた。それでも平気なふりをしたが、自分の中のアイデンティティーが上と下も分からないほどものすごい勢いで崩れ去った。

その怒りと耐えられないほどの孤独感は、唯一このガーナの大地で知っている母に向けられた。そう「憎しみ」という表現として。今思い出しても母に与えてしまった屈辱は目も当てられたものじゃない。本当に迷惑をかけてしまったとしか言えないほどに当たってしまった。でも自分を押さえることはとてもじゃないが、その時はコントロールできなかった。

そして小さなプライドが邪魔して、僕は母に謝ることができなかった。むしろその言動は日に日にエスカレートし、せっかくの10日間を無駄にしてしまったと言わざるを得ないほどのものだった。

しかし、母は一度も僕を叱ったりはしなかった。いつ何時も「デイビット、大丈夫？ 落ち着いて。大丈夫だから深呼吸して落ち着いてごらん」と、母はそういったことしか僕には伝えなかった。

「正しい」ことよりも「寄り添う」ことが最善の場合がある

気づけばガーナでの最終日が来てしまっていた。

空港まで2時間……母にまだ謝ることができず、車の中は永遠の沈黙に包まれていた。そしてそのまま僕たちは空港に着いた。

うつむいたままの僕を、母は無言で強く抱きしめ、こう言った。「デイビット、私はあなたの大事な時期に母親らしいことを何もすることができなかった。でもあなたが今、何かに深く悩んでいることを感じることができる。デイビット、今のあなたの目から何が見える？ 世界が見えるでしょう？ あなたのその目から見えるその世界はあなただけのものなの。あなたが生きているのは他の誰でもない、あなたの人生なの。だから自分を強く信じて胸を張って生きなさい。これはあなたの人生なのだから」

そう言って、母は僕の背中を強く押して「さあ、日本へ戻りなさい」と言った。なぜかは分からなかったが涙が止まらなかった。

そして自分が昔、母に「日本語を覚えれば友だちもできるし、全部解決するよ。どうして日本語を覚えないの？」と言っていたことを思い出した。正しいことだ。だってそうじゃないか。日本語を覚えれば、すべてが解決できる可能性が高いじゃないか。少なくとも、今よりもはるかに……。

でもあの時、母に一番必要だったのは、「正しい」答えではなく、「寄り添ってあげる」という、いつでも誰にでもできる当たり前のことだった。

母はそれを知っていた。だから僕がガーナで自分を見失った時も「正しい」ことを言うのではなく、いつだって「寄り添う」という選択をし続けた。過去に戻って、孤独と不安に苦しんでいた母に寄り添ってあげるという行動を選ぶことはできない。過去には戻れないのだから。でも僕には今がある。

僕は、母と過ごす幼少期を経験することはできなかった。でも、それでも僕には今から母と向き合うという選択肢を与えられている。今から母との人生を始めることができる。

それはそれできっと面白いはずだ。

母は、時に「正しい」ことではなく「寄り添う」ことが最善の場合があることを、行動を通して示してくれた。

思いやりある行動を迷わず示してくれた人たちのように

飛行機の中で気づいたことがあった。僕は、いつも昔から何かの枠に自分を当てはめようとしていた。日本では日本人、ガーナではガーナ人だと思ってもらいたいといったことだ。でも、誰かが決めた枠に当てはまることが、自分をより苦しめることになることに気づいた。

そして、自分に誓った。これからは何人なのか、ということではなく「地球人」としてこの人生を全うしようと。

いつも心の中と頭の中を、自分を憎んでいる人、嫌っている人で満たしてしまっていた。自分でもゾッとしたけれど、いつだって自分の人生で僕が悩んでいる時、悲しんでいる時、孤独な時に、自分の人生かのように一緒にいて、悩みを考える力に変える気づきを与えてくれて、悲しみの溶かし方を教えてくれたり、孤独を半分にしてくれた人たちもいた。

そんなかけがえのない素晴らしい誇りに思える人との出会いにも恵まれていたのに、僕は自分の心の中と頭の中を、受け入れてくれない人のことでいっぱいにしてしまっていた。なんてもったいないことをしてきてしまったんだろう。

これからは、思いやりのある行動を迷うことなく示してくれた人たちのことを、この心と頭の中に満たそう、そう誓った。そして、これから出会っていく人に寄り添える人間の1人として生きていきたいと思った。そうなれるように自分を成長させたい。

矢野デイビット（やの・デイビット）

日本人の父とガーナ人の母との間にガーナで生まれる。当時、外国人を狙った集団強盗に一家が襲われ、6歳から日本に移住。文化のちがいから家族がばらばらになり18歳まで児童養護施設で育つも、ピアノやサッカーの教育に恵まれる。学生時代からモデルやCMの仕事を始め、「ユニクロ」、「リカルデント」、「エネループ」、「インテル」などの仕事を経て、「すぽると!」、「世界ふしぎ発見」、「FOOT × BRAIN」、「5時に夢中!」などテレビ番組にも出演。

その傍ら、好きだったピアノを通して都内を中心にピアノの弾き語りを始める。現在ではソロ活動のほか、元Jリーガーで作詞作曲家の兄と、薬剤師としても活躍する弟とのボーカルユニットYANO BROTHERSとしてもライブ活動を展開。

25歳の時、ガーナでのあるストリートチルドレンとの出会いをきっかけに「誰にも守ってもらえない子供たちを守りたい」という想いを抱く。自立支援団体Enijeを設立。2012年に一般社団法人化し、教育を柱にガーナで学校建設や教育する側の教育、運動会やサッカー大会を行いながら支援を続けている。

また社会問題をテーマにしたトークイベント「箱舟に積むモノ」を立ち上げ、当事者を招き社会問題をシェアする活動を行っている。

2013年出演したドキュメンタリー映画「ハーフ」出演以降、主にアイデンティティー、マイノリティー、人種差別、国際交流、異文化共存などをテーマに多数講演。

Enije ~エニジェ~

一般社団法人 Enije（エニジェ）

http://enijeproject.com/

ガーナの自立支援、教育支援をする団体として、2006年に設立、2012年に法人化。Enijeとはガーナ語で「楽しむ」、「喜び」や「幸福」を意味する。

1年間の相談を振り返って（2018年度）

東京ボランティア・市民活動センター（TVAC）には、市民の方（個人）、ボランティアグループ、市民活動団体、NPO法人、社会福祉施設、企業、行政機関、市民活動推進団体、マスコミなど、さまざまな方から多数のご相談・お問い合わせが寄せられています。

2018年度の相談件数は16309件で、2017年度より2000件以上増加しました。概要をご紹介します。

■相談者の属性と相談方法

●来所相談が増加

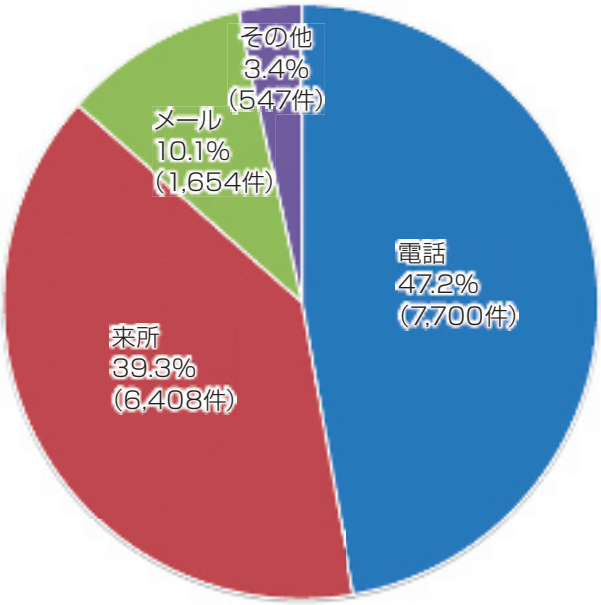
相談方法には、電話・来所・メール・手紙・FAXなどがあります。電話では比較的安易な問合せに対応し、組織運営や事業展開、込み入った事情のある相談などは来所で対応しています。相談方法の中で最も多いのが電話によるもので全体の47%（7700件）を占めますが、来所での相談が2017年度より1800件以上増加（6408件）し継続相談に至るケースも増加するなど、相談内容の複雑化を反映した結果となっています（図1）。

相談内容は、ボランティア・市民活動への参加を希望する方からの相談のほか、ボランティアグループ（以下、VG）やセルフヘルプグループ（以下、SHG）の立ち上げや運営の相談、法人格の選択に関する相談、NPO法人の設立・運営に関する相談、認定NPO法人の申請や更新にまつわる相談など幅広く寄せられています。

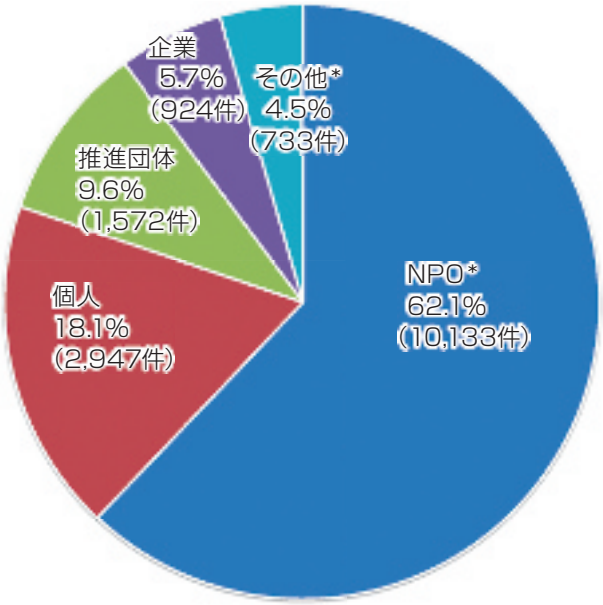
●相談の6割がNPOから

相談者のうち約6割にあたる10133件がNPOからの相談です（図2）。ここでの「NPO」には、NPO法人だけでなく、VGやSHGを含む任意団体として活動する市民活動団体等も含まれています。

相談の内容は、「団体を法人にしたい」、「自分たちに合った法人格を選択したい」など組織のかたちに関する相談や、団体の活動に「助成金を活用したい」、「寄付を募る方法を知りたい」など資金調達に関する相談、「ボランティアが集まらない・続かない」といったボランティアの募集と受入に関する相談、「誰が・何の会議で決めればいいのか」という団体の意思決定に関する相談、「週に1度の頻度で事務所として使える場所を探している」、「相談事業に使えるスペースを探している」という場所に関する相談など、多岐に渡っ



【図1. 相談方法の内訳】



【図2. 相談者の内訳】

＊NPO…ボランティアグループ、市民活動団体、NPO法人など非営利の市民団体

＊その他…福祉施設、行政機関、学校、マスコミなど

て寄せられました。

ＮＰＯからの相談においては、会計・税務・法務・労務など、専門的な領域に関わる相談が増加しています。このような相談に対してＴＶＡＣでは、公認会計士、税理士、弁護士、特定社会保険労務士等の専門家と連携しながら対応をすすめています。専門的かつ高度な相談が増える一方、「お金の記録の仕方がわからない」、「ボランティアとアルバイトの違いは何か」など団体運営の基礎的な内容の相談も多く寄せられました。また、２０１８年度は活動の担い手に関して労務関係が発生する手前の段階で「このままボランティアとして関わってもらうか、雇用か…」と悩む団体からの相談が多く寄せられ、多様な関わりの市民によって支えられているＮＰＯならではの状況と悩みが垣間見られました。

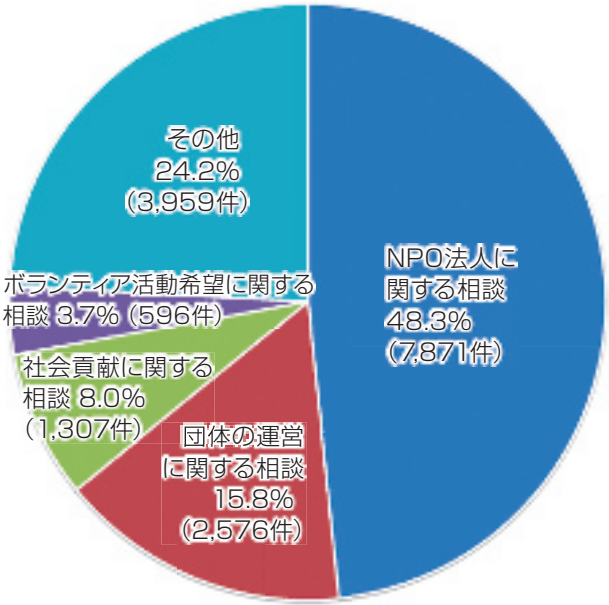
個人からの相談は２９４７件で、全体の約18％です。ここには「ボランティアの探し方」や「ＮＰＯを探している」という相談などが含まれていますが、個人からの相談のうち半数以上（１５１９件）がさまざまな生活のしづらさや困りごとを抱えた「〝当事者性〟のある人」からの相談でした。「話したい」・「聞いてほしい」というものの他、「自分自身が行ける自助グループを探している」・「当事者活動をはじめたい」という相談もあります。

なお、ＮＰＯからの相談のうち約1割にあたる９１７件が、ＳＨＧや当事者団体からの相談です。個人と合わせて、相談全体の約15％が「当事者」からの相談にあたり、年々増加傾向にあります。ＴＶＡＣでは当事者活動や当事者団体の設立・運営を支えるための相談対応・情報発信等にも取り組んでいます。

ＮＰＯからの相談、個人からの相談に次いで、ボランティア・市民活動センターなどの市民活動の推進団体からの相談（１５７２件）、企業からの相談（９２４件）が寄せられています。その他、社会福祉施設や行政、学校・教育機関、保健・医療機関、マスコミなど多様な機関からの相談がありました。

■ 相談の内容

相談内容において、最も多いのが「ＮＰＯ法人に関する相談」（設立・運営）で、７８７１件です。次いで「団体の運営に関する相談」（法人・任意団体）が２５７６件でした。この２つのカテゴリーの合計は１０４４７件です（図3）。ＴＶＡＣには多様な相談が寄せられていますが、ＮＰＯ法人を含む市民活動団体の「設立」と「運営」に関する相談が圧倒的に多く全体の６割以上を占めています。



【図3. 相談内容の内訳】

● ＮＰＯ法人に関する相談（７８７１件）

ＮＰＯ法人の設立や運営に関する相談は２０１７年度より約３０００件増加し、相談全体の約48％を占めています。内容はＮＰＯ法人の運営（２５４２件）、設立（１３４１件）、会計（１１０２件）、申請内容（９２０件）、報告・変更（６５５件）、法務（３６９件）、その他（９４２件）です。

設立に関する相談は、２０１８年度も引き続き、要件について、申請書類について、定款について等の他、ＮＰＯ法人と一般社団法人の比較を中心とした法人格の選択に関わる相談、認定ＮＰＯ法人を視野に入れた法人設立の相談などが寄せられています。なかでも、「社員の資格の得喪に条件をつけたい（議決権を

もつ人を制限したい）」といった相談や、「特定のメンバーで意思決定したい」相談、「企業の事業の一部をＮＰＯ法人として切り出したい」などの相談はここ数年増加しています。「代表者の意向で運営していきたい」、「設立メンバーだけで運営したい」など、ＮＰＯ法人の重要な要素である開かれた市民参加を前提とせずに設立を希望する相談もありました。

また、まだ仲間がいない状態で設立時に必要な「10名の社員の集め方」に関する相談や、任意団体などでの活動経験がない状態でいきなり「法人化と同時に活動をスタートさせたい」という団体も多くありました。そういった場合は、法人設立後、運営に支障や無理が生じることも少なくありません。「こんなはずではなかった」という状況に陥らないよう、設立前に自団体にあった形態を十分に検討する必要性を感じます。

ＮＰＯ法人関係で一番多く寄せられている「運営に関する相談」は、すでにＮＰＯ法人となっている団体からの法人運営に関する相談です。２０１８年度は、ＮＰＯ法改正に伴う定款変更や公告に関する相談の他、解散に関する相談、社員の除名や役員の解任などに関する相談が数多く寄せられました。また、税務・労務等が複雑に絡み合う相談や、「利益相反」についての問合せ、組織内外の様々なトラブルに関する相談が多く寄せられました。

また、「契約」に関する相談が多く寄せられた1年でもあります。「この契約書に書かれていることの意味することは何か」、「団体の財産・権利を守れる契約書のつくり方を知りたい」などの相談だけでなく、ボランティア活動における「同意書」や情報の取扱い等に関する「誓約書」に関する相談も多く寄せられ、ＮＰＯ法人が多様な市民や機関と協働・協力関係をもって事業をすすめていることを示唆する結果となりました。

●ＮＰＯの運営に関する相談（２５７６件）

資金調達や広報、組織運営、ボランティアマネジメント、事業の企画など、市民活動団体が直面する運営・活動上の課題について、法人格の有無を問わずに対応しています。２０１７年度（８４９件）より１７００件以上増加し、運営に悩みを抱える団体が多くあることがわかります。特に組織運営についての相談（９１２件）、資金・助成金の相談（５２３件）などが多く寄せられました。

●社会貢献に関する相談（１３０７件）

企業などからの、社会貢献活動の企画や運営に関する相談です。２０１７年度（９３８件）より約３７０件増加しました。社員研修を通じての社会貢献、社員のボランティア活動を推進するための取り組みについて、ＮＰＯと協働した事業のすすめ方など、多岐に渡る内容での相談が寄せられています。企業が社会貢献という文脈で、ＮＰＯや社会課題に対して、高い関心を寄せていることがうかがえます。

●ボランティア活動希望に関する相談（５９６件）

「ボランティア活動に参加したい」という個人やグループなどからのご相談です。やりたいことが決まっておらず「何かしたい」という方が一番多く、ボランティアしたいけれど「どんな活動があるのかまず知りたい」、「具体的なイメージがわかない」、「何をしたいかわからない」といった状態の方も多くいることがわかります。また、学生は「福祉」や「子ども」に関わる活動を、社会人は「災害」や「特技・資格・経験を活かした活動」を希望する傾向にありました。日本語を母語としない人や、海外からの旅行者からのボランティア希望、視覚障害のある人や手話ユーザーからの「ボランティアしたい」という相談もあり、多様なコミュニケーションで対応できる活動先の開拓が求められています。

●その他（３９５９件）

見学や取材の依頼、ＴＶＡＣの機能や事業について、生活上の困難や悩みごとに関する相談、「話したい」・「きいてほしい」相談などが含

まれます。

■多様な「当事者」とセルフヘルプグループからの相談

２０１８年度も、さまざまな状況にある「当事者」ご本人や当事者団体からの相談がありました。個人からは１５１９件、団体からは９１７件の相談が寄せられ、ＴＶＡＣに寄せられる相談全体の約15％を占めます。２０１７年度に比べ、個人からの相談は70件減少していますが、当事者団体からの相談は５６０件以上増加しました。

当事者性の内容は多岐に渡ります。難病、疾病、障害、マイノリティ、被害などの他、複数のテーマが重なったもの、外からは見えにくくわかりづらい「生きづらさ」、「虐待を受けて育った」などの共通の生育環境をテーマとしたもの、「半分ひきこもり」や「依存症の予備軍」という、既存のテーマに「あてはまりにくい」当事者性の他、「自身にも障害があり、同じ障害をもつ思春期の子どもがいる」・「同じ障害をもつ、40代の女性限定」など比較的限定したテーマに関するものもありました。

「当事者」個人からは、「さみしい」・「話したい」・「将来が不安」という相談が一番多く、なかには「こんなはずではなかった」、「愚痴をきいてほしい」など、自分の境遇や人生への想いを吐露する相談も多く寄せられました。さらに「自身に合うセルフヘルプグループを探している」、制度が対応しない困りごとについて「対応してくれる団体を探したい」などの情報を求める相談、「自分の当事者性を活かして（講演会や出版などの）活動をしたい」、「難病を抱えているが、ボランティアとして社会に関わりたい」など活動に関する相談もありました。

当事者団体・ＳＨＧからは、安定的な場所の確保に関する相談、運営資金に関する相談の他、グループ内外の人間関係やトラブルについてなど、幅広い相談が寄せられました。さらに、法人化したいくつかのＳＨＧでは、当事者団体として大事にしたい意思決定の方法と、法人運営上求められる仕組みとのギャップに苦悩している状況もみられました。

２０１８年度の傾向として、「他のＳＨＧとつながりたい」、「テーマの異なるＳＨＧの情報を知りたい」、「当事者団体のネットワークをつくりたい」など、横のつながりづくりに関する相談が多く、複数の団体が一緒に来所し「多様なＳＨＧがつながれる機会を企画したい」という相談も寄せられています。ＴＶＡＣではこういった相談に対し、他団体とつなぐことや企画への協力を通して、市民社会の重要な担い手としてのＳＨＧが、多様に、かつ連携して活動を広げていけるようサポートをしています。

＊　＊　＊

２０１８年度、ＴＶＡＣではさまざまな相談に対応できるよう、スーパービジョンの実施、外部研修への参加や定期的な勉強会の開催、他機関への訪問などを通して相談員のスキルアップに取り組みました。今後も相談内容の傾向から団体の抱える課題や市民のニーズを把握し、市民活動を取り巻く状況の変化を読み取りながら、センター事業に反映させていきます。

（相談担当専門員　森玲子）

東京ボランティア・市民活動センターの相談

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

災害ボランティアコーディネーター養成講座

2019.06.14@全水道会館

高まる災害ボランティアコーディネーターの重要性

首都圏直下地震などリスクが年々高まっている東京。多くのボランティア・市民活動センターや民間団体では、災害や防災に対する取組みを重要課題として挙げています。

今回は、ボランティア・市民活動センターの初任者を対象に、「災害ボランティア、災害ボランティアセンター（VC）の基礎」をテーマとして講座を開催しました。

地域の助け合いと平時からの取組み

はじめに、TVACの加納佑一より「災害ボランティア・災害VCとは」について説明をしました。具体的には、災害時に被災者がおかれる状況、ボランティア・NPO・民間団体による被災者支援の取組み、災害VCの役割・機能（ニーズ把握、他組織との連携、広報等）などについて、さまざまな事例をもとに解説しました。

次に「被災地での取組み事例」として、大島社会福祉協議会の鈴木祐介さんとピースボート災害ボランティアセンターの垣貫紀彦さんが登壇。

鈴木さんからは、2013年に伊豆大島で発生した台風第26号の土砂災害により設置した大島社協災害VCの取組みについて報告いただきました。初日はテントもなく長机1本でVCを開設したこと、かわら版を届ける名目で戸別訪問し「お話を聞く」スタンスでニーズ把握をしたこと、情報発信・共有のために、インターネットやマスコミの活用のほか、定例ミーティングを支援団体等にもオープンにしたこと、災害VCの運営には受援力が必要で、外部支援者や地元住民に支援してもらうことが大切といったお話がありました。また、長期的支援としては、地元の人たちでできる仕組みづくりが大切と言います。

垣貫さんは、外部支援の立場からお話されました。「地元の災害VCがきちんと機能することが、住民のためになる」という視点から、住民の声の代弁者として地元の災害VCから情報を得て、支援を後押しするのが自分たちの役割、と話します。被災者個人だけでなく、地域全体の実態とその後を想像することの大切さも訴えます。「経験があっても、最初からうまくやれるわけではない。その地域での活動の積み重ねが大切」と伝えました。

最後に、すべての災害時に共通したキーワードとして、「地域の助け合いの促進が大切」「平時の取り組みが重要。平時にできないことは災害時にもできない」という2点があげられました。

写真、上から順に、

①「被災者自らが立ち上がろうとする力を阻害しないことが大切」と鈴木祐介さん。

②垣貫紀彦さんは、所属団体の災害支援活動、防災・減災の取り組み事例をもとにお話された。

③参加者の約半数は災害担当の初任者で、講師の話を真剣に聴いていた。

④熱心な様子のディスカッションタイム。

つぶやきブレイク vol.08

読みにくい文章

職場で、同僚が手紙だか長めの伝言だかを紙にいきなり書き出したので、私はびっくりして聞いた。

「え、下書きしないの？」

「しないよ。なんで？」と彼女は問い返した。

「なんでって。書いてから、あ、こっちの表現のほうがよかったと書き直したくならない？」

「私はね、書きたいときの気持ちを伝えるように書いてるの」

もっともだと思いつつ、

「ぼくはね、読まれるときの読者の気持ちを考えて書いているの」と答え、それで話は終わった。

一度でさらっと書けない。後戻りして、書き直して、最後は断念したような後味だ。当然仕事はおそい。巧遅は拙速に如かず、といわれれば、その通りと思うのだが。

私は文章の書き方を『新装版日本語の作文技術』（本多勝一）で学んだ。この本に悪い例として大江健三郎のエッセーが取り上げられていたのを記憶している。文法的に間違っているわけではないが、読みにくい、そういう文だと本多氏は述べ、私も例に引かれた晦渋（難解）な文を読んで、納得させられた。

のちに大江氏の作品を読むようになり、ついには親しむようになった。書き直すことによっていい表現にたどり着こうとする現在のクセは、じつは氏に影響されてのことなのだ。しかし、好き嫌いは別にして、読みにくい文章が多いことはいまも否定はしにくい。

たとえば、これは小説だが、「『罪のゆるし』のあお草」（『いかに木を殺すか』所収）の冒頭近く。私は一回読んで理解できなかった。で、二回読んだ。二回読んでもまだうまく意味がとれなかった。二回読んでよくわからなかったとき、ひとは三回目にトライするだろうか。この箇所をいま読むと笑う。これが小説のはじめから二行目に置いてあるのだ。

《裏の座敷から川面をへだてた対岸の、いちいち記憶に刻まれている巨木に、落葉した雑木の斜面を、時をおいて白い闇にとざすアラレが降る。》

私は独学で文章を学んだが、子どもにはどう教えたらいいだろう。『わが子に教える作文教室』（清水義範）によれば、まずほめることだそうだ。私はこの本を読んで、子どもの文章を読むのは楽しいことを知った。学生の頃、入院している子どもたちに勉強を教えるボランティアに参加していたが、もしそこで子どもたちに文章を教えるような機会があったら楽しかっただろうな、と想像もした。

余談になるが、当時一緒にボランティアをしていたY君が「小説ばっか読んで面白い？」と聞いてきたことがあった。ノンフィクションとか学術書を読むのにくらべたら無駄、とジャーナリスト志望のY君はいいたいのだ。私は反論できなかった。

もしいまY君に再会したら、なにか反論してみたい。ひとの受け売りだが、こう言ってみたらどうだろう。小説を読まずにきた人の文章は概してネリが足りない、と。すると、ネリとはなにか？　と問われるか。その答えをまだ用意していない。おにぎりにはたいてい巻いてあるが…（それはノリ）

《裏の座敷から川面をへだてた対岸の、いちいち記憶に刻まれている巨木に、落葉した雑木の斜面を、時をおいて白い闇にとざすアラレが降る。》

（細井弘）

セルフヘルプという力

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。

「当事者が孤独な存在から解放されるために」

第20回

関東ウェーブの会（関東躁うつ病当事者会）

気分が躁とうつの極端な状態に変動する躁うつ病（双極性障害）の当事者グループである「関東ウェーブの会」の事務局員の方にお話をうかがいました。

はじまりの物語
～関東圏で初の躁うつ病の当事者グループが誕生～

２０００年にある当事者の方が「躁うつ病とこころの部屋」という交流サイトを作ったことがきっかけでした。それまでは躁うつ病の当事者が集まる場はまったくありませんでした。このサイトをきっかけにその後実際に顔を合わせるオフ会が関西や東京で開かれるようになりましたが、当事者間で躁うつ病特有のもめ事や排除があり、そうしたつながりをなかなか継続できないでいました。そんな中、２００５年に「関西ウェーブの会」という集まりが立ち上がり、関東でも何人かの当事者が中心となり、２００６年に「関東ウェーブの会」として活動を始めました。

ハイテンションの嵐

躁うつ病は三大精神障害の一つですが、その認知度はあまり高くありませんでした。状況が変わり始めたのは、90年代末から行われた「うつは心の風邪」というキャンペーンの後ぐらいからです。その波に乗って躁うつ病の認知も広がっていきました。昔は１００人に一人の発症と言われていましたが、最近は躁の軽い人も対象に含めて考えるようになってきたこともあり、その診断を受ける人はもっと多いのではないでしょうか。発病の原因は分かっていないことも多いのですが、複数の遺伝的要素の上に、引き金となる環境や経験が重なることで発病するという説が主流となっています。この病気の性格として寛解することは希であって、一生付き合わなければならない方がほとんどです。

躁状態になると、それまでの自分とは打って変わって、テンションが異様に高くなり、次々と色々なことを思いつくようになります。病気である自覚はなく、頭は常にフル回転し、集中力はなくなり、気が変わりやすくなります。そのため一つのことに打ち込んだり、何かを成し遂げたりするのが難しくなるのです。突き動かされるように話が止まらなくなります。自分の中では論理的でつながりのある話をしているつもりでも、周りの人にとっては次々と話題が変わり脱線していくため理解できません。思いつくことが多すぎて覚えきれないことはあっても、基本的には記憶の連続性もあります。そこが解離性同一性障害、いわゆる〝多重人格〟障害などとは大きく異なります。非道徳的な言動をしたり、お金を湯水のごとく使ったり、尊大にふるまったり、性的に奔放なふるまいをしてしまうといった社会的逸脱行為もあります。

躁状態が引き起こす孤立と孤独

当事者は躁状態の時には誇大的で気が大きくなり、自尊心も大きくなります。「自分は何でもできる」という万能感に支配され、それまで持っていた社会的なバランス感覚もなくしてしまいます。躁うつ病の当事者は、人格の同一性（自我）は保持したまま、価値観が変わってしまうのです。

社会的逸脱行為だけでなく、躁状態のもたらす万能感をもとに人と接するため、人と衝突しやすくなります。そして、最も身近な家族や知人に迷惑をかけ突き放されたり、見放されたりしてしまうことも珍しくありません。その結果、当事者は孤立・孤独を余儀なくされます。

精神障害の中では自殺率が非常に高いことも特徴で、特にうつから躁に転じる時が危険です。気分は落ち込んでいても、体が動くいわゆる「混合状態」のときに自殺のリスクが最も高くなります。本人にとってこのような「うつから躁」もしくは「躁からうつ」に転じる時期が一番つらく苦しいのです。

QOLを高め、激躁を抑える

当事者が躁に転じるいわゆる「躁転」のサイクルですが、昔と今では状況が変わってきました。昔は3年周期や1年周期といったサイクルの人が多かったのですが、最近は軽度の人（軽躁）も治療の対象となっているので、躁転のタイミングが年に4回とか、月単位、日替わりといった短いサイクルの人も目立つようになりました。いずれにせよ、服薬や生活リズムのコントロール、仲間とのつながり、病識を持つことなどが状態の安定につながります。日常生活で何かトラブルを起こして孤立するような事態になっても、会の活動に参加して仲間と交流し、QOL（Quality Of Life）を上げることが大事です。

躁状態がマックスになる「激躁」をどう抑えるかが一番の問題です。薬もありますが、当事者会への参加も、予防的な効果や意味があると考えています。

会のキャラクター　波ちゃん

トラブルがあっても話し合いで解決しよう

こうした躁うつ病の当事者同士が顔を合わせる集まりを開けば、波長が合わない人同士が出てくるのはむしろ当たり前です。一度スイッチが入ると高まった正義感などから相手を言いこめようとしたり、特定の事柄に執着したり、ネット上で喧嘩することも珍しくありません。人間関係のトラブルがあると当事者会の活動の維持が難しくなるので、トラブルを起こした人は、とかく排除されがちです。ですが、現在、関東ウェーブの会では、全ての躁うつ病者を排除せず、問題行動はみんなで話し合いで解決しようと決めています。会則をたくさん作って、メンバーを制限するようなことはせず、「当事者ならどんな人でも入ってきていい」「何かあってもそれをみんなで乗り越えよう。それが大事なんだ」と思って活動しています。

孤立・孤独からの解放

会の在り方として、以下の4点を大切にしています。

①孤独な躁うつ病者が気軽に集まれる会
②安定して継続できる会
③全ての躁うつ病者に開かれた排除のない会
④みんなで作っていく当事者中心の会

現在、会員は35名、事務局員は6名です。月に1回例会を開いており、毎回10数名が参加します。毎月第一土曜日の2時から5時までが懇談会、6時から9時が懇親会です。懇談会の話題やテーマは事前に募っています。（テーマの例：「睡眠について」「社会的孤立の解消」「就労・社会参加」「躁うつの波のコントロール」「QOLの上げ方」「うつのしのぎ方」「家族間や、人間関係」「薬のこと」「当事者会とは」など）。他には、例会等の報告集の作成（Webページ上で公開）、掲示板の運営、月に1回のチャットデーや年1回の総会、運営交流会、宿泊行事なども行っています。また、それらの活動を支えるため、月に2回Skypeで事務局会議をしています。

躁うつ病当事者の孤独はある種特殊なものです。自分自身で自らの社会的な信頼やステイタスを破壊してしまい、その結果社会から疎外され、行くところがなくなってしまうからです。後に残るのは、絶望と強い自責の念だけ。そんな当事者が同じ境遇の人と出会い、許しあい、支えあうことで孤立や孤独から解放される。そういう活動なのです。

だからこそ、排除せず、とにかく話し合います。誰も排除しないことは、私たちの誇りです。

佐藤新哉（編集部）
森　玲子（相談担当）

関東ウェーブの会（関東躁うつ病当事者会）

キーワード 躁うつ病／双極性障害／bipolar

躁うつ病（双極性障害）の当事者グループ。当事者同士のつながりや人間関係作りを通して「孤独な存在」から解放されることを目的に、2006年に設立。例会の開催やチャットデーの実施、レクリエーションイベント、掲示板での交流などを行っている。「誰も排除しない」運営のありかたを大切にしながら、活動を行っている。

http://bipolar.ac/kanto/

https://twitter.com/kantowave

メンバー 躁うつ病（双極性障害）の当事者、躁転の経験者、家族等の賛同者
活動内容 例会、掲示板やチャットでの交流。レクリエーションイベントの実施など
活動エリア 関東エリア　**相談** あり　**集まれる場** あり　**連絡先** info-kanto@bipolar.ac

読者の声 ～本誌360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させていただきます。

◇**特集：記憶を継承する市民活動**

・継承に必要なのは活字による記録と語り部的な伝える人でしょうが、伝えられる側は受け身になりがちです。へぇ、そうなんだ、で終わってしまいます。記憶や記録をつないでいくのは難しいことかもしれませんが、とても大切なんですね。

・東日本大震災から8年が経ち、今でも復興に至っていないことを痛感する。しかし、この特集のような取組みにより、少しでも気持ちが救われる方もいると思う。

◇**思い立ったがボラ日：ハンガー・フリー・ワールド カウントボランティア**

・この活動だったら気軽にできますね。書き損じはがき、使用済み切手は以前、職場で印刷に失敗したりしたものがよく出たので、ボランティア団体に送っていました。今は郵送という手段自体少なくなってしまいましたが。

◇**セルフヘルプという力：言の葉の会（場面緘黙の当事者グループ）**

・興味深く読みました。実は私自身が緘黙です。小さい子の場合、周囲が早く気付いてあげられたらよいと思います。私が「緘黙」という言葉に出会ったのがかなり年がいってから、しかもネット上でした。こういうグループがあるのはとても心強いと思います。

◇**いいものみぃ～つけた！：ふらっとなかの**

・和小物からかわいいフェルトのものまであり、いろいろな人たちに親しまれていて素敵。パンもふわふわでおいしそうで、緑豊かなカフェに行ってみたいです。

◇**あすマネ：セルフヘルプグループってなに？②**

・お互いに負担を分散して依存し合うことが支え合うこと、という言葉にはっとしました。周りに迷惑をかけるな、他人に頼るなと言われながら育つと、「依存し合う」のは難しいのではと思います。

◇**ぼらせんナビ：明星大学ボランティアセンター**

・大学生になったら、自分も明星ボランセンを見習いながら活動したい。

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】2019年9月下旬発行予定
特集 **広がる！音訳･点訳の世界**（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）
江尻京子（東京･多摩リサイクル市民連邦）
齋藤啓子（武蔵野美術大学 造形学部教授）
シューレ大学 社会学ゼミ（東京シューレ シューレ大学）
中原美香（リスク･マネジメント･オフィス）
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

印刷: ㈱丸井工文社
デザイン: 東京ボランティア･市民活動センター／㈱丸井工文社
表紙イラスト: フローラル信子

2019年7月20日発行（通巻No.361）
ISBN 978-4-909393-15-9 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。

1000 9628

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. 20

社会福祉法人 夢ふうせん

クラウドファンディングを用いてCD化も果たした『みんな大事な仲間たち』を理念に掲げ、障がいのある方々の持つ力を地域の活性化に繋げられるよう活動している社会福祉法人です。ニッポン全国物産展・ご当地おやつランキングで準グランプリを受賞した全国２位の『華麗になるひののめぐみ焼きカレーパン』での町興し、一人暮らしご高齢者への弁当配食事業、ジャパンラグビートップリーグに所属する日野レッドドルフィンズとのコラボを始めとする市内企業との様々な連携、隣接する児童館やボランティアセンターと連携したこども食堂『おむすびキッチン』等、法人の持つ様々な資源を活用しながら運営し、知的障がい及び重度心身障がいのある方々を日々支援しております。併設する『ショップゆめ』では利用者が心を込めて作成した手作り品をご購入頂けます。

社会福祉法人
夢ふうせん

所在地 東京都日野市旭が丘 2-42-12
TEL 042-587-8630 FAX 042-583-0766
E-mail yume1219@jcom.zaq.ne.jp
HP https://yumefucen.sakura.ne.jp

1 日野産の『柿とトマト』を使い『油であげないヘルシー』さがウリです。

2 97名の利用者が自身の持つ力を活かして、地域の中で活躍しています。

3 サクッとした食感がやみつきになるラスク。シュガーとシナモンの２種類

4 手染めのばんだな・紙漉きハガキ等、個性豊かな一点物の品が並びます。

ボランティア・市民活動を広げ、応援する！
ネットワーク Network
2019年7月20日発行　2019年8月号　通巻361号　発行人　山崎美貴子　〒162-0823　東京都新宿区神楽河岸1-1　東京ボランティア・市民活動センター　定価400円
本体371円

公益財団法人　大和証券福祉財団

現在募集中

令和元年度（第26回）ボランティア活動助成概要

応募課題	① 高齢者、障がい児者、子どもへの支援活動及びその他、社会的意義の高いボランティア活動 ② 地震・豪雨等による大規模自然災害の被災者支援活動
応募資格	ボランティア活動を行っているメンバーが５名以上で、かつ営利を目的としない団体
応募金額	一団体につき上限30万円（予定総額4,500万円）
応募期間	令和元年８月１日（木）～９月15日（日）
助成対象期間	令和２年１月１日（水）～12月31日（木）

※大規模自然災害とは、「東日本大震災」「平成28年熊本地震」「平成29年７月九州北部豪雨」「大阪府北部地震」「平成30年７月豪雨」「北海道胆振東部地震」等
※助成要領及び申請時の手続き等の詳細は、当財団のホームページをご欄ください。

助成金贈呈式の様子

▲ 地元マスコミの取材を受けながら受贈者（団体）に今回の選考の経緯、申請状況等を説明。
場所：大和証券 那覇支店ホール

▼ 受贈者（団体）の皆さんを見てもボランティア活動が幅広い世代に拡がっているのがわかりますネ。
場所：大和証券 大阪支店ホール

お問い合わせ　公益財団法人　大和証券福祉財団・事務局へ
TEL：03 － 5555 － 4640　FAX：03 － 5202 － 2014
URL：http://www.daiwa-grp.jp/dsf/index.html

ISBN978-4-909393-15-9 C2036 ¥371E