

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.373 2021年

# 8月号

特集

## 若者に寄り添う市民活動2

# 「ヤングケアラー」を考える

セルフヘルプという力 第28回

みきえさん

感覚が人より深い HSP

～感受性が強すぎると言われて育った私～

思い立ったがボラ日

収集ボランティア

集めて送って、世界の人を笑顔に

いいもの みい～つけた！ vol.32

社会福祉法人めだかすとりいむ すいーつばたけ

“おいしい”と“楽しい”を届ける！

あすマネ

食品を届ける活動を始めたい

～食を介した活動とフードバンクの始め方～





シャブラニール＝市民による海外協力の会が運営する支援センターで読み書きを学ぶ家事使用人の少女たち。(写真提供/左右ともNPO法人シャブラニール＝市民による海外協力の会)

# 思い立ったが ジツ ボラ日

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。

家族で、学校で、職場で、集めて送って、  
世界の人を笑顔に

〜やってみよう、収集ボランティア〜

2020年初頭から今まで、私たちは多くの行動を制限されてきました。けれども、コロナ禍は、ボランティア活動をしたい、社会の課題解決に取り組みたい、という気持ちまで止めることはできませんでした。同時に、できることはたくさんあることを知った時間でもありました。今号では、収集ボランティアについて質問形式でご紹介します。そして、当センターで集めている使用済み切手を送るまでの工程を体験してみました。

## 収集ボランティアとは？

―収集ボランティアとは何でしょう？―

ひとことという、集めたモノを市民活動団体や福祉施設に寄付するというボランティア活動です。モノの寄付を募集している団体や施設では、たとえば衛生用品をスタッフや利用者の人たちが使う、といった直接利用する場合と、寄付されたモノを換金して、活動資金の一部や開発途上国への支援活動費などに充てる場合があります。

―たとえば、どんなモノを集めていますか？―

代表的なモノは、使用済み切手や書き損じはがき、商品券、未使用のプリペイドカード、本、DVD、ゲームソフト、ブルーレイなどです。ほかには、外貨、日本の古銭、貴金属、ベルマーク、食品、衣料品といったものを集めている団体もあります。

## 小さな規模でできるボランティア活動

―換金する場合のしくみについて教えてください。―

たとえば、書き損じはがきは郵便局で切手シートに交換し、それを金券ショップで換金します。使用済み切手は専門業者に売ります。本やDVD、ゲーム機などは中古本・中古家電販売業者に送ると、その買い取り額が全額、団体

や施設へ寄付されるというしくみになっています。NPO法人シャブラニール市民による海外協力の会という国際協力団体のウェブサイトで、その流れがわかりやすく解説されていて参考になると思います。

同会では、はがきの交換には5円の手数料がかかり、使用済み切手は1キロで約1500円の売り上げになるといった数字を示しています。さらに、こんな支援ができるという具体的な内容も紹介されています。

たとえば、数枚の書き損じはがきがあるとしても、手数料を引くと400円程度。「たった400円にしかない」と思うと、寄付をためらう人もいるかもしれません。けれども「400円で、家事使用人として働く少女たちが読み書きを学ぶ授業が1回開催できる」という情報があれば「寄付したい」という気持ちが高まると思います。

換金されるモノの寄付を呼びかけているのは、国際協力団体に多くみられます。収集ボランティアは、小さな規模でできて、海外の人たちの支援となる「大きな」活動へとつながるのです。



1,000円で、正規の学校に通えず、補習学級に通うスーダンの児童3人分の文房具を支援できる。写真は JVC が運営するスーダンの補習学級で、学ぶ機会を得た子ども。(写真提供/NPO 法人日本国際ボランティアセンター (JVC))

はがきや切手の仕分けボランティアの皆さん。現在、事務所では人数を絞って作業をお願いしているそうだ。

— 寄付先の探し方を教えてください。

地域のボランティアセンターで情報収集できます。また、「収集ボランティア」で検索していただく、各地のボランティアセンターや社会福祉協議会で出している情報が出てきます。どんなものをどんな団体が募集しているか、簡条書きや一覧表になっています。

**集めたモノが本当に役に立つために**  
— 集めたモノを寄付するにあたって、配慮することはありますか。

まず、収集する前に何を集めて、どこにどのように寄付するかを検討しておくことをおすすめします。寄付先の団体や施設の説明を読んで、それに従って送ることが大切です。たとえば、使用済み切手はセロテープが貼ってあったり、破れていると換金対象になりません。送り方については、NPO 法人日本国際ボランティアセンター (JVC) のウェブサイトで参考になります。

団体や施設に送る際、多くの場合、送料は元払い、つまり自分持ちになります。モノによっては送料が高くなりますが、専門業者に直接送る場合は、送料は着払いのことも多いですし、ボランティアセンターや自治体の窓口、スパーなどで寄付ボックスを設置している場合もあります。組合員向けに、切手やプリペイドカードなどの小さなモノの寄付を着払いで受け入れている生協もあります。また、団体や施設によっては、常時、募集しているわけではないので注意が必要です。年賀状の書き損じや余りが出る年始から数か月をキャンペーン期間として、はがきを集めている団体もあります。

それから、ぐらわがでモノを集めてしまい、いざ送ろうとしたら寄付先がなかった、という話も聞きます。プルタブは再利用できますが、現在はステイオンタブ（缶からはずれないようになってる）になっているため、缶ごと集めた方がはるかに効率が良いにも関わらず、タブを外して集めていた人もいます。

シャプラニール=市民による海外協力の会



NPO 法人日本国際ボランティアセンター (JVC)




東京ボランティア・市民活動センター (TVAC) のカウンターでは、使用済み切手のほか、ベルマーク、使用済みプリペイドカードを募集している。

寄付する際のこうした配慮は、自分が使用したモノを人にあげるときに、磨いたり、洗ったりするのと同じことなのだと思います。

**「もったいない」が循環する**  
— 収集ボランティアの良い点とはなんでしょう？

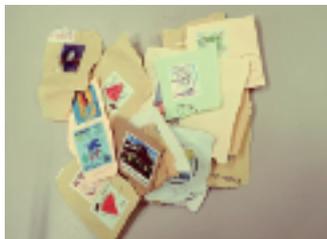
身近なモノが誰かの役に立つこと、作業時間がかからず、スキ間の時間でもできること、一人でも仲間と一緒にできること。そして、「もったいない」と思うモノが循環し、誰かの笑顔につながることで、そんな社会貢献活動です。

← 次ページでは「収集ボランティア」の活動体験をご紹介します

# 編集部が体験してみました！

3

指示に添ってとのえる手でちぎったようなものは、切手のまわりをハサミできれいに切ります。



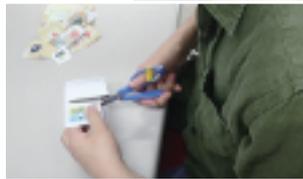
寄付ボックスに集まった切手を仕分けて、募集している団体へ送るまでの作業をご紹介します。



TRAGより国際協力NPO活動者・団体の皆様へ取り替わりの感謝状等に添付しています。  
切手は収買家に販売され、それぞれの団体の活動資金となります。  
ご協力ありがとうございます。  
NPO法人JVC

1

寄付ボックスから切手を出す



日本と海外の切手、普通切手と記念切手を分ける、余白は5mm程度であったり1cm程度であったりと、受け入れている団体によって異なるので、説明をよく読んで仕分けます。

2

切手を仕分ける  
寄付先の団体の説明を読み、寄付対象になる切手とそうでないものをより分けます。  
画像提供 / NPO 法人日本国際ボランティアセンター (JVC)



4

切手を送る  
受け取った後に礼状をくださる団体も。礼状不要にすることもできますが、グループで集めたときなどは、みんなに報告できます。

破れている切手や、セロテープがついたものは対象になりません。きれいな切手なのに残念！

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。



## 若者に寄り添う市民活動2 「ヤングケアラー」を考える

- 6 **寄稿** ヤングケアラー・若者ケアラーへの支援を考える  
～江戸川区におけるヤングケアラーの実態調査より～  
◇毛塚香恵子 ケアラーパートナー～木の根っこ～
- 10 **対談** “きょうだい”“子ども”として生きること  
～家族をケアした経験のある人たちに聴く～  
◇藤木和子 聞こえないきょうだいをもつSODAの会  
◇坂本 拓 精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもぴあ
- 15 **インタビュー** 在住外国人に関わる活動から見えてきた、  
“見えづらい”ヤングケアラーたち  
◇新居みどり ピナット～外国人支援ともだちネット 子ども学習支援教室コーディネーター
- 17 **あすマネ** 食品を届ける活動を始めたい  
～食を介した活動とフードバンクの始め方～

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** 家族で、学校で、職場で、集めて送って、世界の人を笑顔に  
～やってみよう、収集ボランティア～
- 21 **TVAC News vol.11** 支援力アップ塾 2021 / 新刊のご案内
- 22 **つぶやきブレイク vol.20** パダウの国
- 23 **セルフヘルプという力 第28回** 感覚が人より深いHSP  
～感受性が強すぎると言われて育った私～  
みきえさん
- 26 **いいもの みい～つけた！ vol.32** 社会福祉法人めだかすとりいむ すいーつばたけ  
“おいしい”と“楽しい”を届ける！

### 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

# 若者に寄り添う市民活動2 「ヤングケアラー」を考える

ここ数年“ヤングケアラー”<sup>\*</sup>の存在が社会的にも注目されています。ヤングケアラーを含むケアラーへの支援については、条例を制定するような自治体の動きもでてきました。ヤングケアラーについては、ケアが家庭内で行われているため、周囲からは気づかれにくく、むしろ「家族」としてケアを担うことを期待されている場合があることや、社会資源・公的サービスなどを利用できることを知らないまま、孤立を深めたり、進学や就職など人生に関わる選択を躊躇したり、あきらめてしまう人がいるといった状況も指摘されています。また、ケアを必要とする人の理由や、そのくらしは多様であり、そのケアを担っているヤングケアラーの実態も様々だといえます。

前号に引き続き今号では、「若者に寄り添う市民活動」という観点から、活動の中でこの問題にかかわりを持つようになった団体や当事者のお話を伺い、今、様々な場面で、ヤングケアラーがどのような状況に置かれ、どのような課題があるのか、これからの求められる社会の在り方についてあらためて考えます。

<sup>\*</sup>一般社団法人日本ケアラー連盟では、ヤングケアラー（子どもケアラー）について「家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものこと。ケアが必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母だが、きょうだいや他の親族の場合もある」としている。

寄稿

# ヤングケアラー・若者ケアラーへの支援を考える 〜江戸川区におけるヤングケアラーの実態調査より〜

毛塚香恵子（ケアラーパートナー〜木の根っこ〜）

## ■こんな人がヤングケアラーです。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・障害・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

私は1996年3月、仲間と共にひとつのNPOを発足させました（2000年NPO法人格取得）。「人は誰しも住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続ける権利を保障されなければならない」という理念を掲げ、これまで「家族」が担ってきた介護を「地域が支えるしくみ」に変えていくことを目指した会員相互の助け合いの組織です。

さらに2004年12月、これまでの活動の延長線上に、人と人とが互いのかかわりの中で自分らしく暮らし続けることができる「高齢者の協同住宅」を開設しました。そして今、新たな取り組みとして、ヤングケアラー・若者ケアラー\*への支援を模索しています。

2017年  
ヤングケアラーとの出会い  
私がヤングケアラー・若者ケアラーが置かれている状況に初めて気づかされたのは2017年、地域で共に活動する仲間と参加したセミナーでこのことでした。「障害や病気をもつ家族をケアする子ども・若者たちに希望を」と題したこのセミナーでは、

かつて自分自身がヤングケアラーだったという若者たちが、それぞれの体験を語りました。それまで「住み慣れた家で自分らしく暮らし続けたいという思い」を支えたいと活動を続けてきた私たちは、家族の在宅での暮らしを支えるために大きな負担を強いられ、自らの生活や将来に影響を受けてきた体験者の話に、大きな衝撃を受けました。

この日、報告者が一様に口にしていたのが、「自分のこと(置かれた状況)は誰も知らない。それが一番つらかった」という内容でした。たまたまグループワークで同じテーマについていた若い女性も、「自分はヤングケアラーです。ここに来れば、自分の今の状況を理解してくれる人会えるんじゃないかと思って参加しました。今日来て、ほんとうに良かった」と、涙を浮かべながら話していました。

地域社会の中で、ヤングケアラー・若者ケアラーたちを孤立させてはいけない。ヤングケアラー・若者ケアラーを支える必要性を強く感じました。

## 2019年11月

### 「ケアを担う若者たちの声を聴こう」勉強会を開催

「何かしなくては」と思いながらも、仕事に忙殺される日々。ヤングケアラー・若者ケアラー支援にむけた行動を起こすには、思いの外時間がかかりました。それでも2019年、介護現場で働く仲間たちと実行委員会を立ち上げ、11月30日に、ヤングケアラー・若者ケアラーをテーマとした勉強会を開催することができました。

### 勉強会「ケアを担う若者たちの声を聴こう！」

開催日時	2019年11月30日(土) 18時半～20時45分
開催会場	江戸川区 グリーンパレス
主催	「ケアを担う若者たちの声を聴こう！」実行委員会準備会
後援	江戸川区、江戸川区社会福祉協議会
プログラム	① 講演「ケアを担う子どもや若者の現状」 堀越栄子氏(日本ケアラー連盟代表理事・日本女子大学名誉教授)
	② ケアを担う(担っていた) 若者の体験談

実行委員会ではまず、多くの人たちに問題を共有してもらいたいと考えました。私たち自身がそうであったように、ヤングケアラーや若者ケアラーという存在を知り、ケアラーたちが抱えている問題に目を向け、それらを解決するための支援を一緒に考えてもらいたいと思いました。当日は、日本ケアラー連盟の代表理事をされている堀越栄子さんから、

「ケアを担う子どもや若者の現状」と題してヤングケアラーや若者ケアラーとはどのような状況にある子どもや若者のことか、問題はどこにあるのか、ケアラーを支援することの必要性についてお話をうかがいました。また、小学4年生の時から祖母の介護を担ってきたという若者に、その体験談を話していただきました。当日は、江戸川区内で働く医療・福祉・保健関係者を中心に114人の参加がありました。会場からも「自分が関わっている家庭にもケアラーと思われる子どもがいる」といった報告がいくつもありました。

この勉強会ではもう一つ、実行委員会から提案を行いました。ヤングケアラー・若者ケアラーの実態調査を実施しようという内容です。

最終的に実態調査は、勉強会に参加した皆さんに加え、江戸川区の福祉部・健康部・子ども家庭部・教育委員会、社会福祉協議会の協力を得て行うことになりました(次頁参照)。

### 340人が参加した 「ケアを担う子どもたち・若者たちを支援するための調査」

ヤングケアラー・若者ケアラーは、見ようとしなないと見えない存在、見ようとしても見えにくい存在だと言われています。子どもが家族の介護をするということは想像しにくい、あるいは周囲からは家族の世話する良い子と見えてしまう。またケア

### 「ケアラーパートナー 木の根っこ」を発足

私たちは調査終了後の2020年3月、今回の調査結果をもとにヤングケアラー・若者ケアラーへの支援を考えるための報告会の開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で残念ながら報告会は中止となり、「報告書」の配布に留まることとなりました。私たちは、調査に協力してくれた皆さん、お一人おひとりに報告書をお配りすると共に、「後援」という形で後押ししていただいた江戸川区に対し、区長への面談、

## 調査から明らかになった、ヤングケアラー・若者ケアラーの姿(報告書より)

### 「ケアを担う子どもたち・若者たちを支援するための調査」実施概要

調査期間 2019年11月30日～2020年1月20日  
 実施方法 無記名・自記式アンケート調査  
 調査者 「ケアを担う若者たちの声を聴こう!」実行委員会  
 調査協力者 教育・医療・保健・福祉の現場で働く専門職の方々  
 回答者数 340人  
 後援 江戸川区・江戸川区社会福祉協議会

報告書PDF



- 回答者の約半数(49.1%)が、「ヤングケアラー」「ケアを担う子どもたち・若者たち」などの言葉を聞いたことがあると回答しました。
- 関わっている(いた)子どもや若者の中に、あるいは関わっている(いた)家庭の中に、家族のケアをしていると思われる子どもや若者がいるか(いたか)に対し、164人(48.2%)がいる(いた)と回答しました。調査に協力いただいた医療・福祉・教育の現場で働く人の2人に1人が、ケアを担う子どもや若者の存在を認識しているという結果でした。
- 「ヤングケアラー」「ケアを担う子どもたち・若者たち」などの言葉を聞いたことがあると回答した167人中、104人(63.4%)の方が、ケアを担う子どもや若者がいる(いた)と答えています。これに対し、「ヤングケアラー」「ケアを担う子どもたち・若者たち」などの言葉を聞いたことがないと回答した169人中、ケアを担う子どもや若者がいる(いた)と答えた方は58人(35.4%)に留まりました。社会的問題としての認識が、問題の発見につながると推測されます。
- ケアをしている子どもや若者の性別は男性が38.7%、女性が57.7%という結果でした。年齢は、中学生が一番多く、35.8%という結果でした。
- ケアをしている相手が一番多かったのは母親で、精神疾患・病气・身体障害といった状態が挙げられました。
- ケアの内容として多かったのは家事と話し相手・見守りです(右表)。
- ケアを担っている頻度としては、ほぼ毎日と、週に4~5日を合わせると71.5%という結果で、家族のケアを毎日の日課に組み込んでいる子どもや若者が7割強いることが分かりました。
- ケアを担うことになった理由についての認識では、多くの回答者が、ひとり親である、親に精神疾患がある、他にケアの担い手がいないことを挙げています。
- 他に支援者がいるかという問いに対して、62.0%の方がいると回答しましたが、いないと答えた方も31人(22.6%)おり、5人に1人強は支援者が誰もいない

状況にあることが分かりました。支援者の多くは、医療・福祉・学校関係者という結果でした。

- 子どもや若者の生活への影響について、特に影響がないと答えたのは11人とどまり、回答者の92.0%は影響があると感じていました。多い順に、精神面50人(36.5%)、学校を休む47人(34.3%)という結果でした。
- 訪問先の家庭で、子どもや若者が問題を抱えていると気づいた時の対応については、131人の方がご自身の体験を記述しています。どうしたら良いか分からなかった、どこに何を求めていいか不明でもどかしかった、といった内容もありましたが、多くは情報提供や関係機関につなぎケアラーの負担軽減をした、相談相手になった等、具体的に子どもや若者を支援したと回答しています。
- 必要な支援については228人から回答をいただきました。ヤングケアラーを知る・理解する、相談できる場所をつくる、ヤングケアラーの生活を支援する、居場所をつくる、支援するしくみを作るなど、たくさんの意見が出されました。
- 仕事を活かしてできることについても、206人から回答をいただきました。ケアラーの存在を発見する、情報提供、話を聞く、ケアラーの居場所を作る、関係機関を調整し各役割を最大限に活かすようなしくみや、学校や地域が連携し子どもが見落とされないように支援するしくみを作る等、たくさんの意見をいただきました。

回答者 137人

ケア内容	人数	割合
家事	85	62.0%
外出時の同行	48	35.0%
話し相手、見守り	65	47.4%
身の回りの世話	43	31.4%
身体介助	14	10.2%
服装管理	14	10.2%
医療行為	1	0.7%
きょうだいの世話	44	32.1%
感情面のサポート	37	27.0%
その他	4	2.9%
不明	3	2.2%
合計	358	

調査に協力いただいた部署の課長にお集まりいただき意見交換会等を行いました。

いよいよ、ケアラーへの具体的支援の動きをどのように作っていくのか：それが私たちの課題となりました。

調査票の集計・分析には、調査に参加した人、十数名が集まりました。

勉強会の講師をお願いした堀越栄子さんにも加わっていただき行ったこの日の作業は、参加した者に多くのことを気づかせるものでした。「ヤングケアラー・若者ケアラーには支援が必要である。ケアラーを孤立させてはならない」そんな思いを共有するメンバーが再び集まるのは、もはや必然だったように思います。

ヤングケアラー・若者ケアラーが抱える問題を整理するための勉強会を経て、2021年3月、区内のヤングケアラー・若者ケアラーを支援することを目指し、地域への啓発活動やケアラーへの具体的支援策を検討、実行していく団体として「ケアラーパートナー（木の根っこ）」を発足させました。

## 1. ケアラーを発見するために

私たちは、医療や福祉・保健を通じてケアラーのいる家庭に関わる可

能性を持つ自分たちだからこそ、ヤングケアラー・若者ケアラーを早期に発見することができるはずだと考えています。ケアラーが必要としている支援につなぐためには、こうした専門職が、ヤングケアラー・若者ケアラーの問題をきちんと認識し、ケアラーに気づく目を持つことが大事だと思っています。

2020年、区は江戸川区ケアマネジャー協会に委託している多職種連携研修で、ヤングケアラーをテーマに取り上げました。この時作成された動画は、その後区内でも職員向けに配信されました。今後、いろいろな形で、様々な対象に向けた研修を実施していく必要があると考えます。

また私たちは現在、啓発リーフレットの作成に取り組んでいます。ヤングケアラー・若者ケアラーとは、どのような状況にある子どもや若者か、ケアラーへの支援の必要性、発見するための着目点、相談窓口の紹介等を盛り込む予定でいます。

## 2. 相談窓口機能の充実を図るために

ケアラーを発見したら、具体的支援につなげるため、どうすればいいのか。調査の回答から、ヤングケア

ラー・若者ケアラーと思われる子どもを見つけた専門職の多くが、子どもへの何らかの支援の必要性を感じ自ら行動した様子が浮かんできました。しかし、問題が家族関係に及ぶケースや、金銭が絡むケース、子ども自身が全く問題を感じていないケース等、問題が複雑で対応が難しく、「どうしたらいいのか分からない」「どこに何を求めていいかわからない」「どこにかかった」といった回答も見られました。ケアラーではないかと思われる子どもを発見したら相談できる「相談窓口」を見える形で作ることが急がれます。また、ケアラー自身が悩みを打ち明けられるしくみも検討されるべきでしょう。

さらに相談内容に対し、適切な支援を行うためには、ケアラーにどのようなニーズがあるのかを見極めることが重要です。アセスメントと支援計画の作成がどのように行われるかを注視していく必要があります。また、具体的な支援にあたっては、複数の機関や事業所が連携することが想定されます。こうした場合のコーディネートも気になるところです。このような様々な課題を解決していくための提案も行っていきたいと考えています。

「木の根っこ」の活動は始まった

ばかりです。自分たちに何ができるのか、まだまだ手探りの状況です。しかし、多様な経験を重ね豊富な知識を身につける重要な時期や、進学や就職といった人生のターニングポイントとも言える大事な時期にあるヤングケアラー・若者ケアラーが、孤立し、健康を損ねたり、機会を逃すことがないように、そしてまた、ケアの負担を負うことのない他の子どもや若者が手に入れることができるような地域社会を築いていきたいと思っています。

### \*若者ケアラー

18歳～おおむね30歳代までのケアラーを想定。ケアの内容は子どもケアラーと同様だが、ケア責任がより重くなることもある。若者ケアラーには、子どもケアラーがケアを継続している場合と、18歳を越えてからケアがはじまる場合とがある。（一般社団法人日本ケアラー連盟HPより）

一般社団法人  
日本ケアラー連盟



NPO法人  
江戸川区  
ケアマネジャー協会



# 「きょうだい子ども」として生きる人と 家族をケアした経験のある人たちに聴く

藤本和子（聞こえないきょうだいをもつSODAの会）

坂本拓（精神疾患の親をもつ子ども会「こどもぴあ」）



SODAの会の活動での一コマ。  
（写真提供／聞こえないきょうだいをもつSODAの会）

障がいや疾患のある家族をもつ人たちのためのセルフヘルプグループ<sup>1</sup>があります。それぞれのメンバーには、ヤングケアラーとはうたつていないものの、家族のケアをしてきた（している）人も多く存在すると考えられます。ここでは、セルフヘルプグループの代表の方に、それぞれの経験を交えながらお話しいただき、家族のケアをする若者の姿について考えたいと思います。

## 「ヤングケアラー」として 自身を振り返る

——まずは、「ヤングケアラー」という視点からご自身の経験をお話しいただけますか。

坂本 自分ではヤングケアラーという自覚はありません。グループを立ち上げた2018年当初には『ヤン

グケアラー——介護を担う子ども・若者の現実』（著・澁谷智子）という本が話題になっていましたが、ヤングケアラーという言葉は全く知りませんでした。設立の半年後頃に、取材を受けたとき「坂本さんは元ヤングケアラーですよね」と言われ、そうなのかと思いました。社会が型にはめたいだけだろうと思いましたが、自分のしてきたことが「ケア」に値することだったと客観的に気づく機会にはなりました。僕の場合は、僕が中学生のときに、お母さんがお父さんとの喧嘩でリストカットをしたのを機に具合が悪くなっていき、最終的にうつ病パニック障害と診断されました。家の中で病氣と向き合えるのは僕だけで、お母さんの具合の悪いときにお姉ちゃんは帰ってこなかったり、部屋にこもったりしていました。大人になってお姉ちゃんの苦しみがわかりましたが、当時は自分だけが押し付けられているように

感じました。21歳のとき、お母さんと別々に暮らすことができ、それから9年経ちました。お母さんとは頻繁に会うことはなくなり、こどもぴあ（後述）を応援してくれている横山恵子先生<sup>2</sup>からは「遅い反抗期をいま迎えているんだね」と言われます。

藤本 私には、聞こえない弟がいます。弟に対するケアは「通訳」などになりますが、遊びの延長のようなものだったので特に負担に感じませんでした。それよりも、母の相談相手や感情面のサポート、父の私に対する「弟の分まで頑張れ」という期待に応えることの方が私にとっては「ケア」だったという思いがあります。といっても、自分が「ザ・ヤングケアラー」や「ザ・きょうだい」だとは思っていません。「聞こえないという障がいには軽いよね」とか、「弁護士になれたんだから、過去はいいのでは？」などはよく言われます。私なりに傷



藤木和子さん。SODAの会はず、藤木さんひとりで立ち上げたという。弁護士。  
(写真提供/聞こえないきょうだいをもつSODAの会)

いと、何も言えなくなってしまう人が出てしまいますよね。

### ■それぞれの活動について

——お二人は、「聞こえないきょうだいをもつSODAの会(以下、SODAの会)」「精神疾患の親をもつ子ども(以下、親の会)」というセルフヘルプグループの代表をされていますが、グループの活動についてお聞かせください。

坂本 こどもびあは、精神疾患の親をもつ子どもたちの出会いを目的として、2018年に活動をスタートしました。精神疾患の幅は広く多様ですし、親が精神疾患ではないかと感じて連絡してくる方もいて、柔軟に対応しています。対象は18歳以上に設定していて、定期的な活動としては年4回「つどい」を行っています。新型コロナウイルスの影響により、現在はオンラインで実施していますが、参加者を30人ほど募集して、6〜7人の参加者と、こどもびあメンバー2人のグループを4〜5つくりします。つどいは、知識を得たり、解決に結びつけるためのものではなく、体験を語り合う会です。語り合いまでいなくても、人の体験

を聴くだけでも良い刺激になっていると思います。「家族学習会」は、精神疾患の子どもをもつ親のためのプログラムで、みんなねっと(公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会)が考えたものですが、それをつくりなおして1回3時間を5回、少人数で行っています。つどいでは深掘りできないことを話せたり、回を重ねるたびに、参加者に仲間意識ができて、オープンに話せるようになります。進行役は、こどもびあメンバーや家族学習会を修了した人が務めます。進行役は参加者の変化を実感したり、人の役に立てたという想いを得ることができたりと、相乗効果があります。そのほか、取材などを通して、体験や実態を伝え、普及啓発を行っています。前述の横山先生、そして藤山正子先生<sup>3</sup>に応援していただきながらやってきました。

坂本 「ヤングケアラー」といっても一概にこうだと言えないし、簡単に伝わると思えません。僕のケースも、精神疾患の親をもつ子どもの中では軽い方かもしれませんが、「そんな僕でも同じ立場です」と言えな

つきますが、私もそのように言われる方と同じ環境、立場だったら同じように感じていただろうと思います。けれども、私のような人でも、それで何か共感できるポイントがあったり、それで気持ちが楽になるなら、「ヤングケアラー」きょうだいと言っていていいんだよ！と伝えたいです。よく、「私のきょうだいや家族の障害は〇〇で軽度で、私も他の人に比べて苦勞が軽いと思うのですが、きょうだいの会に参加しても大丈夫ですか？」というご連絡をいただいたりもします。もちろん、歓迎です！手帳や診断の有無は不問です。また、聴覚障がい(例でいえば、たとえば、障害者手帳のない片耳難聴のきょうだいをもつ人なども、もし参加したい！というニーズがあるのであれば、歓迎したいと考えています。そのため、「私も『ヤングケアラー』とか『きょうだい』に属していますよ」と発信し、すそ野を広げたいと思っています。

藤木 SODAの会では、聞こえないきょうだいが親御さんや聞こえない人と一緒に参加できるオープンな集まりも行っています。聞こえない人は、ろう学校や友人のつながりで仲間と出会う機会がありますが、SODA(Sibling Of Deaf Adults/Children: 聞こえないきょうだいをもち「聞こえるきょうだい」は、な



坂本拓さん。本誌368号で、こどもびあについて取材をさせていただいた。精神保健福祉士。  
(写真提供/精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもびあ)

かなか同じ立場の人と出会いにくく、ひとりでの悩み、孤立することが多いのです。SODA同士で話してみると、自分の悩みがあるあるんだと知ることが出来ます。SODAの場合、「きょうだい関係」よりも、その土台を作っている「親子関係」の方に本質的な課題があると感じています。つまり、社会全体や親御さんは、聞こえない子どもはかわいそう、SODAは聞こえるから恵まれてる」という見方になってしまいがちです。また、本来は「助け合う」ことが大事ですが、どうしても「SODAには聞こえない子を助けてあげてほしい」という期待をもってしまうがちです。そうすると、遊びの中で対等なはずのケンカをしてもSODAだけが「あなたは聞こえるでしょ!」と怒られたり、SODAが親から期待や頼りにされることを実は負担に感じているけれど、「親も聞こえない子どもの世話で大変だから、自分はい我慢しなくては…、言えない…」ということが起こってしまいます。

例のことや、「聞こえるのだから」聞こえないのだから」と比較するようない方は、どちらも傷つくのではないでほしいということはお伝えしていますね。基本的に、特に、子どもたちがいるときは、明るい未来を感じさせる話題や雰囲気を意識しています。たとえば、「2021年7月から総務省が始めた電話リレーサービスは、聞こえない人が電話できるサービスだから試してみてくださいね」などです。また、SODAが聞こえない人の話を聴いたり、聞こえない人がSODAの話を聴くことで、本当のきょうだい同士ではなかなか話せないことを話してみても自分の気持ちを整理したり、将来、実際に話し合う際の予行練習になるのではと期待しています。集まりは不定期で、機会や希望があったときを中心に年3〜4回の開催を目標にしています。毎月など定期的に行うには運営側のマンパワーが足りず、それが課題です。今までで最年少の参加者は小学校2年生、講演で地方出張した機会に自宅に伺わせていただいたときは未就学児もいました。最年長は80〜90歳代。子どものSODAの場合は親御さんが情報収集してくださり、SODAの会にたどり着くケースが多いですね。

——こどもびあには、小さなお子さんが参加されたことはありますか？

坂本 小学生の参加はありません。中高生の場合、保健室の先生や養護教諭などからの情報提供が多いですね。心の不調で病院に通っている子どもも多く、ソーシャルワーカーを通してつながることもあります。小さい子どもの受け入れは、個人的にならないのですが、団体としては難しいと感じています。

藤木 当会もお子さんは親御さん同伴です。心理職の方に協力はいただいています。私は心理等の資格をもっておらず、自分の体験をもとにやっているの、不安があります。子どもだけで参加したい場合や、対応が難しいケースについては公的なところにも協力していただけたらと思っています。

——公的な支援に期待するものは何ですか？

藤木 私と坂本さんは、厚生労働省のプロジェクトチーム会議に呼んでいただきましたが、意見を言うことで公的支援が少しでもよくなるなら、その役を果たしたいと思っています。ヤ



『静かなる変革者たち  
精神障がいのある親に育てられ、  
成長して支援職に就いた子どもたちの語り』

横山恵子、蔭山正子、こどもびあ (坂本拓、  
林あおい、山本あきこ、田村大幸) 著  
ペンコム / ISBN: 978-4-295-40370-8

こどもびあに関連書籍。  
精神疾患のある親に育てられ、  
成長して支援職に就いた坂本さんを含む  
4人の子どもたちが体験記と座談会で  
親、家族、支援のありかた等を語っている。

ングケアラーについては、中高生の  
8割以上が聞いたことがないと回答  
していて、これに対して厚生労働省  
は、来年度からの3年間で認知度を  
5割にする、とのこと。私たち  
のようなセルフヘルプグループに対  
する助成や、実際に福祉支援や心理  
カウンセリングなどが必要で具体的  
な相談事例については専門家につな  
げることができる支援体制なども検  
討していただきたいと思っています。

坂本 取り急ぎ相談窓口・機関をつ  
くるといった、目の前の支援はたか  
が知れていると思います。とはいえ、  
それらを設置しただけでも救われる  
人は一定数います。設置して終わり  
ではなく、そこでうまくいかない場  
合でも、つながる先の情報を用意し  
ておいていただくことが大切だと思  
います。10年、20年先を見据えた取  
り組みの一つとしては、普及啓発に  
力を入れていただきたいですね。ヤ  
ングケアラーについて教科書に載せ  
たり、パンフレットをつくるなど、国  
民全体の認知度を上げていくような。

### 「セルフヘルプグループとして

——「自分もSODAだ」「親が精神  
疾患かも」と思ったとき、仲間がい

ることは安心や希望になると思いま  
すが、グループとして活動する上で  
の課題もいろいろありそうですね。

坂本 周囲から情報発信や新しい活  
動を期待されるし、支援団体と見ら  
れたりもします。自助(セルフヘルプ)  
と支援の線引きは間違えてはいけな  
いし、できること・できないことは  
ドライに考えないといけないのかな  
と感じることもあります。

藤本 支援や情報提供を期待される  
ケースはありますね。自助(セルフ  
ヘルプ)は、運営者もスタッフもひ  
とりのきょうだいや元ヤングケア  
ラー当事者であり、支援する・され  
る関係ではなく、みんなで作って  
いく会という雰囲気作りが大事だと思  
います。

——藤本さんは、セルフヘルプグルー  
プの金銭的、人的な課題も感じられ  
ていますね。

藤本 SODAの会では、講師代や  
手話通訳・文字通訳の費用などに  
ついての助成金をいただいています。  
しかし、助成金も内部スタッフの  
人件費に充てることができないものが  
多く、そこが厳しいと感じることが

あります。ところで、坂本さんも講  
師をされることがありますよね。親  
子関係に悩むSODAも多いので、  
機会があればお話をさせていただき  
たいと思っています。

坂本 CODA(聴覚障害者を親に  
もつ聞こえる子ども)のグループに  
は呼ばれたことはありませんが、僕  
たち親子関係で共通することがあ  
ると感じました。専門的に分けて考  
えるべき部分と、共通課題として一  
緒に考えられる部分があると思います。

藤本 SODAとCODAは「聞こ  
える家族」として似ている部分も、  
きょうだい関係、親子関係特有の部  
分もあり、そこからSODA、CO  
DAそれぞれの姿が「見えてくる」  
部分があると感じています。SO  
DAでありCODAという人もいま  
す。

坂本 僕たちの場合は、親が働け  
ているか、家事ができているか、な  
どで状況が異なります。僕のお母さん  
は、家事は何かやっていますでしたが、  
経済的に切迫しているときもありま  
した。きょうだいなら、経済的なり  
スクは少ないかもしれませんが、別  
の問題が発生しますよね。

「ヤングケアラー」という視点から

——自分がヤングケアラーだと知ったら、気持ちが悪われる人もいるだろうと思う一方で、周囲からヤングケアラーという側面だけを切り取って見られてしまう危険性も生じそうです。

坂本 確かに、学校で「ヤングケアラー」と思われる生徒がいる」となったら、そこだけを切り取って扱われてしまう可能性はあります。言葉を知らしているだけでは、言われた本人

やその家族を傷つけてしまうことがありますよね。新しい言葉が走り出すとき、間違った解釈や偏見が生まれやすいと思うので、「誰かのせい」でヤングケアラーになったわけじゃない」ということを伝えていくのは自分の役割なのかなと感じます。

——子どもの場合、家族の中で苦しさを感じて、自分がヤングケアラーという自覚がありません。でも、「うち、他の家と比べて変だ」などと思つたときにつぶやける先があつたら、まず入り口でキャッチできるのではないかなと思います。

坂本 そのときに受け止めるのは、地域の人でもいいのではないかと思います。知らない大人に電話で相談をするよりも、近くで見ている人が話を聞いて共感してくれたら救いの場になることもあるのではないのでしょうか。新しく受け皿をつくるだけではなく、今ある資源をよりよいものにするように公的支援が入ったらいいのではないかと思います。

——ヤングケアラーという視点から、セルフヘルプグループの活動について、展望などはありますか。

藤本 SODAとして活動を始めてから10年、会の立ち上げから3年経ち、多くの皆さんに助けていただいて、聴覚障害の分野では「SODA」が少しずつ認めてもらえるようになってきました。けれども、社会のヤングケアラーに対する取り組みはこれからです。活動はここからがスタートなんだと自分に言い聞かせています。

坂本 こどももあただけで何とかしようとは考えず、同じ立場の人たちがつながれる選択肢を増やしていくことが大切だと思います。

——最後に、読者へのメッセージがあればお願いします。

藤本 私たちの経験が、ご自身の生い立ちと少しでも重なる部分があったり、興味・関心をもたれた部分があったら、ヤングケアラーへの認識と理解に対するすそ野を広げること、一役買うことができたかなと思います。そして、SODAや障がいがある人のきょうだい、ヤングケアラーが広く正しく認識されるために協力していただけたら嬉しいですね。

坂本 ヤングケアラーが注目されている一方、元ヤングケアラーが見過

ごされていることが課題とされています。幼少期の苦しみは大人になっても引きずっていたり、人生観に影響を及ぼしたりするので、大人になった元ケアラーにも目を向けていただきたいと思います。家族に障がいや病気がなくても親子関係は難しいし、生きていくのは大変なことです。多様な家族を認め、みんなと向き合っていけるような世の中にしていきたいです。

\*1 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。

\*2 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科・大学院保健医療福祉学研究所／教授／看護師

\*3 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻公衆衛生看護学教室／准教授／保健師

聞こえないきょうだいをもつSODAの会



精神疾患の親をもつ子ども会 こどもぴあ



# 在住外国人に関わる活動から見えてきた、

## 見えづらい「ヤングケアラー」たち

新居みどり（ピナット）外国人支援ともだちネット

子ども学習支援教室コーディネーター



子ども学習支援教室は、宿題や勉強のサポートだけではなく、子どもたちが安心して集える「居場所」を目指している。



### 外国人の親がいる子どもたち

ピナット（以下、ピナット）は、外国人の親子が地域で安心して暮らせることをめざして活動しています。ヤングケアラーのなかに、「日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている」という項目がありますが（本誌6ページ）、ピナットに来る子どもたちもヤングケアラーだと言えると思います。

ピナットでは、4つの外国人支援事業を行っています。①大人対象の日本語教室、②外国とつながる子どもの学習支援教室、③乳幼児をもつ外国人ママの居場所づくり、④寄り添い支援活動（役所などへの付き添いや進路相談など、生活の中の各種困りごとに対応）。私は、現場を支えるコーディネーターとしてピナット

に12年関わっています。

外国とつながる子どもの学習支援教室は2005年からスタートし、これまでに70人ほどの子どもたちが巣立っていきました。主な対象は、親が外国人で日本で生まれ育ち、日本語が第一言語の子どもたち。日本語が話せるのに支援？と思われるかもしれませんが、実は親の言語も日本語も、どちらも十分なレベルに達していない「ダブルリミテッド」と呼ばれる状況に陥る子どもが多く、学習にも大きな影響をうけているのです。ゆえに、発達障がいや知的障がいがあると思われることもあります。ピナットの子たちは、母親が外国人、父親が日本人の家庭が多く、名前も国籍も日本人だと、不自由さが教師にも親にも見えづらいという課題もあります。

私たちは、赤ちゃんのときから言

葉のシャワーを浴びて成長します。

日本語が得意ではない親が片言の日本語で子育てをする場合、シャワーの量が少なくなりやすくなります。たとえば、リンゴは知っていても「果物」はわからない。雑巾はわかるけれど、先生に「掃除用具もってきて」と言われてポカーンとしてしまったりします。「果物」や「掃除用具」は概念で、言葉のシャワーを浴びて獲得していくものです。また、生活言語と学習言語があり、口語では車、教科書では自動車となり、後者が理解できないことがあります。逆に日本語が身につくと理解が一気に進み、成績が良くなったりします。

### ヤングケアラーとしての子どもたち

#### 子どもたち

では、ヤングケアラーという視点から、子どもたちの事例についてお



外国籍の保護者向けに、日本の小学校の概要について紹介する冊子「外国籍保護者のための小学校案内」。ピナットが作成した。「やさしい日本語」による説明に、中国語、韓国・朝鮮語、英語、フィリピン語の対訳がついている。(写真提供/すべてピナット～外国人支援ともだちネット)

話します。1つめは、母親が外国人で、高齢の夫と障がいのある兄弟の世話に追われている子どものケース。母親がピナットの日本語教室などで支援者とながっていったので、子どもにも負担をかけすぎないよう私たちが通訳としてついでいたり、親戚のおばさんのな立ち位置で子どもの話を聞いたりしました。

2つめは、両親とも外国人で、地域とのつながりがないケース。子どもは親が体調を崩すたびに学校を休んで病院で通訳をしたり、下のきょうだいの面倒をみていました。私たちは、病院に子どもを通訳に使わないうような依頼したり、学校に家庭の事情を話す機会をいただいたりしました。

3つめは、留学生として来日したシングルマザーとその子ども。子どもは日本語を理解するようになると、母親のために通訳などをしていましたが、母親は異文化に適応できず精神的に不安定になり、子どもがそんな母親を支えていました。母親は支援を受けることに抵抗が強く、私たちも関わる事ができませんでしたが、子どもにとって安全な居場所、助けを求めることができる大人として寄り添い続けました。

ピナットの子どもたちは、自身も日本語に課題があるなか、さらに日本語が不自由な親の通訳をしなくてはなりません。ピナットは、学校でも家庭でもしんどい思いをすることの多い彼らがほっとできたり、大人に甘えたりできる場でありたいと思っています。

ピナットには、コーディネーターのほか、おもに学習支援を担うボランティアがいます。ボランティアは高校生や大学生など若い人がメインで、海外で暮らした経験があったり、親が外国人という人もいて、子どもたちにとって安心できる居場所になっていると思います。

また、ピナットのもう1つの特徴は、地域に根差して活動していること。1つの中学校区の範囲なので、生活圏が同じで、声を掛け合う関係があります。成長をともに喜べる人がいっぱいいて、高校を出るまでピナットに通い続ける子たちもいます。こうした長い関わりのおかげで、伴走支援がしやすいと思います。

また、ヤングケアラーとしての課題を考えると、社会全体で外国人保護者を支える体制が必要だと思います。でも、大人が日本語を学べたり、日本人と語り合える機会が非常

に少ないです。ボランティア日本語教室はあっても、コロナ禍で閉じてしまっていたりします。親御さんが集う機会がもっと保障されてほしいですね。

外国人保護者は、日本語の読み書きは苦手でも、読み上げてもらうと理解できるという方は多くいます。また、2020年8月に法務省から「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」が出て、やさしい日本語の使用に取り組み始めた自治体や学校もあります。ピナットの子どもたちのようなヤングケアラーに直接寄り添うことは難しくても、親御さんに対して文書を音読して差し上げたり、自治体や学校などにやさしい日本語を使うようお願いするといったことが、子どもたちの負担軽減につながると思います。

ピナット  
～外国人支援  
ともだちネット

# あすまね

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。

\* 本日のご相談 \*

## 食品を届ける活動を始めたい ～食を介した活動とフードバンクの始め方～

買いすぎてしまった缶詰や食品が家にあります。「食べきれない、どうしよう」と思っていたら、テレビで「1日1食しか食べていない学生」の存在を知りました。「以前から社会のために何かしたい」と思っていたこともあり、「必要な人たちに食べ物を届ける活動をしたい!」と思いました。友達にも協力してもらおうつもりですが、食べ物を集めたり、いろいろな人に届けるには、どうしたらいいのでしょうか。

フードバンクってどのようにして活動しているのでしょうか。

### ● 食を介した さまざまな活動

東京ボランティア・市民活センターには、さまざまな活動の立ち上げについて相談が寄せられます。その中でも、「困窮している人に食べ物を届けたい」といった「食品を届ける」活動の相談が増えています。今回は、「フードバンク」の仕組みや「食品を届ける活動」の始め方について紹介します。

誰かに食品や食事を届ける活動には、例えば次のようなものがあります。

**配食サービス**…身体的機能の低下などにより調理や買物が困難な高齢者や障がい者、子育て世帯など、必要な人に昼食又は夕食を配達することで、食生活の向上や安否確認をする活動。

**炊き出し**…困窮した状況にある人のためや災害時に料理や食べ物を配る活動。海外では「心のレストラン」という呼び方も。

**フードバンク**…品質に問題がないにもかかわらず、包装の傷みや過剰在

庫、印字ミスといった理由等により、市場で流通できない食品を企業などから寄付をうけて施設や団体、必要としている人に無償提供する活動。

**フードパントリー**…地域の企業や農家、家庭から寄付される食品を集め、無料で配布する活動。食べ物が必要な人がパントリーを訪れることで、食べ物を通じて地域の人とつながるきっかけができる。

**フードドライブ**…主に家庭で賞味期限まで日数があり、余らせている食品を個人が持ち寄り集める活動。集まった食品はフードバンクなどを通じて、必要な団体・個人に届ける。

**子ども食堂**…子どもやその家族、地域の人に、無料または安価で栄養のある食事や居場所を提供する活動。

他にも「居場所」や「学習支援」の活動でも、「食」が会話のきっかけとなり、コミュニケーションを円滑にする役割を担うことがあります。何よりも、「食を介した」活動の輪は、フードバンク活動を起点に、子ども食堂が次々と立ち上がっているように、地域にあるさまざまな課題解決への取り組みとして広がっていきます。

す。団体同士がつながったり、コラボレーションすることで、例えば孤立しがちだった人が食べものを受け取るだけではなく、行く場所ができたり、相談をする人ができたりと、少しずつその人を取り巻く環境が変化し、かわる人が増え、サポートの網の目をより細かくしていくことにつながります。

### ●「もったいない」から始まった仕組み

フードバンクの仕組みは、前述のように品質に問題はない食品をさまざまなところから、フードバンクが寄付として受け取り、必要な人に届ける循環の仕組みです。

書籍『フードバンクという挑戦 貧困と飽食のあいだで』では、フードバンクの仕組みが詳しく書かれています。

「原則として個人ではなく、福祉施設や団体に届ける。こうした施設などでは栄養士や調理士など『食』の専門家が働いている場合が多いため、食品を提供する企業が危惧する『不適切な扱い』が起こりにくい。またフードバンクの趣旨を理解し、信頼関係を築いている団体に配ることで、

寄付された食品がよそに転売される心配もなくなる。受け取る側にとつては、食費の節約になる。『食』はも

ちろん大事だが、それぞれの団体は

ほかにメインの活動を行い、別の使

命(ミッション)を抱えている。フー

ドバンクが『食』の部分で支援でき

れば、浮かした費用やエネルギーは

ほんらいの活動に回すことができる。

一方、企業にとつてはまず、廃棄コ

ストの節約になる。そのうえ一カ所

のフードバンクに食品を提供すれば、

そこから複数の信頼できる団体に分

配してもらえる。企業が個別に団体

と交渉したり、配ったりするより、

はるかに効率よく、楽に社会貢献が

できる」とあります

つまり、食べ物の有効活用、経費

の削減、効率性、社会貢献、かわ

る人への安全の配慮等がフードバン

クのポイントと言えます。

### ●フードバンクを始めるには？

活動を始めるには、①どこから集めて②誰に③どのように届けたいのか④安全に活動を行うためのルールを考えなければなりません。

#### ①どこから集める？

食品の供給源は、生産者、市場、加工業者、流通、小売、レストラン、個人、自治体、既存のフードバンクなどさまざまです。

大手の企業は、ルールや仕組みが整っている、既存のフードバンクとつながっています。そのため小さな規模の新しい団体が、突然、つながりのない大手企業に食品の寄付をお願いするのは難しいかもしれません。

まずは、友人や地域の人に声をかけて、フードドライブの実施をお勧めします。地域の中で食品を集めてみて、どのぐらいの量で、どんな食品が集まりやすいのか経験を積み、少しずつ目標とする活動に近づけていくのが良いと思います。

その際に、地域のスーパーや企業に活動の目的などをお話し、信頼関係を築きながら徐々に協力をお願いしてみてください。地域の中で、いろいろな立場の人たちに参加してもらい、活動を知ってもらうことが大切です。

また、東京都環境局 資源循環推進部計画課では、「都内区市町村とフードバンクをつなぐ未利用食品マッチングシステム」や、農林水産省食料産業局バイオマス循環資源課でも、フードバンク活動に関する情報がありま

す。

フードバンクとして運営ができるようになったときには、企業がフードバンクへ食品を提供した場合、食品の提供に要する費用を損金(税務の世界での会社の費用(支出)のこと。税務の世界では、会計とは違ったルールがあり、会社が使ったお金を全て、会社の費用として申告できません。)にできる情報、国税庁ホームページ、「フードバンクへ食品を提供した場合の取り扱い」も確認し、提供できると企業の協力が増えるかもしれません。

#### ②誰に？

施設など団体が個人かで、届け方や必要な食品の種類、管理の仕方も変わります。児童養護施設や子育て世帯、学生と、具体的なイメージをもち、誰に届けるのか考えてみてください。

#### ③どのように届ける？

集めた食品は、例えば、施設や子ども食堂、小さな子どもがいる家庭には、定期的に団体が所有する車やボランティアの車を借りて、直接届ける方法もあるでしょう。必要な団体や人に、直接、取りに来てもらう、郵送するなど、どんな方法が相手に

とつていいか、また自分たちができる方法は、何かを考えましょう。

単純に届けるだけではなく、安否や体調の確認、ちょっとした会話をすることでの気分転換など一緒にできるほかの目的も取り入れるといいかもしれません。

あるフードバンクでは、初めて利用される個人には、直接団体を訪れてもらい、身分証の提示で食品を渡します。2回目からは、団体に取りに来てもらうための日時を予約してもらいます。その時に名前や連絡先、家族の人数・子どもの人数、料理ができるかなど、その方の状況にあった食品の提供やサポートを目指した質問をしているようです。

手続きには、決まりはありませんから、相手から情報を得る目的や必要性を明確にして仕組みを作ってください。

ほかの団体を参考にするのは、いいことですが、自団体で検討をせず、身分証の提示やしくみを闇雲にまねると、相手から理由を聞かれたときに説明ができず、せっかくつなごうとした相手の信用を失うかもしれません。食品を受け取りに来る、提供をうけるという行動は、活動団体が想像しているより、はるかに心理的ハードルが高い勇気のいることです。

そのことを忘れずにしゅくみをつくることが重要です。

フードパントリーは、場を開いている時間を告知し、その時間内の好きな時間に訪れてもらい、食品を選んでもらったり、袋詰めした食品を渡しています。

#### ④安全に活動を行うためのルール

食品を扱う活動は、事故がおこれば信頼関係が崩れるだけではなく、個人の健康を脅かしたり、企業のブランドイメージを損なう恐れがあります。そのため、自分たちを守るためにも、安全に活動するためには、どんなルールが必要か、話し合っ決めてみましょう。

具体的には、保管場所や管理方法、衛生面や、受け渡しのルールや手続きの有無、配布した食品についての問い合わせ、および対応、リスクマネジメントなどがあると思います。特に衛生面では、食品衛生に関する研修を定期的に受講して、食品衛生に必要な情報や知識を身につけ、預かった食品を適切に管理する必要があります。定期的な清掃、害虫の侵入防止のための対策、食べ物の受取時や配送時に、消費・賞味期限、アレルギー、食品の品質や安全性に影響を及ぼす包装の破損等がないこ

とを確認するためのチェックシートなどがあると便利です。

公益法人日本フードバンク連盟では、「フードバンクガイドライン」を策定していますから、ルールを考えるうえでどんな軸があるか、参考にしてみてください。

身体の中に入る食品を扱うため衛生管理や受け取る人の気持ち、寄付した側の信頼を裏切らないための運用ルールが大切です。

海外では、企業等から寄付が少ない肉や乳製品などを購入し、提供している団体もあるようです。寄付される食品は、種類に偏りがある一方で、必要としている人には子どもも多く含まれることから、食生活のバランスを保つために栄養価の高い食品も提供したいという考えがあります。

バランスの取れた食品提供は、資金力も必要になり、簡単ではありませんが、団体の財務状況に応じて、検討してもいい内容かもしれません。

### ●届きたい人に届けるカギは？

活動をしていく中で、もっと子育て世帯に届きたいのに、「思っているように食べ物が届かない」、「ニーズは

あるはずなのに」と活動者が首をかしげることがあります。

必要な人に届けられている活動には、どんな工夫があるのでしょうか。最初にすべきことは、相手がどんな思いや環境にいるか、想像することです。

食品が必要な人たちは、その状態を「自分の努力不足」と思っていたり、「自己責任だから」と、苦しい状況を声に出さずにいることもあります。また、長時間働いていて「取りに行けない」、「施しは不要」、「説明や手続きが面倒」と考え、つながらない人もいます。

ある地域では、生理用ナプキンや食品を袋詰めにして複数の場所で配布していました。本人証明等の提示は必要なく、配布窓口を設置した専用カードを提示することで配布されます。提示するカードには、「生理用品が必要であることをお声にださなくても大丈夫です。窓口はこのカー



# やってみませんか？ フードドライブ

## フードドライブ・フードバンクとは

賞味期限までまだ日数があるのに、ご家庭で余ってしまっている食品など「まだ食べられる食品」を家庭や学校などで集め（フードドライブ）、NPO団体などのフードバンクを通じて福祉施設などにお渡しする活動です。

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」削減の取組みとして誰にでもできる活動です。



## フードドライブ・フードバンクの流れ



## 集める食品の種類(例)



その他…飲料 乾物（乾麺、海藻 など）  
乳幼児用食品（粉ミルク、離乳食、ベビーフード など）  
健康食品（栄養補助食品、サプリメント など） 等

※受け取りの際に上記の種類や条件を確認し、食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合もあります。

## 条件

- 未開封のもの
- 賞味期限が明記されており、1ヶ月以上あるもの
- 包装や外装が破損していないもの
- ビン詰めの食品でないもの
- 生鮮食品以外のもの
- 冷蔵・冷凍食品以外のもの

令和3年4月より、葛飾区役所リサイクル清掃課にフードドライブの常設窓口を設置しています。集まった食品などは、社会福祉協議会と連携して福祉施設や子ども食堂などにお渡しします。フードドライブは食品ロス削減につながります。ご家庭で消費しきれない食品がありましたら、ぜひご協力をお願いします。



リサイクル清掃課窓口でお預かりした食品

葛飾区役所のフードドライブのチラシ。同区役所では、リサイクル清掃課にフードドライブの常設窓口を設置している。「まだ食べられる食品」を集め（フードドライブ）、「まだ食べられる食品」を集め（フードドライブ）、葛飾区社会福祉協議会と連携して子ども食堂などに届けている。などに届けている。



\*「フードバンクという挑戦 貧困と飽食のあいだで」（大原悦子著 岩波書店 2008年P18-19）

（相談担当専門員 安井忍）

ご相談のあった方は、まずは、フードドライブの情報を集めて、食品を誰にどうやって届けようか、友人と会議をしようと考えているそうです。

## ●最初の一步

ご相談のあった方は、まずは、フードドライブの情報を集めて、食品を誰にどうやって届けようか、友人と会議をしようと考えているそうです。

ドをご提示ください」とあります。食品や必要な物を受け取りたいと思っている人たちの障壁となるのは、「自分が、今置かれている状況を相談機関や団体の人に、自分の口で、説明しなければならぬ、証明しなければならぬ」ということだと思えます。自分の置かれている難しい状況を何度も話すことは、決して簡単なことではないはずです。また、うまく伝えられない方もいるでしょう。ルールや手続き上、その方の状況をお話していただく必要があるかもしれ

れません。しかし、その手続きや説明は、相手にとって苦痛を伴うことかもしれません。そのことを常に頭に置きながら届け方を工夫することが大切です。受け渡しのバリエーションの他に、提示する書類や記載事項などの手続きを最小限にし、適切で思いやりのある態度が、必要な人に届ける力になるのではないのでしょうか。

## ●自分ができると

食べ物をお届けする活動の究極的な目標の1つは、国連農業機関が定義している食料安全保障、「すべての人が健康で豊かな人生をおくるために、必要な栄養と嗜好を満たす、安全で栄養のある食べ物を、いつでも十分な量を得ることが出来る」状態をつくることなのだと思います。

そのために個人ができることは食品の寄付をすることや、お金の寄付で、間接的に食品をお届ける活動に参

加する方法があります。ボランティアの参加も、地域のサポーターの網目を細かくする一助になります。

フードドライブをしてみたいという人には、協力をしてくれる自治体もあります。情報を集め、できることから始めてみてください。

支援力アップ塾2021

「コロナ禍でどうしてる? オンラインカフェ」開催

TVACでは、中間支援組織や福祉施設などのスタッフ対象の研修として、支援力アップ塾を開講し今年度で10年目を迎えます。これまで会場に集合して実施してきたアップ塾でしたが、昨年からのコロナ禍ではそれが難しくオンラインによる開催に踏み切りました。スタートした当初は機材の準備から操作まで初めてのことがばかりで苦勞の連続でした。しかし、その経験は失敗も含めて今に生きてい

ると感じます。顔を合わせて行うグループワークやディスカッションのダイナミクスはかけがえのないものと痛感する一方、遠方のゲストや受講生との交流はオンラインだからこそその賜物でした。主催する側と受講する側の双方にオンラインの環境が整いつつあるなか、アップ塾ができることの幅は確実に広がりました。

オンラインには手軽に参加でき

る良さもあります。会場までの移動時間を要せず職場に居ながらにして参加することができると、日々忙しいスタッフの皆さんには誘因となるのではと考えています。

そこで今年度企画の「コロナ禍でどうしてる? オンラインカフェ」では、5月から毎月1回、午後2時から2時間と枠を決め、講座のような、サロンのような、気軽なオンラインカフェと題して参加を呼びかけました(全4回)。すると7月までの3回のカフェでは毎回定員を満たし、近畿圏や長野県などこれまでにない顔ぶれの参加もありました。またひとつアップ塾を介してつながりの輪を広げることができました。

そしてまた、新たな課題も見つけました。きちんとしがちな研修ですが、いかにゆるやかな語り合いの場をオンライン上につくるのか。今後もチャレンジを続けたいと思います。

新刊のご案内 「ボランティア・市民活動助成ガイドブック 2021-2022」

ボランティア・市民活動を支援する①86団体の助成情報、②12団体の表彰情報、③6団体の融資情報を掲載。申請書類の様式や助成金申請のためのトピックスも充実させ、「助成金申請の5つの基本」「助成を受けた次の年」「助成を受けた事業で困ったときは」に加え「コロナ禍における活動の工夫」も新規に掲載しました。

コロナ禍でどうしてる? 中間支援組織スタッフのための支援力アップ塾2021 オンラインカフェ 開催します!

コロナ禍で、これまでどおりにはいかなかった。それに、新たな課題も増えてきた。みなさんはいっただい、どうしているのだろう。そんな声が聴こえます。

コロナ禍の今、ちょっと気になるテーマについて、関心のある人同士で集まって、話ませんか? 講座のような、サロンのような、気軽に参加できる、オンラインカフェ。毎月1回、午後2時から、お待ちしております。

- 受講対象 地域住民やボランティア、市民活動団体とともに地域づくりをすすめる組織の新任や中堅のスタッフ。そのほか、詳しくはお問い合わせください
- 定員 各回 40名 \*先着順
- 受講料 各回 2,000円 \*全4回まとめてお申し込みの場合は5,000円
- お申込方法 以下の専用フォームからお申し込みください  
https://www.tvac.or.jp/post\_79.html  
\*お申込みを確認後、メールにて振込手続き等、お知らせします

開催日時	全4回の講座内容
1 5月21日(金) 2時~4時 申込締切 5/18	コロナ禍でも、ボランティア活動を止めない工夫、アレコレ 人との接触を避けられない活動も、考え方を整理し方法を工夫しながら行われる例があります。ゲストを交え、コロナ禍の活動支援のアレコレについて話しましょう。 ご案内役 藤本理恵子さん (認定 NPO 法人日本ボランティアコーディネーター協会)
2 6月29日(火) 2時~4時 申込締切 6/25	悩みつづける地域活動を応援する方法って? 感染拡大により、地域活動の「地盤沈下」は進んでいます。中間支援機関はいまどのような団体支援ができるのか、アイデアを寄せましょう。 ご案内役 藤本理恵子さん (一般社団法人 Medical Studio)
3 7月16日(金) 2時~4時 申込締切 7/13	施設とボランティアとのつながり、どうしてですか? コロナ禍で多くの施設がボランティア受入れを控えました。この先ボランティアとの関係をどう保つのか、新たな出会いをどうつくるのか、ゲストを交えて話します。 ご案内役 市川貴利さん (社会福祉法人豊島区社会福祉事業団 特別介護老人ホームアトリエ村)
4 9月17日(金) 2時~4時 申込締切 9/14	多文化ソーシャルワーク入門 地域に暮らす外国籍の方が増える昨今、コロナ禍で生活支援の機会も増加傾向に。相談からニーズをふまえた事業展開まで、多文化ソーシャルワークの「きほんのき」を話します。 ご案内役 藤田洋さん (認定 NPO 法人英城 NPO センター・コムズ)

主催 / お問合せ先 東京ボランティア・市民活動センター  
〒162-0823 新宿区神楽河岸 1-1 TEL:03-3235-1171 FAX:03-3235-0050 E-mail: im@tvac.or.jp



ISBN978-4-909393-36-4 定価 880 円 (本体 800 円 + 税 10%)



# つぶやき ブレイク

vol.20



\*当センタースタッフによるコラム



『ラングーンを越えて』DVD 1,572円  
(税込)  
発売元：ワーナー・ブラザース ホーム  
エンターテインメント  
販売元：NBC ユニバーサル・エンター  
テインメント  
Beyond Rangoon© 1995 Castle  
Rock Entertainment. Package  
Design & Supplementary Material  
Compilation © 2008 Warner Bros.  
Entertainment Inc. Distributed by  
Warner Home Video. All rights  
reserved.

## パダウの国

私はビルマという国が心底大好きだ。仏教を信仰する人々が多く、とても温厚で困っている人には必ず手を差し出す。気候は蒸し暑く、町は東南アジア独特の香辛料、お線香、排気ガスなどが入り混じり、なんとも心地よい。「パダウ」とはビルマを代表する花で、雨期に咲くことから、「恵みの花」と言われている。現在の国名はミャンマーだが、軍事政権以前は「ビルマ」であったため、あえてここではそう呼びたい。

私は、小学生の時に初めてビルマを旅行で訪れた。その時、日本ではあまり感じることはない「究極の優しさ」に触れた。ヤンゴンから北上したシャン州のカローという田舎町を訪れた時だった。家族が突然の病で倒れた。知り合いもいない、ビルマ語だって話すことができない。そこで助けてくれたのは、小さなレストランを営む家族だった。看病で身動きがとれない、私たちのために料理を作ってくれ、病院を紹介してくれた。どこへも行けない私の遊び相手をしてくれたのも彼らだった。初めて訪れる異国の地であったが、「恐怖」「寂しさ」は一切感じなかった。むしろ、出来るならば、ずっとここにいたいと強く思った。その後

も日本で難民できているビルマ人と交流を重ねた。私はビルマ人からもらった多くの優しさに対して何か恩返しをしたいと長い間思っている。どんな形でそれが実現できるかは模索中だ。

今、ビルマは2021年2月1日に起きたクーデターにより危機的状况に陥っている。長い間、軍事政権に苦しんできたが、アウン・サン・スーチー氏（以下、スーチー氏と略す）が実権を握り民主化へ歩みだしたところだった。7月現在、国軍による弾圧により命を落とした市民は少なくとも900人を超えた。

「何も変わっていないかったのだ」と虚しく、酷く失望した。ビルマではこれまで、民主化を求めデモが繰り返し行われてきた。その一つが1988年にビルマの平和のために起こした運動だ。僧侶と学生を中心に数千人が国軍によって命を奪われた。

その当時の様子は映画『ラングーンを越えて』で描かれている。事件により、夫と息子を亡くした主人公ローラの心を動かしたのは、旅先で出会ったビルマの人々の温かさだった。民主化を求めて戦う市民の姿に心を打たれ、自身も供に行動することを決意する。また、

当時は外国メディアがビルマについて報道することはあり得ないことであったため、主人公はスーチー氏の存在を知らなかった。完全に「閉鎖」された国だった。この映画では当時のビルマの様子がとても忠実に、鮮明に描かれている。初めて観たのは私が小学生の時だったが、強く心を動かされた。

私の中で特に大切にしている場面がある。それは、タイへの国境を渡る際、ツアーガイドのアウン・コーが民衆に銃をむける国軍を説得し、仲間になる場面だ。対立する相手に対して、歩みよることの尊さを教えてくれる。「希望」は苦しい状況にいる時は見失いがちだが、いつも私たちのそばにあるのだ。

最後に、日本にいる私たちがミャンマーの平和のためにできることは署名活動への参加、寄付、デモへの参加など色々な形がある。もっとハードルを下げて、高田馬場に数多くあるビルマ料理屋へ行き、おいしい料理を味わいながら、どういふ国なのか知るといふのも支援の第一歩かもしれない。ビルマが本当の意味で「開かれた」国に変わるまで長い道のりになるだろう。その日がくるまで心を寄せて、一緒に戦っていききたい。

(村上 カヤ)

### 感覚が人より深い HSP

～感受性が強すぎると言われて育った私～

## みきえさん

HSP (Highly Sensitive Person) の当事者、みきえさんにお話をうかがいました。

**感受性が強すぎると言われて、どこにも居場所がなかった**

私はHSPです。HSPは、人よりも感じやすく、些細なことで動揺し、刺激量に圧倒され、疲れやすく、敏感な人のことです。世界ではHSPの人が人口の2〜3割いると言われているんですが、日本はもっと多いだろうという捉え方もあるようです。

私は親から「感受性が強い」と言われて育ちました。それも否定的な感じで言われていたので、感受性が強すぎるのは良くないことなんだと思っていました。人より感じやすい上に、DVのある家庭だったので、暴力とか、両親の諍いとか、ものすごい緊張感の中で日々を過ごさざるを得ませんでした。小学校の時に恋愛依存、性依存、摂食障害が始まり、結果的に11個もの依存症になりました。「感じすぎる」ために生きづらくて、刺激で刺激を相殺して、なんとか感覚を麻痺させながら生き延びてきた感じです。心の痛みに耐えかねて、痛み止めを大量に飲み、48時間

昏倒してしまったこともありましたが、結婚して子どもも授かりましたが、依存症が原因で離婚しました。今は家族みんな、離れて暮らしています。

子どものころ友達が全くできまらなかった。同級生とは何かこう、話しが合わないんです。自分の思っていることを言っても、「深く考えすぎると言われてしまい、とても孤独でした。大人になってもそれは変わりませんでした。同僚と一緒に旅行に行った時に、「春に木々が綺麗になることを『春の紅葉』と言っただよね。とても綺麗だね』って言ったら、「それずっと考えてきたネタでしょ』って言われちゃったんです。私はただ感じたままを言っただけなのに。自分のことをうまく説明できなかつたし、言語化したとしても、何か浮いた感じになっちゃうんですよ。孤独を感じて、学校にも職場にも家庭にも居場所が無いので、依存症で寂しさを紛らわせて、埋めていた感じです。依存症を理解してくれるドクターに出会って、そこから良くなってきました。体調に合わせて、自分の依存症のそれぞれの自助グループに通っています。自助グループのミーティングに通って仲間と出会うことによって、今はほとんどの依存症の症状はおさまっています。でも、感

じやすさというのはやっぱり残るものだから、生き延びるために依存していたものが無くなった分、かえって辛いんですね。

2000年にHSPについて書かれた本が日本でも出版されて、それを読んだ方が横浜市で当事者ミーティングを始めたんです。初めてそのミーティングに行った時、私のこの状態は決して悪い事じゃないんだと、感覚が深いということは、むしろ長所なのだということに気づくことができました、すごく救われた思いでした。そのグループが閉会してしまふことになり、横浜ミーティングを担当するようになりました。

### HSPの感覚

私は聴覚が特に敏感で、大きな駅の雑踏を歩くことができません。人がひしめきあつて大勢いる音や雰囲気は圧倒されます。喫茶店で、人がワーワー喋つてるところもだめですね。私の対応策は、ヘッドフォンをつけて、ヒーリングミュージックを流すという方法です。音楽を聴いて、人混みの中をすり抜けて歩きます。それでも横浜駅の、中央口とかはやっぱり人が多すぎるので、北口という、人知れずある改札を使ったり

人生には、予期しないことや、自分で選ぶことができない状況・出来事に直面することがあります。私たち一人ひとりが、自分の人生における「当事者」です。「当事者の歩み編」では、さまざまな経験や状況を生きる方々にお話をうかがいます。

してます。あと顔が怒ってなくても、怒りを伴った声がダメですね。声に怒りを感じると聞き流せなくてもう辛くなっちゃいます。

HSPの人の感覚の説明として言われるのが、例えば果物の大きさがS、M、Lの3種類あったとして、HSPの場合はそれを10から20の区切りで情報を得ているらしいです。人によっては、匂いとか、光の具合とか。照明が煌々と点いているのがダメ、特に蛍光灯が苦手という人もいます。ものがざらざらしている感触とか、天然素材じゃないものは嫌だという人も多いみたいですね。

今はコロナの影響でミーティングは中止しているんですが、この自粛期間中、HSPの人は特に心が痛んで、辛いだろうなと思います。自殺なされる方も沢山いらっしゃるようですが、そうした状況に引きずられそうになると思います。私が今、HSPやそれ以外の多様な生きづらさを感じている人に伝えたいことは、自分を肯定することの大切さです。ついつい自分を責めがちじゃないですか。頑張れ、負けるな、強くなれって。でも、「誰に褒めてもらえなくても、認めてもらえなくても、私はこれで充分OK。生きてるだけで百点満点！」って自分に言っただけあげる。人

に求めると余計傷ついてしまうので、自分で自分に言っただけあげるというのがすごく大切なかなと思います。

### 一人の時間と 静かなくらしを大切に

私は、1日のうち7〜8時間は一人になって、静かに過ごす時間が必要です。以前、仕事で宿泊の研修に行った時、最初は同僚とも頑張って仲良くしてつきあうんですけど、3日目ぐらいいにはもう限界で、気をつかえなくなつて、無神経になつちゃうんです。研修の後「お茶して帰る？」という誘いにも乗れない。そうすると「何か嫌なの？」って勘違いされてしまいます。他の同僚たちは、日を重ねることに親しくなっていくのですが、私は逆。人とずっと一緒だから疲れてるだけなんですけどね(笑)。HSPのことを知ってからは、「こういう場合は苦手なので途中で抜けます」とか、「ちよつと一人にさせてくれない?」、「私は疲れやすいから」ということを伝えられるようになりました。社会とどう接すればいいのかわかるようになっていきました。

ですが、7階にある私の部屋のベランダから、長い年月をかけて成長してきた樹木の先っぽが並んで見えるんですよ。それを背景にお月様を眺めたりとか。そんな時間で癒されますね。まあ、多少の騒音はあるけど、自分のペースで生活できるというのは大きいです。

私にとつての「家電あるある」なんですけど、テレビは消しても無音じゃないんですよ。ジーっていう音が、いつの間にかするようになって。ブラウン管の時はしなかったと思うんですけど。液晶になつてから、画面がついてる時のブーンという音にも最初は慣れなくて、テレビを見てて疲れてしまう。他にも冷蔵庫が結構うるさいです。たまにやつちゃうんです。エアコンつけて、電子レンジを回して、ドライヤーかけたりすると当然ブレイカーが落ちるんですけど、そうするとほんとに静かなんですよ(笑)。

### 地に根を張り、枝を伸ばしていく

みきえという名前は、両親の話では、人の幹となり枝となるような人になつてほしいという願いだつたそうなんですけど、ずっと私にはそれが重荷でした。今は、それが与えられた役割なのかなと思って。小さくても自分と人をつなげる幹となり枝となつていきたいですね。ずっと、底なし沼に沈んでいくような、必死で溺れないように泳ぎながら生きていた気がするんですけど、今はもう、もがかなくても溺れない、死にはしないっていうのが分かつてきた感じですよ。やっと地に足がつき、根を張れるようになってきたんだと思います。

当事者の集まりに行っていると、その根を張る力がすごく育てられる。自分一人ではどうしようもなかったけど、仲間がいることで力をもらえる。だから、セルフヘルプグループの存在に本当に感謝してます。

佐藤新哉(編集部)  
森玲子(相談担当)



イラスト フローラル信子

# 読者の声

～本誌372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：若者に寄り添う市民活動 ～若者の妊娠

・助けを求めにくい若者に寄り添う支援者は貴重な存在であり、もっとこうした問題が世の中で広く認知されるべきだと感じた。

・このような団体が、一定の地域だけでなく国内に均等に点在させることができれば、若者のより大きな力になり、居場所を確保することができ、少しずつでもこの難しい社会を良い方向へ変えていくことにつながるはずだと考えさせられた。

## ◆思い立ったがボラ日： オンラインゴミ拾い

・ゴミ拾いも、他の人と一斉に、その意味を考えながら行うことで、楽しいイベントのようにボランティア参加できると感じた。

## ◆TVAC相談窓口から： 1年間の相談を振り返って

・予期せぬ状況変化で、本来内包されていた問題が露呈することにもつながり、各団体が活動を工夫して継続していくのは、とても大変なことだと感じた。

・だんだんにアフターコロナ時代に入

るにつれ、「人と人とが同じ場所で会う」ことの意義、そしてその大切さが再認識されることを期待します。

・相談内容の変化の中に、コロナ禍で個人や団体の置かれた状況の変化や社会課題がリアルに表れていて、考えさせられるものがありました。

## ◆セルフヘルプという力：

・APDのような目に見えない障害は特に、まだまだ一般に知られていないことが多くあると思うので、こうした記事を通して、少しでも理解が広まっていくといいなと思いました。

・「セルフヘルプという力」というタイトルで、どのようなことを伝えたいのか、書いてあると良いと思いました。

## ◆いいものみ〜つけた!：

audio

(荒川クリーンエイド・フォーラム)

・マイクロプラスチックだと思わせなようなかわいいうデザインに魅力を感じる。

・かわいいデザインで、一点ものというのもいいですね。

## 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** \*ご利用人数はホームページでご確認ください。

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** \*ホームページでご確認ください。

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】2021年10月下旬発行予定

## 特集 変わりゆく社会と 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)  
江尻京子(東京・多摩リサイクル市民連邦)  
亀川悠太郎(葛飾区社会福祉協議会)  
小池良実(岡さんのいえTOMO)  
齋藤啓子(武蔵野美術大学 造形学部教授)  
社会学ゼミ(TDU-豊栄大学)  
中原美香(NPO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](mailto:nw@tvac.or.jp)

印刷: (株)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 / (株)丸井工文社  
表紙イラスト: フローラル信子

2021年8月20日発行(通巻No.373)

ISBN 978-4-909393-30-2 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。



10615230

# いいもの みい〜つけた!



Vol.  
32

## “おいしい”と“楽しい” を届ける!

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。



知的ハンディのあるメンバーが、「おいしい（質が高い）商品を作りお客様に届ける」ことを大切にしています。工賃+年金で、余暇やグループホーム等での街の生活を充実するために日々一生懸命働いています。

おいしいと評判の手作りクッキーは、全国土産物推奨品にも選ばれていて、地域のお客様だけでなく、通信販売でギフトとしても好評をいただいています。クッキーセットは3袋入り1,100円〜。6袋入りのクッキーセットL（2,300円）が特に人気があります。

手間ひまかけてつくられた木工品は、どの製品もオリジナル商品です。特に「グッド・トイ2015」に選ばれた「つみつき ANIMAL」（3,900円）は、バランス良く動物たちを積み上げて遊んだり、動物が山を登る物語にしてみたりと、様々な遊び方ができる人気商品です。



1

### 社会福祉法人めだかすとりのむ すいーつばたけ

所在地 〒334-0059 埼玉県川口市安行 1132

TEL 048-291-5047 FAX 048-291-5048

E-mail stream@medakafamily.jp

HP <http://www.medakafamily.jp/>

<https://www.rakuten.co.jp/medakafamily/>



**1** つみつき ANIMAL は、口に入れても安全な自然塗料を使っているので、赤ちゃんも安心。

**2** 手作りクッキー詰め合わせ（クッキーセットL）。控えめで上品な甘さです。川口市の天然記念物である「一輪草」を型どったクッキーが入ったセット。

**3** 国産桜を使用した、魚つりゲームです。



2



3

# 公益財団法人 大和証券福祉財団

現在募集中

## 2021年度（第28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	5名以上で活動し、かつ営利を目的としない団体
応募金額	1団体につき上限30万円（予定総額4,300万円）
応募期間	2021年8月1日（日）～9月15日（水）
助成対象期間	2022年1月1日（土）から12月31日（土）

※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」「令和元年台風15・19号10月25日からの大雨」「令和2年7月豪雨」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覧ください。



▲ 助成対象団体への贈呈書授与後、各団体の皆さんと支店長（千葉支店）との記念撮影  
場所：大和証券 千葉支店ホール



### 助成金贈呈式の様子

▼ 助成対象団体への贈呈書授与後、各団体の皆さんと支店長（和歌山支店）との記念撮影  
場所：大和証券 和歌山支店ホール



※掲載写真は2019年度贈呈式の様子（2020年度贈呈式はコロナ禍により中止）

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：https://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/

ISBN978-4-909393-30-2 C2036 ¥364E

ボランティア  
市民活動を広げ、  
応援する！  
ネットワーク  
Network  
2021年8月20日発行  
2021年8月号  
通巻373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364円＋税10%）