

市民活動が生きがいに

現在、社会福祉協議会の職員として働きながら、南紀こどもステーションのほか、様々な市民活動団体に所属している鹿毛さんにお話を伺いました。鹿毛さんは市民活動センター（詳しくは9ページ）のセンター長でもあり、日々、市民活動のサポートも行っています。

私の原点
中学生のときに、クラスメイトの中に発達障害のある子がいました。ですが、周りの同級生はそのことに気付いていませんでした。その子は人との関わりが上手ではなかったのですが、私はそのことに気付いていながら深く関わることで、周りとの同級生にそのことを相談することもできませんでした。
そのことが私の中で後悔としてずっと残っていました。その思いが今、様々な活動を通して、子どもや障がいのある方へのサポートをはじめ、地域のために活動していることにつながっています。



鹿毛 ともこさん

自由で創造的な活動

市民活動は、新しい仕組みづくりにつながることもある創造的な活動です。すでにある仕組みや発想にとらわれず、人々にとって何が必要とされているかを考えて実施することができません。特別な知識や技術が身に付いていなくても大丈夫です。自分が好きなこと、得意なことを生かせるものが必ずあります。

市民一人ひとりが

地域を支える

「地域のごことは全部行政がしてくれる」では地域は良くなりません。行政の力や制度ではできない部分というのはたくさんあります。「ともしび友愛ヘルプの会」（6ページ掲載）という団体では、介護保険制度だけでは行き届かない部分のサポートをしています。例えば、窓ふきや庭の草取りなど日常のこまごまとしたことをしています。



好きなこと、興味があって始めたことで、人が喜んでくれてうれしかった。自分が困った体験をして助けてもらったから、次は誰かを助けたいと思った。

きっかけは、人それぞれですが、市民活動が自分の生きがいに繋がり、そして、周りの人の笑顔につながることがあります。一歩踏み出して、興味のあることから始めてみませんか。



特集

人と関わる、地域と関わる

—市民活動でみつけた私の生きがい—

今回、紹介するのは、市民活動団体の方々です。市民活動とは、より良いまちづくりのために、市民が中心となって自発的に継続的に行う、非営利の活動のことです。活動の形は様々で、個人やサークル、企業、NPO（特定非営利活動団体）などがあります。

より良いまちづくりを行うには、行政の力や制度だけでは行き届きません。自分たちの住む地域を自分たちで良くしていこうという思いで取り組む活動が、まちづくりの大きな柱となります。

「地域のために」という思いも大切ですが、まずは自分が楽しむことも大切です。自分の笑顔が、結果的に地域の人の笑顔につながることで生きがいを感じられるかもしれません。

子どもの成長が生きがい

私が理事長を務める南紀こどもステーションでは、ファミリーサポートセンター「きつぱーく」を軸に子育て支援を進めると共に、子どもたちが様々な体験を通して、豊かな心や生き抜く力を育む活動もしています。その活動の一つに小学生から高校生までが所属する南ステソーラン団があります。南ステソーラン団では、弁慶まつりなど地域の祭りに参加するほか、老人ホームや福祉施設へ行って、入所されている皆さんにソーラン踊りを披露することも

あります。子どもたちの踊りをとっても楽しみにしてくれていて、うれしくて涙を流す方もいらっしゃいます。そして、ソーラン団の活動がきっかけとなって、子どもたちの中には、福祉や教育の仕事に就く子どもが増えています。「人のために何かをしたい、笑顔にしたい」という思いを持っているんだと思います。子どもたちの成長が見られることも、地域の方の笑顔が見られることも、私の生きがいとなっています。子どもを大切に、みんなが助け合える地域にしたいです。

Interview ①

ともしび友愛ヘルプの会



酒井 多代さん (左)

ともしび友愛ヘルプの会は、高齢者や障がい者の家事援助をする「住民参加型在宅福祉サービス」を行っています。

☎ 0739-24-8329 (田辺市社会福祉協議会)

経験がなくても大丈夫

この活動を始めて約30年。社会福祉協議会で会員の募集をしていることを知り、当時は子育てが終わって時間があつたので行ってみることにしました。

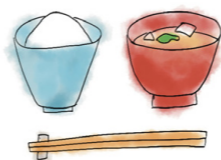
私はずっと専業主婦だったので、外で働いたことがなく、何も分らない状態でしたが、きつちりと研修を受けさせてもらえました。

家事援助の内容は、買い物、掃除、食事など身の回りのことです。利用されるのは、高齢者や障がい者のほか、妊婦でつわりがひどくて家事ができない方などいます。

私が家族のような存在に

約2年の付き合いになる松本さん(写真右)は現在90歳。近くに家族がいない一人暮らしの方です。ヘルパーさんとは日時をずらして、毎週2回お世話をしています。買い物に行ったり、お昼ご飯を作ったりします。

自分が家族のような気持ちで、何気ない会話を楽しんでくれることがやりがいにつながっています。私は現在82歳。ここまで元気にいられるのはこの活動のおかげです。



Interview ③

南紀こどもステーション きっず BOSAIくらぶ



安田さん

きっず BOSAIくらぶでは、災害発生時に子どもが自分自身で命を守る様々な体験を通して、親子で一緒に学んでいます。

☎ 0739-25-0523 (南紀こどもステーション)

きっかけはハザードマップ

小学生の娘が、学校でもらってきたきつず BOSAIくらぶの行事案内。市から配布されたハザードマップを見て、自分が住んでいる地域が、津波の浸水域にあることを知っていたので、防災について学んでおかないかと思ひ、娘を連れて参加しました。鹿毛さんとは、きつず BOSAIくらぶや町内会の防災訓練を通して出会い、話をするうちに防災意識が高まってきました。

きつず BOSAIくらぶでは、様々な体験を通して、災害時に必要な知識を楽しく



学べます。例えば、災害時のトイレ。避難施設などへ避難したときにトイレはひどく汚かったりします。ダンボールで防災用品入れにもなるトイレを作りしました。私自身今まで以上に防災のことを勉強するようになりましたし、「1人いるときはこへ逃げて」など、娘と防災の話をするが増えました。このような体験をもっと多くの子どもたちにしてもらいたいと思ひ、去年スタッフに加わりました。みんなで地域ぐるみで助け合っていきたいと思ひます。私もさらに皆さんと一緒に知識を付けていきたいです。

家族で防災を

きっかけや思いは人それぞれ

好きで始めたこと、誰かを救いたくて始めたこと、きっかけは様々ですが、その活動がいつしか自分のためだけではなく、家族や地域の笑顔につながっています。市内を中心に活動されている4団体を紹介します。

Interview ②

きなん白梅会



福田 和美さん (左) 岡畑 康榮さん (右)

きなん白梅会は、アルコール依存症に苦しむ家族を救うため、相談活動を行っています。毎週(木) 19時30分~21時 (市民総合センター)

☎ 090-1487-1115 (福田さんの携帯)

苦しんだ経験から

きなん白梅会は、アルコール依存症に苦しむ家族を救うために立ち上げた団体です。私たちの夫もアルコール依存症でした。本人だけでなく、私たちが家族も巻き込み、大変な思いをしてきました。アルコール依存症は死に至る場合もある怖い病気です。毎日飲み続けられれば、誰もが陥る可能性があります。

アルコール依存症に苦しむ家族の気持ちを誰よりも理解している私たちが、1人でも多くの方を救いたいという気持ちで活動を続けています。



白梅会には、私たちのようにアルコール依存症に苦しむ家族が来ています。週に1回集まり、参加者それぞれが苦しかった思いを吐き出して、気持ちを楽にしております。中には話をしながら涙を流す方もいます。決して恥ずかしいことではありません。1人で苦しまないでください。勇気を出して、誰にも言えなかったこと、つらかったこと、苦しかったことを話して来てください。私たちは、この活動そのものが生きがいであり、命がけで取り組んでいます。私たちは仲間です。

Interview ④

いちいがしの会



竹中 清さん

いちいがしの会は、森林の保全や熊野の森の大切さを伝えるために、植樹活動などを行っています。

☎ 090-6911-3216 (いちいがしの会事務局)

一人の先生との出会い

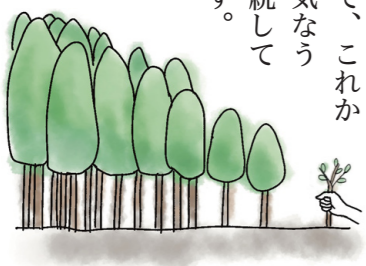
いちいがしの会を立ち上げてから25年。私は妻と一緒に立ち上げ時から携わっています。会員は約300名で、市内だけではなく全国各地にいます。みんな自然に関心がある方ばかりで、遠方の方も何年かに1回は田辺市に来て、一緒に植樹をしています。

私の仕事は林業関係ではなく書店。自然に関心を持ったのは、南方熊楠賞をはじめ様々な賞を受賞されている故熊野の森のことや自然の大切さを教えてもらいました。

楽しくて仕方がない

魅力が詰まった山。植樹活動だけでなく、生き物や植物など様々なことに興味が湧いてきます。キノコを採りに行ったり、鳥や昆虫を観察しに行ったりもします。今は、この活動を通して山に行くことが楽しくて生きがいとなっています。

山作りをしつかりしないと、川の水の減少や生き物が生活できなくなったり、地球温暖化が進んだりするので、これからも元氣なうちは継続していきます。



市民活動センターは応援します！

活動に参加したい方へ

センターに登録された色々な分野の活動団体を紹介します。(令和5年3月15日現在187団体)

高齢者・障がい者を対象とした活動

一人暮らしの見守り、訪問活動、手話、朗読、家事援助（ヘルパー） など

子どもや青少年を対象とした活動

レクリエーション活動、電話相談、子育て支援、絵本の読み聞かせ など

まちづくりの活動

防災、町内会、花壇 など

自然や環境を守るための活動

清掃、植樹、動物保護、リサイクル など

活動されている団体を支援します

●自由に使える印刷機やパソコンを設置しています。

●活動や助成に関する情報を提供しています。

●団体同士の交流会を行っています。

●NPO 法人設立・ボランティア団体の立ち上げ、補助金・助成金、行政への協力依頼などの相談をお聞きします。

岡田市市民活動センター（市民総合センター2階）

時間 9時～18時 休第3(土)、毎週日(月祝)

☎0739 (26) 9833

✉cacenter@mb.aikis.or.jp

🌐http://www.aikis.or.jp/~cacenter/



まずは友達と誘い合って、いつでもどこでも活動できるボランティアから参加してみてもいいでしょうか。今回は、田鶴の交差点で行われたボランティアの参加者にお話を伺いました。中学生、高校生66人が参加し、花の手入れをしました。このボランティアは、NPO花つぼみを中心に30年以上続けられています。

ボランティアをしてみたら、いろんな気持ち湧いてきた

友達と一緒に参加しました。花壇をきれいにしていくのはとてもやりがいがあります。みんなで街を花いっぱいにする活動を続けていきたいし、未来につなげていきたいです。



柳田 美和さん・木藤 未桜さん

ボランティアに興味があり、学校で募集していたのを見て参加しました。

街を自分の手できれいにしているって思うと、気持ちいいです。



岡本 亜結奈さん・那須 和奏さん

お花のボランティアって楽しそうと思ったのがきっかけでした。最初は思ったよりしんどかったけど、花壇がきれいになっていくのはやりがいがあり、何回も参加しています。普段お花に興味がない人でも花に興味を持ってくれたらうれしいです。



下野 大和さん

1歩踏み出そう

新しい自分を発見

活動を通じて様々な体験をしたり、人や社会、自分について新しく気付くことがあったり、知識や技術を学ぶことができる。

人とのつながりが広がる

新しい出会いがあり、協力し合うことで、人とのつながりを広げることができる。

視野が広がる

様々な価値観を持った人たちから、普段の生活だけでは経験できない、別の視点を学ぶことができる。



自分の人生を豊かにする
こういう経験してみませんか？

ボランティア活動をより良くする

コツ

● **あいさつが基本**
気持ちいいあいさつ、自己紹介ができること、お互いの距離が縮まり、信頼感がアップします。

● **相談する**
仲間やたくさんの人に相談しながら、力を借りながら、広い視野で考えていくとよりよい活動につながります。

● **自分のペースで**
続けていくとたくさんの方の発見や喜び、充実感が味わえるもの。無理をせず、自分に合ったペースで長く続ける計画を。

● **責任を持って**
自分の行動には責任が伴います。約束・ルールは必ず守り、個人情報の取り扱いには気を付けましょう。