

こころらぼ NAGOYA

10号

今号の内容

特集「精神保健福祉ボランティア」

- ♥ ボランティア活動ってなんでしょう？
その役割とは…………… 2
- ♥ 精神保健福祉ボランティア
～その力が地域を拓く可能性について～ …… 3
- ♥ ボランティアグループ紹介 “あいのか” …… 4
- ♥ ボランティアグループ紹介 “かけはし” …… 5
- ♥ こころらぼ事業報告①
『ボランティア活用術講座』…………… 6
- ♥ こころらぼ事業報告②
『精神保健福祉市民活動セミナー』 …… 7
- ♥ ボランティア活動保険 …………… 8

★社会福祉協議会とは？★

社会福祉協議会は、全国の都道府県・市町村にある、地域の福祉を進めるための、社会福祉法に定められた団体です。

社会福祉協議会の重要な活動の中に、ボランティア活動の調整や活動の支援、養成などがあります。

中村区社会福祉協議会では、地域の福祉活動や共同募金運動の推進、介護保険制度のサービス、福祉会館などの事業も行っています。

★ボランティアのキ・ホ・ン★

さてボランティア活動の基本は、「自主性・自発性・無償性・先駆性・継続性・利他性・社会性・公共性・・・」などと定義されています。

今回は、「キ・ホ・ン」となる3つのキーワードでまとめてみました。

自分からやる気持ちになること (気持ちの、キ！)

ボランティアでは、これが一番大切でありましょう。自分が何かをしたいという気持ちです。きっかけはどんなことでもいいのです。

やってみたらわかること、やってみないとわからないことってありますよね。

まずはやってみよう！という「気持ち」が大切ですね。

見返り・報酬を期待しないこと (報酬無しですの、ホ！)

ボランティアは仕事ではありません。報酬を求めないものです。

実は、「無報酬」であることの意味は、ものすごく大きいです。「報酬が無い」ので、仕事とは違い報酬や業務の枠にとらわれることなく、いろんな形ややり方で活動ができるのです。

「無報酬」であるからこそ、柔軟な発想が出てきて、先進的で本当に必要な活動が生まれてくるのです。

お互いに信頼関係を持ってするもの (信頼感の、ン！)

ボランティアの大切なことは、気持ちと書きましたが、自分がこうしたい、これがしたいと、「私」の気持ちばかりになってしまっただけではいけません。

ボランティア活動には、必ず「相手」がいる（ある）ものです。相手の気持ちを考えて活動をして、お互いに「信頼関係」が生まれなければ続けることはできませんよね。自分先行の「オレオレボラ」だけはやめましょうね。

★ボランティアの役割とは？★

災害など、何かが起こったから活動することはとても大切です。でももっと、普段の生活、日常の中に密着したものに目を向けてほしいなあ、と思います。

大きな何かがあったって無くなったって、人が「生きている」その場所・その地域で「生き続ける」。そのことを支援していくことにこそ、とても魅力があると思います。

華やかではないけれど、なくてはならない存在。そんなボランティアになりましょう。



杉田病院デイケア

「精神疾患や精神障がいがある人とどのように関わったらいいか・・・」、「施設の職員からやることを明確に言われないので、自分が何をしたらいいのかわからない」とボランティアを希望する人たちから、そして施設の職員側からは、「ボランティアを希望する人はハキハキ・テキパキした活動的な人ばかりで、利用者のペースに合わない・・・」、「ちょっとおせっかいが強過ぎて・・・」と双方からのぼやきのような言葉をよく耳にします。『精神保健福祉ボランティア』、ちょっと一般のボランティアとは違う感覚があるのかも知れません。そんな懸念を持ちながらも、やはりとても大切なことと考えています。それは、やはりボランティアは地域づくりのためにはとても大切な役割を果たしていると考え、日々感じているからです。私たちの施設は、日ごろボランティアをはじめ多くの地域の方々が出入りをするような施設づくりを目指しています。こうした取り組みの中で感じていることを施設の職員（ソーシャルワーカー）という立場から述べたいと思います。

ボランティアの中には、特技や地域とのつながりを持っている人も多く、こうした人たちに関わっていただくことで活動の幅が大きく広がります。例えば、私たちの施設で行っている川の歩道の地域清掃では、単に清掃するというだけではなく、他の一般のグループの方と一緒に実施しています。そして時々川に入って生き物を観察する楽しさを教えてくれたり、歩道のチューリップ球根植えに誘っていただいたりもしました。また、ある人は利用者との日ごろの関わりから、「十分にできる」と高齢者施設での奉仕活動を紹介してくださったりもしてくれました。利用者にとっては、こうした社会活動が自信の回復につながるとともに、地域の方々との自然な交流・協働の場にもなっています。こうした社会活動は、おそらく施設の職員だけでは難しいと思います。よく言われる話ですが、やはりボランティアは職員にはない「地域の風」を吹き込む役割であり、人間関係の広がり、ひいては地域社会へのつながりに広がっていきます。

またこうしたボランティアをする人たちも利用者に関わりを通す中で、「自分が何かしてあげている

というよりも、むしろ逆に何か多くのものを受け取っている気がする」、「何か特別なことをする必要はなく、ただ寄り添うだけでいい」というように感じる人が少なくありません。精神保健福祉に関する施設はともすれば、閉じた雰囲気にならざるを得ず、そこに関わるボランティアは、何かをするということが大切なのではなく、施設を地域に開き、そして利用者に日常的で自然な関わりを運ぶ大切なものなのです。

ボランティアは単なるお手伝いという意味を越えて、施設の職員の力ではやり得ないことをしてくれる「協働者」と考えます。そして、その「協働者」とともに活動することは、施設職員の大切な責務の一つであるという認識が今後もっと必要と考えています。また同時にボランティアは自分たちだけの財産ではなく、多くの地域との社会資源をつないでくれる地域の財産であるという視点も大切と考えています。北区のボランティアグループ「かけはし」や「なごや精神障がい者バレーボールを広める会」で活動して下さっているボランティアの方々は、まさに地域の中の施設同士をつなげる橋渡しの役割を果たしてくれています。こうしたボランティアの活動は、その地域づくりとも密接に関係し、その可能性を大きく広げる役割を担っていると考えています。私たち支援者は、もっとそのことを深く考え、そのための取り組みを一層進めていくことが大切と考えています。



杉田病院デイクア

名古屋市内で活躍している精神保健福祉ボランティアグループのご紹介

※名古屋市内には他にもボランティアグループがありますので、その一部をご紹介します。

南区精神保健福祉ボランティアグループ あいの会

代表 横井 昭子

南区精神保健福祉ボランティアグループあいの会とは、平成15～17年に南区社会福祉協議会（以下、社協）と地域の関係団体が主催した「こころの健康講座」を受講した地域の方々から有志が集まり、平成18年4月に結成されたグループです。会員数は12名です。

主な活動としては

- ①毎月1回の例会（家族会の例会報告・新聞の切り抜き・ビデオなど教材として勉強）
 - ②毎月1回の料理教室
 - ③社協、家族会、保健所、病院との連携、協力
 - ④家族会イベントのお手伝い・作業所のお手伝い
 - ⑤ソフトバレーボールのお手伝い
- 以上のことを、一年間を通して行っています。

あいの会が一番力を入れて活動していることは、月1回の料理教室です。料理教室を始めて5年に入りますが、毎月20名程でとても安い会費で皆さんと楽しくお料理を作っています。作業所に通われている当事者の方や、家族会の会員さんの当事者の方達が集まって来て下さいます。家に引きこもっていた方達が料理教室をきっかけに、色々な所へ足を運ぶことができるようになった方もいます。最初の頃は包丁を持つ手もぎこちなかった方も、今ではキャベツの千切りが上手くなり、自分で率先して料理をされる姿を見せていただくと本当に嬉しいです。

また平成20年からはソフトバレーボールのボランティアとしてのお手伝いもしています。チームを組み、汗を流して練習する姿、メンバーさんのいろいろな顔を見ることができ、とても楽しいです。

そして平成21年からは社協、保健所、病院、当事者の方と連携をとり「啓発運動出前講座」を行っています。これは地域の学校や、民生委員、町内会長、ヘルパー養成派遣会社へこちらの方から出向き、精神保健福祉分野のことを少しでも理解していただけるよう講演活動をしています。講座を通して気付いたことは、まだまだ皆さんが精神疾患の理解が薄く、偏見も根強く残っていることです。誰にも言えず、苦しんでいる沢山の当事者の家族の方々の為にも、地域の関係機関に早く繋げていきたいです。

これからもあいの会は毎月の料理教室などの活動を通して当事者の方々と共に笑い、共に泣き、共に考え私達も成長していきたいと思えます。今必要なのは当事者、家族、関係機関、地域の人達との繋がりを作っていくこと。当事者の方々が病気を抱えていても、地域で自分らしく生きていけるようなお手伝いをさせていただくことだと思っています。退院できる当事者の方も地域の受け皿がないとなかなか退院できません。これからも微力ではありますが、今できることをコツコツと積み上げていく活動を行っていききたいと思います。



あいの会の料理教室の様子



私たちは平成18年10月に名古屋市北区で立ち上げた精神保健福祉のボランティアグループです。前年秋に開かれたボランティア講座（以下、ボラ講座）の受講生有志がその後も何度か集まり学ぶ中で、「精神障がいのある方々に何か力になりたい！」との思いを強く発足しました。活動スタイルのイメージも持てないスタートでしたが、「今必要なのは当事者・家族・関係機関と、地域の人たちとのつながりを作っていくこと！私たちがその“かけはし”になっていけたら…」との思いが立ち上げメンバーの核となり、グループ名も“かけはし”としました。活動は早6年目に入り、多少辞退者もありましたが、今年度の第5回ボラ講座まで毎回有志何人かが加わって常に10～10数人くらいで活動を続けてきています。また、私たちのグループのメンバーには当事者や家族もいて、それぞれの視点をグループ内に加えてもらうこともできています。



さて、具体的な活動についてですが、最初は本当に何をやればいいのかわからず、「親切の押し売りも迷惑だから…」と、まずは精神保健福祉に関する機関から要請されるイベントや講座、デイケアプログラム、作業所などのお手伝いから始めることにしました。幸い私たちの北区では、“メンタルネットきた”という精神保健福祉に関する機関が手を組んで活動しているという動きも同時に進んでいて、私たち“かけはし”も、その一員として活動することができました。「かけはしさん、これ一緒にやってよ！」とか「お手伝いに来てもらえる人はいるかな？」など、私たちの「何か力になりたい！」という気持ちを形にできる場合は、ありがたいことにいっぱいありました。このように、スタートした『労力（人手）としてのお手伝い』や、『自分たちの趣味や得技を生かしての協力』は今でも私たちの活動の大きな柱であり、それらを『都合のつく人がムリのない範囲でやる』という基本スタイルで展開しています。また、この“メンタルネットきた”の一員という恵まれた環境は、発足から今まで活動スタイルを模索する上でも活動上の様々な課題や悩みを

乗り越えていく上でも大変大きな支えとなっています。



ただ、発足から1年くらいたつてくると月1回の例会で体験や思いの共有に努めてはいても、どうしても活動が個々バラバラなので、グループとしての一体感や結束がなかなか生み出せないということが課題として感じられるようになりました。また、要請されたことを手伝うという受け身の姿勢に何だかモノ足りなさのようなものも感じてきました。そこで始めたのが『かけはし発信企画』といういわば私たち主催のお楽しみ会です。当事者の皆さんを招き、一緒にお菓子や作品を手作りしたり、ゲームやおしゃべりを楽しんだり…。年2回ではありますが、当事者の皆さんたちと楽しみながらの顔の見える関係作りは大きく前進し、また私たちの結束や一体感も増していきました。更にこの点について今年度はボランティア講座を“かけはし”主催で開催したり、福祉フェスティバルに自分たちのブースを出店したり…と一段と活動を進化させることができました。



こうして様々な形で当事者・家族・関係機関のスタッフの皆さんと共に活動していく中で、今では随分互いに気心知れた関係ができていくように思います。そして、以前は「ボランティア＝何か力になること」のようなイメージだったのが、そうではなく、「ごくあたり前に共に居ること、共に過ごすこと…そこに、精神保健福祉に関わるボランティアの役割や意味があるのでは?!」という思いはじめています。もちろん、今でも精神疾患や精神障がいについて正しく知ることには意欲的に取り組み学び続けています。しかし、実際に当事者の皆さんと向き合っているときには、病気や障がいのことは遠景へと遠ざかり、ごく自然体でその方自身と時や場そして思いを共有している。…うまく言えませんが、そんな感じでしょうか？そして、活動で得たこのような感覚や学びを地域に正しく伝えていく。そう、私たちの原点＝「地域との“かけはし”になっていきたい！」との思いを、活動が6年目に入った今また改めて強めています。

こころば事業報告①『ボランティア活用術講座』を開催しました

今年度は、初めて精神保健福祉ボランティアの活動先として想定される精神保健福祉に関する施設職員の方を対象に、当センターにて平成23年8月1日『ボランティア活用術講座』を開催しましたので、ご報告いたします。

概要：ボランティアの力をうまく活用して施設の力をパワーアップさせるための講座。施設同士の意見交換の場を設け、課題を共有し、互いのノウハウを学ぶもの。

内容：団体からのボランティア活用状況の発表、質疑応答、意見交換、講師の講評など。

※団体からの発表内容としては、①ボランティアに対するイメージや捉え方、②ボランティアを受け入れたきっかけ、③問題点や課題、④問題点や課題をどう乗り越えたか、⑤施設と利用者へのメリットや効果、⑥施設にボランティアをサポートする担当者を決めているかなど。

当日は参加者が少なかったが、アンケート結果によると「一人でも多くの施設職員に参加してほしい」という声が多かった。

＜ボランティア内容＞

- ・ イベントや行事、バザーなどの手伝い（短期、一時的なかかわり）
- ・ 作業やプログラムの補助（話し相手含む）
- ・ 給食作り
- ・ ボランティア自身の趣味や特技を生かしたかかわり

＜現状＞

- ・ 学生ボランティアが多く長期にかかわってもらえるボランティアがいない。ボランティアの育成が課題。
- ・ 利用者の個人情報などをどこまで共有すべきか迷う。
- ・ グループより個人単位での活動が多い。まだまだグループが少ない現状。

＜ボランティアの効果＞

- ・ 施設や利用者の相互の理解が深まる。
- ・ 外の風が入ることで、いい刺激になり施設や職員の専門性が向上。
- ・ 地域とのつながりができ、施設の活動内容が活性化し、幅が広がる。

＜まとめ＞

- ・ ボランティアは地域の風、かけはし。地域の人的社会資源の1つ。精神障害を理解してもらうための社会の窓口であり、啓発活動にもつながる。
- ・ 施設だけでなく、利用者やその家族含めボランティアを受け入れる側が、ボランティアの必要性、ボランティアの意味についての認識を共有することが大切。ボランティアと受け入れる側の「ボランティア」についてのイメージや思いはズレやすいことがわかった。
- ・ ボランティアの役割の明確化。守秘義務や個人情報などは誓約書を取るなどして対応をするとよい。
- ・ ボランティアを受け入れるに当たっては、間口を広く。きっかけは何でもよい（学生や企業のボランティアであってもよい）。ともに学び成長するというポジティブシンキングが大切。
- ・ ボランティアを養成する上で、ボランティア自身にも、施設の担当者（ボランティアコーディネーター）にも「情報交換」「情報共有」「人材交流」が必要。
- ・ ボランティア保険の加入の勧め。

こころば事業報告②『精神保健福祉市民活動セミナー』を開催しました

前頁では、施設側の視点で、ボランティアの効果や現状・課題についてまとめておりますが、当センターでは、一般市民の方を対象に、こころの健康や精神障害（者）について、正しい知識の理解を深めてもらうとともに、地域における精神保健福祉に関する市民活動を育成することを目的として、本事業を開催しております。この事業は、本市において平成3年度より開催していた「精神保健福祉セミナー」を、当センターの開設に伴い、平成13年度より毎年内容をリニューアルしながら実施しているものです。今年度は、1クール6回コースで実施しました。市民の方の精神保健福祉分野に対する関心は高く、21歳～83歳までの一般市民25名（男性6名、女性19名）の応募がありました。事業内容については以下の通りです。

なお、この事業を修了された方には、今後フォローアップの機会として、「精神障害の特性と接し方」についてのセミナーを予定しております。（平成24年3月実施予定）

◆第1回◆8月19日（金）

「名古屋市の精神保健福祉施策およびボランティアの役割について」の講義と、交流会で受講者の自己紹介の時間を設けました。

◆第2回◆9月9日（金）

「地域での生活を支える」をテーマに、講義では、精神に障害を持つ人が地域で安心して暮らすためには、医（適切な医療）・職（働く場、日中活動の場）・住（生活、暮らしの場）・相（相談する場、自助）の4つの柱の充実が重要であると学び、交流会を実施しました。

◆第3回◆9月30日（金）

「精神科医療の現状」として、統合失調症の基礎知識や薬の副作用、障害特性をふまえた関わり方のポイントについて、精神科医師の講義を通して学びました。

◆第4回◆10月

市内精神科病院（3カ所）へ1人1カ所の見学実習をおこないました。

◆第5回◆10月～11月

市内福祉施設（10カ所）へ1人1カ所の体験実習をおこないました。

第6回◆11月29日（火）

「あなたができる市民活動」をテーマに講義と交流会を実施し、当セミナー修了後に受講者それぞれができる今後の活動について考えました。



杉田病院デイクエア

受講者の方の声

- 講義と実習を通じて、いろんな気づきが得られ貴重な経験となりました。長い目線でこれからの活動に生かしていくことを考えたいです。
- 講義だけではなく、見学や体験実習をしたことで一層精神保健福祉の理解を深めていくことができました。
- 同じ思いをもっている方と出会うことができとても充実したセミナーでした。
- 地域で少しでも自分のできることがあったら参加してみたいです。
- 参加者同士でコミュニケーションがとれてよかったです。見学実習はよい体験になるので続けてほしいです。
- 病院・施設見学に行ったことは大きな意義があり、「百聞は一見に如かず」だと思いました。今回の参加はこれからの物の見方に大きな一石を投じました。

ボランティア活動保険

ボランティア活動中のご自身のケガや、他者への賠償を幅広く補償してくれる保険です。ボランティア活動をされる予定の個人・団体の方は、必ず加入していただきたいと思います。

＝この保険の主な特徴を3点＝

その1

補償期間が年度である。4月1日～3月31日までが基本補償期間です。年度途中からの加入でも、期間は次の3月31日までとなります。

その2

金額がお手ごろです。基本的なプランであれば、1年度あたり250円～350円となります。ただし、年度途中からの加入でも一律です。

その3

加入は、社会福祉協議会窓口で行います。市内であれば16区、その他全国にある社会福祉協議会の窓口にて加入申込ができます。

○加入していただきますと、補償期間中のボランティア活動中の事故であれば、活動内容や場所（日本国内に限る）を問わず補償の対象になります。

詳細は、手続き先の各区社会福祉協議会もしくは愛知県社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。

★愛知県社会福祉協議会 電話：052-232-1181（代表）★

名古屋市精神保健福祉センター こころば

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOKORABO

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

精神保健福祉相談（予約制）

思春期の精神保健相談、高齢期心の健康相談、薬物リハビリテーション相談、ひきこもり相談、自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を行っています。

教育研究・技術援助

保健所、社会復帰施設等の関係機関の職員を対象に、精神保健福祉活動についての専門的な教育研修、技術援助を行っています。

普及啓発

心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及を図るために、講演会の開催やパンフレットの発行を行っています。

精神医療審査会の事務

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護のための専門的・独立的な機関である精神医療審査会の事務を行っています。

組織育成

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボランティア団体等の活動を支援しています。

自立支援医療（精神通院）等判定

自立支援医療（精神通院）・精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務を行っています。

精神科デイケア

うつ病で離職（休職）中の方が復職・再就職を目指すデイケアを行っています。

調査研究・企画立案

精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究や情報収集を行い、施策の企画立案を行っています。

名古屋市精神保健福祉センター通信 こころばNAGOYA 10号

発行日 2012年3月
発行 名古屋市
発行部数 3,100部
編集担当 名古屋市精神保健福祉センター こころば
〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18
tel.052-483-2095 fax.052-483-2029
<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>