

何かをはじめたいと思ったら、地域デビューの相談窓口へ。

市民ボランティアの相談員と話しながら  
地域デビューに向けて次の「一歩」を見つけてみませんか？  
どの相談も予約不要で無料です。お気軽にお越しください。



## 生涯学習相談コーナー 麻生市民館3階事務室前

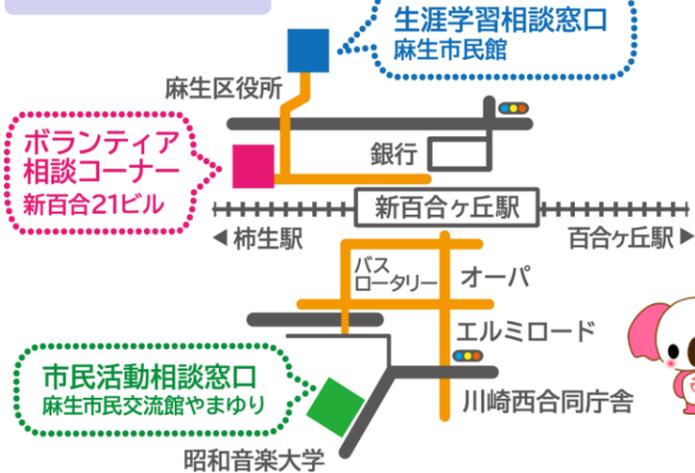


市民の生涯学習相談員がお話しをお聴きします。  
お気軽に御相談ください。

相談日 毎週 水 曜日  
午前10～12時  
午後1～3時  
(一部を除く 祝日・年末年始・8月休み)  
問合せ Tel 951-1300



### 相談窓口MAP



## 麻生区市民活動団体検索サイト

麻生区内で活動している  
多彩な市民活動団体を、  
スマートフォンやPCでも  
気軽に検索できます。



## ボランティア相談コーナー 新百合21ビル1階 福祉パルあさお フリースペース



ボランティア活動先の紹介や、  
ボランティアに関するご相談にのります！  
あなたにもできるボランティア活動が  
きっとみつかります。  
みなさまお気軽にお立ち寄りください♪

相談日 第1・2・3 火 曜日 午後1～3時  
(祝日・年末年始休み)  
※第1火曜日は区役所ロビーで出張開設  
問合せ Tel 952-5500  
(麻生区社会福祉協議会)

## 市民活動相談窓口 麻生市民交流館やまゆり



何かを始めてみたい！  
体を動かしたい！  
仲間をつくりたい！  
充実ライフを見つけませんか？

地域デビューに向けた  
講座も開催しています！

相談日 毎週 火・木 曜日  
午後1時30分～4時30分  
(祝日・年末年始休み)  
問合せ Tel 951-6321



## 麻生老人福祉センター



センターで活動中の団体を  
紹介します。初心者向けの学びや  
体を動かす連続講座も年2回開催(申込制)  
健康のための教室も定期的に行っています。

利用対象 川崎市内在住の60歳以上  
開館時間 午前9時～午後4時※  
※日曜日・祝日(敬老の日除く)・年末年始休み  
住所 麻生区金程2-8-3  
問合せ Tel 966-1549

平成31年4月作成版

# 地域デビューの 相談窓口



## ふみだそう！ はじめの一歩



地域デビュー  
した方から  
実際にお話を  
伺いました



インタビュー

地域デビューで“イキイキ”とした暮らしを。

# 地域デビューで“イキイキ”とした暮らしを。

地域デビューはちょっと不安。そんな方のために、一足早く地域デビューを果たし活躍している2名の先輩から、率直な気持ちなどを伺いました。はじめの一步をふみだすと、こんな世界が待っているかもしれません。



## シニアサロン “ぐったいむ”

毎月第2・4木曜日  
午後開催（予定）  
代表：小林雅子  
福祉パルあさお大研修室

●二瓶さんは、市民館で生涯学習相談員をされていますが、麻生に住んでどの位ですか？

—まだ2年目です。それまでは札幌にいて、娘の大学の進学を機に、こちらに来ました。

●麻生区、住んでみていかがですか？

—住みやすいですね、落ちついた環境なのに、歩いて街中にアクセスできるので便利です。

●ウェルカムあさお！ところで生涯学習の相談員になったきっかけはなんですか？

—犬と家にこもっているのを見て、長男が趣味でも何でも始めたほうがいいよと言われて。ウクレレを始めようと、市民館の相談窓口を訪れました。サークルはみつからなかったのですが、その時の相談員の方がすごく話しやすい方で、会話が盛り上がりました。

●話が弾んだんですね。

—そして話の最後に、こういうことをやってみませんかという話を勧められました。どういう内容なのか分かっていない状態で申し込んだのですが、後で相談のノウハウを学ぶ講座だと分かって。縁があったのでしょね。

●その縁で、相談員になり、今は地域に友達もできていらっしゃるんですね。

—相談員の縁で、やまゆりでウクレレサークルを紹介頂きました。入会の電話はドキドキしましたが、代表の方から半分お茶会のようなところですが来てくださいと優しく誘って頂き、安心して入ることができました。

●今は、やりがいなども出てきましたか？

—やりがい以上のものが沸いてきました。以前からボランティア活動に興味があったのですが、私にできることは、ということで合致したのが、今の相談員だったのかもしれません。

## 二瓶 恵

麻生市民館の生涯学習相談員。相談窓口では、思いのあまり、ついつい自分の話が先になってしまうので、現在、先輩の相談員から傾聴の技術を学び中とのこと。

●実際に相談窓口を担当されて、心境の変化はあったんですか？

—札幌にいた時は、都会は怖いという印象があったのですが、相談員をはじめからは、電車で困っている人がいたら声をかけてもいいのかなと、勇気が沸いてきました。

●これからやってみたいことはありますか？

—自転車で麻生区一帯をゆっくりと回ってみたいですね。今月、仲間と桜の名所を見に行くので、教えてもらったところを再び自転車で見に行くのもいいかなと思っています。家でボーっとしているよりも外に出て動いた方が、娘にも愚痴を言わなくてすむのかなと。

●外に意識を向けると家の中もうまくいくのかもしれないですね。地域デビューは勇気がいりますが、一歩ふみだすと世界が広がっていく。

—すごく広がる、私は、広がっています（笑）

●ぜひ、経験されたことを新しい方にPRしてほしいです。

—麻生区に引越してきたんですけど、何を習いたいということではなく、時間を持て余しています。何かありますかと相談を先日頂きました。それを聞いて、私と同じタイプだ、なんとかしてあげなきゃ！という気持ちにもなりました。そういう方は一人だけではなく大勢いらっしゃるのかなと思います。

●二瓶さんみたいに、周りや繋がる人が沢山増えたらいいですね。いい地域になるのかなと思います。

—こんな私でも、一市民が大事なんだなと気付きました。街の中に点が沢山あって、点が繋がって、徐々に大きくなっていくのかなと。私もいつかは助けられる側になるかもしれませんし。いざ何かあったときのことを考えると、近くに顔が見える仲間がいると、連絡取り合えるので、心強いです。

●これからも二瓶さんの経験談を伝えてほしいと思います。

—ぜひぜひ、みなさんも相談窓口で足を向けて、仲間と繋がってほしいですね。

●ぜひ、一歩をふみだしてほしいですね。

（聞き手 あさお市民活動サポートセンター 原）



# ふみだそう！はじめの一歩



●中原さんは、現在、傾聴のボランティアをされていますが、社会福祉協議会のボランティア講座がきっかけですね。

—会社をリタイアして、何かボランティアでもと思い、こちらの講座を受けました。

●ボランティアに元々興味があったのですか？

—以前から対話の力を感じていました。ただ、具体的にどこでどうすればいいのかわからなかった。そこで、ボランティアの全体像を知るために参加しました。講座後のアンケートで、傾聴に興味あると書いたところ、傾聴のボランティアをご案内していただき、約4年半前に「傾聴あさお」に入りました。

●そこからつながりましたね。普段、傾聴ボランティアはどのような活動をしていますか？

—老人ホームや個人宅を訪問して、週に1回、1時間程度、基本1対1で話を聴いています。

●活動中での“やりがい”はなんですか？

—一番うれしいことは相手の方の笑顔ですね。話を聴いていると、その方にとって楽しい時代に戻る瞬間があって。イキイキと話すのです。その笑顔がうれしい。それに、ボランティアは、相手のためというのがあるんですけど、自分に返ってくるのです。人生の大先輩の話を聴くと、いろいろと勉強になる。

●逆に元気をもらったりと、得るものも大きいんですね。

—もう一つ、傾聴の仲間と知り合えたのも大きい、会社時代には絶対知り合えなかった人と一緒に活動できるのもいいですね。12年前に麻生区に来た時は会社勤めだったので、殆ど周りに知り合いがなくて。

●ボランティア活動に参加して、人の輪がどんどん広がったんですね。

—地域デビューみたいなものですね（笑）

## “ボランティア基礎講座”

ボランティアの基礎を学び、麻生区の活動を知ることができます。

日時 2019年8月31日（土）  
開催予定

会場 麻生区役所第1会議室  
受講後、ボランティア体験のプログラムがあります  
主催 麻生区社会福祉協議会 TEL952-5500



●傾聴以外にも活動をされているんですね。

—傾聴はこちらからの訪問という形ですが、逆に、元気な方に来ていただき、そこで自由にしゃべってもらおうというシニアサロンの運営もしています。“ぐったいむ”という名前で、去年の8月からスタートし、月に2回、福祉パルあさおの研修室で開いています。

●なるほど、傾聴あさおの仲間と一緒に？

—私を含め3人の傾聴あさおのメンバーで立ち上げました。

●サロンに人は集まっていますか？

—10人～20人程ですね。最初はもちろん、みなさん初めてなのですが、リピーターが増えて、来られた人同士が友達になってと、みなさん楽しんでいらっっしゃいますね。

●今後、こうしたいという思いはありますか？

—傾聴で何うところも、サロンに来ていただける方も、まだごく一部。健康なシニアが、いつまでも元気である場を増やすのが一番かなと思っていますので、地域的にもっと広がってほしい、という思いはあります。

●その中で、傾聴などのボランティア活動に参加する人が増えたらいいなと。

—今、地域の見守りということが盛んにいわれていますけど、それが第一歩かなと思います。

●身近な支えあいが薄れる中、活動を通じて、地域の輪が広がっていくといいですね。（聞き手 麻生区社会福祉協議会 西田）

## 中原 俊一

「傾聴あさお」代表。定年退職後、傾聴活動などを通じて、多くの仲間ができて、現在は地域に密着した生活を送っている。

