

# Volunteers

ボランティアーズ 京都

7 月号  
2022年212号

あなたの **居場所** があります!

「うつでしんどい」「生きづらい…」「子どもの不登校、どうしたら…」  
同じ気持ちの人が立ち寄れる、自分に合う居場所がありますよ!



## INDEX

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| あなたの居場所があります! .....      | 2~5 |
| ボランティア、イベント・講座情報 他 ..... | 6~8 |

※状況によって活動が変更になる場合があります。主催団体にお問い合わせください。

# あなたの 居場所 があります!

「つらいな…」「しんどいな…」という思いが  
自分の中で満タンになってしまったら、どうしていますか?  
甘いものを食べたり、おでかけしたり、  
気分転換だけでは解決できないこころの声を、  
誰かに話したり、他の人の話を聞けば少し楽になれるかも。  
同じ思いを持つ人同士が支え合える場を運営する  
さまざまな団体の方にお話を伺いました。



## 他の人の思いを知る 自分を受け入れる

### マ・カタリーナ

マ・カタリーナ (MA CATARINA) はどんな居場所?

「なんでもきくし まあかたりいな」がキャッチフレーズの  
うつ当事者のためのセルフヘルプ (自助) グループ。

#### ▶ 誰かに癒されたり、誰かを癒したり

マ・カタリーナは「うつ」の生きづらさを抱えた人が、  
病名を問わず参加できる分かち合い (ミーティング) です。  
コロナ禍の 2019 年に当事者でもある二人が中心となり、  
はじめました。

分かち合いでは、自分の思いを語り、他の人が話すこ  
とを聞きます。緊張して参加した人も「来てよかった」と  
思えるよう、お互いの体験や思いを感じ合うことを大切  
に、話しやすい雰囲気など工夫しています。

#### ▶ あなたが感じたことを分かち合う

自分の気持ちを人に話すことは、勇気が必要で難しい  
時もあります。他の人が同じような気持ちを抱えているこ  
とを知ったり、「誰にも言えない」と思っていたことを共  
感を持って受け止められることで、気持ちが楽になること  
もあります。

ニックネームで参加できるので、名前などを知らない人  
同士でも分かち合いを通じて受け入れ合い、気持ちがつ  
ながることができます。

#### ▶ つながるタイミングがある

お互いの秘密を守りながら話せる場、共感しあえる場  
です。うつ状態によっては、外出することもしんどいも  
のですが、来られる時に気軽に参加してほしいとお待ちし  
ています。

#### ● マ・カタリーナ

日時 第1金曜日 13:00 ~ 15:00  
場所 京都聖ヨハネ教会 (地下ホール)  
下京区河原町通五条下る本塩竈町 582 番地  
※河原町通に面しています。  
※信仰の勧誘をすることはありません。  
参加費 100 円  
対象 うつ当事者、病名や原因に関係なく  
うつとともに生きる人  
申込 初回の方のみメールか電話で連絡  
メール macatarina2019@gmail.com  
電話 075-351-3655  
ホームページ <https://macatarina.jimdofree.com/>

メール



ホームページ



### セルフヘルプ (自助) グループとは?

悩みや病気など、同じような問題を  
抱えた人たちがつながって、お互いの  
思いを理解・共有するなかで、それぞ  
れが自分の問題に向き合っていくための  
活動グループです。

「誰にも話せない」と感じていたこと

も仲間と共有することができます。

匿名で参加できたり、話したことは  
他言しない決まりがあったり、お互いに  
安心してこころを開くことができる工夫  
をしています。

## 次の一步を踏み出すために

### ACA 京都夜会グループ

#### ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス) 京都夜会グループはどんな居場所?

子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした、生きづらさを抱えた人のためのセルフヘルプ(自助)グループ。



#### ▶ 心の中を交通整理できる場

ACA京都夜会グループは、自分の中のネガティブな気持ちを話せる場です。身近な人には言いにくい愚痴や感情を悪いものと蓋せず、ミーティングで話すことで自分の中で整理できます。つらい気持ちを言い合うと意外とすっきりして次のステップに向かう元気が出る場合があります。家で一人で混沌とした気持ちを抱えているのなら、気楽にここへ来て、話すことで心の中が整っていくことがあります。

ミーティングをしんどい時の休憩場所と考えて、自分を支える場所の一つとして活用してほしいです。

#### ▶ いっしょに愚痴を言い合うことも大切

ミーティングに来る人は、辛抱しすぎて、悪い感情をうまく吐き出すことができていないと感じます。同じ状況の人が一息つける場として、継続してこの場を開催していくことが大切だと思い、運営しています。私もしんどい時は友だちと会ったり、趣味で息抜きするなどの気分転換の一つとして、この場で元気を取り戻してきました。

コロナ以前は、ミーティングの参加者で喫茶店に寄って、さらに話をするなど、楽しくつながれる場でもありま

した。またそんな機会を作っていきたいと考えています。

心の中に不安を抱えた人がいつでも立ち寄れる安心できる場として、どなたでもお越しください。

#### ● ACA京都夜会グループ

日時 毎週水曜日 19:00 ~ 20:00

※祝日は休み。開催日が変わることがあるのでホームページでご確認ください。

場所 ひと・まち交流館 京都

2階 市民活動総合センターミーティングルーム

参加費 無料(献金袋を回しますが、金額は問いません。)

対象 生きづらさを抱える人ならどなたでも

申込 不要。直接お越しください。

ホームページ

<https://aca-japan.org/docs/meeting.html#kyot>

ホームページ



## ボランティア活動の“もしも”に備える ボランティア保険

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位(4/1~翌年3/31)で加入できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。



ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。取組内容により加入できる保険は異なります。詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。



各区  
社会福祉協議会



株式会社  
エスアールエム

<基本コース保険料> 保険料1名につき

**S** 250円 **A** 300円 **B** 500円

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください！  
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

▼ こちらもごさいます。 ▼

レクリエーション・イベント  
開催時に

福祉行事保険

福祉事業者のための  
福祉事業総合補償制度  
まごころワイド

● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

【取扱代理店】株式会社エスアールエム

専用ダイヤル 075-255-0883

TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール: [hoken@srm-net.co.jp](mailto:hoken@srm-net.co.jp)

HP: <https://srm.moushikomi.jp/>

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

## まずは自分を大切に

### ゆるっと♪kyotobase

#### ゆるっと♪kyotobase (キョウトベース) はどんな居場所?

不登校の子どもの家族(親、祖父母等)が孤立しないよう、  
思いを話せる居場所。

#### ▶ 学校に行かない子どもと 行かせられない自分

「子どもが学校に行かない」ことで、まず家庭内に不安と緊張が生じ、冷静でいられなくなります。子どもへの対応方法がわからないだけでなく、特にお母さんは自分自身を責めたり、「子どもの変化に気づけなかったのか」と家族から言われたりと孤立しがちです。

また子どもによっては、家族といっしょにいることを避けたり、話をしたがらなくなることもあります。学校に行かなくなる当初は、子どもも保護者も苦しみ、不安が大きくなる、特にしんどい時期です。

#### ▶ 一人じゃない! SNS でつながれる 会って話せる

同じ思いの人の声が聴きたいと、ブログをきっかけに保護者同士が「不登校の親の場を作りたい」とつながりました。ブログ上での「どうしたらいいの?」という問いかけに、活動の始め方を教えてくれたのが、主に千葉で活動している「ゆるっと♪」のメンバーであったことから、ゆるっと♪kyotobase として立ち上げました。

メンバーがそれぞれブログを書くことで、お互いの近況を知ることができ、ゆるくつながっていられると同時に、一人で悩んでいる保護者が、似た状況の人に共感を持つことで、ゆるっと♪につながるきっかけとなっています。

#### ▶ 自分も子どもも変わる

他の保護者としんどい思いを話すことで、子どもを客観的に見られるようになったり、情報交換をすることで「子どもには学校以外にも選択肢がある」と気づくことができます。保護者にこころの余裕が生まれると、子どもが動き出すタイミングを待つことができるようになります。

子どもは学校に行けないなか、同級生の SNS を見てプレッシャーを感じたり、将来への不安を抱えています。「通信制の高校があるんやって」「この学校は評判がいいね」と情報のタネを蒔いておくと、子ども自身が動き出すきっかけになります。また全力で子どもに寄り添おうとすると、保護者も疲弊します。自分を大事にすることを忘れず、一歩引いて応援できるとお互いの気持ちを受け入れられると思います。

#### ▶ 誰かと関わることをやめない

ゆるっと♪kyotobase は、メンバーもみんなと話したいという思いを持って運営しています。同じ思いを持つ人と気持ちを話すことで満たされて、元気が出てきます。一人で悩まず、自分が心地よいと感じる親の会に参加することが大切だと実感しています。

#### ● ゆるっと♪kyotobase

日時 月1回 土日いずれかの 13:00 ~ 16:00 頃  
場所 ひと・まち交流館 京都  
参加費 数百円の予定(会場による)  
対象 不登校の子どもの保護者  
※家族参加・子ども連れ参加も歓迎!  
申込 2週間前にホームページに開催案内とともに  
申込フォームをアップします。  
ホームページ <https://ameblo.jp/kyotobase2019>

ホームページ



# あなたの元気が、他の人を元気に！

## 学び舎 傍楽

### 学び舎 傍楽（まなびや はたらく）はどんな居場所？

不登校の子ども・保護者のための居場所（対面・オンライン）を中心に、  
小学校高学年以上ならだれでも遊びに来られる日、学生・20代の居場所の開催、  
フリースクールや学生団体への場所貸し等さまざまな居場所の応援。

#### ▶気づいたからやろう！

20年以上前、子どもが不登校の時期がありました。子どもとも親同士でも責め合ってしまい「子どもが学校に行かないことが、こんなにしんどいなんて！」と驚きました。そんな時、「不登校の子どものお母さんの会」を教えてください、参加すると同じ体験をしている人と話すことでとても元気が出ました。

経営している会社の新入社員が、自己肯定感が低かったり、がんばり過ぎてうつになったことなどから、生きづらさを抱えつつ、孤立感を深めている若い人が多いと感じ、会社の社会貢献活動として、同じしんどさを持ち寄って話ができる居場所を作ろうと考えました。子どもの不登校を通じて、共感と励ましが大きな力になることを知ったからです。

#### ▶わかってくれる人がいる

「否定しない」ルールの下で、ニーズに合わせて活動を広げてきました。オンラインの居場所では東北や九州からの参加もあります。安心できる自分の居場所が見つからない人が多いと感じています。

傍楽の居場所は、参加者からボランティアとして関わってくれるようになった人たちが心地よさを作っています。居場所に参加するうちに元気になっていったお母さんを見て、子どもさんが「自分も行ってみようかな」と参加してくれるようになりました。今ではボランティアとして他の子どもをサポートするほどに成長しています。保護者が参加して子どもが学校に行かない生き方を知ると、子ども

の将来がイメージでき、希望を持つことができます。保護者が変わると、子どもも楽になって変わっていくこともあります。

#### ▶つながろう！人も団体も！

傍楽は「まわりの人を楽にしたい」という思いから運営しています。また、一人で悩んでいる人がつながりやすくなるために、不登校の保護者等の団体のネットワーク「ポレポレ」を立ち上げました。つらい気持ちを抱えた人がその人に合う居場所を見つけられるよう、その旗振り役としても活動していきます。

#### ● 学び舎 傍楽

日 時 イベント等はフェイスブックでご確認ください。

場 所 中京区六角油小路町 345-2

問い合わせフォーム <https://hataraku703.com/contact/>

ホームページ <https://hataraku703.com/>

#### ● 京都・子どものミライづくり ポレポレ

主に京都で不登校や学校に行きづらい子どもたちの支援活動をしている方や団体のネットワーク。

ホームページ

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/porepore-kyoto](https://peraichi.com/landing_pages/view/porepore-kyoto)

傍楽フェイスブック



傍楽問い合わせ



傍楽ホームページ



ポレポレホームページ



おわりに

「自分に合う居場所がきっとある」「時間が経つと、自分にとって必要な居場所  
は変わる」とお伺いしました。どの居場所も来る人を迎え入れる用意はできて  
います。あなたがほっとできる居場所が必ずありますよ。

## 助成金・表彰情報

### 糸賀一雄記念賞

### 糸賀一雄記念未来賞 候補者募集

ホームページ



障がい者の基本的な人権の尊重を基本に生涯を通じて障がい者福祉の向上に取り組んだ故糸賀一雄氏の心を受け継ぎ、障がい者やその家族が安心して生活できる社会福祉の実現に寄与することを目的として、障がい者などの「生きづらさ」がある人に対する実践活動に長く取り組み、その活動が高く評価され、一層の活躍が期待される個人および団体（法人、任意団体を問わない）に賞状および副賞を授与します。

自薦・他薦を問いません。要項等は HP をご確認ください。

書類、およびデータを 7 月 29 日（金）必着で送付

公益財団法人糸賀一雄記念財団（担当：福田）

草津市笠山七丁目8-138 県立長寿社会福祉センター内

☎ 077-567-1707 FAX：077-567-1708

✉ itoga@itogazaidan.jp

🌐 <http://www.itogazaidan.jp/>

## ボランティア提供

京都市内他 写真を通して、日本各地を旅気分！

### スクリーンで、懐かしい風景を上映します

趣味で撮影をしていた日本各地の風景や、昔の京都の街並み・行事を写真を通して紹介します。

※コロナ感染予防のため、USBでデータと解説文のお送りもしています。施設の職員さんで上映できます。



高齢者福祉施設など

¥ 無料

☑ まずはご連絡ください。

楽しく写真を見る会（担当：岩崎）

☎ 075-461-2864 FAX：075-461-2864

京都市内 スクリーンで懐かしい歌やお芝居を！

### 大衆歌謡お芝居ショーのDVDをお届けします

メール



人情物語や昭和の名曲・CM・童謡などが満載の45分！思う存分、笑って楽しんでください。※この事業は「公益財団法人みずほ福祉財団」の助成金を受けています。

高齢者福祉施設や団体、関心のある方（個人可）

¥ 1,000 円（協賛金・送料込）

☑ メールで申込（要 ①団体名・氏名 ②住所 ③電話番号）お問合せは電話・メールで受け付けています。

施設での公演依頼も承っております！

ぶんげい一座 ☎ 090-3949-2513

✉ bungei2513@yahoo.ne.jp

京都市内 指先を動かしてフレイル予防！

### 高齢者施設に訪問して手芸を教えます

約20年間、高齢者を対象にポーチやブローチ制作などの手芸指導を行っているボランティアグループです。

季節にあった教材を提供し、レクリエーションの時間内に仕上がります。指先を動かすことでフレイル予防にもなり、会話も楽しみながら制作できるので利用者の満足度も高く好評です。

① 平日の13:30～14:30頃（要相談）

京都市内の高齢者福祉施設

¥ ①材料費（550円×参加人数）

②交通費（実費×スタッフ数）

☑ 電話で問合せ・申してください。

オリジナル手芸 レースブルーム

☎ 090-2068-6964 井原

☎ 090-9873-8976 中條

## イベント・講座

下京区 LINEでビデオ会議をしよう！

### スマホのLINEで！はじめてのオンライン会議講座

申込先



LINEのビデオ通話の基本的操作を学びます。

<講師> 花パン

① 7月1日（金）、8月5日（金）、9月2日（金）

10:00～11:30 ※1回完結 いずれも同じ内容

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 スマホをお持ちで、普段LINEを使用している方

¥ 無料

👥 10名（先着順）

☑ 電話か申込フォームで申込（要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス）

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735 FAX：075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

## 下京区 kyotoこころつながるプロジェクト

### 思いを聴く ～当事者・当事者家族シリーズ～



若年性認知症当事者としての思いを伺います。

#### <ゲストスピーカー>

若年性認知症当事者、おれんじサロンひと・まちピアサポーター  
下坂 厚 氏

#### <ファシリテーター> 精神保健福祉士 白水 育世 氏

📅 7月26日(火) 14:00～15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 興味・関心がある方ならどなたでも

¥ 無料

📝 電話か申込フォームで申込(要 ①氏名 ②携帯電話  
番号 ③メールアドレス ④あなたのお立場 ⑤ゲスト  
への質問)

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735 FAX: 075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

## 下京区 パソコンでZoomを主催

### オンライン会議を主催する 人のためのZoom講座



主催者として自分でも何かを発信したい、仲間とのミーティングをZoomでしたいなど開催運営する側の講座です。

<講師> NPO法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

📅 応用編 7月28日(木) 13:00～16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 パソコンでZoom参加したことがある方

応用編: 画面共有・チャット・録画等、会議で使う  
便利な機能を学ぶ

¥ 無料

👤 8名(先着順)

📝 申込フォームで申込(要 ①氏名 ②所属 ③携帯電話  
番号 ④メールアドレス)

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735 FAX: 075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

## 下京区 ボランティアに興味がある人集まれ!

### Let'sボランティア! ボランティア入門講座



ボランティアをはじめたい! そんな方にボランティアとは?  
から活動先の探し方などいっしょに疑問や不安を解決する講  
座です。



📅 7月26日(火) 14:00～15:00

8月30日(火) 10:00～11:00

※1回完結 いずれも同じ内容

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 ボランティア活動をはじめたい方、興味・関心がある方

¥ 無料

📝 電話か申込フォームで申込(要 ①希望日 ②氏名 ③  
所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス ⑥ボランテ  
ィア活動経験の有無)

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735 FAX: 075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

## 下京区 心に寄り添い、話を聴く

### 第10回 SKY傾聴ボランティア 養成講座(全6回)受講生募集



人の心に寄り添い、じっくりと話を聴く「傾聴ボランティア」  
にチャレンジしてみませんか。

わかりやすい講義と演習を通して傾聴の基本的な知識や  
スキルを学びます。

<テキスト> 傾聴力 大津秀一著(だいわ文庫)

(開催までに参加者でご購入ください)

📅 基礎講座 9月17日、9月24日、10月1日

応用講座 10月15日、10月29日、11月5日

(全6回) いずれも土曜日 9:30～15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 全日程受講できる方

¥ 受講料 18,000円

👤 6名

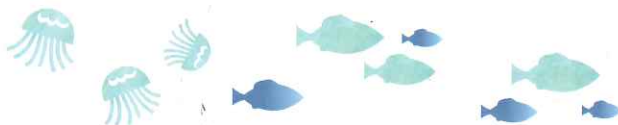
📝 8月20日(土)までに郵送・FAX・メールで申込  
(要 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス)

SKY 傾聴ボランティアサークル(担当: 田子)

伏見区醍醐大畑町170

☎ 075-572-2357 FAX: 075-572-2357

✉ keichow.sky@gmail.com



# セルフヘルプ(自助)グループ

## 下京区 摂食障がいのある仲間と支えあい

### 当事者ミーティングにご参加ください



摂食障がいの人が、自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあいをする自助グループです。

当事者でフリースペースをしています。途中入室・退席可なので、気軽にご参加ください。

#### <開催方法変更のお知らせ>

●奇数月：開催日時はブログやメールリングリストでお知らせ

🏠 オンライン（申込者に Zoom アドレスをお送りします）

¥ 500 円

📝 必要。メールで申込（要 ①希望日 ②名前もしくはニックネーム）

次回 7月10日(日)14:00~16:00 @オンライン

●偶数月：主に第2日曜 10:00 ~ 12:00

🏠 ひと・まち交流館 京都

¥ 500 円

📝 不要。直接お越しください。

次回 8月14日(日)10:00~12:00

@京都市福祉ボランティアセンター ミーティング室

👤 食べることに難しさを感じておられる方、生きづらさを抱えておられる方（ジェンダーを問いません）

#### あかりプロジェクト関西

✉ akarikansai@gmail.com

🌐 <https://future-butterfly.net/>



## 下京区 悩む家族等の方ならいっしょに!

### クレプトマニアの家族に悩む方に ミーティングにご参加ください



クレプトマニア（窃盗症）の方の家族や関係者、支援者の家族の会です。悩んでいることを仲間と話してみませんか。

🕒 第1土曜日 10:00 ~ 11:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 内、会議室

※1階 掲示モニターに表示がない場合、ボランティアセンターミーティング室

🚌 市バス 4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩 8 分

👤 クレプトマニア（窃盗症）の家族・関係者、支援者

※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要

¥ 無料（献金袋を回しますが金額は問いません）

📝 申込不要。直接お越しください。

#### KA平安京・家族会「さくらの集い」

✉ sakura39heiankyo@yahoo.co.jp

## 京都市内 薬物依存で苦しんでいる方へ

### 当事者ミーティングにご参加ください



NA(ナルコティクス・アノニマス) は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の集まりです。互いに助け合い、クリーン（使わないで生きる）でいるために定期的に仲間と会うことによって回復を目指しています。

自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助ができるかをいっしょに考えます。

🕒 開催の場所や時間はホームページにてお知らせしています。

👤 薬物をやめたい本人

📝 申込不要。直接お越しください。

#### NA関西エリア

☎ 080-5703-4121

(各会場情報のお問合せはこちらから)

🌐 <https://najapan.org/meeting/kansai/kyoto>

## 編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター

〈設置〉京都市 〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る

梅湊町83番地の1（河原町通五条下る東側）「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738

🌐 <http://v.hitomachi-kyoto.jp/>

✉ [v.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:v.info@hitomachi-kyoto.jp)

📍 京都市福祉ボランティアセンター @kyoto\_vora

京都市福祉ボランティアセンター

携帯電話から  
簡単アクセス

【交通機関】●京都市バス4・17・205号系統「河原町正面」停留所下車

●京都市営地下鉄丸太線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分

●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分

●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円（混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください）

【開所日時】●月～土：9:00～21:00 ●日・祝：9:00～17:00

●休館日：第3火曜日（祝日にあたる時は翌日）、年末年始

平日（月～土）の  
開所時間が  
21:00までに  
変更になりました。



京都市社会福祉協議会は、KESステップ2を取得し、環境負荷低減につとめています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

