

# 住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために 市民・市民活動団体ができること

高齢化が進む今、高齢者の虐待や、老々介護、孤独死など、高齢者に関する課題は深刻です。その一方、子どもの貧困や虐待など、子どもに関する課題も見逃せません。子どもから大人まで、すべての人が地域で安心して暮らすために、地域の繋がりが見直されています。

## 市民に期待されること

4人に1人が65歳以上という高齢化に伴い、単身世帯は増え、孤独死の件数も増えつつあります。また老々介護や生活保護世帯の半数が高齢者が占めるなど、高齢者を取り巻く環境は、厳しいものです。住み慣れたまちで年齢を重ね、安心して暮らし続けるためには、制度だけに頼ることは難しく、助け合いや見守りの大切さが改めて見直されています。

日々ボランティアや高齢者と関わっている、八王子市ボランティアセンターの大島和彦さんと、八王子市高齢者あんしん相談センター高尾の斉藤健一さんからの話を参考に、市民や市民活動団体ができることについて考えてみたいと思います。

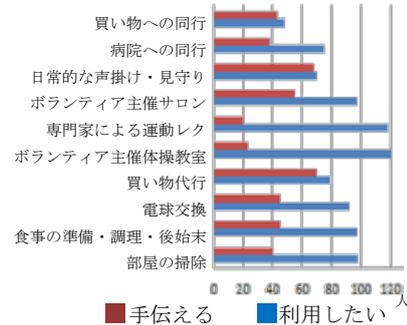
## 助け合いの大切さを見直す時



斉藤健一さん  
八王子市高齢者あんしん相談センター高尾では、高齢者の生活や悩みに寄り添い、日々高齢者の立場で支援を行っています。

「日常の困りごとを頼める相手がいらない人は多く、施設への入居を考えるきっかけは、『電球が替えられなくなった』『掃除が億劫になった』など、意外と身近なことだったりします。でも実は、私たちが行ったアンケート※1の結果からも、地域には、手伝っても良いと思っっている人たちがいることが分かってきました」と斉藤さん。

実際には、時間的余裕がない、きつかけがないなど、すぐには行動できないかもしれませんが、市民一人ひとりの助け合いへの意識には変化がみられるようです。



※1 八王子保健生活協同組合(高齢者あんしん相談センター高尾運営受託者)「生活支援に関するアンケート」抜粋  
「利用したい」人のニーズ同様に「手伝える」人は、どの分野にもある程度いることがわかります

## お互い様のまちづくり

地域のために何かしたいと思っても、どう行動して良いかわからない人や団体は多いのではないのでしょうか。そうした相談を受ける機会が多い大島さんは、「まずはお互い様の気持ちで、周りに関心を持つこと。周りに目を向けることで、必要とされることが見え、一方的ではない、助け合いの関係が生まれ、活動に繋がっていくと思います」と。

地域の居場所づくりや、助け合いの活動に関心を持つ団体や、そうした活動に関わりたいと考えている人は、少しずつ増えているとお二人の話を通じ感じました。小さな助け合いこそ、制度では補えず、市民、市民活動団体に求められていることではないでしょうか。地域の困りごとを目を向け、まずは「大丈夫？」の一言から、一歩を踏み出す。そうした一人ひとりの助け合いへの想いが繋がり、誰もが住みやすいまちに近づけるのかもしれない。



大島和彦さん  
八王子市ボランティアセンターは、ボランティアの窓口を始め、サロンなどの居場所作りの相談にも応じ、地域活動の支援を行っています。

## 生涯現役、適材適所で輝く「居場所」が張り合い、生きがい

### 任意団体「きよぴー」



「きよぴー」は清川町の商店街の空き店舗を活用し、配食サービス、手作りのお惣菜、お弁当の販売の傍ら、高齢者から子どもまで幅広い世代が集い、交流できる居場所を提供。

また地域の要望に応え「お助け隊」を組織するなど、地域を支えています。在籍する約120人のボランティアは、半分が清川町の住人で、ほとんどが70歳以上と高齢です。ボランティア活動は、行くことが楽しく、仲間づくりの機会として、張り合いや生きがいに繋がっています。また住民が家に引きこもり孤立しないよう、レコードを持ち寄り聞く会、男性料理教室など、多様な入り口を用意し、地域の顔の見える関係を大切にしています。

設立から10年経った今も、地域住民との信頼関係を何より大切に、地域の要望に応え、新しい活動に取り組んでいます。その継続の陰には、常に活動の正当性を探り、経営的に先を見通すことで、その時々状況に適した活動を取捨選択する姿勢がありました。NPO法人を取得せず、任意団体を選ぶ背景にも、団体にとって相応しい形を考えてのことです。

今後「きよぴー」では、今までのノウハウを活かし、「居場所づくり」を検討している団体や地域があれば、積極的に応援していきたいと考えています。  
<http://www.15.palala.or.jp/kiyopi/>

# 「きよぴー」の梅沢さん、片貝さんから学ぶ「居場所づくり」

「できたらやろう」  
ではだめ。絶対やり遂げ  
る覚悟で、周りに公言す  
ることが大切ね。



きよぴー副代表  
梅沢香代子さん

## 基本をおさえよう!!

- ★仲間を見つけよう! → まずは3人からスタート! 3人は話し合いができる最低人数、お互い励まし合い、計画が現実的になります。
- ★活動の目的を明確に! → 活動の目的が明確であれば、周囲の賛同が得られます。賛同が得られれば、寄付やボランティアにも繋がります。
- ★資金の計画を立てよう! → 資金計画をしっかり立てましょう。良い計画でも、採算が取れなければ、活動は継続できません。
- ★担当を決めよう! → 誰が責任を持って活動を始めののかを、決めておくことでスムーズに進みます。



きよぴー事務局長  
片貝剛さん

基本を押さえたら、あまり考えすぎない方が良いね。細かいことは、進めながら考えれば大丈夫だから。

## 外部の人を巻き込もう!

1. 地域住民の主観的視点に客観的な視点が加わる
2. 客観的立場で公平に判断できるので調整役に適任
3. 地域外の応援に繋がる



※地域で何かしたい方や「居場所づくり」に興味のある方は、NPO さぼーと 802 で相談をお受けします。まずはお電話ください。042-646-1577

## 団体ひろば

## 風援隊

### ボランティアで地域を元気に!



八王子市片倉町にある東京工科大学の授業の一環で、10年前から担当教授の実家のある佐渡島(新潟県佐渡市)で、地域活性化を目的としたボランティア活動が行われてきました。その活動を継続、発展させようと、卒業生が中心となり設立したのが「風援隊」です。毎夏、高齢化した地域に学生が4回に分かれ、廃校になった簡易宿泊所で自炊しながら滞在します。荒れてしまった森の手入れや、草刈など農業を手伝う一方、学生主催のイベントで地域を元気にしてきました。高齢化する地域にとって学生たちの存在は大きく、地元メディアにも取り上げられるほど、地域に根付いています。

現在は佐渡島だけではなく群馬でも活動を行っています。また、いちよう祭りに参加するなど、八王子での活動も大切にしています。代表の谷中奨さんは、他の大学との連携を進めると共に、一般の方にも枠を広げ、八王子でもこうしたボランティア活動を広げていきたいと話してくれました。

<http://tiny.cc/6vbuay>  
プログラム説明会  
6月中旬開催予定



代表 谷中奨さん



佐渡島で、ボランティア活動に取り組む東京工科大学の学生

## 助成金情報

詳しくは、NPO さぼーと 802 にお問合わせいただくか、はちコミねっとのサイトをご覧ください

名称	主催	助成対象	助成金額	締切
公益信託オラクル有志の会 ボランティア基金	日本オラクル 有志の会	社会貢献活動	上限 100 万円	5/20(金) 必着
2016 年度 (第 46 回) 毎日社会福祉顕彰	公益財団法人 毎日新聞社会事業団	社会福祉の発展向上 に貢献した団体	賞牌と賞金 賞金 100 万円	5/31(火) 必着
平成 28 年度助成	社会福祉法人 木下財団	福祉	上限 30 万円	5/31(火) 必着
ニッセイ財団高齢社会助成 地域福祉チャレンジ活動助成	公益財団法人 日本生命財団	地域福祉	上限 200 万円	5/31(火) 消印有効
ニッセイ財団高齢社会助成 「実践的課題研究助成」と 「若手実践的課題研究助成」	公益財団法人 日本生命財団	高齢社会における 実践的課題研究等	上限 200 万円 上限 100 万円	6/15(水) 消印有効
平成 28 年度草の根育成助成	公益財団法人 草の根事業育成財団	医療・福祉分野 スポーツ分野	上限 50 万円	6/20(月) 消印有効
高齢者職域開拓モデル事業	公益財団法人 東京しごと財団	高齢者職域開拓 モデル事業	上限 300 万円	9/15(木) 消印有効(5/2~)

広報のコツ、「実践編」

チラシを見る側の立場になって考えよう！

- ◆日時：6月25日（土）13：30～17：00
- ◆会場：八王子市学園都市センター 第1セミナー室（東急スクエアビル12階）
- ◆対象：NPO・市民活動をしている方  
広報力向上を目指している方
- ◆参加費：500円（資料代等）
- ◆定員：50名（申込先着順）



2月13日に開催した「プロに聞く、広報のコツ基本の“き”」では、広報力を上げるために、まず第一に考えるべきことをお伝えしました。

広報を行う目的や伝えるべき相手、内容が整理できたら、いよいよ実践編です。

講師は、前回に引き続きアフラックのCMなどを手掛けた横尾嘉信さんです。

今回の講座では、実際のチラシを素材にしてワークを行います。チラシを作る人の思いはチラシを見る人にちゃんと伝わっているのか？ 伝わるチラシを作るにはどうしたらいいのか？ みなさんと一緒に考えます。

NPOのためのスキルアップ講座

講師紹介

横尾嘉信さん



1962年福岡県生まれ。1986年電通入社、企業の広告活動、ブランド育成に携わる。主なクライアントはアフラック、トヨタ、サントリーなど。2015年独立、(株)横尾嘉信事務所設立。



注目!

加えるアドバイス

教材となるチラシを募集します！

- ◆対象：イベント・講座・会員募集などのチラシ（営利目的ではないもの）  
※6月25日の講座で教材として使います。  
※アドバイスは講座の中で行います。
- ◆募集数：10種類程度  
※メールでデータをお送りください。
- ◆締切：5月26日（木）  
※詳しくは下記までお問い合わせください。

市民と団体のための人財支援プログラム始まる！！

2枚目の名刺を持つ！！

「地域デビュー・社会デビューを  
パラレルキャリアから考える」

空いた時間に、できることを活かし、NPO・市民活動団体を応援する「人財支援」は、社会貢献活動の新しい参加の「カタチ」です。社会貢献活動に参加し「2枚目の名刺」を持つことを勧める石山さんが、経験、知識、やる気を地域で活かす方法について、わかりやすく伝えます。

社会貢献活動に興味のある方、「人財支援」に興味のある団体の方は、ぜひご参加ください。

後半は、「社会貢献への参加」について、少人数のグループで自由に意見交換します。途中グループを変え、いろいろな方と話す機会が持てます。

- ◆日時：6月19日（日）13：30～17：00
- ◆会場：八王子市学園都市センター 第1セミナー室（東急スクエアビル12階）
- ◆対象：市民活動に興味のある方  
NPO・市民活動団体の方
- ◆参加費：無料
- ◆定員：50名（申込先着順）

講師紹介

石山恒貴さん



法政大学大学院政策創造研究科教授  
企業の組織人事論からシニアや現役世代の知識・経験を活かし、多様な視点で市民活動団体が抱える課題を解決するパラレルキャリア（2枚目の名刺）の第一人者

主な経歴

一橋大学社会学部卒業、産業能率大学大学院経営情報学研究科経営情報学専攻修士課程修了他、日本電気（NEC）等を経て現職

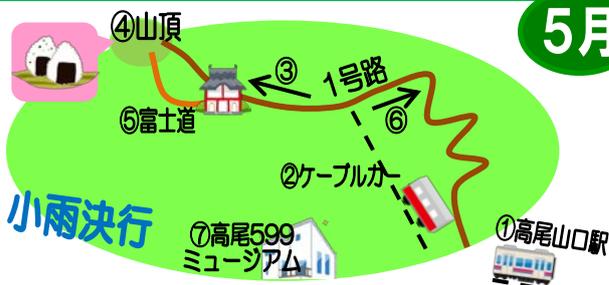
著書多数

近著：パラレルキャリアをはじめよう！  
（ダイヤモンド社）



★各講座は、NPO さぼーと 802（はちおうじ）八王子市市民活動支援センターの事業です  
申込み先：TEL042-646-1577 FAX042-646-1587  
メール npo802@shiencenter-hachioji.org

高尾山英語ボランティアガイドクラブは、高尾山を英語で案内している団体です。年間250万人を超える登山客で賑わう高尾山には、大勢の外国人も訪れます。そのため、英語によるガイドのニーズは高まってきています。今回は、普段、外国人を案内しているように、英語でガイドを受けながら高尾山を登り、下山後、日本語で会の説明などを聞きます。



日時：5月20日（金）9：20～15：30  
 集合：9：20 高尾山駅改札前  
 講師：高尾山英語ボランティアガイドクラブ 会員の皆さん  
 服装：山登りの服装  
 （長袖、長ズボン、上着、帽子、履きなれた靴）  
 持ち物：昼食、飲み物、敷物、ゴミ袋、雨具、健康保険証  
 参加費：500円（片道ケーブルカー代、資料代）  
 定員：20名（申込先着順）

行程（天候などにより変更になる場合があります）  
 ①高尾山駅改札前集合  
 ②ケーブルカーで高尾山駅へ  
 ③1号路を通過して山頂へ  
 ④山頂にて昼食  
 ⑤富士道→⑥1号路を通過して下山  
 ⑦高尾599ミュージアムにて会の説明など  
 終了後、現地解散



※アクティブ市民塾は、NPO さぼーと802（はちおうじ）八王子市民活動支援センターの事業です。  
 申込先：TEL042-646-1577 FAX042-646-1587 メール npo802@shiencenter-hachioji.org

NPO・市民活動イベント情報

イベントの詳細については、各団体にお問合せ下さい

イベント	日時	会場	内容	主催	申込先	備考
裏高尾でオオルリを探す会	5/15(日) 8:30-11:00	裏高尾小下沢林道	オオルリやクロツグミ、ミンサザイを探す	八王子・日野カワセミ会	090-6125-5769 kasuya.kazuo688@gmail.com (粕谷)	雨天中止 参加費200円 申込み不要
八王子で身近に見られる野鳥展	6/1(水)～ 6/30(木)	エコひろば展示スペース	野鳥観察結果をパネル写真にまとめて展示			入場無料 休館日等は、会場にご確認ください
第4回拓け！センター元気	5/19(木) 12:00-16:30	いちょうホール	ボランティアの方による歌と踊りのパフォーマンス	八王子センター元気	TEL/FAX 042-627-9179 center9179@nifty.com (森口)	参加費無料 定員280名
第12回文化講座 中国映画《唐山大地震》から	5/22(日) 13:30-16:20	アミダステーション	中国唐山で起きた大地震を舞台に、家族の愛と絆を描いたヒューマンドラマを解説	日本中国友好協会 八王子支部	TEL/FAX 042-644-0703 (高橋)	参加費500円 学生無料 定員:50名
いっしょに学ぼう 説経節 & 由木音頭	5/22(日) 14:00-16:00	南大沢市民センター	由木地方の身近な地名が出てくる民謡に触れてみませんか	説経節の会 いっしょに学ぼう由木の会	TEL 042-643-1451 (澄川)	資料代200円 学生無料
第13回傾聴ボランティア養成講座	5/24～6/28 の毎週火曜 13:30-16:30	子安市民センター 他	傾聴の基礎理論、傾聴のロールプレイング、施設実習、認知症、サポーター講座他	八王子センター元気	TEL/FAX 042-627-9179 center9179@nifty.com (脇)	資料代1,200円 定員60名
自分史入門講座	5/28(土) 14:00-15:30	八王子労政会館	自分史を具体的に紹介。興味のある人に、自分史作成講座の内容を紹介します	八王子高齢者活動コーディネーター会	090-4934-8707 FAX042-675-9649 hasshuu.w@gmail.com(渡辺)	参加費500円 定員30名
「滝山城」の散策&講演会	5/29(日) 10:00-15:30	集合 滝山観光駐車場	リニューアルされた滝山城の再発見と講演会「滝山城と民衆」	八王子研究団体連絡会	ハガキにて 八王子市小宮町1049-2(福島) 042-642-7360	参加費1,000円 先着40名 〆切5/19
第4回生涯学習の集い 南大沢～由木を知る・見る・学ぶ～	6/18(土) 13:00-17:00 6/19(日) 10:00-16:00	生涯学習センター南大沢分館	旧由木村の歴史や文化、自然等を紹介する講演会、試食他	生涯学習の集い 南大沢実行委員会	042-674-5727 (根本)	参加費は、イベントごとに違います

ボランティア募集

ボランティアの名称	活動内容	条件	団体名
畑作業・梅もぎ・ブルーベリー摘み・ジャム作り	耕作放棄された畑や梅林などを手入れして収穫。ジャム作りなど加工販売までしています。	自然の好きな方	NPO 法人すまいるカフェ 090-4745-1871(高倉)

NPO さぼーと802 (はちおうじ) 八王子市民活動支援センター  
 〒192-0083 八王子市旭町1-2番1号フルマル802ビル5階  
 TEL 042-646-1577 FAX 042-646-1587  
 http://www.shiencenter-hachioji.org/  
 http://hachi.koni.genki365.net/  
 npo802@shiencenter-hachioji.org  
 開館時間 10時～21時(日・祝は17時まで)  
 休館日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)  
 指定管理者 特定非営利活動法人八王子市民活動協議会