みんなへ，みんなの，セミナー通信

2021.2

介護支援ボランティアセミナー2021

「つながるえがお」より一部掲載

こんな今だからこそ、自分の活動、自分の気持ちを見つめなおして、
北杜市での生活、自分の活動を考えてみませんか。
この次ぎ会う時に語る気持ち、考え、言葉をたくさん見つけましょう。

編集発行/北杜市介護支援課
山梨県立大学高木研究室　高木寛之

Pickup

北杜市「第6次ほくとゆうゆうふれあい計画」とボランティア

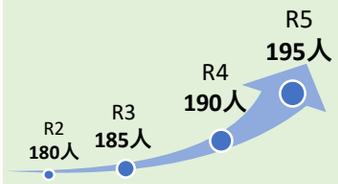
ここでは、令和3年度～令和5年度の北杜市の計画からボランティア関する情報を勝手にPickup！
今年度セミナーをやっていたら、皆さんと一緒に考えていきたかった内容を紹介します。

重点事業

介護支援 ボランティア事業

会員数年5名増へ！

令和2年、介護支援ボラティア会員数は約180名。この会員を毎年5名ずつ増やしていき、活動者の介護予防・健康づくりを進めます。また、福祉施設や在宅生活を送っている当事者・家族の生活支援を進め、北杜市の地域包括ケアシステムを構築していきます。皆さんの口コミが大切です。



生きがい

生きがいありが6割

ボランティアが生きがい？

北杜市の65歳以上の6割が生きがいを持ちながら生活を送っています。もちろん、ボランティア活動も生きがいと感じている方がいます。

地域活動

地域づくりへ参加したい！

二人に一人は興味あり

二人に一人は地域づくりを担うグループへの参加意向を持っています。地域づくりにも寄与するボランティア、個人活動よりもみんなでの活動が重要です。あなたの周りにもきっといます。

在宅生活

要介護者を支える「見守り・声かけ」

どんな言葉をかけますか？

在宅生活の継続に必要と感じる支援・サービスとして期待される「見守り・声かけ」。コロナ禍では、皆さんの気軽なつながりが制限されています。そのため、地域によっては今までとは異なる新しい見守り・声かけを考えて、実施していくことが求められています。心配、感謝、確認、どのような言葉を届けますか。

大丈夫？　ありがとう　元気？

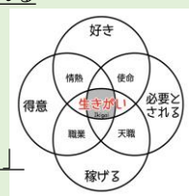
ボランティアセミナー2020のキーワード

・ボランティア＝社会に開かれているかどうか
・恋するようにボランティア
　愚痴る⇒許す⇒信じる
・自己満足でなく自己実現
・生きがい図

４つの要素

好き・得意・稼げる・必要とされる
好き×得意＝情熱
得意×稼げる＝職業
稼げる×必要とされる＝天職
必要とされる×好き＝使命

4つすべてが重なると「生きがい」



新型コロナウイルス感染症に気をつけながらこの冬を元気にお過ごしください！

感染に気を付けながら支え合いを続けるために、もう一度確認しましょう。

感染予防

①3密（密集・密閉・密接）を避ける
②マスクの着用
③手洗い

の3つの基本を守り、家族・地域との交流を続けましょう。
ボランティア活動や講習会等に出かけるときは、体温チェックを行い、体調のすぐれない時は自宅で静養しましょう。

編集後記
「開催は難しい」この一言を見たとき、「はぁ～」という深いため息と毎年見ていた北杜市の皆さんお一人お一人の楽しそうな笑顔と笑い声が思い浮かびました。介護支援課の職員さんと一緒に創り上げてきたこのセミナー。担当者の方も苦しい思いと我慢の気持ちで連絡をくれました。同時に、「それでも何かできないか」「元気を届けるには何ができるだろうか」を考え、このセミナー通信を作成しました。皆さんがこの通信を手に、ご家庭で、ご近所で、団体で、地域で、自身の活動についての話ができる日が早く来ることを心から願いつつ。（高木）

Special interview

みんなの疑問
高木先生に聞いてみよう

2020~2021

介護支援ボランティアセミナー2020で行われた講義「高木先生に聞いてみよう」の内容を再掲載、さらに2021年versionの質問を追加しました。昨年を振り返りつつ、皆さんの活動を振り返るきっかけ、時間をつくることができれば幸いです。

ボランティアとは？基本を聞きたい！

ボランティア（volunteer）とは何か、その語源はラテン語のウォロ(volo)とされ、「進んで～する」という意味があります。そこから「自発性」や「主体性」という「私」を出発点に外に展開していくという意味がキーワードとして語られています。そして、「私」発だからこそ、義務や強制ではなく、自らが見つけた社会の問題や困りごとに応えていきたいという「先駆性」や「無償性」といったキーワードが生まれています。

日本では、ボランティアが「奉仕活動」と混同されたこともあり、「善い行い」という側面が強調され、場合によってはボランティア＝困った人を助ける＝福祉に偏って理解されてしまっている状況もあります。また、「無償性」だけが切り取られ、お金が発生しない活動（ただ働き）はすべてボランティアとして使われている現状もあります。

さらに、活動の入口における「自発性」を強調し、学校における教育活動や地域活動といった役割、やらされている活動との境界線を明確に引こうという動きもあります。

しかし、現在のボランティアは、福祉だけでなく、災害、医療、教育、自然環境、国際協力、多文化共生、スポーツ、文化、芸術、観光などのように多様な分野で活躍しています。そして、有償（最低賃金以下で交通費や食費等負担）ボランティアも増えてきています。

その中で、皆さんには、入口としての「自発性」ではなく、出口としての「他者・社会にも開かれているか」を大切に考えていただきたいと思います。

例えば、自宅の庭の花壇の手入れをすること、これはボランティア活動ではありません。しかし、地域の道路の花壇を近所の人と一緒に手入れすること、これはボランティア活動になります。同じ花壇の手入れという行為でも、そこに一緒に行う他者とのつながりや活動の結果が地域という社会に開かれることで、ボランティア活動となるのです。

ボランティアを長く続けるには？

ボランティア活動を長く続けるためには、他者とのつながりを大切にしましょう。そして、そのつながりの中で、自分の活動、相手の活動を認め合えることが重要です。ボランティアをしている私を周りの人が認めてくれること。これが長く続けるコツです。

ある女性は、グループの中でその活躍を認めてもらえていました。しかし、家族からは「年なんだから、もう辞めれば」「外のことより家のことをやってくれ」と言われ、最も身近な家族から認めてもらえませんでした。この一言がきっかけとなり、活動に参加することに後ろめたさを感じ、活動を辞めてしまいました。

また、ある90代の女性は、「年とともに、できないことが多くなってきたけど、周りが私を活躍させてくれるから、褒められるといつまでも活動ができるのよ」と笑顔で教えてくれました。

このように、活動を通して、自分が輝く、相手が輝く、自分たちがいつまでも活躍できる、生きがいを持てる環境を身近な場所からつくっていくことが活動を長く続ける秘訣です。

自分のボランティアのモチベーションを保つには？

互いに活動を支え、認め合う、褒め合う機会をつくることが重要です。そして、その活動、その活動の対象者、ともに活動する仲間を好きになることがポイントです。

しかし、「好き」だけでは語れないことがあるのがボランティアです。例えば、グループの代表を頼まれること、同じグループのメンバーが急に休んだりすること、活動の対象者から暴力的な発言を受けること、さまざまな「好き」だけではいられないことがあります。そんな時は、ボランティア活動の愚痴をこぼしてください。そして、時間をかけながらも、そのような発言を許してください。そして、その相手を信じてください。私たちは、常にモチベーションを高く持ち、活動できるわけではありません。小さな波や大きな波があります。そのため、時に弱くなり、相手に頼り、周りが見えなくなり、場合よってはきつい言葉をぶつけてしまうこともあります。

私たちは感情を持つことから、このような行為に対して、すぐに許し、信じることは難しくもあります、だからこそ、「愚痴る」機会、「愚痴る」場を見つけてください。このセミナーもその一つです。ただし、愚痴るときは、相手の発言や行動を非難するのではなく、自分の気持ちを愚痴ることがマナーです。ボランティアは「あの人は～」ではなく、「私は～」から始まるものだからです。

介護支援の目的はなに？

近年、ボランティアと協働で要介護者の生活支援を行う地域包括ケアシステムの構築が求められています。その中で、皆さん介護支援ボランティアに求められていることは何か。もちろん、施設や在宅生活を送っている要介護者の困りごとへのお手伝いをできる範囲でお願いすることもあります。

しかし、この困りごと、特に憲法25条「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」の「健康」や「最低限度の生活」は国の責務として、専門職を中心に支えていくものです。その中で、皆さんにお願いしたいことは、北杜市での生活「文化」、さらに憲法13条「個人としての尊重、生命、自由及び幸福追求」を支えることです。このことは、もちろん専門職も支援する内容です。一方で、その方の今までの生活を知っているのは、周りで共に生活してきた皆さんです。だからこそ、専門職が関わった瞬間に周りからいなくなるのではなく、一歩離れたとしても周りで支えてほしいと思います。

また、サロン活動などでは、健康を重視した体操などが活発に行われています。もちろん素晴らしい活動です。しかし、皆さんには、参加の入口を健康としても、その出口を健康のみにせず、他者とのつながり、楽しみに持っていくこと。過去、現在、未来という時間の流れの中で他者を認め続け、互いに支え合う関係や文化をつくっていくことを目的としてほしいと思います。

地域での介護支援ボランティア活動の底辺を広げるにはどうすればよいのでしょうか？

とても難しい質問です。そして、常に考え続けることが求められる質問です。その中で、ヒントとなるのは、ターゲット、自己実現、コラボレーションです。

ターゲットとは、誰に参加してほしいのかという議論です。ボランティア活動において「若い人」という言葉が使われます。これは、年齢を区切った絶対的な意味、私より若い人という相対的な意味の二つが混同されて使われていることがあります。そのため、「若い人達にも参加してほしい」と活動を行った際に、現役世代（稼働年齢層）をターゲットとしてしまい、仕事中で参加できないということがあります。

ターゲットを明確にすることで、それに合わせたアプローチの仕方を見つけることができます。この点は、特に営業の仕事をしてきた方は詳しく、培ってきた力を発揮できると思います。

自己実現とは、活動の出口における自分を尊重することです。ボランティアは出口に他者や社会を意識することが大切ですが、そこには自分も存在します。活動を通して、自分自身の変化を見つめ、成長を実感すること、その良さ、喜び、魅力を隠さずに伝えていくことが、底辺を広げるためのきっかけとなります。

そして、コラボレーションです。ボランティアの活動を福祉だけに限定することなく、他の分野とのコラボレーションを考えていきましょう。近年では、SDGs等、企業活動とのコラボレーションも検討していくことができます。

全国調査では、四人に一人はボランティア活動に参加しており、その内容は、公共の場所の清掃や花を植えるなどの「まちづくりのための活動」が11・3％、「子供を対象とした活動」8・4％、「高齢者を対象とした活動」3・8％、「障害者を対象とした活動」1・5％となっています。これからは、新たな活動者を増やすことだけではなく、すでに活動している人を巻き込むこと、巻き込まれることも求められます。

なお、北杜市では、65歳以上の高齢者の二人に一人は地域づくりに参加したいと思っています。この人たちを地域づくりに巻き込み、自分たちも地域づくりに巻き込まれながら介護支援ボランティアの魅力を伝えることで、底辺を広げていけるのではないでしょうか。

最後に、北杜市内の多様なボランティア活動を行っている人々が、互いに巻き込み、巻き込まれる場をつくっていくことを行政や社会福祉協議会に期待します。専門職が間に入ってボランティア同士、ボランティアと企業など様々なつながりが生み出されることを楽しみにしています。