

介護支援ボランティア情報誌

つながるえがお

Vol.2



目次

- 2～3 ——— ボランティアとともに～介護支援ボランティアの声～
- 4～5 ——— ボランティアとともに～受け入れ施設の声～
- 6～7 ——— 介護支援ボランティアセミナー 2018 開催報告
- 8～11 ——— ボランティア情報掲示板
- 12 ——— コラム・介護支援ボランティア登録



ボランティアとともに 介護支援ボラン

すずき みつこ
鈴木 光子さん (77歳) 長坂町

ティアの 声

しのはら あいこ
篠原 愛子さん (74歳) 須玉町



相手に合わせて一緒に楽しくやればいいんです。

ボランティア活動のきっかけ

「自分のためにも、そして人のためにもなる」と思って始めたのがきっかけですと笑顔で話す鈴木光子さんは、市内の6つの介護施設や個人宅を訪れ、傾聴ボランティアや介護支援ボランティアとして高齢者や障がい者に寄り添う。

高齢者へのボランティア活動は、昭和60年代から始めているベテラン。最初の頃は、布オムツたたみやペットメイキングなどを行っていたという。

現在は月3、4回のペースで施設を訪れたり、個人宅に足を運んでボランティア活動を行っている。ボランティアの日には、「今日はあの人がいるかな、塗り絵はうまくできるかな」と思いながら、また、利用者が玄関まで出迎えてくれることがうれしくて、ボランティア活動が楽しみで生きがいになっているとうれしそうに話す。

ボランティア活動で感じること

施設などのボランティア活動のほかに、地元の中丸公民館で、自らが中心となって「高齢者通いの場（中丸公民館カフェ）」を開催している。毎回近所の高齢者20人以上が参加し、健康体操や筋力トレーニング、脳トレなどを行っている。「声を掛け合って、楽しく笑いながらやる。お年寄りの中には、体操をやる人、やらない人がいるので、無理をさせないこと」と参加者をいたわり、「相手に合わせて一緒に楽しくやればいいんです。」とボランティア活動を長続きさせる秘訣を語った。

傾聴ボランティアは、「相手の話を聞いているだけで

いい。話をする相手が話好きだったりすると、すっとうなずいているだけというときもある。

「以前は、『向こう三軒両隣』と言ってきたけど、最近は生活の変化で難しくなってきた。でも人と人のつながりから地域がつながるんです。」と話す。

これからのボランティアに思うこと

高齢者の移動の問題や施設職員の人手不足などを垣間見てきただけに、若い世代がボランティア活動に興味を持ったり、参加してくれればと思っている。

「ボランティア活動の参加を考えている人は、社会福祉協議会の研修を一度受けてみてはいかが。研修を受けることでいろいろなところから声がかかります」と言う。「一日一時間でも施設に来て見たら」「難しく考えずに楽しく話してみてもどう」と新しい介護支援ボランティアの参加を待ち望んでいる。



高木's Eye

笑顔がとても素敵な鈴木さん。ボランティア活動において、相手に合わせて一緒に楽しむには、自分がやりたいことだけでなく、相手のことを考え、相手の気持ちを引き出し、寄り添い、自分の気持ちと重ね合わせる必要があります。そして何より、自分は何が楽しいのかを知っていることが必要です。その姿勢が、多くの人とつながり、活動が長続きする秘訣なんですね。

参加者が元気になっていくのがうれしいです。

ボランティア活動のきっかけ

油絵やフラダンスなどの趣味を長年続けている篠原愛子さんは、平成14年、入院中の姑が亡くなり、介護から手が離れ落ち着いたころ、「これまでの介護経験を生かしてみないか」と誘われたのがボランティアを始めたきっかけだったと話す。平成17年に、市の介護予防サポートリーダーの研修を受け、市が行う健康教室や認知症テストの補助員として活動を開始した。

通いの場でのボランティア活動

現在は、施設や高齢者通いの場（ますとみ元気会）などでボランティアを続けている。ますとみ元気会は、仲間といっしょに、毎週第2火曜日に増富の湯で開設している。「明るく・賢く・元気よく」をテーマに、健康体操や音楽レクリエーション、食事や温泉を楽しむ。

その中で篠原さんは介護支援ボランティアとして介護予防プログラムの指導を担当している。参加者に笑顔で声をかけながら、楽しくなるような話題で周りの関心を集め、血流が良くなるようにくるぶしや関節を動かすよう勧めることから始める。体操では「ここの筋力をアップしよう」「あと5ミリ伸ばして」と参加者を励ましなが、筋力維持を実践してもらう。認知症予防として、4文字程度の言葉を使った「逆さ読み」や「すいすいすっころばし」などの手遊びなどもする。音楽に合わせた体操では、振り

付けに少しずつ変化を加えて、飽きずに楽しめるよう心がけも忘れない。

また、指導した体操や運動が自宅でも続けられるように、篠原さんが得意とする「絵」で「カレンダー」を手作りして配り、体操をした日に色を塗ってもらい日々の努力が目で見え意欲的に取り組める工夫もしている。

これからも楽しみながら

「ボランティア活動は、独居老人の引きこもりの防止にも役立ちますが、私自身、外に出かけるために自分の身なりにも気を配るので、認知症の予防にもなるんです。これからも「皆と一緒に楽しみながら、ともに元気でいたいですね」と目を輝かせていた。



高木's Eye

巻き込まれ上手であり、巻き込み上手。ボランティア活動のきっかけは人それぞれですが、篠原さんは誘われて活動を始め、研修を受け補助員として活躍するというように巻き込まれ上手です。そして、ユーモアたっぷりに笑顔と知識と技術を兼ね備えた介護支援ボランティアとして、参加者をあの手この手で楽しませる巻き込み上手でもあります。そこには、「篠原さんなら」という周りからの信頼があるのではないのでしょうか。巻き込み巻き込まれた人たを元気にしていくな篠原さん、素敵ですね。



ボランティアとともに 受け入れ

障がい福祉サービス事業所
パル実郷

地域で暮らすためにはその人のことを知って助け合う事が大切

社会自立への促進を支援する施設

障がい者の就労移行支援事業や就労継続支援B型事業、生活介護事業、共同生活援助事業を行っている北杜市の障がい福祉サービス事業所として、平成14年に開所したパル実郷（油井富士男施設長）は、自立に必要な訓練と指導をおこない、社会自立への促進を支援する施設として事業を開始した。これまでに17人が就職する実績がある。現在も就労を目指す方も増えている。関連施設としてグループホーム「北杜の郷」も開所し、4人が共同生活を送っている。

「仲間と共に働く喜び、仲間と共に楽しむ喜び」の施設づくりを進めるパル実郷の利用者は、現在25人。企業に通勤して働く「企業出向班」、企業から受注した部品の組立てなど軽作業を行う「企業受注班」、道の駅やショップなどにクッキーを卸している「クッキー班」、高根町内の小中学校（高根清里小は除く）やイベントなどに花苗を提供する「花班」という4つの班が主な事業になっていて、社会的な自立を目指している。

障がい者の働く喜びを通じて生きる満足感を育て、社会自立を進めている。

ふれあいを大切にしたボランティア活動

障がい者施設として、外部との交流を積極的に進めているので、施設見学やボランティアの受け入れは随時行っている。地元企業の新人研修の一環や学生ボランティアが定期的に訪れ、施設利用者やと触れ合い余暇活動の支援のサポートを行っている。また、単独でのボランティア希望者には、組み立てや花の管理などの作業と一緒に体験していただいている。パル実郷では、通所される方との触れ合いを大切にしつつ各作業班の活動支援やレクリエーションのボランティアを募集している。施設見学やボランティアの受付、問い合わせは ☎0551-47-6777まで。



〒408-0012 北杜市高根町箕輪2270-1



高木's Eye

利用者にとって、パル実郷は日々の暮らしの一部の時間を過ごす居場所です。そして、ボランティアとのふれあいを通して、社会とのつながりをつくることのできる場所にもなっています。高根町という社会の中で私たちはどのように暮らすのか。ボランティア活動を通して見えてくる高根町での暮らし方があります。障害者の支援と難しく考えるのではなく、ふれあいを大切に暮らしを考えるパル実郷のボランティア活動は素敵ですね。

施設の 声

介護予防・通所介護事業所
武川町デイサービス
センター



ボランティアの人との関わりでコミュニケーションが増えます。

温泉入浴ができるデイサービス

北杜市社会福祉協議会が管理運営する「武川町デイサービスセンター」（管理者：中嶋竹葉）は、武川町の「むかわの湯」に併設している介護予防・通所介護施設。対象エリアは市内全域だが、武川町や白州町、韮崎市円野町、長坂町日野など、片道30分の送迎エリアからの利用者が中心。登録者数は、約90人。1日30人前後の人が利用している。

施設の特徴としては、大型浴槽と機械浴2基を完備し、むかわの湯と同じミネラル成分が高い天然温泉（ナトリウム・塩化物塩泉）が使われている。温泉入浴ができるデイサービスとして、利用を希望する人も多い。

また、認知症の利用者が増加傾向にあることから、外部で行われている認知症の研修に積極的に参加し、最新の情報とサービスの提供を心がけている。

デイサービスの1日は、利用者の健康状態のチェックから始まり、問題がなければ、そのまま順次入浴に。この入浴を待っている時間を利用して、介護支援ボランティアが利用者への声掛けなどを行っている。一緒に話す相手がいることで、利用者は安心感をもち、くつろぎの場となっている。

ろぎの場となっている。

栗沢あさ子さん（83）は、10年以上介護支援ボランティアを続けているベテラン。月に2、3回、同デイサービスセンターを訪れ、お茶出しや話し相手、ドライヤーを使って髪の毛を乾かす手伝いをする。「皆さんが喜んでくれるので、それが楽しみで来ています」と笑顔をみせ、職員の「栗沢さんお願いします」の声に、「はい」と返事をして、活躍している。



男性ボランティアをお待ちしています

一方、中嶋さんは「健康マージャンが人気なのですが、利用者だけでマージャンを楽しむのが難しく、フォローしていただける人や、体を動かすゲーム・体操・木工作品づくりと一緒に手伝ってくれる人がいればと思っています。地域の皆さんの知恵を拝借したい」と男性ボランティアの協力を呼びかける。施設見学やボランティアの受付・問い合わせは ☎0551-20-3111まで。



〒408-0302 北杜市武川町牧原1322



高木's Eye

自分が楽しめる、安心できる、くつろげる場がある。このことは、利用者だけでなく、ボランティアにとっても、地域で暮らすうえでとても重要なことです。そして、そのような場にするための数多くの仕掛けや言葉を持つ専門職がいることは、ボランティアにとっても活動しやすい場所になります。ボランティア活動を行う施設でなく、人との関わりが生まれる場となる武川町デイサービスセンターは素敵ですね。



介護支援 ボランティアセミナー 2018

ボランティアがいきいきと 力を発揮するために

平成30年2月16日、昨年に引き続き山梨県立大学人間福祉学部の高木寛之氏を講師に迎え「介護支援ボランティアセミナー2018」を開催しました。

このセミナーのねらいは、福祉医療等の現場において、今後ますます活躍が期待されるボランティアの可能性を更に引き出し、施設と利用者そして、ボランティアが相互により良い関係を築きながら活動が進められるように、施設におけるボランティアコーディネーションの知識の向上、ボランティアとしての資質の向上を図ることにあります。今年度は、介護施設や障がい者施設で活躍している介護支援ボランティアや一般ボランティア、施設職員など約70人が参加しました。前半は、昨年のセミナーを振り返り、北杜市でのボランティア活動について確認しました。後半はボランティアと施設職員の対話を重視し、8つのグループに分かれ、特に昨年、深められなかった③について重点に話しました。

- ①ボランティア活動をして良かったこと
 - ②ボランティア活動をして困ったこと
 - ③予防という観点から変化したこと
- の3つのテーマです。

意見交換会では、参加者全員が同じテーマでそれぞれの思いを出し合い、ボランティア活動や地域を支えるということについて深く考える機会になりました。そして、日頃、ボランティア活動をしている中での気づき、充実感を言葉で表現し、悩みや不安を皆で共有することができました。最後は各グループで話し合われた内容のうち、他のグループにも伝えたい内容を発表し、参加者全員で思いを共有しました。

まとめとして講師の高木氏は、グループワークの発表から、ボランティア活動を行うに当たっての周囲の理解をどうするのか、ボランティアが手伝う範囲を伝えることでボランティアが悩まずに参加できる体制をつくる必要があることを話し、ボランティア活動は「その人のできることを“してあげる”ではなく“してもらう”ことで生き生きします」と話されました。

この場だからこそできる、熱い思いや秘めた思いの共有とそこから生まれる新たな発見と力を発揮するためのアイデア。次のページではその中の一部をご紹介します。

グループディスカッションまとめ

グループディスカッションでのボランティア・施設職員の声



ボランティア活動をしてよかった事

ボランティア

自分の出かける機会、楽しみにつながっている。

- ・ボランティアが楽しく家のことをやっている暇がない。
- ・出かけられる“楽しい”“行くところがある”のは、励みになる。
- ・ボランティアに参加することで家でダラダラする事がなくなった。
- ・自分自身が楽しませてもらっている。
- ・利用者が笑顔を返してくれるだけで“楽しい”“嬉しい”

勉強の機会

- ・自分自身の勉強になる。
- ・家族のため、地域のためになる。
- ・他の人から生活の知恵が学べる。
- ・楽しい新しいことをたくさん勉強できる。

仲間とのつながり

- ・ボランティア同士、困った時に話し合える仲間が増えた。
- ・地域の人とも触れ合う事ができる。
- ・人とのつながりを作ることがボランティアにつながっていると感じることができる。

自分の心とからだの健康の変化

- ・元気になるために続けている。
- ・外に出ることで自分が健康になり、気持ちが明るくなった。
- ・精神的に前向きになれた。
- ・無理しないで長く続けようと思っている。
- ・他人のためではなく、自分のためにボランティアしている。
- ・ボランティアをすることで活力につながり、利用者から元気をもらっている。
- ・人に声かけすることで、家族にも優しくなった。
- ・相手の喜びを、自分の喜びにできる。

施設

ボランティアに活動してもらって良かったこと

- ・利用者にとってよい刺激になり、普段の顔色と違う。
- ・利用者に寄り添ってくれる。
- ・ボランティアが利用者とは話を楽しみながらドライバーかけやお茶出しをしてくださるので、職員はより専門的なケアに集中できて助かる。
- ・忙しい時間帯など話をしてもらったり、いてもらうことにより見守りになっている。

ボランティア活動をして困った事

ボランティア

どこまで支援するか？

- ・施設でのボランティア、どこまで利用者に手を出して良いかわからない。
- ・話をしたいが、何を話せばよいのかわからない。
- ・気づいていても手が出せないことが歯がゆい。
- ・施設の邪魔になっていないかと思うことがある。

施設

- ・ボランティアと職員の役割の線引きが難しい。
- ・ボランティアがボランティアの活動内容を負担に感じていないか重荷になっていないか心配。
- ・ボランティアの受け入れが盛り上がっていない。
- ・介護業務にかかる時間が多く忙しく、ボランティアとじっくり話をしたいが、その時間が持てないことが歯がゆい。

その他

- ・ボランティアの人数が減ってきている。
- ・男性のボランティアが少ない。
- ・通いの場に歩いてこれない人が増えている。

予防という観点から変化したこと

ボランティア

認知症予防、うつ予防になる

- ・孤独ではなくなる。認知症予防につながる。
- ・生活のリズムが整う。
- ・会話ができ、いきいき笑顔でいられる。

病気の再発の予防、健康増進、介護予防

- ・生き生きして、笑顔になる。免疫力アップにつながる。
- ・自分の健康を考えるきっかけになる。
- ・生きがい、自然治癒力が上がっている。

施設

- ・ボランティアとの関わりが、認知症の刺激につながる。コミュニケーションが増える。
- ・ボランティアと利用者の年齢が近く、話を聞いてくれることは良い。話も合う。



ボランティアの持つ“まなざし”

今回は、ボランティアの持つ“まなざし”について考えていきたいと思います。

ボランティアの行う活動には、地域生活を送るうえで困りごとを抱えている当事者への支援があります。このような人びとの支援は、福祉や介護などの専門家だけでなく、ボランティアの存在が欠かせません。困りごとを抱えている当事者への支援は、専門家に任せたいほうが良いのではないだろうか・・・と持っている方もいるかもしれません。しかし、専門家だけでは難しい、ボランティアと一緒にだからこそ出来る支援があります。

例えば、専門家と当事者の出会いは、当事者の困りごとを見つけ、解決・緩和するため、支援者と被支援者（支える-支えられる）という関係からのスタートとなります。専門家は、当事者の持つ力を引き出して、困りごとを解決・緩和へと結びつけますが、どんなに注意しても「困りごとを抱えている人」という出会いのまなざしを拭い去ることはできません。一方、ボランティアは、相手をご近所であったり、昔から知っている場合、その方に向けられるまなざしは、「〇〇が好きな〇〇さん」であったり「〇〇が得意な〇〇さん」が困りごとを抱えているとなります。そこには「困りごとを抱えている人」からスタートしない人間関係が築かれています。

このようなまなざしの違いは、支援を受ける当事者に「困りごとを抱えていない自分」の存在を思い出させてくれます。ある一人暮らしの高齢者は、「専門家が来る時は、出来ない人になって全部任せるけど、みんなという時は、そんなこと考えないでいいの」と言います。専門家は、困りごとを支えるだけでなく、その人の持つ力を引き出すことがその使命です。しかし、この言葉に見られるように、当事者にとっては、全てを任せる相手となってしまう、専門家が力を引き出しにくいこともあります。この関係に、ボランティアが加わることで、当事者は一方的に支えられるだけでなく、支えることが出来る自分の力を回復し、専門家も当事者の力を引き出しやすくなるのです。このように、ボランティアの持つまなざしは、困りごとを抱えた当事者の暮らしを支えるうえで大きな影響を与えることができます。ボランティアの皆さんは、どのようなまなざしを持っていますか。あなたのまなざしを聞かせてください。

山梨県立大学講師 高木 寛之



Profile

埼玉県出身。市民活動・ボランティア、地域福祉、福祉教育が専門。2015年から山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科講師を務め、現在に至る。

介護支援ボランティアに登録を!!

対象者

市内在住の65歳以上の者
(要介護認定者、介護保険料未納者は除く。)

●事前登録が必要です。印鑑を持参して登録窓口へ。

ポイント 交換上限 (年内)

10000ポイント(100P=100円)介護支援ボランティアを行うと1時間に1スタンプ、1回に2スタンプまで。(1スタンプ=100P)

ポイント 交換時期

年度末まで活動して貯まったポイントは、翌年度4月中旬に北杜市社会福祉協議会窓口で、ポイント転換申請をすることができます。

登録窓口:北杜市社会福祉協議会(市社協)本所
〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町50
TEL 0551-47-5202

登録時間:平日8:30~17:30

受入施設でのボランティア活動

- ・レクリエーションなどの指導、参加支援
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳などの補助
- ・散歩、外出および館内移動の補助
- ・模擬店、会場設営、利用者の移動補助、芸能披露などの行事の手伝い
- ・話し相手
- ・施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動(詳細は、各施設によって異なります。)

現在、北杜市では、150人の介護支援ボランティアが活動しています。

詳しくは [北杜市介護支援ボランティア事業](#)

検索

北杜市市民部介護支援課 TEL42-1336

お便り募集

★皆さんのボランティアに関する声を聞かせてください。お待ちしております。