



私らしく生きるための

まちづくり



まちづくりのパートナー
訪問看護ステーション



社団法人全国訪問看護事業協会 編



このパンフレットは、平成16年度社会福祉・医療事業団(長寿社会福祉基金)からの助成を受けて作成しました。

「市民の自立的介護能力育成支援プログラムの開発」研究班

霜田美奈・今野道洋・山村真紀

吉川菜穂子・石崎順子・久代和加子・酒井昌子・木村紀子

主任研究者 川越博美(聖路加看護大学看護実践開発研究センター 教授)

本委員会委員 野中 博(社団法人日本医師会 常任理事)

本委員会委員 山崎摩耶(社団法人日本看護協会 常任理事)



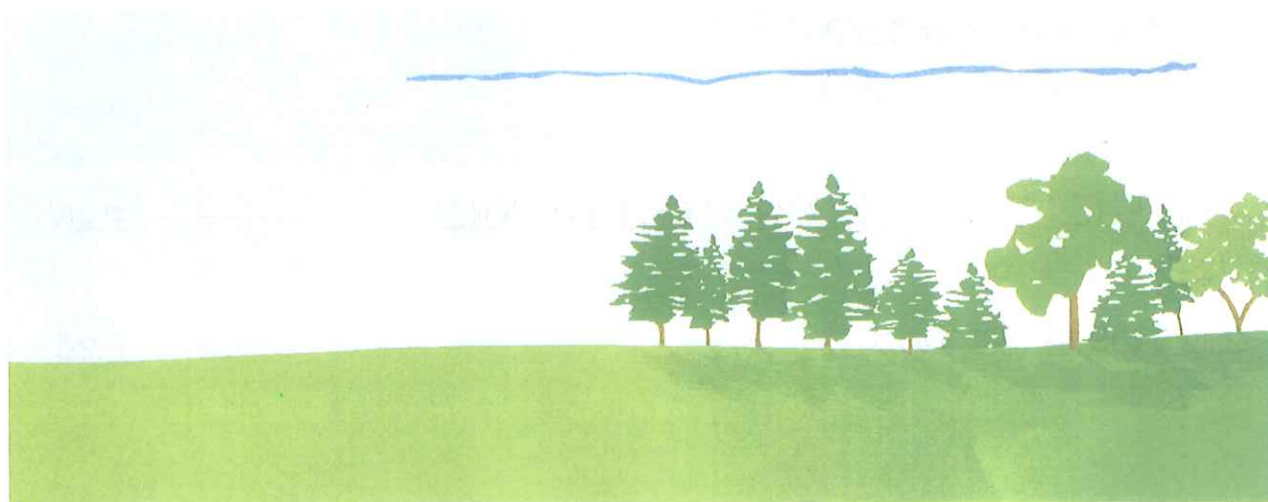
このパンフレットを手にした方へ

まちづくりを行うのは行政の仕事と考えている方も多いのではないのでしょうか？確かに行政はまちづくりの基盤を作るには欠かすことができません。でもまちのことを誰よりもよく知っているのは、そのまちに住んでいる私たちではないのでしょうか。まちにどんなサービスが必要なのか声をあげることも私たち市民の役割でしょう。

地域コミュニティの崩壊が唱えられているいま、あらためてまちづくりの必要性が問われています。また自分たちの住んでいるまちのために活動する市民も全国で増えてきました。高齢社会、まちの安全、防災、環境汚染など私たちの身近に存在している課題に目をそむけるだけでは何も解決しないという現状に市民が気づき始めたのかもしれない。

まちづくりに参加することは、言い換えれば地域の中で自分の足元を固めるということです。足元を固めることは安心につながります。自分の老後＝安心を得ることができたとき、私たちはもっと毎日を充実させることができるでしょう。

このパンフレットはあくまでも「私らしく生きるためのまちづくり」を行うためのサポートパンフレットです。まちを変えることができるのはこのパンフレットを手にしたあなたです。パンフレットを通して自分が住んでいるまちに対して少しでも考えるきっかけをもって頂ければ幸いです。





目次



～私らしく生きるためのまちづくり～

はじめに:このパンフレットを手にした方へ

第1章:私たちを支える地域サービス P.3

訪問看護ステーション

かかりつけ医

保健センター・保健所

在宅介護支援センター

ホームヘルパー・ケアマネジャー・民生委員・町内会

社会福祉協議会

ボランティアセンター

デイケアセンター

あなたの地域を知ろう

私のまちのサポートマップ

第2章:地域活動に参加してみよう P.15

ボランティアって何?

ボランティアを探す

ボランティアQ&A part1

ボランティア活動紹介

ボランティアQ&A part2

ボランティアグループをつくる

あなたならどうしますか?

ボランティアQ&A part3

おわりに:ずっと地域で住み続けるために P.25

おすすめ図書・おすすめサイト P.26

第1章 私たちを支える地域サービス

あなたは自分の住んでいる家で最期まで過ごしたいですか？ このような問いかけにあなたはどのように答えるでしょうか。家での最期は望んでいるけど「家族に迷惑がかかるから」「家で過ごしたいけど、家族だけでは不安」「家で最期を迎えることは無理」などの理由からあきらめているのかもしれない。

でも私たちが住んでいるまちには私たちの思いをサポートするサービスがたくさんあります。ただ自分も家族も健康なときはサービスを利用する機会が少ないため、いざ病気になったとき、家族の介護が必要になったときには、どこに相談に行けばいいのかわからないのだと思います。

そこで日頃より地域サービスの情報を収集しておくことで、いざというときにきっと役立つでしょう。また地域サービスを提供している各施設は、住民向けに様々な情報提供や講習会などを行っている場合もあるので、まずは軽い気持ちで訪れてみてはいかがでしょうか。あなたにとって自分のまちがもっと身近な存在になるかもしれません。

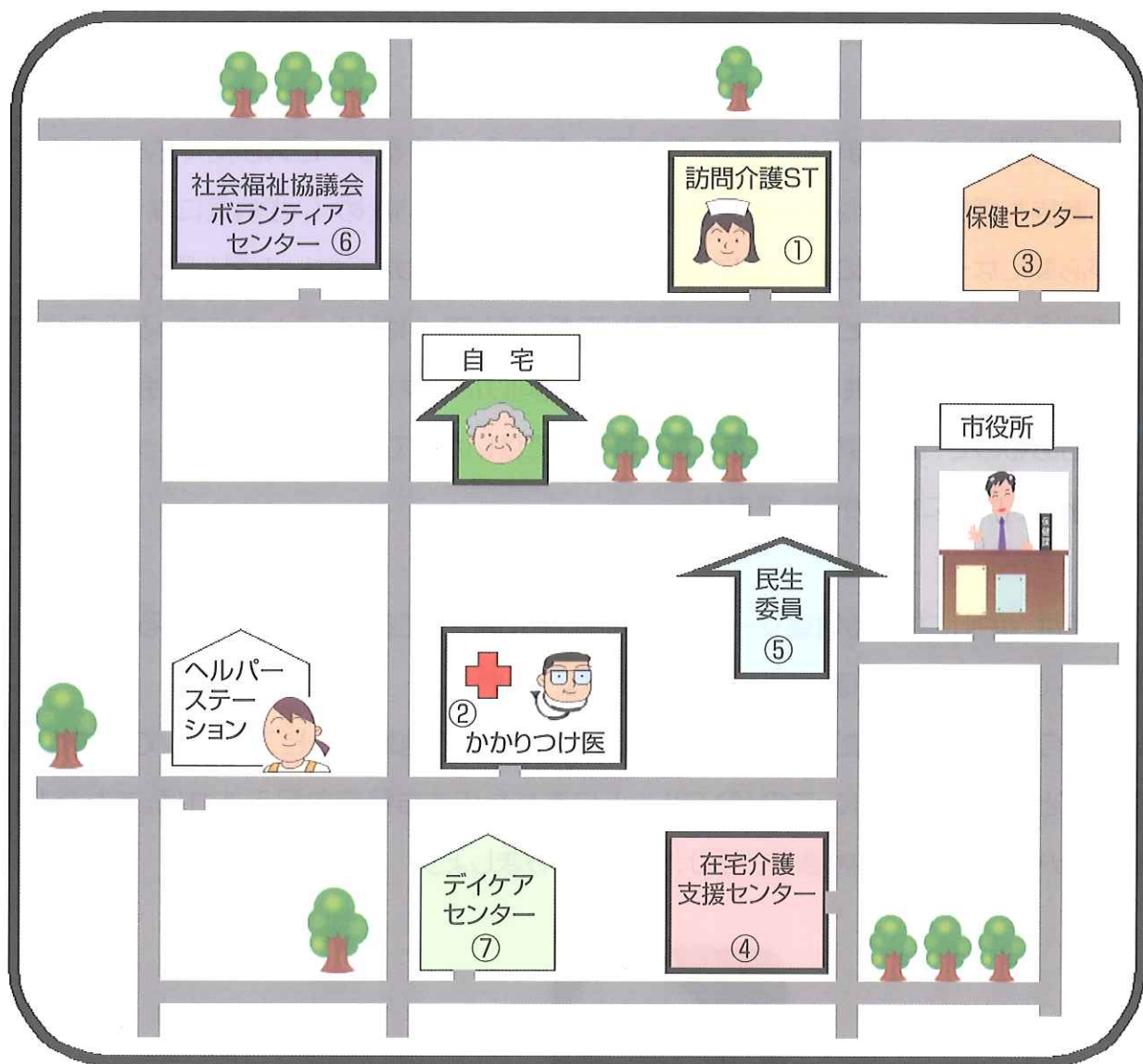
第1章では、福祉における地域サービスを紹介しています。ここに記載されている施設などはあなたの住んでいるまちにもほとんどあるものです。

このパンフレットを読んだあとに、つぎはあなたのまちの地域サービスを探してみませんか？ そしていざというときの為に、このパンフレットにあなたのまち情報を記入すれば、あなただけのオリジナルパンフレットになります。ぜひ、活用してみましよう。



地域のさまざまなサポートマップ

あなたのまちにもあります。地域のサポート施設。



- ①訪問看護ステーション P.5
- ②かかりつけ医 P.8
- ③保健センター・保健所 P.8
- ④在宅介護支援センター P.9
- ⑤民生委員 P.10
- ⑥社会福祉協議会・ボランティアセンター P.11～12
- ⑦デイケアセンター P.12



次のページから、各施設の説明があります。
最後に、自分の町の地図をつくってみましょう。

→ P.14

訪問看護ステーション

病気や障害をもって、そして高齢になっても自分の住み慣れた家で過ごしたいという気持ちは、誰にでも共通した思いです。訪問看護ステーションは、本人や家族が安心して家で過ごすことができるように支援する「看護サービス」を提供しています。

また訪問看護ステーションはかかりつけの医師と連携をとりながら、24時間体制で緊急対応しています。病状の急変や心配なことがおきた時も安心です。ご本人はもちろん、ご家族にとっても大きな支えとなる訪問看護ステーションは心強い味方です。

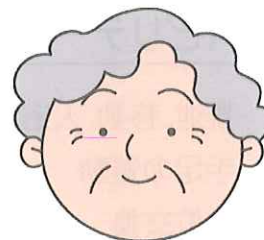
どのような人が利用できるの？

- ・ 健康に問題のある方
- ・ 病気、けがなどで寝たきりの方
- ・ 脳卒中の後遺症でリハビリが必要な方
- ・ 痴呆症や精神的に不安のある方
- ・ 医療処置が必要な方など、かかりつけの医師が訪問看護を必要と認めた方 など



あなたのまちの訪問看護ステーションは？

電話 — — ()



在宅酸素などの医療処置が必要で、自宅で介護するのは無理かな、と思っていたのですが、訪問看護師さんが家に来てくれるので、全く問題ありませんでした。おばあちゃんも孫と一緒に家で過ごすことができ喜んでいました。
(46歳・女性)

夫は大のお風呂好き。でもお風呂にいれてあげたくても、私ひとりではとても無理だな、と思っていたとき、看護師さんが一緒に入浴介助を手伝ってくれました。それにとっても手際がいいので、夫も疲れることなく、大満足でした。
(72歳・女性)

訪問看護で何をしてくれるの？



健康管理・病状をみます。

- ・血圧・体温・呼吸・脈拍などの測定
- ・健康についての相談
- ・病状の観察

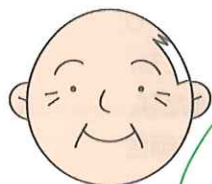


日常生活の支援を行います。

- ・入浴介助、清拭、洗髪など
- ・排泄の援助
- ・床ずれ予防
- ・医療処置と各種器械・カテーテルの管理
- ・食事の援助

リハビリテーションの指導をします。

- ・排泄、移動、入浴、食事などの訓練
- ・手足の運動
- ・体位交換
- ・介護用品の利用相談（ポータブルトイレ、車イス、ベッドなど）

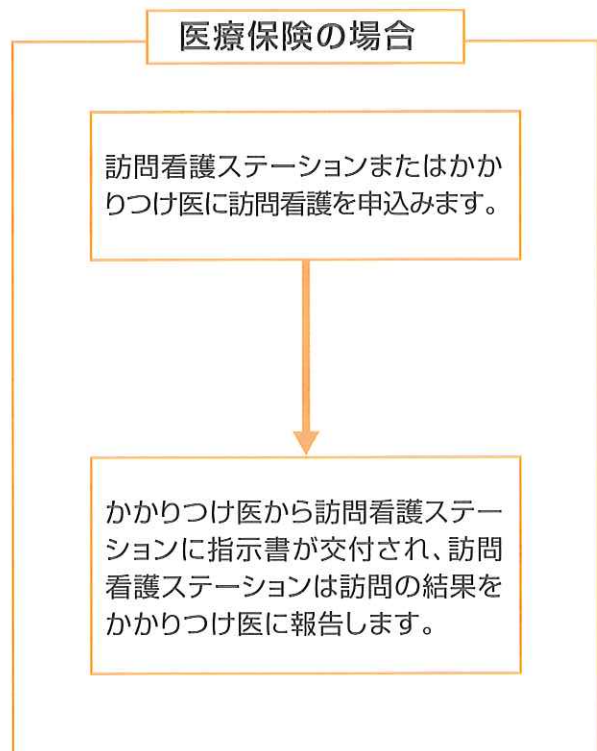
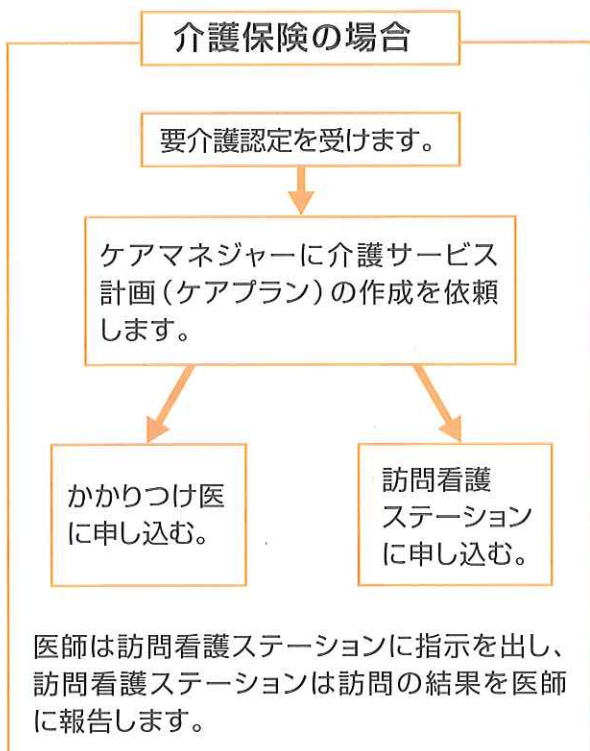
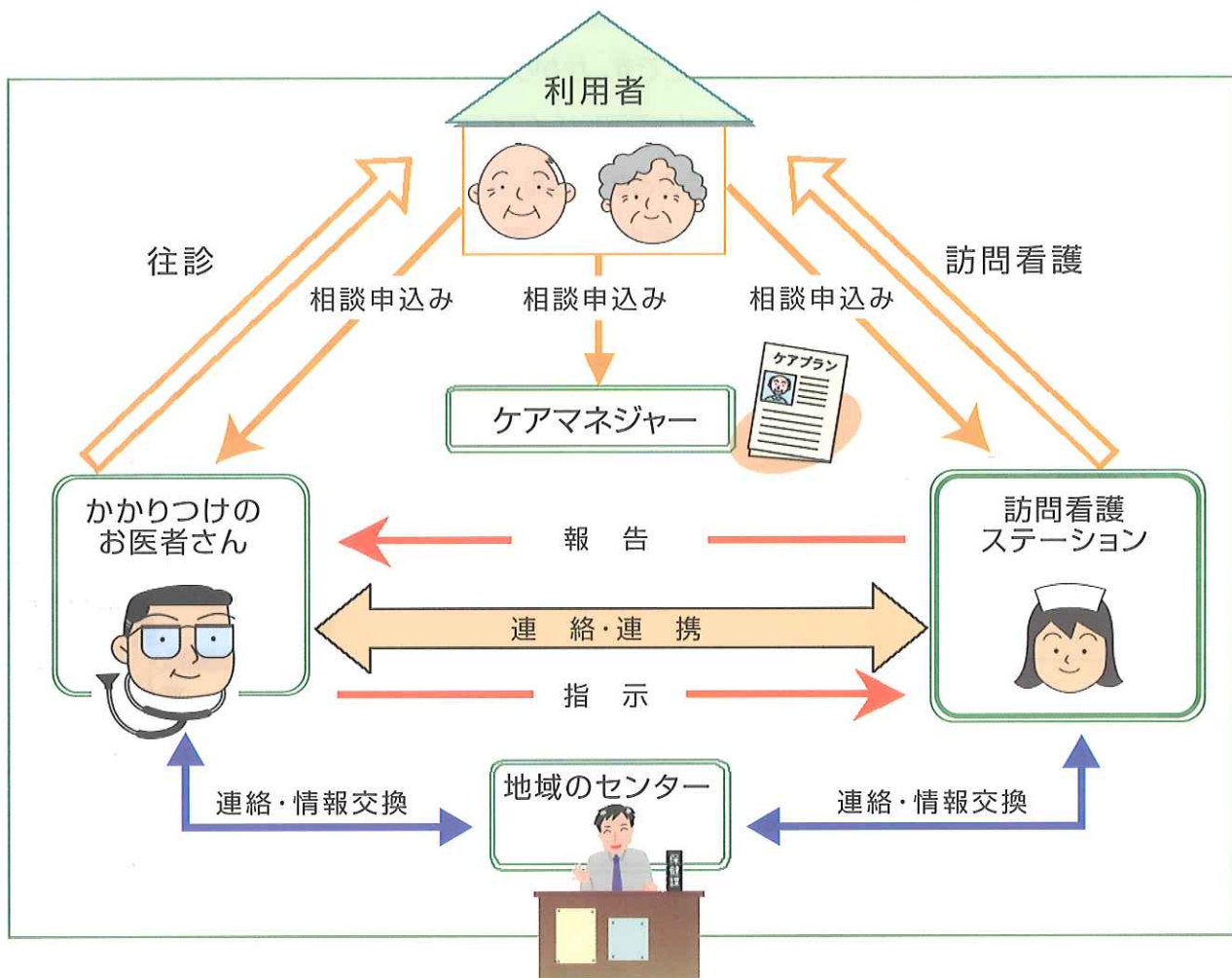


妻は末期がんでしたが、最期は病院ではなく、家で死にたいと望んでいました。そんなことはできないだろう、と思っていたのですが、お医者さんと看護師さんが妻の望みをかなえてくれました。そして最期は子供たちに囲まれながら、息をひきとりました。本当に感謝でいっぱいです。（69歳・男性）

その他

- ・ご家族への介護支援・相談
- ・保健、医療、介護、行政サービスの紹介
- ・自宅での看取りの援助

訪問看護の流れ



かかりつけ医とは？

主治医、もしくはホームドクターとも言い換えることができますが、自分の健康のこと、身体のことを一番理解している地域のお医者さんのことです。かかりつけ医を持つと

- ①病気の時だけでなく日頃の病気予防についてアドバイスがもらえる
- ②病気の症状にあわせて適切な医療を受けることができる
- ③介護保険の認定を受けるためには主治医の診断書が必要なため、日頃より信頼できる主治医を持っていると安心などのメリットがあります。

あなたの選んだかかりつけ医は？

電話 — — ()

日頃よく診てもらうお医者さんにかかりつけ医をお願いするだけで大丈夫です。特別な手続きはいりません。



保健センター・保健所とは？

保健センターは「市町村は、市町村保健センターを設置することができる」とされ、市町村住民への直接保健サービスや健康相談を提供しています。

保健所(Health Center)は「都道府県・指定都市・中核市その他の政令で定める市又は特別区が設置する」と設置が義務づけられていて、保健センターのとりまとめや広範な医療・保健・環境に関わる衛生業務、難病、感染症に関する相談を行っています。

(参考: 社団法人全国保健センター連合会 <http://www.zenporen.or.jp/>)

あなたのまちの保健センターは？

電話 — — ()

あなたのまちの保健所は？

電話 — — ()

市町村保健センターでは、私たちの健康相談や健康に関する情報提供、定期的な健康診断なども行っています。気軽な気持ちでまずは訪ねてみてはいかがでしょうか？

在宅介護支援センターとは？

在宅介護支援センターは、在宅での寝たきり、痴呆、一人暮らしなどで、本人や家族が不安に思うことや、困っていることに対して気軽に相談ができるところです。そこではホームヘルパーの派遣や、ショートステイ、デイサービス、訪問入浴サービスなど、各種の在宅福祉サービスを提供している機関や、訪問看護、訪問リハビリといった保健医療機関、および市町村等関係行政機関などと連絡を取り、実施するサービスの組み合わせなどの調整を行います。

あなたのまちの在宅介護支援センターは？

電話 — — ()

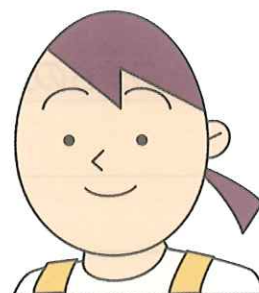
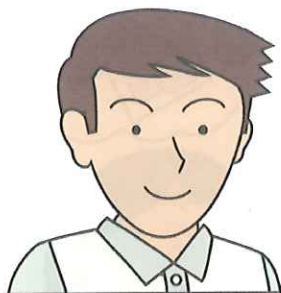
サービスはおおむね
65歳以上のお年寄り
についての心配事や相談
事であれば、どなたでも
無料で相談できます。
また夜間の相談にも応じ
る相談体制がとられてい
ます。

訪問介護とは？

訪問介護員（ホームヘルパー）が、日常生活の中で介護が必要な人や、家事の援助が必要である方とその家族を在宅で生活を送ることができるように支援します。サービスの内容は、清拭、入浴、排泄、食事、衣類の着替えなどの「身体介護」、洗濯、掃除、買い物、食事作りなどの「家事援助」、通院する際の介助、散歩の付き添い、生活や介護についての相談や助言をする「生活支援」があります。介護保険でサービスを受ける場合は、「介護または支援が必要であると認定されること」が必要です。そのための申請は、市の介護福祉課窓口で行います。

ホームヘルパーって？

介護保険制度のもとで、ホームヘルパーは国が定めた一定時間の研修を受けることが義務付けられています。資格は3級から1級まであります。これから介護のニーズがますます高まるなか、必要とされる専門職です。



ケアマネジャーって？

ケアマネジャーは、利用者（介護を必要としている本人）にとって、どんなサービスが必要なのか、公正中立な立場で一緒に考えて計画（ケアプラン）をつくる専門家です。訪問介護の事業者を選ぶときにも、助言をしてくれます。



あなたの選んだケアマネジャーは？

電話 — — ()

民生委員とは？

民生委員は医療や福祉に関する相談にのり、必要に応じて市役所や福祉施設に取次ぎをしてくれます。また自治体や社会福祉協議会とともに、地域の福祉に関するニーズの調査も行っています。これらの活動はすべてボランティアです。民生委員は1948年（昭和23）制定の民生委員法により、都道府県知事が推薦し厚生大臣が委嘱します。そしてすべての民生委員は「児童福祉法」によって児童委員も兼ねています。民生委員は全ての地域に配置され、活動を行っているので、民生委員を知りたい方は、市町村民生委員・児童委員協議会事務局に問い合わせをしてみましょう。



民生委員児童委員の家は、青い門標とマークがめぐるし！



あなたのまちの民生委員は？



町内会とは？

町内会は「地域住民の手による住みやすいまちづくり」を目的として、住民の自主性をもとに、お互いに協力し合って地域づくりを行う自治組織です。ほとんどの地域で、町や丁ごとに町内会は組織されています。活動内容は、住民同士の連絡（回覧板、町内会紙）、地域の掃除や美化、お祭りなどの行事開催、慶弔、防災・防火のための講座開催や夜間見回りなど行っています。



あなたの町内会は？

電話 — — ()

社会福祉協議会とは？

社会福祉協議会（略して「社協」）は、社会福祉法第107条に定められた、社会福祉の推進を目的とした公共性の高い民間の福祉団体です。

社協は全国の都道府県・政令指定都市・市区町村に設置され、地域に住む人びとが安心して暮らせるように、地域のボランティアや福祉・教育・保健・医療の関係者、行政機関などが共に協力して、地域福祉の向上のために活動しています。

具体的には、在宅介護支援センターや地域福祉サービスセンターの運営、介護保険事業、福祉に関する相談全般、ホームヘルパーの派遣事業や福祉機器の貸出事業など、地域に根ざした幅広い活動を行っています。

（参考）社会福祉法人全国社会福祉協議会 <http://www.shakyo.or.jp/>

あなたのまちの社会福祉協議会は？

電話 — — ()

ボランティアセンターとは？

ボランティアセンターは、ボランティア活動をやりたい人とボランティアを必要としている人とをつなぐ役割をしています。ボランティアセンターには、地域にあるさまざまなボランティア団体の情報があるので、「ボランティアをやりたい」「どのようなボランティアがあるの？」という気軽な気持ちで訪ねてみてはいかがでしょうか？ またボランティアに関する様々な講習会や勉強会を開催しているので、ぜひ参加してみましょ。

もちろん新しくボランティアグループを作りたいときは、相談にものってくれる頼もしい味方です。全国の区市町村に3,116施設（平成14年度）あります。

あなたのまちのボランティアセンターは？

電話 — — ()

ボランティア活動中の万一の事故に備えて、ボランティア保険に入ることをお勧めします。保険料は1年間で300円～700円です。



デイケアセンターとは？

デイケアセンターとは、高齢者や体の不自由な方が、心身の機能を回復して自立した日常生活ができるように支援するための通所リハビリテーション施設です。デイケアセンターでは、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションのほか、地域のボランティアの人とのグループ活動や手芸・料理などを通じて、楽しみながらリハビリテーションができるように工夫されています。食事や入浴などの日常ケアサービスも行っています。

あなたのまちのデイケアセンターは？

電話 — — ()



あなたのまちを知ろう

自分が住んでいるまちのことを、日頃はあまり意識をしていないかもしれません。でもほんの少し意識を向けるだけで、思いもかけないことを発見するでしょう。自分の住んでいるまちを知ることでもっと自分のまちが好きになり、まちにある課題に気付くことで何か行動をおこしたくなるかもしれません。そんなきっかけづくりは意外と身近に存在しています。

区報を見してみる



あなたの地域情報がたくさん載っている市報や区報をじっくり読んだことはありますか？ 実は市報や区報はまさに「地域情報の宝庫」です。講習会や健康相談、地域イベント情報やボランティア募集などの情報がぎっしりつまっています。市報や区報は新聞の折込みか図書館や市役所、区役所などで入手できます。

議会を傍聴してみる



私たちの生活に関することを決める議会はやっぱり気になります。私たちが納めている税金が正しく使われているのかチェックするのも市民の役目です。議会の傍聴は基本的には誰でも参加できるので、日程や時間を調べて是非行ってみましょう。きっと自分のまちのことをもっと意識するはずです。

まちを歩いてみる



せっかく自分が住んでいるまちを駅やスーパーだけの往復で終わっていませんか？ いつも通っている道を少し変えてみるだけで、昨日まで知らなかったまちに気付くかもしれません。

もしくはテーマを決めて、親しい仲間や家族と一緒にまちを歩いてみるのもお勧めです。例えば「お年寄りでも安心して歩ける道やお店探し」「車椅子でも大丈夫な道や場所探し」もしくは、第1章ででてきた施設を探してみるのもいいかもしれません。実際に自分の目や足で感じることはとても新鮮です。

私のまちのサポートマップ

あなたのまちのサポートマップをつくってみましょう。



記号:自宅 

- ①訪問看護ステーション 名称:〔 〕
- ②かかりつけ医 名称:〔 〕
- ③保健センター・保健所 名称:〔 〕
- ④在宅介護支援センター 名称:〔 〕
- ⑤民生委員 名前:〔 〕
- ⑥ボランティアセンター 名称:〔 〕
- ⑦デイケアセンター 名称:〔 〕
- ⑧その他の地域施設 名称:〔 〕

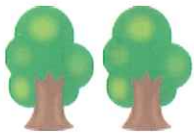
第2章 地域活動に参加してみよう!



地域のことについて「知る」ことができたのなら、次は「参加する」ことをはじめてみませんか？参加する1つの方法に、ボランティア活動があります。私たちのまちにはさまざまな人が住んでおり、すべての人が何らかの形で支えあって生活が成り立っています。そしてボランティア活動は、お互いに支えあうための大きな力であり、私たちができる身近な地域活動のひとつです。

ボランティア活動は決して身構えるものではなく、「参加してみたい」と自分自身が思ったときがスタートラインです。そして何気なく過ごしている日常生活の中から、自分が出来るボランティア活動のヒントを見つけることができます。ボランティア活動を通して自分の住んでいるまちを、自分たちの手で暮らしやすいまちにしてみましょ。

第2章では、ボランティアに関する説明やあなたに合ったボランティア活動探し、情報収集の場所を知ることができます。もしやりたい活動があったら、早速行動をおこしてみましょ。



ボランティアって何？

あなたはボランティアについてどのようなイメージをもっていますか？もしかして“特別な人がやっている”“私には時間がないから無理”と思っているかもしれません。でもボランティアは決して特別なことでも大変なことでもなく、誰もが普段の生活の中で普通にできることなのです。

もちろんボランティア活動にはいくつかの約束事もあり、ルールがあります。またボランティア活動のキーワードとして「自発性」「社会性」「先駆性」「無償性」などが挙げられますが、特に個人の自由な意思で考え、選択し、活動する“自発的な行動”で支えられていることが大切とされています。

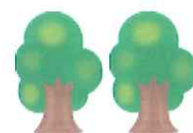
またボランティア活動は、ボランティアがボランティアの受け手に対して「～してあげる」という考えを持つのではなく、お互いが自立した個人として認め合い、平等な立場で支えあうことができる関係を築くことが求められます。

次のページからは、あなたにあったボランティア探しのお手伝いするための内容がたくさん盛り込まれています。

さあ、早速ページをめくって、あなたに合ったボランティア活動を探してみましょ。



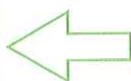
ボランティアを探す



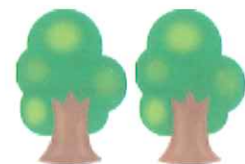
当てはまるものに○をしてください。○をしたところのアルファベットを合計します。

No.	あなたの好きなことは?	○						
1	草花が好き					D		⇒
2	子どもが大好き			B				⇒
3	ペットが好き					D		⇒
4	人と話すことが好き		A		C			⇒
5	子育ての経験がある			B			E	⇒
6	楽器の演奏ができる		A	B	C			⇒
7	車の免許がある		A		C			⇒
8	料理が得意						E	⇒
9	お菓子作りが好き		A	B	C			⇒
10	切手やカードの収集が趣味						E	⇒
11	絵を描くことが好き		A	B	C			⇒
12	日曜大工ならまかせなさい						E	⇒
13	人前にするのは苦手だけど…				C			⇒
14	歩くことが好き					D		⇒
15	修理が得意						E	⇒
16	声には自信がある				C			⇒
17	演劇が好き		A	B	C			⇒
18	手話ができる				C			⇒
19	花が好き					D		⇒
20	子どものころをもち続けています			B				⇒
21	歌を歌うことが好き		A	B	C			⇒
22	体力には自信がある		A		C		E	⇒
23	パソコンが得意だ		A	B	C			⇒
24	字がきれいだ						E	⇒
25	夜しか時間がないんだけど…					D		⇒
26	指圧・マッサージが得意です						E	⇒
27	財務・経理の経験						E	⇒
28	きれい好きです					D		⇒
29	踊ることが好き		A	B	C			⇒
30	人と接するのはどうも苦手…						E	⇒
		合計						

- A…お年寄りと関わりたい
- B…子どもと関わりたい
- C…しょうがいを持つ人の力になりたい
- D…まちづくりに参加したい
- E…みんなを笑顔で支えたい



一番数の多かった選択肢があなたに向いているボランティアかも?? 右のページで具体的な活動を見てみましょう。



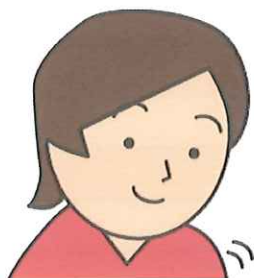
No.	具体的なボランティア活動はこんなものがあります!
→ 1	庭の手入れはどうでしょう?
→ 2	子どもを預かるボランティアはどうですか?
→ 3	犬の散歩をしながら、まちのパトロール!
→ 4	お年寄りの話し相手になってみては?
→ 5	子育て相談ボランティアであなたの経験を役に立てることができます。
→ 6	演奏会はいつも大盛況です!
→ 7	送迎をしてみませんか?
→ 8	配膳サービスはとても喜ばれます。
→ 9	おやつ作りのボランティアはいかが?
→ 10	使用済み切手を福祉施設に送る活動もあります。
→ 11	みんなと一緒に、あなたの才能を発揮しましょう。
→ 12	あなたの腕は、みんなの役に立ちます。
→ 13	本の朗読テープ作成で声のプレゼント
→ 14	散歩を通じてまちのバリアフリー調査ができます!
→ 15	あなたの修理の腕をぜひ振るってください。
→ 16	視覚障害者への対面朗読はとても喜ばれます。
→ 17	福祉施設の舞台に立ってみては?
→ 18	あなたの手話通訳の技能をぜひ役に立てて下さい。
→ 19	花の生け代え、というもありますよ。
→ 20	子どもの遊び相手もボランティアなんです。
→ 21	老人ホームでのコンサートはきっと楽しいですよ。
→ 22	車いす介助やシーツ交換など、介護補助はとても喜ばれます。
→ 23	パソコン先生としてボランティアをはじめませんか?
→ 24	代筆ボランティアで活躍できます!
→ 25	夜間の見回り活動で、安全で住みやすいまちを!
→ 26	指圧・マッサージでお年寄りの疲れを癒してみては?
→ 27	財産相談や資産管理の相談で活躍できます。
→ 28	あなたのチカラで、まちが美しく生まれ変わります!
→ 29	ダンスを通じて様々な人と交流を深めてみては?
→ 30	募金という支援も大切なボランティアです。



これらの他にも、あなたのやりたいことをサポートしてくれるボランティアグループはたくさんあります。もしなければ、自分でボランティアグループをつくって仲間を集めてみてはどうでしょう?



ボランティアQ&A part1



ボランティアは決して、一人で活動するものではありません。人と人、人と社会、さまざまなつながりの中でボランティア活動は成り立っています。でもはじめてのボランティア活動には不安はつきもの。ここで皆さんからよく質問される内容についてQ&Aでまとめてみました。

Q1.

私にも出来るかしら…



A.

ボランティアをはじめる前は何をしいのかわからないし、本当にボランティア活動ができるか心配ですよ。でも大丈夫です。ボランティア活動は何種類もあるので、自分にぴったり合ったボランティア活動を必ず見つけることができますし、活動によっては、ボランティアの1日体験をもうけているところもあります。

またボランティアセンターなどの窓口で相談してみるのもいいですね。まずは「ボランティアをやりたい」「何か役に立ちたい」という自発的な気持ちがあれば大丈夫です。

Q2.

あまり時間がないんだけど…

A.

ボランティア活動は周囲だけではなく、活動時間もさまざまなタイプがあります。たとえば日中に仕事をしている人は、まちの防災予防で「見回りボランティア」などはいかがでしょうか？

ほかにも1日参加型の「イベントボランティア」や「高齢者や障害者のお花見や花火大会の付き添いボランティア」などもあります。

あなたのライフスタイルに合ったボランティア活動は必ず見つかりますよ！ P.16ーP.17のチャート式クイズに答えてぴったりのボランティアをみつけてみましょう。

ボランティア活動紹介

A.お年寄りと関わりたい

コンピューターおばあちゃんの会

コンピューターおばあちゃんの会では、1ヶ月に4回くらい、パソコンサロンと称してサポーターと呼ばれるボランティアの人々と一緒にパソコンで遊んだり、絵を描いたり、音楽をつくったりしています。会が終わった後のミーティングでは、若いサポーターの人々と世代を超えた交流を図り、楽しく親睦を深めています。他にも、囲碁の対局やメールリストでの活動、パソコン探検ツアーや遠足なども行っており、のんびりとパソコンを習いながら元気に活動しています。



→ホームページ:<http://www.jijibaba.com/>

B.子どもと関わりたい

NPO法人こどもと文化協議会・プラッツ

こどもと文化協議会・プラッツは、明日の地域社会の未来を担う子どもたちに強く生きる力や夢と希望を提供し、こどもの場づくりを支援する法人として、平成15年5月に東京都の認証を得て設立しました。自然とのふれあいを通じてこどもの五感を磨く「あそびの教室」や、いろいろな場所に出向いて創造性あふれるあそびの空間を出前する「プレイバス」といったプログラムを通じ、子どもたちに健康で文化的な環境を提供して地域に貢献しています。



→ホームページ:<http://www.npo-plads.com/>

C.しょうがいを持つ人の力になりたい

朗読ボランティアグループ わかはや会

私たちは東京都中央区立図書館で朗読奉仕員として活動しています。会員数は現在17人で、視覚障害の方に図書館の一室で対面朗読をおこなったり、デイサービスや児童館で朗読奉仕をしたりしています。録音図書制作のためには、録音室でマイクに向かうという地味な作業も必要となりますが、日々膨大な書籍が出版されるなか、視覚障害者のリクエストによる本との出会いは、私たちに新たな発見をもたらしてくれます。



→ホームページ:
<http://www.shakyo-chuo-city.jp/>
(中央区ボランティア区民活動センター)

D.まちづくりに参加したい

築島散歩の会

築島散歩の会では、散歩を通じて街のバリアフリー調査を行っています。高齢者や障害を持つ人と一緒に街を散歩すると、いままでに気付かなかった街の中の様々な障害が見えてきます。青空の下、他の参加者と語りながら一緒にのんびりと街の空気を味わうことで、いつもと違った街の風景を楽しむことができます。



→ホームページ:
<http://www.shakyo-chuo-city.jp/>
(中央区ボランティア区民活動センター)

E.みんなを笑顔で支えたい

ボランティアグループ・パリアン

在宅でお過しの末期がん患者様やご高齢の方、そのご家族の暮らしを支えるために、医療職スタッフとチームを組み共に活動をしています。主なボランティア活動は、患者様宅への訪問、通所看護のお手伝い、グッズの制作、ご遺族の会のお手伝い、地域のバザーへの参加、ボランティア会報紙の作成などです。患者様やご家族のために私たちボランティアが出来ることを皆で考え、日々活動しています。

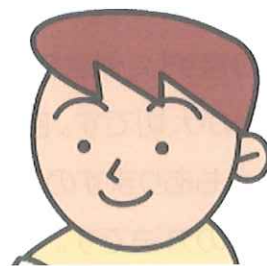


→ホームページ:
<http://www.pallium.co.jp/>

ボランティアQ&A part2



Q3. ボランティア活動中に何かあったらどうしよう…



A.

国内におけるボランティア活動中に「相手にケガをさせてしまった」「ボランティア訪問先の物を壊してしまった」「ボランティアに行く途中にケガをした」など、もしものときに備えて「ボランティア保険」に加入することをおすすめします。保険加入期間は4月1日から3月31日までの1年間（補償期間は加入申し込み手続き完了の翌日の午前0時から、当該年度の3月31日まで。途中加入でも保険料は割引になりません）で、保険料は補償額によって300円～700円です。

ボランティア保険は、社会福祉協議会、ボランティアセンター、区役所などが受付窓口となり取扱いをしていますので（地域によって違いがあります）、お問い合わせをしてみたいかがでしょうか？

<詳しい問合せ先は>

東京都社会福祉協議会 総務部保健係 03(3268)7232

全国社会福祉協議会 総務部 03(3581)7851



Q4.

もっと自分の特技を活かしたい…

A.

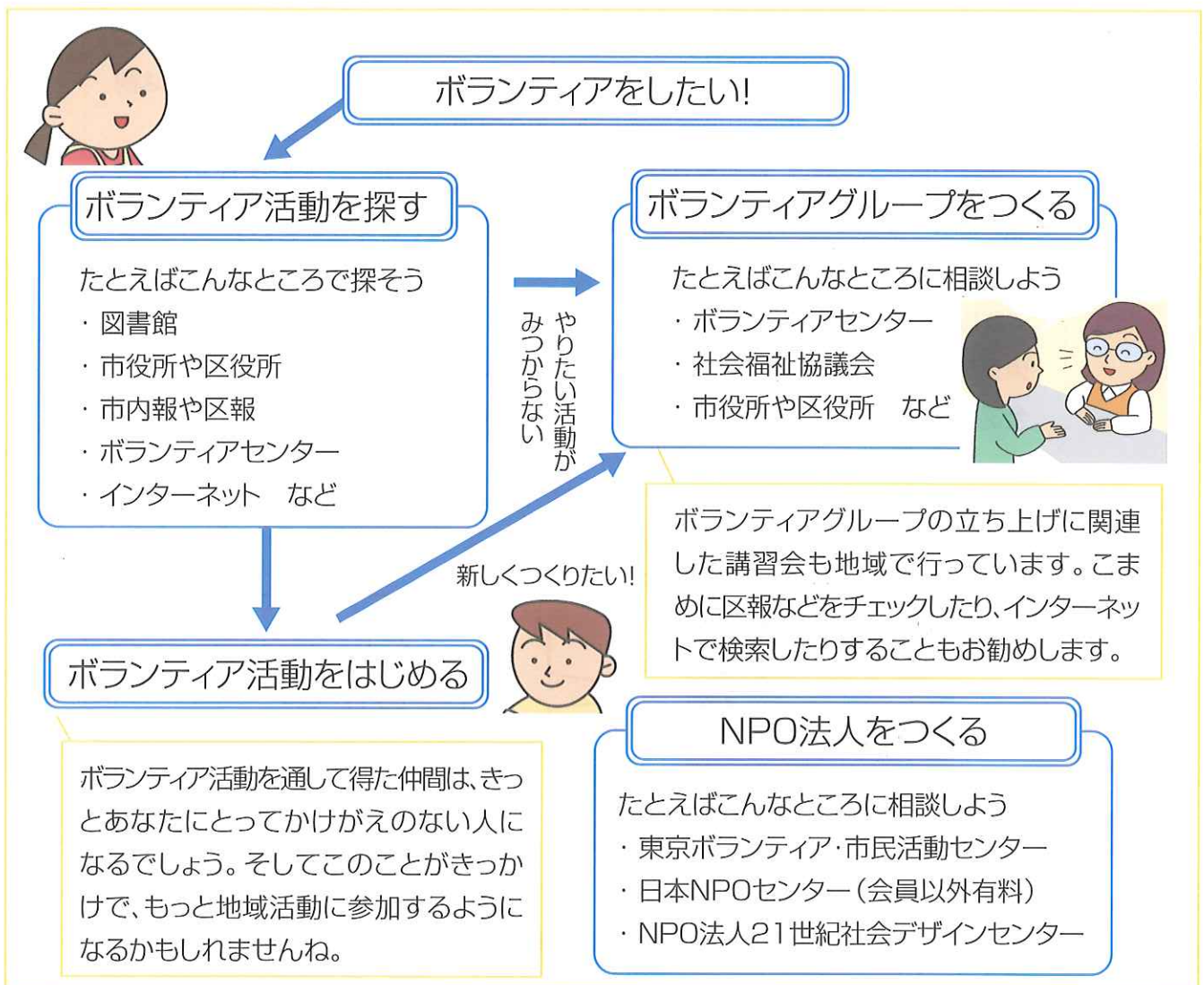
もっと自分もっている特技を活かして、ボランティア活動をしてみたい! と思っても、自分の住んでいる地域にその活動がない場合もあります。その場合はどうしたらいいのでしょうか。ずっと待ちますか? 待つよりも自分でボランティアグループをつくる、という方法もあります。

この思いを応援してくれる相談場所が地域にはたくさんあります。まずは訪ねてみて気軽に質問してみましょう。(参考 → P.22)

ボランティアグループをつくる

ボランティア活動をしたいとき、自分のやりたい活動が地域にない場合はボランティアグループを自分でつくるという方法もあります。でもボランティアグループを立ち上げるには、時間も手間もかかりますし、何よりもボランティアの受け手の希望にあった活動が継続できるのか、よく考えてみるのが大切です。自分のまちにボランティアグループがなくても、隣のまちですでに取り組んでいる場合もありますので、その活動グループを調べてみたり、連絡をとって相談してみたりすることもひとつの方法です。

ボランティアの立ち上げに関する相談窓口はいろいろありますので、まずは訪ねてみましょう。そして実際にボランティアグループを立ち上げ、活動をはじめれば、きっとあなたにとって新たな発見があるはずです。



<参考>

東京ボランティア・市民活動センター

<http://www.tvac.or.jp/>

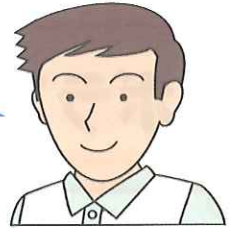
日本NPOセンター

<http://www.jnpoc.ne.jp/>

NPO法人21世紀社会デザインセンター

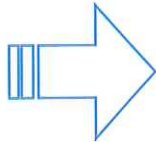
<http://www.21sdc.net/>

あなたならどうしますか？



近所に一人暮らしのお年寄りがあります。「日中誰も話さない日もあるからとてもさみしい」と八百屋さんで話していたそうです。

あなたならどうしますか？

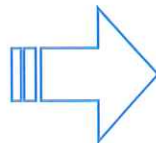


メモ



車いすを使っているAさんは、外出するのがとても大好きです。でも「車いすで入ることのできるレストランを探すのが大変」と苦労している話を聞きました。

あなたならどうしますか？

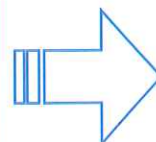


メモ



Bさんは週に1回は病院に行きます。病院の場所は交通の便も悪く足腰の弱いBさんはいつも杖をつきながらあなたの家の前を歩いています。

あなたならどうしますか？

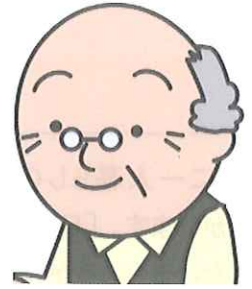


メモ



ボランティアQ&A part3

Q5. ボランティア活動で
気をつけることはありますか？



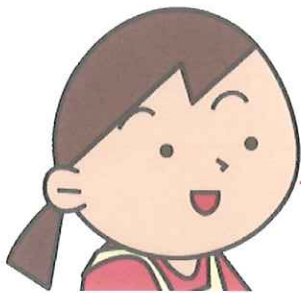
A.

ボランティア活動をずっと続けるためにも、最低限気をつけなければいけないマナーがあります。ボランティアは人と人のつながりです。当たり前のことかもしれませんが、以下のルールをきちんと守りましょう。

1. 約束した時間を守りましょう。
2. 自分の無理のない範囲で活動をししましょう。
3. 引き受けたボランティア活動は責任をもってやり遂げましょう。
4. プライバシーなどに関わる内容は守秘義務を守りましょう。
5. 自分の考えだけでなく、相手やともに活動をする仲間のことを尊重しましょう。

Q6.

ボランティア活動を通して
何をすることが出来ますか？



A.

ボランティア活動を通して得られるものはたくさんあります。それは、たとえば自分が誰かの役に立っているという充足感、ボランティアを通して出会った人たちとの信頼関係や仲間づくり、地域を支えているという社会への参画意識などです。

もちろんボランティア活動は良いことばかりではありません。思い通りにいかないことで挫折感も味わうかもしれません。でもそんな時は相手を責めるのではなく、自分を見つめなおすきっかけになるでしょう。つまりボランティア活動は人との出会いを通じて、社会を支え、自分自身が大きく成長するものだといえます。さあ、はじめの一步を踏み出してみましょう。



ずっと地域で住み続けるために

自分の住んでいるまちで自分らしく最期まで生きたいと考えたとき、あなたのまちはその思いを実現してくれるでしょうか？ 日頃何気なく過ごしているときには気付かないけれど、自分や家族が病気をしたり介護が必要になったりしたときにはじめて、地域にあるサービスについて知るのかもしれない。

でも自分らしく生きるのであれば、自分で地域のサービスを探し、選択する力が必要です。そして積極的に地域サービスの情報収集を行うことが、いざというときの安心につながると考えます。あなたが地域の情報に目を向けたときに、きっと「地域参加をしてみたい」「もっとこうすれば私たちの生活に役立つかも」「自分たちのまちはどんなサービスが必要なのか」などの思いが浮かぶことでしょう。

私たちが変わればまちも変わります。私たちが行動をはじめたとき、まちは私たちにとって住みやすいまちとなるでしょう。“自分のまちが好き”になったとき、あなたは自分のまちで最期まで過ごすことを望むかもしれません。

自分らしく生きるためにまちづくりに参加してみませんか？ きっとあなたのまちもその思いに答えてくれるはずです。



おすすめ図書

- 『NPOがわかるQ&A 岩波ブックレット』 価格: ¥504 (税込)
早瀬昇 (著), 松原明 (著), 岩波書店, 2004
- 『ちょこボラ!—今すぐはじめられる、お手軽ボランティア』 価格: ¥1,155 (税込)
藤原 千尋 (著), アメーバブックス, 2004
- 『ボランティアの世界—私が変わる・社会が変わる』 価格: ¥1,575 (税込)
吉村 恭二 (著), 築地書館, 1999
- 『シニアのためのボランティアガイド』 価格: ¥1,890 (税込)
こどもくらぶ (著), 田中 ひろし (監修), 同友館, 2001
- 『参加して学ぶボランティア』 価格: ¥2,625 (税込)
立田 慶裕 (編集), 玉川大学出版部, 2004
- 『地域活動事始め—調べる・動く・語り合う』 価格: ¥1,575 (税込)
池上洋通(著), 自治体研究社, 1999
- 『ボランティアへの招待』 価格: ¥2,100 (税込)
岩波書店編集部(編), (株)岩波書店, 2001
- 『これがボランティアだ!』 価格: ¥2,520 (税込)
森口秀志(編), (株)晶文社, 2001

※ 価格は2005年1月現在です。



おすすめサイト



東京都社会福祉協議会

<http://www.tcsw.tvac.or.jp/>

Yahoo!ボランティア

<http://volunteer.yahoo.co.jp/>

ボランティア活動応援サイト ボランティアリンク

<http://volunteer.lantecweb.net/>

東京都緊急治安対策本部 いいなあ 安心ボランティアネットワーク

<http://www.chijihon.metro.tokyo.jp/chian/iinaansin/volunteer/>

東京ボランティア・市民活動センター

<http://www.tvac.or.jp/>

NPOサポートセンター

<http://www.npo-sc.org/>

NPOリンク

<http://homepage3.nifty.com/npolink/>

NGO・NPOボランティアの窓

<http://osaka.yomiuri.co.jp/volunteer/>

社会福祉法人 大阪ボランティア協会

<http://cw1.zaq.ne.jp/osakavol/index.html>



<参考文献>

- 『よくわかる地域福祉』:上野谷加代子他編, ミネルヴァ書房, 2004
- 『介護における人間理解—心安らぐかわりを求めて』:三澤昭文監修, 船津守久他編, 中央法規出版, 1999
- 『ライフスタイルとしてのボランティア—自然体ボランティアのススメと活動ガイド』:東京学参(編), 東京学参, 1998
- 『ボランティア活動への誘い—だれでもできる、生きがいボランティア活動』:山田幸一著, 新生出版, 2004
- 『地域コミュニティ論-地域住民自治組織とNPO、行政の協働』:山崎丈夫, 自治体研究社, 2003
- 『地域づくりの福祉援助—コミュニティワークはじめの一步』:高橋幸三郎編著, ミネルヴァ書房, 2004
- 『福祉コミュニティ形成の研究—地域福祉の持続的発展をめざして』:瓦井昇著, (株)大学教育出版, 2003

私らしく生きるためのまちづくり

発行日 平成17年3月31日

定 価 非売品

編 者 川越博美

著 者 霜田美奈、今野道洋、山村真紀他

発行者 社団法人全国訪問看護事業協会
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-3-12 壺丁目参番館302
TEL 03-3351-5898

印刷・製本 株式会社プリカ

表紙イラスト 藤井メイ 表紙デザイン 安孫子正浩





私らしく生きるための
まちづくり

