調布の市民活動を応援する情報誌

えんがわだより

TAKE FREE

No.203 2023.12.

２０２２・２０２３　えんがわファンド助成先団体
生きづらわーほりプロジェクト

令和４年度に「こども・若者の意識と生活に関する調査（内閣府）」が公表した推計値によると、全国の15歳～64歳のうち約146万人がひきこもり状態であると言われています。ひきこもりのきっかけには、人間関係のストレスや受験や就活の失敗などをはじめ、さまざまな要因や背景があると考えられます。このような状況の中で、当事者やその家族に対して、相談できる窓口や居場所の提供など、社会参加のための柔軟なサポートが必要になっています。

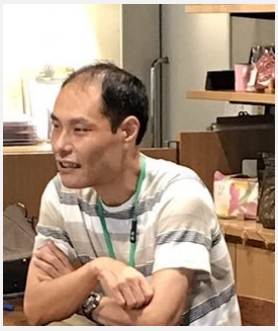
今回は、ひきこもり当事者や経験者の生きづらさを和らげるための活動をしている「生きづらわーほりプロジェクト」代表の冨安さんとボランティアの本間さんにお話しを伺いました。

生きづらわーほりプロジェクトとは

さまざまな理由から、生きづらさを感じている人たちに対して、本人が抱えている生きづらさを和らげ、地域社会でいきいきと暮らせるようになることを目指し、本人の想いや行動をサポートする活動を行っています。

活動のきっかけは、12年前に「フューチャーセッション庵（IORI）※1」という対話型イベントや「ひきこもり大学 ※2」に参加したことで、ひきこもり支援に関心を持ったためです。

自分の身の周りでも、ストレスによるうつ病の発症や、ハラスメントなどによる休職など、生きづらさにつながるような話も聞こえてきていました。社会問題として取り上げられることも多くなり、周りで背中を押してくれる人もいたため、団体を立ち上げることにしました。



生きづらわーほりプロジェクト
冨安代表

現在は、調布市のほか、板橋区や千葉県松戸市の3拠点で活動しています。調布市の活動がスタートしたのは、調布社協の職員とイベントで接点を持ったことがきっかけでした。
調布市内では、公民館やカフェを活用して「ちょうふのこやど」という、ひきこもり当事者や経験者が集まって語り合う場づくりをしています。ここでは、参加者が話しやすいようにテーマや進め方は決めずに、自己紹介や近況、情報交換などの雑談を大切にしています。現状を否定するのではなく、認めることを大切にしながら、苦悩を分かち合える仲間と共に自分自身を受入れ、リカバリーにつなげていきます。

※1　フューチャーセッション庵（IORI）とは 、「ひきこもりが問題でない社会」の実現を目指し、多様な立場の人たちが集まる対話の場。2012年から東京都内にて隔月で開催されていたが、現在は終了している。
※2　ひきこもり大学とは、ひきこもった本人らが自らの意思で講師となって、親や応援者などに向けて自分の経験や知恵、見識などを講義するという、従来の上下関係が逆転する不思議なキャンパスだ。

ボランティア 本間さんから

「ちょうふのこやど」や「ひきこもりママ会」、「ゆ～るlinks」等の活動に携わっており「ゆ～るlinks MAGAZINE 」の編集も担当しています。

私事ですが、現在大学生の息子が小中学校のとき、7年間不登校で引きこもっていた経験があります。学校に行きたくても、行けなかった時期がありました。さまざまな葛藤がありましたが、息子も安心・安全な場所で話を聞いてもらって、徐々に外に出られるようになっていきました。

そうした経験から、生きづらわーほりプロジェクトで活動するようになりました。

生きづらわーほりプロジェクトでは、団体の運営にご協力いただける方を募集しています。

「人」として尊重されること、自分たちを丸ごと受け止めてくれる人がいると、安心することができます。安心・安全な場所で話を聞いてくれ、運営の応援をしてくださるボランティアさんが増えると嬉しいです。
また、団体を知ってもらうためにも、広報、周知をしっかりしていくことの大切さを感じています。

生きづらわーほりプロジェクトでボランティアをしてみませんか。
はじめは戸惑いながら活動に参加してくれた当事者が、徐々に心の扉が開いていく場面や、自信をつけ、就労につながっていく姿を見ると、とても大きな喜びになると思います。
ぜひ、お気軽にお問合せください！

生きづらわーほりプロジェクト　（2022.2023年度　えんがわファンド助成団体）

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた当事者たちが、本当に望んでいることや、世の中に対して発信したいことを言葉にしていくための、きっかけ作りの場です。調布では生きづらわーほりプロジェクト、調布ひきこもり家族会「やまぼうし」、調布市社会福祉協議会の3団体が連携しています。

【開催場所・日時】「ちょうふのこやど」
（第一部）東部公民館13：30～15：00　・（第二部）研精会グループカフェ「空と大地と」15：30～17：00
【参加対象】ひきこもり当事者、経験者など、生きづらさを感じている方
【参加費】　寄付方式
【申込み】　不要　　【問合せ先】zurahori@yahoo.co.jp

団体HP

おもな活動

●「こやど」（板橋、調布で開催）
ひきこもり当事者・経験者が集い語り合う場
【開催】毎月1回
【内容】順番に自己紹介したあとは、自由におしゃべり（話したい人が話し、聴きたい人が聴く時間）

ゆ～るlinks

●「ゆ～るlinks」
ひきこもり当事者・経験者が多様な場づくりを企画・運営する側に回って行動する仕組み
【開催】随時
【内容】ゆるリンメンバー（ひきこもり当事者、経験者）企画・運営。（例：ランチ会、読書会、イベント参加、ボランティア活動、社会見学、和太鼓を企画している。）「ゆ～るlinks MAGAZINE 」を発行。

ヒルトーク

●わーほりラジオ「ヒルトーク」
深夜ラジオの感覚で聴くだけで参加できる。
ひきこもり関係者とトーク番組をライブ配信
【開催】毎月1回
【内容】オンライン会議ツールを使って配信
【視聴方法】お申込みいただいた方に事前にメールでURL.ID.PWをお知らせ（カメラ、マイクOFFで聴けます）

●ひきこもりママ会「りあん」
生きづらさを抱えながら子育てしているママ、ひきこもりがちで社会から孤立しているママ、同じ悩みを持つママたちとのお話の場です。

※次回の開催はHPやチラシでお知らせします。

市民活動支援センターからの発信

ボランティア団体　ただいま活躍中!!

今年度に入ってから「施設で開催する行事に、ボランティア団体の出演を依頼したい」というご相談が増えています。毎月行われるお誕生日会や、夏の納涼祭、これからの季節はクリスマス会、新年会とイベントが続きます。新型コロナウイルス流行による活動自粛期間を過ぎ、音楽演奏、ダンスやマジック、民話語り等々を提供してくださる、様々なボランティア団体の活躍の場が増えてきて、コロナ禍以前の日常が戻ってきたと実感しています。

コロナ禍、施設は行事を控えたり、また、施設職員だけで余暇活動を盛り上げたりと、工夫されていたそうです。どの団体も施設をご利用するみなさまに喜んでいただきたい、との思いで活動が制限される中、日々練習を重ねてきました。

やっとみなさまに楽しんでいただけるようになり、そのことが今とてもうれしいです。　　（小島町コーナー　佐藤）

介護者をつなぐケアラーズカフェ「おしゃべり喫茶」の紹介

介護の悩みはデリケートで、なかなか他人に打ち明けにくいものです。事情はさまざまですが一人で抱え込んでしまう人も決して少なくありません。ケアラーズカフェ「おしゃべり喫茶」は、介護について語り合ったり、介護者同士で交流を深め合うことができる集いとして、今年9月に立ち上がりました。

代表の石井さんは「介護者は、様々な不安があり、時に途方に暮れてしまうこともあります。分かち合ったり、悩みを打ち明けられる相手がいることが大切です。同じ境遇同士、共有することで、不安を軽減する場にしていきたいです」との想いで、カフェの運営をしています。時には自分の時間を作って「ひとやすみ」してみませんか？「おしゃべり喫茶」では介護者の皆さんをいつでもお待ちしています。

(市民活動支援センター　鈴木)

【おしゃべり喫茶】毎月第3水曜日　13時～15時
【場所】友愛の家(下石原3-55-2)マルガリタ幼稚園の隣
※宗教とは関係ありません　※調布病院の無料送迎バスの利用可能
【参加費】100円（コーヒー紅茶付き）【定　員】なし
【問合せ】☎：080-6418-9132　✉：oshacafe112@gmail.com
石井（看護師、社会福祉士、精神保健福祉士）

市民活動支援センター運営委員会について

市民活動支援センターの円滑な運営と、利用者の視点に立った効果的な事業推進を図るため、市民活動支援センター運営委員会を開催しています。希望する方は委員会の傍聴ができます。

調布市市民活動支援センター令和5年第7回運営委員会開催報告

以下の議題について、審議、協議を行いました。

・えんがわフェスタについて
・運営委員会の今期の取り組みについて
・ちょうふチャリティーウォーク開催報告
・第10回まち活フェスタについて

市民活動支援センター運営委員会議事録は、調布市HPで公開されています。

※令和5年第6回運営委員会の様子

市民活動支援センター運営委員会日程

第8回：　12月19日（火）18時－20時
第9回：　1月13日（土）10時－12時
第10回：　2月16日（金）15時－17時
第11回：　3月20日（水）19時－21時

【お問合せ先】市民活動支援センター
☎042-443-1220
✉npo-center@ccsw.or.jp

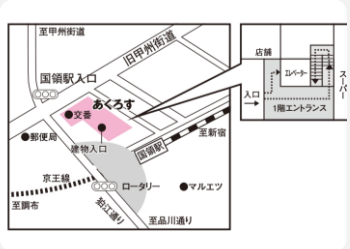
えんがわだよりに掲載する、ボランティア・市民活動団体の情報を募集しています

市民活動支援センターでは、ボランティア・市民活動の支援および相談を受け付けています。
「私たちの団体、活動の情報を発信したい！」方、市民活動支援センターまでご相談ください。
※営利目的、または特定の政治、宗教上の主義を推進し、支持し、又はこれに反対することを主たる目的とするものの場合は、掲載をお断りする場合があります。

- ボランティアの募集に関すること
- 市民活動団体の紹介に関すること
- 市民活動団体の行事の告知に関すること
- 市民活動団体のメンバー募集に関すること

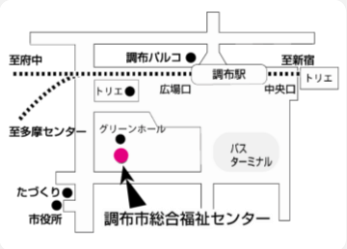
市民活動支援センターと、7ヵ所のボランティアコーナー

●市民活動支援センター



国領町2-5-15コクティー2F
TEL 042-443-1220
FAX 042-443-1221
Mail npo-center@ccsw.or.jp
【開】8:30～22:00
【休】第3月曜日
（祝日の場合は翌平日）

●小島町コーナー



小島町2-47-1
総合福祉センター2F
TEL 042-481-7695
FAX 042-481-6611
Mail kojimacho@ccsw.or.jp
【開】月～金　9:00～17:00
【担】佐藤・浅見

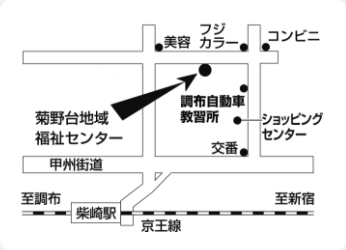
●染地コーナー

染地3-3-1
染地地域福祉センター内
TEL/FAX 042-481-3790
Mail somechi@ccsw.or.jp
【開】火～土　9:00～17:00
【担】渡邉

●西部コーナー

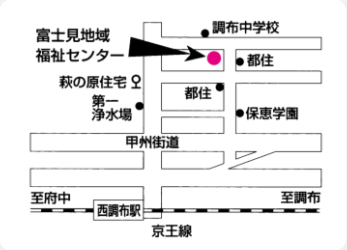
上石原2-15-6
西部地域福祉センター内
TEL/FAX 042-426-4335
Mail seibu@ccsw.or.jp
【開】火～土　9:00～17:00
【担】涌井

●菊野台コーナー



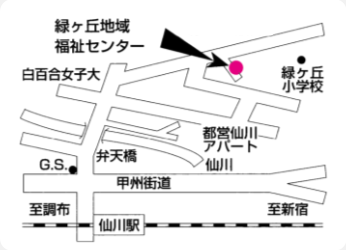
菊野台1-38-1
菊野台地域福祉センター内
TEL/FAX 042-481-6500
Mail kikunodai@ccsw.or.jp
【開】火・木・土　9:00～17:00
【担】青木

●富士見コーナー



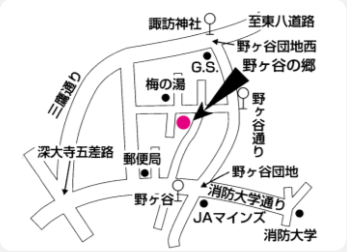
富士見町4-15-6
富士見地域福祉センター内
TEL/FAX 042-481-8719
Mail fujimi@ccsw.or.jp
【開】火・木・土　9:00～17:00
【担】岡澤

●緑ヶ丘コーナー



緑ヶ丘2-18-49
緑ヶ丘地域福祉センター内
TEL/FAX 03-3326-4088
Mail midori@ccsw.or.jp
【開】火・木・土　9:00～17:00
【担】伊藤

●野ヶ谷の郷



深大寺東町6-27-3
TEL/FAX 042-481-1838
【開】火・木・土　10:00～16:00
地域のボランティアスタッフが運営しているコーナーです！
ボランティアスタッフを募集しています。

えんがわファンド サポーター募集中！

調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成します

1口3,000円(年間)
サポーター期間：2023年4月1日～2024年3月31日

会費は、地域や社会の課題を解決するために調布で活動するボランティア・市民活動団体等を応援する助成金「えんがわファンド」の原資になります。