



OMIKOSHI わっしょい

台東ボランティア・地域活動サポートセンターでは地域で活動する団体を支援し、つながりづくりを行っています。

令和7年度 人材育成・啓発講座を開催しました

第1回 11月28日(金)
「一度で終わらせない!モチベーションアップ術 ボランティア編」

第2回 12月5日(金)
「もう悩まない!人材育成術 職員編」

当センターでは区内で活動している団体に向けて、運営に役立てられる講座を毎年開催しています。今年度は「人が足りない!どうすればいい?~人材・ボランティアを定着させるために~」をテーマとし、人材やボランティアの定着について学べる講座を開催しました。講座にご参加いただいた方からは「資料や講座内容が分かりやすく参考になった」「具体的な実践例を聞くことができ良かった」等の声をいただきました。



▶ **講座の内容については、YouTubeチャンネルで配信予定です。**
限定公開のため視聴をご希望の登録団体は当センターまでご連絡ください。

専門職による個別無料相談の実施をしています!

NPO・地域で活動する方々のための 専門相談

NPOやグループ活動の運営に詳しい専門家に日頃の団体運営に関わる悩みや困りごとを無料で相談できます。

対象:所在地が台東区にある、または区内で活動している方々や非営利団体
費用:無料
相談方法:原則、オンライン(ZOOM)での相談です。
対面をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
※こちらの詳細については当センターまでご連絡いただくか、当協議会のHPをご覧ください。



「わっしょい」にこめられた思い

社会にはたくさんの方が山積みになっています。私たちはその問題を前に尻込みしがちです。一人では持ち上がらなくても、みんなで力を合わせれば持ち上がるかもしれません。「わっしょい」と掛け声をかけ、みんなで持ち上げてみたいものです。そんな願いをこめて名付けた情報誌です。

台東ボランティア・地域活動サポートセンター情報誌
OMIKOSHI わっしょい 第78号
発行:2026年3月
発行者:社会福祉法人 台東区社会福祉協議会
台東ボランティア・地域活動サポートセンター
開所時間:8時30分~17時15分(土日祝・年末年始を除く)
TEL:03-3847-7065 FAX:03-3847-0190
E-mail:vc@taitoshakyo.com
URL:https://taito-sc.genki365.net/
(台東区地域活動支援サイト)



特集!!
p.3
傾聴研究会
Heart&ハートの
参加メンバー(ボランティア)を
増やすコツ!!



p.1 ふくしつながりフェスタを開催しました
p.2・3 傾聴研究会Heart&ハートにインタビューをしました
p.4 令和8年度前期専門相談のご案内
p.4 人材育成・啓発講座を開催しました



ふくし つながりフェスタを 開催しました!

10月19日(日) おかちまちパンダ広場にて

4回目となる「ふくしつながりフェスタ」を開催しました。今年度は「防災」をテーマに開催し、当センターの登録団体をはじめ、台東区内で福祉にまつわる活動をしている団体・地域貢献でつながりのある企業など、合わせて25のブースが出展しました。来場者には防災しりとりワードパズルや力士との写真撮影、ボクササイズ、ミット打ち体験などの企画に参加していただきました。イベントの最後には、浅草橋盆踊り倶楽部の皆さまのご協力のもと、区内外からの来場者、観光客、出展団体の関係者の方々が輪になって盆踊りを行い、会場の一体感が生まれ、まさに「福祉」で「みんな」がつながれた瞬間でした。また、終了後には出展参加団体同士での交流会も実施いたしました。来年も皆さまのご来場、ご参加をお待ちしております!



傾聴研究会Heart&ハートに

インタビューをしました!



団体代表の菅野さん(以下:菅)と、運営として参加している藤掛さん(以下:藤)、有元さん(以下:有)のお三方にインタビューをしました。

傾聴研究会Heart&ハートの活動内容について教えてください。

菅:現在は毎週水曜日に特養竜泉を訪問して、利用者様と1対1、または少人数でゆっくりお話を聞く活動をしています。季節の話題、昔話や思い出話、時には愚痴や不安なども聞き、利用者様が自由に話せる安心できる雰囲気づくりを大切にしています。また、初めて傾聴のボランティアに参加するメンバーも自然に活動に入れるようフォロー体制を整えており、月に一回、お茶会、勉強会を開催して傾聴について学んでいます。

傾聴の活動を始めたきっかけを教えてください。

菅:会の立ち上げは2012年だと聞いています。活動の目的は傾聴の学びと実践についての総合学習を主体として活動し、合わせて会員相互の意識の向上と親睦を図ることです。ここからは個人的話になります。私にはうつ病の友人がいて、よく電話で相談にのっていました。その友人が自殺を考えていた時に、話を聞くこと、傾聴によって救うことができた経験があり、「電話一本で人の命を救える」と感じて、傾聴の活動に興味を持ちました。

有:ある知人と会話をした時に「自分の気持ちを引き出してもらえた」という感覚がうまれ、その知人が傾聴の活動をしていたことから、傾聴に関心を持ちました。

藤:会社退任後「なにかボランティアをしてみよう」と社協さんに相談した時に、当時の職員さんにあんしん台東(権利擁護係)の生活支援員を勧められました。生活支援員として活動を続けていく中で、改めて傾聴の重要性を認識したので、「傾聴研究会Heart&ハート」に問い合わせし、団体に参加することになりました。

印象に残っているエピソードはありますか?

菅:会話が終わった後に、握手をして入り口のドアまで見送ってくれる人や、中には涙を流して喜んでくれる人もいます。そんな利用者様達の姿を見ると大きな喜びを感じますし、生きがいになっています。

有:会話を楽しんでくださって、手を振って見送りまでしてもらえると、やっぱりこちらも嬉しいですね。

菅:施設の職員の方も忙しいので、ゆっくり会話ができる時間をとれなかったりします。利用者様の中には孤独を感じている方もいて、外部の人間が入って会話をすることで笑顔になってほしいと思って活動しています。

最初は全く話さなかった人でも、隣に座って相手のこぼす断片的な単語を拾いながら言葉返していたら、だんだんとお喋りが増えていきました。表情がどんどん明るく変化していくのを見られたのは嬉しかったです。

活動の中で大切にしていることはありますか?

藤:「自分も一緒に楽しむ」ことです。最初は時間が経つのが遅く感じる時もあり、どうすれば良いのだろうと思いましたが、仕事で来ている訳ではないですし、自分が楽しめないと、相手も楽しくないですね。あくまでも相手のために、自分の中にある先入観を捨てて話を聞くことの重要性を最近感じています。

菅:傾聴研究会 Heart&ハートとして、「出来事や事実を聞くだけでなく、相手の思いや気持ちに自分の心を寄せて、耳を傾けること」「自分も相手も大切に、話を否定しない、評価をしないこと」を大切に、活動をしています。

傾聴研究会Heart&ハートに聞いた!



参加メンバー(ボランティア)を増やすコツ!!

コロナ禍で一度お休みしていた「傾聴研究会Heart&ハート」ですが、活動を再開してから、順調にボランティアの参加メンバーを増やしています。団体として気を付けていること、そして今後の展望についてお話を聞いてみました。



ボランティアを募集する上で気を付けていること

最近20代の若い参加者も増えており、そういった方達は社協HPに掲載されているぼらけい(月1で発行している当センターのボランティア情報紙*)などを見て連絡をくださるので、**ボランティア募集情報は継続して載せてもらっています。また参加のハードルを下げるために、「人の話を聞く気持ちさえあれば誰でも参加できます」「最初は経験者が同行するので安心して始められます」「都合の良い日に参加できます」といった点は強調してお伝えし、初心者の方でも参加しやすいように心がけています。**

活動を継続してもらうためには…

最初に顔を合わせて面談を行っています。内容についての詳細や、傾聴についての基本的な考え方、具体的なスケジュールなどをお伝えして、**活動前に疑問点や不安を解消**しています。実際にボランティアに来ていただいた初日には、**必ず経験者が同行し、初心者の方でも安心して取り組めるように心がけています。また活動後には1時間程度のシェアリング(振り返り)を行っています。**他のメンバーの**体験談を聞くことで更に学びが深まります**ので、こちらも活動継続の要素になっているのではないのでしょうか。あとは月に1回、お茶会と称した勉強会を行っていますので、こちらも**継続的な学習の場として機能している**と思います。



今後の活動の展望について

団体として「傾聴を通じて、人と人とのつながりや、高齢者の孤立を防ぐ地域づくりに貢献する」を目標に取り組んでいますので、今後は特養以外にも活動の場所や機会を増やしていきたいと思っています。



お問い合わせ先: 傾聴研究会Heart&ハート 代表者: 菅野 幸博
TEL: 090-1224-1029
E-mail: guchikiki.ohitorisama@gmail.com

*当センター発行の広報誌「ぼらけい」ではボランティアの募集情報を掲載しています。広報誌への掲載をご希望の方は、台東ボランティア・地域活動サポートセンターまでお問い合わせください。