

特 集

思いやりを持って聴く力

NO.172

2020.11.12



えんがわだより

聞いている？それとも聴いている？

まちの「えんがわ」になりたい
調布市市民活動支援センター

えんがわだよりオンライン



ボランティア だより

1 調布ハンディキャブ ボランティア募集

調布ハンディキャブとは？

国土交通省・東京運輸支局の許可を受け、調布市および調布市社会福祉協議会の指導・支援のもと調布市で運行サービスを実施しています。

ボランティア内容

公共の交通機関の利用が困難な方に運転協力者が車両を運転し、外出を支援する地域住民による支えあいの活動です。現在、17名のボランティアの方々(50～70代)が空いている時間に活動しています。

普通自動車運転免許が必要です。(過去2年に免許停止処分を受けていない方)

福祉有償運送に必要な資格講座費用(2日間)は当法人で全額負担します。

わずかですが謝礼を差し上げています。

お問合せ 042-440-3860

NPO調布ハンディキャブ事務局 富士見町3-15-14さわハイツ101



2 高校1年男子生徒の送迎ボランティア募集

ボランティア内容

「府中けやきの森学園」に通学する男子生徒を、最寄り駅から学校まで送るボランティア活動です。

飛田給駅から「府中けやきの森学園」までの送迎。1回20分程度の活動。

(月)～(金) 8時15分に飛田給駅お迎え。 1週間に1回の活動も可能。

【送迎先】府中けやきの森学園(府中市朝日町3-14-1)

初回は職員が同行して体験送迎から始めます。

お問合せ 042-481-7695 小島町コーナー 佐藤



3 「グループたんぽぽ」メンバー募集中

寄付されタオルで、手縫いの雑巾を一緒に縫いませんか？ 初心者でも、運針の基本から、学べます。

ボランティア内容

縫製ボランティア・手縫いで雑巾を作成します。ご自宅での検温とマスク着用でお参加ください。

活動日

毎月第1・第3土曜日 10:00～12:00

活動場所

緑ヶ丘地域福祉センター 緑ヶ丘コーナー (緑ヶ丘2-18-49)

お問合せ 緑ヶ丘コーナー(火・木・土) 03-3326-4088





さわって覚える「初めてのスマホ体験」！



スマホを持っている人、いない人、どなたでも使えるように、楽しく、わかりやすくお教えします。

・スマホの基本的な機能の使い方～さらにもう一つステップアップしてみよう。

【日時】 1回目：令和3年1月16日（土） 2回目：1月30日（土） いずれも10時～12時

【会場】 緑ヶ丘地域福祉センター 大集会室

【対象】 スマホをもっと使いこなしたいという初心者

スマホをお持ちでない方でもこちらでご用意します。

【定員】 先着20人

【問合せ】 緑ヶ丘コーナー 折原（火・木・土） TEL/FAX 03-3326-4088

※申込開始 令和3年1月5日から お電話またはFAXでお申し込みください。



調布九条の会『憲法ひろば』学習会の開催



『学術会議会員任命拒否問題』田崎耕次さん(元共同通信科学部長)

【日時】 令和2年12月5日(土)13：30～16：00

【会場】 調布市文化会館たづくり8階映像シアター

【定員】 先着50名

【費用】 参加費300円

【問合せ】 042-487-7710 石川

こんぺいとう子育てひろば、やってます！



子育て中の親子さん、遊びにきてください！3密に気を付けながら、おしゃべりして交流しましょう

【日時】 毎週火曜日 午後1時半～4時半 富士見町ふれあいの家（富士見町3-3-17）

【対象・定員】 主に0歳児～2歳児の親子 事前申込は不要ですが、密な状況になる場合は入室をお断りする場合があります

【費用】 参加費無料

【問合せ】 NPO法人 調布子育てを結ぶこんぺいとうの会 こんぺいとう子育てひろば

Mail：hiroba@conpeitou.org



聞いている？

それとも

聴いている？

職場で、家庭で、地域で、より良いコミュニケーションに欠かせない
「思いやりを持って聴く力」

コロナ禍の STAY HOME で、配偶者やお子さんと過ごす時間が増え、コミュニケーションの頻度や時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。一緒に過ごす時間が増えて嬉しいこともあれば、身近な存在だからこその些細なことでぶつかってしまうことがあるかもしれません。頭では分かっているのに難しい「傾聴」について、基本のエッセンスをわかりやすく教えていただきました。

傾聴とは？

傾聴とは、相手の話したいことに対して深く丁寧に耳を傾け、相手に肯定的な関心を寄せ、内容の真意をはっきりとさせながら、共感的理解を示すコミュニケーションの技法です。

良い聴き手の3条件【受容】【共感】【関心】

受容



共感



関心

「受容」

自分の価値観ではなく、ありのまま相手を受けとめる姿勢

感じ方や考え方は人それぞれ違うということを意識して、まずは相手の話を受けとめるようにすると安心感が生まれ、『心地よく語る』ことができます。

「共感」

共に感じようとする姿勢

「大変でしたね」「悲しかったんですね」と話し手の言葉を繰り返すことで、共感してくれていると感じ、「うんうん」「そうですよねえ」等のあいづちやうなずきは、話を聴いてもらっている安心感を生み出します。共感してもらうことで、話して良かったという満足感にもつながります。

「関心」

興味を持って関わる姿勢

気持ちの入ったあいづち + 質問により、話し手の気持ちを汲み取ることができます。話し手は、話の内容そのものではなく、自分の気持ちに関心を持って聴いてもらいたいのです。

そして「傾聴」で大切にしたいことがもう1つ。話し手のペースに合わせることです。同じ速度で相手の歩調に合わせることが大事。ペーシングと呼ばれています。



傾聴が生む温かな雰囲気

澤村先生の穏やかな口調、皆さんへの気遣いの言葉で、会場には温かい雰囲気が広がっていたせいでしょ。グループワークでは初めて会った人とも自由に発言でき、講座終了時には質問も次々と出ました。講座のサブタイトル『温かな聴き手』を先生ご自身が示して下さっていると感じられる素敵な雰囲気でした。

良い聴き手になるためには、話し手が笑顔で話せるように思いやりを持った姿勢や雰囲気、話を聴くことが大切です。話を聴いていると、つい自分の言いたいことから先に言いたくなりますが、否定的な返事や反応があると話したい気持ちがなくなってしまう。受けとめてくれているという安心感があってこそ「この人に話したい」という気持ちになります。「受けとめてくれている＝自分を大切にしてくれている」傾聴は「会話における思いやりの心」。講座でのグループワークの目標は「全員が心地よく語る。全員が笑顔で終わるように」でした。



市民活動支援センター(各コーナー)でお待ちしています

市民活動支援センター及び各コーナーでは、ボランティアの相談や市民活動の相談はもちろん、いろいろな方がお見えになり、様々なお話をうかがっています。今回の講座で教えていただいたことを大切に、私たちコーディネーターは、皆さんが安心してお話できる雰囲気づくりや、また訪れたいと思っていただけるような「温かな聴き手」を目指して、皆さんをお待ちしています。



市民活動支援センター西部コーナー 涌井

澤村先生よりコメントをいただきました

「現在は福祉や医療の現場で注目される傾聴ですが、実は傾聴には毎日の会話を穏やかにしていくためのヒントがたくさん詰まっています。否定でも肯定でもなく『そうなんだ』と受けとめる傾聴の心を、ぜひ身近な方との会話に活用してみてください」



講師紹介 澤村直樹氏

アクティヴリッスン代表 <http://active-listen.net/>

NHK 学園「傾聴講座」の総監修などを務めている





みなさまの ご寄付

おまち
しています

未使用のタオルの寄付お待ちしております

高齢者施設・児童館・障がい者施設などに
清拭用タオル、そうきんを寄付する活動をしています。
小島町コーナー・菊野台コーナー・富士見コーナー
染地コーナー・緑ヶ丘コーナー・西部コーナー
各コーナーにて受付をしています。



石油ストーブ、石油ファンヒーターの寄付をお願いします

しばさき彩ステーションは空き家を利用した、多世代交流スペースです
交流スペースになっている土間は冬場はとっても冷えてしまいます・・・
ご不要な石油ストーブ、石油ファンヒーターがありましたら、
ご寄付をお待ちしています。



12月13日(日)10:00～15:00 ガラージセールを開催します！

ガラージセールで販売するおもちゃ、新品のタオル、食器などのご寄付大歓迎です。
手作り作品を出店されたい方もブースを用意しますのでお問合せください。

【問合せ・受付先】しばさき彩ステーション 大木 042-444-5504



子ども家庭支援センターすこやかへウエスの寄付をお願いします

子ども家庭支援センターすこやかは、子育てに関する総合施設です。
子ども達が安全に遊ぶことができるように、消毒用ウエスの寄付を募集しています。

・ウエス(バスタオル・フェイスタオル・ハンドタオル)

☆約15cm×15cmのサイズにカットをお願いします。

☆洗濯済のバスタオル・フェイスタオル・ハンドタオルに限ります。

消毒用に使用するため清潔なタオルの提供を希望しています。

【受付先】市民活動支援センター 042-443-1220 国領町2-5-15コクティエ2階



あなたの想いを地域の力に！ ボランティアガイダンスを開催します



【日時】 12月9日(水)10:00～11:00

【会場】 総合福祉センター 小島町コーナー

【問合せ】042-481-7695 (佐藤・浅見)

※事前にお電話にてお申込ください

【日時】 令和3年1月23日(土)14:00～15:00

【会場】 西部地域福祉センター西部コーナー

【問合せ】042-426-4335 (涌井)

※事前にお電話にてお申込ください

市民活動支援センターからの発信

私たちは、日々いろいろな方々と共に、ボランティア・市民活動に関する取り組みを行っています。その中で、センター・コーナーのコーディネーターが感じたことや、みなさんに知ってほしい活動を紹介します。

11
12

市民活動支援センター(あくろす) 季節の変わり目 じぶんにやさしく

すっかり秋が深まりましたね。
夜はすっかり寒くて暖房と温かい布団が欠かせません。
日中は薄着で過ごせる日もありますが、寒暖差もあり
体調を崩しやすい時期ですね。新型コロナウイルスに加えて、
インフルエンザが流行する季節も近づいてきました。

今一度、感染症予防の対策や生活習慣の見直しをしてみませんか？
『手洗い』、『マスク着用』、『3密を避ける』・・・おなじみの対策に
加えて、『疲れたときは無理をせず、ゆっくり休む!』を加えてみるのが
おすすめです。感染症対策の3原則は、①持ち込まない②持ち出さない
③広げないです。体調が万全じゃないときにお休みすることは、自分の為
だけでなくまわりの為にもなります。



今のじぶんは元気かな？じぶんにやさしく聞いて、
疲れたときはおうちでゆっくり過ごしましょう♪
秋は食べ物もおいしいです！

(うえの)

染地コーナー

『ホッとできる居場所』

～コロナ禍だからこそ気づいたボランティアする意義～

染地コーナーでは、コロナ禍で活動を再開するにあたり、感染予防対策を話し合い、活動団体の9割にあたる16団体が再開することができました。再開の判断が難しかった「染地うたごえ広場」も12月再開に向け、リハーサルまで辿りつきました。

染地コーナーの開所から24年、活動を続けてきたボランティアさんは、高齢化が進み、再開しても元気に戻ってこられるのかと気がかりでしたが、連絡をすると皆さんから「活動再開を待ってたよ～ みんなに逢いたい!!」「施設は活動がお休みになって困ってないかしら・・・」と、意欲的な声が聞かれホッとしました。

振り返れば、施設からの依頼がきっかけでスタートしたボランティア活動でしたが、ボランティアを継続する中で、出会い、つながり、仲間ができ、今では活動者にとってもホッとできる居場所になっていることをあらためて感じました。

息苦しさを感じることも多い日々でしたが、活動再開の場面に接するたびに、これからもボランティアさんたちの活動を一層支援していきたいと感じられた時間となりました。

(わたなべ)

ボランティアとは

1. 自分で進んで行動する
「自主性・主体性」
2. とともに支え合い学び合う
「社会性・連体制」
3. 見返りを求めない
「無償性・無給性」
4. よりよい社会をつくる
「創造性・先駆的」



センターと各ブランチへのアクセス

●市民活動支援センター



調布市国領町 2-5-15 コクティエ 2F
Tel : 042-443-1220
Fax : 042-443-1221
Mail : npo-center@ccsw.or.jp
開館時間 : 8:30 ~ 22:00
休館日 : 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12/29 ~ 1/3)
その他臨時休館日あり

●小島町コーナー



調布市小島町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
開館日時：月～金曜日
9:00～17:00
コーディネーター：佐藤・浅見

●染地コーナー



調布市染地 3-3-1
染地地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-3790
Mail : somechi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火～土曜日
9:00～17:00
コーディネーター : 渡邊

●西部コーナー



調布市上石原2-15-6
西部地域福祉センター内
Tel/Fax: 042-426-4335
Mail: seibu@ccsw.or.jp
開館日時: 火～土曜日
9:00～17:00
コーディネーター: 通社

●菊野台コーナー



調布市菊野台 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
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 青木

●富士見コーナー



調布市富士見町 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
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 岡澤

●緑ヶ丘コーナー



調布市緑ヶ丘 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
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 折原

●野ヶ谷の郷



調布市深大寺東町 6-27-3
Tel/Fax 042-481-1838
開館日時：火・木・土曜日
10:00～16:00



市民活動支援センターは
NPOやボランティアなどの
幅広い市民活動を総合的に
支援するための拠点です

- ・ NPOや市民活動についてのご相談
 - ・ 市民活動についての様々な情報の収集
 - ・ パソコンを使った情報検索や資料作成
 - ・ 壁面を使った作品などの展示
 - ・ フリースペースのご利用
- 



etc...

調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成する

えんがわファンドサポーター募集中 **1口3,000円**

ボランティアさんで運営する地域の居場所
「であい・ふれあい・支えあい」

県庁舎の郷から

11 月1日は17回目の開所記念日でした。
室内を消毒したり、来て下さった方の
体温をはかったり、加湿したりと今までの
雰囲気とはちょっとちがうけど
地域の方々にとってお茶でも飲みながら
心やすまる場所であってほしい願いは
ずっと変わらない。

よーく