



中野ボランティアセンターそよかぜ特別号

つながり続けるために

～コロナ禍のボランティア活動～

2021.3.1 発行



電話でおしゃべり

@ボランティア相談事業

普段は直接会っておしゃべりできるボランティアの紹介を行っています。感染症予防の観点からその紹介が難しくなりました。そんな中、「今だからこそ話し相手が欲しい人がいるのでは？」と在宅勤務時間を活用して、電話での話し相手をしたいという相談がありました。そこで、期間を限定し、お互いニックネームで話し相手をするという取り組みを試行しました。

「電話は声だけの活動なため、誤解も生じやすく、コミュニケーションやバランスの取り方がとても重要で、自分の意見や主張を抑えることを心がけました。この経験を通じて私自身、多くのことを学ぶことができました。」 登録ボランティア ぴょんきちさん

「期限のある活動でしたが、自分の良い点を気づかせてくれて、相性も良く、気の合う方と出会えて良かったと思っています。その反面、いずれ活動が終了してしまう、寂しさやの名残惜しさも感じました。」

依頼者 まゆさん



オンラインでつながる

@ボランティア相談員会議

ボランティアセンターでは、区民によるボランティア相談員がボランティアで相談活動をしています。月2回集まってる相談員会議を行っています。緊急事態宣言下では、全員で集まることが難しく、ZOOM(ズーム)を使ったオンライン会議を実施しました。



↑ オンライン会議にも段々慣れてきました

「コロナ禍でオンラインを使用することになり、頑張って使い方を覚えました。オンライン特有の難しさもありますが、一斉に顔を見て話しができるのは良いですね。今は、仲間に自分が飼っている猫を見せて、ペット自慢もしています。」

ボランティア相談員
檜垣敦子さん

長引くコロナ禍は、地域活動・ボランティア活動にも大きな影響があります。「これまでと同じように」が難しい状況下で、人と人のつながりを絶やさないよう、知恵と工夫と熱意で活動をしている人がたくさんいます。そんな方々の想いをそよかぜ特別号としてお伝えします！



こんなときだからこそ

@高齢者困りごと支援事業

依頼者、登録サポーターそれぞれに「感染症対策をふまえた活動のお願い」を作成し、感染症対策へのご協力をお願いしています。緊急事態宣言下は、しばらくお待ちいただいた活動もありました。

「2年前から困りごとサポーターとして活動しています。以前から訪問時の清潔感や身だしなみには気を配っていますが、今年は事務局からの『感染症対策をふまえた活動のお願い』に沿って、活動前の検温やマスク着用などを確実に実行しています。固いプラグを抜くとか、自動通話録音機の取付けとか、本当にちょっとしたお手伝いなんだけど、皆さんに非常に喜んでもらえます。少しでも助けになって良かったなと思います。僕にできることがあれば、これからもきちんと感染症対策をして活動しますよ。」

登録サポーター Fさん(上高田在住)



集まれ！ オンラインお助け隊



活動にオンラインを使ってみたいけれど、どのようにすればいいのかわからないとお悩みの団体・グループのご相談お受けします！また、オンライン活動のサポートができるよという方も募集しています！在宅ワークの空いた時間にボランティア活動をしませんか？

問い合わせ：中野ボランティアセンターへ

食品配布でつながる

@ぬまぶくろワイワイ食堂

会食形式の子ども食堂の実施が難しくなったことから、食品配布に活動を切り替えて実施しています。

「テレビなどで新型コロナ感染症の影響で仕事ができない人がたくさんいると聞いて、何か支援できないかと考えていました。そんな折、地域の方からご寄付をいただいたことをきっかけに、スタッフと話し合い、フードパントリー（食品配布）を始めました。ひとり親家庭を中心に、なかには新型コロナに関連する収入減でお困りの方の参加もあります。この活動を通して、会食形式では見えなかった地域の課題が見えてきました。」

代表 中村香代子さん



弁当配布でつながる

@江古田にこにこ食堂・野方みんなの食堂

会食形式の子ども食堂の実施が難しいことから、地域のお店を利用した弁当配布を行いました。

「先が見通せない中、ここまで参加者と積み上げたつながりを何とかつなげていきたいと思い、弁当配布に活動を切り替えました。弁当は、地元の弁当店から購入することで、地域とのつながりを作ると同時に、地域貢献も兼ねることができました。最近では、近隣にお住まいではない方や一人暮らしの方など、コロナ禍の前とは異なる層の参加者も増えています。また、これまで子ども食堂に参加していた常連の皆さんからは、お礼の手紙やメールをもらう機会が増え、また一歩地域とのつながりが濃くなってきていると感じています。」

NPO 法人ここからプロジェクト 伊藤由宏さん



電話でつながる

@スマイルスマイル

重度障害者とその家族の会です。月に 1 回実施してきたリミックスの活動ができなくなり、会員の皆さんにご様子をお電話連絡を行い、その中で上がった会員の声をもとに、公園で集まりお話をする会を行いました。

「高齢になった親と障害のある子どもという世帯が多く、家の中ではなかなか会話が弾まず、ずっと家にいて、ストレスから体調を崩す会員もいました。会員のみなさんにご様子をお電話をした際の「ずっと皆さんに会っていない、会いたい」という声をもとに、公園で集まって話す会を企画しました。皆が同じ環境なので、何を言っても受け入れてもらえる、安心して話せる集まりとなりました。話すだけで解決する悩みもあります。今も散歩がてら歩いて行ける会員のところに行って声掛けをすることでつながり続けています。」

スタッフ 大河田鶴さん

団体活動支援

@中野ボランティアセンター

中野ボランティアセンターでは、障害者等団体助成・在宅福祉活動助成を実施しています。「コロナ禍で事業が実施できない、他の団体はどうしているのか」という相談が複数の助成団体から寄せられました。活動状況についてアンケートを実施すると、多くの事業が中止となる一方で、電話や手紙、オンラインなど様々な方法でつながりを保つための活動が行われていることが分かりました。

11 月に実施した助成団体の情報交換会では各団体の活動状況も共有し、「他の団体がどうしているか聞いて良かった」という声が聞かれました。さらにこうした活動を応援するため、助成金をコロナ禍の活動に柔軟に活用できるよう運用の変更を行いました。今後、安心して参加できる地域活動であることを示すマーク（ハピネスマーク）を作成し、さらにコロナ禍での地域活動を応援していきます。



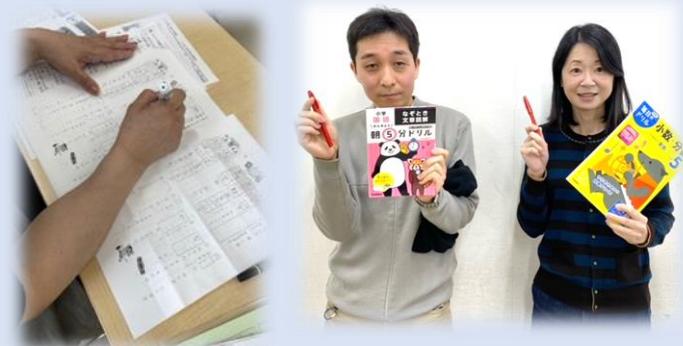
添削でつながる

@小学生学習支援事業しいの木塾

小学 6 年生を対象とした学習支援を区内 5 か所の会場にて実施しています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度通して、会場の開催を中止し、郵送でプリントを送り、お子さんが取り組んだものを添削しました。添削だけでなく、コメントなどのやり取りを通して、子どもたちと交流を続けました。

「今年は郵送でのやり取りで勉強を教えていました。考える力を身に付けて欲しいなど、間違った問題にはあえて答えを書かずヒントを書いていた。少しでも子どもたちの勉強の手助けができていれば幸いです。中学生になっても頑張っているですね。」

スタッフ濱さん 榛葉さん



オンラインで学習指導

@よもぎ塾

会議室利用ができなかった学校の一斉休校期間中は、Zoom や Skype、LINE ビデオ通話などを利用したマンツーマンでの学習指導を導入。その後は対面指導を中心に、状況に応じてオンライン指導を取り入れて学習の遅れがないように工夫。同時に子ども食堂と連携して食材などの支援も行いました。



「休校期間や緊急事態宣言下でも、民間の学習塾は対面・オンラインいずれかで稼働しているところが多く、公共の会議施設が使えないことを理由に無料塾の子どもたちだけ学習サポートができず取り残されないよう、オンライン指導を導入しました。同時に、経済的に困った状況に追い込まれた世帯も見受けられたため、食材や文具などの支援も行いました。困難な状況下でさらに不利な状況になる子がでないよう、多面的な支援を考えています。」

代表 大西桃子さん



公園で青空サロン

@花みずきの会

高齢者の参加を中心としたミニサロンを、普段は区民活動センターで開催していますが、今年は感染予防のため江古田の森公園で実施しています。飲み物は各自持参し、お菓子は個包装のものをお配りして、その場では食べずお持ち帰りいただくようお願いしています。

「参加者もスタッフも高齢なので、感染症のリスクが高く、屋内でのサロンは危険だと感じていました。自分の子育て中に公園に通った経験から、公園でのサロンを思いつきました。参加者とスタッフには、『無理せず、よければ顔を出してね』とご案内しました。参加者の皆さんは普段外出を控えています。公園のサロンは屋外で 3 密を避けられることから安心して楽しんでるようです。

公園サロンは、四季を感じることもできます。」

代表 海賀美恵子さん



募金でつながる

@中野社協ファンドレイジング

新型コロナ感染拡大防止の影響により、失業者や収入減に困る人が増え、休校や自粛要請により子どもの生活にも影響が及んでおり、経済的に厳しい状況にある家庭への食品・物資の提供へのサポートの重要性が高まりました。地域のボランティア活動団体と社会福祉法人、企業、行政等の連携によるフードパントリーの創設を目指し、「中野にフードパントリーをつくらうプロジェクト」として 30 万円の募金活動を行いました。結果、77 万 7,651 円のご寄付をいただき、12・3 月に子育て世代の方々へ食料をお渡しすることができました。

手紙でつながる

@桃園デイクラブ

感染予防でいつもの会場が使えなくなり、その間デイクラブをお休みしました。参加者には高齢の一人暮らしの方も多く心配だったので、皆さんにお手紙を送りました。毎度同じようなお手紙だと忘れられてしまうので、見た目を変えて工夫して送っていました。

「新型コロナウイルス感染拡大により、昨年 2 月からミニデイの休止を決め、その間お手紙、電話でつながり続ける工夫をしてきました。楽しみにしていたクリスマス会、誕生日お祝いだけは飲食禁止として開催しました。新しい生活様式として、当たり前だった生活習慣を変えていくのは思ったより大変なことだと感じます。高齢者にとって、声は離れていては聞こえにくく、咳が出れば背中をさすり、杖をついてのトイレは見守りが必要です。私たちは、コロナ禍を経ても、ふれあいの場の提供と、見守りの役割を続けていきたいと思ひます。」

桃園デイクラブ事務局



↑お手紙の出し方も封書やハガキなど手法を変えて工夫しました。



活動者を支える

@まちなかサロン

新型コロナウイルスの影響による緊急事態宣言下では、区民の皆様とともに取り組む「まちなかサロン」は、休止をしていました。各サロンのオーナー・スタッフとの協議を重ね、可能なサロンから順次再開をしました。再開ができなくても「つながり」を継続できる取り組みをそれぞれが展開していました。

中野社協では、サロンを実施しない時期にスタッフ・参加者がつながりを持ち続けられるよう、手紙や電話、家でできる作業の提供等の活動を行ったサロンに助成を行いました。また、感染症対策をしながら再開をするサロンに対しては、再開に向けたガイドラインを発行し、安全なサロン運営を行うことができるように支援を行いました。



往復はがきでやりとり

@まちなかサロン サロンdeかみさぎ

緊急事態宣言下でサロンの開催ができなかったとき、参加者へ往復はがきを出しました。参加者からは近況を知らせる返事が届きました。

「一方通行でなく、相手の様子も知りたいと思い、往復はがきを出しました。相手の様子がわかると、また別の参加者にもお元気な様子もお伝えすることができ、単なる往復にとどまらない広がりがありました。また、みなさんがサロンをとてもしみにされていて、早く再開したいという思いも強くなりました。活動を休止せざるを得ない状況になって、改めて、地域にこうした居場所が必要なことを痛感しました。」

スタッフ代表 松村裕子さん



オンラインを楽しむ

@来らせしらさぎ

コロナ禍でも万全の感染症対策を講じてサロンを実施(緊急事態宣言中は休止)しています。また、会場に集まる人数を減らすために、オンラインでの参加もできるようにしました。

「感染症対策について、スタッフ・参加者のみなさんと共有しながら、万全の対策でサロンを再開しました。参加者からは「皆さんの顔を見るだけでもホッとする」といった声が聞かれ、楽しみにされている様子がわかりました。遠方に住んでいる方のオンライン参加も好評です。1月には、ボランティア手作りの『お笑い健康かるた』を使って、かるた大会を行いました。各自の手元にかるたのコピーを配り、読み上げた札を各自で探して〇をつけ、その後に作成者であるボランティアにオンラインで解説してもらうという非接触形式です。いつもと違うかるた取りでしたが、皆さんがかるたの内容に「こういうことある、わかるわかる」と、とても楽しんでいました。これからも、工夫しながら皆さんが楽しくつながれる場としてサロンを実施していきたいです。」

来らせしらさぎ担当 山田瑠理子



↑消毒をしっかりと行います



↑オンラインかるた大会は大盛り上がり！



学びを止めない

@地域活動担い手養成講座

毎年多くの受講者がある地域活動担い手養成講座。今年度は、講座毎の定員も減らさざるを得ない状況でしたが、オンラインで参加できる講座を増やすことで、多くの方が受講できるようにしました。

「昔お店でみんなに手伝ってもらって使っていたパソコンですが、今年は、担い手養成講座をオンライン受講するために自分で使っています。ZOOMへの参加は意外と簡単にできましたよ！！担い手講座以外にも、YouTubeのラジオ体操などを見て楽しんでいます。本当はすぐに何か地域活動に取り組んでみたいのですが、コロナ禍で今は難しいので、今年度はいろんなことを学び、これからの自分の活動に生かしていきたいと思っています。」

受講者 齋藤芳江さん



←要約筆記を使ったオンライン講座も実施しました。