

中野区民の中野区民による中野区民のための ボランティア情報紙「そよかぜ」

2025年 | 1月 第373号

「そよかぜ」への ご意見・ご感想を お寄せください。



二次元コードを読取り アンケートにお答えください

支えあう地域の輪

~生きづらさに寄りそう団体の声を届けます~

特集



中野区には、生きづらさを感じる方々が一人で孤立せず、人や地域と つながるためのきっかけづくりに取り組む団体がいくつもあります。 今回の特集では、そんな団体の想いを紹介します。









見えない病と共に生きる社会へ ~急がず焦らず諦めず 自分らしく 大丈夫~ をモットーに

Kiku-Ne

代表 野澤 菊枝さん

私の娘 2 人が起立性調節障害で、 長女が診断された 10 年前から活動 を始めました。

(Kiku-Ne としては 2022 年~)。 最近はメディアでも取り上げられるようになり、病気を知っている方は増えてきましたが、正しい理解は進んでいないと感じます。

交流会には区外・都外からの参加もあり、「身近に話せる人がいないので参加してよかった」「気持ちが軽くなった」と笑顔を見せてくださる瞬間が、活動を続ける大きな力になっています。



メッセージ

安心できる交流会を継続し、 「知る」から「理解」への一歩と なるセミナーや当事者向けのイ ベントを考えています。

病気の有無に関わらず誰もが 自分らしく過ごせる社会を目指し て活動を続けていきたいです。



主に起立性調節障害という"外見ではわからない病気"の理解を広げるため、講演会や進路相談会、映画『今日も明日も負け犬。一起立性調節障害と紡いでいく一』の上映会、家族交流会、教育機関への書籍寄贈、気圧予報アプリ「頭痛ーる」との連携でライブ配信や上映イベントを行っています。







<お問い合せ・お知らせ>

Kiku-Ne や起立性調節障害の相談については、左のコードからご覧ください。

「毎月 10 日は上映の日」

毎月 10 日 20:00 からオンライン上映会を開催しています。事前申込不要、参加費無料。どなたでもご視聴いただけます。



ことば♡カフェ

主宰 山崎しょう子さん

--どのような活動をしていますか?

2016年から、「自分も相手も大切にする言葉のかけ方」をテーマに集まっています。毎回テーマを 決めて、参加者同士で思いや体験を話し合います。

心理学者トマス・ゴードン博士が考案した、相手 の話を共感して聞く方法や、自分の気持ちを素直に 伝えるコツなど、日常で役立つコミュニケーション の工夫もお伝えしています。

--活動の様子を教えてください

誰もが安心して話せる場を大切にし、評価や批 判はせず、本音を分かち合っています。毎年の定 番テーマ「攻撃的な人への対応」も、安心して話 せる時間です。





東中野キングスガーデン



シェアカフェ「エカイエ」

また、コロナ禍をきっかけに始まった 「不登校カフェ」では、元当事者 やご家族、関心のある方が集まり、不登校に関する本や情報を紹介し語り 合っています。

参加者からは「気持ちが整理できた」「新しい視点に気づいた」「聞き方を意識したい」といった声が寄せられています。

関心のある方ならどなたでも大歓迎です。話すことが苦手な方や、人前で緊張しがちな方も、どうぞお気軽にご参加ください。



メッセージ

なるほど・スッキリ・ ホッとするひと時をめ ざしています。ご参加 をお待ちしています。

<参加者募集♪>

〈テーマ:不登校〉

開催日:原則奇数月の第1月曜日 14:00~15:30 場 所:東中野キングス・ガーデン 1F

【干封インノへ・ル・ノン II 〈テーマ:月替わり〉

開催日:原則毎月第4水曜 10:30~12:00

場 所:シェアカフェ「エカイエ」

参加費:200円(資料代等) 定員:6 名程度

対 象:穏やかな人間関係の作り方、テーマに関心のある方

[HP] https://yamazakishoko.com/

お問合せ: 【メール】 oyagyo.rainbow@gmail.com

おやぎょう「虹のかけ橋」 担当:山崎詔子



※件名に「ことば♡カフェ」参加希望

内容に ①開催日②お名前③連絡先 をお知らせください。

「つながって、支えあおう」

東京・不登校&多様な学びを考える親の会

事務局長 北澤 稔彰さん

--どのような活動をしていますか?

8月を除く毎月第3日曜日に、定例の懇談会を 開催しています。懇談会では、不登校の子を持つ 保護者同士が、学校や家庭でのお子さんの様子 や気になることを話し合います。40年以上不登 校の子と関わっている保護者や、元不登校当事 者等が参加し、皆さんと一緒に子どもの気持ちに 立って、子どもにとって大切なことを考え合い、支 え合う場としています。子どもの命の在り方・多様 性を尊重し、寄り添うことを大切にしています。 --活動の様子を教えてください

「病院にも行った、カウンセラーにも相談した。でも、我が家に一番あったのはこの親の会です」と話してくださった方がいました。

「学校がつらかったら無理に行かなくてもいいよ」という理解はだいぶ広まりました。「でも、どうしたらいいの?」という悩みはあり、参加してくださる皆さんと話し合い、経験を共有することで、お子さんとの関わり方や学校との付き合い方を一緒に考えています。



メッセージ

「ここでの話はここだけで」としています。他では話せないお話・悩みもいっしょに考えましょう。

東京・不登校&多様な学びを考える頭の会 **進路を考える資料** [2025年 6月8]

1. はじめに

私たちは、不管核の子どもをもつ部屋書房上集まって、協力を語り合ったり、維持を 以育したり、子どもとのかかつりを考え合ってきた認めますま、40 年のとの長さいた とり、毎日の例女ではされる不安の中で、最も多かったのが、「漁師について大丈夫 だろうか」という問題でした。

不需要な増まているとに言え、大事やは多数に意味して、かった、大学と学校能 香電ぶ、社会人となっていくのき方か一数的と日本社会です。その中にあって、学 校に行っていない子どの定路はどうなめがようと不像になるのは書意でしょう。ま か、運動の状況し、時代に共に異なる状況も出てくるので、今はどうなんだろう、かりた いというがあれます。

40年以上の長さにわたり、会を選修してきた。ということは、不命校したお子さん。 どのような確認を考えばか、ということも、たぐうん様的を見てきた。ときまます。その 概をもっと多くの方に知っていただくと、いろいろ様かあるのだなと分かったり、無理 ていない付れど何じゃなるのがな、といっとされたりする力が多いのではないのませる。

ます。 また、保護者の情報を見から気ったり、子どもに圧力をかけたり、よかれと思ってや ることが、近端単いなる場合もあり、そいつことは思いているたいと思います。直降情 報告もなびにては不足分で、いっことのよりにおきるとは情報を囲するのか、終の子 どとの関わり方に向かいのか、など考えていただくの最かあります。 以上を確定しなから、この資料を認めていただく。過度と不受におかいで、お子



「進路に不安がある方も、具体的な情報が 得られます」

<お問い合わせ>

不登校の子を持つ保護者が集まって学び合い、 孤立を防ぎ、支え合う場を作ることを 目的としています。お気軽にお越しください。

日 時:8月を除く

毎月第3日曜日 | 13:30~|6:30 場:スマイルなかの(中野区中野5-68-7)

参加費: 1 家族 500 円 ※申込、連絡は不要です。

問合先:事務局 北澤

[メール] tokyo.oya.futoukou@gmail.com [HP] https://futokooya.wixsite.com/tokyo



中野区社会福祉協議会が行う支援のほか、 生きづらさを感じる方々への地域の取り組みをご紹介

ひきこもり支援事業

ひきこもりに関するご相談に、 社会福祉士が電話、メール、面談、訪問等で お話を伺います。

お話を伺い、ご不安やお悩みについて一緒に考えます。

ひきこもり支援事業では…

- ①相談
- ②家族会支援
- ③居場所づくり等の支援
- 4 訪問や同行などのアウトリーチ
- ⑤ひきこもりに関する情報発信

など、ご本人やご家族に 寄り添って、一緒に考えます。 ご相談は無料、年齢制限なし 秘密厳守・匿名可です。 ご本人、ご家族、ご友人など どなたでもご相談ください。

- ①web フォーム、メール、電話でご相談ください。
- ②ご希望に合わせて、対面での面談、または オンライン面談、訪問などでご相談を伺います。 必要な支援や支援機関にお繋げ することも可能です。

フォーム相談はコチラから⇒



講演会

カタルーベの会 中野わの会 のご紹介

~ ひきこもり当事者や家族の居場所 ~ **カタルーべの会**

カタルーベの会は、ひきこもりの方・ご家族の方の 居場所です。ボードゲーム、切手整理ボランティア、 ボッチャなど、それぞれが好きな時間を過ごしています。

開催日:毎月第2金曜日 |4:00~|6:00 会場:スマイルなかの |3階AB会議室など



<主催>カタルーベの会

ひきこもり地域家族会《中野わの会》

ひきこもり状態にあるご家族をもつ方が集まり、 月 I 回、懇談や勉強会を行っています。

ご家族の中だけで不安や悩みを抱えていらっしゃる 方や、他のご家族と情報交換をしたい方は、ぜひご参 加ください。

開催日:毎月第2土曜日 | 13:30~|6:00

会場: スマイルなかの 3 階 AB 会議室

<主催>ひきこもり地域家族会《中野わの会》

誰もが生きづらさを抱える時代、 そんなときに自分はどうするのか?

生きづらさってなんだろう?自分にとっての 生きづらさとは、あるいは居心地のよい場所とは? ひきこもりや生きづらさを抱える人を 理解するための講演会です。

日時:2025年 | | 月8日(土)

13:30~15:30

会場:中野区産業振興センター

3F 会議室(中野区中野 2-13-14)

講師:渡辺 裕一氏(武蔵野大学人間科学部教授)

定員:60名(当日参加可)

参加費:無料

※関心のある方ならどなたでも ご参加いただけます



お申込みは上記コード またはお電話で。

<お問い合わせ>

中野区社会福祉協議会ひきこもり支援事業 【電 話】090-5412-0666 【メール】tunagaru@nakanoshakyo.com

中野区社会福祉協議会からの お知らせ



長年の地域貢献に心から感謝 ありがとう★手作り作品の会

中野区社会福祉協議会で長年開催していたボランティア活動 「手作り作品の会」は、9月19日(金)をもって終了しました。

寄付の布や毛糸で素敵な作品を作ってくださった参加者の皆さ まに心より感謝申し上げます。

今後は参加者が新たに「手作り友の会ラスカル」を立ち上げ、 活動を続けていきます。引き続き応援をよろしくお願いいたします。

手作り友の会ラスカルの問合せ 代表:鈴木(070-5573-9966)



9月19日 最終回の様子

気軽に始められるボランティア活動♪

ご興味のある方はボランティアセンターまで ご連絡ください。

★切手きるきるの会★

毎月第2・4木曜日 | 0:00~ | 1:30

寄付された使用済み切手を 整理する活動です。 整理後は換金してボランティア 基金に積み立てられます。



次回の開始は12月25日からとなります。

★かがり火会★

毎月第4火曜日 10:00~11:45

本紙そよかぜの発送作業 (折込み、ラベル貼り等)の お手伝いをする活動です。



次回の開始は 2026 年 | 月27日からとなります。

ご寄付 ありがとうございました!!

<使用済切手、食料品、手芸、日用品等>

NPO 法人わかみやクラブ 社会福祉法人東京コロニー JA 東京中央城西支店支店長 杉本智雅 ユースタイルワークス中野坂上 中野区フードドライブ推進の会 ももざくら切手の会 西武信用金庫本町通支店 兒玉 恭子、田村 育子、笠原 秀子 中俣 義隆、川村 喜久子

※順不同 敬称略、 希望の方のみ掲載しています。

中野がもっと好きになる なかの情報

中野区内のさまざまな地域情報の データベース「なかの情報」をご存じですか?

「開催場所」や「開催日」など 絞り込み検索で近くの地域情報を 探してみよう!!

•居場所情報

(お茶会・子ども食堂・無料塾)

ボランティア募集情報 (ボランティア募集情報)

・イベント・講座・団体情報 (イベントや講座、活動している団体情報)

次元コードを 読み込むと情報 が表示されます

問合せ

中野区社会福祉協議会中野ボランティアセンター 電話:03-5380-0254 mail:vc@nakanoshakyo.com

中野社協公式 SNS/



ポランティア募集・イベント告知の情報

右の二次元コードを読み 取るとアクセスできます





社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター 〒164-0001 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F ※日曜・祝日・第3 月曜休み IL 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 ⊠vc@nakanoshakyo.com ホームページ https://nakanoshakyo.com/ フェイスブックも随時更新中!

