

ボランティア活動は

私たちのまちの宝物

～これからも「つながり、支えあう」ために～

私たちのまち横浜では、ボランティア活動が長い年月をかけ、暮らしの一番近くで、「つながり」を大事にしながら大切に育まれてきました。

その活動は地域の力そのものであり、ほかの何ものにも代えがたい宝物です。

しかし、感染症の拡大という社会全体を覆う大きな不安の中、人々が距離を取ることを求められた結果、多くの活動が休止となりました。

自分のまちを大切に思い、気にかけて、声をかけ、見守り、助け合う。

ボランティア活動にしかできない、身近な地域での支えあいやつながりづくりを、このまま途絶えさせたくはありません。

離れていてもつながりあうために、今、何ができるのか。

活動の目的を見つめなおすところから、私たちと共に考え、取り組んでいただけたらと願っています。

～いま、横浜で起こっていること～

休業等による
困窮者の増加
2カ月で
社協への相談
約 28,000 件

交流の機会が
減ったことによる
孤立・孤独感

自粛による
体力の低下や
恐怖心の増加



はじめに… 活動の目的をみんなで再確認しよう。

まずは話し合いから

話し合う機会すら持てないまま、休止している活動が多いと思います。
ボランティア一人ひとりが何を思いどう過ごしてきたのか、話し合うことから始めましょう。

なんのために
始めたんだっけ？

なにを大切に活動を
してたんだっけ？

誰のための 何を大切にしてきたのか

活動を続ける中で、あるいは休止したことで、目的が何だったのかが見えづらくなることがあります。
途中で変わっていることもあるかもしれません。

どうして活動をはじめたのか、大切にしてきたことは何か、原点を振り返ってみましょう。

焦らずに じっくりと



今までの活動を再開することを前提にする必要はありません。
どうすれば不安が取り除けるのか、活動の目的を大事にできるのか。
焦らずじっくりと、納得するまで話し合しましょう。

サロン・交流 集いの場

少人数でも、集まろう。つながろう。

人と人がつながりあえる 大切な場所

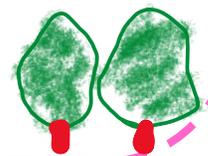
サロンや集いの場は誰もが気軽に集い、人と人が
出会い、つながりあえる地域の居場所です。
少人数でも集まって、顔を見て声を交わせば、お
互いのちょっとした変化にも気づけます。

会えなくてもつながっている 心の拠り所に

つながりをもつことで孤独をやわらげ、安心感
や生活の豊かさを得られるとともに、困りごと
に気づき、相談できる関係もうまれます。
会えないときは電話や手紙で気持ちを伝えあう
ことで、つながりを実感できるはずですよ。

例えば…

- ・これまでと同じ場所で実施する場合には、参加人数を減らし、回数を増やすなどの工夫をしましょう。
- ・参加者もボランティアも少人数で、庭先やガレージなどを使って交流できる工夫にチャレンジしてみましょう。
- ・一人ひとりの席の間隔を十分にとったうえで、エアケーション（エアタッチ、エア握手など）を交えながら会話を楽しみましょう。



生活支援

ちょこボラ活動で、つながり続けよう。

ご近所さんだからこそ 支えあえる

生活の中のちょっとしたお手伝いをするちょこボラ活動は、ご近所さん同士だからこそ気づける暮らしの困りごとを、自分たちの問題として助けあいの輪を広げていくことができる、大切な活動です。

触れ合うことの多い活動だからこそ

家事支援や外出の付き添いなどは、生活を支えるなくてはならない活動です。

直接触れ合う機会が多いため、活動前後の体調確認や消毒、マスク着用などと合わせて、利用者と活動内容について事前に細かく確認しましょう。

例えば…

・集まって調理するリスクを避けるため、スーパーや作業所にお弁当を注文したり、お惣菜と調理するものを組み合わせるなど、調理時間を短くしながら、活動の工夫をしましょう。

・お弁当を渡す際の会話は、お互いが心を通わせたり、相手の変化に気づける大切な時間です。一定の距離をとるよう工夫したり、会話の時間が短くなる場合には、電話や手紙で気持ちのつながりを持ち続けましょう。



見守り活動 安否確認

孤立しやすい時だからこそ、見守ろう。

日々の暮らしに安心感を

見守り活動や安否確認は、同じまちに暮らす人を孤立させることなく、住民だからこそその気づきから困りごとを見つけ、必要な支援へつなげていける活動です。また、見守るまなざしは日々の暮らしに温かさや安心感を生み出します。

お互いの暮らしを気にかける

雨戸の開け閉めや洗濯物の状況、新聞や郵便の受け取り、生活音や匂いなど、直接会わなくても気づけることはたくさんあります。気づきのポイントをまとめ、皆で意識してみるなど、日常生活や日常習慣を通じて緩やかに見守りましょう。

例えば…

・訪問の際の会話は、お互いが心を通わせたり、相手の変化に気づける大切な時間です。一定の距離をとるよう工夫したり、訪問が難しい場合は、電話や手紙で様子を伺い、「気にかけていますよ」という思いをさりげなく伝えましょう。

・ご近所で気にかけている方から、いざという時連絡をもらえる関係や一人で抱え込まない体制をつくるなど、見守りの目を増やしてみましょう。



その他の活動

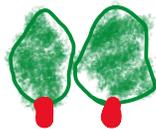
理解を広げる講演会、施設での活動

福祉の理解と協力の輪を広げる

講演会などの活動は、福祉の様々な課題や制度の理解を広げ、地域住民の関心を高めることで、理解者や活動を増やせる取組です。誰も排除されることなく、地域の中で支えあい共に生きるために欠かせない活動です。

施設での生活に 豊かさと彩りを

施設という限られた生活の場にボランティアが加わり、施設の利用者と接することで、会話や趣味など様々な活動の幅が広がり、地域の一員として生活がより豊かになる活動です。



例えば…

- ・会場の定員を少なくし、座席間の距離を前後左右でとれるようにしましょう。また、環境が整う場合は、オンラインの活用なども検討してみましょう。
- ・施設は障害者や高齢者の生活の場であり、感染予防がより求められるため、施設の方針に従いながら活動しましょう。
- ・施設での活動ができない場合は、ビデオメッセージや写真付きの手紙などで、利用者へメッセージを送りましょう。



感染に対する不安の大きさは人それぞれ違います。違うからこそ話し合うことが何より大切になります。

話し合った結果、活動の工夫が必要になったり、これまでのやり方を大きく変えなければならないこともあるかもしれませんが、離れていてもつながりあうことができれば、私たちが目指してきた身近な地域での支えあいは、この先もずっと続いていけるのではないのでしょうか。

横浜市社会福祉協議会は、これからも皆さんの活動に寄り添い、ボランティア活動という宝物を育み続けたいと考えています。



発行日：令和2年6月

発行：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 地域活動部