

ボランティアの たまご

10月号
No.203

編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和4年9月20日発行

活躍中のボランティアさんの声をお届け!!

ボイス
VOICE

「話を聴くことで寄り添いたい」



かなや まさこ

今回は 金谷 雅子 さん

傾聴ボランティア『四傾聴』代表。施設や病院、自宅等に訪問し傾聴活動を行っている。「誰かに話を聴いてほしい」と、一人で孤独や苦しみを抱えている方の気持ちに寄り添っている。“聴くことで、側にいるよ”という想いを大切に、傾聴活動に尽力している。

Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか？

10年程前に、よっかいち広報で「傾聴ボランティア養成講座」を知りました。子育て中、夫が単身赴任ということもあり、身近に相談できる人がおらず、一人で悩んでいたとき、子育ての相談窓口の方に話を聴いてもらい、少し気持ちが楽になったことを思い出しました。話を聴いてもらうことで人はどのように心の整理がついていくのか学びたいと思いました。講座を通して、傾聴とは何かを学ぶとともに、自分の心の整理もできたため、私も誰かの力になりたいと思い、活動を始めました。

Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか？

まずは、話しやすい雰囲気をつくり、この人なら話しても良いと思われるように気をつけています。そして、子どもの頃の話、頑張ってきた話、人生の終盤に起こる不安や怒り、悲しみなどの様々な感情に寄り添い、最後まで話を聴くことを大切にしています。また、話し手と聴き手1対1の関係で行う活動のため、毎月の定例会で意見交換や事例検討を行い、仲間との交流やスキルアップを図り、活動者自身の心のケアも大切にしています。

Q. 活動の魅力はどんなことですか？

以前、高齢の方が、人生を振り返り、心の奥底に秘めていたような話をされ、自分がこの話を聴いていいのかわかったことがあります。数日後、その方が亡くなったと分かり、「最期に心の重荷を下ろしたかったのかな…」と思いました。家族には言えないけれど、他人だから話せることがあると思います。傾聴ボランティアの必要性をその方から教えてもらったように思います。ボランティア活動を通していろいろな学びがあり、自分の成長にも繋がっています。

Q. 最後に一言！

どんな活動も、まずは見学から始めてみるといいと思います。私たちは、10月15日から傾聴ボランティア養成講座を予定しています。興味のある方はぜひご参加ください。



「はじめてのボランティア説明会」のお知らせ

「ボランティアってよくわからない」という人も参加OK！
一緒に自分に合った活動を見つけていきましょう！

日程： 10月 4日（火） 19：00～20：30
10月12日（水） 10：00～11：30
10月29日（土） 13：30～15：00

11月 8日（火） 19：00～20：30
11月15日（火） 10：00～11：30
11月26日（土） 13：30～15：00

参加ご希望の方は事前に
ボランティアセンターまで
ご連絡ください。



サマーチャレンジに参加した学生さんの声をお届け 参加者延べ 168名

夏季休暇中の高校生・大学生・専門学校の学生さんが、夏休みにボランティア活動に挑戦しました。コロナ禍のため、感染症対策はもちろん、人数制限や実施規模の縮小など、工夫して実施しました。受け入れ先としてご協力いただいた皆さま、参加された学生さん、ありがとうございました。今月号から、順番に活動を報告します。



～障害者スポーツを楽しもう（ポッチャ・SSピンポン）～



コートの準備に挑戦。競技者をサポートすることも大切だなあ。



誰とでも一緒に楽しめるSSピンポンの魅力や楽しさが分かった。もっと広まればいいな！

初めてのポッチャ。ルールが分かりやすく、みんなで一緒に競い合えて楽しかった。

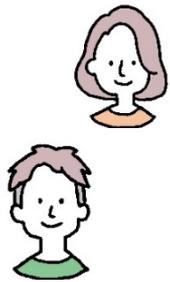


～海岸をキレイにする活動～

海の生態系を守ることは、自分たちの生活を守ることでもあった。



～ボランティア活動受入先からのコメント～



【SSピンポン協会 担当者より】

意欲的に参加されていたことが嬉しかった。障害の有無に関わらず、困っている方がいれば、声をかけてもらえるといいと思います。

【ポッチャサークル コロコロ四日市 担当者より】

とても熱心に取り組んでいました。ヒットボールを投げる学生もいてびっくり。ぜひ市民大会にも出場し、もっとたくさんの人とも交流してほしいです。

【NPO法人ウミガメ保存会 担当者より】

一緒に活動ができて、私たちも良い刺激になりました。活動で得た知識や体験を糧にして素敵な社会人へと成長されることを期待しています。

ボラセン 伝言板

ボランティアのつどい特別企画 Part II 健康講座を開催します！

ボランティア活動を続けていくためには、自身の健康も大切です。企業の協力を得て下記の講座を開催します。ぜひご参加ください。

① 健康寿命を延伸しよう ～からだの健康には栄養のバランスを～

日時：10/27（木）14時～15時30分

定員：60名程度

場所：四日市市文化会館 第3ホール

協力：雪印ビーンスターク株式会社



② 免疫力をアップしよう ～腸の元気はからだの元気～

日時：11/30（水）14時～15時30分

定員：45名程度

場所：三浜文化会館 視聴覚室

協力：株式会社ヤクルト東海



※ どちらの講座も要申込。各団体3名まででお願いします。申込多数の場合は、人数調整をします。

※ 申込締切10/20（木） ※問合せ・申込みはボランティアセンターへ

*その他のボランティア募集や助成金情報、イベント・講座情報はホームページにも掲載しています。

Instagramとフェイスブックページを随時更新中！「いいね」を押してね！

URL: <http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/> ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



この紙面の内容は、状況によって中止の場合がございます。ご了承ください。

*『ボランティアのたまご』に関する問い合わせ・申し込みは、ボランティアセンターまでお願いします。

*『ボランティアのたまご』を掲示していただける場所や、置かせていただける場所を募集しています。

心当たりの場所がございましたらご紹介ください。

ボランティア活動をはじめてみたい人、ぜひボランティアセンターまでお問い合わせください！

四日市市ボランティアセンター 住所 〒510-0085 四日市市諏訪町2-2(四日市市総合会館2階)

TEL 059-354-8144 FAX 059-354-6486 E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp

