

55プラス

さあボランティア①

男の弁当 頼られる喜び



できあがった料理を弁当の容器に分ける笠原昭平さん＝東京都世田谷区

「今日はホイコーローか。じゃあ、まず肉の下処理と野菜のカットだな」

東京都世田谷区で一人暮らしのお年寄りなどの家に弁当を届けている「老人給食協力会ふきのとう」の調理場。いつも通り午前8時前にあらわれた笠原昭平さん(77)は、身支度を整え、と、野菜を切り始めた。

笠原さんは週2回、ここで調理ボランティアをしている。ボランティア仲間の近所の主婦は「きちょうめんで仕事がいねい。とて

も頼りになる存在です」。金融機関で64歳まで勤めた後、しばらくは趣味の釣りやカメラ、山歩きなどを楽しんでいた。

4、5年たって物足りなさを感じていたころ、妻に、区の広報に載っていた「男の料理教室」に「行ってみたら？」と勧められて参加。そこで調理ボランティアのことを知った。

ボランティアを始めて、もっとも変わったことは、会社勤めのころとまったく違う仲間ができたことだ。「女性のおしゃべりの輪に入っていると、楽しいものですよ。私はもっぱら聞く

ばかりですが」

2年前に肝炎を発症したが、通院治療をしている間も、調理ボランティアは続けた。「家に引っ込んでしまったら気分もめいって、体力も落ちたでしょう。続けたことが励みになりました」。今は通院の必要がないくらいまでに回復した。

妻幸子さん(70)も、「ボランティアに出かけた日は、帰ってくるとその日の話題をいろいろ話してくれる。夫婦の会話も増えました」と喜ぶ。

作った料理をそれぞれの家庭へ届ける配達ボランティアをしている加賀見悌三

さん(66)も、笠原さんと同じ料理教室出身。「私は朝早いのが苦手なので……。でも、車を持っているので、配達くらいならお手伝いできるかなと思って」

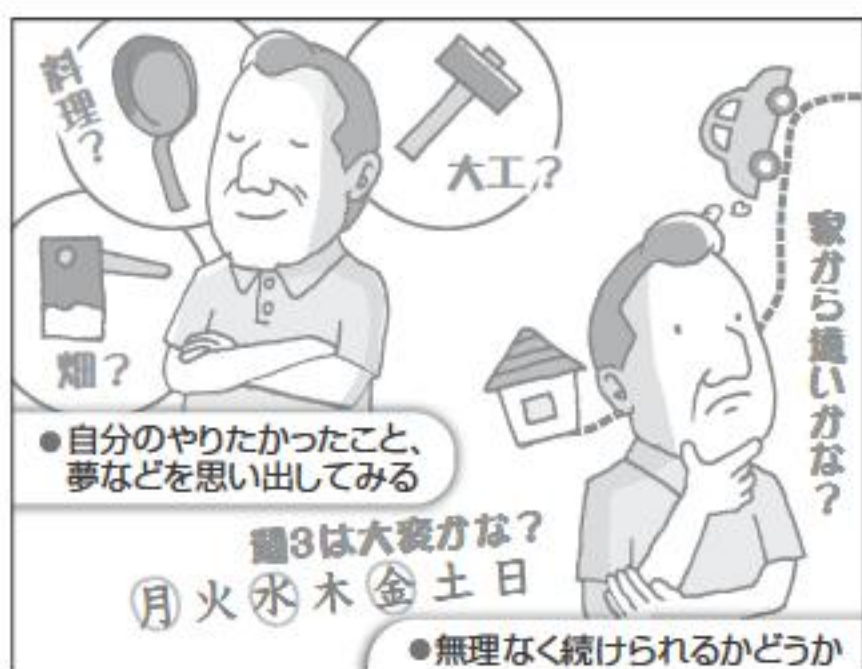
東日本大震災の後、いつも通り弁当を届けると一人暮らしの男性から「心配していたよ。これが頼みの綱だからね」と声をかけられた。「やっついてよかったと思えましたよ。自分のできることをするだけでも、人にこれだけ喜んでもらえる。大げさなことではなく、できることをすればいいんですよ」

(板垣哲也)

▼あすは「自分にあつたボランティアを見つけるには？」です

55プラス

さあボランティア②

子ども時代の夢
ヒントに

イラスト・くぬぎ太郎 / The Asahi Shimbun

ひとりでボランティアと
言っても、その分野、活動
内容は幅広い。自分にあっ
た活動をどうやって見つけ
たらいいのだろうか。とり
わけ、これまで仕事中心で
地域の活動と疎遠だった人
にとっては、最初の一步を
踏み出すのはなかなか大変
なことだ。

「この団体は信頼できる
だろうか、など心配がまず
先に立ってしまつて……」。
勤続40年を機に、定年前に
退職した東京都八王子市の
斉藤好三さん(59)も、自分
にあった活動を目下、模索
中だ。

市内のNPO、市民団体
の活動を紹介してくれるイ
ベントにも参加してみた
が、「説明だけ聞いてもど
ろもわからなくて」。

イベントで知ったある市
民グループの紙すき教室
に、ひとまず参加してみ
様子を見ようと、今は考え
ている。

シニアボランティアの推
進やボランティアのコーデ
ィネートをしている吉永鴻
一さんは、「興味のあるイ
ベントがあれば参加して
みるなど、まずは活動に参
加してみる。その際、

2、3カ所のグループをみ
ただけで、すぐに自分に合
わないと決めないで。新し
い出会いを楽しむつもり
で、いろいろなグループの
活動をのぞいてみてほし
い」と話す。

「無理をせず、自分の生
活のペースで活動を続けら
れることが大事です」

どんなボランティア活動
をするか選ぶとき何をヒ
ントにすればいいのか? 吉
永さんが勧めるのが、自分
が幼少のころになりたかつ
たもの、やりたかったこと
を、まず思い出さうとす
ることだ。

「大工になりたかったと
か、畑仕事のような自然と
ふれあう仕事をしたかった
とか、誰にでもたいい五
つくらいはあるもの。自分

▼あすは「ボランティア情報どう探す?」です

55プラス

さあボランティア

自治体が入門講座・広報誌

- 全国社会福祉協議会・ボランティア情報ネットワーク
<http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/>
- さわやか福祉財団・全国ボランティアネットワーク情報
<http://www.sawayakazaidan.or.jp/v-net/index.html>
- NHKボランティアネット
<http://www.nhk.or.jp/nhkvnet/home.html>
- viva!ボランティアネット
<http://www.viva.ne.jp/>

ボランティア関連の
情報が載っているwebサイト



The Asahi Shimbun

増えるシニア層を積極的にボランティア活動に呼び込もう、という取り組みが各地で盛んだ。

「興味のある団体があれば、ぜひお尋ねください」

4月下旬、東京都八王子市の市民活動支援センター。スタッフがスライドを使って、市内のNPOや活動内容の調べ方などを説明していた。3月に行われた「お父さんお帰りなさいパーティー」の参加者へのフォローアップだ。

このパーティーは、定年

退職した人たちを中心に、地域にあるさまざまな団体のことを知ってもらおうと

10年前から開かれている。

実行委員の岩田博次さん

は「仕事中心だった男性は地元に戻ってきてても接点がない。せつかく時間ができ

て何かやろうと思っても、わからないと動けない。そんな人たちが地域に戻るきっかけになれば」と話す。

様々な自治体が、こうしたシニア向けに入門講座を開いている。さらに、高齢者が介護施設などでボランティア活動をするポイントがたまる「ボランティアポイント制度」を導入する

自治体も増えている。たまったポイントは現金や商品券と交換が可能で、元気なお年寄りの健康づくりにつなげる狙いだ。

2年前から介護支援ボランティアを始めた横浜市では、登録者がすでに4千人を超える。不破野幸子さん(73)もその一人。自宅近くのデイサービスセンターで毎週土曜日、利用者にお茶を入れたり、話し相手になったりしている。

「母がここでお世話になったので少しでも恩返しができる」と思っている。体が動く限りは働きたい」

同市の調べでは、同様の

取り組みは、昨年11月現在で23都府県の44市区町村に広がる。鹿児島県霧島市では、ボランティア活動の対象を介護分野に限らず、児童関連施設での行事の手伝い、通園・通学の見守り、子育てサロンの支援なども広げている。

自宅近くでどんな団体、活動があるのか知りたい場合、地域の社会福祉協議会のボランティア市民活動センターなどで情報を集めることができる。また、市区町村が出している広報誌などでも、ボランティア募集情報を掲載していることがある。

▼あすは「ボランティアを長続きさせるコツは？」です

55プラス

さあボランティア④

経験の過信は摩擦のもと

「どうも雰囲気合わないので…」

「せっかく始めたボランティア活動。なのに、短期間で「肌に合わない」と辞めてしまう人も、時にはいる。これまで、会社勤めで地域の活動と縁が薄かった男性に、そうした傾向がみられるようだ。」

一人暮らしのお年寄り宅などに弁当を届ける東京都世田谷区の「老人給食協力会ふきのとう」でも、「一

緒に作業をしていた主婦の方から『これを手伝って』と言われた男性が、次回から来なくなってしまった、という例もあります。」

活動を支えている仲間には主婦もいれば、若者もいる。その中で、「私は会社で部下が何十人もいた」という振る舞いをする、周囲と摩擦が起きやすい。

「60歳からのいきいきボランティア」の著者で日本ファイランソロピ協会理事長の高橋陽子さんは、「会社組織は縦のつながりですが、ボランティアの活動はむしろ横のつながり。そこ意識を切り替えない」と指摘する。

高橋さんは著書の中で、「嫌われボランティア10項

目」として、やってやる！ やらう、という意識を持つことが大事です」

「無償でやってあげてるのに」という態度をとる

- ▶「私はボランティア」という特権意識
- ▶自分の都合や価値観だけで行動する
- ▶「せっかくやってあげてるのに感謝もしない」と言う
- ▶気に入らないことがあると、「それならやめる」と言う



The Asahi Shimbun

「一緒にやろう、みんな」

「活動のきっかけは自分のやりたいこと、自分の得意なことや趣味のおすすわだけでいい。そこから一歩進んで、地域で今、どんなことに困っているのか、何が必要とされているかに目を向ける。すると、意識も変わり、活動も長続きすると思います」 (板垣哲也)

うちから、地域の活動に少しずつ参加しておくこと。ワーク・ライフ・バランスの面だけでなく、会社以外でも自分の役割を広く持つておくのは意味があるという。

▼次回は20日から「色でおしゃれに」です