

# 「好きなこと」で

# 地域貢献しよう



「ボランティア活動ってハードルが高そうで、なかなか始められない」と思っていますか。実は、自分の好きなことで、地域に貢献している人がいます。あなたも、始めてみませんか。

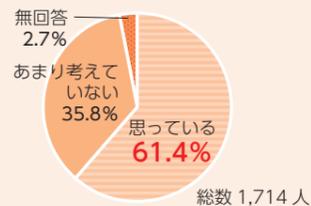
問合 地域共生社会推進室 / Tel.674-7162  
市社会福祉協議会 / Tel.674-7497



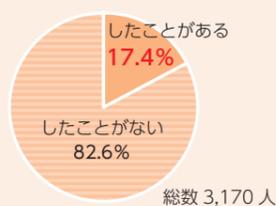
## ボランティア経験はある？

今、ボランティア活動を取り巻く状況はどういったものでしょうか。国の調査結果（右図）によると、多くの方が、「社会の役に立ちたいと思っている」ものの、ボランティア活動を「していない」状況です。なぜ、思いと行動にギャップが生まれているのでしょうか。

社会への貢献意識  
(社会の一員として何か社会の役に立ちたいと思っているか)



ボランティア活動経験の有無  
(R3年の1年間)



出典：内閣府「社会意識に関する世論調査（R5年度）」（左グラフ）、「市民の社会貢献に関する実態調査（R4年度）」（右グラフ）

## 忙しい中で活動できる？

ボランティア活動への参加の妨げとなる要因で、一番多いのが「参加する時間がない（※）」でした。ボランティア活動をするには、「まずは団体に所属しないと行けない」「活動するにはかなりの労力や時間が必要」などと考え、ハードルが高いと感じている人が多いようです。

※内閣府「市民の社会貢献に関する実態調査（R4年度）」

ボランティあって...  
どんなものがある？  
どこでやってるの？  
仕事を休まなきゃ  
体力がいる？

## 地域の活動に目を向けてみよう

災害時の支援活動など長期間にわたる活動もありますが、もっと身近で手軽な活動もあります。あなたが住んでいる地域でも、1日だけ参加できる活動や、イベントの準備などのお手伝いだけといった「できるときにできることだけ」のような関わり方もあります。

①地域イベント  
地域行事の運営など、地域の活性化につながる活動

②福祉活動  
高齢者などの身の回りの手伝いや話し相手になるなどの福祉活動

③地域安全  
見守り活動など、安全安心なまちづくりを目指す活動

## 好きなこと×地域活動 楽しく貢献

関わり方や関わる先を考える視点の一つとして、自分の「好きなこと」を生かせるかどうかはポイントです。好きなことで誰かを元気にしたり、笑顔にしたりする。あなたの「好き」が誰かの大きな助けにつながるかもしれません。自分の地域で、好きなことを役立ててみませんか。

次のページから、自分の好きなことで地域貢献している人を紹介します

あなたの「好き」を生かそう

アクセサリーを作るのが得意  
子どもを楽しませるのが好き  
体を動かすのが好き  
誰かの話し相手になりたい



好きなこと  
**子どもと遊ぶ**  
 ×  
 地域活動  
**子ども向けイベント**

**好田晋作さん**  
 あんこおやじの会 メンバー

平成14年に発足したボランティア団体「あんこおやじの会」のメンバー。職業は小学校教諭。子どもが通う幼稚園の保護者からの紹介で同会と出会う。活動には家族で参加することも。3児の父。

**中野真実さん**  
 きたかん冬まつり 実行委員

実行委員を務めた「きたかん冬まつり」は、2回目の開催にも関わらず、400人近くが参加する人気イベント。普段は会社員として働きながら空いた時間に関わることで協力し、他にも地域の交流を深める活動を多数行う。趣味は、楽しいこと探し。

好きなこと  
**イベント企画**  
 ×  
 地域活動  
**地域との交流**

## 自分が楽しいから参加したい

### おやじたちの粋な活動

安岡寺小学校を拠点として、同校に通う児童の保護者たちを中心にボランティア活動を行う「あんこおやじの会」。5年前から活動している好田さんは「子どもを楽しませるイベントが多くて、子どもの喜ぶ顔を見るのが好きな私にぴったり。迷わず参加しました」と話します。

主な活動は、地域の子ども向けイベントの開催。運動会の出し物や、新1年生と保護者が学校に慣れてくれるよう焼きそばをふるまう「1年生を迎える会」など、楽しいイベントで活気あふれる地域づくりに一役買っています。

### ご近所さんとの関係深まる

地域の行事に関わるようになって、外で地域の子どもや保護者に会うと声を掛けてもらえることが増えたそうです。「地域のつながりが生まれていると実感できるのが、この活動の魅力です」と語る好田さん。「もともと高槻に縁のないところから来たので、つながりは全くなかったんです。知り合いを増やすこともボランティア活動の目的の一つ。つながりが増えて地域に愛着を持てるようになりました。他業種の仕事の話も聞けて楽しいです」。

### 気持ちの変化 自分も楽しむ

活動を続けていると、少しずつ気持ちに変化が出てきたという好田さん。

「最初はわが子のため、地域の子どもたちのためにという思いから始めたんですが、いつの間にか『自分が楽しいから参加したい』活動になりました。子どもが小学校を卒業してもおやじは卒業しない、を目標にこれからも楽しみます」。

周りを楽しませながら、自分も楽しむのがボランティア活動。好田さんから楽しく続けるポイントを教わりました。



(左) おやじたちで整備した畑にジャガイモを植えて、子どもたちと収穫体験。(右) イベントに使う看板などのペインティングを子どもたちと一緒に。「6年生を送る会」で制作しました。卒業していく子どもたちの思い出になれば」と好田さん。



(左) 活動拠点となる安岡寺小学校敷地内の芝生「安芝(あんしば)」。普段の手入れはあんこおやじの会が中心。(右) 安芝で行う祭りの準備。「普段は学校に入れない、就学前の児童や保護者も参加できるので、学校の様子を知ってもらえる良い機会になっています」。

## ちょっとずつ関わるという選択

### できることで緩く参加

大冠北第2コミュニティセンターで開催された「きたかん冬まつり」。地域住民の好きなことを中心に、こども商店や音楽ライブ、手作りゲームなどで大いににぎわっていました。

中野さんが実行委員になったのは「ボランティア活動をしている父からアドバイスを求められたのがきっかけ」と活動を振り返ります。パソコン作業ならできると、チラシ作成やSNSでの告知などを手伝い、「こういう作業や、企画をするのが好き。できるときにできるだけ、緩く参加しました」。

### つながりが増えていく

協力者を探す手伝いもしていた中野さん。多くの人にイベントへの参加を誘ったことをきっかけに、交流が活発になったと話します。「保護者同士で話していると、子どもが同じ年だということが分かって、また小学校で会えるねとか、つながりが増えて不安が解消されることも。地域の人に子どもの顔を知ってもらっていると、例えば子どもが外でけがをしても連絡をくれるかも、と安心が増えました」。

### 「やる・やらない」だけじゃない

中野さんは「周りに面白い人がたくさんいるのに、関わりが無いままなのはもったいない」と言います。「やる・やらないの二択ではなくて、ちょっとずつ関わるという選択肢があって良いと思うので

す。企画や準備などたくさんの人にちょっとずつ声を掛けて、みんなで楽しめばいい」。地域の人たちが楽しみながら人の輪を広げていく姿を見て、地域に貢献するって、そんなに身構えることではないと学びました。



大学時代、茶道部だった中野さん。「和室があるからちょうどいいやんって言われてお抹茶コーナーを担当することに。準備を進めていると、近所でよくお見かけする人が実は茶道をしていたことが分かったんです」。普段できない経験子どもたちに教えながら、地域の輪が広がります。



(左) こども商店では地域住民が作ったアクセサリーや雑貨を販売。子どもたちも店頭立ちます。(右) 舞台発表を見守る中野さん。「舞台を使っていいなら剣道の紹介をしたいと言ってくれた人がいたんです」。子どもたちは緊張しながらも、大勢の観客の前で技を披露。



**竹内祐人さん**  
 如是地区福祉委員会（※）  
 ※市社会福祉協議会の活動を実践する、  
 地区ごと（市内37地区）に設置され  
 ているボランティア組織

飲食店を経営しながら、地元の福祉活動を行う。本職の経験を生かして高齢者向けの食事会の調理や配膳などを担当。食事会中の交流にも積極的に参加し、楽しいひと時を演出する。趣味は、登山。

好きなこと  
**イベント運営**  
 ×  
 地域活動  
**食事サービス**

## 無理なく活動 もっと楽しめる

### 不安もあったけどやってみた

1人暮らしの高齢者が寂しい思いをしないように、如是公民館で地区福祉委員会が月1回行っている食事サービス。今日のメニューはカレーで、具材の話で盛り上がっています。主に調理を担当する竹内さんは「娘が通う小学校でPTAをしていたときに、地区の福祉委員会の委員長から手伝ってほしいと誘われたのがきっかけです。職業柄、イベント出店の手伝いとか、楽しんでもらっている場にいること自体が好きなんです。地元を良くしたいという思いもあって、不安もあったけどやってみようかな」と思ったのだとか。

### おいしかったの一言に達成感

仕事でお客さんと会話する機会が多いという竹内さん。「僕と話して気持ちがすっきりしたと言ってくれたり、楽しんでいる姿を見たりするとすごくや

りがいを感じます。この活動でも参加してくれた人が笑顔になったり、帰り際においしかった、ありがとうと言ってもらえたりするとうれしいですし、終わった後に達成感が味わえる。仕事とボランティア活動の共通点ですね」。やりがいを感じながら続けられると活動が楽しくなってきたそうです。

### 気負い過ぎず やるなら楽しく

「地元のためならどんどんやっていきたいという思いの一方で、余裕がなかったりプレッシャーに感じたりしてしんどく感じるときもありました。そこで、無理なく活動することを意識するようになったところ、より楽しめるようになりました」と、本業との時間配分を模索しながら活動している竹内さん。「やるなら楽しくをモットーに、続けていきたいです」。気負い過ぎず、楽しみながら活動する竹内さんから、ボランティア活動との向き合い方を教わりました。



参加者と一緒に食事を楽しむ竹内さん。「ここで知り合った人と朝の犬の散歩でばったり会って、あいさつや小話をしていると1日の良いスタートが切れたな、とすがすがしい気持ちになります」。



「この活動をしていると、優しくなれる気がする。ごみが落ちてたら拾おうとか、ちょっとしたことだけど、そこには地元を良くするために動ける自分がいると感じます」。

「好きなことで地域貢献」の始め方を教えてもらいました

## 始めの一步は

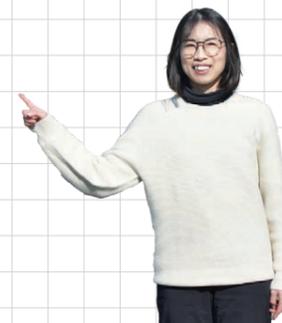


### 地域のイベントに参加してみる

地域のイベントに参加して楽しむことが一番の近道だと思います。親子で参加すると、家とは違う子どもの様子を見られて楽しいですし、次は自分がこの場所を提供する立場になりたい、という気持ちが芽生えてくるかも。ボランティアの種は、実は身近なところに転がっていて、自分から拾いに行く機会はたくさんありますよ。

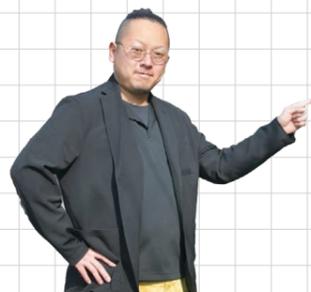
### 「やれるときだけやる」という気持ちでOK

仕事があるから地域の活動に関わることはできないというのではなく、仕事をしているからこそ協力できることはないかな、という考え方に切り替えてみて。少しの手伝いでも立派なボランティア。「楽しいことをやれるときだけやろう」と気軽に参加してみるのがいいですよ。そういう人が増えてくれたらいいなと思います。



### 参加してみれば見えてくる

ボランティア活動って、参加してみないと分からない部分がたくさん。それを壁に感じている人は多いです。その壁を破ったら、自分でもできることがたくさん見つかるはず。自治会やPTAなど、地域との関わりを持つと、そこからチャンスが回ってくることもあります。まずは足を踏み入れてみる。きっと見える景色が変わりますよ。



## 踏み出してみよう

役に立ちたいという思いは誰にでもあるもの。だからこそ「しっかり貢献しないと」と気負ってしまうのかもしれませんが、でもボランティアは「できるときに、できることだけ」参加するのでもOKです。あなたの「好き」はきっと地域で生かせるはず。まずは一歩、踏み出してみませんか。

地元のお祭りや集いの場といった地域の活動・地区福祉委員会活動に参加してみたい

市社会福祉協議会へ  
 問合せ TEL674-7497



子ども食堂や国際交流など関心のあるテーマに沿ったボランティア活動について聞きたい

市ボランティア・市民活動センターへ  
 問合せ TEL661-2202  
 (市社会福祉協議会内)

