

ボランティア・
NPOの情報誌



とくしま県民活動プラザ

〒770-0873 徳島市東沖洲2丁目14番地

沖洲マリンターミナルビル1F

tel:088-664-8211 fax:088-664-5345

e-mail:info@plaza-tokushima.com

https://www.plaza-tokushima.com

休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日、年末年始)



マスコットキャラクター プラザ



Topics

特集：NPO 法人 こころのベース
～誰もが立ち寄れる夜の居場所づくり～

ひと：一般社団法人 うみのこてらす 川邊 笑さん
～どんなところでも可能性をひろげていける
社会を目指して～



活動内容

- ・精神障がい者等の夜間の居場所づくり
- ・精神障がい者等の相談
- ・精神障がいに関する正しい知識を広めるための普及啓発活動



なかむら きみや
理事長 **中村 公哉さん**
(なかむらクリニック院長)

－「誰もが立ち寄れる夜の居場所づくり」－

NPO法人こころのベースは、仕事や日中の活動を終えた夜の時間帯に、誰もが安心して立ち寄れる居場所づくりに取り組んでいます。医療や福祉の制度にとらわれず、悩みを抱える人がふらっと訪れ、話をしたり、静かに過ごしたりできる場を地域に開いているのが特徴。孤独や不安を抱えやすい夜の時間に、つながりを感じられる場をつくることで、日々の暮らしを支えている。こうした取り組みは、どのような思いから始まり、どんな課題意識のもとで続けられてきたのか。こころのベースを立ち上げた中村理事長に、活動の背景や今後に向けた思いについて話を聞きました。

－「医療でも福祉でもない、もう一つの関わり方」－

Q.こころのベースを立ち上げたきっかけを教えてください。

診療という枠に縛られない形で、人と関わる活動がしたいという思いがずっとあり、開業する何年も前から、医療でも福祉でもない、ボランティアのような関わり方ができる場をつくりたいと考えていました。制度は大切ですが、その制度に沿うことで支援が届かない人が出てきてしまう。そうした“制度の隙間”からこぼれそうな人を支えたいという思いが、こころのベースの原点です。

Q.活動はどのように始まったのですか。

専門職の仲間と話す中で、「夜にふらっと行ける居場所が徳島には少ないよね」という話題がよく出ていました。精神保健福祉士や公認心理師など、同じ思いを持つ仲間とつながり、単発ではなく継続的に取り組むために、NPO法人を立ち上げました。

－「今も、これからも、大切にしたいこと」－

Q.居場所づくりで大切にしていることは何ですか。

疾患や障がいの有無に関わらず、誰もが対等に過ごせる場所であることです。支援する側・される側という関係ではなく、人としてフラットに関わることを意識しています。診療では医師と患者になりますが、ここでは一人の人として向き合いたい。病気扱いせず、「ふつう」を押しつけられない、ありのままに過ごせる空間で、あたたかい場所を目指し、様々な人を受け入れることを大切にしています。

Q.今後の目標を教えてください。

今は徳島と鳴門で活動していますが、将来的にはエリアを広げ、より安定して毎日開かれている居場所を増やしたいと考えています。そのためには、支援者の人数を増やすなど、特定の人の負担に頼らない仕組みづくりが課題です。地域に自然と根づく居場所として、これからも活動を続けていきたいですね。



支援する・されるという関係を越え、人として寄り添う。その姿勢が、こころのベースの活動の根幹にあることが伝わってきました。



～徳島・鳴門で広がる「こころのベース」の活動～

徳島

開催日時：毎週火曜日 19:00～21:00
場 所：なかむらクリニック
(徳島市東吉野町1丁目3-8)



多職種の専門職がスタッフにいるので、気軽に相談できる。時には、中村先生が診療の枠を越えて相談にのる。



定期的にボードゲームサークル「ひなた」さんが来るので、メンバーと一緒にゲームを楽しんでいる。



写真はジェルキャンドルを作っている様子。好きな絵を描いたり、工作をしたりして過ごす人もいます。

鳴門

開催日時：第3金曜日 18:30～20:30
場 所：ふれあいハウスりぼん
(鳴門市大津町木津野字仲ノ越84-2
ふれあいセンター大津2階)



ふれあいハウスりぼんは、普段は子ども食堂。こころのベース開催日は調理場を借りてスタッフと一緒ににおにぎりを作る。



利用者は多い日で30人。食べながら、テーブルを囲んで楽しくおしゃべりして過ごしている。



「ひなた」さんが来て、一緒にテレビゲームを楽しんでいる。

～普及啓発活動～



シンポジウムの様子

県内で精神障がいを抱える方を支援する専門職が、独自の視点、現場での取り組み、支援への想いについて語りあうシンポジウムを開催。

また、世界メンタルヘルスデーにちなんで、「強迫症」についての映画上映会を開催。上映後は映画を見て得た「気付き」や「つながり」を共有し、参加者で語りあった。



利用者の一人が製作した埴輪。作品展も開催。



写真はジェルキャンドル。製作するものを意見を出し合っ決めてる。



理事

たお いづみ

田尾 伊津美さん

(公認心理師・臨床心理士)

こころのベースは、「社会に適應できていないから来る場所」ではなく、社会の中で元気に生活していくために立ち寄る場所でありたいと考えています。仕事をしていると、多くの方がストレスを抱えますが、日中しか相談窓口がないため、頼れる場所が見つからないこともあります。そんな時に、仕事終わりの夜にふらっと来て、話をしたり気持ちを整えたりできる、いつでも来られる場が必要だと感じています。

仕事が順調に見えても、適應するために日中はストレスを抱えている人は少なくありません。特に夜はいろいろ考えがちで、不調になりやすく、気持ちが沈みやすい時間でもあります。そんな夜に少し気持ちを支えられ、明日の元気をもらえる存在にこころのベースがなれたらと思っています。

利用者の声

夫には話を聞いてもらえませんが、ベースでは話ができるんです。



40代女性



30代男性

いつも利用させていただき、心の拠り所になっています。



理事長 中村 公哉

770-0811

徳島市東吉野町1丁目3-8 (なかむらクリニック内)

080-5827-0949 (利用日のみ)

cocoronobase@gmail.com

https://cocoronobase.com/



■ 対象
基本は診療内科、精神科に通院しながら日中働いている方または大学生。さらに働きたい意欲のある方も利用可。他院に通院中でも参加可能

■ 利用方法
事前申込不要。行きたい時に自由に利用。利用時に登録する。

どんなところでも可能性をひろげていける



社会を目指して

一般社団法人うみのこてらす

代表理事

かわ べ えみ
川 邊 笑 さん



うみのこてらすの事業「フリースペースわれもこう」（旧牟岐小学校）にて

今回は県南の牟岐町を拠点にこどもたちの居場所や学習サポート、こども食堂の開催など幅広く活動をされている『一般社団法人うみのこてらす』代表理事の川邊さんにお話を伺った。

学校教員を目指して筑波大学で学ぶ傍ら学習支援ボランティアを行っていた川邊さん。そこで関わった10歳の男の子から「僕って生きている意味あるんですかね？」と問われた。また、久々に再会した徳島の友人との会話の中で、実は当時周りに言えなかった深刻な悩みを抱えていた事を聞かされた。

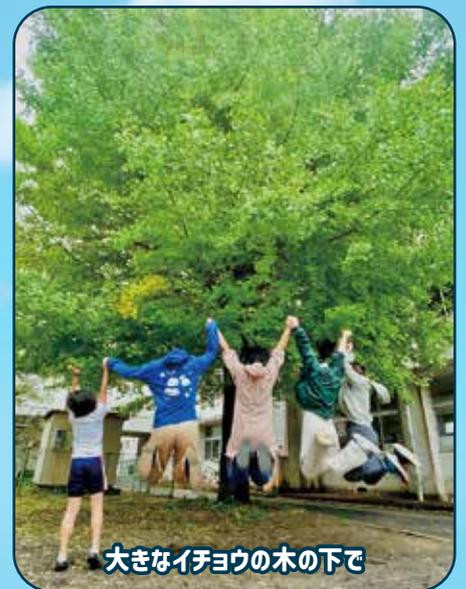
川邊さんは「こどもたちって学校と家の2か所しか居場所がなくて、両方の居心地が悪くなったらどうしようもなくなってしまわないのでは」と考えを巡らせたという。その後、絶対に後悔しない道を選ぼうと一年間大学を休学し、じっくり自分と向き合った。その結果出した答えが、卒業後こどもたちの居場所や学習支援をする団体を立ち上げる事だった。

川邊さんは、牟岐町でこどもたちのフリースペースを開設。学習支援だけでなく異年齢での体験活動などでコミュニケーションの醸成も図れる。スタッフには、心理カウンセラーやボランティアとして元教員、元社会福祉協議会職員などさまざまな立場の方が関わってくださり、多様な視点からこどもたちを支えている。更に家から出ることができないこどもたちには、個別に訪問支援やオンラインでのサポートを行っているという。

「うみのこてらすの活動はまだまだこれから。まず海部郡での活動として、こどもたちの学びや悩みなど生活のサポートをしていきます。そして地域で生きる全てのこどもたちに教育と居場所をつくる『うみのこモデル』を県外の方に知ってもらい、広げていきたいんです。ネットワークを作って、最終的には“可能性の格差”を埋めていく為の政策提言をしていきたい。次の時代を生きる全てのこどもたちが、笑顔で過ごせるような社会をつくりたいんです。」と川邊さんは言う。

ドラマ好きで旅行が趣味という川邊笑さん。その名に負けない素敵な笑顔の奥には、しなやかだが折れない一本筋の通った強い信念を見た気がした。

(取材：藤本・福良)



大きなイチヨウの木の下で

一般社団法人うみのこてらす

ホームページ

<https://www.uminokoterasu.com/>



Instagram



Facebook

うみのこてらすのキャラクター



キャラクターの目の部分は人と人が向かい合って手をつないでいる様子を表す。



2016年7月に視覚障がいランナーも在籍するマラソンクラブ「阿波を共に走る会」をマラソン仲間と設立。現在のNPO法人あわともへつながら。現在理事長。本業はシステムエンジニア。

表現者として、そして対等な仲間として

かさい よしのり
NPO法人 あわとも 理事長 笠井 省宜

最終回は、私たちの「文化活動」と、活動全体に込めた思いについてお話しします。文化活動では、主に朗読やハンドベル演奏を行っています。

視覚に障がいがあるメンバーにとって、耳から得る情報は大切であり楽しみです。「サピエ図書館」の音声図書もその一つですが、私たちは受け手で終わらず、自ら発信する「表現者」でもありたいと願っています。特に配役を決めて声だけで演じる「朗読劇」は、視覚の有無に関わらず誰もが対等に演じられる場であり、互いの個性が光ります。

また、第1回で触れたボルダリングやタンDEM自転車も、伴走同様に私たちが大切にしている主力のスポーツ活動です。これら全てに共通するのは、当団体は「障がい者を健常者が支えるボランティア団体」ではないということです。

見えても見えなくても、一人の友人として互いをリスペクトし、対等な立場で「一緒に楽しむ」。それが私たちの活動の根幹です。随時メンバーを募集しています。この活動に興味を持ってくださった方、ぜひ私たちの輪に入って、一緒に楽しみましょう。

面白そうだと感じた方は、ぜひ「あわとも」で検索してください。

ハートリレー

No.73 松本さんから
バルネケさんへ



バルネケ・マミさん

地域を繋げる 町の獣医さん

中昭和町の自主防災会は、1・2丁目の住民を中心に平成21年に発足しました。春はぼんぼりを灯して昭和公園でお花見をしたり、夏は阿波おどり前夜祭と称して文理大学生を招いて踊ってもらったり…コロナ前は、防災に関する講習会や炊き出し訓練等を行っていました。バルネケ・マミさんは我が家のワンコの主治医でしたが、防災会の一員です。炊き出しの際にはドイツのスープ(キノコと肉団子)を振る舞って頂いたこともあります。獣医さんなので、地域猫の去勢手術をしたり他

にも、青年海外協力隊の応援やモラエス会のお手伝いなど、様々なボランティア活動に関わっています。仕事以外も多趣味で忙しいにも関わらず多くのボランティアをしているのは、若い頃ご自身が青年海外協力隊に参加した体験から『人助けにつながる事には役に立ちたい気持ちがある』とおっしゃっています。防災会活動も活動を通じて地域の人々同士、絆を深め災害時の助け合いに繋げようという趣旨に賛同されています。



まつもと ゆうこ
文・松本 裕子

編集
後記

プラザに着任して1年が過ぎようとしています。4月当初は慣れない業務に四苦八苦。スタッフさんの手助けもあり、何とかやり遂げることができました。これからは少しでも団体の皆様のお役に立てるよう頑張ります。(川上)

一生、いい歯と付き合うために。

「成人歯科健診を推進しています」

一般社団法人

徳島県歯科医師会

会長 松本 侯

徳島市北田宮 1-8-65 電話 088-631-3977

ホームページ



徳島県医師会は「禁煙」を推進しています!

一般社団法人

徳島県医師会

会長 齋藤 義郎

徳島市幸町3丁目61番地

TEL 088-622-0264

