

「困った時はお互いさま」と言い合える街づくり



illustrated by:Shonta Ito

札幌市地域ぬくもりサポート事業
ボランティアインタビュー集



はじめに

札幌市地域ぬくもりサポート事業は、地域で暮らす障がいのある方やそのご家族の日々の暮らしを、地域の方々がちょっとしたお手伝いをして支える、有償のボランティア活動です。

札幌市の独自の事業として、2012年9月から中央区でモデル事業がスタート。2015年10月からは札幌市全域で展開し、5周年を迎えました。

それぞれの地域の「地域ぬくもりサポートセンター」に、日々の生活の中で支援を必要としている障がいのある方には「利用者」として、お手伝いを行うことができる地域の方々には「地域サポーター」として登録していただき、コーディネーターが両者のマッチングをして活動を支援しています。

その特徴をひとことであらわすと、「困った時はお互いさま」と言い合える関係づくり。支え合いの「地域の輪」は、年々大きく広がっています。

都市化が進み、となりに住んでいる人の顔が見えにくい地域において、孤立してしまいがちな障がいのある方やそのご家族を支える共助づくりの新たな実践として、今後もさらなる発展をめざしています。

本ボランティアインタビュー集は札幌市地域ぬくもり事業の取り組みを知り、一人でも多くの方が活動に参加、協力して下さることを期待し、作成しました。

2021年3月

札幌市地域ぬくもりサポートセンター

地域めぐもりサポート事業とは…

札幌市地域めぐもりサポート事業は、障がいのある方の日常生活を地域全体でサポートしていくため、地域住民による有償ボランティア活動を推進する札幌市の事業です。

「専門的な知識はないけれどちょっとした手助けならできる」、「地域の方の笑顔のために自分の余暇時間を役立てたい」、そんな気持ちをお持ちの方一人ひとりの想いを結び、大きな支え合いの「地域の輪」を広げていくことを目的に実施します。

主な活動内容

おおむね1時間半程度で終了する活動であって、次のいずれかに該当するものが対象となります。具体的な活動内容・進め方については、顔合わせのときの話し合いにより決定します。

- ・家事のお手伝い（調理、掃除、洗濯、買い物代行など）
- ・外出のお手伝い（学校、施設、職場への送り迎え、買い物の付添いなど）
- ・育児のお手伝い（遊び相手、保育所、幼稚園への送り迎えなど）
- ・暮らしのお手伝い（除雪、代筆、代読、大工仕事、見守りなど）

※以下の活動については、めぐもりサポート事業の対象とはなりません。

- ・預金の引き出し、預け入れ等の代行
- ・自家用車を利用した送迎
- ・布教活動、選挙運動等の政治活動
- ・ギャンブル、公序良俗に反する行為



地域ぬくもりサポートセンターとは…

地域ぬくもりサポートセンター（以下「サポートセンター」といいます）は、札幌市が民間団体に委託して運営している支援機関です。サポートセンターは、利用者や地域サポーターなどに対して、以下の支援を行います。

1. ぬくもりサポート事業の紹介、問い合わせに対する回答
利用者や地域サポーターなどからの問い合わせに対して、事業の説明を行います。
2. 顔合わせ時の支援と助言
利用者と地域サポーターの初回の顔合わせのとき、サポートセンターの職員が立ち会い、必要に応じて支援や助言を行います。
3. 利用者及び地域サポーターとの連絡調整
活動の日時等の調整を行います。
4. 利用者及び地域サポーター双方への研修の実施
利用者と地域サポーターに対して、利用開始時に研修を行うほか、随時各種の研修会（任意参加）などを開催します。
5. 活動中におけるトラブル時の支援
活動中の事故など、利用者と地域サポーターのトラブルに対して、中立的立場で必要な支援を行います。

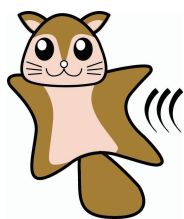
地域ぬくもりサポートセンター

【中央区・豊平区・清田区・南区・札幌市外】（社会福祉法人あむ）

住所：中央区南 9 条西 13 丁目 1-40

電話：206-6511 FAX：206-6229

E-mail：nukumori@amu.or.jp



【北区・西区・手稲区】（社会福祉法人HOP）

住所：西区二十四軒 4 条 6 丁目 3-4

電話：632-7076 FAX：632-7066

E-mail：nukumori@hop.or.jp



【東区・白石区・厚別区】（社会福祉法人えぼっく）

住所：厚別区上野幌 3 条 4 丁目 1-12

電話：895-8010 FAX：893-2131

E-mail：nukumori@epoch.co.jp

開設時間：平日 9 時から 17 時（12/28 ～ 1/3 を除く）

※ボランティア活動に興味がある、くわしく話を聞いてみたいという方はどうぞお気軽にお住まいの地域のサポートセンターまでお問い合わせください。

※札幌市内で活動できる方が条件です。札幌市外にお住まいの方は社会福祉法人あむまでご連絡ください。

【地域サポーターインタビュー①】

ちょっとした、自分にできることをしてあげること
喜んでもらえる。それがうれしい。



Kさん（67歳） 女性 主婦
Sさん（73歳） 女性 主婦
Nさん（46歳） 女性 看護師

聞き手／社会福祉法人あむ 地域ぬくもりサポートセンター 姉帯 哲征

——今日は地域めぐもりサポート事業の活動を長期間してくださっている皆さんにお集まりいただきました。皆さんこれまで 300 回以上活動している中でいろいろな体験をされているかと思いますが、活動していて良かったこと、楽しかったことなどのエピソードをお聞かせください。

Kさん：私の関わっているDさんは 80 代の男性で、介護保険のヘルパーも利用しているのですが、私はヘルパーとは違うので、「ヘルパーのできないことをお手伝いしますよ」と伝えています。

Dさんはどこまで私に頼んでいいのか考えながらも、「あれしたい、これしたい」と言ってくれますし、やってあげると、「良かった、やっぱりヘルパーとは違うよな」と喜んでくれますから、私もうれしくなって、やめられないなと思います。

以前、お赤飯を作ってあげたことがあって、「冷凍すれば自然解凍でいつでも食べられるよ」と教えてあげたんです。ただご飯を作るだけではなく、そういう暮らしのアドバイスと言うか、工夫を伝えてあげられるのはボランティアならでは、と思います。

——Kさんが負担に感じるようなことをお願いされたことはありませんか？

Kさん：自分ができないことはできないと伝えています。

——ヘルパーだと「してあげたい」と思っている立場上できないことがあるのですが、地域めぐもりサポート事業の活動は生活に一步踏み込んで関わることで、そのことで暮らしの質が良くなると、利用者さんもうれしいし、利用者さんに喜んでもらえることが、Kさんにとっての喜びにもなっているんですね。

Sさんは、視覚障がいのあるMさんの送迎のお手伝いだけでなく、プライベートでいっしょにコンサートに行ったりしていますよね。

Sさん：Mさんとは親子ほど歳が離れているのですが、長く付き合ってきて、友達みたいな関係なんですよね。

彼女は目が見えないので一人で外出できないのですが、家に一人でいるのが嫌なんです。お互い音楽が好きなので、コーラスをやっている友達のコンサートに誘ったり、いっしょに旭山音楽祭に行ったりしています。価値観が似ているというか、お互いに気が合うんですよ。「Mさんがもういいと言うまで、お手伝いするよ」と言うと、「もういいと言うことは絶対ないから」と言ってくれるんです。

いっしょに歩きながらおしゃべりすることが私自身の楽しみにもなっていて、お手伝いすると逆に励まされるというか……。私だっていつ障がいを持つかわからないし、もし自分が障がいを持ったら、どうしてもらえとうれしいかを考えながら関わっています。

家が近所なので、歩いている時によく私の知り合いに会って、いっしょに世間話をしたりするのですが、家族や事業所だけの関わりだけではなくて、ほかの人と関わるのが彼女にとって良い刺激になっているようです。

——車で自宅と事業所を行き来するだけだと、それだけで世界が完結してしまうけれど、Sさんといっしょに歩いて、いろいろな人と出会ったり、体験をすることでMさんの世界が広がっているんですね。

毎週決まった時間に事業所に迎えに行かなければならないことが、負担になっていませんか？

Sさん：「水曜日はMさんの日」と決めて、他の予定は入れていないで毎週楽しみにしています。

—Nさんは、いつも2時間とか、長い日だと3時間くらい、一人暮らしで股関節に障がいのあるAさんの話し相手をしてくださっているのですが、どんなお話をしているんですか？

Nさん：毎回同じ話をされることが多くて、それを初めて聞いたかのように、なるべく聞き役に徹しています。

私がボランティアを始めた頃、Aさんはご主人を亡くされて、しかもご自身の股関節の手術がうまく行かず、何度も手術を繰り返していたんです。そんな時期だったので、お医者さんに対する不信感や愚痴っぽいことをずっと話していたんですね。

「あの頃は精神的にとってもつらい時期だったから、Nさんが来てくれて本当に助かった、良かった」と、今でも時々思い出して言ってくれるんです。そうやってAさんに喜んでもらえていることが私にとってうれしいですね。

—毎回同じ話を聞くことはきつくないですか？

Nさん：そういう方だと思っているので、あまりきついと感じたことはないですね（笑）。

Kさん：看護師さんという職業柄、病気や障がいの大変さをよく理解して聞いてあげることができるのでしょね。

私の利用者さんも一人暮らしで、デイサービスに行ってもリハビリだけでおしゃべりはしないので、人と話したり、自分の話を聞いてもらう時間や機会がないんですよ。ヘルパーだと話し相手ができないので、私が話を聞いてあげるだけで、心の支えになっているようです。無駄話ばかりしているのですが、そういうことが生活なのかなと思います。

—ボランティアという関係だからこそ、家族や友人には言いにくいことや本音を話すことができるのかも知れませんね。

皆さんがおしゃっているように、お手伝いをしてお礼を言われたことが、自分にとってうれしい。共感というか、気持ちがつながり合うというか、そういうことがぬくもりサポートの活動の良さ、面白さだと思います。

Kさん：ボランティアなので、自分の意思で自由に行くのですが、バックにサポートセンターがついていて、しかもワンコイン（500円）をもらうことで、利用者さんからも信頼してもらえている気がします。

—友だち同士ならおしゃべりしても500円をもらわないわけですから、そこで何らかの役割とか責任を持ってお手伝いをする。地域ぬくもりサポート事業という枠組みがあることで活動がしやすくなるということでしょうか？

Sさん：500円がほしいわけではないのですが、500円をもらうことが、私自身のちょっとした喜びにもなっていて、活動を続けようという気持ちが維持できているのだと思います。

Kさん：500円の価値が、ただの500円じゃないんですよ。いただいた500円を貯めているのですが、このコインは何なのだろうと思います。500円をもらってお手伝いすることで、人とのつながりをお互いに喜び合えるというか、この500円は何かが違うんですよ。

Sさん：利用者さんも、無償のボランティアだとお願いしたいことがあっても頼みにくいというのは確かだと思います。なので、この仕組みはとていいと思います。

Kさん：利用者さんにとっても500円だと払いやすいでしょうね。

——改めて伺いたいのですが、皆さんが活動を続けられる原動力は何でしょう？
活動を続ける中で、その方への思いとか、共感が生まれるというのはわかります。でも、別にお手伝いをしなければならぬ義理も責任もない、もちろん仕事でもない、それなのに活動を続けている理由は何なのでしょう。

Kさん：おせっかいかもかもしれませんが、家族や身内ではない、赤の他人だからこそできるのだと思います。ずっと自分の家で暮らしていきたいのに、暮らし続けられなくなって施設に入らなければならないという方と出会った時に、私ができないことをお手伝いすることで、その方が自宅で暮らし続けられるようにしてあげたいと思います。

——自分の住んでいる地域の中に、障がいがあるゆえに困っている人がいるのではないかと想像して、自分が何かしてあげられるのではないかと心が動き、実際に身体を動かして、困っている人の暮らしを支える活動をしているわけですね。

Kさん：だれか手伝いを探している人がいて、「私がしてあげる」と手を上げて、お互いうまく条件や希望が合えば続けられるし、「これは私じゃなくてもいいかな？」と思えば、いつでも辞められる。なので、私にしかできないことをするのではなく、私が辞めても次の人が同じようにできることをお手伝いするようにしています。

——利用者さんの暮らしに関わる以上、暮らしのある部分を頼りにされているわけですが、「私が行かないと、この人の暮らしが成り立たないのではないかと、お手伝いすることに責任や義務感を感じて、それがご自身の負担になっていませんか？

Nさん：負担にはなっていないですね。3年前に復職して、その時に一度、ボランティアを辞めようかとも考えたのですが、辞める理由がなかったんです。

毎週Aさんに会いに行くのが私の楽しみになっていて、なぜこんなに長く続けているのかわからなかったのですが、私のことを待っている人がいて、「いつもありがとう」と前向きになれる言葉をかけてくれる。そのことで逆に元気をもらっているのだから、続けているのかなと思います。

Sさん：Mさんは一人で出かけられないので、私が行ってあげなきゃと思うのですが、彼女の喜んでくれる様子を見ていると、お手伝いをするという負担も帳消しになってしまいます。

Kさん：うちに95歳のおばあちゃんがいるので、この先どうなるかわからないので一度ボランティアを辞めようと他の人を探してもらったのですが、見つからなかったんです。「Kさん、頼むからまた来て」と言われると「嫌だ」とも言えず、別に私の身体の調子が悪いわけでもなく、おばあちゃんも今は元気なので、行けるうちはいいかと。結局、辞めずに続けています。

Sさん：私も一度、腰が痛くなって活動を辞めたのですが、元気になったので、またやりたいなと思って復活したんですね。

——サポートセンターでは、サポーター登録をしていただく際に、ボランティアをしようと思った動機やどんな活動をしたいか希望などを伺って、「この方のお手伝いならどうだろう？」と想定してマッチングを行うわけですが、お互いに好みや得意・不得意があり、必ずしもうまくつながられるわけではありません。それでも皆さんのように長く活動を続けられるのは、これはもう「縁」としかいいようがない気がします。

Kさん：利用者さんも、自分の暮らしを他人に任せることは不安でしょうし、やはり信頼関係を作ることがまず大切だと思います。

ボランティアは仕事ではないので、あまり責任を感じることはなく、「また遊びに来たよ」というような、気楽な感覚で関わることができます。ヘルパーのように何時何分は何をして…と時間に縛られることはないで、1時間半のなかで食事を作っておしゃべりをして、私も楽しいからいいかなと。そして時間になったら、「そろそろ帰るね」と帰ってきます。

—Nさんは、Aさんの話が終わらず帰りたくても帰れないということはありませんでしたか？

Nさん：以前は仕事をしていなかったもので、話が長くても、うまく切ることができなくて、「別にすることもないし、まあいいか」とおつきあいでいたのですが、最近「このあと用事があるから」と、長くても2時間くらいで帰るようにしています。この頃はAさんから「もう時間だね」と言ってくれているので、大丈夫です。

Kさん：私は「うちでおばあちゃんが口を開けて待っているから…」と、時間になったら切り上げるようにしています（笑）。

—ぬくもりサポートの活動は、1時間半程度のお手伝いというルールがあることを利用者さんもわかってくれているのですね。

もう一つ、お聞きしたいことがあります。いろいろなボランティア活動がある中で、障がいのある方や発達に遅れのあるお子さんのお手伝いをするぬくもりサポート事業の活動を選ばれたのはなぜですか。

Sさん：私はボランティア活動をしたいと思って、社会福祉協議会のボランティア研修会に参加して、ぬくもりサポート事業の活動を紹介されました。自分が70歳を過ぎてこんなことしているなんて、思ってもいなかったです（笑）。

Kさん：私は釧路で、ヘルパーなどの福祉サービスが入る前段階の、在宅で暮らしている認知症の方を見守るボランティア活動をしていました。その前に住んでいた帯広でも、精神障がいや知的障がいのある方が活動する喫茶店でお手伝いをしていて、「ボランティアっていいな」と思っていました。

夫の転勤で札幌に来て、こちらでも活動がしたいと考えていた時に、ぬくもりサポート事業が紹介されている『広報さっぽろ』の記事を見て、仕事となると年齢的なこともあるけれど、これならできかなと登録しました。自己満足みたいなところはあるのですが、やることはヘルパーと同じでも、仕事とは違う満足感が得られるんですね。

Nさん：私は当時子育てだけをしていて、社会とのつながりが全然なかったので、何かをしたいなと思っていたところ、ぬくもりサポート事業のポスターを道で見つけました。高校生の頃にもボランティア活動をしていたので、私にも何かお手伝いできることがあればサポートセンターに連絡し、登録しました。

—これからボランティアをやってみたいという方に、この活動の魅力を伝えていただけますか。

Nさん：ちょっとした、自分ができるところをしてあげることで、利用者さんが喜んでもらえる。そのことが自分もうれしいと感じられることですね。

Kさん：障がいのことが何もわからなくてもできることってあると思います。ボランティアは仕事ではないので気持ちを抑えることなく、自分の地を出すことができます。イライラしてしまうと利用者さんと丁寧に接することができなくなってしまうので、気持ちや時間に余裕がないとできないと思います。

Sさん：ボランティアをやってみたいと思ったら、あまり不安がらずに、まずやってみたら、その良さがわかると思います。

—地域の中には困っている人がたくさんいて、ボランティアとしてできることは限られていますし、ボランティアだけでその困りごとを解決できないかもしれませんが、これからも支えたいという思いがある人と困っているという人をつなげる活動を続けていきたいと思っています。今日はありがとうございました。

【地域サポーターインタビュー②】

「何かあったらお互いに助け合いましょう」
そんな意識や風土が育っていくといいなと思います。



〇さん（41歳） 男性 公務員
聞き手／社会福祉法人あむ 地域ぬくもりサポートセンター 姉帯 哲征

——地域めぐりサポート事業で、以前から精神障がいのある方へのマッチングに難しさを感じています。精神障がいのある方は身体的な不自由さや知的、発達の遅れがなく、障がいがあるということが見えにくいので、単に怠けているだけとか、だらしがないと誤解されてしまいがちだからです。

精神障がいのある方からの依頼内容の約7割が家事援助で、そのうち掃除・部屋の片づけが半数以上を占めていますが、精神障がいのある方は家族と同居しているとヘルパーが使えないため、精神障がいがありながら主婦をしている方は家事をすることに困っていても、なかなかそこに手が届いていないのが現状です。

もう一つは「精神障がいのある方にサポーターさんはどう対応してよいかわからず、不安を抱えているのではないか？」ということです。

精神障がいのある方は地域の中で孤立しがちで、人との関わりを求めて利用を依頼される方も多く、活動の約4割が話し相手となっていますが、サポーターさんは「死にたい」と言われたらどうしようとか、「がんばって」と言っただけではいけないのではないかなどと、精神障がいのある方の不定愁訴にどう関わっていいかわからず、コミュニケーションに不安を抱えているようです。また、話し相手になってほしいと言われても共通の話題がなければ、何を話していいのかわからないというサポーターさんもいらっしゃいます。

〇さんは行政マンとして、障がい福祉サービスや制度に熟知されているという点で、一般のサポーターさんとは違う立場ですが、2017年2月からほぼ毎月1回、50代男性で一人暮らしをしている統合失調症のSさんのお宅に行き、掃除やシーツ交換のお手伝いをしてくださっています。

今日は1サポーターとして、これまで活動してきた経験から気づいたことやエピソードを伺って、活動の参考にさせていただきたいと思います。

〇さん：僕も最初は、精神障がいのある方とのコミュニケーションに漠然として不安を感じていて、「いきなり怒り出したらどうしよう」とか、「自分の言ったことが誤解されたらどうしよう」と思っていましたから、言葉を選んで話すようにしていました。

今はSさんとの信頼関係もでき、言葉の使い方をそんなに意識していませんが、本人の言ったことを否定しないように心がけて、基本的には傾聴の姿勢で接するようにしています。

その日の調子で、テンションが高い時には一方的にわーっと話してきて、生活保護や医療に対する不満を訴えられることもありますが、助言やアドバイスはせずに「そうなんですね」、「仕方がないですよ」と受け答えしています。

——精神障がいのある方の中には、相手の立場を気遣うとか、配慮することが苦手な方もいますので、サポーターさんには理解してもらいにくいなと感じています。

〇さん：でも、食べ物の話とか結婚したいとか、話していることは普通の男性との会話と違うわけではないので、コミュニケーションに難しさを感じることはないですね。

——仕事を終えてから訪問してくれているので、「今日は行くのがつらいな」と感じることはありませんか？

〇さん：ボランティアをしようとしたきっかけは、行政という立場で、直接支援に関わる経験が不足していたので、障がいのある方と直接関わって支援をしてみたいということでした。

最初の頃、Sさんはこんなことができないんだ、こんなことに困っているんだと発見が多くてモチベーションが高かったのですが、月曜日の夜に行くことが多いので、休み明けの仕事を終えて、これからボランティアか……と面倒くさく感じることもありました。

でも行くと、Sさんは自分を待っていてくれて、調子が悪くてムスツとしていることもありましたが、僕と話したいのだなという思いが伝わってくるので、帰る時には「今日も来て良かった」とすっきりした気持ちになります。

——他のサポーターさんにお話を伺った時も、お手伝いをすることで自分が利用者さんから元気をもたらえとか、気持ちが良くなって、それが次の活動につながるモチベーションになるとおっしゃっていました。

〇さん:確かに活動後の爽快感がなければ、続けるのは難しいと思います。でも僕だけではなくみんな、人に対して何か自分ができることをしてあげたいという気持ちは持っています。僕はマンションに住んでいますが、お隣さんとあいさつしたり、野菜のおすそ分けをもらったりあげたりして、向こう三軒両隣のようなかわりが地域に広がった時、あそこに気になる人がいる、困っている人がいると気づき、自分ができることがあればしてあげたいと、つながっていくのかもしれない。

——障がいのあるなしに関わらず、地域の中に困っている人がいるのではないかと想像し、そこに自分が何かできるのではないかと気持ちが動いて、実際に行動する。そうした思いはどこから生まれるのでしょうか。それがこの活動の面白さでもあるのですが……。

〇さん:地域の中で、自分から困っている人を見つけてかかわることは難しいので、やはりサポートセンターのように人と人を結びつけ、仲介してくれる機関があることが重要だと思います。近くに住んでいて、「何かあったらお互いに助け合いましょう」という意識や風土が育ってくるといいなと思います。

——精神障がいのある方へのお手伝いについては、障がいの見えにくさが、なぜ困っているのか理解してもらいにくい理由だと思います。自分の障がいを伝えることが難しいため、困っていることがなかなかサポーターさんに伝わらないんです。

〇さん:確かに理解しにくいと思います。Sさんも「時間があるのにどうしてごみを出さないのだろう?」とか、「掃除しないの?」と思われてしまうのですが、それをできないのが病気の部分なんだということうまく説明してあげないと、サポーターさんは理解に苦しむだろうなと思います。

その人の生活を変えようと思ってはだめなんです。「もっとこうしなさい、ああしなさい」ではなく、今の生活を続けるための一部を支えているのだという自覚を持って関わればいいと思います。Sさんのお宅を訪問するのは僕が相談支援専門員しかなくて、今は新型コロナウイルス感染拡大の影響もあって、なかなか外にも出られないので、彼は本当に人と話す機会がないんです。ですから月1回、僕が行って話すということがSさんの生活の一部になっているのであれば、それ以上に何もやらなくていいとさえ思います。

——〇さんの関わりを通して、Sさんが「自分は一人じゃないんだ」という思いを持てることが大切で、お掃除や片づけが必要なのではないのかもしれないですね。

〇さん:活動を重ねてきて、最近は話し相手とシーツ交換くらいしかやらなくなって、「掃除して」とも言われなくなっています。でも汚いので「ごみの分別しますか」と言うと「それはやらなくていい」と(笑)。話すことが活動のメインになっています。

——相談支援の現場においても、精神障がいのある方から相談したいことがあるわけではないのに連絡がきて、話し相手としてかかわるといいうケースが多いですね。その意味では相談支援と同じような役割を担ってくれているのだと思います。

〇さん:話し相手という公的な支援やサービスはないので、こんなすき間にマッチした事業は他にないなと思います。

——人と話すことができる場に出かけられる人は、そういう場に行けば孤独感は解消できるでしょう。でも外に出られない人にとっては、自宅に人が来てくれる時しか話す機会がないので、地域ぬくもりサポート事業のような活動に期待されるのですが、ボランティアでそこまで理解して相手の思いを受け入れ、話を聞くということは、簡単そうでなかなか難しいことだなと思っています。

Oさん：以前、Sさんが美味しいものを食べに行きたいと言っていたので、こんな店があるよと紹介したり、結婚したいと言っていたので、結婚のマッチングのチラシを持って行ったりしたことがあるのですが、僕の伝えたことを彼は一度も実行したことはないと思います。

最初の頃は何かしてあげたい、もう少しこうしたらSさんの生活が豊かになるだろうと考えていたのですが、今はただ話を聞いてあげることがメインになっています。

——ていねいに話を聞いてくれる、自分の言ったことを調べて教えてくれる、そういうOさんの気遣いがSさんに伝わっているのでしょうか。

一方で、活動をおしまいにするのが難しいですね。もちろんボランティアなのでいつ辞めてもいいのですが、かかわった以上思いがあるでしょうし、どう考えていけばいいのかと思います。次の方にバトンを渡すようにつながっていけるといいのですが、なかなかそういう人が出てこないのが実情です。

Oさん：それはいつも悩みます。特に冬になると、行くのが大変なので(笑)。3年にもなると、そろそろ自分一人で固定しなくてもいいんじゃないかとも思います。

——それはこちらの課題で、一人の利用者さんを複数のサポーターさんで支えられるような体制が作れるとベストだと思うのですが、なかなかぴったりはまる人がいないんですね。

Oさん：たぶん僕は断るのが苦手で、「もう辞めたいので、別な人に代わってもいいですか」と言う勇気がないんです(笑)。転勤など不可抗力の理由なら仕方ないと思うのですが、だったら自分がやっちゃえばいいかと…。

掃除とシーツ交換だけすれば良いのであれば、ヘルパーを入れれば良いと思って、「ヘルパーを使ったら？」と言ったこともあったのですが、本人は「必要ない」と言うんです。

たぶん僕の役割はヘルパーとしての家事のお手伝いではなくて、別なところにあるのだろうなと思います。

ぬくもりは本当に奥が深いと思います。ちょっとしたすき間を埋めることができれば助かるという人がいて、そこを埋めることができる仕組みとして、とても貴重だと思います。

——いろいろ考えさせられるお話を伺うことができました。Oさんの期待に応えられるよう、私たちががんばらねばと思いを新たにしました。ありがとうございました。

【地域サポーターインタビュー③】

**ここまで生きて来れたのは、いろんな人のおかげ。
お世話になった恩は、別の人に返してもいいんじゃないかって思います。**



Kさん（79歳） 女性 専業主婦
聞き手／社会福祉法人 HOP 地域ぬくもりサポートセンター 杵渕 なつき

—Kさんは、地域ぬくもりサポート事業の活動の他にも、いろいろなことをされていますね。お家の中にも水墨画や手作りの温かみのある作品がたくさん並んでいますし、いつも精力的に活動されていて、年齢を感じさせない素敵なお方だと思っていた。いろいろな経験をされてこられたKさんが今、ぬくもりサポート事業の活動にどんな思いを持っていらっしゃるのか伺いたいと思います。

Kさん：私は、母が割と早くに亡くなったのですが、43年間仕事をしてきたなかで二人の子どもを育てて、親の介護もして、自分の時間がほとんどなかったの。だから、退職したら、いろいろなことしたいなと思っていた。

—どのようなお仕事をされていたんですか？

Kさん：ずっと病院で管理栄養士の仕事をしていました。忙しかったけれど充実していましたね。

—お仕事、子育て、介護とお忙しい時期を経て、やっと自分の時間を持てるとなった時に、なぜボランティアをしようと思ったのですか？

Kさん：ここまで生きて来られたのはいろいろな人にお世話になっているからなので、その恩返しをして、人生を終わりたいと思っているんです。

お世話になった恩返しは本人ではなく、別の人に返してもいいんじゃないかって思います。人に何かをして喜んでもらえたらうれしいし、その喜んでくれた人が誰かに別な形で返していつてくれたらいいなと思います。

勤めていた頃、「ボランティアをする方ってどんな気持ちで活動しているのだろう。時間ができたら自分でもやってみよう」と思っていました。そんな時、たまたまフリーペーパーでぬくもりサポート事業の記事を見つけて、気になったのでサポートセンターに電話しました。

—これまで障がいのある方と関わったことはあったのでしょうか？

Kさん：全くなかったですね。だから最初に精神障がいのある方のお手伝いを依頼された時は、少し不安がありました。でも個人の活動じゃなくて、組織での活動だから、何かあればサポートセンターが手助けしてくれるだろうと思っていたし、そういった面では安心感がありました。

—登録してすぐ、「500円をもらわないで活動するわけにはいきませんか」と聞かれたのが、とても印象に残っています。

Kさん：いま思うと笑っちゃうけど、当時は本気で考えていたの。お金をもらおうと奉仕をしている気持ちになれないのじゃないかという気がして、どうしようかと思いました。それがいやならやらなければ良いのですが、サポートセンターの方が一生懸命やっていたことに心が惹かれたので……。今は500円を交通費として使わせていただき、利用者さんには活動の中で返していくことができればいいと思っています。

—私たちとしては、交通費など活動に必要な費用として500円を利用者さんにお支払いいただくことで、「してもらおう」「してあげる」という一方的な関係にならないように、という思いがあります。Kさんは3年前から身体障がいのあるMさんのお手伝いをしてくださっていますが、具体的にはどんな内容でしょうか？

Kさん：Mさんは長時間立っているのが難しいのですが、野菜を切るなどの下ごしらえをしてあげたら、味付けや調理などはできるんです。ですから、食器洗いをしたり、物を取ってあげるといったちょっとしたお手伝いが多いですね。1時間半はあつという間で、いろいろとお話をしながら楽しくやっていますよ。

—お二人ともお話が上手だから楽しそうです。やりがいを感じるのはどんなところですか。

Kさん：やっぱりMさんが喜んでくれることです。「Kさんの顔を見ると元気が出てくる」と言ってくれて、いつもいっしょに片付けをするんです。来た時のMさんの表情より帰る時の方がすごく明るくなっている。それが私にもわかるので、「来て良かったな」と思いますね。

—利用者さんの喜ぶ顔や言葉は、何よりうれしいですよ。

Kさん：うれしいですね。いずれ自分が手伝ってもらう立場になると思うから、なお一層どうしたら喜んでもらえるかなと思って活動しています。

—ボランティアをするようになって、Kさんの中で変わった部分はありますか。

Kさん：働いている時は職場の中だけの狭い世界で生きていたけど、ボランティアを始めていろいろな人に出会って、世界が広がったと思います。地域の人と直接かかわれるのは楽しいです。

年を取ったからこそ冷静に物事を見られるようになって、人とかかわることによっていろいろなことを吸収できるようになりましたね。

—これまでいろいろな活動をされてきたKさんですが、ぬくもりサポート事業の良いところはどんなところにあると思いますか。

Kさん：サポートセンターがあまり細かいことを突っ込んでこないのが良いですね（笑）。利用者さんとのやりとりの中で自由にできるから、とてもやりやすいです。でも困った時にはサポートセンターに頼ることができる安心感があるので、そのバランスがちょうどいいかなって思います。

「ぬくもり」ってほっとする素敵な言葉ですよ。この活動を必要としている人は、世の中にたくさんいるんだろうなって思いますよ。

—いろいろとお話を聞かせていただいて、Kさんの若さの秘訣が少しわかったような気がします（笑）。今日はすてきな話をありがとうございました。

Kさん：若い頃は年をとったら縁側で日向ぼっこしながら外を眺めている生活かなと思っていただけだね。ボランティアや習いごとや家族のことなど、何かと忙しく動いていて、こんな風になっているなんて思ってもいなかったです。これからも一日一日を一所懸命に楽しく生きていきたいですね。

【地域サポーターインタビュー④】

**自分のためなら面倒くさいなと思うことでも、
誰かが喜んでくれると思うと、不思議とつらくないんですよね。**



Sさん（24歳） 女性 会社員
聞き手／社会福祉法人HOP 地域ぬくもりサポートセンター 杵渕 なつき

—Sさんは2020年10月にサポーター登録し、活動してくださっていますが、仕事をしながら、お休みの日にボランティアをするのはハードルが高いのではという印象が私にはあります。

まず、Sさんがボランティアを始めようと思った経緯を教えてください。

Sさん：きっかけは2つあります。一つは、私は地方出身で、大学卒業後に札幌で就職して今2年目なのですが、会社と家の往復だけになっていて、簡単に言うと寂しかったんですね。

近所づきあいもないし、町内会にも入ってみたのですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で活動が全然なくて、地域のつながりがなくて寂しいな、地域の人とつながれるコミュニティに入りたいなと思っていました。

もう一つは、福祉分野に興味があって、大学も就職先も、福祉とは全く関係のないところだったのですが、ずっとどこか心に引っかかっていました。でも興味はあってもすぐに福祉の仕事に転職することはできないし、実験的に一歩踏み出してみようと思って、インターネットでボランティアについて調べて、地域ぬくもりサポート事業を見つけました。

—町内会に自ら入る20代はなかなか珍しいですね(笑)。これまでボランティア活動の経験はあったんですか。

Sさん：福祉的なことをやったことはありませんでしたが、学校で子どもに勉強を教えるボランティアをしていました。なので、障がいのある方とお話したこともありませんでした。

—「ボランティア」で検索すると、いろいろな活動が出てくると思うのですが、なぜ地域ぬくもりサポート事業に登録しようと思ったのですか。

Sさん：他のボランティアもありましたが、一番すぐにぱっとできそう、やりやすそうな印象だったのがぬくもりサポート事業でした。札幌市がやっている事業ということでの安心感もありましたね。

以前、子ども関係のボランティアをやってみようかなと思ったことがあったのですが、研修をかなりの時間受けなければならなくて、ハードルが高い印象でした。

ぬくもりサポート事業はすぐ始められることが私にとっては良かったです。「札幌市がやっている事業なのにこんなにゆるくて大丈夫かな？」とも思いましたけど(笑)。

—登録時に1時間程度の研修があって、その後は任意の研修と、利用者さんから直接教えてもらう形式になっていますからね。その敷居の低さも、ぬくもりサポート事業の良さなのかもしれないですね(笑)。

働きながらボランティアをすることに不安はなかったですか。また実際に活動を始めてみて、仕事と両立の負担を感じてはいませんか。

Sさん：登録した時にサポートセンターの方が「負担がないよう、自分のできる範囲で活動ができます」と言ってくれたので、不安はなかったです。

仕事が忙しい時期もあるのですが、そういう時はお休みすることを利用者さんに伝えたら理解してくれているので、大変さはないですね。休日は持て余している時間もあるので、そういう時間に活動ができるのもやりやすいです。1時間半と活動時間がある程度決まっているので、利用者さんといっしょに自由にやらせてもらっています。

—歩行に障がいがあるHさんのお手伝いをしてくださっているのですが、今日も活動されたんですよね。今日はどんな活動だったんですか？

Sさん：灯油を買いに行つてHさんのお宅まで運びました。その後、Hさんがコーヒーを入れてくれて、クロワッサンのおいしいお店のデリバリーをしてくれていたの、いっしょに食べました。

冬の間はストーブに使う灯油を運ぶのがメインの活動なんですけど、灯油を運んだ後にいつもお茶しながらお話をしています。いっしょにご飯を作つて食べたこともあります。今は2週間に1回くらいのペースで伺っています。

——こちらでお願いしておいてなんですが、灯油を運ぶのは重たくないですか。

Sさん：灯油は重たいです（笑）。ソリに乗せて歩道を引っ張って歩くのはいいんですけど、お宅に着いた後、階段を灯油の入ったポリタンクを持って上がらなければいけないので。

でも、自分のためならしんどいな、面倒くさいなと思うことでも、誰かが喜んでくれると思えたら、不思議とつらくないんですよね。

——自分のためなら大変なことでも、人のためならできる、というのはわかる気がします。

Sさん：やりがいがあるのだと思います。自分にとっても有意義な時間だし、「今までに知り合ったことのない人と知り合いたい」という気持ちがあったので、Hさんと知り合えて良かったです。Hさんはお話上手だし、聞き上手なので、とても楽しいです。「ありがとう、助かったよ」って言うってくれるのもすごくうれしくて、終わった後にはいつも「来て良かった」って思えますね。

——Hさんとののかかわりを楽しみに感じていることがとても印象的なのですが、障がいのある人とかがわってみて、何か変わったことや気づいたことはありますか。

Sさん：はじめは「聞いちゃいけないことがあるのかな」とか、「どこまで気を遣ったらいいのかな」と思っていたんですけど、Hさんと実際にかかわってみて、難しいと感じたことはないですね。「わからないことは聞きながらやればいいんだ」って気づきました。

——最後に、これからボランティアを始めようと思っている方に、ぬくもりサポート事業の魅力を教えてもらえますか。

Sさん：ボランティアを何かしたいなって思っている方には、とても始めやすい活動だと思います。身近なところでもできる、遠出しなくてもいい、自分の空いた時間でできる、そしてその中でやりがいを感じられる。良い事業だなと思います。私もお話していて楽しいし、やりがいも感じられます。

——活動の日時や頻度や場所が決まっている活動ではないので、自分の生活に合わせて活動することができるところが「何かしてみようかな」という一歩にちょうど良いのかもしれないですね。そんなぬくもりサポート事業の良いところをいろいろな方に知ってもらえるように私たちももっとがんばりたいと思います。今日はありがとうございました。

Sさん：ありがとうございました。がんばってください！

【地域サポーターインタビュー⑤】

私を必要としてくれて、「ありがとう」と言われる。
こんなありがたいことはありません。



Wさん（79歳） 男性 無職
聞き手／社会福祉法人えぽっく 地域ぬくもりサポートセンター 太田文香

——今日はぬくもりサポート事業の活動をしていて、やりがいに感じていることとか、逆に負担と感じていること、これからどんな活動をしていきたいかなどのお話を伺い、今後の参考にさせていただきたいと思います。

まず、なぜボランティアを始めようと思ったのか、登録に至ったきっかけをお聞かせください。

Wさん：以前ハローワークでキャリアコンサルタントの仕事をしていた頃、相手の立場に立って物事を考えることがものすごく大事だなと学び、そういう思いを何かに生かせられないかと考えていました。

老人福祉センターでペン習字を習っていた時に、隣に座っていた 80 代の女性が高齢者施設で介護の仕事をしているという話を聞いて、「私より年配なのに大したものだなあ」と感心していたのですが、その方から「Wさんも介護の仕事をやってみたら」と熱心に勧められたんですよ。

その老人福祉センターにぬくもりサポート事業のサポーター募集のポスターが貼ってあるのを見つけて、ちょっと考えたのですが、「やってみよう」と心に決めてサポートセンターに電話した次第です。

——それは私たちがボランティアさんを増やすために、いろいろなお店や公共施設にポスターを貼りに回った際の一枚だと思います。見つけていただいてありがとうございます。

Wさんは、身体障がいではぼ寝たきりのAさんの見守りと、身体障がいを持ちながらお仕事をされているHさんの通勤前の除雪という2つのお手伝いをしてくださっていますが、実際に活動に入ってみて、当初思い描いていたボランティア活動とは違いましたか。

Wさん：Hさんからは朝電話をもらい、午前中にお宅に行って除雪するのですが、私が行く前にはもう自分で除雪しているんですよ。理由は聞いていませんけど、雪が積もっているのが気になるのでしょうかね。

先日、除雪に呼ばれて行くと、玄関チャイムを鳴らしてもなかなか出てこないんですよ。「どうしたの？」って聞いたら、「前の日に除雪して、身体が痛くて起きられない」と言うんです。それで、これは困ったなと。無理をしないために私がいるのに、Hさんが除雪して身体を壊してしまったら、私の存在理由がないじゃない。もうびっくりして、「除雪は私がやるので、自分でやるのは絶対にやめてください」って、二度も言ったんです。歩くのもやっとな方ですから、ちょっと心配です。

——Hさんはサポーターとのマッチングの際にも、「自分でできることは、ぎりぎりまでがんばりたい」とおっしゃっていましたよね。「これぐらいなら自分でできる」と思われていたかもしれませんが、それは心配ですね。気を配っていただいてありがとうございます。

もう一人のAさんへのお手伝いは毎月 15 回から 18 回くらい行ってくださっていて、トータルで 100 回を超えています。本当にありがとうございます。

Wさん：最初の頃は彼を全然知りませんから、傾聴というか、お話を聞くことに徹していたのですが、今ではすっかり親しくなって、いろんな話をしています。

最近はふれあいのコミュニケーションというか、手の指や足の裏を伸ばしたり開いたりしてあげています。それと部屋の環境整備で、床掃除。今はこの三つのお手伝いをしています。

——話し相手から始まって、ふれあい、環境整備と、活動が広がってきたんですね。私たちも一所懸命に字を書いた後など、指を伸ばすと気持ちがいいですが、Aさんは障がいが重くて、なかなか自分ではできないでしょうから、それはありがたいでしょうね。

Wさん：週に4回くらい行っていますが、Aさんは手や足が拘縮しているので、足の裏や指、膝から下などの血流が悪くて、いつも冷たいんですよ。それで軽くもんであげる。そうすると気持ちいいのか、毎回眠ってしまうんですね。これは彼の安心の時間なのかなって思っています。

いっしょにいる時間の中でいろいろな話を聞きますが、病気のことや困っていることとか、真意がわからないこともあります。Aさんの悩みや困っていることを何とかしてあげたいと思っても、ボランティアという立場ではなかなか難しくできないジレンマがあります。

ヘルパーさんや相談員さん、役所のケースワーカーとか、いろいろな人が彼にかかわっていますが、それぞれがどういう役割なのか私にはわからないんです。「昨日、ケースワーカーさんが来て、こんな話をしたよ」って言われても、ケースワーカーさんってどんな仕事なのか、私にはピンと来ない。でも、彼は何か不安や悩みがあっても、そういう人たちに直接強く言えないのだと思う。だから私はボランティアとして、彼の側に立って、味方でいたいなって思っています。

— Aさんのところに週4回入って、さらにHさんの除雪のお手伝いをしてくださって、Wさんご自身の生活に負担がかかっていませんか。

Wさん：本当は週に3日くらいが一番いいかなと思っているのですが、まあ、今はできていますからね。

— お休みをはさみながら活動ができると、ご自分のペースとして良いということですね。ボランティアを熱心にされていることに対して、奥様はどのようにおっしゃっていますか。

Wさん：賛成してくれていますよ。妻は朝が弱いので困っていたんですが、12月からは出かける時間を30分遅らせてもらったので助かりました。

— 良かったです。奥様など身近な方が応援してくださると、がんばろうという気持ちになってきますよね。

ぬくもりサポート事業は有償ボランティアなので1回500円を受け取っていただきますが、お金もらってのボランティア活動についてはどう思われますか。

Wさん：ボランティアなので、高いとか安いと考えたことはないな。500円でもありがたいって考えています。

— 利用者さんのお宅に伺うための交通費は、ご負担になっていませんか。

Wさん：敬老パスだから交通費は100円ちょっとで行けるんですが、利用できるのが年間7万円までなんです。月15回も行くと、もう7万円を超えてしまって、今は満額支払っています。交通費がちょうど500円なので、プラスマイナスゼロです。お金が欲しくてやっているわけではないので、気にしていません。

— ボランティア活動をしていて、これはうれしかったとか、ボランティアをこれから始めたい方に伝えたいことはありますか。

Wさん：お手伝いに行くと、いつも必ず「ありがとう」と言われるんですよ。私を必要としてくれて、こんなにありがたいことはないじゃないですか。「ありがとう」なんて、うちの家内からも言われたことないですよ（笑）。

—奥さんはいつも心の中で思っていますよ（笑）。

Wさん：人に喜んでもらうということは、一つの生きがいですね。私たち後期高齢者にとっては一番いい活動なんじゃないかと思えますよ。あと10年もしたら、われわれもあの世に行っちゃうんだから。

「よく生きる」と「よく死ぬ」ということはいっしょです。ダメな生活をしていると、死ぬ時に後悔してダメな死に方をする。だから、私がボランティアをして人が喜んでくれたら、「ああ良かったなあ」って死ぬんじゃないですか。

それと利用者さんのお宅に行くのに片道 15 分くらい歩きますから、ものすごく足腰が丈夫になります。

—実際に、お身体が元気になられたという実感がありますか。

Wさん：毎回、階段を上がるでしょ。活動を始めた頃は足が疲れましたが、今はなんともないですよ。

—それは素晴らしいですね。私も見習って、少し動かないといけませんね。

Wさんはペン習字をされていて、報告書といっしょにきれいな字で一筆書き添えた手紙をくださるのを、私はいつも楽しみにしています。これからもよろしくお願いします。今日はありがとうございました。

Wさん：いやいや、こちらこそよろしくお願いしますね。

【地域サポーターインタビュー⑥】

「ボランティアでも大丈夫」と、
お互いが受け入れられるような文化ができればいいなと思います。



Mさん (61歳) 女性 専業主婦
聞き手／社会福祉法人えぽっく 地域ぬくもりサポートセンター 太田文香

——今日はありがとうございます。早速ですが、地域ぬくもりサポート事業のサポーターに登録されたきっかけを教えてください。

Mさん：もともとグラフィックデザイナーの仕事をしていたのですが、だんだんパソコンを見続けることが大変になってきたので、ホームヘルパーの資格を取り、障がいがある方のヘルパーとして働いていました。

その後ヘルパーは辞めたのですが、何か障がいがある方のお手伝いできればと思って、社会福祉協議会の有償ボランティア「ほっ・とプラザ」に登録して、掃除とか病院の付添い、買い物代行などのお手伝いを10年以上やっていました。

何かもう少しやりたいなと思っていたところ、『広報さっぽろ』で地域ぬくもりサポート事業のサポーター募集の記事を見つけて、連絡をしたのが始まりです。

——「ほっ・とプラザ」の活動内容も、ぬくもりサポート事業の活動と似た感じですね。

Mさん：そうですね。私は認知症の方がデイサービスから自宅に帰って来て、ご家族が仕事から戻るまでの時間をいっしょに過ごしながら見守るお手伝いを長くやっていました。その方が施設に入所することになって活動が終わった時は少し寂しかったですね。

——長く関わった活動が終了すると、その方への思いがあるので、寂しいですね。

ぬくもりサポート事業の利用者さんは高齢の方もいますが、どちらかというと若い方が多いので、Mさんには精神障がいがある方のお手伝いをお願いすることが多いのですが、お手伝いをしていて困ったり、難しさを感じたりすることはありませんか。

Mさん：私の近い人でパニック障がいを経験した人がいて、今は症状が落ち着いて仕事もしているのですが、その人の話を聞いていると、「まじめで、几帳面すぎるんだな」と思いました。そういう人は自分が一生懸命やっていることをまわりが認めてくれなかったりすると、だんだん心に負担がかかっていくのでしょうか。

心の病のある方とお話しするのは勉強になります。なかなかうまく行かず、「何でこうなったか」と言われても、「あまり気にしない方がいいよ」と言ってあげるぐらいしかできないのですが、それでも「話を聞いてくれてありがとう」って言ってくださいます。

——最近は話し相手のお手伝いをコンスタントにしてくださっていますね。

Mさん：今は、障がいのある方が働く事業所に通っている方のお手伝いをしていますが、事業所がお休みの日に伺って、お菓子をいっしょに食べたりして過ごしています。

——いい関係が築けていますね。

Mさん：そうですね。一時期は落ち着かないのか、本人からメールがたくさん入ってくることもあったのですが、寂しくてつらいのだろうなと思って、私なりに一生懸命返信しました。今は落ち着いているようで安心しています。

——本来はお手伝いの日程調整をするためのショートメールが、ご本人からの相談のためのツールになっていたんですね。本来の活動とは別に、個人的にかかわってくださったわけですが、それは、ぬくもりサポート事業を通して生まれた利用者さんへのお気持ちで対応してくださっているということでしょうか。

Mさん：そうですね。メールが来て元気だなとわかると、こちらもうれしくなるので。

——ご本人は体調の波があって、当日に「お休みします」とか、突然「来てください」とイレギュラーな連絡が入ることが多いのですが、Mさんはいつも快く対応してくれるので感謝しています。

Mさん：急にキャンセルされたとしても、本人が具合の悪い時に行っても仕方がないことですし、全然気にならないですよ。

——一か月の半分以上ボランティアをしてくださっているのですが、ご負担になっていませんか。

Mさん：フルタイムで働いているわけではないし、時間も短く、ボランティアで外に出たついでに買い物して帰ってくることもできるので、このぐらい活動しても大丈夫です。

——これからやってみたいお手伝いなどありますか。

Mさん：身体が続く限り、活動を続けたいですが、車椅子を押して病院に付添うというような身体を使うお手伝いはだんだん厳しくなってくるので、ちょっとした掃除や話し相手はこれからも続けていきたいと思っています。

——Mさんは車で訪問しているで、ガソリン代などの経費がかかると思うのですが、利用者さんから500円をいただくことについてはどう思われますか。

Mさん：ボランティアなので、負担には感じていません。ご本人から500円を受け取ることで、こちらも役割としてご自宅を訪問し、ご本人がどういった生活しているかが見えてくると思います。

——1回500円くらいが、利用者さんが負担なく支払うことができる金額でしょうか。

Mさん：そうですね。母が地方で独り暮らしをしているのですが、ぬくもりサポート事業のようなサポートがあれば受けさせたいと思うことがあります。近所の方が「元気かい」って気にかけて話を聞いたり、ちょっとしたお世話をして地域で支え合うって、とてもいい形だなと思っています。

——Mさんがぬくもりや社協でボランティア活動を精力的にされていることについて、ご主人はどのようにおっしゃっていますか？

Mさん：「今日はボランティアに行く」と言うと、快く送り出してくれています。

夫には障がいのある弟がいて、弟が生まれてから家族の生活が弟中心になったため、長男の夫はたくさん面倒を見なくてはいけなかったんです。そういった経験があるので理解があるのかもしれませんが。

——障がいがある方のご家族は、本人を支えるために時間を使ったり、本人に合わせた生活をする中で、他のことを犠牲にせざる負えないこともあります。ぬくもりサポートの活動には家族を支えるためのお手伝いも含まれているので、そのことをもっと周知して、家族の負担を軽減することができるよう活用していただきたいと思っています。

Mさん：いいですね。障がいのあるお子さんがいるお宅で、サポーターが家事のお手伝いすることで、お母さんがお子さんとかかわる時間を増やして、遊んだり、お世話をしあげられるようにしてあげたいですね。

——そうですね。そういった部分の周知がまだまだ足りないので、私たちもがんばっていかなくてはと思っています。

Mさん：以前、幼稚園のお子さんの送り迎えのお手伝いをした時に、とてもおませな女の子で、お父さんに障がいがあることをよくわかっていて、「がまんしなくては」と話したり、「お母さんにはだめと言われるし……」と言っていて、小さくても親のことをよくわかっているんだなと感じました。家族に障がいのある人がいるということについて考えさせられました。

障がいのある方やご家族の中には、家族以外の人に関わることを受け入れがたい方もいるので、「ボランティアでも大丈夫」と、お互いが受け入れられるような文化ができればいいなと思います。

——ボランティアの力を使うことで、ご本人は活動の幅が広がりますし、ご家族はボランティアが関わっている間に休憩したり、自分の時間を作ることができますよね。

ボランティアをされる方がもっと増えるとともに、利用する方もボランティアを受け入れるハードルが下がっていくといいですよ。そういったお手伝いができるように私たちもがんばっていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。今日はありがとうございました。