

レポート

# ボランティア講座「傾聴講座 ～聴き上手になるために～」を実施しました！

1/27(月)・2/3(月)・2/10(月)にボランティア講座「傾聴講座 ～聴き上手になるために～」を実施し、31名のかたが参加しました。講師は、「メンタルヘルス講座」や「コミュニケーションスキルアップ講座」などの講師として全国で活動している特定非営利活動法人埼玉カウンセリングセンター代表理事の高倉恵子氏に務めていただきました。

●1月27日(1回目)

1回目は、対人援助活動における傾聴の目的と効果について話がありました。傾聴は相手を理解するための手法でありつつ、「傾聴＝答えを出す」ではなく「傾聴＝相手に気持ちを整理させ答えを導き出させるお手伝い」であることなど、傾聴の心構えなどについて学びました。



●2月3日(2回目)

2回目は、事例を基にしたロールプレイを中心に行いました。傾聴するにあたって大切な「共感」について、自分の経験を語るのではなく「この時こう思った」というような「感情体験」を活かすことが大切であることなどを学びました。



●2月10日(3回目)

3回目は、認知症のかたへの傾聴など、より具体的な事例についてロールプレイを行いました。認知症のかたのように、自分に素直に生きているかたに対して「帰りましょう」という命令形ではなく、「帰りましょうか」のように相手の自尊心を大切にされた声かけが重要であることなどを学びました。

受講者からは「いつも自分の考えで話を聞いていたので、どうしたらより良く聞くことができるか分かるようになった」「改めて共感の難しさを知ることができた」などの感想をいただきました。今回受講いただいたみなさまありがとうございました。

**ボランティアみさと配布先** 三郷市ボランティアセンター、公共施設以外でも配布しています！

- 【三郷駅周辺】
  - みさと書房(早稲田2-2-6) / 亀有信用金庫三郷駅前支店(三郷2-20-1)
  - カブスワオシティ三郷(三郷1-3-1ワオシティ三郷2階)
  - 川の郷福祉会(早稲田1-11-13) / 早稲田児童センター(早稲田3-18-14)
  - 地域活動支援センターパティオ(早稲田3-26-3ふれあい早稲田3階)
  - ワーカーズ・コレクティブ青いそら(早稲田5-4-1文化会館1階)
- 【幸房・谷中・谷口周辺】
  - 特別養護老人ホーム小嶋園(中央4-8-4) / ドコモショップ三郷店(幸房131-1)
  - 亀有信用金庫早稲田支店(谷口631-3) / 三郷郵便局(中央5-2-1)
- 【新和・栄周辺】
  - ひまわりの家(新和4-562-3) / 工房風のうた(新和4-601)
  - 埼玉みさと総合リハビリテーション病院(新和5-207)

- 【新三郷駅周辺】
  - みどりの風(半田1212-2) / 三郷ケアセンター(南蓮沼260-2)
  - みさとのお店mik\*akinai(彦成3-7-2-104) / コンパス(駒形124)
- 【天神周辺】
  - イトーヨーカドー三郷店(ピアラシティ1-1-1)
- 【戸ヶ崎周辺】
  - 地域包括支援センターみさと南(戸ヶ崎1-568-1)
  - 南児童センター(戸ヶ崎2-654) / 亀有信用金庫三郷支店(戸ヶ崎2-284)
  - 亀有信用金庫三郷前谷支店(戸ヶ崎3-116-2)
- 【高州支店】
  - 亀有信用金庫高州支店(高州1-291-1)
  - CAFÉ TOHEN カフェトヘン(高州4-28-4)

ボランティアセンター印刷機をご活用ください  
 みずほ教育福祉財団「老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業」

ボランティア市民活動情報  
**ボランティアみさと**  
 ご自由にお持ちください 毎月25日発行  
 令和2年(2020年) 4月号 No.216  
 バックナンバーPDFはコチラから  
 ボランティアセンターホームページQRコード

つながる、広げる。寄りそう、支える。  
**ボラみさ**  
 新年度に向けた助成金情報などを掲載しています！

- ★ 主な記事
- 2ページ【案内】 ボランティアセンター印刷機をご活用ください
  - 3ページ【募集】 老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業
  - 【募集】 令和2年度障がい者支援団体への助成
  - 4ページ【レポート】 傾聴講座を実施しました！

レポート

# 広報に活かせる写真の撮り方講座を実施しました！

ボランティア・市民活動の広報に活かすため、2/21(金)「広報に活かせる写真の撮り方講座」を実施し、9名のかたが参加しました。講師は、プロ写真家として活動している日本旅行写真家協会正会員の庄子利男氏に務めていただきました。

まず、写真の構図やポーズのつけ方、注意点など広報に活かせる写真の撮り方について説明がありました。

講義のあとは、2人1組になった実践練習。ただ撮るのではなく、相手にポーズをつけてもらうことで、みんな自然と笑顔になってきました。次に、受講生全員で集合写真撮影にチャレンジ。ここでも、庄子氏のアドバイスにより、毎回違ったポーズをつけていきます。

最後に庄子氏から、「ポーズをつけてもらうなど、撮影の仕方を工夫することでその場が楽しい雰囲気になる、撮影を通じてみんなが楽しくなれることを知ってほしい」と話がありました。

受講者からは「集合写真の撮り方が参考になった」、「実践を通して写真撮影の楽しみ方を教えてもらった」などの感想をいただきました。今回受講いただいたみなさまありがとうございました。



webでも情報発信中  
 三郷市社協ホームページ  
<http://www.misato-syakyo.or.jp/>  
 FB、ツイッターもフォローしてねっ！  
 ボラ太郎©MVC

**三郷市ボランティアセンター**  
 TEL 048-953-4191 FAX 048-953-4192  
 〒341-0041  
 埼玉県三郷市花和田638-1  
 三郷市健康福祉会館5階(社会福祉協議会内)  
 web <http://www.misato-syakyo.or.jp/vc/>  
 mail [mvc@misato-syakyo.or.jp](mailto:mvc@misato-syakyo.or.jp)  
 開所日時 月～金 午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始除く)

公式facebookページ  
**三郷市社会福祉協議会**  
<https://www.facebook.com/misatosyakyo>

公式Twitter  
**@misatosyakyo**



## 案内 ボランティアグループや町会のチラシ・会議資料の作成に ボランティアセンター印刷機をご活用ください

三郷市ボランティアセンターでは、ボランティア・市民活動を支援するために印刷機を設置・運用しています。ぜひご利用ください。

### 対象者

三郷市内で活動するボランティアグループや市民活動団体、町会・自治会・管理組合など

### 対象印刷物

活動に関する資料やチラシ

### 利用方法

①直接、ボランティアセンター（社会福祉協議会）まで来所ください。

A4・A3 判用紙（再生紙）は、ボランティアセンターで用意しています。

※500枚以上の印刷は、用紙の在庫を確認するため、来所前に電話、FAX、又はメールでご連絡ください。

②利用時に窓口にて、団体名と連絡先、使用目的を利用簿に記入し料金をお支払いください。

③職員が印刷機を起動し、その後作業開始となります。（操作方法は、職員が説明いたします。）

### 注意点

①私的目的やサークル活動、営利、政治、宗教活動を目的とした印刷物の利用はできません。

②B5・B4判用紙は持ち込みが必要です。

③印刷可能最大サイズは、A3判となります。

④追加印刷した場合は、利用後別途お支払いとなります。

### 利用料

利用料 (用紙含む)	プリント枚数 (A4、1版につき)	プリント枚数 (A3、1版につき)
100円	1～40枚	1～20枚
200円	41～150枚	21～80枚
300円	151～260枚	81～140枚
400円	261～380枚	141～200枚
500円	381～490枚	201～250枚
600円	491～600枚	251～310枚
700円	601～700枚	311～370枚
800円	701～800枚	371～430枚
900円	801～900枚	431～490枚
1,000円	901～1,000枚	491～500枚
その他	1,001枚以上は、1,000枚ごとに1,000円とし、端数はその料金を加算。	501枚以上は、500枚ごとに1,000円とし、端数はその料金を加算。



▲現在ボランティアセンターで使用している印刷機

## 募集 公益財団法人みずほ教育福祉財団 第37回「老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業」

みずほ教育福祉財団では、高齢者を主な対象として活動するボランティアグループや地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し助成します。

### 要件

①登録ボランティアスタッフ数が10人から50人程度いること。

②活動実績が2年以上あること（令和2年3月末時点）。

③本助成を過去3年以内（平成29年度以降）に受けていないこと。

④規約（会則）、活動報告書、会計報告書類が整備されており、グループ名義の金融機関口座を保有していること。

### 対象

活動において継続的に使用する用具・機器

### 対象外

①法人格を有する団体やその内部機関 ④運営経費

②老人クラブやその内部機関 ⑤助成決定通知の到着前に購入した用具・機器

③自治会・町内会やその内部機関

### 助成金額

1グループ上限10万円（選考委員会にて助成金額や用具・機器の品目を決定）

### 応募方法

所定の申請書に記入し社会福祉協議会の推薦を受け、5月22日（金）までに郵送

### 申請書

みずほ教育福祉財団ホームページからダウンロード（<http://www.mizuho-ewf.or.jp/>）

### 申し込み・問い合わせ

公益財団法人みずほ教育福祉財団 福祉事業部

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-1-5 TEL 03-3596-4532 FAX 03-3596-3574

Eメール FJP36105@nifty.com

## 募集 社会福祉法人木下財団 令和2年度障がい者支援団体への助成

木下財団では、障がい者支援団体を対象に助成を行います。

### 要件

①障がい者支援を行う非営利の民間団体であり、就労継続支援A/B型、地域活動支援センター、グループホーム等の社会福祉事業、又はそれに準じた事業を行う、規模の小さな団体やNPO等の団体であること。

②一団体（グループ）で一施設のみの申請であること。

③関東地区にあること。

### 対象

施設の増改築・補修、又は備品・設備等の購入に必要な資金の一部

### 助成金額

1件あたり上限25万円

### 応募方法

所定の申請書に記入し、5月1日（金）～6月8日（月）までに郵送

### 申請書

木下財団ホームページからダウンロード（<http://www.kinoshita-zaidan.or.jp/>）

### 申し込み・問い合わせ

社会福祉法人木下財団 事務局

〒104-0042 東京都中央区入船3-2-7 TEL 03-6222-8927 FAX 03-6222-8937

Eメール info@kinoshita-zaidan.or.jp