

# ともしび通信



## コープともしびボランティア振興財団

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3番20号(生活文化センター西館2階)  
TEL078-412-3930 FAX078-412-3871  
発行人=竹本 成徳 編集人=秦 正雄

### 2007年度セルフヘルプセミナーを開催

## 「生きづらさを分かちあい、支えあう暮らしをめざして」

セルフヘルプとは、さまざまな生きづらさを抱えている当事者どうしが自発的に集まり、お互いをエンパワーしていく活動のことです。

当財団では今年度からセルフヘルプについて学びあう場を提供していますが、11月2日(金)、兵庫県民会館で、現代的なテーマについて当事者から学ぶセミナー(特)ひょうごセルフヘルプ支援センターとの共催で開催し、50名近い参加者がありました。その内容を報告します。

### ◎セルフヘルプは地域の援助のネットワーク

まず始めに、ひょうごセルフヘルプ支援センター代表の中田智恵海さんからのミニ講義。

「かつては、自分たちの利益のためだけの活動とみられがちだったセルフヘルプ。だが、課題や困難を抱えながらも仲間とつながることによって立ち上げられるようになるセルフヘルプ活動は、地域に援助のネットワークを張り巡らせることに結びつく。このようなネットワークが広がることは、一般市民にとっても社会が住みやすくなることにつながる」という内

容でした。

### ◎4つのテーマで当事者の話を聴く

「うつ病の当事者」2名、「発達障がいの子をもつ親」「認知症の家族を10年間介護している方」「乳がんからの回復者」の4テーマ、5名の方から体験を語っていただきました。

・うつ病当事者の方：自分の病気のことを話せたのはセルフヘルプグループに出会って初めて。他の障がいの人と接しているうちに自分の不安が消えていく経験をした。

・子どもの発達障がい、不登校を経験された方：今日参加された方はぜひ、発達障がいについて知ってほしい。子ども自



会場いっぱい参加者で熱気のある会に

身が今後自分の居場所としてのセルフヘルプグループに出会ってもらいたい。

・介護者家族の方：同じ体験をした仲間ができ、仲間の声が聴こえるようになり、認知症だけでなく精神障がいの人の大変さ、自治体職員の苦労などいろんなことが見えるようになった。セルフヘルプは人間としての学びの場。

・乳がんからの回復者：会の目的は、命を落とす人を一人でも減らす啓発と、術後、社会復帰できるよう励ましあう活動。体験者以外に病気の話はできずつらかったが、活動を通し、今は病を得る前より強くなった。

### ◎参加者自身、関心のあるテーマに分かれ当事者と交流

プログラム後半は、4テーマの中でもっと聴きたい当事者のところに分かれて質疑応答や交流をはかりました。「どんなサポートが必要ですか」という熱心な質問に「支援というより、こんな生きづらさを抱えている人がいることを知ってほしい」という当事者の意見も。

今回の成果のひとつは、社協、コープこうべなどの支援者スタッフにも参加が広がったことです。当財団では、より広く関心を持ち参加者を広げるような学びの場を、今後もつくっていきたいと考えています。

## コープともしびボランティア振興財団 2008年度ボランティア活動助成金申請受付中

コープともしびボランティア振興財団では、みなさんからの寄付や募金、賛助会費等をもとに、県内で活動するボランティアグループと個人に助成を行っています。環境分野の助成はコープこうべから寄付された買い物袋代金の一部を活用しています。2008年度の助成を次のとおり受け付けています。

### 応募資格

1. 兵庫県内で地域社会に貢献するボランティア活動を年10回以上継続的に行っているグループおよび個人(法人格をもつ団体等は除外)
2. 活動計画、予算書を申請でき、年度末に活動報告書と会計報告書が提出できること。

助成金額 個人5万円、グループ30万円を上限  
申請書提出締切日 2008年2月20日(水)必着

### 第6回市民活動プレゼンテーション参加者募集

助成金交流会にて行われる「市民活動プレゼンテーション」の参加者募集をしています。ふるってのご応募をお待ちしています。

日時 2008年5月7日(水) 午後1時～4時  
場所 東灘区民センター「うはらホール」

募集対象 当財団の助成金を受けている個人またはグループ  
募集数 6グループ

締切 2008年3月20日(木)必着

### お問い合わせは

コープともしびボランティア振興財団

TEL: 078(412)3930 FAX: 078(412)3871