



これからを変える、挑戦を。

~Action & Imagination~

2026年 2/7(土)・8(日)



2日間にわたり、様々な社会問題に
焦点をあてた19の分科会を開催します。

会 場

飯田橋セントラルプラザ及びオンラインほかで開催

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ4階・10階・12階

参加費

1分科会：1,000円 学生(専門学校可)または18歳未満の方は無料

会場参加・フィールドワークの3分科会以上は一律3,000円(オンラインへの変更不可)

※分科会13交流会「AI(アイ)を語らNight」の参加費は500円になります。また、一律3,000円の対象外になります。

主 催

東京ボランティア・市民活動センター

企画運営

市民社会をつくるボランタリーフォーラム TOKYO2026 実行委員会

後 援

東京都

特別協賛

デロイト トーマツ グループ、西武信用金庫、株式会社三菱UFJ銀行

協 費

NEC ネットエスアイ株式会社、株式会社熊谷組、公益財団法人 SOMPO 福祉財団、
公益財団法人社会教育協会、公益財団法人日本社会福祉弘済会、
公益財団法人日本テレビ小鳩文化事業団、公益財団法人原田積善会、
社会福祉法人清水基金、社会福祉法人テレビ朝日福祉文化事業団、
東京都生活協同組合連合会、特定非営利活動法人 モバイル・コミュニケーション・ファンド

協 力

公益財団法人 SOMPO 環境財団、生活協同組合パルシステム東京、中央労働金庫、
モンディーズ・ジャパン株式会社

ボランタリーフォーラム
申込み・ホームページはこちらから!



Facebook



X (旧 Twitter)



Instagram



お問い合わせ

東京ボランティア・市民活動センター

TEL : 03-3235-1171 FAX : 03-3235-0050

市民社会をつくるボランタリーフォーラムTOKYO2026

趣 旨

「市民社会をつくるボランタリーフォーラム TOKYO」は、私たちの暮らしにかかわる社会問題に焦点をあて、私たち市民にできることを考えるイベントとして、2004年から開催しています。企画・運営は実行委員会形式で、さまざまな分野や地域、セクターから集まったボランティアや市民活動にかかわるメンバーで構成されています。私たちは、社会課題に対する「考え、行動する力」を高めるために、実行委員同士が問題意識をもち寄り、分科会を企画し、社会課題を発信しています。

ライフスタイルや価値観などが多様化・細分化され、個の尊重が進む一方で、さまざまな場面で分断を感じることも増えてきました。そのような状況の中だからこそ、私たち一人ひとりが同じ社会に生きる仲間として、「一步踏み出す Action(行動)」と、「未来を描く Imagination(想像力)」が、社会を変える大きな力になると私たちは考えました。そこで、今年の全体テーマは、「これからを変える、挑戦を。～Action&Imagination～」としました。ボランタリーフォーラムで生まれるつながり、そして気づきがよりよい市民社会づくりの第一歩となることを願っています。

分 科 会

分科会とは、テーマごとに考えたり、話し合ったり、研究したりする会のことです。各分科会(フィールドワークの分科会は除く)には字幕がつきます。

1 2/7(土) 10:00~12:00 反うわさ戦略ワークショップ ～フェイク以上ヘイト未満の「うわさ」についてみんなで考える

会 場

日本生まれの外国人も、途中来日の外国人も、地域の視点からみると共に暮らす住民です。色々な人がいる中で、不安や戸惑いもあるでしょう。そのような思いをみんなで集まり、うわさについてのカードゲームをしながら、対話の場に参加しませんか。

2 2/7(土) 10:00~12:00 「こどもの居場所」の未来を語ろう！～こども食堂から考える～

ハイブリッド

こども食堂や無料塾の利用増で、ボランティアを超えた専門的な支援の必要性が高まっています。地域に居場所があることで救われるこどもがいる一方、運営には課題も。こどもの居場所の現状を知り、地域でできることを探り、私たちはどのような未来を実現したいのかを考えます。

3 2/7(土) 10:00~12:00 避難する？しない？できない？～能登支援から学ぶ。誰も取り残さないために～

ハイブリッド

発災後、自宅の生活が困難な場合は避難を余儀なくされます。しかし、避難しないという選択をする被災者も少なくありません。避難生活を支える支援者から状況を伺い、被災後に取り残された人とはどんな人なのか、そこから見えてくる支援のカタチや災害への備えは何か考えていきます。

4 2/7(土) 10:00~12:30 人もカレーもまさるとおいしい？～リトルインディアで見つける共生のヒント

フィールドワーク

外国人居住者が増え、多言語が聞こえる都内。(けれど声をかけるきっかけがつかめない人も多いのです。)今回は「リトルインディア」西葛西を訪ね、外国人と日本人が“まちの仲間”として暮らすヒントを探ります。文化に触れ、まざりあうおいしさや楽しさを体感しましょう。【開催場所：江戸川区船堀・西葛西周辺】

5 2/7(土) 10:00~12:00 ブルーシート1枚で“にぎわい”は生まれるのか!?～にぎわいのデザイントーク 地域活動のあれこれ～

フィールドワーク

冒険遊び場でこんな話を聞いたことがあります。「遊具がなくても、人が集まれば“あそび”は生まれます」。それはまちのにぎわいも同じかもしれません。まちを動かす人のお話を聞きながら、自分にもできるかかわり方と一緒に考えていきます。【開催場所：西荻みみなみ(杉並区)】

6 2/7(土) 13:30~15:30 Legacy：デフリンピックが遺したもの～きこえない人たちと、ともに創る新しい社会～

ハイブリッド

東京2025デフリンピックが遺したものを見つめ、きこえない人と社会が共に築く新しい社会を考えます。その現場から見える“次の一步”を、一緒に探してみませんか。

7 2/7(土) 13:30~15:30 助成団体と相思相愛になる方法～意志あるおカネの活かし方～

会 場

「助成金って難しい…！」と思っているみなさん、助成団体と相思相愛になる方法を一緒に探してみませんか。助成団体が大切にしていることやプログラムに込められた思いを知り、市民活動団体にとって最適な助成金の活かし方を考えます。

8 2/7(土) 13:30~15:30 ひとりじゃないを広げよう～孤立死は若者もシニアも他人事じゃない、小さな一步と一緒に見つけよう～

会 場

誰にも気づかれず亡くなる——。孤独死・孤立死は高齢者だけの問題ではなく働き盛り世代にも広がっています。そのような実態を、孤独死を継続的にリポートしてきた日本少額短期保険協会担当者と元検視官がお伝えします。人とのつながりの大切さや日常の中でできる小さな工夫と一緒に考えてみませんか。

9 2/7(土) 16:15~18:15 若者と地域をつなぐNPOインターンシップ～小さくやってみるヒントを事例から学ぶ～

ハイブリッド

団体にとっては活動の担い手を増やし、若者にとっては社会課題を知るきっかけとして、若者がNPOの活動に参加する「NPOインターンシップ」。これを実践している若者・団体・中間支援の3つの立場の方々からお話を伺い、団体が若者をスムーズに受け入れるためのヒントを考えます。

10 2/7(土) 16:15~18:15 デジタルが拓くソーシャルアクションの未来

ハイブリッド

ITやデジタル技術の発展に伴いインターネット上のコミュニケーションは生活の一部になりつつあります。私たちのライフスタイルやコミュニケーションのあり方も変わっていく中、先駆的な活動事例を通して、デジタル社会における新たな市民参加やボランティアの形を探ります。

11 2/7(土) 16:15~18:45 落語で問い合わせもし貨幣や制度がなかったら？ 今日からはじめる私のアクション

会 場

「当たり前」を疑うことから、社会は変わり始めます。お金や制度を超えた生き方を、落語と事例から学びます。グループ対話で気づきを深め、最後は一人ひとりが「私のアクション」を宣言する、実践の分科会です。

私たちが実行委員です。

芦澤 弘子(聖学院大学ボランティア活動支援センター)／安部 文博(町田市南第3高齢者支援センター)／
粟澤 雄富美(公益財団法人社会教育協会日野社会教育センター)／市川 徹(一般財団法人世田谷コミュニティ財団)／
伊藤 恒子(公益社団法人シャンティ国際ボランティア会)／犬塚 尚樹(NPO法人ふれあいの家 おばちゃんち)／
海野 遼(東京理科大学)／鹿住 貴之(認定NPO法人JUON NETWORK)／
神元 幸津江(認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク)／佐藤 純(NPO法人Hand Over Japan)／
杉山 延之(すみだボランティアセンター)／高橋 義博(Tripod／府中市市民活動センター プラツ)／
田中 祥子(デロイト トーマツ グループ)／新居 みどり(NPO法人国際活動市民中心(CINGA))／
細江 奈音(NPO法人とらいぶコミュニティ)／松村 直人(一般社団法人TokyoBay共育・共生プロジェクト(公募))／
溝部 奈緒(NPO法人江戸川区相談支援連絡協議会)／山形 真紀(認定NPO法人AAR Japan 難民を助ける会)

会 場	12 ▶ 2/7(土) 16:15～18:45	居場所を支え、つながりのある地域を		
	東京ボランティア・市民活動センターが2024年度に行った居場所調査の結果を報告し、そこから見えてくる居場所の運営支援のあり方を事例発表を聞きながら考えます。孤独や孤立といった地域課題の解決に向けて、今後の活動のヒントになるものを持ち帰りましょう！			
会 場	13 ▶ 2/7(土) 19:00～20:30	交流会「AI(アイ)を語らNight」		
	分科会の時間だけでは話しきれない!! もっと参加者同士で話したい! そんな参加者のみなさんや出演者、実行委員などが、会場で飲食しながら自由に語り合える場です。参加費は500円になります。(一律3,000円は対象外になります。学生(専門学校可)または18歳未満の方は無料になります。)			
会 場	14 ▶ 2/8(日) 10:00～12:00	文化の違いはなぜ生まれる? みんなで多文化共生社会をつくるには		
	【中高生世代限定プログラム】文化の違いってなんだろう? 自分と他者の違いって? 違うことって難しい? 私もみんなも暮らしやすい社会はどんなだろう? 多文化共生社会について中高生世代のみんなと一緒に考えましょう!			
会 場	15 ▶ 2/8(日) 10:00～12:00	障がい者団体内でも起こり得るハラスメントって!? ~団体運営をみつめなおそう~		
	ハラスメントなどの問題は障がい者同士でも起こり得ます。「障がいの程度の違い」や「立場の違い」などから圧力構造や誤解が生まれることもあります。そこで本分科会では「ハラスメント」という切り口から日常のかかわり方や組織の運営の在り方を見詰め直すキッカケにしたいと思います。			
会 場	16 ▶ 2/8(日) 10:00～12:00	食とコミュニティガーデンがつなぐ都市と農の持続可能な暮らし 一恵泉女学園大学教育農場から考える		
	2001年に教育機関として初の有機JAS認証を取得した教育農場を訪問し、土の健康と人の健康、コミュニティのあり方、食と農など、持続可能な暮らしを体感的に理解し、人と人をつなぐ「食」と「コミュニティガーデン」の可能性を考えます。【開催場所: 恵泉女学園大学(多摩市・町田市)】			
ハイブリッド	17 ▶ 2/8(日) 13:00～15:30	どうする? 「交通空白地域」～被災地と公共交通不便地域の取り組み～		
	災害のため公共交通機関が使用できない「交通空白」が生じ、ライドシェアの実証実験を行っている能登半島輪島市と、地域ボランティア団体により移動支援を運営している千葉県睦沢町の取り組み事例を通じて「交通空白」にどう向き合えばよいかを考えます。			
会 場	18 ▶ 2/8(日) 13:00～15:30	AI時代の社会課題ってなんだろう? あなたは何をする?		
	生成AIはこれまで「人間にしかできない」と思われた創作活動や対人支援も抱いつつあります。「人間の価値とは何か」を問い合わせ今、市民活動にかかわる私たちも変化に対応する必要があります。専門家の講演とグループワークでAI時代の社会課題を予測し、希望ある未来を探ります。			
会 場	19 ▶ 2/8(日) 13:30～15:30	関係性から見るボランティア～『ボランティア拒否宣言』が訴えかけるものとは～		
	ボランティアが当たり前になった今こそ、“繋がり”に目を向け大切にしたい。 学生同士の対話を通じて、ボランティアが生み出す自分と他者とのかかわりを探っていきます。			
ハイブリッド	20 ▶ 2/8(日) 13:30～15:30	難民支援のイマを知っていますか?		
	日本では難民認定率が極めて低く、申請者の多くが長期間にわたり不安定な生活を強いられています。このような状況を踏まえ、日本のなかでの難民認定が進まない理由、難民支援の実態や課題を理解し、自分たちでできる難民支援のカタチやアクションを考えていきたいと思っています。			
ハイブリッド	21 ▶ 2/8(日) 16:00～17:30	クロージング「これまでを見つめ、これからを変える、挑戦を。」		
	40年間、市民活動の現場を見つめ続けた山崎美貴子名誉所長の視点は、TVACの実践を支え、フォーラムにも受け継がれています。本企画では、その視点を手がかりにこれまでのフォーラムを振り返り、参加者との対話を通してこれからの挑戦を考えます。(参加費無料)			
ふれあい満点見本市～NPO・NGOの作品展示販売／体験ブース～				
ボランティアグループやNPO、NGO、福祉作業所の方が、手作りの作品を展示販売します。また、団体の活動を一緒に体験し、より身近に感じられる「体験ブース」も同時開催! ボランティア・市民活動への参加のきっかけづくりをめざします。(申込不要)				
ボランティア・市民活動情報誌「ネットワーク」展				
東京ボランティア・市民活動センターが発行する「ネットワーク」の、毎年好評いただいている特別企画です。フローラル信子さんが描く癒やし系で幻想的な表紙の原画をご覧いただけます。また、400号を迎える本誌バックナンバーの記事の一部を紹介します。(申込不要)				

参加申込書(FAX用)

FAX:
03-3235-0050

※可能な方はホームページから
のお申し込みをお願いします。



市民社会をつくるボランタリーフォーラムTOKYO2026

ふりがな お名前	ご所属		
ご住所	TEL () FAX ()		
※行事保険加入のため必ずご記入ください。			
E-mail	必要な配慮について(例:手話通訳・車いす介助・託児サービスなど) ※参加券(PDF)の送付や、中止・変更の際の連絡に使用しますので、必ずご記入ください。E-mailがない方は、郵便で送付します。 ※2026年1月16日(金)までにご連絡ください。		
入金方法	コンビニ払い · 銀行振込み ※手数料がかかります	学生または18歳未満ですか	はい · いいえ

(日時・会場) 参加したい分科会のオンライン参加か会場参加かを選んで☑をつけてください。

日	時間	飯田橋セントラルプラザ		
		12階		10階
		AB	CD	AB
2月7日(土)	10:00 ~ 12:00	1 <input type="checkbox"/> 会場 反うわさ戦略ワークショップ ~フェイク以上ハイト未満の「うわさ」についてみんなで考える	2 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン 「こどもの居場所」の未来を語ろう! ~こども食堂から考える~	3 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン 避難する?しない?できない? ~能登支援から学ぶ。誰も取り残さないために~
	13:30 ~ 15:30	6 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン Legacy: デフリンピックが遺したもの ~きこえない人たちと、ともに創る新しい社会~	7 <input type="checkbox"/> 会場 助成団体と相思相愛になる方法 ~意志あるおカネの活かし方~	8 <input type="checkbox"/> 会場 ひとりじゃないを広げよう ~孤立死は若者もシニアも他人事じゃない、小さな一步と一緒に見つけよう~
	16:15 ~ 18:15	9 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン 若者と地域をつなぐNPOインターンシップ ~小さくやってみるヒントを事例から学ぶ~	10 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン デジタルが拓くソーシャルアクションの未来	
	16:15 ~ 18:45	4階 <input type="checkbox"/> 会場 落語で問い合わせ もし貨幣や制度がなかったら? 今日からはじめる私のアクション	10階 AB <input type="checkbox"/> 会場 居場所を支え、 つながりのある地域を	
	19:00 ~ 20:30	11 <input type="checkbox"/> 会場 13 <input type="checkbox"/> 会場 交流会「AI(アイ)を語らNight」(参加費500円)		
2月8日(日)	10:00 ~ 12:00		14 <input type="checkbox"/> 会場 【中高生世代限定】文化の違いはなぜ生まれる? みんなで多文化共生社会をつくるには	15 <input type="checkbox"/> 会場 障がい者団体内でも起こり得る ハラスメントって!? ~団体運営をみつめなおそう~
	13:00 ~ 15:30	17 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン どうする?「交通空白地域」 ~被災地と公共交通不便地域の取り組み~	18 <input type="checkbox"/> 会場 AI時代の社会課題ってなんだろう? あなたは何をする?	
	13:30 ~ 15:30	4階 <input type="checkbox"/> 会場 関係性から見るボランティア ~「ボランティア拒否宣言」が訴え かけるものとは~	10階 AB <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン 難民支援のいまを知っていますか?	
	16:00 ~ 17:30	19 <input type="checkbox"/> 会場 21 <input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン クロージング「これまでを見つめ、これからを 変える、挑戦を。」(参加費無料)		

フィールドワーク

2月7日(土)	10:00 ~ 12:30	4 <input type="checkbox"/> フィールドワーク 人もカレーもまさるとおいしい? ~リトルインディアで見つける共生のヒント 開催場所: 江戸川区船堀・西葛西周辺	2月8日(日)	10:00 ~ 12:00	16 <input type="checkbox"/> フィールドワーク 食とコミュニティガーデンがつなぐ 都市と農の持続可能な暮らし ~恵泉女学園大学教育農場から考える 開催場所: 恵泉女学園大学(多摩市・町田市)
	10:00 ~ 12:00	5 <input type="checkbox"/> フィールドワーク ブルーシート1枚で“にぎわい”は生まれるのか? ~にぎわいのデザイントーク 地域活動の あれこれ~ 開催場所: 西荻みなみ(杉並区)			