

ボランティアの魅力発見誌

ネットワーク

2026年
7月号 No.402



特集

「まさか」に備える防災・減災

05 — 災害協働サポート東京 福田信章

09 — 荒川流域防災住民ネットワーク／
府中市社会福祉協議会 府中ボランティアセンター

01 — やってみたい! 知っていますか? 写真洗浄ボランティア

15 — ボランティア・市民活動センター探訪記 足立区NPO活動支援センター

18 — いいものみい〜つけた! 夢かぼちゃののとかんぱっち

東京ボランティア・市民活動センター

やってみたい！ Vol.2 やったことないボランティア

このコーナーでは、ボランティア活動取材し、
活動内容やボランティアさんの生の声、編集部の体験レポートをお届けします。

知っていますか？ 写真洗浄ボランティア

どんな活動をするの？

写真洗浄ボランティアは、台風や豪雨、津波などによって汚れてしまった写真をきれいにして、持ち主にお返しするボランティア活動です。被災地から遠く離れた場所にいてもできる被災者支援活動をご紹介します。

す。午前のみ、午後のみ参加も可能です。

活動がはじまったきっかけは？

今回お話を伺ったのは、多摩川災害支援チーム（チームたま）代表の金高るり子さんと副代表の久保卓勇さん。

チームたまは2019年の台風19号（令和元年東日本台風）の被害をきっかけに立ち上がりました。当時、るり子さん自身は被災しなかったものの、近隣の武蔵小杉や二子新地エリアが被害を受けたため、浸水した住宅の床下の泥出しや消毒などの支援活動を始めました。

その後、東日本大震災での写真洗浄ボランティアを経験した大久保さんも活動に加わり、チームまでも写真洗浄を始めました。

今日は、編集部スタッフが活動を体験させていただきました。作業開始前のミーティングでは参加者全員が順番に、名前・住まい・参加のきっかけなどを紹介します。

初参加の方が5人のほか、中高生の親子、友人同士のグループ参加の方、何度も参加している人など、さまざまな人がそれぞれの思いを抱いて集まっていました。

今回は、熊本県で活動する「あらいぐま人吉」から預かった写真計1800枚のうち、500枚の作業を行いました。

カッターが使える年齢であれば参加できるので、この日は中学生から80代まで幅広い年代の人が参加していました。

毎回20人ほどが活動していま

6. 台紙の紙がうまく取れないときには、ベンジン液を少し垂らすとはがれやすくなります。ピンセットなどでできる限りきれいに台紙を取り除きます。



7. 同じページの写真は順番を変えずに並べます。

2 洗浄する

水でやさしく洗浄してふきとります。



3 乾かす

1～2時間くらい乾かします。



4 仕上げ

アルコールを使ってきれいに消毒し、ふきとります。



5 最終チェック

フォトアルバムに入れるなどして依頼者のもとへ。

午前・午後の
参加者のみなさんと！



準備するもの



できるだけご自身で用意できるものは持ってきてもらうようにしていますが、準備が難しいものは相談可能です。

今回はここをやりました

※依頼者から預かった写真には、ぼかしをかけています。

1 写真を台紙からはがす

1. エプロン・手袋・マスクをしましょう。

2. 机などが汚れたり痛むのを防ぐため、新聞やレジャーシートを敷いて、写真が貼ってあるアルバムの台紙をセットします。



3. 両面に写真があるので、裏面の写真を切らないように台紙1ページを見開きの状態に開きます。



4. 台紙のフィルムをはずします。



5. 台紙から写真を外します。写真にくっついてしまっているものは台紙ごとハサミでカットします。写真を傷つけないよう、慎重に！台紙に日付やコメントを書いている場合には、それも残します。



参加者の声 池内 紳之助さん

高校3年生です。1年半くらい前から参加していて、今日で7回目です。今は高校生なので、被災地までボランティアに行くことは難しいですが、間接的にでも関われることにやりがいを感じます。細かい作業が好きなので、毎回楽しく活動しています。写真の持ち主に直接会うことはなくても、少しでもきれいな状態で写真がお手元に戻ってくれればうれしいです。



台風19号の支援ニーズが終了した後も、県内で災害がおきた際には神奈川災害ボランティアネットワークと協力して、支援活動にあっています。

また、毎年のように全国各地で水害が発生しているので、応援依頼があれば写真洗浄ボランティアの活動を行っています。

もし、水害にあったら？

写真（アルバム）が水に浸かってしまうと、濡れた状態が続くことでカビが繁殖したり、汚れた水にいるバクテリアの浸食によって写真のプリントがマール状になってしまったり、色が落ちて白地になってしまったりします。

写真洗浄は、劣化してしまった写真をもとに戻すことはできません。しかし、持ち主の方に、少しでも綺麗な状態でお返しし、写真の画像がこれ以上消えてしまわないようにすることが出来ます。

濡れて被災してしまった写真の劣化を防ぐためには、まず乾燥させること。そして、できれば洗浄

することが重要です。

るり子さんたちは、「この活動を知っている人が一人でも増えて、身近な人が被災した時に『写真やアルバム捨てるの待って！』と伝えてくれる人が増えてほしい」と話しています。

これから参加する方へ

「初めて参加するときは緊張するかもしれませんが、気軽な気持ちで来てください。まわりのひとと話しながら作業しても、一人で集中して取り組んでも大丈夫です。」
(チームたま)

編集部より

結婚式や小さな赤ちゃんを抱いた家族写真、遠足の思い出など、写真アルバムには、ひとりひとりの大切な記憶と記録が詰まっています。時にはもう会えない家族を思い出したり、なつかしい記憶を振り返ったりできる大事な存在でもあります。

参考

今回洗浄した写真は、写真店などでプリントした「銀塩プリント」とよばれる写真の洗浄です。

右下のQRコードのページでは、家庭用プリンタで印刷した「インクジェットプリント」の場合など、写真の種類ごとの対処法の違いについても掲載されています。また、応急処置の方法も掲載されていますので、身近な地域で水害が発生した際には、ぜひ思い出してみてください。

出典：富士フイルム株式会社 「被害を受けた写真・アルバムに関する対処法」



写真洗浄ボランティアは、「被災地に行くには体力が心配」という方でも無理なく取り組みます。遠くからでもなにか力になりたい方、ぜひ活動に参加してみませんか？

団体DATA



多摩川災害支援チーム(チームたま)のみなさん。中央が代表のるり子さん、左隣が副代表の大久保さん

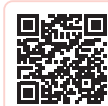
- ワンポイントチェック
- ☒ 半日から参加可 ☒ 日曜参加可
- ☒ 初心者可 ☒ 中高生可
- ☒ 親子可 ☒ 見学・体験可
- ☒ 外国語対応(応相談)
- ☒ 大人数(10~20人)のグループで参加できる(応相談)

団体名 多摩川災害支援チーム(チームたま)

団体概要 災害支援に関する活動を行いながら、人々が安全に暮らせる社会の実現に寄与することを目的としています。主な活動として、神奈川県内を中心とした災害被災地における緊急救援活動および復興支援活動、地域防災に関する活動、他県の被災地の応援支援活動などを行っています。

ホームページ

<https://www.facebook.com/TeamTama/>



連絡先

電話：非公開 **メール**：tamagawa.saigaisien@gmail.com

住所：東京都稲城市

ボランティアさんをお願いしたい内容

受け取る人(被災者)の気持ちになり、写真1枚1枚でいねいに向き合って作業してほしいです

こんな方に向いています

コツコツ作業が好きな人が向いてますが、私自身はおおざっぱな性格です(るり子)

興味のある方にひとこと

気軽な気持ちで来てみてください

こんな団体でも
募集しています。

写真洗浄ボランティア

みんなの空(板橋)

首都圏で学生やビジネスパーソンが自然災害に対する関心を高め、関係人口を増やすための活動を行っています。活動状況はFacebookをご確認ください。



被災写真洗浄活動@流山

千葉県流山市で活動しています。津波で汚れてしまった大切な思い出の写真を綺麗にする活動を行っています。活動日はブログでご確認ください。



課外のあらいぐま(世田谷)

三軒茶屋のせたがや災害ボランティアセンターで活動中です。2025年9月豪雨により世田谷区で被災された方の写真を洗浄しています。



あらいぐま人吉

熊本県人吉市や熊本市などで活動しています。水害で被災した写真の洗浄を通して、被災された皆様に寄り添うボランティア団体です。



特集

「まさか」に備える 防災・減災

まさか、こうなるとは思わなかった——ほとんどすべての被災者がそう話すと、被災地で長年活動してきた福田信章^{のぶあき}さんが教えてくれた。

多様な人が暮らす東京で、日々仕事に忙しくて、隣り近所は知らないという人も多い。備えは大事だと思いつつも、どう備えれば良いかわからない、災害が起きたら、誰かが助けてくれると漠然と思っている読者もいるのではないだろうか。

なぜ一人ひとりが備えることが必要なのか、福田さんに聞いた。そして、災害時、少しでも被害を減らすための地域の人たちの取り組みと、誰もができそうな防災・減災のヒントを紹介したい。

災害協働サポート東京の福田信章さんにお話をうかがいました。

わたしは『災害の社会化』
と言っています。

■ 関心が高まりつつある、災害への備え

わたしが災害にかかわるきっかけになった阪神・淡路大震災（1995年発生）の頃は、ボランティアも防災もあまり関心が高いとは言えませんでした。災害が起きると人が亡くなったり暮らしが壊されてしまったりなど災害の実状を話して、備えの重要性をどれだけ伝えても、どこかの知らない国の出来事という感覚で聞いている人が多かったように思います。ところが

この30年の間、歓迎できないことですが、大きな地震や豪雨水害がたびたび起こり、最近では誰もが災害をリアルに感じ危機感が高まり、災害が社会化されてきたと感じます。





災害時の危険箇所や避難場所などについて
現地を歩きながら学ぶ「防災まち歩き」。
写真はクイズ形式で理解を深める
参加者のようす（東京都日の出町にて）。

たとえば、阪神・淡路大震災後に被災者生活再建支援法ができて、被災した人たちが少しでも早く立ち上がれるような仕組みができましたし、災害対策基本法や災害救助法の改正など法制度も良くなってきました^{*1}。また災害が起こるたびにさまざまな市民活動団体が生まれ、今では災害ボランティアや被災者支援の活動が認知されています。災害時に災害ボランティアセンター^{*2}が当たり前のように立ち上がることも大きな変化です。こうした動きによって災害で奪われる命が少なくなっていくのであれば、それはとても喜ばしいことだと思っています。

■ あらためて、備えはなぜ必要？

防災の話になるとよく自助・共助・公助と言われます。「自助」は一人ひとりが自ら取り組むこと、「共助」は地域や身近な人同士と一緒に取り組むこと、「公助」は国や自治体（市区町村）などが取り組むことを指しますが、実際には簡単に分けられない場合もあります。それでも、公助には自助や共助を支えるという大事な役割を担ってほしいと思っています。なぜならば、地域での助け合い（共助）は、公助の応援がなければすまないからです。

たとえば、地域の人々が自分たちで防災訓練をしようと思ったとします。そのときに、自治体も一緒に考えてくれて、会場の確保や資機材の貸出し、町会や学校など地域の関係機関に協力をはたらきかけてくれたり、「地域みなさん、頑張ってください」だけではなく、「一緒にやりましょう」と呼びかけてくれたら、地域の人による

取り組みはもつとすすむと思います。

「災害が起きたら、とくに直後は消防・警察・自衛隊を含めた行政が助けてくれるんじゃない？」と思う人がいるかもしれません。そうした問いには「行政はある程度は助けてくれる。でも、あなたよりもひどいところに行くので、あなたのところに助けは来ないと思ったほうがいい」と答えています。救急車も消防車も災害時はすぐに来るとは限りません。だから自分で初期消火をし、隣り近所で助け合うことが必要なんです。あらゆるところに被害が出るのが災害ですから、行政を頼り過ぎてはいけません。日頃から自分で災害に備えておく（自助）必要性は間違いないと言えることですね。

■ 地域の弱さをあらわにしてしまう、災害

日本には『臭いものに蓋^{ふた}をする』という言い方があります。これを地域の課題に置きかえると、普段の生活で地域の課題がみえてこないのは、臭いもの、つまり課題に蓋をしてみえなくしているせいだと。ところが災害によって蓋が外れると、地域で生活する人のさまざまな困難がみえてくる。でも、それはそもそも災害が起こる以前から地域にあった課題なんですね。災害時には地域の弱いところ（脆弱性）があらわになります。これまでかわってきた被災地の経験に照らしてみても、実際にそのとおりだと思います。当たり前の話ですが、普段から地域の課題に向き合っておくことが、いざというときに身近な人や暮らしを守ることにつながるんです。

防災や減災に 特効薬はありません。

■ 災害が起こったときを想像してみる

防災や減災には、こうすれば大丈夫といった特効薬はありません。まず大事なものは、災害時、自分が何に困るかを想像してみることでしょう。たとえば、日曜朝8時に大きな地震が起きたとします。自宅のマンションにいて自分は何に困るかなと想像してみる。断水、エレベーターの停止、携帯電話の不通、手元に現金はない。冷蔵庫に食べ物はあるだろうか。自分ひとりなら何とかなるが家族がいたらどうなるか。子どもがケガをするかもしれない。手当のために動けるだろうか。こんなふうにいるいろいろなシチュエーションを想像することが、防災・減災に取り組むうえで大切なことです。

また、何に困るか、何が必要になるかは人によって違います。たとえば、携帯電話の充電器とか、毎日飲む薬とか、優先度は人それぞれです。だからこそ、一人ひとりが災害時にどうなるかを考えておくことを強くお勧めします。

■ 「防災は友だちづくりから」

災害ボランティアの草分けである、村井雅清さん^{*3}が「防災は友だちづくりから」と名言を残しています。挨拶

今日からできる防災・減災 被災地を訪ねる

現地で体感してはじめてわかる災害の本当の姿。未曾有の災害を経験した地域では災害やその後の復興の記録を拠点を設置してアーカイブし広く伝えようとしています。災害の跡をめぐるツアーや「語り部」の活動などさまざまなプログラムがあり、各地の防災力の向上にも貢献しています。旅先から足をのばしてみてはいかがでしょうか？



発行元：
(一財)3.11伝承
ロード推進機構

したりされたり、相談したりされたりとそうやって友だちをつくっていくことが防災・減災につながるとおっしゃるんですね。わたしはそこからもう一歩前に踏み出すと、災害時だけでなく、孤立など普段の地域の課題解決にもつながると思っています。

被災地で活動した経験のある方ならわかると思います。が、災害ボランティアのみなさんはいつも元気なんです。「おはようございます！」「お疲れさまですー」と積極的に挨拶される。でも、意外なことに自分の住む地域では挨拶していなかったりするんですね。そこには被災地という非日常的なところで、しかもボランティアとしてだからできるという側面があると思います。でも、たとえばお隣のポストに郵便物があふれていたなら「大丈夫かな」と思うとか、あのおばあさんの顔を最近見かけないから



被災した能登に都内から出向いたボランティアのみなさん。
被災箇所の見学や海岸清掃のほか
現地の方との交流会に参加する(石川県穴水町)。

ちょっと寄ってみようとか、災害ボランティアの活動で
していることを日常生活のなかでできるようにしたら、
地域のつながりづくりは広がるだろうと思います。

災害への備えは 想像してやることから始まる。

■ 東京という地域を守っていくために

東京には地方出身者が多く、災害が起こったら地方の
実家に帰る人も少なくないと思います。普段は職場と家
の往復ばかりで地域と縁がない人のなかには、いざとな
れば離れていく人もいるでしょう。そうすると、東京に
残って自分たちで地域を守る人がいなくなってしまうか
ねません。だからこそ友だちづくりなんです。日々お
はようと声をかけて、ちょっとしたでも地域に縁を持っても
らって関係性をつくっていかないとけないと思っています。

今、注目しているのは石川県の能登です。2024年
の能登半島地震や豪雨水害の後、地震以前から能登を離
れて生活していた息子や娘たちが、自分の生活の基盤は
能登から移してしまったけれども、毎週末のように能登
に帰って能登の復興のためにできることはないかと動い
ています。関東をはじめ金沢や大阪などに移った同級生

たちと一緒に地域づくりをすすめていこうと、一ターン
や二ターンでもない新しいやり方にチャレンジしてい
ます。そういう人たちが地域おこしや地域づくりのため
に頑張っていることに、大きな希望を感じます。

災害への備えのために一番最初にやることは、「想像
してやること」。災害時に自分が困ることとその優先順
位を、まず考えていただきたいですね。

＊1 日本では『災害対策基本法』を基本に、応急対策、復旧・復
興対策、被災者支援、その他各種の災害対策が目的別に整
備されている。

＊2 災害時に設置される被災地での防災ボランティア活動を円滑にす
めるための拠点。一般的には被災した地域の社会福祉協議会や行政
等が運営する。

＊3 阪神・淡路大震災の際、現地で救援活動や、支援にあたるNGO連絡
会の代表として支援活動を牽引。以後、国内外の災害支援活動にて
コーディネーターを数多く務める。現在は被災地NGO協働センター
顧問ほか大学で教える。著書に『災害ボランティアの心構え』等。

福田信章(ふくだのぶあき)

一般社団法人災害協働サポート東京事務局長。

阪神・淡路大震災(1995年発生)での被災者支援
活動をきっかけに、東京災害ボランティアネットワー
クの事務局長として被災地での支援活動や災害発生
前の防災・減災活動に、都内を中心に取り組む。三宅
島噴火災害(2000年)、東日本大震災(2011年)、
伊豆大島土砂災害(2013年)等では長期間にわた
る被災者支援活動を行う。2022年秋に一般社団法
人災害協働サポート東京の設立に参加し現在に至る。



災害協働サポート東京
ホームページ

まちの取り組み ご紹介

防災・減災について取り組む人たちがいる。
今回は、荒川流域防災住民ネットワークの事務局・小倉和子さんと、
府中市社会福祉協議会 府中ボランティアセンターの皆さんに
インタビューし、目的や活動内容、思いなどをうかがった。



小倉和子さん



(左) 集会のチラシ。2026年は12月に葛飾にて開催予定 (右) グループ討議「地域の助け合いを考え・つくろう」
画像提供: 荒川流域防災住民ネットワーク

防災・減災の第一歩は、 知ること・つながること

荒川流域防災住民ネットワーク



発足の背景

2019年の台風19号による記

録的豪雨では、東京でも荒川が決壊寸前となりました。この経験から、自治体の枠を超えて荒川流域

の住民がつながる必要性を痛感し、2021年にネットワークを発足しました。目的は、「誰一人犠牲者を出さないこと」と、「要支援者

の助け合いの仕組みを具体的に

につくること」。そのためには行政任せではなく、住民自身が地域の課題を知り、考え、行動すること

が大切だと考えています。毎年、流域の行政区単位で集会を開催し

ています。開催にあたりまず社会福祉協議会などを訪れ、その地域

で活躍されている方について伺う

ことから始めます。ご紹介いただいた方々に「一緒に集会をつくり

ませんか？」と呼びかけ、地域の

皆さんが主体となって実行委員会を立ち上げます。私たちはその活動を側面から支える立場です。

地域住民が助け合うために

私たちは、防災・減災の第一歩は「知ること」だと考えています。要支援者を支えるためには、「誰がどこに住み、どのような支援を必要としているのか」「誰が声をかけられるのか」を平時から知っておく必要がありますが、多くの人はそうした現実を知る機会がありません。実行委員会には多様な立場の方が参加しています。私自身も活動を通じて、要支援者の立場の方から「どうせ助からない」と思っている「逃げようと思わない」という声を聞き、大きな衝撃を受けました。だからこそ、多くの方に地域の現状や当事者の思いを知ってもらい、災害時に自分や家族だ



(右) 災害時帰宅支援ステーションのステッカー。QRコード参照
(上) 防災まち歩きでの福祉体験の様子(次ページ参照)
画像提供:府中市社会福祉協議会 府中ボランティアセンター



けでなく「あの人は大丈夫だろうか」と考える関係づくりを進めたいと考えています。災害が起きてから助け合いの仕組みをつくることはできません。ふだんから人と人がつながることがとにかく大切だと思います。

人生が豊かになる活動

5年間の活動の中で感じるのは、それぞれの地域で防災活動が行われていてもお互いに知らないことが少なくないということ。実行委員会をきっかけに横のつながりが

生まれ、新たなプロジェクトを足させる地域も出ています。地域活動の魅力は多様な人との出会いだと思っています。自分とは異なる考え方や価値観に出会うこともありですが、それを新しい発見や学びと捉え、多様性を楽しむことが大切だと思います。防災・減災活動は、地域を守るだけでなく、人のつながりを通して人生を豊かにしてくれるのだと感じています。

* ここでは「避難行動要支援者」のことで、災害時に安全な場所に自力で避難することが困難な人を指す。

防災まち歩き

つながるきっかけに

府中市社会福祉協議会 府中ボランティアセンター



防災まち歩きとは？

私たちは2020年以降、防災まち歩きに取り組んでいます。参加者に防災目線(災害時にこの道はどんなになっているのか、ブロック塀が崩れてくるかも!など)で、

ふだん暮らしている地域を歩いてもらうという企画になっています。府中の防災まち歩きには障害当事者の方々も一緒に参加します。地域のさまざまな防災設備を見てまわる企画を通して、住民同士のつながりを作るというのも大きな目

的になっています。

府中市には文化センターという施設が11あり、そこを拠点にしてまち歩きをしています。私たちはファシリテーターとして、消火器や防火水槽等を確認しながらその機能を説明したり、避難所となる学校や施設前を歩いたり、コンビニエンスストアで災害時帰宅支援ステーションのステッカーの説明をしたりします。また、ガイドヘルプ^{*1}や車いすを押したり、白杖を持って誘導してもらったり、車いすに乗ってみるといった福祉体験もします。

「自分ごと」になる防災まち歩き

まちの特性を考えながらコースを考えています。最近、2度目の参加の人や、災害ボランティア講座^{*2}の受講者に話をしてもらうなど、参加者の経験や知識をシェアする形で進めています。こちらが一方的に説明するより、参加者にとってより「自分ごと」になるようです。

避難訓練では、決められた避難

先に移動しますよね。防災まち歩きをすると、その避難先にどのようにつながっていくかという視点が加わります。実際、「避難経路なのに道が狭い」「電柱が倒れた」「電線が切れていたりしても、視覚障害のある方には見えない。遠回りしても別の道を通った方がいいかも」など、参加者から自然に声がかかります。

機の上段のボタンに手が届かないという気づきをシェアしてくれました。自動販売機は上段に水やお茶が配置されていることが多く、災害時に一番必要なものが買えないという話が出ました。そういうとき「こんな場合はどうしましょう？」など、自分ごとになるような問いかけを心掛けています。

大切なのは住民同士のつながり

災害時に助け合うためには、住民同士のつながりが一番大切だと考えています。ふだんの暮

防災まち歩きの例

(2026年5月23日開催)

《コース》文化センター→消防団→防災倉庫→小学校→コンビニエンスストア→文化センター(約)1.3km

《参加者》39名:障害当事者(肢体不自由、視覚・聴覚)、介助者/わがまち支えあい協議会、民生委員、災害ボランティア講座受講者、文化センター職員、学生、留学生/手話通訳者/ファシリテーター(地域福祉推進課・府中市社協・防災危機管理本部等)

《スケジュール》

13:00 オリエンテーション

13:30 まち歩き

15:15 文化センター到着

15:40 振り返り(各グループ)・全体共有、ゲストの話等

16:30 終了



お話を伺った府中市社会福祉協議会の皆さん
左から、島田堅太さん、中川一郎さん、小口理絵さん、鯉沼彰良さん

*1 障害のある人が外出する時にサポートすること。

*2 ここでは、府中市社会福祉協議会が実施している講座のこと。

らしの中でつながるきっかけを作れるのが防災まち歩きです。実施している地域は多くないと思いますが、地域でのボランティア活動を入り口にして、防災目線を取り入れていただくのもいいと思います。

今日からできる防災・減災

保存版

地域には、高齢の方や障がいのある方、外国籍の方など、多様な人々が暮らしています。さまざまな学びや体験を通じて、そうした方々の状況やニーズを知ることが、災害時に誰も取り残さないための大切な第一歩になります。本記事では、今すぐ始められる防災・減災のアクションを紹介します。ぜひ、自分にできそうなことから、取り入れてみてください。

● 学ぶ

お住まいの自治体やNPOが開催する災害講座に参加してみるのがおすすめです。インターネット上で「お住まいの地域名＋災害講座」で検索すると、さまざまな情報が見つかります。内容は、災害から子どもを守るための実践的な講座から、災害時にボランティア活動を行いたい人向けの「災害ボランティア養成講座」まで多岐にわたります。



本所防災館



● 体験する

誰もが参加しやすい防災フェスタがあります。体験を通じて、大切な家族であるペットを守るための講座や、子どもと参加できる企画が多くあり、楽しく学びながら体験ができます。また、地域の防災資源や危険な場所、避難ルートを実際に歩いて確認する「防災まち歩き」(P.10)も身近なリスクを知る良い機会になります。

さらに都内には池袋、立川、本所(墨田区)に防災館があります。地震体験やがれきからの救出体験などいづれも無料で、各施設によって異なる体験ができます。

● 訓練する

お住まいの地域の防災訓練に参加してみましょう。防災訓練の開催のお知らせは、回覧板や地域の掲示板で確認することができます。また、インターネット上で「お住まいの地域名＋防災訓練」と検索すると、開催スケジュールや場所が掲載されている自治体もあります。

● ツールを使う

「東京都防災アプリ」をご存じですか？ このアプリには、日頃の備えから災害時まで役立つ機能や情報が満載です。

【チェックリスト等】 いざという時に備えておきたい食品やアイテム等をシーン別に紹介します。期限間近のアイテムを通知でお知らせすることも。

【緊急ブザー等】 自分や家族の情報を登録し、いざという時にはブザーで大切な人に自分の危険を知らせることができます。風水害時の避難行動をあらかじめ決めておく「東京マイ・タイムライン」もおすすめです。



東京都防災アプリ





被災地からのメッセージ

その1

「能登の未来を照らす “ともしび”をともに」

募集中

ともしび会のメッセージ企画や寄付等については、下記QRコードよりご覧ください。



2024年1月の能登半島地震、そして同年9月の豪雨災害により、私たちの住む石川県輪島市町野町金蔵地区は大きな被害を受けました。発災前には約100人が暮らしていましたが、現在は20数人まで減少し、復興への道のりはまだ始まったばかりです。

そのような中、私たちはNPO法人やすらぎの里金蔵学校の活動として、8月1日に「能登復興の願いともしび会」を開催します。能登復興の祈りを込めて、金蔵の地で8000個のキャンドルを灯します。全国の皆様には「灯ろうメッセージを送ろう企画」への参加をお願いしています。能登復興へのメッセージをお寄せいただき、灯ろうに添えて会場に並べます。一つひとつの灯りが、復興への希望の光になります。また、ともしび開催に向けたご寄付も募っています。能登の未来を照らす小さな灯りを、ぜひ皆様とものにつくりたいと願っています。引き続き、温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



NPO法人やすらぎの里金蔵学校
代表 石崎 英純



「気持ちのままにできることを」

高橋 香奈恵 さん

ボランティア・インタビュー

Vol. 1

2011年に起こった東日本大震災で、当時勤めていた会社の施設が被災したのがきっかけで、初めてボランティアに参加しました。会社で企画した災害支援バスで被災地に向かい、初めは「自分にできることはない」と考えていたのですが、行ってみるとごみの分別など、日常生活でしていることが活かせることを実感し、行けば何かの役に立つんだ！と思いました。

その経験から、災害を報じるニュースを見ると、社会福祉協議会等の情報をチェックする癖がつかまりました。直近では八丈島の台風災害の復興活動に参加し、倒木撤去などを行いました。

“ボランティア”って聞くと、どこかに所属しないといけないのかな？と思うかもしれませんが、個人で参加しても、必ず誰かが作業内容を教えてくれますし、写真洗浄(P.1～4)など、被災地に行かなくても、遠方からできることはたくさんあります。これからも自分のできることを自分のペースで、気持ちのままに動いていきたいです。



八丈島の災害支援ボランティア活動では島内・島外のボランティアさんの混合チームで活動しました

参加者募集中!

夏の体験ボランティア

8・9月も参加可能なプログラムがあります。関心のある方はぜひご参加ください。

「初めてなので不安」「何を選んだらいいかわからない」など

ありましたら、担当までお気軽にご相談ください。

本誌編集部が企画したプログラム「ボランティアアレポーター」も募集中!



事例集「4つの事例から再発見 区市町村ボランティア・市民活動センターの強み」発行!

ボランティア・市民活動センター(VC)として大事にすべきことや強みを検討するプロジェクトにて、事例集を発行しました。本誌398号・401号の「未来を描く! 区市町村ボランティア探訪記」で掲載の立川市・日野市・江東区・三宅島のお話をもとになっています。VCを取り巻く時代変化や、プロジェクトメンバーのV



発行「災害からの広域避難者に対して市民ができること」

東日本大震災から15年を迎え、広域避難者支援連絡会in東京では、「災害からの広域避難者に対して市民ができること」を発行しました。連絡会は、これまで多様な支援者団体や避難当事者の方々と一体的に避難者支援に取り組んでおり、その活動を通して、専門的な知識や経験からの支援のみならず、「市民の立場からできる支援」が非常に重要であると気づきました。この冊子は連絡会のこれまでの取組みとともに、市民による支

Cセンター長などによる事例へのコメントも加えまとめました。各VCの「うちはこういう点を強みにできるかも?」のきっかけとなることを目指します。事例集をご希望の方は、区市町村VC担当までお問い合わせください。

援の重要性を社会に発信していきたいという思いから作成しました。このメッセージを読んで「市民の立場からできる支援」について知ってもらい、現在の広域避難者支援やこれから発生する災害で市民ができる支援を多くの人に検討していただければと考えています。



新刊のご案内『ボランティア・市民活動助成ガイドブック 2026-2027』

ボランティア・市民活動団体を対象とする助成・表彰・融資の情報を調査し、結果をまとめた1冊です。

118の助成情報や16の表彰情報、7つの融資情報のほか、申請のためのトピックスも充実。当センター窓口、またはウェブサイトで購入できます。



もしもボランティア活動中にケガをしたら... ケガをさせたり、物を壊したら...

※ボランティア保険および行事保険の加入は、東京都内の各区市町村のボランティアセンターまたは東京都社会福祉協議会窓口で手続きができます。



東京都社会福祉協議会指定生損保代理店
有限会社 東京福祉企画

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂1-2
研究社英語センタービル 3階

TEL. 03-3268-0910
FAX. 03-3268-8832



TVACでは、区市町村のボランティア・市民活動センター(以下、[VC])を支援する事業の一環として、各区市町村のVCにお話を伺い、VCとして大事にすべきことを検討するプロジェクトを行っています。2026年6月には、本誌でも紹介してきた4つの事例を掲載した事例集も発行しています。今回は、足立区NPO活動支援センターにお話を伺いました。同センターは、足立区社会福祉協議会の運営する総合ボランティアセンターとは別に、NPO活動をサポートする施設として設置されています。センターでは、講座への参加が相談の入口になることが少なくないことから、講座を積極的に開催するとともに、登録団体が活動する現場に赴くアウトリーチを大切にしています。



アウトリーチで団体支援にとどまらず 団体の先にある地域課題へ

東武スカイツリーラインの梅島駅から徒歩8分。子どもたちの声でにぎわう公園の隣の図書館1階に足立区NPO活動支援センター(以下、センター)があります。火曜日から日曜日の午前9時から午後9時半に開館し、区内のNPO活動をサポートする施設として、相談、講座を実施するとともに、登録団体に会議室や印刷機を貸し出しています。センターの設置は2003年3月。区の直営で始まり、その後、委託先が変わりながら、現在の街活性室株式会社が2021年度から受託しています。

!! 「協働」から「協創」へ

センター長の高田篤さんは、せんだい・みやぎNPOセンターなどで30年近くNPO・市民活動や住民活動の支援に取り組んだ経験をお持ちです。2025年4月からセンター長に着任したちょうど同じ年度に、足立区からの委託の仕様が変わりました。変わったのは従来の「登録団体への支援」に、「区民の地域活動への参加の支援」が新たに加わったことでした。区では、2025年度からの「基本計画」で「やりたいことが叶うまち」をテーマに掲げています。また、同計画のめざすべき方向性を定めた「基本構想」では、それまで理念としてきた「協働」を発展させた「協創」を新たな理念に位置づけ、その「協創」を「互いの個性や価値観を認めあい、ゆるやかにつながり支えあえば、より一層力を発揮することができる仕組み」と定義しています。区が誰かと協働するというよりも、多様な主体がお互いに力を発揮し、何かを創り上げる仕組みを整えることがめざされています。こうした流れの中、センターでは、「何か活動したい」という区民の相

談をより一層、積極的に受け、3人以上が集まれば登録団体としてサポートしたり、既存の団体とマッチングする、という取組みを強化してきました。



地域活動に取り組みでみたい区民が訪れる

!! 講座の参加で意欲が高まった方々が地域活動に

センターでは、区民の参加を支援するため、相談と講座を組み合わせる工夫に取り組んでいます。年間約600件の相談が寄せられますが、講座参加が相談の入口になることが少なくありません。そのため、日頃の相談や団体支援を通じてニーズを積極的に把握しつつ、そのニーズに合った講座を企画します。例えば、「先輩から学びあわちの学習支援の現場」という講座では、すでに学習支援に取り組んでいる複数の団体からそれぞれの実践を話してもらった後、参加者と団体の方が交流できる場を作りました。

とりわけ20〜30歳代からの相談では既存の団体に所属するよりも、自分自身でやってみたいというニーズが多く見られます。また、短期間で目標に向かった取組みをすすめるプロジェクト型の活動を志向する傾向があります。こうした多様な担い手それぞれの想いを意識していくことも必要です。2025年度末で約320団体が登録してい

ますが、少人数でもしっかりと活動している新規の団体も数多くあります。

さらに、こうした講座の開催は、団体が地域向き合っている地域課題を広く可視化することにもつながっています。そして、その課題に関心をもつ区民の参加につながるという循環が生まれています。

❗️アウトリーチで団体が関わる地域課題に近づく

センターがもう一つ、力を入れているのは「アウトリーチ^{*1}」です。団体の活動に赴いて話を聞く取組みは、これまでも区の「げんき応援事業助成金」でセンターが事前相談やフォローアップの窓口となっているため、助成事業で採択された事業について、最低1回の視察・ヒアリングを実施してきました。2025年度も40件の採択団体に赴きました。2025年度からは、これを助成事業の採択団体に限らず、センターの登録団体全体に拡大しました。団体がイベントなどを開催している現場へ赴きます。団体の現場で話すことで、センターに来所されるときにいわば「よそ行き」の言葉より一段と本音に近い声を聴くことができるともわかりました。また、地域の中で、どう



足立区NPO
活動支援センターで
発行している情報紙

いう人と人がつながっているかも見えてくるようになりました。センター職員は、センター長以外に常勤が5人、非常勤職員が1人、週2日の専門的相談に対応する相談員が3人の体制です。センターの窓口に残る体制を確保しつつ、全員で分担して積極的にアウトリーチするよう努めています。アウトリーチを通じて、センター職員は団体の先の地域課題に触れる機会が増えました。それは、団体支援にとどまらず、団体が取り組む地域課題に目が向く機会となります。その課題をすぐに解決することはできなくても、センター職員の気持ちに残ることは、その後のセンターの取組みに活かされています。

一方、団体同士の横のつながりを作る難しさがあります。人と人が地域でつながっている姿は見えつつも、目の前にある個別の課題と向き合う団体同士が地域の課題をベースとしたつながりを作り、協働・協創をすすめていくには、さらなる仕掛けが必要となりそうです。

❗️足立区社会福祉協議会が運営する

総合ボランティアセンター等との連携

区民の「やってみたい」を支援する機関として、区内には別の会社が受託している「あやセンターぐるぐる」という、「コミュニティビルダー^{*2}が常駐する施設もあります。個人の好きなこと、得意なことを活かした「やってみたいこと」を支援しており、重なり合いながらもお互いに機能を発揮し合っています。また、足立区社会福祉協議会（以下、社協）が運営する総合ボランティアセンターは、福祉系の活動や防災に強く、社協のもつ他の事業

とも連携しやすい特徴があります。センターと「あやセンターぐるぐる」は、区のあだち未来創造室SDGs・協創推進課、総合ボランティアセンターは区の福祉部福祉管理課が所管しています。

さらに、協働・協創の視点で地域づくりをすすめる取組みとして、社協とセンターによる共同事業「あだちコミュニティミックス」があります。この事業では、センターと社協が運営する総合ボランティアセンター、基幹地域包括支援センターの三者が連絡会を開き、三つの機関がそれぞれ年の一つテーマを決めて三者で協働したシンポジウムの開催等に取り組んでいます。

* * * *

市民や団体を支援しようとする区市町村ボランティア・市民活動センターが、地域の団体が取り組んでいる課題をよく知るためには、アウトリーチは重要な手段です。団体支援の先にある、団体が知る地域課題に対して積極的に目を向けることで、私たちの支援はさらなる一歩をふみだすことができるのかもしれませんが。

- *1 助けを必要としながら声を上げられない人のところへ専門家や行政など支援する側が積極的に出向き、支援を届けること。
- *2 共通の目的や関心を持つ人びとをつなぎ、交流を促す場や仕組みをつくる人。



高田篤さん



足立区NPO
活動支援センター

東京ボランティア・市民活動センターをご利用ください!

東京ボランティア・市民活動センター(TVAC)は、「ボランティアをしたい」「ボランティアについて調べてみたい」と思うみなさんのためのオープンスペース。個人に、団体に、さまざまなサービスを行っています。どうぞご利用ください。



ボランティア募集や イベント・講座の情報はここで!

いろいろな団体から届いたチラシやパンフレットなどを集めてラックに配架しています。

また、各団体のニュースレター(最新号およびバックナンバー)を見ていただくこともできます。

ボランティアの 相談ができます

ボランティア活動に関するさまざまな相談をお受けしています。
(予約不要・無料)



フリースペースを 利用できます

大小さまざまなテーブルを自由にご利用ください。Wi-Fiも使えます。

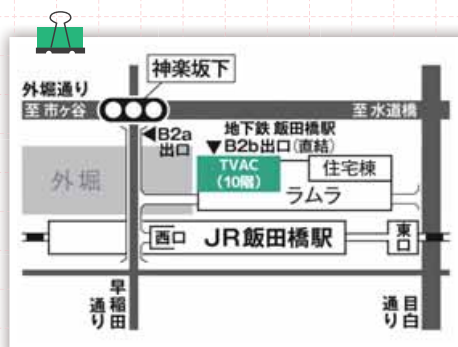
ふれあい満点市場

福祉作業所やNPO・NGOによる手づくりの布製品、Tシャツなど、さまざまな製品を販売。当センターオリジナルグッズ「ぼらせん」も販売中!



「ボランティア保険」に加入できます

ボランティア活動中の事故などを補償する保険への加入手続きができます。



東京ボランティア・市民活動センター
<https://www.tvac.or.jp>



飯田橋駅すぐ(JR西口徒歩1分/地下鉄B2b出口直結)
OPEN: 火曜~土曜 9:00~21:00 / 日曜 9:00~17:00
(祝祭日・年末年始を除く)
03-3235-1171 / FAX: 03-3235-0050
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1
飯田橋セントラルプラザ10F

TVACをフォロー!



X



YouTube



Facebook



Instagram

ボランティアの魅力発見誌 ネットワーク

「ボランティアをやってみたい」「自分にも何かできることはないかな?」そんな思いをもつ人たちに、「はじめの一歩」のきっかけを届けられるような情報誌を目指します。

編集委員:

江尻 京子(NPO法人 東京・多摩リサイクル市民連邦)
片岡 紀子(NPO法人 患者スピーカーバンク)
小池 良実(岡さんのいえTOMO)
小林 涼帆(明治大学学生)
小淵 康博(西武信用金庫 地域協創部)
野村 美奈(社会福祉法人武蔵野会 リアン文京)
山田恵莉香(杉並区社会福祉協議会 杉並ボランティアセンター)

発行人: 山巻 毅 / 編集: 東京ボランティア・市民活動センター(nw@tvac.or.jp)

デザイン: 東京ボランティア・市民活動センター、島津印刷(株) / 表紙イラスト: Kaoru Takabayashi / 印刷: 島津印刷(株)

2026年7月20日発行(通巻402号) / ISBN 978-4-909393-70-8 C2036 / 定価400円(本体364円+税10%)

本誌掲載記事の無断複製・転載を禁じます。

年々増える傾向にある、災害。被害を最小限にするために備える「減災」は阪神・淡路大震災の教訓から本格的に着手されてきた。当時を経験し防災・減災の普及につとめる福田信章さんは、一人ひとりの備えの重要性を切々と語ってくれた。各地で起こる災害を他人事ですませずに今一度自分の備えを確かめようとあらためて思った。(あ)

編集後記

*本誌で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

Vol.
60

いいもの みい〜つけた!

夢かぼちゃの のとかんばっち

このコーナーでは、ボランティア・市民活動・福祉施設のグッズや作品を紹介します。

私が
書きました!
(涼太)



のとかんばっち 1個 300円(税込)

学生のアイディア発! 奥能登の方言缶バッチ

石川県輪島市にあるNPO法人夢かぼちゃは、2013年に障がいのある子を持つ保護者の方々が立ち上げた団体です。元々和菓子屋だった空家を改装し、現在は知的障がいのある方やご近所のみなさんの居場所になっています。

「のとかんばっち」は夢かぼちゃに携わっていた、地元の学生たちのアイディアで、気軽に購入できる輪島のお土産として生まれました。方言はどれもパワフルで、地元の方はお馴染みの言葉に思わず笑顔がこぼれます。また、県外からお越しの方にも大好評です。

今では夢かぼちゃに缶バッチのカプセルトイが設置され、カプセルに詰める作業を利用者さんが行っており、売上の一部は利用者さんに工賃として還元されています。一歩ずつ復興へ進み、活気を取り戻しています。お近くに来た際は、ぜひ足を運んでみてください。

NPO法人
夢かぼちゃ

場所 〒927-2151
石川県輪島市門前町走出六
40番地1

TEL 0768-42-9910
MAIL yume.9910@gmail.com



Facebook



ゆめ基金
授産カタログ

ご注文の際は「ゆめ
基金のカタログを
みました」とお伝え
ください。

公益財団法人 大和証券財団

現在募集中

2026年度(第33回)ボランティア活動助成概要

応募課題	①高齢者、障がい児者、子どもへの支援活動及びその他、社会的意義の高いボランティア活動 ②地震・豪雨等による大規模自然災害の被災者支援活動
応募資格	5名以上で活動し、かつ営利を目的としない団体
応募金額	1団体につき上限30万円(予定総額5,100万円)
応募期間	2026年8月1日(土)～9月15日(火) 17時(時間厳守)
助成対象期間	2027年1月1日(金)から12月31日(金)

※大規模自然災害とは、「東日本大震災」「平成28年熊本地震」「平成29年7月九州北部豪雨」「大阪府北部地震」「平成30年7月豪雨」「北海道胆振東部地震」「令和元年台風15・19号10月25日からの大雨」「令和2年7月豪雨」「2024年(令和6年)能登半島地震」等

※募集要領及び申請時の手続き等の詳細は、当財団のホームページをご覧ください。

助成金贈呈式の様子



「東京都・神奈川県：採択団体への
選考経過報告の様子」
場所：大和証券 本店ビル会議室

「沖縄県：採択団体への贈呈書授与後、各
団体の皆さんと那覇支店長との記念撮影」
場所：大和証券 那覇支店



お問い合わせ

公益財団法人 大和証券財団・事務局へ

TEL：03-5555-4640 FAX：03-5202-2014

URL：<https://www.daiwa-grp.jp/dsz/>

ISBN 978-4-909393-70-8 C2036 ￥364E