



## リレートーク No.30



「傾聴かまくら」  
代表 廣中 奈美

社会福祉士。傾聴ボランティア活動を始めた12年前から「傾聴」にどっぷりはまり中。活動を通して出会った方からさまざまなお話を聴かせていただいています。お話に内在する皆様の思いやお気持ちに共感し心揺さぶられることも。これからも仲間とともに一期一会を大切にしていきます。



傾聴かまくら  
の紹介ページへ  
アクセスはこちらから

## 聴くことでつながる “信頼できるお話し相手”で地域貢献

**始まりは** かながわコミュニティカレッジの「傾聴ボランティア養成講座」でした。受講後、横浜で傾聴ボランティア活動をしていたメンバーの中から、地元鎌倉での活動を希望した有志3人で新しく会を立ち上げました。今から9年前になります。主旨に賛同したボランティア仲間が加わり、その後のコミュニティカレッジで養成講座終了後に鎌倉近辺にお住まいの方に当会をご紹介してくださるようにもなり、最近では当会単独で「傾聴ボランティア養成講座」を主催するようにもなりましたので、活発な傾聴活動とともに徐々に会員数が増え現在は37名になりました。



**活動内容**としては、鎌倉市及び近隣地域の高齢者施設や個人宅などを訪問し、1回につき約1時間の「傾聴」、言わばお話し相手をさせていただいています。活動を通じて思うことは、人が日々過ごす中で、話すこと、特にご自身の思いを発することがとても大事なことだということです。

人には「自分をわかってもらいたい」という、誰もが持つ承認欲求があります。人が自分の気持ちを誰かに話して、その気持ちや思いに共感してもらえると、自分をわかってもらえた、受け入れられた、という安らぎが得られるのではないのでしょうか。「話す」ことは「放す」こと、気がかりな思いを体から「離す」ことと、傾聴の先生に教えていただきました。話すことで少しは楽になることもあると思います。

**今後は**「傾聴」の良さを多くの方に知っていただけるよう養成講座を開催していきたいと考えています。これは、傾聴活動のためだけではなく、傾聴を学んで日常生活にも役立ててほしいという思いもあるからです。

講座受講者からは「傾聴を知ることができて良かった」「家族や友人の話聴くときに役立てたい」「人間関係が上手くいきそうな気がする」と嬉しい感想を多くいただいています。ご関心ある方はどうぞ、お気軽にご参加ください。



「聴くことでつながる」をモットーに、これからもご利用者様に寄り添い、“信頼できるお話し相手”になることで より良い地域づくりに貢献できれば・・・と願っています。

2023年定例会参加者で  
(久しぶりのマスクなし、笑顔がいっぱい)



4月27日（土）NPOセンターで「エール事業説明会」が開催されました。

エール事業は鎌倉市と市民活動団体が連携して地域課題を進めていく支援制度です。事業内容、活動計画などのプレゼンの場を経て、採択されると市から予算がつく市民団体にとっては大変ありがたい事業です。

この日はこれまでに採択された団体のうち、**team HINATA**、**まるまーる**、**西鎌倉connect**、**西鎌みんなの家の会**の4団体の方から体験談をうかがい、そのあと各コース別の相談会が行われました。鎌倉市市民活動センター運営会議内の協働部会の面々がコースの説明やアドバイスを伝授、不明な点は個別の質疑応答で活発に行われました。今日のこの一日は一つの目標に向かう同士ですが、いざエール事業に応募が始まると競合相手となる可能性の皆さんです。ご自分の団体の活動を見直しプレゼンを吟味、活動に誇りを持って、Let's give it a try! 良い結果がもたらせますよう、精一杯のエールを送ります。



コース	補助金額	要件	実施手法	期間	締切
スタートアップ 	1 団体10万円 × 5 団体	設立 3 年以内	団体単独	採択年の8月から 翌年3月 (令和6年度内で完了)	5/24(金) 17時 <small>終了しました</small>
地域活性化 	1 団体30万円 × 3 団体	役員3人以上か つ市民5人以上	団体単独	採択年の翌年度の1年間 (令和7年度内で完了)	7/26(金) 17時
協働 	1 団体50万円 × 1 団体	役員3人以上か つ市民5人以上	団体と市 が協働	採択年度の翌年度から 最長3年間（最長で令和 9年度末まで）	6/28(金) 17時

※詳細は鎌倉市ホームページをご参照ください→



そして、  
今年も「NPO支援かまくらファンド」の募集が始まります！

認定NPO法人鎌倉市市民活動センター運営会議が主催する「NPO支援かまくらファンド」は、鎌倉で社会貢献活動を行っている市民活動団体に公開審査会を経て選ばれた団体に助成しています。

●公開審査会 2024年11月3日（日・祝） 於：たまなわ交流センター

●助成金総額 40万円

●募集期間 2024年8月1日（木）から9月15日（日）まで

※「応募の手引き」「応募申込書（様式）」は、ホームページに掲載いたします。

（7月1日から公開予定）



# シリーズ「町内会」

町内会加入率が下がる傾向が続く一方で災害時など地縁のつながりの強化が求められています。今号は、身近な町内会を軸に複数のNPO活動を継続展開させている町内会のレジェンドにお話を伺いました。



## 梶原山町内会 市川 和夫さん

原点といえるのは、自宅裏側に広がる緑地の探索です。小さかった子どもたちと犬を連れ休日は必ず通っていました。もう40年も前の話ですね。その緑地、自然が宅地開発で壊される、何とかしなければと立ち上がったのが私のボランティア活動の始まりです。

それが今の竹林整備活動につながっています。里山の自然を取り戻すための作業です。放置竹林を伐りだすと少しずつ明るくなります。大きな樹が現れることがあります。さらに伐り進むとその向こうに空が見えるようになり、さらに伐ると地形が分かるようになります。その過程は達成感満載で、エキサイティングです。「我々だけがこの興奮を味わうのはもったいないね」などと言いながら、435回続けてきました。

このように、後継者のことなど考える暇なく、がむしゃらにひたすら楽しんできましたが、次世代で自然に興味がない人が多いのが気になります。日常から離れて、もっと自然に親しもう！と言いたいです。

町内会の中で核となる種を創ればいろんな花を咲かせられます。ぜひ皆様もトライください。

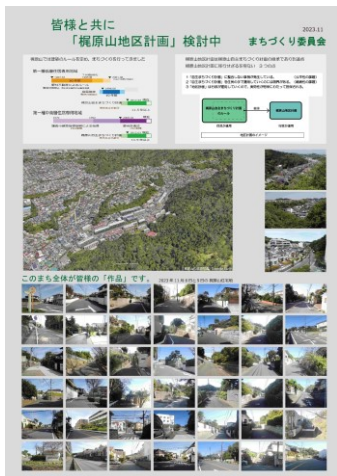
私の活動の核となるのは梶原山町内会です。「まちづくり委員会」のメンバーたちと緑地保全をやり、町内会館を創り、秋まつり作品展を始め、自主まちづくり計画を策定し、町内会の50年誌をまとめました。「山桜を守る会」は野村総研跡地の竹林の荒れ具合を見た委員会のメンバーとたまたま町内会館に居合わせ拉致（笑）された女性数人が核となって結成されたのです。「鎌倉・文化の森」の鎌倉駅時計台広場の観光案内板や鎌倉観光案内地図は、梶原山町内会の案内板が原点です。考えてみれば、私は自宅から半径300mの範囲のことを、その範囲の仲間たちと、あれやこれやそれやと25年ぐらいかけてやってきたのでした。

♪弦楽3重奏    ♪風にそよぐ笹の葉の音  
 ♪ウグイスのさえずり    ♪風の音  
 ♪上空の飛行機

6重奏7重奏にもなり  
 屋外ならではの醍醐味



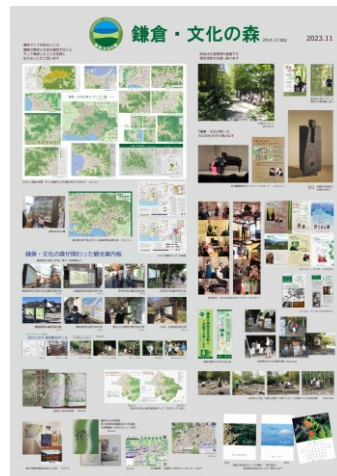
今年5月11日に行われた竹林コンサート  
主催「鎌倉・文化の森」協力「山桜を守る会」



「梶原山町内会まちづくり委員会」



「山桜を守る会」



「鎌倉・文化の森」



昨年、鎌倉市民活動フェスティバルに展示する活動紹介のパネルをお一人で何枚も持ち込まれた市川さん。活動への誇りと熱いメッセージが伝わってきました。

### NPO法人シュピーレン

主に障がいのある方、地域の青少年から高齢者へ、音楽をコミュニケーションツールとし、その喜びを分かち合い、笑顔で心豊かな人生を歩んでいくための音楽・芸術支援を目的に、音楽ワークショップ、参加型のわくわくイベント・コンサート、介護者・きょうだい児への音楽レスパイトなどを行っています。

### ユッカの会

外国につながる人々（子どもから高齢者）とボランティアがペアで週1回、双方の都合のよい時間・場所で会って、学校の教科学習や日本語の学習をします。また年間を通じて交流活動や生活上の問題や進路・進学・就職の相談などの活動を行っています。

<https://yukkanokai2014.web.fc2.com/>

### 鎌倉小町まちづくりラボ

小町を中心に、鎌倉の歴史や文化を尊重し持続可能なまちづくりに貢献することを目的とし、地域の魅力を次世代に引き継ぐため積極的に伝統行事などに参加、活発な意見交換の場を提供し、住民が共に活動する喜びを感じられるよう地域コミュニティの結束を深めています。

### 鎌倉助産師会

女性の一生に寄り添う助産師の職能団体です。講座や相談などを通じて、地域の母子、家族に貢献できるように活動しています。

<https://kamakuramw.wixsite.com/kamakura>

### 6+cafe

高齢化の町で、人とのつながりが希薄になっている今、「あったらいいな、こんな場所」をコンセプトに多世代の交流を目指して、誰もが居心地よく過ごせる居場所づくりを目指して、コミュニティカフェの運営とイベントやワークショップなどを行っています。

### KAMAKURA CAPOEIRA

ユネスコの無形文化遺産にも登録されているカポエイラ（ブラジルの伝統芸能）を通して、鎌倉市内で、人種・文化・言葉・年齢等の違いを超えた「つながり」を広げていきます。みなさまのご参加をお待ちしています！  
<https://kamakura-capoeira.com/>

### 湘南英語落語クラブ

英語落語の寄席だけでなく、同じ演目を日本語で、次に英語で話すバイリンガル落語寄席も積極的に推進して笑いを外国人・日本人に届けています。日本語を学びたい在留外国人そして英語を学びたい日本人にも母国語以外の言葉・文化に楽しみながら触れる機会を提供する事を目指しています。

### かまとも（ともに生きよう鎌倉）

鎌倉市内で、高齢者、障害者、こども、生きづらさを感じている人や関係者が立場や世代を超えて混ざり合い、地域を活性化させ、市民の福祉やウェルビーイングの向上に寄与することを目的に活動します。

### NPOあわい

不登校や喪失体験などで心が傷付いているお子さんが安心して通える居場所があります。ここでは養成講座を受けた大人が、子ども一人ひとりに寄りそい、心の傷付きが癒され、本来の価値ある自分を取り戻すプログラムを開催しています。また、子どもとの関り方などの研修や養成講座なども随時開催しています。ご関心のある方は是非ご連絡ください。

### 湘南ふじさわシニアネット

自分たちの住む地域社会を良くしていこう！人生100年時代を迎え、新しい仲間との第二の「居場所」でもあります。同好会ではいくつものサークルでご自身の趣味や新しい趣味、仲間との出会いを楽しむことができます。ボランティア活動や自分のやってみたいことを仲間と一緒に実現できます。

<https://www.sfs-net.com/>

### トランスフォーマーズ

辻町区域に異年齢の小中高生が集まる場「少年減災クラブ」を創設。迫る自然災害に際し、子供たちがプロデュースするコントや対話会のある愉しく参加する防災訓練を展開して訓練に対する関心を集め、参加者が顔見知りとなる安心感と地域の減災スキルの向上をはかります。

**登録団体数：333団体**

令和6年5月31日現在

※登録団体の登録内容

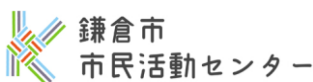
（連絡先・代表者・活動内容等）に変更があった場合は、速やかにお知らせください。



### 登録情報の更新と活動報告の提出のお願い

今年も年1回の登録情報更新の時期となりました。更新される情報とあわせて昨年度（2023年4月1日～2024年3月31日）の年間活動報告を**8月末**までにセンターへお寄せください。**7月**に別途各団体宛にこの報告のためのフォーマットをお送りします。

いただいた情報・報告は、センターからのイベント情報や助成金情報の提供、団体とボランティアのマッチング、団体広報の支援など皆さまの活動を支援するために活用させていただきますのでご協力をよろしくお願いいたします。



NPOセンター鎌倉：〒248-0012 鎌倉市御成町18-10 鎌倉市役所 第2分庁舎

TEL/FAX：0467-60-4555

NPOセンター大船：〒247-0061 鎌倉市台1-2-25（たまなわ交流センター1階）

TEL/FAX：0467-42-0345

4月からNPOセンターのメールアドレスは一つに。鎌倉も大船も同じメールアドレス rep@npo-kamakura.com