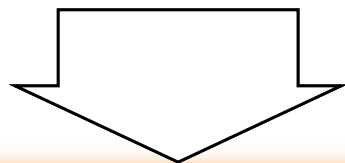


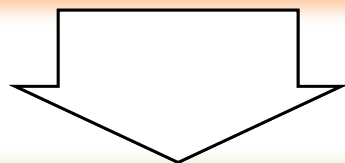
このロゴはWebデザイナー中坂明子さんに作成していただきました。  
また、本会の活動は、新宿区福祉部地域包括ケア推進課様の  
事業「**高齢者福祉活動事業助成**」の支援をいただいています。



の活動を紹介します！



いくつになっても、  
いきいきと暮らせる  
まちをつくる



そんなまちに住み続けたい!!!

いくつになっても、  
いきいきと暮らせる  
まちをつくる

東京ホームタウン  
プロジェクト

東京ホームタウンプロジェクトの主な取組

1 地域の団体・NPOを支援 NPO、市民団体、町会・自治会、ボランティアグループなど地域福祉を担う団体のみならず、様々な課題の解決に向けた支援プログラムを提供します。	2 中間支援団体をサポート 都内区市町村、社会福祉協議会、地域包括支援センター等の中間支援を行う団体の地域コーディネート力強化に向けたセミナーや各種支援を行います。	3 多様な地域活動を発信 ウェブサイト及び定期開催のイベントで、プロジェクトに参加した団体の活動やこれまでの支援事例、地域活動のきっかけとなる情報を発信していきます。
--	--	---

活動のさらなる広がり、活動基盤の強化へ  
地域のつながりを強化、新たな活動の創出へ  
各種団体活動の認知を広め、東京のまちを活性化

東京都福祉保健局

東京都福祉保健局が支援し、  
NPO法人サービスグラント様が運営するプロジェクト  
(この資料のダウンロードは：  
<https://hometown.metro.tokyo.jp/whatisthtp/>)

## 私たちに何ができるでしょうか？

私たちにもできる4つの活動で参加しよう！

1. 高齢者の方を「傾聴する」という活動
2. 「しおい」を創り届ける活動
3. 傾聴の勉強会・仲間づくり・基盤づくり
4. 地域交流（地域に親しむ活動） ～  
「しおい創り」「語り場」活動 など



新宿  
傾聴しおりの会

## ホームページの紹介

このホームページの写真は、  
社会福祉法人マザアス 新宿事業所様・  
新宿区役所 福祉部地域包括ケア推進課様  
のご支援・ご許可を得て掲載しています。  
誠にありがとうございました。

URL: <https://shinjukukeicho.wixsite.com/mysite>

### 新宿傾聴しおりの会



### 新宿傾聴しおりの会とは

当会は、新宿区立薬王寺地域ささえあい館が2018年に主催した「傾聴ライター講座」の修了者が、講座での学びを活かし、2019年3月に設立、ボランティア活動を始めました。

地域にお住いの高齢者の方々（認知症の方々も含む）への傾聴を行い、その内容を、写真や文章にしてまとめ、「しおり」という形で作成したものをお届けする「傾聴ライター」という活動を行っています。

傾聴ライターが作成した「しおり」が、傾聴対象者を含めご家族やまわりの施設にいる方々、職員の方々から笑顔とコミュニケーションが生まれ、よい人間関係が生まれることを願っています。

「しおり」とはその方の履歴書であり、自分史であり、個人の希望であり、夢でもあります。

このホームページは、  
東京都福祉保健局様の支援する  
東京ホームタウンプロジェクト  
(1-Dayプロジェクトメンバー)  
の皆さまのご支援により作成された  
ものです。

誠にありがとうございました。

東京ホームタウンプロジェクト：  
<https://hometown.metro.tokyo.jp/>

「新宿傾聴しおりの会」も  
東京ホームタウンプロジェクト様の  
Webページに紹介されています。

東京ホームタウンプロジェクト  
(新宿傾聴しおりの会)：  
<https://hometown.metro.tokyo.jp/project/?area=37>

# お母さんの初めてのデート



お母さんとお父さんがデートしています。初めてのデートでしょうか。

お母さんがとっても嬉しそうです。笑顔が素敵です。お父さんのほうはちょっと下向き加減、恥ずかしいのですね。季節はそろそろ冬も近い、秋でしょうか。場所はおそらくお住いの近くでしょう。武蔵野の面影を感じさせる自然が豊かなところですね。

お母さんの右手が心持ち、お父さんのほうに差しのべられています。お父さん、どうも手を握ることができません。両手を背中に回して「早く撮ってくれよ！」と言いたげな。お母さんのうれしそーなお顔は何とも言えない素晴らしい表情です。この笑顔で周りの人たちをずーっと優しく、そしてあたたかく包んできました。私達もお母さんの優しい愛情に支えられて、仲良く暮らしています。お母さんの素敵な笑顔や、元気な姿が私達には素晴らしいプレゼントですね。お母さん、ありがとう。

息子・娘

# 「傾聴」ボランティア活動とは：

「傾聴」とは、

高齢者（お客様）の人生を聴いて寄り添う行為です！

- ① 傾聴する
- ② 苦楽のなかから、その方に**プラスとなる思い出**を「しおり」にまとめる  
(個人の履歴書/自分史、個人の希望/夢)
- ③ 「しおり」を届ける
- ④ 「しおり」を掲示する
- ⑤ お客様と関わる様々な人々にポジティブな情報を提供する
- ⑥ お客様が会話や話題の中心になる
- ⑦ 生きて来たこと・これからもさらに**生きることが喜べる**

お客様  
(Before)



傾聴ボランティア

傾聴

しおり

お客様  
(After)



変化

お客様に  
関わる人々


- ・ご家族
- ・介護サービス提供者
- ・医療サービス提供者  
(医師・看護師・リハ提供者…)
- ・ご近所
- ・お友達や仲間
- ・高齢者総合相談センター
- ・新宿区・地域センター等

イラストの出所：  
「MY介護の広場」様  
サイト、など。  
(以下、同様です)

「しおり」は、お客様の自分史、とりわけ明るい側面を取り上げたものです。


私たち(傾聴ボランティア)は、高齢者の皆さまに傾聴の機会をいただき、高齢者の方から直接学ぶことを通じて、自分自身の人生を見つめなおすことができます。

歌がとってもうまかったのよ！  
 歌手になっていたかもしれませんね！  
 うまく歌うには体力もいりますよね！  
 聴いてみたいは！



# 「しおり」

ご結婚当時の  
エピソード




結婚式のお写真

素敵なお写真ですね！  
 初めての出会いは、…  
 デートの場所は、…  
 結婚式は、…美しいですね！  
 お仕事は、…  
 やり遂げられたのですね！  
 ご苦労は、…  
 それは大変でしたね！  
 楽しかったことは、…  
 それは素敵なお思い出ですね！  
 ご自慢のお料理は、…  
 私も食べたかったわ！

新宿傾聴しおりの会、しおりをご希望される場合の連絡先

野球が好きだったんだよ！  
 キャプテンだったんですか  
 ホームランを打ったんですか  
 何かコツがあるんですか  
 どんな具合に打つんですか  
 それはすごいですね！




お客様に関わる人々に「しおり」を示す



直接、接する

間接的に接する



父・母・祖父・祖母を  
もっとよく知る  
きっかけを提供する



肯定的な会話の  
きっかけを提供する



あたたかい高齢者福祉  
を実践する



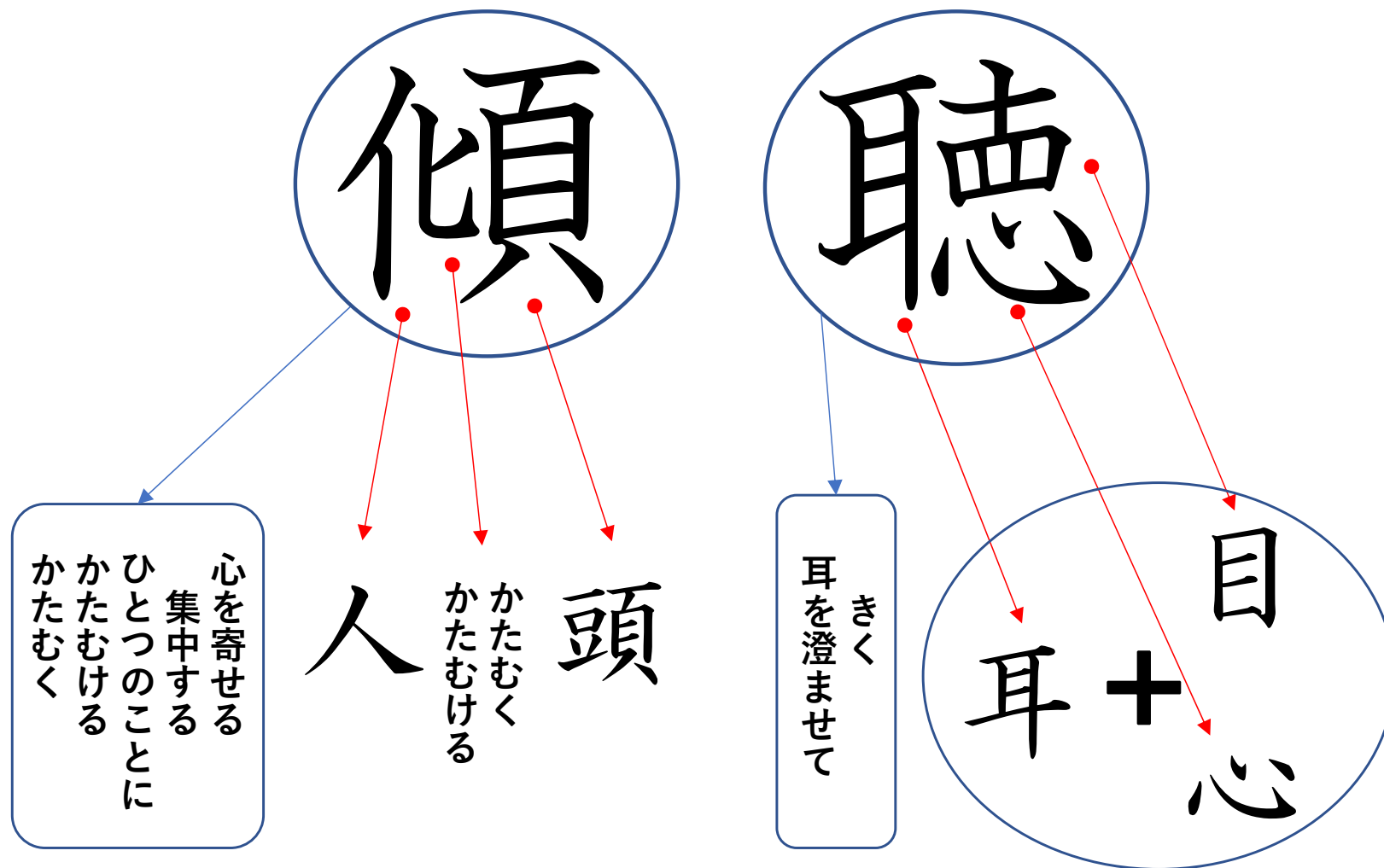
高齢者から「学ぶ」こと  
を通じて支える



高齢者総合  
相談センター

傾聴

作成



傾聴も大切だが、**話すことはもっと大切**と思います！  
話すには、**受け止めて穏やかに聴く相手が必要**！



# 高齢者の方のお話し、例えば、こんなことを聴かせて下さい !!

・(楽しかった) **思い出** / つらい思い出もOKです



もちつき

お正月 / ふるさと / 若い頃 (子供～学生時代)  
/ 旅行 / 私の取って置きの思い出 / 初恋・失恋  
... その他何でも

・ **趣味のお話し**



趣味  
の  
絵画

お茶 / お花 / ハイキング / 旅行 / 絵画  
/ おしゃべり / カラオケ / カメラ /  
映画 / スマホやパソコン / らくご  
... その他何でも

・ **自慢話**

うな丼



自慢のお料理 / 健康づくり / スポーツ  
/ お仕事 / ペット / ふるさと / ご家族  
... その他何でも

・ **話したいこと(何でも)**



西洋近代美術館前  
の「考える人」

他の人に役立つかもしれないこと /  
お悩み・聞いてほしいこと /  
苦しい・困難な時代をきたこと  
... その他何でも

## **しおい** を創る **楽しさ** !

- ・お客様(高齢者の方)を中心に、  
様々な方に喜んでいただける
- ・「傾聴」を形に示せる**楽しさ** !

「傾聴しおい」の実例を閲覧して下さい。

なお、個人情報の取り扱いには  
十分ご注意ください  
をお願いします。

勉強会・仲間づくりの活動を通じて、高齢化の現実を、  
お客様である高齢者から学ぶとともに、学んだことや  
課題を仲間と共有し、ともに考え、助け合って活動し、  
地域に親しみながら貢献する！

傾聴ボランティア  
の小さなグループ



仲間づくり

傾聴  
ボランティア  
希望者の集い  
9地域センター  
すべてで開催

仲間になる

仲間を増やす

主体的に  
参画

地域コミュニティ

傾聴ボランティア活動

お客様に  
関わる人々

お客様  
(Before)

傾聴

変化

しおり

お客様  
(After)

- ・ご家族
- ・介護サービス提供者
- ・医療サービス提供者 (医師・看護師・リハ提供者...)
- ・ご近所
- ・高齢者総合相談センター
- ・新宿区/地域センター等

新宿区（東京都）が  
都市型高齢者課題解決  
の先進自治体になる!!



社会・地域課題の解決に  
実践的に貢献する  
大きなグループに発展

仲間とグループ  
の増加

私たちも新宿区（東京都）  
に住み続けて「本当に  
良かった」と思える!!!

地域コーディネータ  
を中心に活動

## 傾聴ボランティアの悩み

例えば、

- ① (新たな)訪問施設にどのように**コンタクト**すればよいか？
- ② 様々な問題・悩み：  
**自分**の**傾聴**方法・進め方でよいか？  
**他の人**はどうしているのだろう？  
傾聴時の対応のあり方、…  
お金も時間も、能力も必要、あー、困った  
… あるかもしれない**知恵**を絞る？
- ③ **一人**だけでは**長続き**しない/仲間といっしょに**続けたい**  
お客様の**興味**や**趣味**などの傾聴を、他の**仲間**から**支援**を交え、  
いっそう**好感度**の**高い**「**しおり**」に創り上げたい
- ④ **パソコン**が**使えない**/ **インターネット**を**活用**したい  
**ワーク**、**写真**/ **絵**/ **図**などを**もっと**利用したい
- ⑤ 傾聴はしたが、**しおり**の**文書**が**まとまらない**
- ⑥ **電子メール**が**使えない**

などなど

問題がある現実に向き合う！  
**万事、一人で完結することは難しい！**  
→ **互いに、自分にできることで手助け、支え合う**

# 新宿区には、9つの「高齢者総合相談センター」がある

→ 地域コーディネータを中心に運営

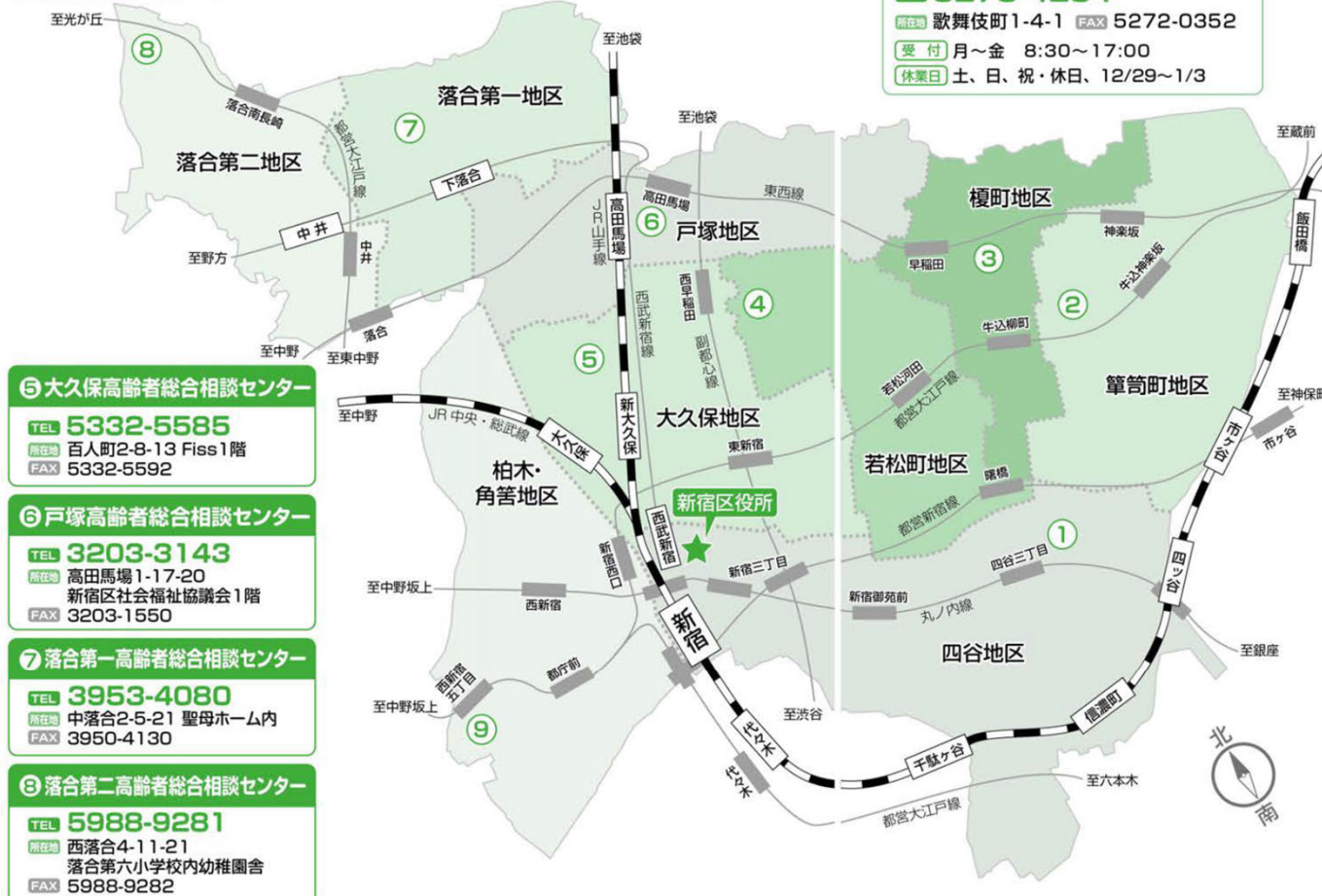
## 新宿区の高齢者の相談・申請の窓口

まずはお近くの高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）にご相談ください。

新宿区、  
けっこう  
広い！

交通費・  
時間も  
節約  
したい！

ちかばで  
負担の  
少ない  
活動を！



★ 新宿区役所高齢者総合相談センター  
(新宿区役所本庁舎2階 高齢者支援課内)

TEL 5273-4593  
TEL 5273-4254

所在地 歌舞伎町1-4-1 FAX 5272-0352

受付 月～金 8:30～17:00  
休業日 土、日、祝・休日、12/29～1/3

① 四谷高齢者総合相談センター

TEL 5367-6770

所在地 四谷三栄町10-16  
四谷保健センター等複合施設4階

FAX 3358-6922

② 笹筒町高齢者総合相談センター

TEL 3266-0753

所在地 北山伏町2-12 あかね苑新館内

FAX 3266-0786

③ 榎町高齢者総合相談センター

TEL 5227-1757

所在地 弁天町50 牛込保健センター1階

FAX 5227-1758

④ 若松町高齢者総合相談センター

TEL 5292-0710

所在地 戸山2-27-2  
戸山シニア活動館1階

FAX 5292-0716

⑤ 大久保高齢者総合相談センター

TEL 5332-5585

所在地 百人町2-8-13 Fiss1階

FAX 5332-5592

⑥ 戸塚高齢者総合相談センター

TEL 3203-3143

所在地 高田馬場1-17-20  
新宿区社会福祉協議会1階

FAX 3203-1550

⑦ 落合第一高齢者総合相談センター

TEL 3953-4080

所在地 中落合2-5-21 聖母ホーム内

FAX 3950-4130

⑧ 落合第二高齢者総合相談センター

TEL 5988-9281

所在地 西落合4-11-21  
落合第六小学校内幼稚園舎

FAX 5988-9282

⑨ 柏木・角筈高齢者総合相談センター

TEL 5309-2136

所在地 西新宿4-8-35  
西新宿シニア活動館3階

FAX 5309-2137

新宿区の高齢者に関するデータ

総人口	346,425人 (2019.4.1現在)
高齢者数	67,575人 (2019.4.1現在)
認定者数	13,722人 (2019.4.1現在)
〈要介護〉	9,455人 (2019.4.1現在)
〈要支援〉	4,267人 (2019.4.1現在)

※高齢者数は65歳以上。

★ 新宿区役所  
介護に関する問い合わせ先

★ 介護全般に関すること

高齢者支援課  
高齢者相談 第一係 TEL 5273-4593

高齢者支援課  
高齢者相談 第二係 TEL 5273-4254  
共通FAX 5272-0352

★ 介護予防に関すること

地域包括ケア推進課  
介護予防係 TEL 5273-4568  
FAX 6205-5083

★ 被保険者資格・負担割合証・介護保険料に関すること

介護保険課  
資格係 TEL 5273-4597  
FAX 3209-6010

★ 要介護認定に関すること

介護保険課  
認定第一係 TEL 5273-3643

介護保険課  
認定第二係 (要介護2) TEL 5273-4255  
共通FAX 3209-6010

★ 介護保険サービスの給付・利用者負担に関すること

介護保険課  
給付係 TEL 5273-4176  
FAX 3209-6010

★ 介護保険サービスの苦情に関すること

介護保険課  
給付係 TEL 5273-3497  
FAX 3209-6010

①～⑨ 高齢者総合相談センター窓口受付時間

受付 ①～⑨ 月～土 9:00～17:30

休業日 日、12/29～1/3

# 傾聴ボランティアのひ弱なグループの悩み

例えば、

- ① 写真 → 高齢者の方の記憶につながる写真や映像  
…著作権フリーの写真: その時代時代・ふるさと・など  
→ (いろんな)コンテンツが足りない  
→ 共有の保存場所(サーバー環境)もない

② ツール:

- 高齢の方にお見せする、例えば、タブレット端末
- その方が若いころに歌った歌

③ 傾聴しおいづくり:

- 傾聴としおいづくりのテキスト(私たちの先生)
- しおいの素材(イラストなど)



『傾聴ライター活動のすすめ』  
(企画・作成: 特定非営利活動法人 むすび)

④ ミーティングの場所など:

- 新宿区/施設の方のご協力を  
いただいています!  
→ いつもありがとうございます!

⑤ ネットワーク → 傾聴ボランティアのネットワーク

傾聴の実際の場面で



タブレット

その方にとって、  
とても懐かしい・思い出  
・若いころの歌・・・  
輝いていた頃の情景、・・・  
(聴くための手がかり)

こんな情報・コンテンツを  
どうすれば  
届けやすくできるでしょうか？

もしも、  
タブレットが使えれば・・・

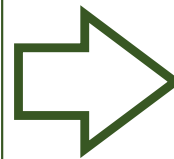
高齢者の方に、  
傾聴ボランティアにも、  
若い方にも、世代を超えて・・・



タブレット

さらに、

プロボノ・ネットワーク  
プロボノ・クラウド  
があれば、どうなるでしょう？



様々なメリット(社会的善意)が  
新たに生じることでしょう！

**Pro Bono Cycle  
for Public and Generations**



# 最後に：私たちのロゴについて

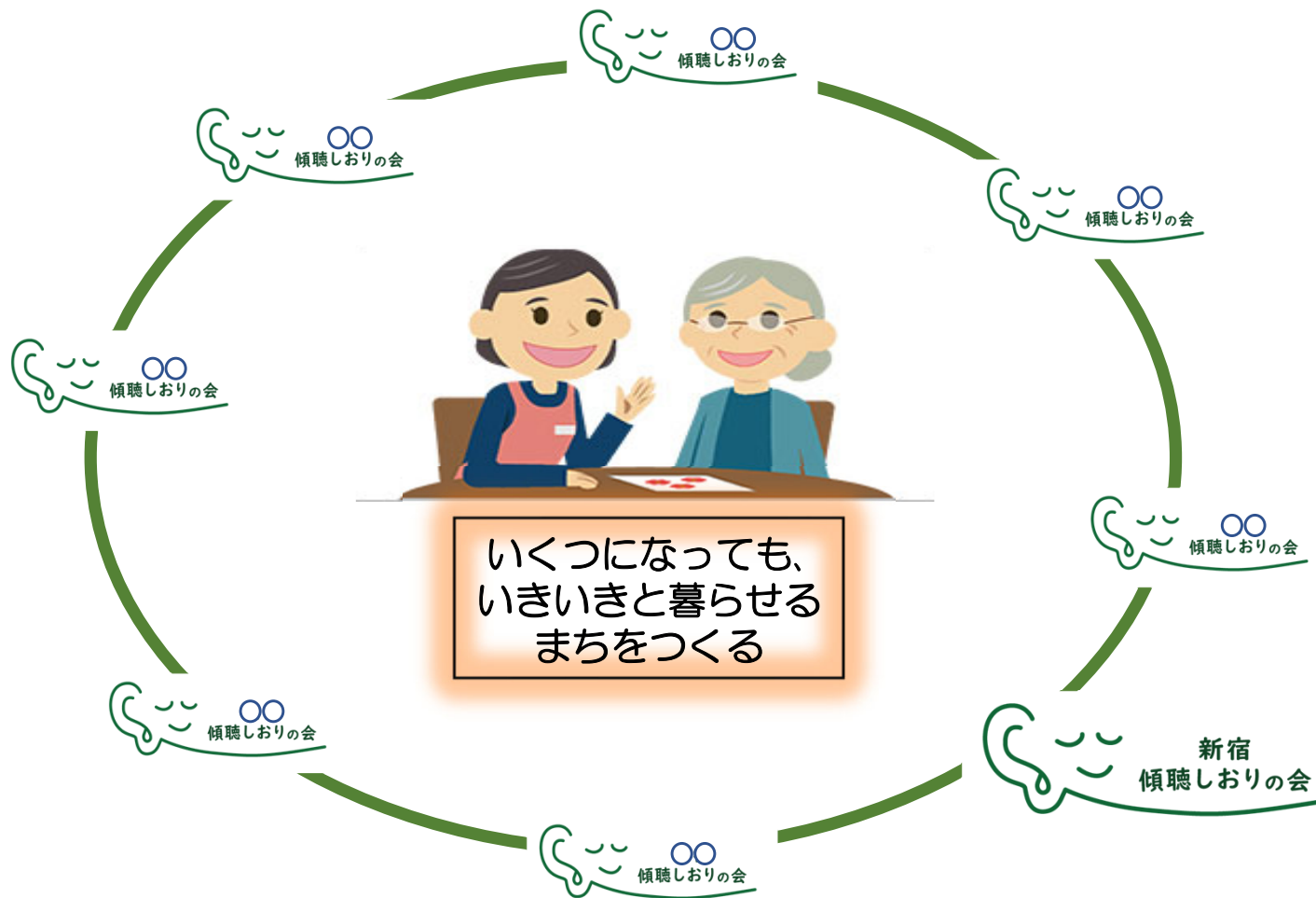


このロゴは、  
Webデザイナー中坂明子さんに  
作成していただきました。



皆さまの地域・自治体のお名前を  
入れて下さい!





『傾聴ライター活動のすすめ』  
(企画・作成：  
特定非営利活動法人 むすび)

皆さまといっしょに

「傾聴しおりネットワーク」を創りましょう！

東京ホームタウンプロジェクトの皆さまの

あたたかくて・素晴らしいお力も借りましょう！



## 新宿 傾聴しおりの会

皆さまといっしょに  
楽しく住み続ける  
まちにしましょう!

# ご清聴、誠にありがとうございました!

新宿傾聴しおりの会

代表 前田卓雄

連絡先： [shinjuku.keicho@gmail.com](mailto:shinjuku.keicho@gmail.com)

携帯電話： 090-5492-3207



特定非営利活動法人 むすび様  
ありがとうございました



「MY介護の広場」様  
ありがとうございました。