



# 傾聴って

## どんなこと？



傾聴とは、相手の気持ちに関心を持ちながら、積極的な姿勢で話を聴くことです。

傾聴には

- ①相手の立場に立ってその気持ちを共感しながら理解しようとする。
- ②相手の話を否定せず、善悪の評価や、好き嫌いの評価を入れずに聴く。
- ③聞き手が相手に対しても、自分に対しても真摯な態度で、話が分かりにくい時はそのことを伝え、話の真意を聴く。

といったことが必要とされています。

(厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」より抜粋・引用)

「聴く力」を身につけてボランティア活動に活かしてみませんか？

西東京ボランティア・市民活動センターでは傾聴ボランティアグループ連絡会にご協力

いただき今年度、傾聴ボランティア養成講習会を実施予定です！ ☎3面をご覧ください



## 活動のご紹介

# 手芸ボランティアグループ「まりも」



### 【趣味の手作りで社会貢献ができたなら…1983(昭和58)年に発足】

故 森千鶴子さんの呼び掛けで、「趣味の手作りで社会貢献ができたなら」との思いで集まった仲間が1983年6月「まりも」が発足しました。

同年、国連・障害者の十年(1983~1992)が始まり、「まりも」ではバザー等で得た資金で、障がいのある子ども達に遊びながら機能訓練ができるおもちゃ(ボタンかけやファスナーの練習ができる人形など)を作ってきました。「手をつなぐ親の会」のお母さんから自分の子どもにこんな練習ができるものを作ってほしいと、リクエストをもらうこともありました。国連・障害者の十年の機運が高まり、市場に障がい児のためのお

もちゃが出回るようになり、「まりも」の活動は現在の形に移行していきました。

市民の方々から寄付された材料を使った手作り品を販売し、収益を福祉団体に寄付しています。

手元に届いた毛糸や布を見ながら、何が作れるか話し合う時間も楽しいものです。その中で、自分ができそうであれば形にしていきます。人生経験の長い人達ばかりなので、参考になる情報を得ることもしばしばあります。資源の有効活用、ゴミの減量を通して社会にも目を向け、視野を広げています。

### 【活動の内容】

・手作り品の制作 編み物、洋裁、袋もの

＊傘を利用したもの(自転車のハンドル、サドル、前後のカゴカバー、エコバッグ、レインハット、アームカバー、ペットボトルカバーなど)

・手作り品の販売

西東京ボランティア・市民活動センター(常設)

(田無総合福祉センター1階)

西東京市民まつり(いこいの森公園)

マックスバリュ田無芝久保店軒下バザー(11/30)

・活動日 毎週水曜日 10:00~12:00

・活動場所 保谷ボランティア活動室

ボランティアをする上で大切なことは家族の理解を得ることです。ボランティアを続けられるのは家族の協力があればこそと、いつも感謝の気持ちを持って活動しています。ボランティアは年齢を問いません。やってみたくと思った時がスタートです。ご参加をお待ちしています。

【お願い】 お家に眠っている傘(ビニール傘や日焼けしたものを除く)の提供をお願いします。

(活動日に直接活動先へお持ちいただくか、ボランティア・市民活動センターにご相談ください)



<とても便利!自転車カバー>



<「まりも」の活動の製作品>



<値付けの作業中です>

〈予告〉傾聴ボランティア養成講座

対象：傾聴ボランティアに関心があり、受講後にボランティア登録の上、西東京市内で傾聴ボランティア活動が可能な方

日程：1月26日(月)・2月2日(月)  
2月9日(月)・3月16日(月)

会場：田無総合福祉センター 2階視聴覚室

時間：13時30分～16時(予定)  
※2月10日(火)～3月13日(金)の期間内で  
市内施設にて体験実習があります。

受講料：3,000円

定員：20名 ※申込多数の場合は抽選

受付期間：12月1日(月)から令和8年1月9日(金)  
まで

【申込方法】

電話または Google フォームにてお申込み下さい。



軒下ふれあいバザー

地域で活動する福祉団体・ボランティア団体と  
市民を結ぶ“ふれあいの場”



毎年恒例の軒下バザー。今年も開催します！  
皆さまのお越しをお待ちしています！

日時：令和7年11月30日(日)  
9:00～15:00

場所：マックスバリュ田無芝久保店店頭

〈報告〉夏！体験ボランティア 2025

【受付期間】

7/1 (火) ～8/2 (土)

【体験期間】

7/22 (火) ～8/31 (日)

【参加者数】

161名

今夏の「夏！体験ボランティア」は、受入れ施設・団体の皆さまのご協力により、多くの方々ボランティアを体験されました。ご協力いただいた皆さまには、深く感謝申し上げます。

体験後のアンケートでは、「楽しかった。」「良い経験になった。」「今後もボランティアをやりたい。」等の感想をいただきました。ぜひ来年度もご参加ください！

赤い羽根共同募金  
街頭募金へのご協力  
ありがとうございました！

去る10月1日に、赤い羽根共同募金の街頭募金を行いました。あいにくの雨模様でしたが、たくさんの方のご協力により、192,707円の募金をいただきました。

お預かりした募金は、民間の福祉施設や地域活動などで活用させていただきます。

実施につきましてご協力いただいた皆さまに、深く感謝申し上げます。

赤い羽根共同募金



## 歳末たすけあい 地域福祉募金とは？

共同募金運動の一環として、地域の住民やボランティア、民生委員、その他の関係機関の協力により実施しています。募金は、支援を必要とする人たちが“地域で安心して暮らす”ことができるよう、様々な福祉活動を進めるために使われています。



運動期間 12月1日～12月31日

## 令和7年度 歳末たすけあい 地域福祉募金

## 〈募金の方法は4種類あります〉

### 街頭募金での募金

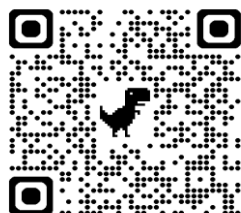
- 日時  
令和7年12月1日(月)  
14時～16時
- 場所  
田無駅  
ひばりが丘駅  
保谷駅  
いなげや保谷町店  
いなげや西東京富士町店

### お振込みでの募金

- ゆうちょ銀行から  
記号：00110-2 番号：636171  
口座名義：社会福法人東京都共同募金会西東京地区協力会
- 他行から  
店名：〇一九 (019)  
預金種目：当座  
口座番号：0636171  
\*手数料が免除となる「払込取扱票」もご用意できますので、お問い合わせください。

Syncable

での  
オンライン募金も  
受け付けます



### 募金箱での募金

- 設置場所  
社会福祉協議会窓口（田無総合福祉センター1階）・市内福祉会館（下保谷、新町、富士町ひばりが丘、住吉）・その他、市内の商店、事業所など（およそ50箇所）

にご協力ください。

〈お問い合わせ〉  
西東京市社会福祉協議会  
Tel.:042-497-5180

### 広報紙発送作業ボランティア

- 内容：2月15日(日)発行の「ぼらんていあ倶楽部」の封入・発送作業  
活動日：2月9日(月)13:30～15:30  
場所：西東京ボランティア・市民活動センター 田無ボランティア活動室  
(西東京市田無町5-5-12 田無総合福祉センター1階)  
※事前にお問合せください。

【情報募集】西東京ボランティア・市民活動センターでは、ホームページに載せるボランティア・市民活動の情報を随時募集しています。ぜひ情報をお寄せください。



ぼらんていあ倶楽部は市内の下記施設、機関で入手できますのでご利用下さい。

西東京ボランティア・市民活動センター、西東京市社会福祉協議会、市民協働推進センターゆめこらぼ、社会福祉協議会の地域活動拠点、西東京市役所、公民館、図書館、消費者センター、タクトホームこもれび GRAFARE ホール、住吉会館ルピナス、市内コミュニティセンター、福祉会館、老人福祉センター、障害者総合支援センター「フレンドリー」、市内歯科医院、郵便局(一部除く)、JA東京みらい、西武信用金庫田無支店、グッドケア西東京、生活クラブ保育園ぼむ・保谷、マックスバリュ田無芝久保店、田無ファミリーランド、田無自動車教習所、クラクフ

