

# 福祉 くろべ

# 10月



2015  
月

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成27年10月1日発行

## うなづき

[場所] 黒部市宇奈月老人福祉センター

### 介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間/9:30~15:00

参加無料!

対象/65歳以上の方



※ は休館日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 レクリ エーション	2 レクリ エーション	3
4	5 健康体操C	6 健康体操B	7	8 健康体操C	9 健康体操B	10
11	12	13 レクリ エーション	14	15	16	17
18	19 音楽教室	20 音楽教室	21	22 音楽教室	23 音楽教室	24
25	26 健康体操C	27 健康体操A	28	29 健康体操C	30 健康体操B	31

時間/10:00~  
 健康体操A・・・岡崎 明子先生  
 健康体操B・・・村田 あゆみ先生  
 健康体操C・・・石田 みどり先生  
 音楽教室・・・岡島 聡子先生

読んで効く



#### ～秋の体調管理についてのポイント～

- ①水分不足になりやすい季節です。意識してこまめな水分補給を心がけましょう。
- ②気温も下がり血行が悪くなりやすいので、風邪や冷えに注意しましょう。
- ③食欲の秋、食べすぎにも注意! ウォーキングなどで体をなるべく動かしましょう。
- ④便秘予防には食物繊維が豊富なきのこ類や根菜類、栄養豊富なカボチャを積極的に食べましょう。

お問合せは生き生き倶楽部の  
担当:山内まで TEL.(0765)65-1820

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

http://www.kurobesw.com/

●本所 黒部市福祉センター内  
〒938-0022 黒部市金屋464-1  
TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797  
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)  
Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

●宇奈月支所(東部包括) 黒部市宇奈月老人福祉センター内  
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111  
TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533  
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

## くろべ

[場所] 黒部市福祉センター

### 介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間/10:00~11:00

参加費/300円(入館料のみ)

対象/65歳以上の方



※ は休館日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2 アロマ・ヨガ	3
4	5	6	7 アロマ・ヨガ	8 アロマ・ヨガ	9	10
11	12	13 アロマ・ヨガ	14 体操	15	16 自力整体	17
18	19	20 健康体操	21 健康体操	22 健康体操	23 健康体操	24
25	26	27 自力整体	28 自力整体	29 自力整体	30	31

時間/10:00~  
 アロマ・ヨガ・・・村田 あゆみ先生  
 健康体操・・・樋口 瞬先生  
 自力整体・・・稲田 清美先生  
 体操・・・小森 亜希子先生



## 編集後記

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。みなさんは秋といえど何を連想しますか?

日が短くなり、冬に向かっていくのは何となく切ない気分ですが、夢中になれることや趣味・習慣を持つだけでも、少し毎日が楽しくなるような気がします。食欲だけに押されないよう、今年はスポーツの秋も目指そうかな…!!

編集 西田



[黒部市の人口] 41,723人 [65歳以上の人口] 12,385人 高齢化率 29.5%  
H27.8.31 現在(外国人を除く)

## 特集 「ひとりのことを、みんなで支えられる地域を目指して」

—社会的な孤立を考える—

地域の今を届ける密着レポート/子ども福祉くろべ舞台裏

イベントpick up!/赤い羽根共同募金街頭募金活動

連載/ふくしスマイル・ワーカー

etc.

📷 今月の表紙 読書の秋—バスを待つ時間も、物語の続きが気になります

この広報紙は一部共同募金の助成金により発行されています。

平成27年4月から生活していく上でのさまざまな困りごとに関して相談と支援を行うための「生活困窮者自立支援法」が施行されました。生活が困窮していく原因も多様化する中、低所得や就労、家計管理がうまくいかないことなどによる「経済的困窮」という課題と同時に、社会や地域とのつながりが希薄になる「社会的孤立」という課題を抱える人々への支援が求められています。

今回の特集では、ここ黒部で若者のひきこもりや就労の支援に取り組んでいるNPO法人教育研究所の牟田光生（むたみつお）さんのインタビューを交えながら「社会的孤立」の課題について考えていきます。

## 特集

ひとりのことを、  
みんなで支えられる

地域を目指して

「社会的な孤立を考える」

ひきこもりについて

「ひきこもり」とは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態（※1）にあることで、内閣府が平成22（2010）年2月に実施した調査（※2）によれば、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」に該当する人々（「狭義のひきこもり」）は日本全国で23・6万人と推計されています。

「日本全国で」と言われると、どこか遠い場所で起きている話とい

う気がしてしまいがちですが、富山県内で年間2,000件近く、新川地域だけでも年間約20〜30件のひきこもりに関する相談が実際に寄せられています。

黒部で取り組む  
若者への支援

そんな中、NPO法人教育研究所では、にかわ若者サポートステーションを厚生労働省より受託し、働くことについてさまざまな悩みを抱える若者の支援を行っています。また、宇奈月自立塾においては合宿生活の中でコミュニケーションスキルやビジネスマナーを学びながら、さまざまな就労体験を行っていくことで、本人が自分の進む道を自分なりに歩んでいけるようサポートをしています。

**黒部社協・西田（以下、西田）** 牟田さんご自身が現在の活動に取り組まれるようになったきっかけを教えてください。

**牟田さん（以下、敬称略）** 子どものころ、神奈川県の実家の1階がフリースクール（※3）で、父親がそういった活動をしていたということがひとつですね。だから自分も学校から帰ると、通っている人にキヤッチボールの相手をしてもらうこともあったりして、それから、小学校3年生の時に母が亡く

なり4〜6年生の夏休み期間には、当時父が運営に関わっていた合宿所で過ごしたり、高校時代も寮での合宿生活をしたりと、そういった経験があったというのがあります。

## 他人事ではない

「ひきこもり」

**西田** 実際のところ、どういったことがきっかけでひきこもりという状態になっていくのでしょうか。

**牟田** 実はひきこもりといった状態に至る前には、自分の心に何らかの大きな要因があるんですよ。それが失業だったり、失恋というのもあるし、家族の不幸だったり。そのなかでコミュニケーションの問題が非常に大きくて、自分の心の苦しみを周りに言えない、言える人がいない、もしくは言える環境にもないといったことがあるんです。そして、そういったことがひきこもりという状態として出てきたり、うつやノイローゼなどの症状として出てきたり。じゃあ、それを治療しましょうということではなくて、その根本にあるところに関わっていく必要があると思うんです。

**西田** なるほど、その根本的な部分へのアプローチを宇奈月自立塾での集団生活の中で体験・体感し

ていくということなんですね。**牟田** そうですね。集団生活って、「全部を自分で」じゃなくて、役割を分担しての生活なんですよね。自分の居場所、所属する場を得て、役割を持ちながら、自分がこの先どうしていきたいのかを考えた経験や積み込み、自分なりの仕事の仕方を見つけたりしていく。ここではそうやって、自分の道を見つけて歩いていく力を身に付けていってもらえればなと思っています。僕らは『歩行器』みたいなものなので。

そして周りが何かを言うよりも、同じ悩みや似た経験をしてきた者同士で話をしたりする中で、この人はこうやって生きているんだとか、自分はどういう風にしようかな、自分にはこういう道があるということが見えたり。集団の中ではそういった相互作用も生まれます。車を持っていく子と仲良くなったりとかへご飯を食べに行ったりという関係性も、その中で生まれてきているんですよ。

## 家族で抱え込まない

**西田** ひきこもりという状態に陥った時、周囲の目が気になったり、家族の問題だからと相談するのを躊躇してしまいませんか？  
**牟田** そうですね。しかし、家族間

だけでは解決というのには、なかなかできないんですね。冷静に話し合おうとしても、感情論の押し付けや、決めつけになってしまう。特に親子という関係性のなかでは、心配しすぎているがゆえに言い過ぎるということもあります。一方で、本人は自分の苦悩をうまく人に表現できないから、今の状況になってしまっている。そんな時にうまく聞き出したり、仲介していくのが我々支援者でもいいし、気の利いた親戚のおじさんでもいいと思うんです。

それと、ひきこもっているという状況は本人もつらいけども、親もつらいんですね。親がストレスによってうつなどの病になるといったことも少なくないんです。だからこそ抱え込まないでもらいたいし、相談することで次につながることもあると思います。家族も本人と一緒に考え、長い目で見ながら寄り添っていったらいい。そのために本人とどう関わっていくのか、守秘義務もあるのだから安心して相談いただければと思います。決してあきらめないで、抱え込まないでほしいです。

「ぜひ一度ご相談ください」と話す牟田さん

ひとりにならない、  
ひとりにさせない

牟田 本人に外へ出ていくことを強制するのではなく、本人が「何とかしよう」と思う気持ちを強めていくために、いかわ若者サポートステーションと宇奈月自立塾で幅広い支援をおこなっています。体験なども交えながら、一人ひとりに合わせて対応していけると思っています。

西田 私たちや地域住民にはどのようなことができるのでしょうか。

牟田 『いつも家にいるけど仕事に行っているのかな?』と気にかけてもらったり、地域の行事や関わりが生まれる機会に声をかけてもらったりしながら、家族以外にも地域の中に話せる人ができていけばと思いますね。ひきこもりという状態にあっても、人との関わりを完全に拒絶しているわけではなく、苦手でうまくできないからそういった選択肢になっているところがあります。本当は居場所や役割が欲しいのに、ずっとそれがまままで過している、と、どんだん人とのつながりも薄れていってしまうんです。自分の居場所や役割を明確にしていければ、本人が孤立して相談もできなくて苦しい状況というのはなく、なってくるのではないかなと思います。

つながりの大切さ

今やインターネットの普及などにより、誰とも顔を合わさず、会話をしなくても、欲しいものを買い、知りたい情報を得ることができま。手軽さや便利さから、普段はそうだった生活に慣れていて、あえて人と関わらなくても生活ができてしまう現実があります。

しかし、困った時や悩んだ時には、一人の力、家族の力だけでは解決が難しいこともあります。今回のインタビュを通じて、その課題を当事者や家族の中の問題としてそのまま抱え込み、社会や地域から孤立していかないためにも、地域で日頃から声をかけ、支え合える関係や地域での役割やつながりを持つことが大切であると感じました。そして、そういった相談ができる場所があることを知っておくことも「社会的孤立」を未然に防ぐことにつながるのではないのでしょうか。

(※1)厚生労働省による定義  
(※2)「若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査)」  
(※3)何らかの理由で学校に行くことができない、行かない、行きたくても行けないといった子どもたちが、学校の代わりに過ごす場。



〈聞き手〉黒部市社会福祉協議会 西田名那

NPO法人 教育研究所

むた みつお  
牟田 光生 さん

平成17年～「厚生労働省委託」若者自立塾の一つであるNPO法人教育研究所「宇奈月自立塾」寮長。平成22年4月より、基金訓練合宿型若者自立プログラム科を開始。平成20年年末は「派遣切り」にあった方たちの受け入れも行った。NPO教育研究所主宰の講演以外では富山県内で様々な保健所や養護学校(特別支援学校)で講演を行っている。

### 黒部市内の相談機関のご案内



NPO法人 教育研究所  
宇奈月自立塾  
黒部市宇奈月温泉5509-16  
TEL 0765-62-9681  
FAX 0765-62-1120  
E-mail contact@kyoken.org  
http://kyoken.org/



いかわ若者  
サポートステーション  
黒部市新牧野103 ファーストビル3F  
TEL 0765-57-2446  
FAX 0765-57-2447  
E-mail contact@nsapo.org  
http://nsapo.org/how-to-use/



新川厚生センター  
(担当区域:黒部市、下新川郡)  
黒部市堀切新343  
TEL 0765-52-2647

県内には他にも相談機関があります  
http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/toyama-hikikomori/index.htm(富山県ホームページ内)

### 活動レポート

子どもたちが作った福祉くろべ

### 子ども福祉くろべの舞台裏を紹介します

先月の福祉くろべに差込んであった手作りの色鮮やかな広報誌「子ども福祉くろべ」をご覧いただけでしょうか。

今年で2回目となったこの企画ですが、今回は三日市・中央・前沢小学校の5年生、4名にご参加をいただきました。

始めにNPO法人明日育の長井一浩常務理事から「ふくしっふだんのくらしをしあわせに」というお話があり、助け合いの疑似体験(福祉体験)をしながら福祉について学びました。少し緊張気味だった子どもたちも、みんなで見え出し合いながら、どんどん打ち解けていきました。

そして今回の子ども記者がテーマとして選んだ「海外出身者の暮らし」と「ユニバーサルデザイン」。黒

部に住む海外出身者は意外と多いことを知り、「でも、学校以外で見かけたことないな」「暮らしている困ることないかな?」という率直な意見や「ユニバーサルデザインって授業で聞いたことあるけど、もっと知りたい」という、子どもたちの視点から、黒部の皆さんに伝えたいことを出し合い、制作に取り組みました。

活動を通して、黒部の暮らしがどうなっていけば良いか一生懸命考える4人の姿に、これからの黒部を担う子どもたちのたくましさを感じました。

### 子ども記者の感想

市井 朋香さん  
初めてインタビューするのは難しかったけど、しっかりとすることができたのでよかったです。またしてみたいです。

城寺 美空さん  
記事やイラストを描いて楽しかったです。インタビューはたくさん質問できてうれしかったです。

宮寺 一穂さん  
みんなで取材や記事を書いたことがとても楽しかったです。写真を撮るのが楽しかったです。

柳川 優奈さん  
取材でインタビューをしたり、駅のホームで車いすの人が使いやすいものをみんなで考えたりするのが楽しかったです。



左から、柳川さん、宮寺さん、市井さん、城寺さん



黒部宇奈月温泉駅で取材する子ども記者

### 来て見てヤンバイ映画館

開催時間:13:30から 入場無料

10月20日(火) 「よさこい旅行」  
出演:フランキー堺 長山 藍子  
場所 生地コミュニティセンター

### 今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談  
行政相談員と行政相談 **ご予約不要**

黒部市福祉センター 10月13日(火) 13:30~15:30  
(金屋464-1)  
黒部市立中央公民館 10月 8日(木) 13:30~15:30  
(宇奈月町浦山2100-2)

弁護士と法律相談 **予約受付10月1日より**  
黒部市福祉センター 10月20日(火) 13:30~15:30

富山県東部生活自立支援センター巡回相談 **予約受付10月1日より**  
黒部市福祉センター 10月 5日(月) 13:30~15:00

### 催し物と休館日のご案内

黒部市福祉センター 利用時間/ 8:30~16:30

#### 10月の催し物

3日(土)	小扇会 歌と舞踊発表会	11:30~
10日(土)	華の会歌謡ショー	10:30~
20日(火)	歌謡サークル発表会	10:30~
24日(土)	YKKK社友会歌謡同好会発表会	10:30~
31日(土)	歌謡パラダイスふれあいショー	10:30~

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)

#### 11月の催し物

1日(日)	カラオケあえの風	10:30~
7日(土)	あおいパラサークル	10:30~
8日(日)	秋桜カラオケ歌謡ショー	10:30~
14日(土)	カラオケうた仲間	10:30~
15日(日)	藤間流華松会 踊り	11:00~
21日(土)	フラサークル・イリマ フラダンス	11:00~
22日(日)	北川歌謡ショー発表会	10:30~
29日(日)	カサブランカ愛好会 発表会	10:30~

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日・30日)・4日

※11月4日(水)は振替休日のため休館となります。

今月のクラブ **囲碁・将棋クラブ** 毎週金曜日(2日・9日・16日・23日・30日) **元気カラオケクラブ/健康麻雀クラブ** 木曜日(8日・22日)健康麻雀は1日・15日・29日も

今月の湯  
入浴時間 10:00~16:00

10月 1日(木)~ 4日(日) ...	ローヤルゼリーの湯	誕生日のお祝いに センターの入浴券はいかがですか? 11枚綴り 3,000円
10月 6日(火)~11日(日) ...	アロエの湯	
10月13日(火)~18日(日) ...	紅葉の湯	
10月20日(火)~25日(日) ...	みかんの湯	
10月27日(火)~31日(土) ...	ローヤルゼリーの湯	

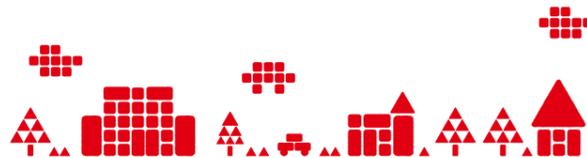
町内の会合や趣味の集まりに、黒部市福祉センターをご利用ください

### じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金



## 募っているのは、 やさしさなんだと思う。

10月1日から12月31日までの3ヶ月間は赤い羽根共同募金の運動期間です。黒部で集まったこの募金の約70%は黒部の町をよくしようとがんばっている団体へ助成され、30%は県内の広域で活動する団体や施設の改修、備品整備などに活用されます。つまり、赤い羽根共同募金はじぶんの町を応援する地域の活動です。



### 写真レポート 2

#### 字には心があらわれる



8月27日(木)ー黒部市福祉センター

参加者は、自分の好きな言葉や気持ちなどを筆で書き、おしゃれなスタレに飾り「緊張したけど楽しかったわ〜」と皆さん大喜びでした。

### ふくしスマイルワーカー

スマイル Vol.22

一般財団法人 黒部市施設管理公社  
黒部市立中央児童センター  
児童厚生員

#### 谷口 早織さん

子どもたちの見守り・声かけと安全管理、サークルやイベントの企画などを行う



#### 子どもの身近な居場所でありたい

毎日多くの子どもたちがセンターを訪れる中、「一人ひとりの性格や家庭環境が違うので、本人の思いや気持ちを聞くことを大切にしていますね」と話される谷口さん。昔から子どもが好きで、子どもと関わる仕事がしたいと、大学時代は教育学部で学んだそうです。子どもたちの事故防止のための安全管理などに気を配る一方で、「『ごめんね』と言えなかった子が言えるようになったり、おとなしかった子がイベントの実行委員をするまでになったりと、それぞれの成長していく姿を見られるのが嬉しいし、楽しみなんですよ」と仕事の魅力を語る柔らかな笑顔が印象的でした。

### 写真レポート 1

#### 募金活動へのご協力ありがとうございました



8月23日(日)ー黒部市内4か所

24時間テレビ38に伴い、黒部市内4か所で募金活動を行いました。市内の中学生をはじめ、多くのボランティアにご協力を頂きました。

たくさんのご協力ありがとうございました。  
黒部市内募金総額:555,214円

### お知らせ 1

#### 高血圧を予防しよう「減塩」料理教室

高血圧予防として挙げられる「減塩」。果たしてどれくらいの減塩が必要なのか?楽しみながらうす味でも美味しい料理を作ってみませんか?

平成27年10月9日(金) 10:00~13:30

[場所] 大布施公民館 料理実習室

[募集人数] 16名程度

[持ち物] エプロン・三角巾・タオル

[参加費] 500円

定員になり次第受付を終了いたします。黒部市社会福祉協議会までご連絡ください(TEL:54-1082)

要予約

### お知らせ 2

#### 登録ホームヘルパー募集

利用者さん宅を訪問し、介助・家事等を行います。

- 時間** ●6:00~22:00のうち勤務可能な時間
- 応募資格** ●介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級課程)を修了された方。または、介護福祉士資格保有者。●普通自動車免許
- 受付時間** ●月~金曜日 8:30~17:00 ●社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 本所 総務課:小柴 TEL.54-1082