



## 自分の色は何色?

後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子

平成28年度の小樽・後志社会福祉大会にお招きをいただき、今年は70回記念でした。

毎年社会福祉に貢献された方々の表彰の後に記念講演があります。今回は第30回と38回の南極観測隊に料理人として、また作家でもあります、西村淳氏のお話でした。越冬隊員のわがままに応えた料理人として、南極で食事を作り、失敗して、ためして、失敗を繰り返し食事を作っていたが失敗ではなく、成功する手段としてであり、やり直せない事はないと言うお話しさは、人生そのものであると感じ、食べることは生きること、神様がくれた言葉は[ごはんにしよう]と講演を閉じました。南極で見た空一面の素晴らしいオーロラの黄緑色のビデオを見て心が癒されました。



このオーロラの色を思い出させてくれたのは、11月13日に開催した、後志地区ボランティア連絡協議会活動推進会議（研修会）での「色彩で広がるボランティア活動」の中で講師 外崎由香氏のお話でした。

笑顔になる色の活用方法に、このオーロラの黄緑色は、平和と安全と仲間、若々しさ、森林成長、安心、調和、リラックスでした。

次の□にレ点でチェックしてみてください。



- 昨日と同じ服を着ても気にならない。
- 自分の姿を鏡で見なくなる。
- 衣類のシミが気にならない。
- 他人の事を気にならない。

これらにチェックがついた方？ 身だしなみの乱れは心の乱れとか…

似合う色を積極的に着る、日々の生活の中に色を適材適所に使いましょう。と言う講演を聞いた後、先生が持参した、色合わせトランプで会場は盛り上りました。中学生を含む、145名の参加者の皆さん！

身近な色彩だからこそ、楽しく学び取り入れ、コミュニケーションしましょう。色は人の心を動かす力があるそうです。

私に似合う色はこれだと決めつけないで貴方も自分に合った色を見つけてみませんか？

平成28年度

## 後志地区ボランティア連絡協議会研修会（ボラネット事業）



平成28年度

# 後志地区ボランティア連絡協議会「ボラネット事業」

[平成28年5月7日(土)]

研修会に  
参加して

テーマ

## 「新たな支え合いとボランティア活動」

～介護保険制度改革に伴うボランティアの役割について～

講師

北海道社会福祉協議会 地域福祉課主査

山崎 真裕 氏

後志地区ボランティア連絡協議会 監事 成田 志津代

平成28年5月7日、平成28年度の研修会が、道社協地域福祉課主査の山崎真裕氏の講演で開催されました。テーマは「新たな支え合いとボランティア活動」サブテーマは「介護保険制度改革に伴うボランティアの役割について」でした。この講演を聞くことで大切な気付きをいただきました。

私自身「今の社会から求められているボランティアの姿ってどんなのだろう」と難しく考え過ぎて、活動の歩みが停滞してしまったり、特にサークル活動の場合は、地域から要請された時だけの動きになってしまふ状態がありました。ボランティアとして、同じフィールドに立って、他のチームと協働し、その働きを担うことを探りかけられたと思いました。

今回の研修会に参加して心に残ったことは、介護保険制度が創設されてから16年目の今、当初の予想を超えるサービス利用者の増加、また、介護期間の長期化・介護する側の高齢化などの環境の変化が、平成27年度の改正へと切実感をもって進んだことを感じました。すでに高齢者突入の“団塊の世代”と言われる私たちは、何処へ向かうのか、密接に関係しているはずなのに諦めを通り過ぎ、無関心になってしまいました。

地域に委ねられたケアシステムに対して、私たち一人ひとりが“できることの輪を広げていく”こと、そして、切れてしまつた“絆の回復”をリアルに思い出し、真心を第一の動機として、こちらから出かけていくような自然体の関わり（挨拶・声掛け・見守り・出会いのきっかけづくり等々…）、一人ひとりの念ずるような願いとアクションの積み重ねが必須であったと実感いたしました。ありがとうございました。

京極町社会福祉協議会 地域福祉総務課主任 阿部 啓



地域の現状は、少子高齢化に伴う人口減、高齢化率の更なる増加により、生活課題等の多様化が進み、介護保険制度等の公的福祉サービスでは対応が困難となっていること。

その担い手として、ボランティアなどの住民の力が必要となっている。

具体的な役割として、これまでヘルパーが担ってきたゴミ出しや掃除などの軽度な生活支援サービスに関して期待されている。デイサービスなどの通いのサービスに関しては、それに代わるものとして、地域のサロンなどの取り組みが期待されている。専門職はより中重度の利用者の生活支援に特化していくことが期待されることが理解できた。

全ての市町村が総合事業を開始する平成29年度を見据えて、こうしたボランティアへの移行を5年～10年かけて行っていかなければならない。

現実的な移行を考えた場合、すぐには難しい。制度改革や少子高齢化など福祉の現状について地域への丁寧な説明と理解、地域の生活支援ニーズおよび活用できる資源の把握、ボランティアやNPO、民間企業も巻き込んだ担い手の養成など、段階的な移行準備が必要であると思う。

だが一番大切なことは主役となる住民の意識であると感じる。地域課題はそこに暮らす住民の問題であり、それを解決していくのは、社協や行政ではなく、あくまで主役である住民自身であることを理解して頂く必要がある。

今回の制度改革をはじめとする福祉を取り巻く状況の変化により、これまでのように公的制度や専門職に依存することが幸福な地域づくりとはいえない。住民自身が支え合う地域づくりこそが、子・孫の世代までを見据えた真の幸福な地域づくりといえるのではないかと思う。



# 平成28年度 後志地区ボランティア連絡協議会活動推進会議(研修会)

平成28年度

〈平成28年11月13日(日)〉

テーマ

## 『色彩で広がるボランティア活動について』

～高齢者と介護者が笑顔になる色の活用方法～

講師

北海道カラーデザイン研究室代表 外崎 由香 氏



蘭越町 谷内 宏



外崎由香氏の「色彩で広がるボランティア活動について」、パーソナルカラー（自分に似合う色）の効果に、似合う色は、自分をハッピーにしてくれるので、自然と笑顔になれる。笑顔を見た相手も同じように笑顔になる。笑顔は最高のおもてなしです。また、第一印象で、近づきたいか、近づきたくないか、3～30秒で判断されることが多い色の服を着て、相手に好印象を与える。最後に、カラーカードで色合わせ、 Baba抜きゲームをしました。コミュニケーションづくりに是非とも活用したいと思いました。

俱知安町立俱知安中学校 生徒会長 清水 小春

今回の研修会を通じ、色について詳しく知ることが出来ました。一番印象に残ったお話は、人にはパーソナルカラーというものがあるというお話です。さらに、パーソナルカラーは、自分が好きな色とは違うということを初めて知り、勉強になりました。また、その色が、人の第一印象をアップさせるということも知り、色の面白さを感じました。



他にも、色のカルタのようなものを使った Baba抜きをしたのも楽しかったです。

この研修会で学んだことを、今後の活動に活かしていきたいと思います。

俱知安町立俱知安中学校 生徒会副会長 山崎 大輝



ぼくがこのボランティア研修会で学んだことは、色が普段の生活にかなり役立っているということです。

それは、看板などのマークで誰が見ても分かるように、色による工夫をしているからです。その他に、自分の部屋やホテルの部屋、商業施設のデザインについても、色が大切だと思いました。形によるデザインだけでなく、色によってその部屋や空間の印象がすごく変わってしまうということも学びました。

最後に、今回の研修会で学んだことを今後の生徒会活動に活かしていきたいと思いました。



# 後志地区ボランティア連絡協議会 研修会(活動推進会議)開催

講師 北海道カラー・デザイン研究室代表 外崎由香氏を招いて

後志地区ボランティア連絡協議会 理事 尾形 日出磨

平成28年11月13日(日曜日)、ホテル第一会館にて、北海道カラー・デザイン研究室代表 外崎由香氏を招き、「色彩で広がるボランティア活動について」～高齢者と介護者が笑顔になる色の活用方法～と題した講演をしていただきました。

講師の外崎氏は、自己紹介を兼ねて、JR旭川新駅舎の標識ディスプレイ・札幌地下鉄コンコース授乳室ディスプレイ・札幌トヨペットショールームディスプレイなどを手がけ、障害者のファッショニショーも企画・運営するなど、北海道で唯一国際カラーデザインマスターの資格を持っているそうです。

当日、会場に140名を越える参加者がおり、講師が今の気分は?と参加者に質問し、8色【オレンジ・黄緑・赤・緑・黄・青・ピンク・紫】からそれぞれ選んでもらい手を挙げてもらいました。これはストレスチェックで、オレンジ・黄緑を選んだ人はストレス度30%、赤・緑を選んだ人はストレス度50%、黄・青は70%、ピンクは90%、紫は心が違う次元に飛んでいるとのこと。日本人は元々「青」を好むみたいですが、震災や災害後、黄緑やピンクが増えたそうです。黄緑は再生、ピンクはおもいやりの意味と効果(色の性格)があります。

次に、パーソナルカラーについて話が移り、「好きな色と似合う色は違う」ということから、自分に似合う色をパーソナルカラーといい、季節によっても高感度を上げる方法があるとのこと。人は第一印象を3~30秒で決めているそうで、色により相手に与える印象が左右するそう。パーソナルカラー(似合う色のグループ)は春夏秋冬シーズン4タイプに分けられる。

又、色のイメージや色の性格なども、分類して表で見せていただいた。例えば赤のイメージは、情熱・活動的・力強い・華やか・鮮やか・派手・躍動的・暖かいなど。赤色の性格は、プラス=情熱的でいつも熱い 前向きで努力家 新しいことでもためらわずに挑むなど。マイナス=怒りっぽい 支配的で押しが強い ライバル心が強いなど。

会場から一人モデルを募り、実際にブルーベースの布を顔の下に当てて、印象の変化を実践してくれました。

次に、さぼらカード(さっぽろとカラーを合わせた造語。カードゲームで札幌の色、景観色彩について考えるきっかけ作りのため製作)を使い、参加者を4~5人のグループに分けばば抜きゲームをしました。色彩による脳の活性化、認知症検査にも良いそうです。

色彩を活用した研修事業や教材開発は、社会福祉協議会などの福祉分野、教育委員会などの教育分野でも活用・実施されています。色合わせゲームなどによる記憶力や集中力向上の体感、色の活用・配色方法や色彩の楽しさ、奥深さを体感した研修でした。

春タイプ—イエローベース・明るい色・鮮やかな色

陽気で明るい人柄が周囲を和ませるタイプ。

オレンジや黄色など明るく元気のある色がおすすめ。

夏タイプ—ブルーベース・明るい色・穏やかな色

爽やかな風を感じる清涼感のあるタイプ。

水色や紫、ピンクなど穏やかで品のある色がおすすめ。

秋タイプ—イエローベース・深みのある色・落ち着いた色

落ち着いた印象が魅力的に見えるタイプ。

深緑や茜色などこってりと深い色がおすすめ。包容力と安心感がある。

冬タイプ—ブルーベース・モノトーン・鮮やかなアクセント

モダンでテキパキと仕事をこなす雰囲気のあるタイプ。

モノトーンなどクールな色がおすすめ。洗練されたクールさが光る。



ぽてとつうしん 第52号

発行/後志地区ボランティア連絡協議会

〒044-8588 虹田郡倶知安町北1条東2丁目 後志合同庁舎

北海道社会福祉協議会 後志地区事務所内

TEL. 0136-21-2945

2017年3月