

ほてと つうしん

第 56 号

令和3年3月1日

コロナ禍の中でのボランティア活動



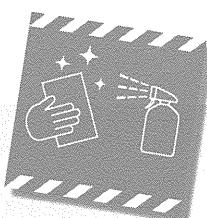
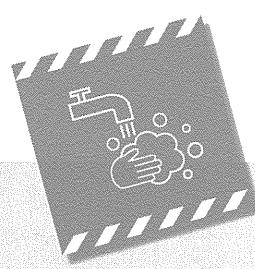
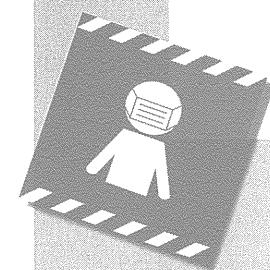
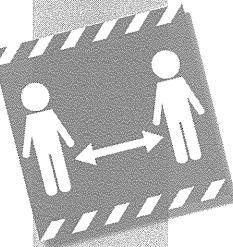
後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、当たり前だった日常生活が脅かされ、いまだに先が見えず、不自由な自粛生活が続いておりますが、皆様の地域ではそれぞれ、工夫しながら活動している様子がうかがえます。

沢山の方々が集まっての研修会や会合は出来ませんが、地域でコツコツの活動は出来ているようですね。

私の所属している団体も、地域のお花植や、マスク作り、エキノコックスのベイトまき、草刈、シニックナイトのランタン作り、シニックナイト、今年は雪が多く、ちょぼらボランティアの雪投げのお手伝いと、自分たちができる身近な活動をしています。

コロナ禍の中、ストレスもたまっていることと思います。11月の研修会で実施致しました人生の満足度を上げるストレス対処法について皆さんもチェックしてみてはいかがでしょうか。ストレスはたまる一方ですが、コロナに負けず元気で前向きに過ごし、また皆さんと楽しい研修ができる日が一日も早く来ますようお待ちしています。チェックの結果につきましては、この次の研修までお楽しみに。



自分にあったストレスマネジメントで、人生の満足度をアップ!

一緒に人格気質をチェックして、自分のことを良く知ることからはじめましょう。

気質のチェックリスト 使い方

①右ページの表を見て、普段の自分に該当するところへ○をつけてください。

- 1.いつもそう 2.まあそう 3.それはない

②各項目の1と2の○の数の合計点で該当気質を判断します。

4点・5点：該当気質

3点：準該当気質

0点～2点：その気質は弱い

※ただし該当気質には重複があります。

例) A B C D E F 全部4～5点

この場合の気質特徴は「A B C D E F」全て、となります。

1 いつもそう	2 まあそう	3 それはない	合計
○			
	○		
		○	
	○		
	○		

↑
1と2の○の数を
合計欄に記入

A～F それぞれの大まかな気質の特徴は下図のとおりです。

A	循環気質	B	粘着気質	C	自閉気質
D	執着気質	E	不安気質	F	新奇気質

さらに、この気質特徴の組み合わせから、あなたの性格が丸裸に！自分でも気が付けなかった新たな一面が見つかるかもしれません。あなたにあったストレス対処法を知るために、つづきは次の研修会をお楽しみに！

提供元：ユニバーサル・ジョブズ・インク 代表 宇治 由美子さんの
「人生の満足度を上げる『ストレス対処法』」

気質のチェックリスト

		1 いつも	2 まあそ う	3 それ はな い	合計
A	しゃべりだすと、立て続けにしゃべる方である				
	自分に都合が悪いことがあると、黙っていたり、事実と違うことを言う				
	荷が重くなると、その人との関係を切る方である				
	気の合う人と話をする時間が必要である				
	疲れると、楽しいことを考えたり、行動したりする方である				
B	着実に一つを片付けないと、次に進めない方である				
	単純でわかりやすい方である				
	落ち着きがありのんびりしているが、時々爆発することがある				
	注意力がかなり持続し、態度を急には変えられない				
C	上下関係（子弟関係、先輩と後輩等）の中にいることを好む方である				
	自分に有利になるとしてもお世辞を言うことはできない方である				
	人と競争するよりも、自分の世界に没頭する方である				
	うそをつけない方である				
	自分の中にズカズカと入ってくるようなタイプは苦手な方である				
D	人に認められるよりも、自分を磨くことに喜びがある				
	何事にも生真面目に取り組まないと気がすまない方である				
	自分の責任を果たすために、無理をしてでも誠実に行動する方である				
	やり始めたら、完全を求める方である				
	与えられた自分の役割に対して、いい加減に取り組むことはできない				
E	決まり事を守らない人を認められない方である				
	心配性な方である				
	神経質な方である				
	思い込みやすい方である				
	一度不安になると、いろいろ悩んでしまうところがある				
F	疑いが生じると妄想的になるところがある				
	異質なものにも関心を持つ				
	新奇なものにひかれる方である				
	探究心が人一倍ある方である				
	短期などころがある				
興味の対象が移り変わりやすい方である					

●思は叶う「シニアサロン絆」

長い間ボランティア活動をさせて頂きながらふと、これから自分の自分を振り返って見てこのままではと考え始め気づいたこと、①一番悲しいボケ、②耳、口、目、聞くこと、③体力無くなる、④会話がまだら、⑤物忘れ、その他々の面で淋しくなることを考え、1日も長く生かされていることに感謝するのにはと気づき、(コミュニケーション) のできる場があればと思い、どうにかならないかと5年位前から考えておりました。

村全体で借して頂けるところと10件位歩きましたが無く、1軒丈ありましたが、そこは便利が良いのですが、片付する物があり、経費がかかりすぎて中止しました。

仲々思う様にならず断念しようかと思っている矢先、急に隣の住居が空くことになり、そこを買わせて頂き急いで準備にとりかかり、新しい道が開き始め感謝です。

5月6日（シニアサロン絆）と命名しました。思っていること、人と人との絆、生きていく上で大切なことだと日頃思っております。人は1人では生きて行けない。思い糸が相手に伝わり、次々と新しい繋がりが広がり、また細い糸が太くなり豊かな人間関係が築かれると思っております。心一つで変って行くことです。

現在、絆の活動はコロナの関係で来てくださる方々との時間のゆるす限り、静かに、コーヒーなどでコミュニケーションをとっており、カラオケは日を相談しながら歌ってしております。とても楽しそうです。1人でも来てくださるのが嬉しい、作ってよかったです。

この事業を達成にあたり、物品、その他多数の方々から暖かいご協力ご支援を頂きましたこと、ありがとうございました。コロナ関係がいくらかでも終わりましたら、私なりに色々な事につながりを持つことが出来ると思って居り、未永く皆様喜んで使用して下さることをお願い申し上げます。



留寿都村

坂田 愛子

●スポーツボランティアのススメ

『サブ3（スリー）』ということばをご存じでしょうか。サブ3とは、フルマラソン(42.195km)で3時間を切ってゴールすることで、市民ランナーの究極の目標です。私も十数年前からフルマラソンに挑戦をしていて、当初の目標は、ご多分に漏れず『サブ3の達成』だったのですが、歳とともにどんどんゴールが遠のいてきています。今は何とか4時間を切って走るのが精一杯の状況で、『サブ4（フォー）の維持』が現在の至上命題になっています。走る目的は人それぞれだと思いますが、ここ数年のマラソン人気の盛り上がりを見るにつけ、ブーム前からマラソンを趣味にしてきた者としては、ここだけは先駆者になれたと自己満足しています。



蘭越町

河田 茂

スポーツイベントはボランティアで成り立っていると言っても過言ではありません。特に広い空間と長時間を要するマラソンには、沢山のボランティアが関わってくれています。数キロ毎に設定された給水ポイントで、ボランティアスタッフが「ガンバレ！」と声を掛けながら渡してくれるドリンクやフードは、ランナーにとってゴールへたどり着くために無くてはならない燃料となります。地元の方々の太鼓やプラスバンドの応援演奏、極めつけは、終盤疲れがピークに達して歩き出しそうになった時に、「もう少しだ、ガンバレ！」「ナイス・ラン！」と沿道の観客から拍手を送られると、何故かまた走り続けてしまうのです。たくさんの笑顔と温かい歓声に包まれながらゴールにたどり着いた時の感情は、言葉では言い尽くせません。こうしてマラソンを通して充実した時間を過ごすことが出来るのは、たくさんのボランティアの支えがあるからこそで、こういう機会を与えてくれている全ての方々に、唯々感謝あるのみです。

私も、自分なりに出来る分野でスポーツボランティアをしています。子どもたちと一緒にソフトテニスやクロスカントリースキーをしながら走り回っていると、自然と元気が湧いてきます。ボランティアしているつもりですが、ボランティアされているのかもしれません。地域コミュニティの希薄化が進む今こそ、スポーツボランティア活動も、もっともっと広げていきたいものです。

とは言っても、ボランティア活動の根っこである『交流』が制限されるコロナ禍にあって、じっと終息を待つしかないもどかしい日々は、いったいいつまで続くのか。コロナ恨めし。

後志地区 ボランティア連絡協議会

役職名	氏名	町村名
会長	小野 幸子	俱知安町
副会長	坂田 愛子	留寿都村
	本間 康弘	岩内町
理事	高橋 徹	仁木町
	河田 茂	蘭越町
	清水 綾子	ニセコ町
	星野 まどか	余市町
監事	成田 志津代	黒松内町
	矢野 一江	赤井川村

ほてとつうしん 第56号

発行／後志地区ボランティア連絡協議会

〒044-8588 虻田郡俱知安町北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

2021年3月