



一般公開の報告会



ひとり暮らしでも安心して暮らせる

～ひと・地域・仕組みのまちづくり～

NPO法人でんでん虫の会

報告会 2023年3月25日（土） 15:00～16:30 YMCA熊本本館 参加者47名



【代表あいさつ】

NPO法人でんでん虫の会
代表

吉松 裕藏（よしまつ ゆうぞう）様

【来賓あいさつ】

熊本市健康福祉局 福祉部
健康福祉政策課 副課長

渡邊 吉晴（わたなべ よしはる）様

【来賓あいさつ】

公益財団法人熊本YMCA
総主事

光永 尚生（みつなが ひさお）様

ひとり暮らしでも安心して暮らせる「ひと・地域・仕組み」のまちづくり

①取り組みたい課題（現状はどうなっているのか？）

11年前、ひとり暮らしの孤立死をきっかけとして「ひとりじゃないよ」を掲げて支え合い活動を開始したが、熊本地震、新型コロナ感染、豪雨災害などで生活苦を抱えた人たちが急増し、孤立孤独社会はますます深刻化してきている。特に身寄りがなく、軽度の障害を抱えた人たちは制度のすき間で生きづらさを抱えて生活している。

ひとり暮らしでも安心して暮らせる「ひと・地域・仕組み」のまちづくり

②原因と解決策（どういった論理で、事業内容を考えたか？）

これまでは会の趣旨に賛同する会員同士の支え合い活動として進めてきたが、地域からの「助けて」の声が大きくなってきている。また、医療機関や地域支援団体、行政など地域からの支援要請も急増する中、孤立社会を支えあうことのできる「人・地域・仕組みづくり」が急務である。当会が10年を超えて活動してきた活動を総括し、「誰一人取り残さない」とのSDGs理念を具現化する取り組みが求められている。

ひとり暮らしでも安心して暮らせる「ひと・地域・仕組み」のまちづくり

⑤事業目的（Googleフォームの入力項目番号56）

（最終目的）

（中長期的、最終的にどうなってほしいか？）

（精神や知的に軽度の障がいを抱えつつも、障害者手帳を持たないために福祉制度の適用を受けられない）身寄りの無いひとり暮らしの人たちが、いろいろな生きづらさを支えあいながら安心して暮らすことのできる地域を作る。

〈中長期※三年後〉

校区社協や地域包括とでんでん虫の会との協力関係が深まり、生きづらさを抱えているひとり暮らしの人からの相談や交流が生まれ、人づくり・地域づくり・仕組みづくりが進んでいる。

でんでん虫の会とりぐみ

ひとづくり

年5回の学習会を通して、支援ボランティアを10名養成。
ボランティアコーディネーター配置。

- ・年2回傾聴学習会実施
- ・支援ボランティア約20名養成
- ・ボランティアコーディネーター3名配置

地域づくり

おしゃべり会4ヶ所開催。様々な世代や生きづらさを抱えた人たちの交流が可能となり、安心の輪が広がりました。



仕組みづくり

年3回の委員会を開き、支援団体間の連携を図りながら、新たな支援の仕組みを生みました。



- ・年4回委員会開催

- ・地域の実態を知るためのアンケート実施

かたらんね？ おしゃべり会に！

「ひと・地域」づくり

熊本地震、新型コロナ、豪雨など次々と襲う災害の中で、
苦しさを抱えた人たちが急増し、孤立・孤独社会はますます
深刻化しています。



2010年春、ひとり暮らしをされていた元ホームレスがアパートで孤立死。死後2か月して発見されたことをきっかけに、
「ひとりじゃないよ」を掲げて **でんでん虫の会**が生まれました。

以来、おしゃべり会を市民活動支援センターあいぼーとで毎週開いてきましたが、日本財団のお支えと熊本YMCAのご協力をいただき、**東・南・西地域**でも開くこととなりました。

でんでん虫の会の名前は、「**だれでん・かれでん**」からつけられており、どなたでも参加できます。特におしゃべりしたいおひとり暮らしの方、一緒に **かたらんね？**

また、おしゃべり会のお手伝いや、困りごとを抱えているひとり暮らしの方々に寄り添っていただける**ボランティア**を募っています。

エリア	会場	曜日	時間帯	開始日
東区	ながみねYMCA（長嶺南3）	月	14:00～15:00	6月20日～
南区	みなみYMCA（田迎5）	水	14:00～15:00	6月22日～
西区	YMCA本館（段山本町4）	土	14:00～15:00	6月25日～
中央区	あいぼーと（交通局前）	水	14:00～15:00	開催中

名前の由来

『**なんでん・かんでん、
いつでん・どこでん、
だれでん・かれでん**』

おしゃべり会 4ヶ所開催

エリア	会場	曜日	時間帯	開始日
東区	ながみね YMCA (長嶺南3)	月	14:00~15:00	6月20日~
南区	みなみ YMCA (田迎5)	水	14:00~15:00	6月22日~
西区	YMCA 本館 (段山本町4)	土	14:00~15:00	6月25日~
中央区	あいぼーと (交通局前)	水	14:00~15:00	開催中

あいぽーとおしゃべり会



おしゃべり会「東区」



おしゃべり会「南区」



おしゃべり会「西区」 生きづらさカフェとコラボ開催

『生きづらさカフェ』～ただの居場所～
「生きづらさ」を日々抱えて生きている人達の集まり



精神障害を抱えている人の質まじい社会的孤立状況がある。また様々な理由で「生きづらさ」を抱えている人達の集まりです。

普段はなかなか外では話さず自分の「生きづらさ」について語り合います。すぐには解決の糸口は見つからなくても、何かきっかけが生まれたりいいなと思っています。

参加条件
「生きづらさ」を抱えて生きていく人
(自己判断でOKです)
またそのご家族の方
向学教室に参加してみたい後援施設関係者の方

場所:熊本YMCA本館
日時:2月4日(土) 2月18日(土)
3月4日(土) 3月18日(土)
時間:PM14:00~16:30

最寄り駅は市電B系統 段山町駅
駐輪場もありません(無料)




令和5年(2023年)1月8日 日曜日 熊本日日新聞

全ての人に居場所を



熊本市原田さん主宰

「本言はずと独り。しやべらな過ぎて喉の筋肉が衰え、のみ込むこともできない」「一人に直面すると圧迫感がある。目を合わせず話せるよう克服したい」

昨年12月10日午後、熊本市の熊本YMCA本館。集まった12人は自身の悩みやコンプレックス、日常で感じる世間との「ずれ」などを赤裸々に打ち明けた。中心にいる金髪の若者、原田智浩さん(25)は「緊張したら話さなくなっていく。リラックスして、気楽にと折に触れて声をかけ、場の空気をほぐした。子どもの頃から「しんどさ」があった原田さん。小学校では普通には振る舞ったが、家では感情が爆発し、母親に当たり散らした。小学5年で発達障害の疑いと診断された。関東の大学に進学すると、明るく華やかな友人と自身を比べて劣等感が募り、人と話すこともできなくなった。

体調は悪くなる一方。大学に行けなくなり、家に引きこもる生活。誰にも相談できず、どこにも居場所が

生きづらさを抱えた人たちの内を語り合うカフェ「ただの居場所」。当事者も支援者も一緒になって「生きづらさ」に自身の悩みなどを打ち明ける。熊本市

生きづらさカフェ「ただの居場所」を主宰する原田智浩さん。参加者の話にじっくり耳を傾

老若男女集うカフェ 生きづらさ語り合う

うつ病をこらえ、生きづらさを抱え続けてきた熊本市の男性が、ともに心の内を語り合う「カフェ」を定期的に開いている。その名も「ただの居場所」。私たちは、ただいだけいい。そんな思いに賛同した老若男女が集う場として、参加者が増え始めている。

こもれば
の詩

『生きづらさカフェ』～ただの居場所～

「生きづらさ」をテーマとした当事者会

主催者：原田智浩

ニックネーム：はらっち

『生きづらさカフェ』 ～ただの居場所～

主催者:原田 智浩

ニックネーム:はらっち



1997年生まれ（現在25歳）

10代後半から20代前半にかけて4回の閉鎖病棟入院。

企業の障害者雇用枠で会社員として働きながら、熊本市で一人暮らしをしていた。

月イチの診察と、定期薬服用により、体調管理をしながら仕事と生活をしている。

好きなことは、カッコいいスニーカーを履くこと。

はじめに

皆さんは「パパゲーノ」という言葉を知っていますか？

「パパゲーノ」ってなんですか？

「パパゲーノ」とは？

パパゲーノとは、死にたい気持ちを抱えながら、その人なりの理由や考え方で「死ぬ以外の選択をしている人」のことです。

オーストラリアのメディア研究では、こうした経験を持つ人のストーリーを伝えることが、つらい状況にある人思いをとどまらせる抑止力になることが示され、オペラの「魔笛」の登場人物に準え「パパゲーノ効果」と呼ばれています。

パパゲーノだった自分

- 10代の頃、誰にも話せなかった経験(親、先生、ほかの同級生にも)
- 一番つらい時期をひとりですっと歩いてきた感覚。
- 孤独だった。

「生きづらさ」の背景は人それぞれ。

- 病気や障害、また目に見えない色々な要素が絡み合う複雑な問題。すぐすぐ解決は難しい問題。
- 一番、社会的弱者が社会的孤立をしている現状。
- 人間関係の希薄化による孤立化。
- 「生きづらさ」は人それぞれに見えても、共通部分の社会的孤立という点に目を向けた。

『生きづらさカフェ』～ただの居場所～とは？

- 主に「生きづらさ」を抱えて生きている人達の当事者会。
- 対象者↓
- 精神障害や望まない社会的孤立状況にある方。
- パパゲーノ当事者。
- 「生きづらさ」を日々抱えながら誰にも相談できず、こころの居場所がない方。

- などなど幅広く『生きづらさ』を抱えて生きている人達の当事者会(自助グループ)活動です。

当事者たちの居場所づくり (プログラム内容)

- 月1回～2回の当事者会開催(熊本YMCA本館 PM14:00～16:30)
- 前半フリートーク(ボイスシェアリング)

当事者の声を共有。

ぬいぐるみを持った人が話す(他の人が話しを遮らないように)

- 休憩
- 後半テーマトーク

テーマを決めてそれについて語り合います(例:ここ直近一か月を漢字で表すと?など)

- フリータイム

似たような経験を語り合うことで

- すぐには具体的な解決策は見つからないかも知れない。
- でも
- 「話して少しホッとした」
- 「死にたいと思っていたのはひとりじゃなかった」
- 「共感してくれて嬉しかった」

- 何かしらのキッカケが生まれるかもしれない。

2022年7月～2023年3月まで計13回 開催 して

- 少なくとも4人 多くて10人程の当事者の皆さんが参加してくれました。
- 一番、多いときは22人参加の日がありました。

「自分はずっと生きるのが辛かった」

1人がぬいぐるみを手に取り、語り始めます。

- 参加者の皆さんがその人の話に真剣に耳を傾けます。

語り始めたら...

- 「実はね、自分もこうだったんだ」
ため込んでた思いが溢れるように、語ってくれます。
- 中には涙を流しながら話してくれる当事者の方もいらっしゃいます。

ひとりの人として

- 皆さん、それぞれがその人の辛かった経験 その人の人生を受け入れる姿勢で聴いてくれました。
- 「生きづらさ」を抱えた人たちが、当事者会では1人の人として受け入れられる雰囲気でした。
- そんな雰囲気を当事者の皆さんが作り上げていきました。

自分だけでは無理だったけど...

- 共感したり、涙をながしたり、
- 言葉一つ一つ詰まる思いで自分の過去を話す当事者の方。
- 自分一人で受け入れるのは難しいけど、みんなに受け入れてもらい
- 自分でも受け入れづらかった過去を受け入れるような発言も伺えました。

終盤になってくると

- 参加者の皆様にも少しづつ笑顔が見られたり、
- 「今度、一緒に映画でもいきましょう」そんなつながりができたり、
- 終盤のフリータイムでは皆さんそれぞれお話されてました。

ひとしきりフリートークで話した後は

- これから先、未来の話をします。
- これから先の未来は...？
- 一人で考えると行き詰るけど
- でも...
- 当事者のみんなで語るとなんか少し明るい方向に語れる。
- これは自分自身もこの当事者会で身をもって経験しました。

当事者会を開催して毎回思うこと

- 参加された方から
- 『こんな場所があってよかった』
- 『また来たい』

- などの声をかけてくれます。
- 毎回やってよかったなって心底思える瞬間です。

これから先の未来

- これから先、自分の未来も明るくなりました。
- 2022年7月から始まったこの活動。
- これから先は10年後、20年後を見据えてこの熊本の土地にたくさんの居場所を作ること。色んな当事者会がそれぞれに開催され、誰1人社会的孤立をすることなく、みんなに第3の居場所がある。
- そんな未来を夢見ながら、今現在、活動しています。

これからやりたい事業

- 社会的孤立を防ぐ週末の夜の大人食堂
- 活動拠点から外に出て屋台を引いてまわる『動く居場所づくり』
- 地域で本を持たない読んで来ない読書感想会
- みんなでモクモク愛煙家登山部
- 子ども食堂？ ➡ 子どもBAR
- とにかく遊ぶ！

『生きづらさカフェ』～ただの居場所～ 直近の目標

- まず、2023年年度の熊本市のワクワク基金で活動
- そして
- 活動拠点となる常設の居場所が欲しい！

この活動は自分の未来にも大きな希望をもたらしてくれました。

ご清聴ありがとうございました。

『生きづらさカフェ』～ただの居場所～

主催者:原田 智浩



課題に向けて

- おしゃべり会会場を増やしたことで

→会場ごとに異なる特徴や参加者が生まれた。

→出会いが増えるとボランティア希望者も増えた。

→改めて学習会を設ける以前におしゃべり会そのものが学ぶ場となる

「ともに居るだけ、話を聞くだけ……

それだけでも十分支える活動です。」

→ボランティアにとって何より必要となる学びは「傾聴」であることを改めて実感

「傾聴」に絞り込んで学習会開催

「聴くことでできる社会貢献」

けいちょう 傾聴勉強会

参加
無料



コロナ禍により人との距離感を感じる今、「聴き方」次第で人間関係がよくなり、あなたらしく生きるためのコミュニケーション力を高める秘訣「傾聴」を学んでみませんか？



【日時】 第1回：1月18日（水） 15:00～16:30

第2回：2月8日（水） 15:00～16:30

※各回の内容は異なりますので、是非、2回ともご参加ください。

【会場】 市民活動支援センター・あいぼーと（横浜市中央区大倉町1-1）

※おしゃべり会の後に実施します。

【講師】 NPO 法人傾聴ネットキーステーション

【定員】 30名

～お申込み・お問い合わせ先～

NPO 法人でんでん虫の会 TEL:096-297-8116

「心より暮らしでも大切に暮らそう」(ひと・地域・自然)のまちづくり | 日本財団助成事業



①

受容

- ◆ 相手を丸ごと受け止める
- ◆ 心の柔軟性が求められる

課題に向けて

- 地域に呼び掛けて実施したおしゃべり会

【事例1】

→「ささえりあ」から、ご身内が亡くなりひとり暮らしになった方へ紹介され参加

…障害のため複数の人との対話は苦手に参加されなくなった

…電話してみたところ訪問ご希望を知って、訪問すると一対一ではたくさん話された。

「新しい会場開催で見えた利点」

- 訪れやすい近場での開催
- おしゃべり会で面識があることで電話や訪問で話しやすい
- 傾聴の学習会が役に立った

課題に向けて

・地域に呼び掛けて実施したおしゃべり会

【事例2】

- 会員であったが、あいぽーとは遠くて行きづらい方が毎週参加
- … 会って話す機会が増えると困りごとを話されるようになった
- … 困りごとを解決するために複数のスタッフが動き他の機関につなげることができた

「新しい会場で開催した利点」

- ・ 訪れやすい近場での開催
- ・ 孤立した人へのつながるきっかけづくりで、おしゃべり会を通じて関わるのが**支援する側される側に関係なく**気軽に対話ができる。
- 困りごとを話しやすく、気軽に対応しやすい。

課題に向けて

【ひとつづくりの課題】

- ・ ボランティア養成の上で、傾聴を学んだ次の段階として、**受けた相談・困りごとを的確につかんでつなぐ支援**ができる学びが必要となる。
- ・ 改めてボランティア名簿の作成を開始した。今後、**その人の特技や知識に応じた役割分担**を段階に応じて的確に把握しながらコーディネートしていくとともに**育成していくことが必要**。

*** アンケート回答；訪問希望者訪問実施 ***

- ・ おしゃべり会では話せないことをたくさん！「傾聴学習も役立った」
- ・ ドットJPの学生さん達も加わってさらに話題が広がった！

若者の力！



課題に向けて

- 地域に呼び掛けて実施したおしゃべり会

【事例3】

新おしゃべり会に参加し、初めて会の事を知った方から、「中古の冷蔵庫があるけど・・・運んで行ってもいいよ」と提案あり、施設からアパートに引っ越しされた会員さんの支援につながった！

課題に向けて

・地域に呼び掛けて実施したおしゃべり会 【新しい会場開催で見た課題】

→困窮されているわけではない方が多く、むしろ、でんでん虫の会につながっている困窮者の実態が実感されていない。

→どこに、孤立している方がいて、どうやってそういう方が会につながったかなどに疑問を持たれていた。

→実際に困ったことがないと必要を感じない。理由としては、行政などで対応できるものだと思っている。

「**会の事を地域に理解してもらう**ことがもっと必要で、そうすることによって孤立者をみつけ見守ることもつながるし、協力者も増えると感じた。」

課題に向けて

【会を伝えることの課題】

• 他との違いを伝える

「困りごとを解決するとき一緒に動いてくれるところ。」

→つないだ先があってもそ制度などの制約があって対応できないことがあると断られて困る。

→通常は家族が対応することが多いが身寄りがない（疎遠）ために困る。

「地域のサロンなどは高齢者中心だったり地域の人を対象が限られている。」

→話し相手や友達がほしいと思ったが地域ではそれができず、おしゃべり会は対象の制約がない（だれでんかれでん）ため来やすく、つながりができた。

→困りごとの相談を受けてつながった人

→活動をしたくて参加している人

→中でも人数が少なくたくさん話せるところがいい人は新しい会場に行くようになった

→当事者会とコラボしてつながった人

「色々な特色にあったところがいいところなど、参加する理由はそれぞれ異なる。」

課題に向けて

【仕組みづくりの課題】

- ・ **来なかった人**への声掛けをもっと積極的にできるようになると変化に気付きやすい。

→高齢になったり、コロナの影響など参加できなくなって来る人が出てきた。

- ・ 会だけでは対応できない、制度もない困りごとに対して、**ともに地域で見守り、つなげる支援団体との連携**を強める必要がある。

- ・ 見つけることが出来ても、**おしゃべり会に足を運べない人**が孤立しないようにどう連携していくか。

仕組みづくり「委員会」



ささえ愛活動…趣味の会…ボランティア



最期までつながる…あの世でも「おしゃべり会」で



地域とともに

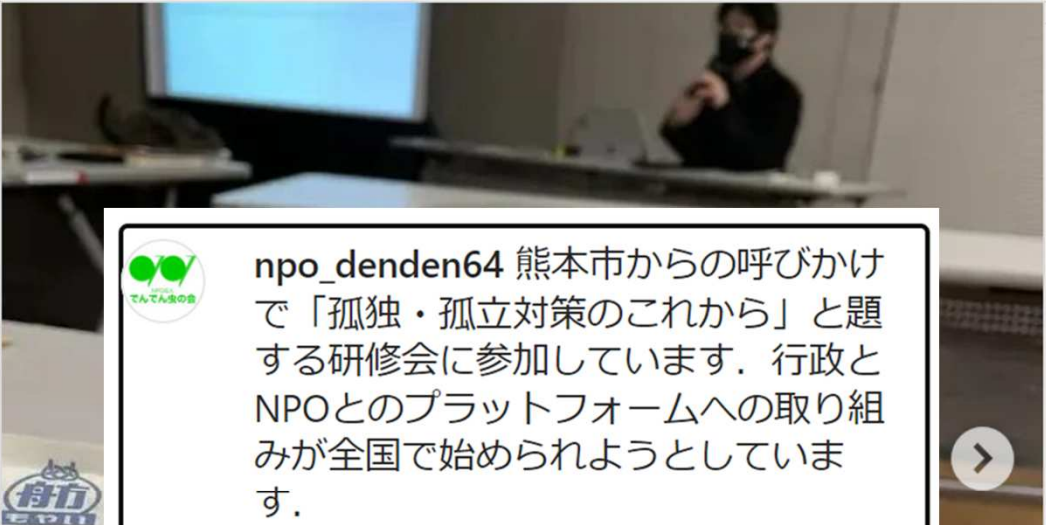

熊本市校区社協連絡協議会・熊本市社会福祉協議会共催研修会


『広がる社会的孤立 私たちにできることは？』

2022年3月11日(金)

プログラム **ひとりじゃないよ!**
(セルフネグレクトを理解し、
支援について学ぶ)

R4/3/3
ささえりあふ日
ともにミーティング

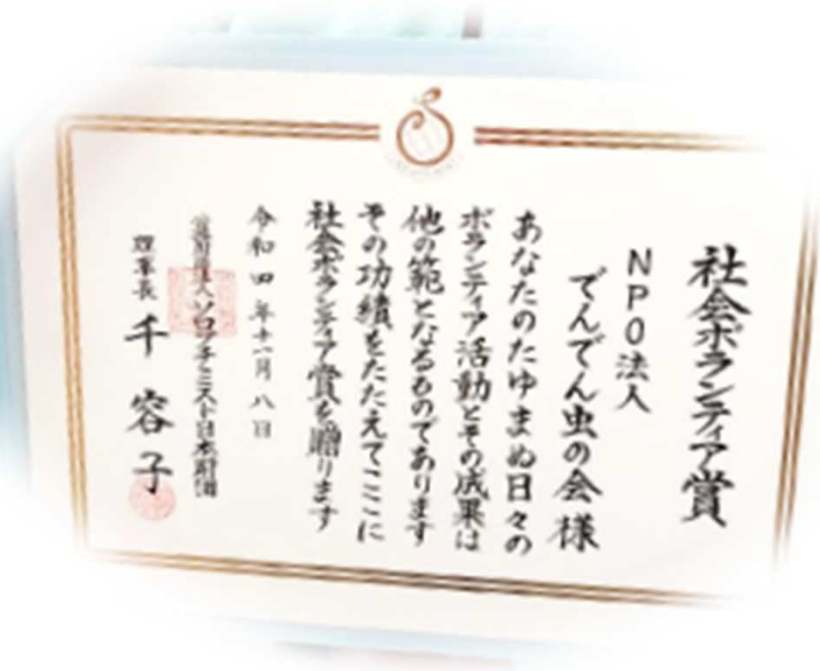


 npo_denden64 熊本市からの呼びかけ
で「孤独・孤立対策のこれから」と題
する研修会に参加しています。行政と
NPOとのプラットフォームへの取り組
みが全国で始められようとしていま
す。

孤独・孤立対策のこれから

大西 連 Ohnishi Ren
センター・もやい理事長

地域再生大賞・社会ボランティア賞



 **4月からのおしゃべり会** 

東区⇨ながみねY M C A 隔週月曜

南区⇨みなみY M C A 月1回水曜

西区⇨Y M C A本館 月1回土曜

中央区⇨あいぽーと 毎週水曜日



『**生きづらさカフェ**』
大江コミュセンにて

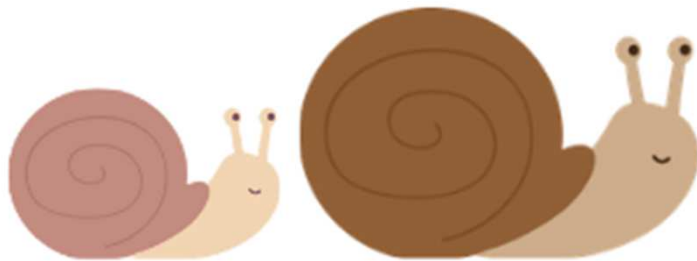
ぶらっとホームを地域に

「つながる人」 + 「居場所・相談窓口」 + 「支援物資」

◇会場提供協力

◇ボランティア

募集しています！



「ひとりじゃないよ」を合言葉に
地域に支え合いの輪を広げて行きましょう！



いつもそばに

作詞・作曲 守田涼子

もしもなれるなら
優しい風になりたい
あなたのまわりを 包む風

もしもなれるなら
花のかおり運ぶ風
まどろむあなたに
夢の花畑

※さあ 窓を開けて 風が吹く
一人じゃない一人じゃない
いつもそばに

もしもなれるなら
光る風になりたい
窓辺のカーテン 揺らす風

もしもなれるなら
小鳥の歌運ぶ風
たたずむあなたの 夢が広がってく

※くりかえし

でんでん虫の歌

作詞 大島 学
作曲 吉松裕藏
2019年6月15日

朝 目が覚めると
今日も朝日が 上がってる
さわやかな 風が吹き
小鳥がさえずり
「がんばって」と ささやきかけてる

※みんな 仲間だ 共に助け合い
歩こう でんでん虫 でんでん虫
われら でんでん虫

つらくても 幸せは やってくる
手を取り 笑顔で 進もう

※くりかえし
