社会福祉法人世田谷ボランティア協会
世田谷発！ ボランティア生活発見マガジン

TAKE FREE
2026 年 11 月号
No.271

セボネ

タガヤ ランティア ットワーク
Setagaya Volunteer Network



特集 日々の生活を支える
訪問介護事業所 ケアステーション連

セタボラレポート 能登 穴水町でキリコを担ぐ 被災地支援でつながる縁

おたがいさま情報 ボランティア募集、講座・イベント・その他お知らせ

特集

日々の生活をささえる 訪問介護事業所 ケアステーション連



「ケアステーション連」が開所したのは、2002年7月1日。法人内では先にデイサービスの事業「ケアセンターふらっと」（当時：身体障害者デイサービスセンターふらっと船橋）が1996年に開所していました。当時は若い年代で中途障害のある方が利用できる施設は多くありませんでした。住み慣れた自宅で暮らし続けるためには、デイサービスだけでなく、日々の生活を支える訪問介護にも、障害のある方に対応できるヘルパーが必要でした。

なかでも当事者やそのご家族から要望が多かったのが、今ほど社会的な理解が十分に進んでいなかった高次脳機能障害のある方への支援です。「それなら自分たち

で事業所をつくるしかない」、そうして生まれたのが「ケアステーション連」でした。

現在では、難病や高齢などさまざまな背景のある方の支援も行っていますが、利用者さんの約半数は今も高次脳機能障害のある方々であり、開所当時に寄せられた思いに応え続けています。



利用者さんの年齢層は小学校低学年から90代までと幅広く、生活状況や支援の目的も一人ひとり異なります。利用期間が10年以上にわたる方も多く、ヘルパーとともに年を重ねながら、長く関係を築いています。

訪問介護の仕事は、ヘルパーが利用者さんの自宅を訪問し、ケアマネジャーなどが作成するケアプランに基づいて日常生活をサポートします。食事・排泄・入浴などの「身体介護」や、掃除・洗濯・買い物などの「生活援助（家事）」を行い、利用者さんの生活状況や希望に合わせて支援します。また、世田谷区には「移動支援」という事業があり、通院の付き添いや余暇活動などの外出サポートも行っています。

ケアステーション連が大切にしているのは、協会理念である「おたがいさま」の姿勢です。支援する側・される側という一方的な関係ではなく、対等な立場で向き合うことを心がけています。利用者さんから学ぶことも多く、日々の生活の中で気づいたことや変化を共有しながら、ともに歩む支援を続けています。

次のページからは、利用者や職員のインタビューを掲載します。

インタビュー①

日頃から周りの人たちがうまくカバーしてくれている



利用者／介護保険・移動支援
村上（むらかみ）　育美（いくみ）さん

北海道から就職を機に上京し、IT関係のエンジニアとして都内各地を回る生活を送っていました。葛飾区で24年間暮らした後、2011年に世田谷区へ引っ越してきました。これから世田谷での生活を楽しもうと思っていた矢先、クモ膜下出血で倒れ、左半身まひと高次脳機能障害による記憶障害が残りました。

退院後は復職を目指し、生活を整えるために、さまざまな支援を受けることになりました。ヘルパーさんには、食事の用意や洗濯、掃除など、日々の生活を支えてもらっています。



職場へ一人で通うための練習も行いました。練習初日に台風が直撃し、急きょ購入した100円ショップのカッパがすぐに破けてしまい、びしょ濡れになりながら会社へ向かったことは、13年経った今でも大笑いしながら話す思い出です。

退院から現在まで、生活の変化に合わせて4回の引越しをしましたが、そのたびにヘルパーさんに手伝ってもらいました。 現在も仕事を続けながら、介護サービスを利用して生活しています。

記憶障害については、自分ではあまり認識していませんが、たまに職場で昼食を頼み忘れた時に、「そういえば忘れっぽいんだった」と実感することがあります。自分の気づかないところで、日頃から周りの人たちがうまくカバーしてくれているのだと思います。

インタビュー②

おたがいに学びあいながら支援を続けられる



常勤職員
相馬（そうま）　聡美（さとみ）さん

これまで入所施設で１年、短期入所施設（ショートステイ）で 13 年間働き、ずっと知的障害のある方の支援に携わってきました。仕事を探していた時、ボランティア協会の前理事長が大学時代の恩師だったことがわかり、これも何かの縁かもしれないと思いました。訪問介護は初めてでしたが、「新しいことに挑戦してみたい」という気持ちから、ケアステーション連で働くことを決めました。

訪問介護で最初に戸惑ったのは、人の家に上がり、冷蔵庫を開けたり、家の物に触れたりすることでした。「人様の家の物は勝手に触らない」と親から教えられてきましたし、自分の子どもにもそう伝えているので、仕事とはいえ、最初はどうしても抵抗がありました。今では必要な場面があることを理解し、必ず一声かけてから行動するようにしています。



訪問介護は１対１の支援なので、利用者さんの困りごとにすぐ対応できます。施設では「ちょっと待っててね」と優先順位をつけて動くことがどうしても多かったため、訪問介護の“すぐ応えられる距離感”はとても良いと感じています。

また、ボランティア協会にはさまざまな事業があり、ひとりの利用者さんが複数の事業を利用していることも多くあります。法人を通して、利用者さんと長く関わっていけることも良いところだと思います。

常勤職員としては、登録ヘルパーさんと関わるなかで、いろいろな考え方や価値観に触れ、自分自身の視野が広がったと感じています。立場に関係なく、おたがいに学びあいながら支援を続けられる環境があることに魅力を感じています。

インタビュー③

この手が幸せを招いてくれていると思っています



登録ヘルパー
千葉（ちば）　励子（れいこ）さん

60歳で仕事を辞め、「第二の人生をどうしようか」と考えていました。家族の介護を続けてきた経験から、自分には介護の仕事が合っているのではないかと思い、ヘルパー2級の資格を取得しました。現在84歳、ケアステーション連での勤務は23年目になります。

介護の仕事をしてきて良かったと感じるのは、訪問すると利用者さんが喜んでくださることです。長く働いていると、親子二代にわたって支援を担当することもあります。最初はお母様の支援を行い、途中からお子さんの支援も並行して担当しました。それぞれの気持ちが分かるからこそ、間に入って気持ちを整える潤滑油のような役割を果たせていたと感じています。

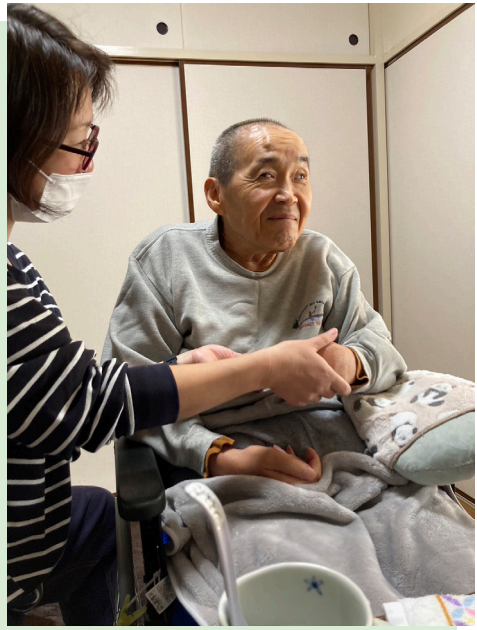
長年続けてこられたのは、60歳を過ぎてからヘルパーの仕事を始めたことで、年齢を重ねてきたからこその人生経験が役立っているからだと思います。たとえば、こちらが何か質問をして、聞きたかった答えが返ってこなかったとしても、それも利用者さんの気持ちを知る手がかりになり、別の何かにつながると思っています。

利用者さんから「千葉さんはいつも元気ね。悩みなんてないでしょう」と言われることがあります。そんな時、私はそっと自分の左手を見せます。生まれつき指の一部が短いのですが、その手を見た利用者さんは、「千葉さんにも、こんなところがあったなんて」と驚かれ、距離が縮まるんです。私は、この手が幸せを招いてくれていると思っています。

80歳も過ぎて、いつまで頑張れるかは分かりませんが、肩を叩かれるまでは、毎年「これが最後」と思いながら続けています。まだまだ元気で、若い人にも腕相撲は負けないくらいのパワーが自慢です。元気の秘訣は、家族と和気あいあいと過ごすこと。同居の孫の面倒も見ているので、毎日がにぎやかで、家族から元気をもらっています。

ヘルパー募集しています

ケアステーション連で、一緒に働きませんか？



なんといっても、ヘルパーさんたちが自慢です

30代から80代まで幅広い年齢層の方が活躍していて、平均勤続年数は14年、開所当時から20年以上勤務している方もいます。長く働くヘルパーさんが多いことは、利用者さんの変化を丁寧に把握し、安心して支援を続けられることにもつながっています。平均年齢は63歳と高めですが、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、無理なく働ける仕事をお任せしています。



資格がなくても、働きながら取得できる制度があります

経験や年齢に関わらず、その人に合った働き方を一緒に考え、長く続けられる環境づくりを大切にしています。人の暮らしを支える仕事に携わりたい方、ケアステーション連の仲間として力を貸していただけたら嬉しいです。

支援を届けるために、新しい仲間を増やしたい

現在、多くの支援依頼が寄せられていますが、ヘルパーさんが足りず、すべてのニーズに応えきれていないのが現状です。一人でも多くの方が安心して暮らせるよう、新しい仲間を増やしていきたいと考えています。



申込み・詳細は
右記二次元コードから
ご確認ください

人と地域をつなぐ
活動を支える

セタボラレポート

ボランティア・市民活動推進部
福祉事業部
組織推進部の
活動を紹介します！

能登 穴水町でキリコを担ぐ

被災地支援でつながる縁

能登半島地震の発生以来、せたがや災害ボランティアセンターは、石川県穴水町への災害ボランティア派遣や、災害ボランティアセンターの運営支援に取り組んできました。その活動を通じて生まれた地域の皆さんとのご縁から、9月12日、伝統行事「大町・川島祭り」に参加し、地元の人々とともにキリコを担ぎました。

久しぶりに訪れた穴水町では、倒壊した家屋が残っていた場所が更地になり、空き地が増えていました。地震の爪痕が残る風景には寂しさも感じられましたが、町が少しずつ変化している様子もうかがえました。



キリコを担ぐ合間の笑顔

高さ約5メートル、重さ約1・5トンのキリコ

大町・川島祭りは、江戸時代から続く伝統的な灯籠神事です。高さ約5メートル、重さ約1・5トンのキリコを約50人で担ぎ、午後6時から午後11時まで、掛け声を響かせながら町内を練り歩きます。

「ソレ、イヤサカヤッサイ、サカヤッサイ！」威勢のよい掛け声と



取材／柳由美
（せたがや災害ボランティアセンター職員）

ともに進むキリコ。

町内の電線は、地震によって位置が低くなったそうです。キリコが通過する際には、長い棒で電線を持ち上げ、担ぎ手がキリコを抱えるように支えながら、少しずつ通り抜けます。祭りの風景にも、震災による町の変化が刻まれていました。



大勢でキリコを担いでまちを練り歩く

支援から始まったつながりを、これからも

慣れないキリコを5時間担ぎ続け、足や腰、肩には疲労がたまりました。それでも、地域の皆さんと声を掛け合い、力を合わせて担ぐ時間は、かけがえのないものとなりました。祭りの後には、おいなりさんやおにぎりを振る舞っていただき、入浴までお世話になるなど、地元の皆さんの温かい心遣いにも触れました。翌朝、帰路につくバスを、地元の皆さんが手を振って見送ってくれました。

災害ボランティアとして訪れた穴水町。支援活動をきっかけに生まれたつながりは、今では祭りをともに楽しみ、汗を流す関係へと広がっています。

被災地と私たちボランティアとの関係は、支援活動を行うことだけではありません。地域の人々と出会い、関係を育み、その後もつながり続けることでもあります。

「また来年も、一緒にキリコを担ぎたい」。

そんな思いを胸に、参加者たちは東京への帰路につきました。


町会の方たちと一緒に集合写真

～ 知る・学ぶ・動く・つながる。地域のこれからを一緒に ～

おたがいさま情報

詳細は二次元コードからご確認ください。

ボランティア募集

メニュー作り・調理のボランティアを募集

高齢者の方にボランティアが調理した食事を提供し、一緒に昼食を楽しむ会を開催している成城オアシス会では、メニュー作り、調理をしてくださる仲間を募集しています。ぜひお問い合わせください。

- 日時：　毎月第 1 日曜日、第 3 月曜日　9 時 30 分～ 14 時（食事会は 12 時～）
  ※メニュー担当の方には前日の買い物もお願いしています。
- 場所：　砧くちなしふれあいの家（砧 8-26-33）
- 条件：　女性。年会費として 1,000 円お支払いいただきます。
- 問合せ：砧ボランティアビューロー準備室

詳細はこちら

ボランティア募集

一緒にゲームのプログラミングをしてくれる方を募集

小学 4 年生の男の子が、一緒にゲームのプログラミングをしてくれる方を探しています。プログラミングといっても、難しい知識は必要ありません。ゲームを楽しみながら、一緒に考えたり操作したりしてもらえれば大丈夫です。一緒に楽しい時間を過ごしてくださる方をお待ちしています。詳しくはお問合せください。

- 日時：　平日夕方　1 時間程度　時間は応相談
- 場所：　上野毛の自宅
- 条件：　ゲーム好きな方大歓迎、交通費支給（上限あり）
- 問合せ：玉川ボランティアビューロー

詳細はこちら

講座・イベント

『もっと語ろう不登校 Part316』

これまで 32 年に亘って、さまざまな方々の分かち合いの場になってきました。「自分だけではなかったんだ」と知るだけで心が軽くなります。初めての方もお気軽にご参加ください。

- 日時：　11 月 14 日 (土) 14 時～
- 場所：　NPO フリースクール僕んち（代田 4-32-17) 又は Zoom にて
- 条件：　参加費 300 円
- 問合せ：世田谷こどもいのちのネットワーク第 3 分科会
  090-3905-8124（タカハシ）/ fsbttoru@yahoo.co.jp

講座・イベント

ボランティア「はじめの一歩」講座を開催します

「ボランティアに興味はあるけど、何から始めていいのかわからない」「ボランティアって難しそう」 そう思っている方に、地域で出来るボランティア活動を紹介する講座です。

●日時： 11 月 14 日 (土) 14 時～ 16 時
●場所： 烏山ボランティアビューロー (上祖師谷 1-11-14)
●条件： 参加費 200 円 (当日現金でお支払いください)
●問合せ： 烏山ボランティアビューロー

詳細はこちら

講座・イベント

おたがいさま学習会を開催します

～ まずは知ることから、おたがいさまの輪を広げよう ～　発達障害のあるお子さんと仲良くなるにはどうしたらいいの？知的障害のある方はどんなふうに感じているの？等、少しでも知りたいと思った方は是非ご参加ください。学習会は 1 つからお申込みいただけます。

①「子どもに寄り添うボランティア」～多様な子どもとのかかわり～
②「知的障害の疑似体験」～体験しながら知的障害を理解しよう～

●日時： ① 11 月 27 日（金）13 時 30 分～ 16 時 30 分
② 12 月　3 日（木）13 時 30 分～ 16 時 00 分
●場所： 玉川ボランティアビューロー（玉川 2-1-15）
●条件： 定員各 20 名（先着順）、参加費各 500 円
●問合せ： 玉川ボランティアビューロー

詳細はこちら

講座・イベント

せたがや福祉区民学会第１８回大会を開催します

世田谷区の福祉向上と地域住民の学び合いを目指し、区民・事業者・行政・大学が年 1 回、一堂に会する大会で、福祉実践活動の工夫や抱える課題について会員が一体となり、相互に対等平等な立場で実践や研究を発表するユニークな内容です。是非ご参加ください。

●日時： 12 月 13 日（日）12 時～ 17 時 30 分
●場所： 昭和女子大学（太子堂 1-7-57）
●条件： 資料代として 500 円（当日受付で現金でお支払いください）
●問合せ： 世田谷区福祉人材育成・研修センター

詳細はこちら

その他

AI システムによるマッチングサイトのご案内



東京大学先端科学技術研究センターが開発したＡＩシステム（世田谷版 GBER「ジーバー」）で、経験や希望に沿ったボランティア活動を紹介します。

詳細はこちら

上記掲載記事は 10 月 17 日時点の情報です。
変更となる場合がありますので、詳細は問合せ先へご確認ください。

世田谷発！ボランティア生活発見マガジン
セボネ
2026年11月1日発行　2026年11月号　通巻271号　発行人　横山康博　〒154-0002　東京都世田谷区下馬2-20-14　社会福祉法人世田谷ボランティア協会

活動支援拠点



烏山ボランティアビューロー
〒157-0065 上祖師谷1-11-14(千歳烏山駅 徒歩12分)
TEL 03-6909-0333 FAX 03-6909-0355

スペース ココカラ。(ぽーとせたがや・パートナーセンター)
〒154-0004 太子堂４-26-9(三軒茶屋駅 徒歩５分)
TEL 03-6804-0405

北沢ボランティアビューロー
〒154-0022 梅丘1-8-9(梅ヶ丘駅 徒歩５分)
TEL 03-3420-2520 FAX 03-3706-2854

世田谷ボランティアセンター・せたがや災害ボランティアセンター・
せたがやチャイルドライン事務局 TEL 03-5712-5101　FAX 03-3410-3811
ケアセンターふらっと　TEL 03-5712-5105　FAX 03-3410-3813
〒154-0002 下馬2-20-14(三軒茶屋駅 徒歩12分)

砧ボランティアビューロー準備室
〒157-0066 成城 6-3-10(成城学園前駅 徒歩３分)
TEL 03-6411-4007 FAX 03-6411-5888

ケアステーション連(れん)　TEL 03-6805-4716 FAX 03-6805-4718
地域障害者相談支援センター ぽーとせたがや　TEL 03-6804-0405 FAX 03-6805-4718
〒154-0012 駒沢1-5-13 ビラ・アペックス駒沢7階(駒沢大学駅 徒歩1分)
▶事務所を駒沢に移転しました。

玉川ボランティアビューロー
〒158-0094 玉川2-1-15(二子玉川駅 徒歩５分)
TEL 03-3707-3528 FAX 03-3708-3058

相談・お問い合わせ先

ボランティアについて ▶ 世田谷ボランティアセンター、各ボランティアビューロー
災害ボランティアについて ▶ せたがや災害ボランティアセンター
リハビリについて ▶ ケアセンターふらっと、ケアセンター with
訪問介護について ▶ ケアステーション連
介護プランについて ▶ ケア相談センター結
障害について ▶ ぽーとせたがや、スペース ココカラ。

※下記２施設は移転準備中です。
①ケアセンターwith(ウィズ) TEL 03-6805-4715 FAX 03-6805-4718
②ケア相談センター結(ゆい) TEL 03-5433-2830 FAX 03-6383-2156

Pick Up

- 烏山ボランティアビューローで、地域でできるボランティア活動を紹介する講座を開催します！　ボランティアに興味がある方、ぜひご参加ください。　詳細：11 ページ
- 昨年も好評だった「おたがいさま学習会」を 11 月と 12 月に玉川ボランティアビューローで開催します！　発達障害のある子どもとの関わり方、知的障害がある方の心の感じ方などが学べます。　詳細：11 ページ

ときどき編集後記

木々の葉っぱが少しずつ色づき始めてきましたね。今年の紅葉狩りはどこに行こうか計画中です。みなさんにおすすめは、河口湖の紅葉ですね。一度は見に行った方がいいかと思います。ただ、渋滞も激しいので、車で行くときには日が昇る前には現地に到着していた方がいいですよ（笑）世田谷区だと、豪徳寺や浄真寺の紅葉がきれいですね。区内の紅葉スポットがあったらぜひ教えてください。（近藤）

HP & SNS

ホームページ　Facebook　Instagram

本誌掲載記事の無断転載を禁じます。