

発行：川崎市社会福祉協議会ボランティア活動振興センター 地域福祉情報バンク

川崎市中原区上小田中6-22-5 川崎市総合福祉センター 6階

電話：044-739-8720/FAX：044-739-8739/Email：jyoho@csw-kawasaki.or.jp

2023年秋号の内容は…

- ★「チャレボラ2023」を開催しました！
- ★「毒親・教育虐待」に関する図書の紹介
- ★ふくみみ登録団体「NPO法人 子育て支えあいネットワーク満」の紹介
- ★新着図書・DVDの紹介

赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします



…など、今号も情報満載でお届けします！

## 「チャレボラ2023」を開催しました！

「夏休み福祉・チャレンジボランティア体験学習」略して「チャレボラ」。地域の福祉・ボランティアに関心をもってもらうことを目的として始まり、今年で17年目となります。子どもや高齢の方・障がいのある方とのふれあい、災害ボランティア体験、地域イベントのお手伝いなど、44のプログラムを用意。小学生から大学生まで270名の参加がありました。

はじめにオリエンテーションで「ボランティア」や「福祉」について学び、その後、各自で選んだプログラムを体験。最後は、まとめの会で体験したことを振り返りました。猛暑の中でのボランティア体験でしたが、多くの参加者から「楽しかった」「また参加したい」という声を聞くことができました。

まとめの会では、参加者が「うれしかった～」「伝えたい～」などのテーマごとにボランティア体験で感じたことを書き、共感した意見にシールを貼りました。多くの共感シールを集めた意見をご紹介します。



### 【うれしかった、楽しかった、おもしろかった】

- ・こども食堂で作ったカレーを笑顔で食べてもらったこと。
- ・高齢者疑似体験は重くて大変だったけど楽しかった。
- ・ボランティア活動をしていたら、地域の人に「ありがとう」と言われた。
- ・お年寄りの人とのおしゃべりが楽しかった。
- ・手話でいろいろな言葉を知ることができた。



### 【伝えたい、教えてあげたい、ありがとう】

- ・車いすに乗ると自分のあたりまえが変わる。
- ・企画してくれた人に「ありがとう」と伝えたい。
- ・困っている人には、勇気を出して声をかけてみてほしい。
- ・手話を友達に教えたい。
- ・ボランティアって楽しい！



嬉しい感想！



### 【つらかった、もういや、大変だった】

- ・身近な川にも缶やプラごみなどが捨てられていたこと。
- ・視覚障害の体験ゴーグルをつけたら全く身動きがとれず怖かった。
- ・車いすを押して坂を登るのが大変だった。
- ・公園にポイ捨てが多かった。
- ・暑かった！！



### 【大発見、そうなんだ、知らなかった】

- ・車いすに乗ると段差が怖くなる。
- ・認知症になると行きたい場所が分からなくなる。
- ・公園はきれいにしてくれている人がいるとわかった。
- ・ボランティアは人のためにするものだと思っていたけど、自分のためにもなることがわかった。
- ・車いすごと車に乗ったり、お風呂に入ったりできることを初めて知った。



チャレボラは来年も開催予定！みんな参加してね



市社協キャラクター  
ななふく



夏休みの貴重な体験になったね



# 「毒親・教育虐待」に関する図書の紹介

～地域福祉情報バンクで貸出しています～



「毒親」とは、不適切な育児で子どもに害を及ぼす親のことです。虐待やネグレクト（育児放棄）だけでなく、過干渉・過保護・価値観の押し付けなども、子どもに大きな負の影響を与えます。

毒親にならないためにはどうしたらよいのか？ また、親から精神的に独立し自分の人生を生きるためにはどうしたらよいのでしょうか？

精神科医や臨床心理士など専門家の著書から学び、実際に毒親に育てられた人の体験談からヒントを得て、解決策を考えてみませんか？



## 毒になる親 【完全版】

あなたはもう親を許さなくていい。親に奪われた人生を取り戻すために、あなたが「毒親」にならないために勇気をもって本書を開こう。

傷つけられた心を癒やし、新しい人生を歩き出すための具体的な方法をあなたに伝授する。カウンセリングの現場から発想された「現実の希望」にみちた一冊！

（スーザン・フォワード：著/  
毎日新聞出版/2021年発行）



## 「毒親」の正体 精神科医の診察室から

不適切な育児で、子どもに害をおよぼす「毒親」。その被害を防ぐカギは診察室にあった。

臨床例から彼らの抱える四つの精神医学的事実を解説、厄介な親問題を手放す指針を明らかにする。

（水島広子：著/新潮社/2018年発行）



## ルポ 教育虐待

### 毒親と追いつめられる子どもたち

社会問題化しつつある「教育虐待」。「あなたのため」という大義名分のもとに行われる「しつけ」や「教育」はどこまでの厳しさが許されて、どこからが教育虐待になるのか。

社会の機能不全と、家庭の機能不全が重なり合ったところで生じる凄絶な「教育虐待」の現場に教育ジャーナリストが迫る。

（おおたとしまさ：著/ディスカヴァー・トゥエンティワン/  
2019年発行）



## 親といるとなぜか苦しい

### 「親という呪い」から自由になる方法

見た目は大人だが、精神年齢は子どものままの親が子どもを苦しめる。親から受けたつらい思いや混乱から、どうやって子どもは立ちなおっていけばいいのだろうか。その解決のヒントを提示する。

（リンジー・C・ギブソン：著/  
東洋経済新報社/2023年発行）



## 毒親

### 毒親そだちのあなたと毒親になりたくないあなたへ

「親を憎んでしまうのは、自分のせい？」「なぜ、子どもを束縛したくなる？」「こんなに愛しているのに、なぜ憎くなる？」気鋭の脳科学者が、「毒親」の正体とその向き合い方を分かりやすく説く。

（中野信子：著/ポプラ社/  
2020年発行）



## 毒親サバイバル

毒親に育てられた子どもたちにとっての最大の悲劇は、「家族ってこんなもの」「これが当たり前」と思いながら育ち、自分が悪い、自分がヘンだとの思いから逃れられないこと。大人になってからは「連鎖」におびえること。

親と同じ道を選ばないために、全身、全力でサバイバルしていく11人のさまを、リアルにコミック化した作品。

（菊池真理子：著/  
KADOKAWA/2018年発行）



## 関連図書

- 母という呪縛 娘という牢獄（齊藤彩：著/講談社/2022年発行）
- 気づけない毒親（高橋リエ：著/毎日新聞出版/2019年発行）
- ルポ虐待サバイバー（植原亮太：著/集英社/2022年発行）

他にもあります  
毒親の本





子育て支えあいネットワーク満（以下、「満」と記載）は、子育てを支えあうコミュニティを地域に広げていこうという理念のもと、子育てに関する様々な事業を行っています。「うちの子だけじゃない、みんなの子どもをみんなで育てていける地域」を目指し、「子育ての不安を楽しさに変えたい。子育て中でも誰かの役に立てる自分でいたい。」そんな想いを持つママたちにより2000年に設立。2013年にNPO法人となりました。

高津区と中原区で「地域子育て支援センター」（以下、支援センターと記載）5か所を運営しており、その活動の中で聞いた利用者さんの困りごとを解消するために、これまで様々な事業を立ち上げてきました。

産前産後の子育てに不安があっても頼れる人がいないという声から「ママのお助けコンシェルジュ」を立ち上げ、現在は「産前産後家庭支援ヘルパー派遣」の事業者にもなっています。また、支援センターでは少し物足りなくなってしまった2歳以上の子も楽しめるようにと始めたのが、「そとあそびこどもクラブのびる」や「さっちーと一緒にのびのび親子体操」などです。その他にも「こども発達支援ルームマオポポ」や「学童保育マオポポkids」を運営しています。

「ねっこぼっこ（オンライン子育て支援センター）」では、Zoomを活用し、外出をしなくてもオンラインで子育てママとつながれる場、困りごとを相談できる場を提供しています。

今号では、地域子育て支援センターを訪れ、「満」代表の河村さんと加来さんに、お話を伺いました。

ねっこぼっこの公式LINEでは、「満」の活動を紹介。  
 地域のイベント情報なども発信しています。  
 ぜひ登録ください！



### 支援センターでは、どのような活動をしていますか？

こども文化センターで週3回午前中に、お子さんと保護者の方が自由に過ごせるスペースを提供しています。助産師さんや栄養士さんの子育て相談会、身体測定、工作や絵本の読み聞かせ、子育てに関する講座なども行っています。活動の様子は各支援センターのInstagramでも発信しています！

スタッフは地域の先輩ママです。子育ての悩みを聞いてくれたり、地域のお役立ち情報を教えてくれますよ。



身体測定の様子⇒

### 利用してみたい人はどうしたらよいですか？

支援センターを利用してみたい方は、開催日に直接来ていただいてOK。大歓迎です！

それ以外の「満」の活動への参加についてはお問い合わせください。ねっこぼっこ公式LINEから、すべての情報につながります。見学や参加申込みもできますよ。



### 支援センター利用者さんの声

- 気軽に参加できて、誰かと子育てについて話ができることが嬉しく、毎回参加しています。
- 子どもが楽しんでいるので、夫婦交代で来ています。
- 同じ月齢の子と知り合ったり、親同士が仲良くなることのできる支援センターにとっても助けられています。
- 支援センターがなかったら、子どもと2人だけの生活



で産後うつになっていたかもしれません。孤独な子育てにならないために皆さんにも支援センターの存在を知ってもらいたいです。



### どのようなときにやりがいを感じますか？

利用者として参加されていた方が、今度は支え手となって戻ってきてくれたときです。子育て中に助けてもらったので、今度は自分が支え手になると言ってくれる方が多くいます。

親だけでなく、当時赤ちゃんだった子が中高生になってボランティアとして来てくれることもありますよ！

### 子育て中の皆さんに伝えたいことは？

子どもと暮らしていると、嬉しいことや楽しいこともありますね。そんな時に誰かを頼ったり、互いに支えあったりできれば、親も子どもも笑顔に、そして頼られた人も嬉しくなります。

一人で何とかしなくちゃと思わずに、「みんなで子育て」しませんか？支援センターでお待ちしています！



### NPO法人 子育て支えあいネットワーク満

〒213-0021 川崎市高津区千年新町7-4 1階

TEL :044-872-7111

MAIL :kosodate@man-kawasaki.org



ホームページは  
こちらから





## 新着図書&DVDの紹介



### 【図書】（書名／著者・編者名／出版社）

- マイクロ・ニーズ 地域の小さな声に応え続ける、医療・社会福祉法人の取り組み／中澤信／幻冬舎
- 日本一グローバルでクリエイティブな福祉・介護の現場／社会福祉法人奉優会／幻冬舎
- ルポ 虐待サバイバー／植原亮太／集英社
- どうかわる？ 社会福祉法人のためのインボイス対応Q&A／渡部博・鳥原弓里江／全国社会福祉協議会
- 福祉施設・事業所における事業継続計画（BCP）のポイント／全国社会福祉法人経営者協議会・全国社会福祉法人経営青年会／全国社会福祉協議会
- 持続可能な介護保険制度の考え方／そえだ勝／同友館
- 102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方／石井哲代・中国新聞社／文藝春秋
- 親不孝介護 距離を取るからうまくいく／山中浩之・川内潤／日経BP
- 弱った親と自分を守る お金とおトクなサービス超入門／安藤なつ・太田差恵子／KADOKAWA
- マンガでわかる！ 認知症の人が見ている世界3／川畑智・遠藤英俊／文響社
- マンガ ほげ日和／矢部太郎・長谷川嘉哉／かんき出版
- ここが変だよ、保育園／近藤敏矢／幻冬舎
- 精神科医療の未来を見据えて／寺田悦子／幻冬舎
- 「助けて」が言えない 子ども編／松本俊彦／日本評論社
- 「発達障害」と間違われる子どもたち／成田奈緒子／青春出版社
- 発達障害・グレーゾーンの子がグーンと伸びた 声かけ・接し方大全／小嶋悠紀・かなしろにゃんこ。／講談社
- 発達障害「グレーゾーン」生き方レッスン／岡田尊司／SBクリエイティブ
- 世界一やさしい障害年金の本 【改訂版】／相川裕里子／学研プラス
- 奇跡のフォント 教科書が読めない子どもを知って UDデジタル教科書体 開発物語／高田裕美／時事通信社



- 強制不妊 旧優生保護法を問う／毎日新聞取材班／毎日新聞出版
- ハンチバック／市川沙央／文藝春秋
- 60分でわかる！ 障害者総合支援法 超入門／外岡潤／技術評論社
- 避難所に行かない防災の教科書／西野弘章／扶桑社
- めざせ、担い手不足解消！ 自治会・町内会負担軽減&IT活用事例ブック／水津陽子／実業之日本社
- 新版 民生委員・児童委員のための子ども・子育て支援実践ハンドブック／小林雅彦／中央法規出版
- 人生を自分らしく生き抜くための意思決定／森岡広美・阿部幸恵・片山知美・古谷昭雄／金芳堂
- ACP入門 人生会議の始め方ガイド／西川満則・大城京子／日経BP
- 学校に行かない君が教えてくれたこと／今じんこ／オーバーラップ
- マンガでわかる！ うつの人が見ている世界／大野裕・NPO法人地域精神保健福祉機構（コンボ）／文響社
- 教養としての精神医学／松崎朝樹／KADOKAWA
- メンタルかも仕事かもアップする接遇マナー 幸せになる心理学の7つのテクニック／齊藤朋恵／星和書店
- 母親になって後悔してる／オルナ・ドーナト／新潮社
- カルト宗教やめました。「エホバの証人2世」の私が信仰を捨てた後の話／たもさん／彩図社
- 日本一シンプルな相続対策 認知症になる前にやっておくべきカンタン手続き／牧口晴一／ワニブックス
- 気づかひの壁 「気がつくだけの人」を「気が利く人」に変える、たった1つの考え方／川原礼子／ダイヤモンド社



### 【DVD】（題名／製作・販売／仕様）

- 梅切らぬバカ／パピネット／77分
- ごぼう先生×リリムジカ 昭和のヒット曲で筋肉つけよう体操／世界文化社／46分
- ごぼう先生×リリムジカ 昭和の演歌で昼食前の誤嚥予防体操／世界文化社／51分

地域福祉情報バンクは平日8：30～17：00まで開所しています。毎月第4水曜日は、川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）の保守点検日のため、17：00以降に1階受付窓口での図書・DVDの返却ができませんのでご注意ください。また、**12月29日（金）～1月3日（水）**の間は、年末年始休館日のため、全館休館となっています。

今号は、「チャレボラ」「毒親・教育虐待」「子育て支えあいネットワーク満」と、全て子どもに関連するものとなり、それぞれ違った視点から子どもについて考えるきっかけとなりました。「ボランティアって楽しい！」と感じた子どもたちのように、誰かに喜んでもらって自分も嬉しいと感じる体験を日々の生活の中で増やしていきたいですね。

「地域福祉情報バンク通信」についてのご意見・ご感想などを、是非お寄せください。次号は1月4日発行予定です。（ま）

蔵書検索は「ふくみみ」で！  
<https://k-fukumimi.com/>

