

令和7年度市民企画講座 実施団体

| 団体名(テーマ) 団体概要 | | 講座内容・概要 | 講座回数 |
|------------------|--|---|------|
| 連続 | 1 <u>グリーフサポートたま</u> (死別の悲しみとグリーフケア～喪失から始まる道程～) 大切な人との死別、喪失による哀しみ(グリーフ)を抱えている方々が、そのグリーフを分かち合うことのできる、安心・安全な場を提供するため、毎月1回聖蹟桜ヶ丘で、「わかち合いの集い」を開催している。 | グリーフとは何か、グリーフにどう向き合うかを柱とする学びの場を提供することを目的とする。 | 4 |
| | 2 <u>スポーツウエルネス吹矢</u> (スポーツウエルネス吹矢入門講座② 一フレイル予防とストレス発散を！) スポーツウエルネス吹き矢を通して、地域住民の心身の健康増進に寄与すること、および支部会員相互の親睦と交流を図ることを目的とし、60数名の会員が週4回の活動をしている。 | 腹式呼吸を基にしたユニバーサルスポーツであるスポーツウエルネス吹矢を市民に紹介し、フィジカルとメンタル両面で健康的な生活習慣を身に付けていただくとともに、市民の交流と親睦の機会を提供することも目的として行う。 | 4 |
| | 3 <u>なかま”萌”</u> (大切な気持ちを言葉にできていますか ～自分も相手も大事にするアサーティブ～) 1991年度公民館主催「女性セミナー」参加者によるアフターグループが基になり、学習活動を継続。各年ごとにテーマを決め、自己への気づきを通じた自己表現を学ぶ場を地域に継続的に設けている。 | さまざまな事情で困難を抱えている女性や他者との関係などで生きづらさを抱える幅広い年代の女性たちが、安心できる場で互いの話を聞き合い、自らの気持ちを見つめ、それを率直に伝える自己表現(アサーティブ)を共に学んで、自己受容、自己信頼、他との連携などの生きる力につなげていく、、、そんなグループワークを地域に提供する。 | 5 |
| | 4 <u>ボランティアサークル「絵手紙くるくる」</u> (絵手紙講習会) 1996年発足のサークル。絵手紙でボランティア活動。月1回永山公民館で定例会。月1回会報「きゃっちぼる」発行。あいクリニックデイケアオーリーブ。南鶴牧小放課後絵手紙。多摩第二小地域学校協働活動。ぐりんぴー工房で活動。毎月永山駅前郵便局絵手紙展示。永山フェス、ボランティアまつり、ふれあいこども祭り等、社協、ボラセン、公民館等とかかわり活動している。 | 絵手紙でボランティアにつながることを知っていただき、絵手紙の普及のため実践を行う。 各回テーマ： 1. 絵手紙って何？ 2. 季節の花色々 3. 実りの秋をかいてみよう 4. 年賀状、祝箸袋 希望の方には活動している施設への見学も計画し、地域での活動につなげたいと考えている。 | 4 |
| | 5 <u>自立ステーションつばさ</u> (しょうがいしゃが地域で自立し共に生きられるまちをつくるために) 1994年からしょうがい当事者が中心となって、どんなに重いしょうがいがあってもその人らしい地域での自立ができるよう支援をしている。 | しょうがいしゃと健常者が幼い頃から共に育ち、地域に出て自立生活を送ることを当たり前の権利として実現していく第一歩として、長年、差別と向き合い、人権・教育・防災など様々な分野で実践的な取り組みをされている当事者や家族、支援者などをお招きし、合理的配慮の現状と課題を市民のみなさんと考え、しょうがいしゃへの差別をなくし、地域で自立し共に生きられる多摩市を目指していく契機とする。 | 5 |
| 単発 | 6 <u>多摩市の図書館をともに育てる会</u> (「市民のための図書館」を目指すために、図書館と市民の役割を考える) 中核となる中央館を活かし、多摩市の図書館全体を見守り、ともに育てていくグループである。 1. 市民のための、多摩市全域にわたる、持続的でよりよい図書館づくりを目指す活動を行う。活動を通じ、利用者や運営者・図書館員が連携し、学び交流する。 2. 図書館についての学びや気楽なしゃべり場を提供する。こうした場を通じ、中央館・地域館の現状につき情報共有、意見交換する。 3. 会員が参加の意義を実感できる活動を目指す。 | 「市民のための図書館」づくりに向けて、図書館ネットワークを支えていくのは、図書館と市民の協働による良い関係づくりにある。多摩市の図書館における市民協働の課題と展望を模索するため、市民協働による図書館整備を研究している講師から学び、これからのあり方を考える。 | 1 |

23

令和7年度 合計/6講座