

福祉（体験）学習講座
「やさしさ “つむぎ” プログラム」
(令和7年度版)



社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

目次

福祉（体験）学習「やさしさ“つむぎ”プログラム」開催要綱	…P1
メニュー① 車いす体験	…P2
メニュー② アイマスク体験	…P3
メニュー③ ブラインドチャレンジ	…P4
メニュー④ 高齢者疑似体験	…P5
メニュー⑤ ユニバーサルデザインゲーム	…P6
メニュー⑥ ヘルプマーク学習	…P7
メニュー⑦ 防災学習	…P8
メニュー⑧-1 ボランティアってなあに？	…P9
-2 ボランティア活動企画～実践	…P10
メニュー⑨ 傾聴体験ゲーム	…P11
メニュー⑩ インクルーシブ・ニュースポーツ体験	…P12
メニュー⑪ 福祉のお仕事を知ろう	…P13
メニュー⑫ 身体を動かしながら楽しく学ぼう SDGs ってなあに？	…P14
メニュー⑬ 健康づくりサポート	…P15
外部講師一覧	…P16

福祉（体験）学習講座「やさしさ“つむぎ”プログラム」 開催要領

1 目的

松本市社会福祉協議会は、「松本市ボランティア事業運営方針」に基づき教育機関や企業等との連携・協力による福祉の啓発活動に取り組んでいます。

福祉（体験）学習講座「やさしさ“つむぎ”プログラム」は、学習を通じて加齢や障がい等に対する正しい理解を深め、ユニバーサルデザインの心を育むことを目的としています。

小・中・高等学校等の授業や企業等の研修における、人権・福祉教育の効果的な実施に向けて、企画立案・職員派遣や講師紹介について松本市社協が協力させていただきます。

2 学習プログラム内容等

やさしさ“つむぎ”プログラムメニューをご参照ください。

3 開催について

(1) 申込方法

開催希望日の3か月以上前に、松本市社協地域福祉課にご連絡ください。

(2) 事前打合せ

学習プログラムの詳細を作成し、原則として会場の下見も兼ねて事前打合せをさせていただきます。

(3) 注意事項

- ・ 体験プログラムは人数によって実施時間が異なります。
- ・ 実施希望時間が体験人数の割合よりも短い場合、お断りする場合があります。
- ・ 体験人数が多い場合は、複数のプログラムをローテーションで体験するなど可能ですのでご相談ください。
- ・ 高齢者疑似体験は、インストラクターを修了した担当職員が実施しますので、体験セットの貸出しのみは実施していません。
- ・ 受講者が故意または乱暴な扱いによって体験資機材等を破損させた場合は、弁償請求させていただきます。

4 講師選定のお手伝い

福祉講話などで、障がい当事者の方や福祉活動をされている方をお探しの場合は、ご相談ください。

5 お問い合わせ先

松本市社会福祉協議会地域福祉課ボランティアセンター（電話：27-3381）

「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー①

プログラム名	<h2>車いす体験</h2>
	車いすを安全に押すこと、車いすに乗ることの両方を体験することで、車いすを利用している方の気持ちを考え、バリアフリーや自分たちにできることを考えるきっかけにしてください。

1	内 容	体育館に車いすのコース（スラローム・上り坂・下り坂・狭い道・悪路）を作り、押す側・乗る側の両方を体験していただく。 体験人数が多い場合は、待ち時間にユニバーサルデザイン講習を行う。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員、外部講師
3	会 場	体育館など
4	時 間	45分～90分程度 ※体験人数による
5	必要物品	車いす、コース作成機材（カラーコーン、踏切板、踏切調節板、マット、平均台、角材など） ※車いすは社協で用意
6	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・車いすの搬入・搬出に伴う、車の駐車スペースの確保をお願いいたします。 ・体操着等動きやすい服装で受講してください。 ※シャツやスカートはタイヤに絡まる場合があります。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー②

プログラム名	<h2>アイマスク体験</h2>
	目隠しをした状態で、視覚以外の感覚を使って物や味を確認することで、視覚障がいの方の生活について、理解を深めるきっかけにさせていただく。

1	内 容	目隠しをして、机のクロックポジション（時計の位置）に置いた文房具や積み木の形を当てたり、フルーツグミの味を当てたり、砂糖と塩の違いを確認したりしていただく。 また、視覚障がい者の方の誘導や声掛けについても学んでいただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員、外部講師
3	会 場	体育館・会議室など
4	時 間	概ね60分程度
5	必要物品	バンダナ、フルーツグミ、文房具、積み木、シャンプー、リンス、砂糖、塩、体験資料、長机、椅子、ウェットティッシュ、ゴミ袋 ※バンダナは各自、フルーツグミは学校でご用意いただきます。
6	備 考	・衛生面からアイマスクは使用しません。各自バンダナをご用意ください。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー③

プログラム名	<h2>ブラインドチャレンジ</h2>
	目隠しをしたランナーとサポートする伴走者となり、2人1組で歩いたり走ったりする「ブラインドチャレンジ」を通して、視覚障がいについて考えるきっかけにしてください。

1	内 容	実際に視覚に障がいをお持ちの方のお話をお聞きしたり、目隠しをしたランナーと伴走者がロープで結ばれて一緒に歩いたり走ったりする「ブラインドチャレンジ」を体験することで、見えない世界や視覚障がい者のガイドについて学んでいただく。
2	講 師	外部講師
3	会 場	体育館・校庭など
4	時 間	概ね90分程度
5	必要物品	アイマスク、コース作成機材（カラーコーンなど）
6	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講師との日程調整のお時間をいただきますので、早めの申込みをお願いします。 ・講師料（交通費等）につきましては、相談をお願いします。 ・体操着等動きやすい服装で受講してください。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー④

プログラム名	<h2>高齢者疑似体験</h2>
	専用の装具を装着して、高齢者に近い身体の状態を体験することで、高齢者の気持ちやどのように接することが良いか理解を深めるきっかけにしてください。

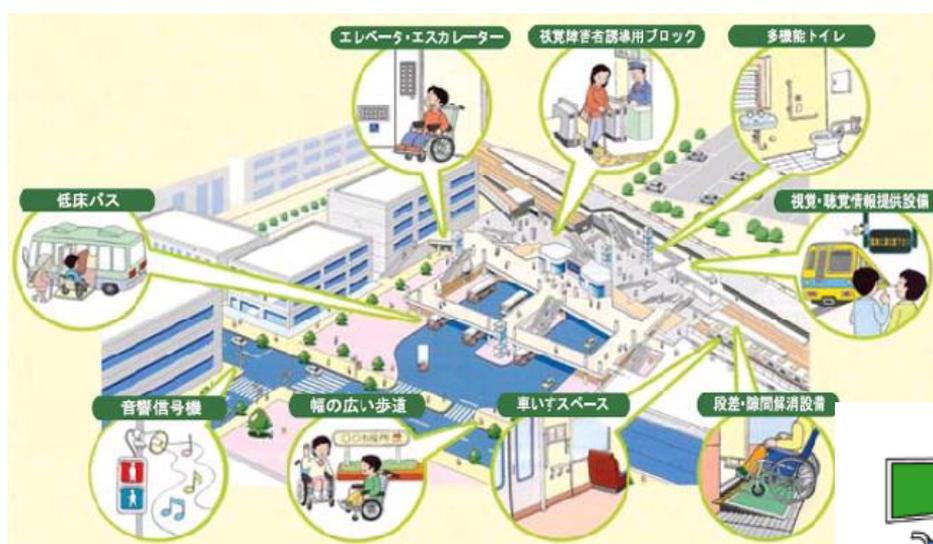
1	内 容	高齢者疑似体験装具を着用して、座ったり立ち上がったたりする動作や階段の上り下り、指先の作業、会話などでの耳の聴こえ方、新聞の文字や色の見え方を体験していただく。また、高齢者の介助や声掛けについても学んでいただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	体育館など
4	時 間	60分～90分以上 ※体験人数によります (体験目安1人あたり15分) また、装具の着脱に時間を要しますので、他のプログラムとの組み合わせが困難なことがあります。
5	必要物品	高齢者疑似体験セット、耳栓、ビニール手袋、体験資材(小銭入れ、小銭、商品表示、新聞紙、ペットボトル水、紙コップなど)、長机、椅子 ※耳栓、ビニール手袋、ペットボトル水、紙コップは学校でご用意いただきます。
6	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・体操着等動きやすい服装で受講してください。 ・高齢者疑似体験は、インストラクターの講習を受けた社協職員と、その補助職員が実施しますので、体験装具の貸出しのみは行っていません。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー⑤

プログラム名	<h2>ユニバーサルデザインゲーム</h2>
	ユニバーサルデザインのモノや考え方について学んでいただくことで、どんな人にも優しく、住みやすい社会にするためにはどうしたら良いのかを考えるきっかけにしてください。

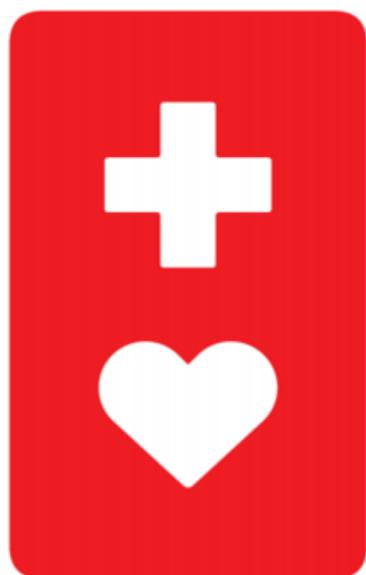
1	内 容	ユニバーサルデザイン（UD）の製品や写真から、UDの説明をさせていただき、ポスターの中のUDの箇所を探していただく。 公園をUD化する教材を用いて、誰もが通える公園作りをゲーム感覚で行っていただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね60分程度
5	必要物品	UD写真パネル、UD製品、UDポスター、UD教材、机、椅子、ホワイトボード、磁石
6	備 考	・他の体験プログラムと合せて、本プログラムをご予定いただくことで、よりイメージができ理解が深まります。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー⑥

プログラム名	<h2>ヘルプマーク学習</h2>
	外見ではわからない障がいや疾患などを、周囲に知らせることができる「ヘルプマーク」や「ヘルプカード」について学び、困っている人に声をかけられる優しい社会について考えるきっかけにさせていただく。

1	内 容	当事者からのお話や、「ヘルプマーク」や「ヘルプカード」についての説明を受け、障がいに対する理解や声かけの大切さについて学んでいただく。
2	講 師	外部講師
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね45分程度
5	必要物品	
6	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講師との日程調整のお時間をいただきますので、早めの申込みをお願いします。 ・ヘルプマークの普及にもつながりますので、授業参観日などでもぜひご予定ください。



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー⑦

プログラム名	<h2>防災学習</h2>
	いつ起きても不思議ではない災害に備えて普段からできることや、災害が起きた時の対応、災害ボランティア、身近な防災・減災対策について学習し、知識を身につけていただく。

1	内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害について (どんな災害があるの? 準備しておくもの等) ・ 災害ボランティアについて ・ 災害がおきたらどうするの? ・ 防災、災害についてのクイズ
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	20分～1時間程度(内容によって異なります)
5	必要物品	スクリーン、プロジェクター、パソコン (当会で持ち込むこともできます) 机、いす など
6	備 考	小学校1年生から、高校生まで学年によって内容を変更できますのでお気軽にご相談ください。

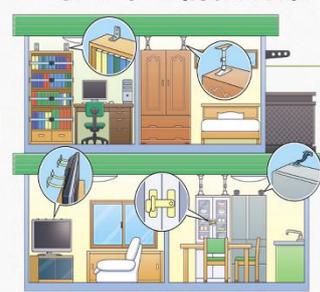
普段から準備しておきたい物

- 防災リュック(持ち出し袋)
- 貴重品(通帳、印鑑、現金)
- マスク、消毒液
- カイロ
- 革手袋・軍手
- 雨 具
- 救急箱(ばんそうこう、ほうたいなど)
- 携帯ラジオ、懐中電灯
- 電 池
- 水(1人1日3リットルで7日分)
- 携帯トイレ
- 非常食(乾パン、レトルト食品など)



家の中の防災対策の例

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさぎだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう



プログラム名	<h2>ボランティアってなあに？</h2>
	「自らの意志を持って進んで〇〇する」というボランティア本来の意味や考え方を理解し、自分たちには何ができるかといったことを考えるきっかけにしてください。

1	内 容	「自発性」が意味の中心となるボランティアについて理解し、“得意”、“好き”、“興味”などから「私発」で自分たちには何ができるのだろうかということ、個人ワークを通じて学んでいただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね45分程度
5	必要物品	ワークシート、PC、プロジェクター、スクリーン、学習資料
6	備 考	小学校高学年以上、クラス（委員会やクラブ活動）単位での実施向きの内容です。



プログラム名	<h2>ボランティア活動企画～実践</h2>
	メニュー⑧-1「ボランティアってなあに？」を学習した上で、グループに分れて自分たちができるボランティア活動を企画し、その活動を実践していただく。

1	内 容	グループワークでそれぞれのボランティア活動の案を出し合い、協力して一つの企画を練り上げ、実践することでボランティア活動の本質についてさらに理解を深め、ボランティア活動のやりがいや楽しみについても感じていただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね45分程度 × 複数回
5	必要物品	ワークシート、PC、プロジェクター、スクリーン、学習資料
6	備 考	小学校高学年以上、クラス（委員会やクラブ活動）単位での実施向きの内容です。

グループワーク～実践へ



プログラム名	<h2>傾聴体験ゲーム</h2>
	話し手に耳を傾け、心に寄り添い共感する傾聴の大切さをゲーム感覚で体験しながら、悲しんでいたたり、困っていたりする人への思いやりの心などについて考えるきっかけにしてください。

1	内 容	傾聴を行う際の、安心して話しやすくなる聴き方について「聴かないワーク」と「聴くワーク」をゲーム感覚で体験し、相手に寄り添い共感することの大切さや、相手を思いやる心などについて学んでいただく。
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね45分程度
5	必要物品	ワークシート、学習資料
6	備 考	小学校高学年以上、クラス（委員会やクラブ活動）単位での実施向きの内容です。

話を「聴く」とは？



耳も心も傾けて寄り添う



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー⑩

プログラム名	インクルーシブ・ニュースポーツ体験
	スポーツボッチャや、レクレーション性を高めたアレンジボッチャなどのニュースポーツを体験して頂けます。 子どもから高齢者、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しみ、児童センター・小中高・公民館からデイサービスなど幅広い皆さんが参加できるプログラムをご用意しています。

1	内 容	<p>パラスポーツ指導員や、ボッチャ選手の方々から指導をいただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボッチャ ・スクエアボッチャ（レクレーションボッチャ） ・ニュースポーツ（モルック・ウォーキングサッカーなど要相談） ・障がい当事者の方との混成チームによる交流体験 ・福祉講話や、あいサポート研修との同時開催 など
2	講 師	外部講師
3	会 場	体育館など
4	時 間	概ね90分程度
5	必要物品	カラー養生テープ
6	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講師との日程調整のお時間をいただきますので、早めの申込みをお願いします。 ・講師料（介護タクシー代等）につきましては、相談をお願いします。 ・体操着等動きやすい服装で受講してください。 ・ボッチャ等の体験のほか福祉住環境コーディネーターである高野さんのお話や、ヘルプマーク等の様々な障がい者マークのお話、あいサポートメッセンジャーによるユニバーサルデザイン等の講話など組み合わせての体験も可能です。



プログラム名	<h2>福祉のお仕事を知ろう</h2>
	「ホームヘルパーって？ケアマネージャーって？……。」 聞いたことはあるけど、どんなお仕事をしているの？ 実際に従事している社会福祉協議会の職員が説明します。

1	内 容	・ホームヘルパー（訪問介護員）のお仕事 ・ケアマネージャー（介護支援専門員）のお仕事 ・福祉施設のお話（介護・障がい等）
2	講 師	松本市社会福祉協議会職員
3	会 場	教室・会議室など
4	時 間	概ね45分程度（1つの職種につき）
5	必要物品	
6	備 考	・担当職員との日程調整のお時間をいただきますので、早めの申込みをお願いします。 ・その他、福祉の仕事や取組みについての説明等ご希望があればご相談ください。



プログラム名	<h2>身体を動かしながら楽しく学ぼう SDGs ってなあーに？</h2>
	<p>SDGs（持続可能な開発目標）を楽しく、わかりやすく学ぶことができる講座です。言葉はひろがりつつありますが、「もっと調べたい！」「自分でも行動してみたい」と心が動かされるアクティビティーを目指して活動しています。わかりにくいSDGsについて、やさしい言葉に変え、子どもが大好きなクイズや参加体験型学習を通じて、一緒に伴走します。</p>

1	内 容	<p>【保育園、小中学生むけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ SDGs とは？世界課題について知ろう！○×クイズ ・ SDGs に関する絵本の読み聞かせ・食品ロス削減・水資源 ・ 未来をつくる Babystep ワークシート付
2	講 師	外部講師
3	会 場	教室、多目的室、体育館など
4	時 間	概ね50分～（90分くらいあると尚良い）
5	必要物品	プロジェクター・スクリーン・音響設備
6	備 考	<p>外部講師依頼のためお早めの申込みをお願いします。</p> <p>★オンライン版：授業形式【1クラス 5,500円×学級数】50分</p> <p>★対面版：【1クラス 11,000円（+旅費）×学級数】50分～</p> <p>→身体を元気よく使って楽しく学ぶ参加型ワークショップ</p> <p>多目的室・体育館などを広いお部屋を推奨します</p> <p>☆他【小学生高学年～大人（職員むけ）】</p> <p>本質を学ぶ！2030SDG カードゲーム体験+少人数グループのコーディネート（地域づくり・民間企業へお繋ぎ～発表まで）先生と一緒に1年間サポートします）55,000円～/年</p>



「やさしさ “つむぎ” プログラム」メニュー③

プログラム名	<h2>健康づくりサポート</h2>
	<p>学校や児童センター職員内での健康づくりにお悩みではありませんか？</p> <p>「どんな企画をしたらいいかわからない」「幅広い年齢にヒットする講座がわからない」「子どもの姿勢・ケガを減らしたい」などお困りのことをご相談いただき、企画・実施のお手伝いをさせていただきます。専門のトレーナーがカリキュラムを作成します。お気軽にお声かけください。</p>

1	内 容 (例)	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢で集中・学力アップ ・ケガのしにくい身体づくり&運動神経を伸ばそう ・みんなで参加できるワクワク親子レクリエーション ・PTA等での講演会&運動「自力登校での発見と大切さ」など ・幼少期・児童期に必要なあそびを通した全身運動 ・保健・体育教師と一緒にサポート・ストレッチ講座
2	講 師	外部講師
3	会 場	体育館・多目的室/オンラインも可
4	時 間	概ね50分程度～
5	必要物品	運動できる服装・飲み物・タオル
6	備 考	<p>打ち合わせ・材料費込みで出前講座致します。</p> <p>園児・児童館・放課後デイサービス：1回5,500円+旅費</p> <p>学級：トレーナー2人11,000円</p> <p>学年で一斉：トレーナー3人22,000円+旅費</p> <p>低学年・中学年・高学年の場合：1講座22,000円+旅費</p> <p>親子レク・PTA講演会：55000円～※規模と回数による応相談</p>



外部講師一覧

	講師名・講師団体	肩書等	プログラム内容
1	大谷 拓哉 さん	信州伴走・伴歩協会 代表	<ul style="list-style-type: none"> ● Xニュー③ ブラインドチャレンジ
2	奥家 正史 さん	福祉団体 つなぐ会 代表 ヘルプマークデイレクター あいサポートメッセンジャー	<ul style="list-style-type: none"> ● Xニュー⑥ ヘルプマーク学習 ● Xニュー⑩ インクルーシブ・ニュースポーツ体験
3	中山 進 さん	音色くらぶ	<ul style="list-style-type: none"> ● Xニュー⑥ ヘルプマーク学習
4	高野 雅也 さん	音色くらぶ ボッチャ選手 福祉住環境コーディネーター	<ul style="list-style-type: none"> ● Xニュー⑩ インクルーシブ・ニュースポーツ体験
4	ポジ◎ラボ	子ども食堂 歩き方の学校 ウォーキング講師 Mr of the Year 世界大会出場	<ul style="list-style-type: none"> ● Xニュー⑫ 身体を動かしながら楽しく学ぼう SDGsってなあーに？ ● Xニュー⑬ 健康づくりサポート 【運動が好きになる簡単体操】 【フレイル予防健康講座】

「ともにつながる しあわせのまちづくり」

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会
ボランティアセンター

〒390-0833

長野県松本市双葉4番16号（松本市総合社会福祉センター）

電話：0263-27-3381 FAX：0263-27-2239

E-mail：chiiki@syakyo-matsumoto.or.jp