

【内容】

- ・インタビュー「信州伴走・伴歩協会」
- ・市民活動フェスタ2025
- ・インフォメーションコーナー

松本市市民活動サポートセンター

サポートセンター通信 112号



【お問合せ】〒390-0874 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階 TEL/FAX 0263-88-2988 MAIL kyoudou@city.matsumoto.lg.jp



2015年設立。視覚障がい者と伴走・伴歩者の健康増進を図るため、伴走者と伴歩者の育成、伴走・伴歩者の体験会、練習会を開催。

視覚障がい者のランニング・ウォーキングの支援を行っている。

信州伴走・伴歩協会

サポートされた人が「すみません」から「ありがとう」だけですむ社会へ。

視覚障がいを持っている方が「安全」に「気持ちよく」歩いたり走ったり出来る環境づくりのために、伴走者や伴に歩く【伴歩者】を増やしたいと活動する信州伴走・伴歩協会。その想いを代表の大谷拓哉さんにお聞きします。

【林】活動のきっかけを教えてください。

【大谷】松本盲学校の小林先生が副代表なんです。2014年の障害者スポーツ大会全国大会に出場するにあたって、練習をしてくれるパートナーを探しているという話があった。彼も私も長野県の視覚障害者マラソン協会に所属していて、その繋がりから、練習パートナーとして選ばれました。ただ1人でやっているという都合で相手が走れなくなってしまうのはよくないと思う、1人がダメでももう1人が走れる、そういう体制が作ればいいなと思い設立しました。

【林】活動内容を教えてください。

【大谷】定例会を月1回やっています。第3日曜日に信州大学の近くに長野県視覚障害者福祉センターがあり、そこを拠点にしています。それと個人練習です。当協会に3名の視覚障がい

の方がいらっしゃるんですけど伴走者と一緒に練習をしています。練習は柔軟体操など、基本的なことからやっています。協会として視覚障がい者の運動支援がありますが、例えば中途失明の場合、それまでの生活環境と全く異なるので、外へ出るのも億劫になっちゃったり、もちろん走ることも危ないので、今の体の状態を確認しようというところからやっています。

【林】伴走・伴歩で大事なことはなんでしょうか。

【大谷】ただ走るだけじゃなくて、生活ですね。食事に行ったりとか、練習後のお風呂に入ったりとか。そういうことの方がコミュニケーションが取れて、信頼関係を構築できます。怖いと思ってたら走れませんし、信頼してもらえるように、責任を持つということも必要だと思います。

【林】伴走や伴歩の時、視覚障がい者への声かけは、どのようにして学ぶのでしょうか。

【大谷】普段、自分が歩いている所をアイマスクを付けてガイドしてもらいます。「この程度の段差がこんなに怖いんだ」「ちょっとした斜めの所が、こんなに負担に感じるんだ」ということが分かってくるんですよ。街中を歩いてもらったり



生活する社会に障害がたくさんある。 だから視覚障「害」者で構わない。



円状のヒモを持って伴走・伴歩

「見えない体験」をしてもらう。自分が体感すると、「ここは気をつけた方がいい」「こういうことを言ってもらった方がありがたい」とか、それが分かってくるので、自分が体感するってことが大事だと思います。

【林】私も「見えない体験」をさせていただきましたが（インタビュー動画からご視聴いただけます）、車の音や人の声をはじめ、普段より聴覚が敏感になって聞こえました。

【大谷】普段と変わりますよね。例えば天気が悪くて雨がすごい降ったり、雪がたくさん降ったりしても、状況が一変しちゃうんですよ。雨音や雪の降る音で、耳からの情報もわからなくなり、通い慣れた道でも位置が全く分からなくなることがあると、視覚障がい者の方が話してくれました。

「見えない体験」が 教えてくれること

【林】通い慣れた道でも位置が分からなくなるとは、出かけることが怖くなってしまいました。

【大谷】「何かお手伝いする」とありますか？と声をかけてコミュニケーションをとってほしいと思います。そういう人達がどんどん増えてくれるといいなと思います。

以前、「障害者」という漢字には「害」の字が入っているから視覚障害の方に対して失礼だと聞いたことがあるんですけど



練習風景

それを小林さんと話をしていた小林さんが言ったのは、「社会に障害がある。社会に障害を感じているんです。生活する社会に障害がたくさんあることを感じている人間なので、視覚障害者って言われて全然構わない。むしろそれを使ってほしい」と言っていて、確かにそうだなと思いました。

【林】本当にそうですね。だからこそ、声をかけることは共生の一步ですね。

【大谷】先日、とある高校から「見えない体験」の依頼があり、行かせていただきました。



「見えない体験」。普段は気付かないが、車の出入り口は歩道が斜めになっている

インタビュー動画



ホームページ



「見えないって怖いということがわかりました」と言っていました。「今度、視覚障害の方たちがいたら声をかけてもらえますか？」と尋ねると、皆さん「かけます」と言ってくれました。

1人の行動で、社会の障害という穴が、1つポコッと埋まるかもしれないですね。



大谷 拓哉 代表



まつもと市 市民活動 フェスタ 2025

たいけん!

はっけん!

40団体が
集結!

9/27^土・28^日
10:00~16:00 10:00~15:00



松本市立博物館 1 F (公共交通機関をご利用ください)



市民のみなさんが市民活動に触れていただく市民活動フェスタを開催します。40団体が参加をしてブース出展・ステージ発表・学習会等を行います。ご家族で楽しんでいただける2日間。ぜひご来場ください。

参加団体(順不同)

- ・松本手話サークル
- ・すまいるダンスくらぶ
- ・NPO総合体操クラブWing
- ・松本ひまわりの会
- ・アルプス草笛会
- ・WS安曇野
- ・溪流保護ネットワーク・砂防ダムを考える
- ・古い電車で新しい語らいの会
- ・信州ひねもす
- ・地球環境フォーラム
- ・こどもの居場所 みなもと
- ・てくてく
- ・松本市「暮らしと環境」を考える会
- ・音色くらぶ
- ・NPO法人 信州ツキノワグマ研究会
- ・福祉団体 つなぐ会
- ・NPO法人 LomiLomi どっとこむ SCC松本校
- ・ケア集団 ハートビート
- ・ケ・セラ塾
- ・チャイルドライン中信
- ・コミュニティサポートチーム フリマネット信州
- ・子どもを亡くした親の会「たんぽぽの会」
- ・子どもの育ちを支える会
- ・中信地区里親会
- ・松本ホタル学会
- ・講師バンクまつもと
- ・NPO法人はぐまつ
- ・(一社)日本色育推進会 長野色育会
- ・NPO法人 中信多文化共生ネットワーク
- ・松本留学生応援ファミリーの会
- ・沖縄を語る会
- ・(公財)長野県長寿社会開発センター
- ・えんのわ
- ・NPO法人 DDNC
- ・よつば会
- ・ハートラインまつもと めくもり喫茶むくの木
- ・KANSEIMEI
- ・出居番丸西
- ・ケアぼうしの会
- ・こころの鈴

イベント・助成金・活動に役立つ情報をご紹介します！

『インフォメーション』コーナー

令和7年度ボランティア養成講座

傾聴の基礎や実践的なコツを学びましょう！



傾聴 ボランティア養成講座

基礎講座とフォローアップ講座
(連続講座)

講師：内山 二郎 氏
(フリージャーナリスト/
(前)長野市傾聴電話運営委員長 他)

第1回 基礎講座

傾聴とはなにか？基本的な知識やスキルについて講義とワークを実施します。

日時：2025年9月18日（木）午後1時30分～4時00分
定員：30名（先着）
申込期限：9月10日（水）

第2回 フォローアップ講座

傾聴の実践的なコツや、対応について講義とワークを実施します。

日時：2025年11月17日（月）午後1時30分～4時00分
定員：50名（先着）
申込期限：11月7日（金）

会場：松本市総合社会福祉センター（4階 大会議室）
松本市双葉4-16
参加費：無料（各回 要申込み）
お申込み：松本市社会福祉協議会 地域福祉課

☎ 0263-27-3381

SNSでお困りですか？

登録・使い方・伸ばし方について



SNSを活用してインターネット上での認知度を高めて発信力をつけていきたい。でも登録・使い方・伸ばし方がわからない方。Google、YouTubeの認定資格を持つ当センターの林に、お気軽にご相談ください。

イベント情報

松本市市民活動サポートセンターのホームページでは、イベント情報を多数掲載しております。ぜひご覧ください。



助成金情報

松本市市民活動サポートセンターのホームページでは、助成金情報を多数掲載しております。ぜひご覧ください。

助成金、補助金、クラウドファンディング等の活動資金についてのご相談は、当センターの林に、お気軽にご相談ください。



「お湯はある」9月13日（土）に開催します！

市民活動団体同士の交流の場「お湯はある」が、4月からスタートしました。これから市民活動を始めたい方や、「何か」をしたいと思っている方もご参加いただけます。その名の通り、お湯と茶器をご用意しておりますので、飲みたいものをお持ちください。

会場は松本市市民活動サポートセンターです。お気軽にふらっとお立ち寄りください。お茶を飲みながらお話ししましょう。



市民活動団体同士の交流の場
月1回、土曜日午前のお時間

9/13(土)
10:00～12:00



お湯はある

市民活動サポートセンター（大手事務所2階）

