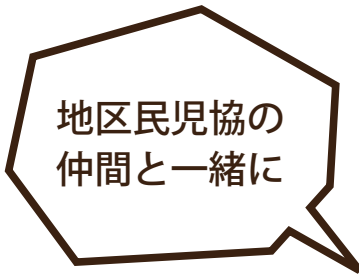




特集

# 活動のススメ



地区民児協の  
仲間と一緒に

をしよう

ロールプレイ

定例会で

県民児協 正副会長・理事・監事 ……P 2

特集 ……P 3～15

① 活動のススメ ……P 3・4

② ロールプレイのススメ ……P 5～15

2 令和8年度県民児協  
事業計画・予算 ……P 16～19

お知らせ 1・2 ……P 20

本誌の  
統一表記

「民生委員・児童委員、主任児童委員」を「民生委員」、「社会福祉協議会」を「社協」、「全国民生委員児童委員連合会」を「全民児連」、「全国社会福祉協議会」を「全社協」と表記（略称）。

# 県民児協 正副会長 理事・監事



令和8年1月28日(水)に開催された「令和7年度第4回理事会」において、本会正副会長5名(右写真)と理事・監事(同下)が就任しました。

次期改選まで、この役員体制で各種事業をすすめてまいります。皆さま、どうぞよろしくお願いたします。

(写真左から) 井上 宙文副会長(御宿町) / 岩瀬 日出夫副会長(船橋市) / 小林 眞智子会長(佐倉市) / 笠井 和枝副会長(浦安市) / 相馬 信彦副会長(香取市)

## 理事・監事



(写真前列左から) 筑井 正(監事・野田市) / 井上 宙文(御宿町) / 岩瀬 日出夫(船橋市) / 小林 眞智子(佐倉市) / 笠井 和枝(浦安市) / 相馬 信彦(香取市) / 樫東 昭子(木更津市) / 梶原 栄治(松戸市)  
 (写真後列左から) 保坂 恭子(監事・八千代市) / 星見 和子(大網白里市) / 岡田 はる美(四街道市) / 丸岡 一人(茂原市) / 岡本 尚之(市川市) / 片岡 仁(市原市) / 寺尾 勝彦(鴨川市) / 平井 加代子(流山市)  
 <欠席> 向 浩士(県健康福祉指導課長) / 尾関 範子(県社協常務理事) ※R 8.3.12(木) 撮影/敬称略

# 活動のススメ

## 地区民児協として 地域や活動のことを共有する

令和7年12月の一斉改選では、6、882名の委員が委嘱されました。改選から4か月が経ち、地区民児協では、新体制・新メンバーのもと、少しずつ地域での活動を始めていることかと思えます。

初めの1年は、地区民児協として、地域での役割や活動への向き合い方を共有しながら、これまでの活動や地域との関わり方、関係機関との連携方法などを、少しずつ再確認していく必要があります。

特に、新任委員の皆さんにとっては、民生委員活動への理解を深めるための大切な期間でもあります。

民生委員に委嘱されてすぐ、担当区域での活動が始まりました。行政や社協などの説明会や新任研修会に参加したとはいえ、実際に何から手を付けてよいのか、どのように取り組めばよいのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

まずは、活動の基盤づくりです。新任委員の皆さんは、「地域を知る取り組み」を優先していきましょう。担当区域内に暮らす住民や地域づくりに関わる関係者と顔見知りになり、地域の公共施設や公園等を把握すること、そして福祉の視点で地域を見渡して、そこから始めてみましょう。

地区民児協としても、自分たちが新任委員の頃を思い出しながら、活動に慣れるための環境づくりを考えていきましょう。

また、新任委員の皆さんが、少しでも早く活動に慣れていくためには、経験豊富な先輩委員と、話し合う・検討する時間を持つことがとても効果的です。

毎月開催する定例会の都度、先輩委員や委員仲間と一緒に、地域や活動への向き合い方、事例への対応方法などについて話し合う時間を取るようにしていきます。

地区民児協として、そうした点を一つひとつ共有化していくと、委員一人ひとりの負担軽減や、やりがいづくり、活動しやす環境づくりにもつながっていきます。

## 「ロールプレイ」と「班活動」のススメ

そうした環境づくりの一環として、本号でおススメするのが、訪問活動や住民との会話（傾聴）の実践的な学習方法の一つである「ロールプレイ」です。

「ロールプレイ」と聞くと、少し腰が引けてしまうところがあるかもしれませんが、少人数・短時間で実践できる効果的な演習法です。住民とのやり取りや話し方、会話の流れなどを理解する良い機会にもなります。ぜひ、（本号P5以降に掲載の）手順やコツ等を参考に、定例会の隙間時間を活用し、皆さんと一緒に、ワイワイと楽しみながら試してみてください。

もう一つ、定例会の運営方法でおススメしたいのが「班活動」です。担当区域の近い委員同士で班を構成し、班別の情報交換や協働での訪問活動、学習会などを通して、委員の孤立防止や負担軽減には、特に効果的な取り組みです。

第85号では、「班活動の進め方」を特集していますので、ぜひこちらもご覧ください。

# 活動のススメ

## <本誌バックナンバー>

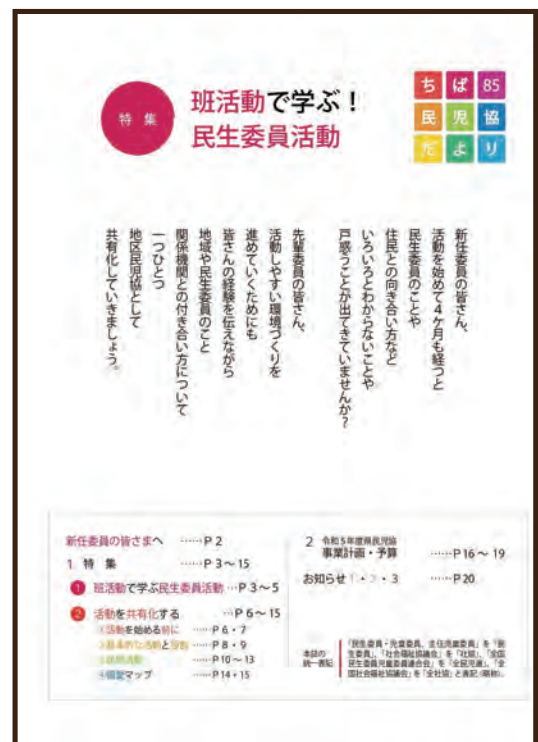
(本会HP)「広報誌」

<https://chiba-minkyo.or.jp/participants/magazine/>

本誌では、毎号、特集テーマを設定し、県内外の動向や取材記事、定例会で活用できる事例やワークシートなどを掲載しています。

近年のバックナンバーでは、「班活動」(85号)や「民児協活動」(87号)、「委員活動」(78・80・88号)・「地域を知る取り組み」(82・86号)など、「活動のススメ」に関する特集を組んでいます。ぜひ、定例会などでご活用ください。

その他、メンタルヘルスや分野別(認知症や児童、障がい者等)の特集号もありますので、上記HPよりご覧ください。



# ロールプレイ のススメ

ロールプレイは「役割 (role)」と「演じる (play)」を組み合わせた言葉です。日常に起こる様々な場面を想定し、複数の委員がそれぞれの「役割を演じる」という疑似体験を通して、実際に起こった時に適切に対応できるようにするための学習方法です。

演技力の良し悪しや、正解・不正解を求めるものではありません。自分なりに、その役になりきることを通して、民生委員としての気づきはもちろん、住民側の気持ちにも「気づき」を得る機会にもなります。

新任委員にとっては、実践的なロールプレイを何度も繰り返すことで、一定の話し方や会話の流れを理解する機会になります。また、場面設定や登場人物などを変更しながら、一定のパターンを経験（想定）することで対応力の向上にもつながります。

次頁以降には、ロールプレイの手順やルール、傾聴の心得等を掲載しています。また、公認心理師・澤村直樹先生の寄稿文（P10・11・13 はロールプレイのポイント解説。P14・15 は傾聴とメンタルヘルスの解説）も掲載しています。皆さんでワイワイと楽しみながら、定例会の空き時間などに実践してみましょう。

ロールプレイで一番大切なことは、「皆さんでワイワイと楽しみながら実践すること」です。

次頁以降を参考に、定例会の空き時間などで実践してみましょう。

## ロールプレイの手順

- 1 グループと役割を決める (P6)
- 2 舞台をつくる(場面設定) (P7)
- 3 登場人物の設定をする (P8・9)
- 4 ルールとコツを確認 (P10)
- 5 ロールプレイの実践 (P11)
- 6 意見交換をする (P12)
- 7 設定・実践を繰り返す (P12・13)

ロールプレイを通して学ぶ (P14・15)  
傾聴とメンタルヘルス

(参考資料) 本会「民生委員・児童委員の活動ハンドブック」(P31～)には、訪問前・訪問中・訪問後の留意点等を掲載しています。本誌とあわせてご確認ください。



(写真) ロールプレイを実践する佐倉市根郷地区民児協の皆さん(取材日:令和8年3月15日(日))

## 概要

ロールプレイの基本は、**3人一組**です。3人組をつくった後は、「**地域住民役**」と「**民生委員役**」、「**オブザーバー（観察）役**」に、それぞれ役割分担をします。

手順  
1

# グループと役割を決める



## グループ分けのポイント

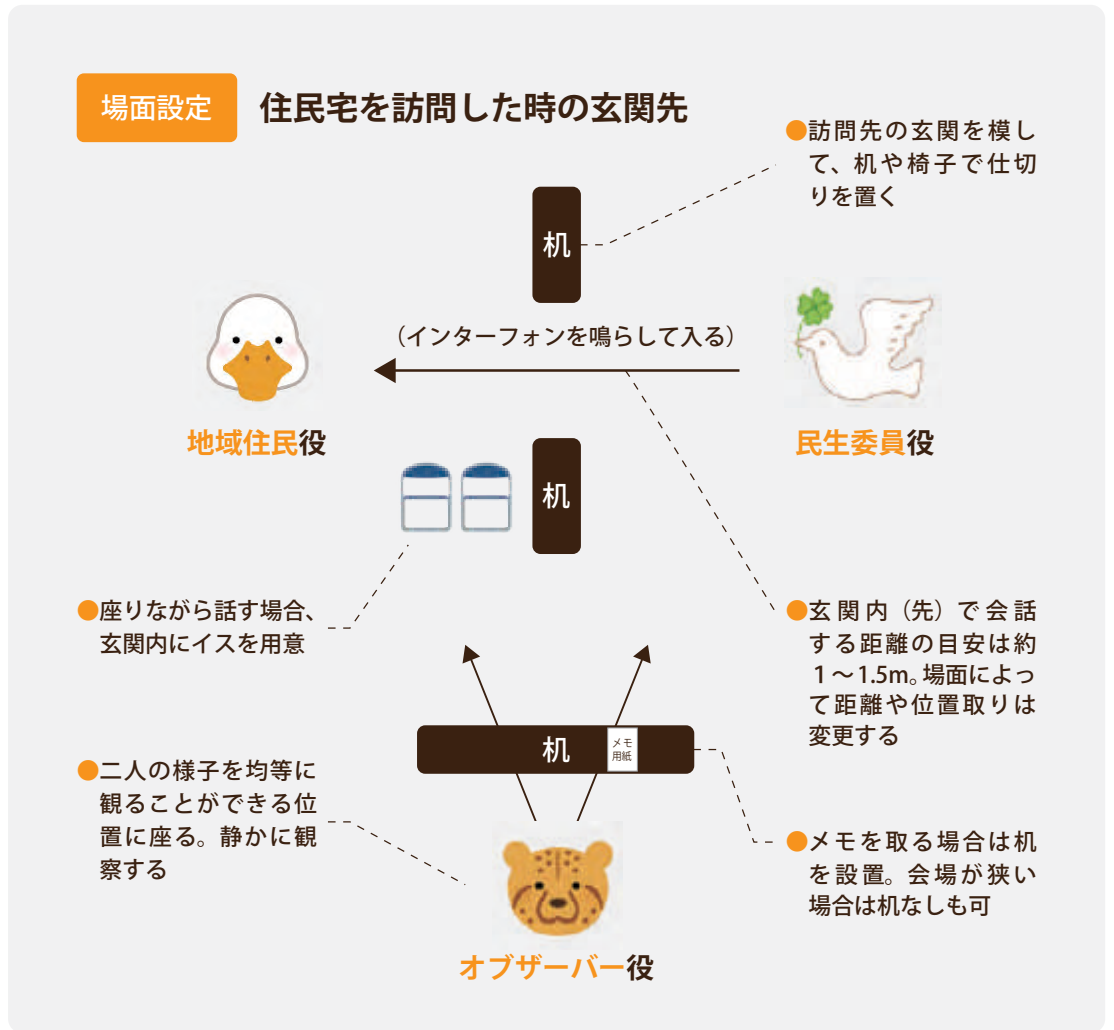
- グループ内のメンバー構成は、男女比や階層（新任・中堅・ベテラン）にも配慮すると、より効果的なロールプレイができるでしょう。階層別に分かれている場合、「**民生委員役**」には、見本を兼ねて経験年数の長い方から始めてみましょう。
- ロールプレイに慣れるまでは、同じメンバーで繰り返し続けても構いません。少し慣れてきたら、いろいろな人と実践してみましょう。
- グループの人数は、2名（「**地域住民役**」と「**民生委員役**」のみ）でも実施することはできますが、客観的に観察する人を置くと、自分の強みや気を付けたほうが良いところなどが見えてくるので、**できるだけ3名以上**でグループを作るようにしましょう。
- 4名以上の場合、「**地域住民役**」と「**民生委員役**」以外の人は、「**オブザーバー（観察）役**」となります。
- 「**オブザーバー（観察）役**」が複数名いると、いろいろな視点からの意見を聴くことができます。その反面、グループ内の人数が増えると、それだけロールプレイに要する時間も増えますので、グループ内の人数は全体の所要時間にあわせて調整しましょう。

手順  
2

舞台をつくる  
(場面設定)

概要

グループと役割を決めた後は、ロールプレイの舞台（場面）づくりです。下記は「訪問した時の玄関先」の設定です。この場面設定は、いろいろなパターンを試してみましょう。



**舞台づくりのポイント**

- 場面設定は、「道すがら出会った」・「庭先や縁側」・「スーパーで会った」など、毎回変えてみましょう。
- 設定する場面にあわせて、机をなくして立ちながら会話をしてみたり、椅子に座りながら会話するなど、変化させていきましょう。
- 定例会の余った短い時間で行う場合などは、机・イス等がなくてもできる場面設定にしましょう。

手順  
**3**

# 登場人物の設定をする

**概要**

「場面設定」が決まったら、次は「登場人物の設定」です。「地域住民役」と「民生委員役」それぞれの役柄などを設定します。設定内容の参考例は、下記及び左頁をご参照ください。



## 地域住民役

「無口で、地域のつながりが薄い、孫の話はたくさんする」設定にします。

「地域住民役」は、自身が演じる性格や会話内容、相談内容を決めましょう。

人物設定  
(必須)

+

相談内容・会話内容  
(どちらか1つ or 両方)



## 民生委員役

「以前からの見守り対象者で、年1回の実態調査で何う」設定にします。

「民生委員役」は、「訪問等理由」を決めましょう。少し慣れてきたら、設定内容を追加・変更していきましょう。

訪問等理由  
(必須)

+

訪問方法  
(慣れてきたら追加)

## 民生委員役の設定(参考例)



### 民生委員役

#### 訪問等理由(必須)

訪問活動の理由や、出会った場所を選びましょう。

訪問理由にあわせて、チラシ・名刺等の小道具も用意しましょう

- ①(声かけ訪問) 安否確認や友愛訪問
- ②(用事訪問) 「●●チラシ」の配布
- ③(職務訪問) 「○○調査」の実施
- ④道すがら出会う
- ⑤スーパーで出会う
- ⑥その他(自身の体験から自由に設定)

#### 訪問方法

訪問人数や事前連絡の有無等を選びましょう。

- ①一人での訪問
  - ②他の民生委員と訪問
  - ③専門職との2名での訪問
  - ④その他(自身の体験から自由に設定)
- 
- ㊦事前連絡してから訪問
  - ㊧連絡をせずに訪問

上記のほか、住民宅を辞去する時や、別れ際に再訪日の約束をするなど、会話の内容や場面にあった辞し方(別れ方)を決めてもいいでしょう。

## 地域住民役の設定(参考例)



### 地域住民役

#### 人物設定(必須)

「地域住民役」の性格などを決めていきます。  
下記選択肢のうち、1～3つくらい選びましょう。

- ①おしゃべり
- ②不愛想
- ③無口
- ④頑固
- ⑤楽観的／悲観的
- ⑥民生委員への理解や知識がない
- ⑦人の世話になることを嫌う
- ⑧地域とのつながりが薄い
- ⑨外国人（日本語がよくわからない）
- ⑩認知症の方
- ⑪障がいのある方（身体・精神・知的）
- ⑫なかなか話が終らない（帰れない）
- ⑬無理難題を口にする
- ⑭素のままの自分
- ⑮訪問に好意的／快く思っていない
- ⑯その他（自身の体験から思いつく人物など）

最初は「⑭素のままの自分」から始めてもOK！

#### 会話内容

会話の中で、実際に自身が気になっていることや興味・関心のあることを話してみましょう。

- ①地域のお祭り・イベント
- ②季節・天気の話
- ③地域の変化（新設の施設・騒音や工事等）
- ④オープンした店や閉店・休業した店の話
- ⑤最近ハマっていること
- ⑥趣味
- ⑦好きな歌手・芸能人・スポーツ選手（推し）
- ⑧昔、私は「〇〇」だった
- ⑨家族や孫のこと
- ⑩笑えるハプニングや失敗談 等

お互いの意外な共通点や趣味を知ることが  
できる良い機会です。

日頃、世間話をするように、いろいろな  
話題で話してみましょう。

#### 相談内容

下記選択肢の中から、相談内容を選びましょう。上記「会話内容」とセットで選んでも、  
どちらか1つだけ選んでも構いません。

##### 相談1

（世帯）一人暮らしの高齢者  
（内容）話し相手がほしい

##### 相談2

（世帯）一人暮らしの高齢者  
（内容）年金がわずかで生活が苦しい

##### 相談3

（世帯）高齢男性の一人暮らし世帯  
（内容）子どももおらず、食事やゴミ出し等、家事に苦労している

##### 相談4

（世帯）自動車免許がない高齢者  
（内容）通院や買い物に困っている

##### 相談5

（世帯）高齢者夫婦二人暮らし  
（内容）認知症である夫の徘徊等に困っている

##### 相談6

（世帯）50代男性・親と二人暮らし  
（内容）働きながら、親の介護をしていて心身ともに疲れている

##### 相談7

（世帯）ひとり親家庭（母・小学5年生）  
（内容）子どもの勉強や、学校準備に目が行き届かないことがある

##### 相談8

（世帯・内容）  
自身の体験をもとにしたケース

手順  
4

## ルールとコツを確認

## ① 実演時間とタイムキーパー役

初めのうちは、1回の実演を「5分以内」とします。少し慣れてきたら、会話・相談内容にあわせて時間を延ばしていきます。ただし、長くても「10分以内」にしましょう。タイムキーパーは「オブザーバー役」が務めます。



5分経ちましたよ～

## ② 設定はリアルにしよう！

「地域住民役」と「民生委員役」の名前や地名、地域の場所等は、できる限り慣れ親しんでいる実名を使いましょう。

## ③ 最初はシンプルにしよう！



地域住民役

「地域住民役」は、演じることに慣れるまでは細かい設定をせず、「人物設定⑭素のままの自分」を選び、「会話内容」も自身が興味のあることや好きなものなどを話してみましょう。

「民生委員役」は、まず「訪問等理由」だけを設定し、住民の話聴くこと（傾聴）や表情、用件を伝えることを意識しましょう。慣れてきたら、事前連絡の有無や再訪のことなど、設定を追加・変更していきましょう。



民生委員役

## 概要

ロールプレイの実践に移る前に、真面目に楽しくワイワイとやるためにも、あらかじめ下記留意点を確認しておきましょう。

## ④ 設定は相手に伝えてから始めよう！

慣れるまでは、あらかじめ、お互いの設定内容を伝えてから始めましょう。ベテラン委員やロールプレイに慣れている方は、あえてお互いの設定を明らかにしないで実施してみましょう。

## ⑤ 設定にこだわり過ぎない！ゲーム感覚で楽しもう

澤村  
ポイント

極力リハーサルは行わず、ぶっつけ本番で演じてみて、その場の空気感や臨場感を味わってみましょう。“演じる”といっても、「うまくできるかな？」・「失敗したらどうしよう」と不安に思わなくても大丈夫です。

少くくらい当初の設定や役割がおかしくなったり、会話が早く終わったとしても全く問題ありません。むしろ、そうした予想外の展開や場当たり感、現場の会話でも自然なことだと思います。

ゲーム感覚で、演習中に起きること全てを楽しむくらいのゆとりでチャレンジしてみましょう。

手順  
5

# ロールプレイの実践

## 概要

ロールプレイの実践手順の参考例です。下記5つのステップは、「住民宅を訪問」した設定になります。場面設定に応じて、いろいろなパターンを試してみましょう。

### 1 住民宅のインターフォンを鳴らす (声かけをする)

実際の経験にあわせて、「庭先（縁側）に入っていく」・「勝手口から声をかける」といった始まり方にしても構いません。



### 2 「訪問」の趣旨を伝える

隣近所に聞こえるような大きな声は出さないように注意しましょう。



### 3 玄関ドアが開いたり、応答があったら 上がり口あたりまで入る



玄関先での立ち話でもいいですが、上がり口で座りながら話す場合は、事前にイスを用意しておきましょう。

すぐに話の本題に入るのではなく、会話の入口として、その日の天気や住民宅の庭先に咲いている草花のこと、地域の様子（「間もなくお祭りですね」等）から入るようにしてみましょう。

### 4 話しやすい雰囲気をつくる

話しやすい位置取り（真正面・少し斜め・横並び）や話しやすい雰囲気を考えてみましょう。庭先や縁側等の場合、同じ方向・同じものを見ながら話をすると、対面ではない分、緊張は和らぎますし会話のネタに困らないでしょう。

### 5 お宅を辞する(玄関ドアを閉める)



辞去する時は、次回お会いする時につながる（住民を思い遣る）言葉かけを心がけましょう。

## 澤村 ポイント

### サーキット・ロールプレイ

少し上級者向けですが「サーキット・ロールプレイ」という演習法もあります。

これは、「地域住民役」（話し手役）を同じ人で固定して、「民生委員役」（聞き手役）を次々に変えて行う演習法です。通常は、聞き手役が変わると話し手役も変わりますが、話

し手役を固定することで、「聞き手によって、話題の展開がどう変わるか」を見ることが狙いです。

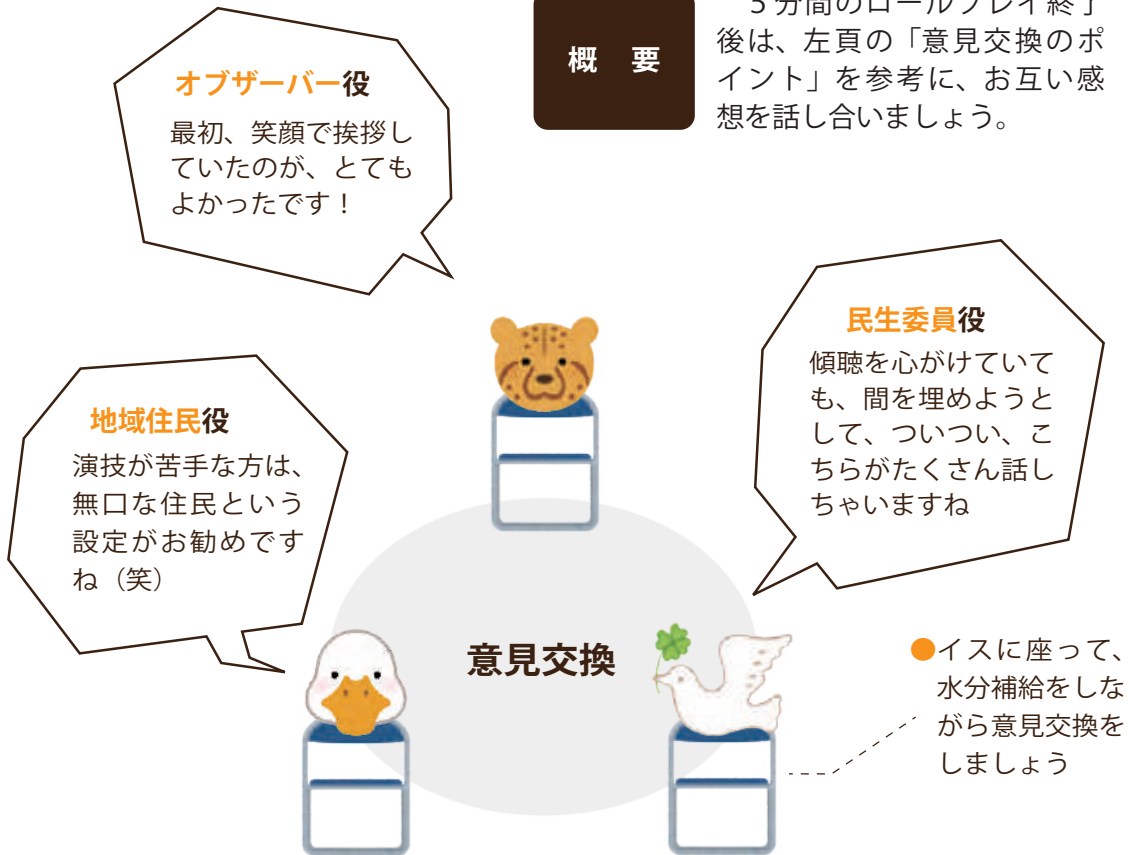
同じ話題でも、聞き手が変われば質問の仕方も興味の向けどころも変わり、結果として会話の展開や着地点も変化します。この違いがとても楽しく学びになりますので、慣れてきたら試してみてください。

手順  
6

意見交換をする

概要

5分間のロールプレイ終了後は、左頁の「意見交換のポイント」を参考に、お互い感想を話し合しましょう。



繰り返す手順

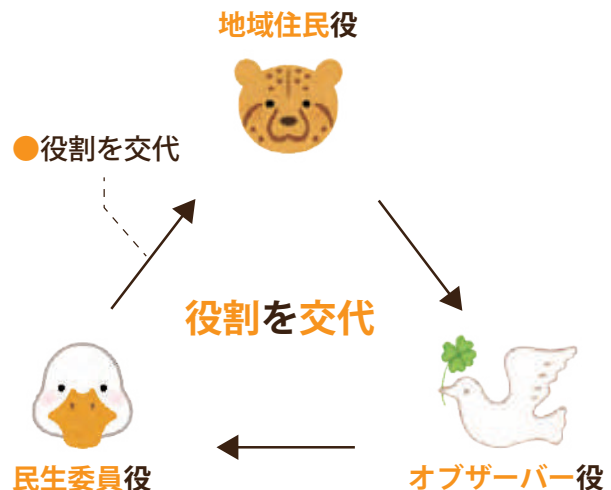
3人グループの所要時間は、約 40分（1セット約 13分 × 3人）。時間がない時は、「2 舞台をつくる（場面設定）」や「3 登場人物の設定をする」を類似の設定にするなど、時短の工夫をしてみましょう。

（1セットの手順）

- 「2 舞台をつくる（場面設定）」（約2分）
- ↓
- 「3 登場人物の設定をする」（約3分）
- ↓
- 「5 ロールプレイの実践」（約5分）
- ↓
- 「6 意見交換をする」（約3分）

手順  
7

設定・実践を繰り返す



## 意見交換のポイント



- ロールプレイ中の表情や何気ない仕草、言葉遣い、間の取り方、立ち位置、会話の流れ、対応方法、(民生委員役は)傾聴の様子など、**良いところ探し**をしながら意見交換しましょう。

- 意見交換の時間の目安は、約3～5分。
- 「**地域住民役**」や「**民生委員役**」は、ロールプレイ中に感じた気持ちや印象を出し合うようにしましょう。また、「悪い・正しくない」といった**マイナス評価や批判はしない**ようにします。
  - (○) 民生委員の“□□□”という一言が、とても嬉しく感じました
  - (○) 地域住民のホッとした笑顔を見ることができた時にやりがいを感じました
  - (×) 地域住民への言葉かけに配慮がないように思いました



## 澤村先生からのワンポイント

- **話す順番は？** 基本は、①「**地域住民役**」(話し手役) → ②「**民生委員役**」(聴き手役) → ③「**オブザーバー役**」(観察役)の順で感想を述べるのがおすすめです。話し手役と聴き手役は、その場を演じた当事者として、緊張や難しさを実際に体験しています。一方、観察者は、冷静に全体を見渡せる反面、どうしても感想が客観的・模範的になりやすい傾向があります。  
そのため、観察者が先に話すと、振り返りが表面的な雰囲気になり、当事者の実感が出にくくなることがあります。まず、当事者の実感を出し、その後で観察者が補足するようにすると、場が冷えにくく、学びの深い意見交換になりやすいと思います。

- **良いところ探しのコツは？**

基本は、「**地域住民役**」・「**民生委員役**」・「**オブザーバー役**」の立場から、それぞれ感じたままをお互い伝え合うことになるとは思いますが、その際に「自分にはない魅力的な部分」という視点で観察をすると、相手の良いところが探しやすくなるかもしれません。

例えば、「自分には思い浮かばない質問の仕方でも自分も真似したくなった」・「つい話したくなる不思議な雰囲気があって良かった」・「制度に対する知識が豊富で勉強になった」など。

特に、「**地域住民役**」から「**民生委員役**」に対して、「話しやすく感じた点」や「言われて嬉しかった言葉」などがあれば、ぜひ積極的に伝えてあげてください。

「**地域住民役**」が好意的に感じた点は、そのまま民生委員としての自分の強みとなり、実際の活動にも活かせるのではないのでしょうか。



ロールプレイを通して学ぶ

# 傾聴とメンタルヘルス

公認心理師・澤村直樹先生（本会「相談技法研修会」講師）に、傾聴のポイントとメンタルヘルスについてご寄稿いただきました。その他、P10・11・13にもポイントを掲載しています。



## 傾聴のポイント

### ① はじめは必ず“受けとめの言葉”から

傾聴の原則はいろいろとありますが、一番わかりやすいのは「会話の出だしを“受けとめること”からスタートする」という原則です。支援活動における傾聴は、お互いに言葉を積み重ねていくことで相互理解を進めていくことを目指しています。

そのため、まず聴き手に求められるのは「話し手の言葉を止めない」姿勢と言えます。その最も簡単な方法のひとつが、「確かにそういうことってありますよね」・「それは大変でしたね」というように、寄り添う気持ちを「会話のひと言目」に置いてみる方法です。

こちらの言いたいことはふた言目に回し、ひと言目を受けとめの言葉にする。シンプルですが、それだけでも伝わる話しやすさがあるように思います。

### ② 異論は慎重に、質問は遠慮なく

これは東日本大震災の際に、被災された方々の支援活動にも従事した西條剛央先生（早稲田大学客員准教授）がよく使っていたフレーズです。

①のように、傾聴の一番の目的は、言葉を積み重ねて相手を知ることにあります。そのためにも、聴き手が受け身ばかりでは良くありません。相手が何に困り、どうしたいと思っているのか。それを知っているのは本人ですから、とにかく気になることはどんどん質問して、相手理解を深めたいところです。



公認心理師 澤村直樹 氏

（役職等） アクティヴリッスン代表／日本傾聴ボランティア研究センター理事長／学校法人NHK学園「傾聴講座」監修者／ユーキャン「高齢者傾聴スペシャリスト講座」共同執筆者

（略歴等） 日本カウンセラー学院を首席で卒業後、2008年より傾聴を広める団体「アクティヴリッスン」を立ち上げる。現在は、本会「相談技法研修会」をはじめ、全国で傾聴に関する講習会講師を務めるほか、東京立川の不妊治療外来で心理カウンセリングも務める。

## ② ロールプレイのススメ

### ③ 普段、やれないことをやってみる

例えば、「会話を切り上げる練習として、あえて話の途中で割り込んでみる」、「わざと強めにアドバイスをしてみる」など。活動の中で、本人を目の前にすると遠慮してやりにくいことや、聴きにくい内容、つい避けがちな話題などに、ぜひチャレンジしてみてください。

特に「会話を切り上げる練習」は、実際にやってみると、思ったより嫌な雰囲気にならないこと

も多く、「会話を切り上げることの罪悪感」は、案外、自分のなかの囚われであることに気付いたりするかもしれません。

ロールプレイは練習の場ですので、少し非日常的な設定の方がワイワイと楽しめると思います。



## ロールプレイとメンタルヘルス

ある先人の心理師は、メンタルヘルスの秘訣を「50%の7割」と話していました。これは「100%を目指すとは消耗してしまう。だから50%できれば十分だと考える。しかも、その50%をフルにやるのではなく、7割程度の力加減で行うくらいでちょうどよい」という意味なのだそうです。

ロールプレイは短時間でやる会話演習です。短時間で評価が出るだけに、つい力が入ってしまいます。一方、実際の会話は、短時間で結果が出るとは限りません。むしろ、当初の目標や思惑から外れ、思いがけない方向へ広がっていくことが多いのではないのでしょうか。そして、そうした道草のように交わした雑談の中に、実はその人の困りごとのルーツや解決の手がかりが詰まっていたりするものだと思います。

人と関わる支援活動は、力を入れすぎると続かなくなります。だからこそ、相手のためにも自分自身のためにも、少し余白を残した関わり方が必要なのだと思います。日々の活動も「50%の7割」を目安に、無理なく行うことが、地域と関わるためのメンタルヘルスなのかもしれません。

メンタルヘルスというと、休養や睡眠、気晴らし、ストレス解消法などを思い浮かべる人も多いと思います。しかし、メンタルヘルスは、単に疲れを

取ることだけではなく、ロールプレイを通して自分の苦手を克服したり、はじめての場面へのリハーサルができることなども、メンタルヘルス向上の大きなポイントとなります。

例えば、声のかけ方や、相手の話の受け止め方、間の取り方等を事前に体験しておくことで、初めての場面への不安は和らぎます。また、自分では苦手だと思っていた関わり方も、やってみると「思ったよりできた」・「こうすればよいのか」と感じられることがあります。こうした経験は、自信につながるだけでなく、過度な緊張を減らし次の実践に向かうころの余裕を生み出してくれます。

さらに、ロールプレイ後の語り合いにも、参加者のメンタルヘルスを支えてくれる役割があります。「自分だけが緊張していたわけではない」・「自分だけが難しいと感じていたわけではない」とわかるだけでも、少し楽になりますし、うまくいかなかったところだけでなく、できていたところを言葉にしてもらうことは、自分を責めすぎないためにも大切です。

このように考えると、ロールプレイとメンタルヘルスは、実は密接につながっています。ロールプレイを通して、支援の技術を学ぶと同時に、自分自身のころの準備を整える機会でもあると捉えて、ぜひ楽しくチャレンジしてみてください。

## 2 令和8年度 県民児協 事業計画・予算

### 計画の部 (概要版)

本会の令和8年度事業計画と予算の概要について掲載しています。  
 本会の事業は、大きく公益目的事業と法人事業の2つに分類されています。詳細をご覧になりたい方は、千葉県民児協HPをご参照ください。

### 1. 公益目的事業(研修の部)

#### 委託研修

#### ① 単位民児協会会長研修会 (全3回)

単位民児協会会長を対象に、民児協の組織運営等を学びます。

#### ② 新任民生委員児童委員研修会 (全3回)

新任委員を対象に、制度や歴史、地域での役割、活動内容等について学びます。

#### ③ 中堅民生委員児童委員研修会 (全2・3回)

2期目以上の中堅委員を対象に、「地域共生」を主テーマに、地域の中での活動・役割等について学びます。

#### ④ 事例検討研修会 (全7回)

中堅委員を主対象に、グループワークを通し、実践的な事例検討を行います。

#### ⑤ 主任児童委員研修会 (全7回)

主任児童委員同士の意見交換や、地域の活動事例に触れる機会として、県内7か所で、情報交換・グループワークを実施します。

#### 独自研修

#### ⑥ 相談技法研修会 (全3回)

住民との会話や相談を受ける際に必要となる「傾聴技法」や、相談を受ける「心構え」等について学びます。

#### ⑦ リーダー研修会 (全3回)

地区民児協のリーダー層を対象に、地区民児協の運営や地域との向き合い方等について学びます。

「②新任研修」と「③中堅研修」は、ハイブリッド(会場・オンラインの併用)開催を予定。

令和8年度

### 研修会等

### 日程表

委…委託  
 独…独自  
 派…派遣

4月

17(金) 新任民生委員児童委員研修会 **委**  
 (場所) 県社会福祉センター・オンライン

5月

22(金) 市町村民児協事務局会議 **独**  
 (開催方法) オンライン

7月

30(木) 関東ブロック民生委員児童委員活動研究  
 31(金) 協議会 (場所) 千葉県千葉市

8月

6(木) 全国児童委員・主任児童委員活動研修会 **派**  
 7(金) (場所) 全社協・灘尾ホール

31(月) 新任民生委員児童委員研修会 **委**  
 (場所) 県社会福祉センター・オンライン

9月

未定 中堅民生委員児童委員研修会 **委**  
 (場所) 県内2・3会場

未定 事例検討研修会 **委**  
 (場所) 県内2会場

その他研修

8 第86回関東ブロック民生委員児童委員活動研究協議会（全1回）

関東圏内19都県市が持ち回りで開催。令和8年度は、千葉県が当番県として7月に開催。

派遣研修

全民児連等が主催する研修会に県内委員を派遣しています。

参加方法は、その他研修と同様、本会からの案内に対し、希望のある市町村民児協が申込みをします。参加費用は、④以外、全て（参加含む）市町村民児協または地区民児協の負担となります。

- ① 全国民生委員児童委員会大会
- ② 民生委員・児童委員リーダー研修会
- ③ 全国児童委員・主任児童委員活動研修会
- ④ 全国民生委員指導者研修会

2. 公益目的事業（指導の部）

1 指定民児協助成事業

市町村や地区民児協の組織・活動強化を目的とした助成制度です。毎年度、12月頃に翌年度の助成先を募集しています。

ア. 助成額……1ヶ年度10万円  
イ. 年度……2ヶ年度

ウ. 助成の種類

助成は、2種類（①県民児協指定・②全国互助事業指定）あり、各2民児協計4民児協を指定。

エ. 現在の助成先

（R8・9）新規2地区（同①）

※指定を受けた民児協は、計画する活動に関する研修（無料）を受講できます

2 市町村民児協事務局会議

市町村民児協事務局を対象に、令和8年度の事業計画・関東ブロック大会の説明やグループワーク等を予定しています。

3 主任児童委員連絡会の開催

主任児童委員活動の理解促進を図るための方策等について意見交換します。

4 民生委員相談支援事業（新規）

民生委員個人が抱える活動への悩みや不安等を受け止める相談窓口について、令和8年度中の設置を目指します。

5 千葉県民生委員制度施行100周年記念事業に関する検討会の開催（新規）

令和9年、千葉県における制度施行100年を迎えることから、この記念事業を検討します。

10月

6（火） 民生委員・児童委員リーダー研修会 ●  
（場所） 全社協・灘尾ホール

7（水） 第95回全国民生委員児童委員大会 ●  
（場所） 滋賀県大津市

29（木） 事例検討研修会 ●  
（場所） 県内5会場

11月

30（金） 主任児童委員研修会 ●  
（場所） 県内5会場・未定

12月

未定 新任民生委員児童委員研修会 ●  
（場所） 県社会福祉センター・オンライン

未定 主任児童委員研修会 ●  
（場所） 県内2会場・未定

1月

未定 単位民児協会長研修会 ●  
（場所） 県内3回・千葉市内

2月

3（水） 全国民生委員指導者研修会（第36回全国民生委員大会） ●（場所） 神奈川県

2・3月

未定 リーダー研修会・相談技法研修会 ●  
（場所） 各3回・千葉市内

6 ホームページ関連事業

定期的なHPの更新(毎週火・金)を通し、情報提供及びPR活動を推進します。

7 ちば民協だよりの発行

定例会に資する広報誌として「ちば民協だより」を年2回発行します。

8 アーカイブス事業

「活動記録・状況報告・福祉票記入マニュアル」の全面校正

市町村民協事務局向けに、民協協の運営方法等に関する手引きを作成します。

10 「市町村民協事務局運営の手引き」の作成

令和7年度に引き続き、市町村民協事務局向けに、民協協の運営方法等に関する手引きの作成を検討します。

### 3. 法人事業

1 理事会・評議員会(理事会2・評議員会2回)

本会の事業に関する事業計画・報告等について審議・検討します。

承認を受けた事業計画・報告等は、本会HPに掲載します。

理事会及び評議員会の結果概要は、その都度、市町村民協事務局にご案内いたします。(本会HPに掲載)

## 予算の部

(概要版)

令和8年度の予算概要は、左図「①収入の内訳」・「②支出の内訳」の通りとなります。

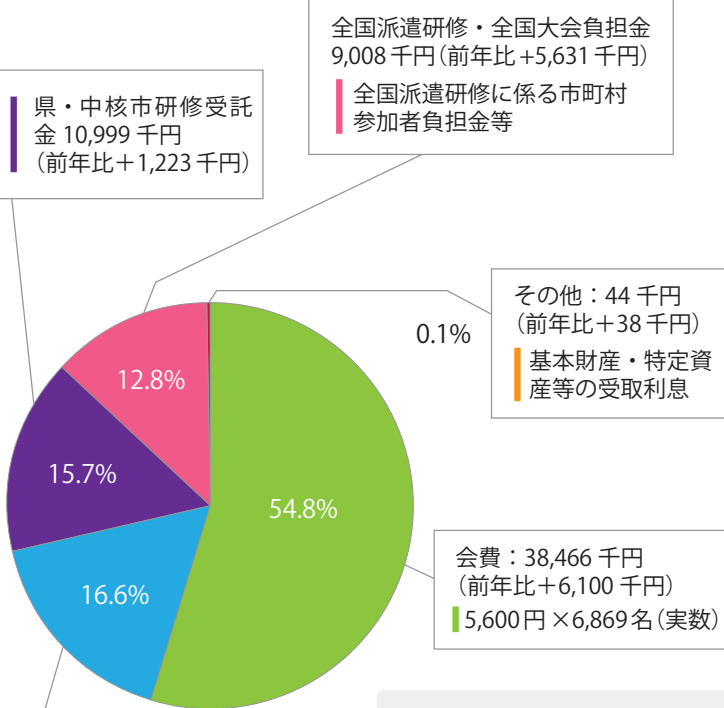
収入は、昨年度と同様、主に皆さまからの会費や県補助金・全民児連助成金をはじめ、県・中核市からの研修受託金等をもって構成されています。また、支出は、主に職員の人件費や支払負担金、印刷製本費等で構成されています。

なお、左図は、事業費と管理費を含めたものです。

これらの収入及び支出について、より詳細な内容をご覧になりたい方は、本会HPに平成25年度以降の財務諸表等を掲載しておりますのでご確認ください。

経常収益計：70,152 千円  
(前年比+13,935 千円)

### 1 収入の内訳 (概要)



補助金・助成金：11,635 千円  
(前年比+943 千円)

県補助金：6,807 千円  
全民児連助成金：3,828 千円  
県共募助成金：1,000 千円

本会会費は、会員一人当たり 5,600 円(実数)を頂戴しています。この内訳は、本会事業には 4,880 円が充てられています。その他全民児連には県内一人当たり 700 円(実数)、関東ブロック研究協議会には一人当たり 20 円(定数)を納入しています。この2つの支出は(左頁)「支払負担金」の一部がそれに該当します。

本会HPについて

本会HPには、法人運営に関する事業計画・報告や定款・諸規程をはじめ、地区民児協別の民生委員活動、関連法令、本誌バックナンバー、活動支援動画等を掲載しています。

お時間のある時に、上記QRコードや下記URLよりご覧ください。

URL <https://chiba-minkyō.or.jp/>



なお、役員構成は、各市町村民児協会長のほか、県健康福祉指導課長、県児童家庭課長、県社協常務理事及び事務局長により構成されています。

2 正副会長会議（年9回程度）

右記①で決定した事業計画をもとに、具体的な実施方法等を検討します。

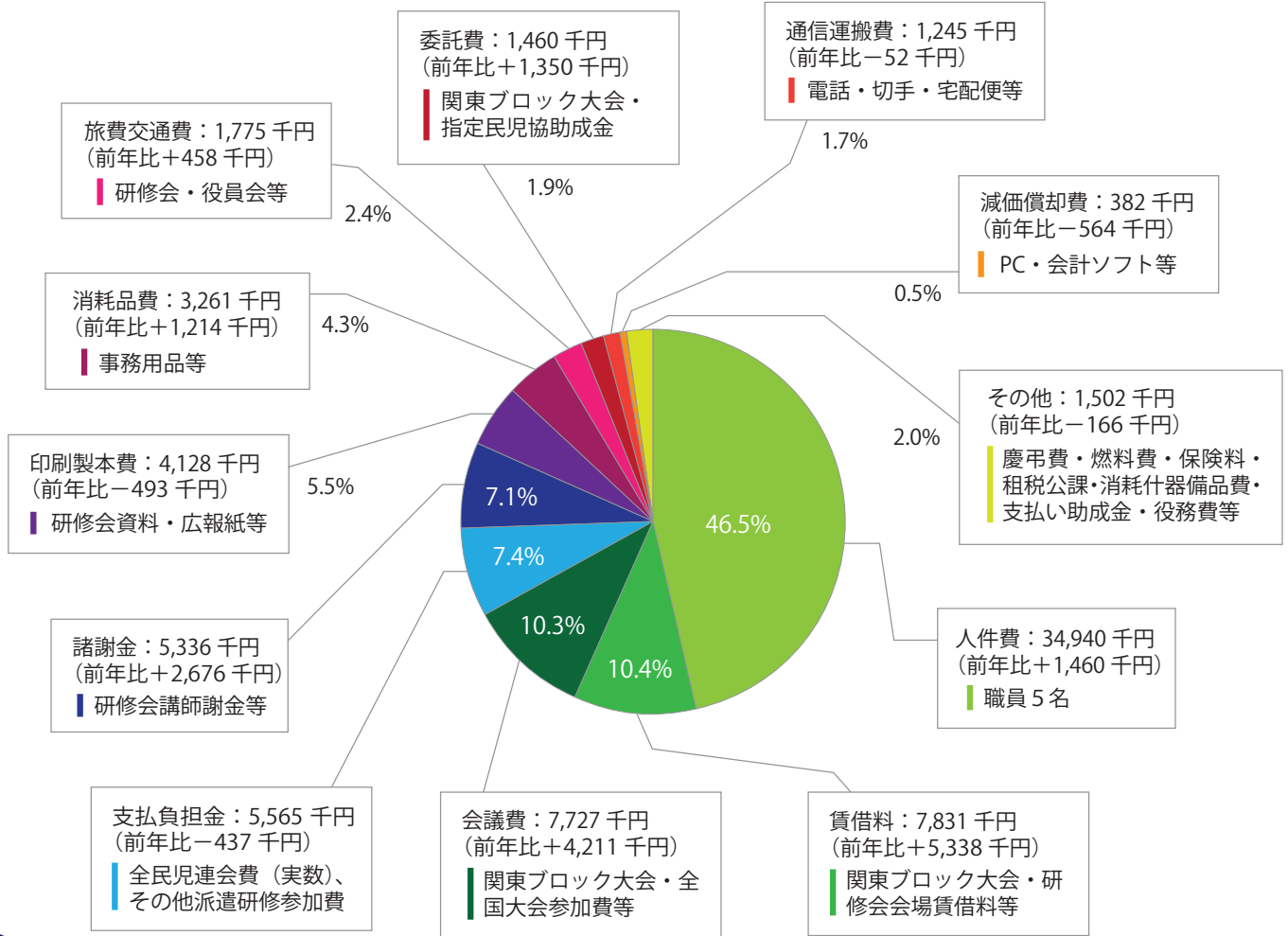
3 慶弔事業

全社協が実施する「全国互助共励事業」や、本会の「慶弔事業」を実施します。両事業とも、市町村民児協事務局を通じた申請及び給付となります。

2 支出の内訳 (概要)

経常費用計：75,152 千円  
(前年比+14,995 千円)

令和8年度は、これまで積み立ててきた特定費用準備資金（関東ブロック大会）5,000 千円を取り崩し、収支均衡（収支差額0円）予算となっています。



お知らせ

1

## 「民生委員・児童委員のための相談窓口（仮称）」の設置について

本会では、令和8年度から県内委員の悩みや不安を受けとめる「民生委員・児童委員のための相談窓口（仮称）」（民生委員相談支援事業）の運用開始を目指しています。

この設置背景には、昨年12月の一斉改選結果（R5の充足率93.1%から、R7は87.7%に低下）はもちろんです。以前より本会が実施する研修会の受講アンケートには、多岐にわたる悩みや不安、不満、課題、葛藤等が寄せられていることが挙げられます。

本会では、こうした思いを受けとめる場をつくることで、「継続・活動しやすい環境づくり」につなげていきたいと考えています。

本相談窓口では、地域福祉の専門家（主に大学教授・講師）や公認心理師、社会福祉士をはじめ、本会役員・OB、市町村民児協事務局経験者、行政OB、千葉県等の関係機関のご協力をいただきな

がら、委員の継続・活動しやすい環境づくりだけでなく、市町村民児協事務局の負担軽減に目を向けていこうと考えているところです。

今後は、令和8年度中の試験運用、令和9年度からの本格始動を目指しています。この進捗状況は、本会HP等を通してお知らせいたします。

県・市町村・地区民児協が、それぞれ「できること探し」をしながら、「継続しやすい環境づくり」を進めていきたいと思えます。ぜひ、皆さまの市町村民児協や地区民児協でも、環境づくりについて考える時間を持ってみてください。

### 相談支援窓口の概要

#### （相談方法）

LINE・電話・メール・対面など、相談者が希望する方法。また、気軽に利用できるように簡易な質問等は、チャットポットの活用も検討中。

#### （相談対応者）

相談者の希望や内容による。地域福祉の専門家（分野別の大学教授・講師等）・公認心理師・社会福祉士・本会役員・OB・市町村民児協事務局経験者・行政OB等

お知らせ

2

## 「退任者意向調査」結果の概要について

本会では、民生委員のなり手確保や、現任委員が継続できる活動環境の整備を目的に、千葉県と共同し、（一斉改選における）「退任予定者意向調査」を実施しました。

現在、西村幸満氏（国立社会保障・人口問題研究所・副所長）と、菅野道生氏（淑徳大学総合福祉学部・教授）にアドバイザーとしてご参画いただき、調査結果を取りまとめているところです。

この概要につきましては、令和8年5月頃に、

本会理事会・評議員会やHP等を通してご報告予定です。また、詳細な調査結果については、令和8年夏頃の公表を目指しているところです。

本調査終了後は、新任委員（令和7年12月以降の委嘱者）の皆さまを対象に、WEB調査の実施を予定していますので、本調査の趣旨を踏まえて、ご協力くださいますようお願いいたします。

（実施期間）R7年9～11月末

（対象者）R7年12月の一斉改選で退任者（2,783名）

（実施方法）原則WEB回答

発行日：令和8年3月31日

発行人：公益財団法人千葉県民生委員児童委員協議会 会長 小林眞智子

発行所：公益財団法人千葉県民生委員児童委員協議会

〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-5 千葉県社会福祉センター4階

電話：043-246-6011 / FAX：043-248-0084 E-mail：home@chiba-minkyo.or.jp

作成：公益財団法人千葉県民生委員児童委員協議会「ちば民児協だより編集委員会」

作成協力：合同会社 泉恵造研修企画工房

その他：本会会員以外の方が複製・転載等で使用される際は、事前にお申し出ください。本誌の発行には、皆様の善意による共同募金の配分金を一部活用させていただいております。

