

# 福祉体験等学習メニュー

## アラカルト 2026



タマボラ君

### ～みんなのふだんのくらしのしあわせを一緒に考えよう～

多摩市社協では、障がいのある方、ボランティア、福祉団体などと一緒に、学校や地域で子どもたちが行う「福祉体験学習」のお手伝いをしています。障がいのある方の経験談やサポート体験・高齢者疑似体験などを通じて、新たな発見や気づきを共有することで「思いやりや助け合いの心」「自分で考えて行動する力」などを育む機会につながります。多摩市社協が学習のサポートをいたします。お気軽にお問い合わせください。

発行 社会福祉法人多摩市社会福祉協議会

「地域活動支援センターあんど」

「多摩ボランティア・市民活動支援センター」



ホームページからも  
ご覧いただけます。

## 福祉体験等学習メニュー一覧

内容	講座名	ページ
障害理解		
【視覚障がい】	視覚障がいの日常生活や皆さんに手伝ってほしいこと	P1
	ガイドヘルプ体験をしてみよう	P1
	点字体験をしてみよう	P2
【聴覚障がい】	聴覚障がいの日常生活を知ろう	P3
	手話で話してみよう	P3
【身体障がい】	身体が不自由な方の日常生活や皆さんに手伝ってほしいこと	P4
	車いす体験	P4
	～車いすはどうやって使うの？どうやってサポートするの？～	
高齢者理解		
【疑似体験】	高齢者疑似体験 ～おじいちゃんおばあちゃんになってみよう～	P5
その他		
【ボランティア】	ボランティアって何だろう	P6
【昔遊びの伝承】	にほんのあそび体験をしてみよう	P6
【食の支援】	食の支援活動について知ろう	P7
【防災学習】	災害時のボランティア活動を通じて“防災”・“災害への備え”について考えよう	P7
【平和学習】	子どもたちの戦争体験を知ろう ～昔の子どもたちが語る戦争の記憶～	P8

- 福祉学習の依頼方法等 P9
- 教材の貸出等 P10
- 福祉体験等学習協力依頼書 P12
- 物品借用書 P13

## 【視覚障がい者理解】

### ○視覚障がい者の日常生活や皆さんに手伝ってほしいこと

市内在住の視覚障がい当事者の方を講師に迎え、日常生活の中での困りごとや工夫、配慮して欲しいことなどについてお話を伺い、自分たちにできることを考えます。生徒は事前に視覚障がいについて調べ、質問などを用意して臨みます。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、机、椅子、マイク
- 協力：視覚障がい当事者、多摩市視覚障害者福祉協会



### ○ガイドヘルプ体験をしてみよう

ガイドヘルパーの資格を持っている方と視覚障がい当事者の方を講師に迎え、視覚障がいの方を誘導する際の基礎的な知識や注意点を学びます。併せて、目の見えない人・見えにくい人の疑似体験やガイド（誘導）の体験を行います。

- 対象学年：小学4年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、マイク
- ボランティアセンターから貸し出し可能な物品：応相談
- 協力：ガイドヘルパー、視覚障がい当事者、多摩市視覚障害者福祉協会



## ○点字体験をしてみよう

市内の点字・点訳グループを講師に迎え、点字の基礎を学び、点字練習器を用いて、自分の名前や学校名などを実際にかくなどの体験を行います。

- 対象学年：小学4年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：教室、黒板、点字用紙、点字練習器（貸出も可能）
- 協力：多摩市点字サークル「トータス」、パソコン点訳サークル「こがめ」



モデルスケジュール 5、6時限目 13:20～14:55

13:20～14:05	視覚障がい当事者のお話	45分間
14:05～14:10	休憩（生徒は教室に移動）	5分間
14:10～14:55	点字体験	45分間

## 【福祉体験学習に活用いただけるツールのご紹介】

### ●心つなぐ・はんどぶつく

多摩市では、障がい当事者の方がどんなことに困っているのか、どんなことをしてほしいのかなど、自分たちの思いや障がいについて説明した「心つなぐ・はんどぶつく」を市のホームページに掲載しています。イラストや写真、ワークシートを設け、わかりやすく、具体的なイメージが持てる構成となっています。



心つなぐ・はんどぶつく

### ●障がい理解 DVD「ひとときの和」～身体の話・耳の話・目の話～

多摩市にお住まいの障がい当事者の方が「普段の生活の困りごと」「どんなことをしてほしいのか」など、具体的なエピソードを紹介しています。（令和5年7月市立小・中学校に配布）

\* DVD についてのお問合せ 地域活動支援センターあんど 電話 042-356-0307

## 【聴覚障がい者理解】

### ○聴覚障がい者の日常生活を知ろう

市内在住の聴覚障がい当事者の方を講師に迎え、日常生活の中での困りごとや工夫、配慮して欲しいことなどを聞き、自分たちにできることを考えます。生徒は事前に聴覚障がいについて調べ、質問などを用意して臨みます。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、長机、椅子、マイク
- 協力：多摩市聴覚障害者協会、多摩市手話サークル「クローバー」



### ○手話で話してみよう

市内在住の聴覚障がい当事者の方と市内の手話サークルの方を講師に迎え、手話の簡単な挨拶などを体験します。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、長机、椅子、マイク
- 協力：多摩市聴覚障害者協会、多摩市手話サークル「クローバー」



モデルスケジュール 5、6時限目 13:20～14:55

13:20～14:05	聴覚障がい当事者のお話	45分間
14:05～14:10	休憩（生徒は教室に移動）	5分間
14:10～14:55	手話体験	45分間

## 【身体障がい者理解】

### ○身体が不自由な方の日常生活や皆さんに手伝ってほしいこと

市内在住の身体障がい当事者（車いすユーザー）の方を講師に迎え、日常生活の中での困りごとや工夫、配慮して欲しいことなどを聞き、自分たちにできることを考えます。

生徒は事前に車いすとその利用者について調べ、質問などを用意して臨みます。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、机、椅子、マイク、プロジェクター
- 協力：個人ボランティア（車いすユーザー）



### ○車いす体験 ～車いすはどうやって使うの？ どうやってサポートするの？～

介護施設を運営する社会福祉法人の方を講師に迎え、車いす体験を実施します。人数にあわせてグループに分かれ、体育館内のコースや校庭を使って、車いすの自走と介助走を行い、車いす使用者の立場で移動を考えるきっかけとします。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）注：拡大して90分（2時限）での実施も可能です。
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、机、椅子、マイク、プロジェクター
- ボランティアセンターから貸し出し可能な物品：車いす20台
- 協力：市内の社会福祉法人、個人ボランティア



モデルスケジュール 5、6時限目 13:20～14:55

13:20～14:05	身体障がい当事者のお話	45分間
14:05～14:10	休憩（生徒は教室に移動）	5分間
14:10～14:55	車いす体験	45分間

## 【高齢者理解】

### ○高齢者疑似体験 ～おじいちゃんおばあちゃんになってみよう～

高齢者の身体の変化についての説明の後、ゴーグルやイヤーマフ（耳当て）、おもり付きの着衣などを使用して、目や耳の衰えや、身体の動かしにくさなど、高齢者の状態を疑似体験します。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール
- ボランティアセンターから貸し出し可能な物品：高齢者疑似体験セット
- 協力：市内の社会福祉法人、個人ボランティア



## 【その他】

### ○ボランティアって何だろう

ボランティア活動の定義や主旨を学び、小中学生でもできる協力や活動を紹介します。

- 対象学年：小学3年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、プロジェクター
- 協力：ボランティア団体、個人ボランティア



### ○にほんのあそび体験をしてみよう

お手玉、あやとり、かるた、羽子板、百人一首（坊主めくり）、けん玉、コマまわしなど、日本の伝統的な遊びを体験します。

- 対象学年：小学1年生以上
- 所要時間：90分（2時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、
- ボランティアセンターから貸し出し可能な物品：けん玉、コマなどの遊具、他応相談
- 協力：「みんなであそぼう」、個人ボランティア



## ○食の支援活動について知ろう

フードドライブやフードパントリー、子ども食堂やフードバンク、フードロスなど、多摩市内での「食」に関する活動とその主旨を学び、小中学生でもできる協力や活動を紹介します。

- 対象学年：小学5年生以上
- 所要時間：45分（1時限）
- 学校にご用意いただくもの：教室、体育館やホール、プロジェクター他
- 協力：フードバンク団体「ソスペース多摩」、子ども食堂運営団体、個人ボランティア



## ○災害時のボランティア活動を通じて“防災”・“災害への備え”について考えよう

多摩市で災害が起きた時に、どのような地域にどのような被害が出るのか。被災された方々はどのような支援を希望し、どのような形でボランティア活動が行われるのか。ロールプレイ、カードゲームを通じて“防災・災害への備え”について考えや思いを共有し、理解を深めてみよう。

- 対象学年：小学4年生以上 ※クラス単位での授業展開になります。
- 所要時間：90分（2時限）
- 学校にご用意いただくもの：教室  
1班4～5人のグループを決めておいてください。
- 協力：国土舘大学、個人ボランティア



## ○子どもたちの戦争体験を知ろう～昔の子どもたちが語る戦争の記憶～

市内在住の戦争体験者（当時 7 歳～11 歳）の方の体験談をビデオで視聴し、解説を加えます。生徒は「戦時下の同世代の子どもたち」が何を体験し、感じたのかを知り、平和について考えるきっかけとします。

- 対象学年：小学 5 年生以上
- 所要時間：45 分（1 時限）
- 学校にご用意いただくもの：体育館やホール、プロジェクター
- 協力：ボランティア団体、個人ボランティア



ダイジェスト版を YouTube で  
ご覧いただけます。



## 【福祉学習の依頼方法等】

### ○スケジュール

実施を希望される日から、原則 2 か月以上前に電話でご依頼ください。多摩ボラセンの福祉学習メニューの多くは、障がい当事者の方々、ボランティアの方々の協力で成り立っているため、直前のご依頼には対応が難しい場合があります。

福祉学習依頼モデルスケジュール（実施日が9月中旬の場合）		
7月中旬	学校からボランティアセンターに連絡	「希望するメニュー」「実施候補日」「打ち合わせ候補日」「メールアドレス」をボランティアセンターに連絡。
7月中旬	協力依頼書をボランティアセンターに提出	依頼書に基づいて、学校-ボランティアセンター間で内容を最終確認
7月中旬～8月中旬	調整期間	ボランティアセンターが協力者のスケジュール調整、条件調整
8月中旬～9月上旬	打ち合わせ	学校において、ボランティアセンター、協力者、学校の3者で打ち合わせ
実施数日前	貸し出し物資引き取り	
9月中旬	実施	
実施1週間後	貸し出し物資返却、実施報告書をボランティアセンターに提出	

各書類は以下よりダウンロードいただけます。



協力依頼書・実施報告書



物品借用書

「多摩市社会福祉協議会  
総合的学習」で検索



## 【お知らせいただきたいこと】

ご依頼の際には「希望するメニュー」、「実施候補日」、「打ち合わせ候補日」「メールアドレス」をお知らせいただくとスムーズです。以上をもとに「協力依頼書」をご提出いただき、調整に入ります。

### ⇒希望するメニュー

メニューに関しては、学習テーマの概要をお伝えいただければ多摩ボラセンからご提案することも可能です。

### ⇒実施候補日

障害理解のメニューの協力者には移動に困難を伴う方もいるため、大雨や大雪(積雪) など天候により中止や延期をさせていただくことがございますので、予めご了承ください。

### ⇒打ち合わせ候補日

実施日の2週間～1カ月前で、15:00～16:00の設定が可能な日時をお知らせください。

### ⇒メールアドレス

ご依頼をお電話でいただいた後の基本的な連絡は、メールベースで行わせていただきます。

※連絡先：多摩ボランティア・市民活動支援センター

メール [tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)

電話 042-373-6611 FAX 042-373-6629

## 【費用】

障がい者理解(視覚・聴覚・身体障がい者理解)の体験学習については、学校の費用負担はありません。

高齢者理解など、その他の体験学習については、内容によっては費用弁償費(交通費程度として一人1,000円)が必要になります。

※各学校にご用意いただくものについては、それぞれのメニュー内容でご確認ください。

## 【貸出教材】

①車いす ②アイマスク・白杖 ③高齢者疑似体験セット

## 【引き取り（および返却）について】

多摩ボラセンでは、車いす 20 台の他、高齢者疑似体験セット、アイマスク、白杖などの貸し出しを行っています。原則として貸し出しの場合は、引き取りと返却をお願いしております。

引き取り（および返却）先、対応時間は下記の通りです。

- ・車いす→多摩市社会福祉協議会センター係（南野 3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 3 階）  
月曜日～土曜日（第 2 土曜日除く） 9：00～16：30
- ・車いす以外→多摩ボランティア・市民活動支援センター（関戸 4-72 ヴィータコミュニネ 7 階）  
月曜日～金曜日（第 1・第 3 月曜日除く） 9：00～19：00  
土曜日、第 1・第 3 日曜日 9：00～17：00

福祉体験等学習協力依頼書

学校名	電話	担当名:
	FAX	
学年・人数	年 名 ( 名× クラス)	
協力日時 場所	第1希望 令和 年 月 日( ) ( ) 時限目( : ~ : )	
	第2希望 年 月 日( ) ( ) 時限目( : ~ : )	
第3希望 年 月 日( ) ( ) 時限目( : ~ : )		
◆場所:		
授業の展開 と協力依頼 の内容	授業のねらいやテーマ (具体的にご記入下さい)	
	事前学習:	
	協力依頼の内容:	
協力者	※ボランティアグループや保護者など、すでにお決まりの場合やご希望がありましたらご記入ください	
協力者への 謝礼予算	※ご予定の予算をご記入ください	
借用機材等	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 物品名: ※別紙「物品借用書」をご提出下さい	
備考		
多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611 FAX 042-373-6629		

## 物 品 借 用 書

多摩ボランティア・市民活動支援センター所有の下記物品について、借用したく  
本書を持ってお願いいたします。

★借用物品リスト（カッコ内は在庫総数）★ ※希望物品にチェックし、希望数を記入してください。

チェック	貸出物品名	希望数	チェック	貸出物品名	希望数
	車椅子(20)			高齢者疑似体験セット 小児用(10)	
	アイマスク(84)			高齢者疑似体験セット Mサイズ(15)	
	白杖(14)			高齢者疑似体験セット Lサイズ(5)	
	視覚障がい体験セット(6)			その他	

- 申 込 み：●多摩ボランティア・市民活動支援センター  
☎042-373-6611 FAX 042-373-6629
- 貸出・返却：●二幸産業・NSP 健幸プラザ センター事務室（車椅子）  
●多摩ボランティア・市民活動支援センター（車椅子以外）

- ・借用日時 令和 年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分
- ・返却日時 令和 年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分
- ・使用目的 \_\_\_\_\_
- ・使用場所 \_\_\_\_\_
- ・使用責任者 \_\_\_\_\_

以上について、善良なる管理者の注意をもって使用し、万一破損、毀損、滅失等の  
事由が生じた場合は、借用者において賠償の責任を負います。

令和 年 月 日

借用者  
団 体 名 \_\_\_\_\_

代 表 者 名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_



たまふくちゃん

問合せ先

社会福祉法人多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動支援センター

〒206-0011

多摩市関戸4-72(ヴィータ・コミュニェ7階)

電話 042-373-6611 FAX 042-373-6629

メール tamavc@tamashakyo.jp

2026年6月発行