



民生委員・児童委員って？

- 民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された無報酬の非常勤地方公務員です。
 - 社会福祉の増進のため、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・支援活動を行います。
 - 全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ね、子育ての不安や妊娠中の心配ごとに関する様々な相談や支援を行います。
- ※本紙では「民生委員・児童委員」を総称して「民生委員」と呼びます

核家族化が進み、地域社会のつながりが希薄化している今、子育てや介護の悩みを抱える人や障がい者・高齢者などが孤立し、必要な支援を受けられずに潜在化しているケースが増えています。そのような中、地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務める民生委員の必要性が高まっています。

こんな活動をしています

みまもる

地域に住むお年寄りや子どもたち、子育て中のママやパパ、困りごとを抱える人たちの日々の様子に気を配り、そっと見守ります。

つなぐ

「どこに相談すればいいの？」という時、地域や福祉のネットワークを活かして、びったりの窓口やサービスにつなげ、解決へのお手伝いをします。

ささえる

生活の不安や子育ての悩み、介護の負担など、いろんな困りごとの相談相手としてサポート。とくにお年寄りは、話し相手を求めています。

くわしくは

全国民生委員児童委員連合会ホームページへ▶



なっってよかったこと



ありがとうをもらえる喜び

一番のやりがいは、みなさんからもらう「ありがとう」の言葉。人の役に立つ喜びを日々感じることができます。



たくさんの人とのつながり

地域の方や行政の方など、新たな人間関係が生まれます。活動を通して出会うのは、志が同じ大切な仲間です。



コミュニティをつくる責任感と充実感

仲間と力を合わせて、コミュニティをよりよいものに変えていくという活動には、責任感とともに大きな充実感を感じることができます。

よくある質問

Q1. 初めてでも大丈夫？

初めてでも大丈夫です。先輩民生委員のみなさんが優しくフォローしてくださいます。

Q2. 資格は必要？

資格は必要ありません。様々な人生経験をしてきたからこそ、地域に住んでいるからこそ、役に立てることがたくさんあります。

Q3. 報酬はもらえる？

民生委員は無報酬の非常勤地方公務員ですので、給料等の報酬はありません。(活動の費用として、通信費、交通費は支給されます)

Q4. 仕事や子育てをしてもできる？

働きながら、子育てしながら、それぞれのライフスタイルに合わせて、すきま時間で活動できます。

Q5. 任期はあるの？

任期は3年ですが再任が可能で、長く活動されている方もいらっしゃいます。

Q6. 専門知識は必要？

初めから専門知識を持ち合わせている必要はありません。活動に必要な知識は、様々な研修や活動ガイドライン等で習得が可能で、先輩民生委員や関係機関の方々と相談しながら活動していくうちに、福祉に関する理解が自然と深まっていきます。

民生委員の方たちの声に触れ、改めて共生社会に
関係をつくってくれたら、きっと誰もが生きやすい、優しい
社会に変わっていくはずですよ。

“人間力”
民生委員に必要なのは、
すぎやまさん：「お子さんの虐待
虐待の問題は非常にデリケート
の相談を受けることもあります。
すぎやまさん：「お子さんの虐待
“人間力”が求められます。地域の皆さんから寄せられる信頼をしつかりと
受け止め、責任を持って
最善の方法を提案でき
るよう努めていきたい
と思います。」

社会とのつながりが増え、
専門知識を学ぶ機会も
すがわらさん：「民生委員の活動は、社会福祉協議
会や小学校など、さまざまなコミュニティの連携
が欠かせません。つながりが自然と広がるので、
退職後に社会との関わりが少なくなっていた私に
とって、とても嬉しい変化でした。研修旅行や勉強
会を通じて専門知識を学ぶ機会があり、それを
日々の活動に生かすこともできます。「人」が好きな私は、充実した毎日を
過ごさせてもらっています。」

たかはしさん
すぎやまさん
尾南地区
東地区
東地区
宇都宮市・上戸野地区
すがわらさん

やまやさん
尾南地区
見守り続けることの大切さを強く感じています。」
ただけのことでもあります。一人ひとりの声に耳を傾け、
でき、その方々から「ありがとう」と感謝の言葉をいた
でも、最期の瞬間にお身内と繋がりを持つことが
私たちとも接点を持たないまま孤立してしまうケース
いらっやいます。その結果、緊急連絡先を記載せず、
ざし、身寄りや支援を頼ることに躊躇される方も
やまやさん：「一人暮らしの高齢者の中には、心を閉
見守り続けること

ひとりひとりの心に寄り添い、見守り続けること
委員の役割も少しずつ変わっていくものと改めて感じています。」
私の地域は農村地区で、少子化が進んでいます。時代に合せて、民生
委員の役割も少しずつ変わっていくものと改めて感じています。」
なかとさん：「見守りをしていて高齢者の方は、お話を
聞いてもらいたいと思っていていらっやる方がほとんど。
日常の何気ない話や悩みごとをしっかりと受け止める
ことで、安心していただけるよう心がけています。」

何気ない会話を通して、
信頼関係を築きます
なかとさん
上戸野地区
たしろさん
戸野地区
親の介護をする際に、役立つ知識が身に付きました
たしろさん：「民生委員という、昔は地域の名誉職の
ような位置づけでしたが、今は地域の皆さんに寄り
添う姿勢が求められていると感じます。一人暮らしの
高齢者のケアを行うことが多いのですが、その中で得
た知識は、私自身が親の介護をする際にとても役立ち
ました。私たちが目指す共生社会とは、一方的に面倒
を見る関係ではなく、お互いに寄り添い合い、支え合
える自然な関係性なのだと思えています。」

こんな気持ちで
つくりました。
Our thoughts.
「民生委員ってすごく大変そう」
— 世間では、そんな声をよく耳にします。
でも実際に活動をはじめてみると、
すてきな仲間ができるし、自分も成長できるし、
やりがいも多い。
この魅力をどうやったら伝えられるだろう…
そんな想いでこの冊子をつくりはじめました。
私たちが目指すのは、
ゆるやかに助け合えるコミュニティ。
ぜひ私たちの大切な仲間になってください。

宇都宮市民生委員児童委員協議会
事務局：保健福祉部 保健福祉総務課

TEL:028-632-2919
FAX:028-639-8825
詳細はホームページへ▶



[2025.3 発行/第1版]

よしさん
東日本大震災のときには「お風呂の水は捨てない
例えば、山菜を使ったおいしいレシピだったり、
自身もたくさんのお話を教えていただいています。
よしさん：「お年寄りの方とお話しする中で、私
そう考えると、この活動は一方的な支援ではなく、
持ちつ持たれつの関係だと思っています。」

教えられることもたくさん
経験豊富なお年寄りに、
ききたいと思っています。」
広がるように感じました。今は支援する側ですが、いつかは支援される側
になる日がきます。そのことを心に留めながら、これからも活動に取り組んで
いきたいと思っています。」
まるとさん
富士見地区
まるとさん：「地域の方から「やってみたいかい」と
声をかけていただいたのがきっかけで、民生委員に
なりました。実際に活動を始めると、それまで
とは違った視点で社会を見ることができて、世界が
広がったように感じました。今は支援する側ですが、いつかは支援される側
になる日がきます。そのことを心に留めながら、これからも活動に取り組んで
いきたいと思っています。」

VOICE OF 民生委員・児童委員
MINSEI IIN - JIDOTEIN
民生委員・児童委員

自分のスタイルで活動する。
わたしたちらしい民生委員。

中面特集
働きながら、子育てしながら、活動する4人のお話
ニノクノワラジ
現役民生委員インタビュー
VOICE OF 民生委員・児童委員



起業してから10年、店舗を少しずつ増やしてきたそう。



偶然大店した妹さんとパチリ！



バリバリのキャリアに反して、柔らかな笑顔が印象的。

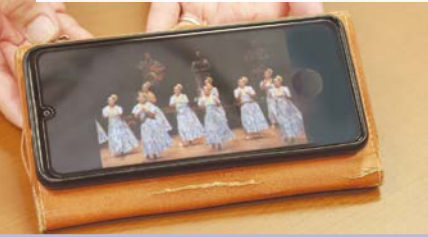


働きながら、子育てしながら、よりよい未来を目指していく

ニソクノワラジ

民生委員とは、困っている人に寄り添い、解決策をいっしょに考え、その先の機関に繋げる人のこと。各エリアで活躍中の民生委員のほとんどは、お仕事や育児の合間に活躍している方ばかり。そんなニソクノワラジをこなすことで、毎日をより充実させているニソクビトたちをご紹介します。

「最近始めたフラダンスが、いいリフレッシュの時間になっています」



「困った時には先輩方がサポートしてくれるので安心して活動出来ています」

「誰もが安心して暮らせる、温かいコミュニティを目指して」

今泉地区/わたなべさん(歯科クリニック助手)

一番下の子がお腹にいるときから民生委員を始めて、今2期目。最年少の民生委員だと言われました。月に一度の会合を通して、周りのみなさんに子どもの成長を見守ってもらっています。子育てをされていて思うのは、誰もが安心して暮らせるコミュニティの大切さ。温かいコミュニティを目指して、無理のない範囲で活動させていただいています。



「子どもと一緒に訪問すると、お年寄りの方と世代を超えたコミュニケーションが生まれます。これは、子どもにとってもいい経験だと感じています」



「この活動で出会う方とのご縁は宝物。民生委員を通して、人生がより充実しています」

「素晴らしい人たちと出会えるこのご縁も、喜びのひとつ」

戸祭地区/うらのさん(美容室オーナー)

美容室のオーナーとして忙しい日々を送る中、地域の方からのお願いで引き受けました。基本断れない性格なんです(笑)。この活動を通じて出会った人たちが、みな素晴らしい方ばかりで、活動が続けるモチベーションとなっています。家族の理解と協力をもらいながら、地域のみなさんの笑顔が見たくて活動しています。



柔和な笑顔と優しい語り口に、お人柄が表れています。



誰かがやらなきゃということ、つい引き受けてしまう性格。



「学びになることも多いから、ぜひいろんな人に経験してほしい」



「誰かのためにしたことは、いつか自分に返ってくる」

横川地区/いしかわさん(設備会社勤務)

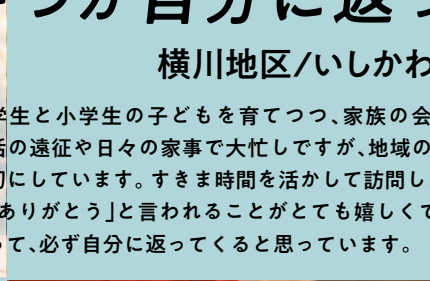
中学生と小学生の子どもを育てつつ、家族の会社を手伝っています。部活の遠征や日々の家事で大忙しですが、地域のために活動することを大切にしています。すきま時間を活かして訪問したとき、「待っていたよ」や「ありがとう」と言われることがとても嬉しくて。誰かのためにしたことって、必ず自分に返ってくると思っています。



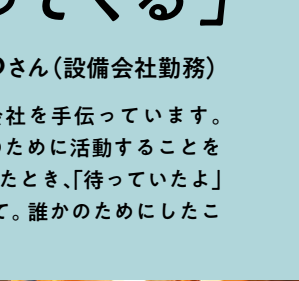
「自宅にいたいけど、誰にも迷惑をかけたくないという人が増えている。その想いを、できる限り支えてあげることがやりがいです」



地域のコミュニティで長く貢献されています。



「昔はよくいたおせっかいな人」を目指しているそう。

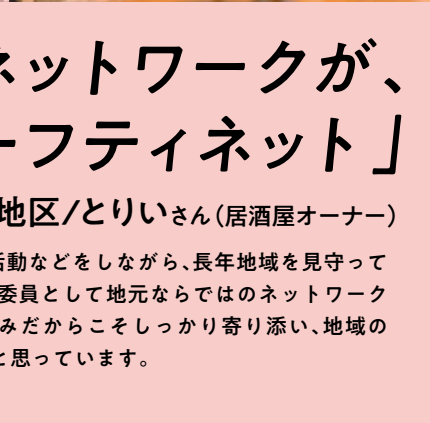


リニキュアールを機に息子さんに代替わりした店舗は、ジビエをテーマにした大人の空間。

「地元ならではのネットワークが、みんなのセーフティネット」

峰地区/とりいさん(居酒屋オーナー)

居酒屋のオーナーとして、自治会の活動などをしながら、長年地域を見守ってきました。息子に店を任せた今、民生委員として地元ならではのネットワークを活かして活動しています。顔なじみだからこそしっかり寄り添い、地域のセーフティネットになっていきたいと思っています。



「大変なこともありますが、思いきってやってよかったと思っています」