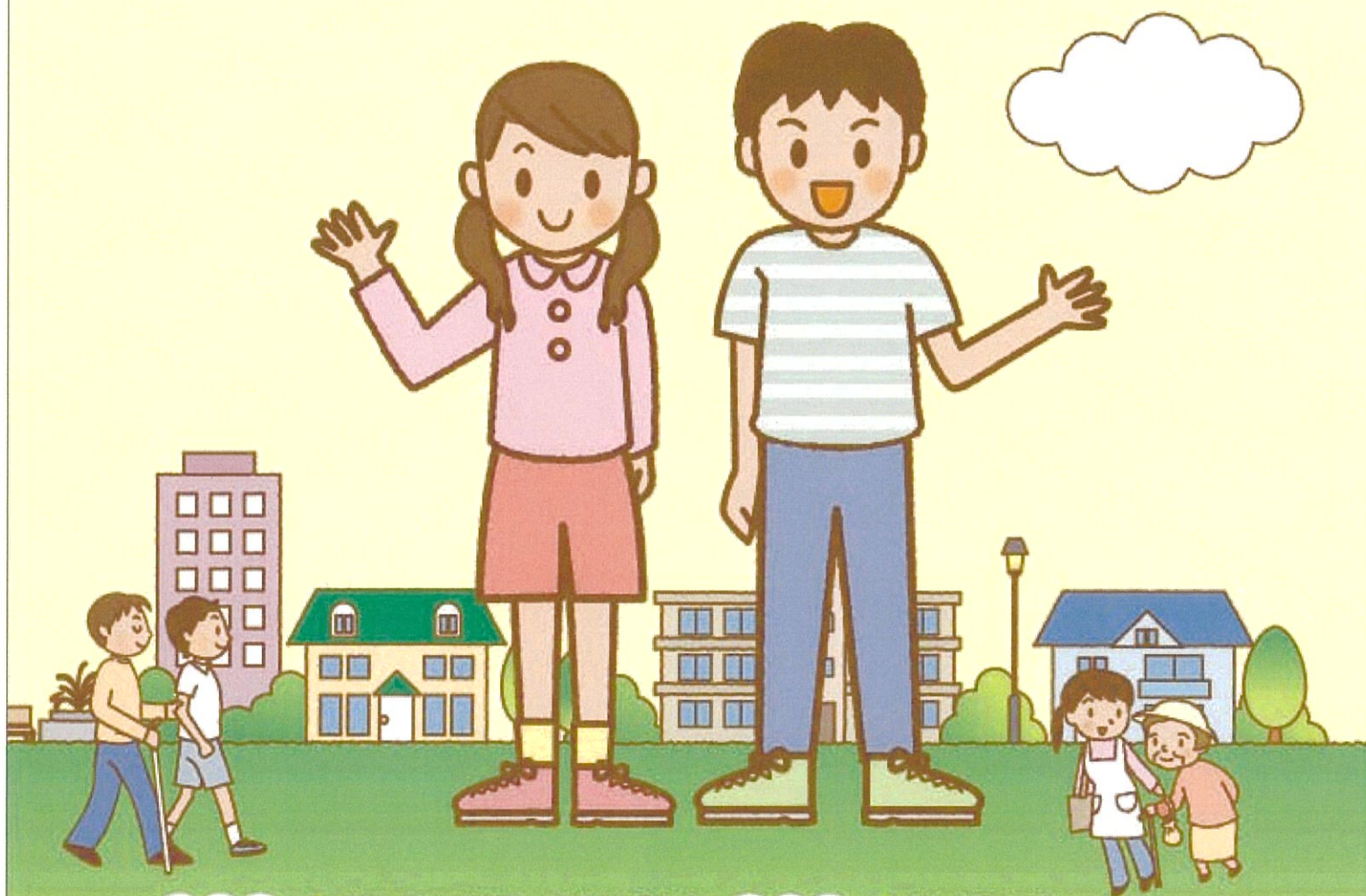


これからボランティア活動をはじめようとしているあなたへ

応援します！

あなたの ボランティア活動！！



もくじ

- ボランティア活動ってどんな活動？
- ボランティアの基本
- ボランティア活動のを見つけ方
- ボランティア活動の始め方
- ボランティア活動保険について
- ボランティアの種類
- ボランティア活動をはじめる前に

資料編

- 車いすのしくみ
- 目の不自由な人と歩くとき
- 補助犬ってどんな犬？
- ボランティアセンター(相談窓口)に行ってみよう！
- 市町社協ボランティアセンター(相談窓口)一覧
- 活動記録

はじめに

「ボランティア活動に興味があるけれど、ボランティアのことは何も知らない。でも、少しボランティアのことを理解してから活動をはじめたい」と思っているあなた！

この冊子はそんなあなたのために作成しました。

ボランティア活動は資格や技術が必要なわけではありません。

あなたに「社会のために何かやりたい」「自分のもっている時間やお金、物を人のために使いたい」という気持ちがあれば大丈夫です。

この冊子はボランティアをするときに知っておくと便利なことや、ちょっとした心がけなどを集めました。この冊子を活用してボランティア活動をはじめてください。きっとすてきな体験と出会いがあなたを待っていますよ！



ボランティア活動ってどんな活動？

<ボランティア活動とは>

ボランティア活動は、自分からすすんで、自分の考えで、自分の身近なさまざまな問題に取りくんでいく活動です。たとえば、自分たちのまちのゴミをひろってきれいにしたり、お年寄りや障害のある方を助けたり、世界で起きている戦争や地球規模での環境問題を考え助ける活動などさまざまな活動があります。

<ボランティアってどんな意味？>

ボランティアの語源はラテン語の「ボランタール」だといわれており、意味は「自由意志」です。フランス語では「ボランテ」、英語では「ボランティア」でいずれも意志、志願兵、自発的などという意味があります。

※広辞苑「ボランティア」には volunteer(義勇兵の意) 志願者。奉仕者。自ら進んで社会事業などに無償で参加する人と書かれています。

ボランティアの基本①



<ボランティアに大事なことってどんなこと？>

ボランティア活動ならではの長所として代表的なものを4つあげてみます。どれも大事なことです。そして、ボランティアといっても好き勝手にやればいいということはありません。約束ごとや、人と接するときのマナーも忘れないでくださいね。

自分からすすんで行動すること

ボランティア活動は、だれかに命令されたり、義務として行う活動ではありません。

そのきっかけが友人から誘われたり、行事に参加するところから始まったとしても、自分自身の「やってみよう」という気持ちがあってこそ。これが活動を継続するポイントにもなります。

・自発性
・主体性

自分のために、みんなのために、ともに支えあうこと

自発的な活動であっても、自分自身や仲間内のためだけではボランティア活動とはいえません。自分自身、仲間内も含め、より多くの人を対象とした活動となることを心がけることが大切です。そうすることで、

それぞれが「できること」を行い、力を合わせて活動を進めることにもつながります。

・社会性
・連帯性

見返りを求めないこと

ボランティア活動は、個人的な利益や報酬を第一の目的とした活動ではありません。

活動をするなかで、出会いや発見、感動、そして目的を達成する喜びといった、形に残らないけれども自分自身のなかには深く残るものを得ることができます。そして、時にはそれらが自分自身の成長を促す場合もあります。

また、交通費や食費、材料費などの活動に必要な経費が支払われる場合もありますが、これは活動への対価ではないため、無償の範囲と考えられます。

・無償性
・非常利性

・創造性
・先駆性

よりよい社会をつくっていくこと

ボランティア活動には、社会や制度の中では対応できないことを支援していく、また、新たに生まれた課題を解決していくという役割もあります。

そのためには、従来の考え方にとらわれることなく自由な発想やアイデアを大切に、それを実現していくための方法や、しくみを創り出しながら前へ進んでいくことが求められます。

年齢や職業、国籍を超えたさまざまな人々と知り合う、新しいつながりが生まれるのもボランティア活動で得られる喜びです。

ボランティアの基本②

<「してあげる」ではなく「ともに」目指すもの>

ボランティア活動は、ボランティアがサポートを「してあげている」ではありません。

また、自分がボランティアできればいいとか、相手が望むことさえできればいいというものでもありません。お互いが対等の立場で、ともによりよい状況、状態を目指すものです。

このことを忘れずに活動をすすめて行けば、次の約束ごとはきっと当たり前! と思えるはず。



ボランティアの基本③

<5つの約束>

ボランティアの約束ごとって、こんなあたりまえのことなんです。

1 あいさつはきちんとしましょう。

気持ちの良いあいさつはすべての基本です。ボランティア活動でもそれは変わりません。知っている人、知らない人の分け隔てなく、笑顔のあいさつが、よりよい活動につながっていきます。

4 自分ができることを積極的に見つけていきましょう。

活動に慣れてきたら細かな指示をされなくても、自分で気づいたこと、できることを積極的に見つけていきましょう。ただ、自分の思い込みだけで判断してはいけません。必ず、メンバーや相手の意見を聞きながら活動を進めていきましょう。

2 約束・ルールは必ず守りましょう。

自分の意思で始めたボランティア活動として、そして、相手がある活動として、責任がともないます。例えば、活動内容、時間、持ち物、服装や活動にあたってのルールなど、いろいろな約束事があります。これらは活動の目的のために安全を配慮して決められたルールですから必ず守りましょう。

活動で知り得た個人情報をもやみに話さないなど、常識的なマナーもこころがけましょう。

5 相手を認め立場を尊重しましょう。

活動をしていくなかで、考え方の違いがあったり、好き嫌いが現れてしまうことは仕方がないことかもしれません。それでも、同じ目的を持って活動していることを忘れてはいけません。意見を交換しながら、それぞれが持っている事情、性格や考え方の違いを認めあうことが大切です。

こうして、多くの人たちと交流することで、一緒に活動する楽しさも生まれます。

3 無理なく継続して活動できる計画をたてましょう。

継続して活動をする秘訣は、無理をしないことです。自分の生活にあったペースで行動できるように調整しましょう。

また、家族などにボランティア活動についてきちんと話しをして、理解、協力を得られるようにすることも大切です。



ボランティア活動の見つけ方

ひと口にボランティア活動と言っても、その内容はさまざまです。自分にピッタリの活動を見つけましょう。

活動場所を選ぶ



自宅で

収集活動、翻訳、相談、交流、編集、パソコン通信など

地域で

さまざまな施設、団体、ボランティアグループでの活動

日本で

農村、僻地、災害地の支援、森林・海辺の保護など

海外で

貧困地域への支援、熱帯林の保護、文化交流など

平日の昼

さまざまな施設での活動、地域社会での活動など

平日の夜

ボランティアグループやNGO(海外協力を行う民間の非営利団体)での活動など

土・日

イベントやボランティアグループ、NGOでの活動など

夏休み

体験学習、ワークキャンプを始め、多種多様な活動など

活動時間で選ぶ



サラリーマン・OL

コンピュータ操作、文書作成、広報、渉外など、仕事で得た知識・技術を活かす

主婦

日中の時間帯を活かした活動、近隣での活動、家事や育児などの技術を活かす

シニア

経験や技術、趣味を活かす。他世代との交流や子どもたちの遊び相手など

子ども

おとしよりやハンディを持つ人との交流。他世代と協力して活動する

専門知識や技術を活かす

語学、医療・介護技術、法律、芸術など

趣味や特技を活かす

音楽、スポーツ、華道、茶道など

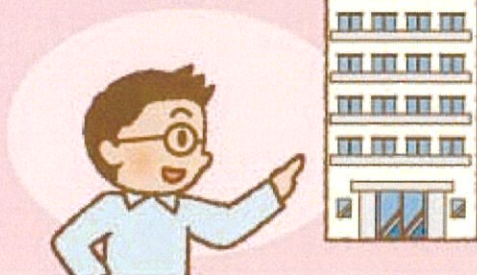
自分の特性を活かして



ボランティア活動の始め方

※V保険=ボランティア活動保険

1 ボランティアセンターに行ってみる。



ボランティアセンターに電話する

訪問の目的、日時、場所の確認をしてください。

ボランティアセンターに行き相談する
※V保険に加入

どんな活動があるのか、何ができるのかを相談。情報収集。

2 直接、活動先に連絡してみる。



ボランティア募集の情報を集める

ボランティアセンターの機関紙、自治体広報、マスコミ、インターネットなど。

活動先に電話してみる

ボランティア活動をしたいと伝える。希望する時間や内容を話す。

3 自分で始めてみよう！



生活の中の課題に気がつく

今、社会で何が課題になっているのかを知る
ことから始まる。

できるだけ情報収集する
(ボランティアセンターなどで)

課題を解決するための情報や社会資源などを調べる。

< ボランティア活動保険に加入しましょう！ >

「ボランティア活動に行く途中に道でころんでケガをした」「ボランティア活動中に相手にケガをさせてしまった」など、ボランティア活動には予想もしないケガや事故がつきものです。そんな時のためにボランティア活動保険に加入しましょう。

保険の手続きはお近くの市町社会福祉協議会が窓口になっています。

コーディネーターが活動先を調整

本人の希望にそってコーディネーターが活動先を見つける。

活動先の紹介

活動先が決まったら連絡がある。行き方や持ち物を確認！

活動先に行ってみる

活動先の団体や具体的な活動内容の説明、注意事項を聞く。

ボランティア活動の開始

わからないことはスタッフや活動しているボランティアに聞こう！

活動先や内容の説明

電話または訪問して活動先の団体や活動内容の説明を受ける。

活動内容を決める

活動内容や時間を相談し、無理のない計画をたてる。

注意事項を確認する

※V保険に加入

活動中に注意すべきことをあらかじめ聞いておこう。

ボランティア活動の開始

まずはリラックスして。少しずつ慣れていこう。

グループをつくる

共通の思いをもって一緒に活動できる仲間を集めよう！

活動の目標や方法を検討

目標をたて、活動の計画をたてる。拠点や資金をどうするかも検討する。

ボランティアセンターに相談してみる

※V保険に加入

活動する上でのアドバイスや会場・器材などの支援を受ける。

ボランティア活動の開始

常に活動を自己評価しながら、着実に目標に向かってがんばろう！

ボランティアの種類

ボランティア活動にはさまざまなものがあります。
さあ！あなたはどんなボランティアに興味がありますか。



ガイドヘルプ

障害のある方の外出をお手伝いする活動です。



点訳・朗読ボランティア

目の不自由な方に情報を届ける活動です。



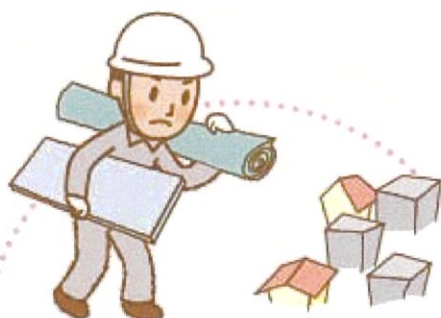
施設ボランティア

職員と協力しながら、施設の中でお話し相手
やレクリエーションのお手伝いをします。



おもちゃ図書館活動

障害のあるなしにかかわらず、おもちゃを通
して知り合い、共に育ちあう活動です。子育て
について親や家族が学びあう場でもありま
す。



災害救援ボランティア

災害地でさまざまな支援活動を行います。
危険がともなう場合もありますので慎重に。



地域での助け合い活動

お年寄りの話し相手や身の回りのお手伝い、
住居の簡単な修理などの活動です。



環境美化活動

住んでいる地域の自然や環境を守る活動。里山保全活動、河川や海岸の美化活動などです。



国際協力

海外に出かける活動のほか、国内では通訳やガイド、ホストファミリー、募金活動など。支援団体の運営に協力するという方法もあります。



病院ボランティア

病院内の案内、通訳、長期入院児への読み聞かせ、レクリエーションのお手伝い、ホスピスでの活動などです。



趣味や特技、技術を活かす活動

施設などでの特技の披露、理美容、観光ガイド、伝統文化の伝承・技術の伝授などがあります。



収集ボランティア

使用済切手やプリペイドカードなどを収集する活動です。



食事の調理・配食

買い物や調理が困難なお年寄りなどに手作りで調理して、届ける活動などです。

※この他にもたくさんの活動があります。

ボランティア活動をはじめる前に

＜ボランティア活動をするときの服装＞

服装は常に清潔にしておくこと、人から好感をもたれます。
相手に対する印象のほか、活動中の安全のために以下のようなポイントがあります。
活動によって自分でチェックしてみましよう。

髪の毛が長い人は、束ねましよう！

野外では帽子をかぶりましよう！
(帽子はケガから頭を守ったり、熱中症を防ぎましよう。)

履物はサンダルより、スニーカーなど動きやすいものを選びましよう！

名札の安全ピンや長い爪、アクセサリーは他の人を傷つけるからやめましよう！



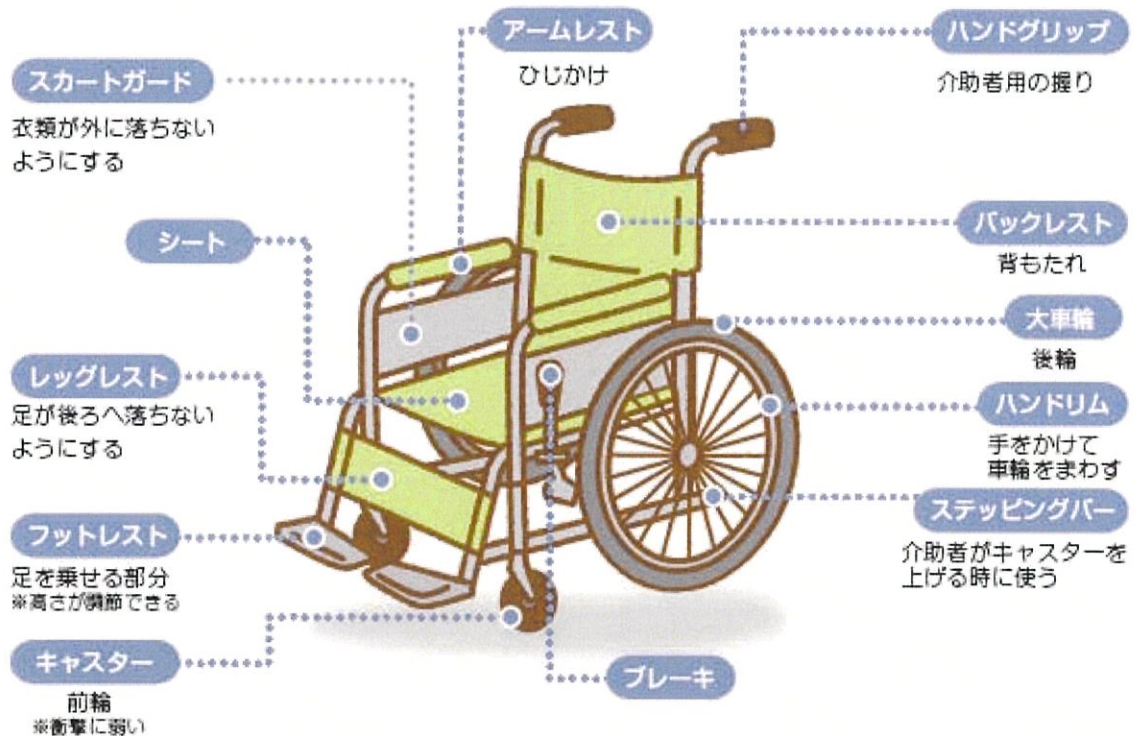
活動の内容に応じた格好を考えて準備ましよう。
保育所などの活動の場合は水着か水にぬれてもよい服装を用意しておきましよう。

資料編 ボランティア活動をはじめる前に知っておくと便利な知識です。

車いすのしくみ

福祉施設でお年寄りや障害のある方とかわるときには、車いすを利用している方と出会うことがあります。

そんな時のために車いすの基本的なことを少しだけ教えます。



車いすの広げ方・折りたたみ方

たたみ方



- ・ブレーキをかける
- ・フットレストを上げる



- ・シートを持ち上げる



- ・完全に折りたたむ

広げ方



- ・ブレーキをかける
- ・外側に少し開く



- ・シートを押し広げる
- ・フットレストを下げる

※一般的な車いすの例です。

目の不自由な人と歩くとき

目の不自由な人とのかわりに役立つヒントを少しだけ教えます。



補助犬ってどんな犬？

盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。
それぞれ役割が違い、特別な訓練を受けた犬です。

- 盲導犬は、目の不自由な人が道を歩いたり、買い物や食事に出かけたりするときに命令に従い、目の不自由な人の目となって安全に誘導する犬のことです。

盲導犬



介助犬



- 介助犬は、体の不自由な人のために、落とした物を拾ったり、ドアの開閉をするなど、日常生活をサポートしてくれる犬のことです。

聴導犬



- 聴導犬は、赤ちゃんの泣き声、FAXの呼び出し音、チャイム、目覚まし時計の音など生活していく上で必要な音を覚え、耳の不自由な人の所まで行ってそれを伝え、音源に誘導します。

注意！

補助犬は、ペットではありません。障害のある方の生活のパートナーです。
不用意に触ったり、かわいがったりしてはいけません。

ボランティアセンター(相談窓口)に行ってみよう!

「ボランティア活動をはじめたい」「ボランティア活動ってどんな活動があるのか知りたい!」と思ったら、お近くのボランティアセンターに相談しましょう!

..... ボランティアセンターの6つの役割

1 ボランティアの相談を受けたり、ボランティア情報を提供します。

地域のボランティア団体の情報、ボランティア募集、活動先の情報を準備し、あなたの活動のアドバイスをします。

2 ボランティア講座・研修を開催します。

はじめてボランティア活動をするときは、ためらいや不安があるものです。そんな方のためにボランティア講座・研修や体験プログラムを開催します。

3 ボランティア活動希望者と受入れ側をつなぎます。

ボランティア活動をしたい人と、ボランティアに来てほしい人をつなぎます。ボランティア活動を希望する方は、どのような活動を、どこで、どれくらい希望するのか伝えましょう。またあなたのもっている技術や特技も話しましょう。

4 ボランティアグループ活動の応援をします。

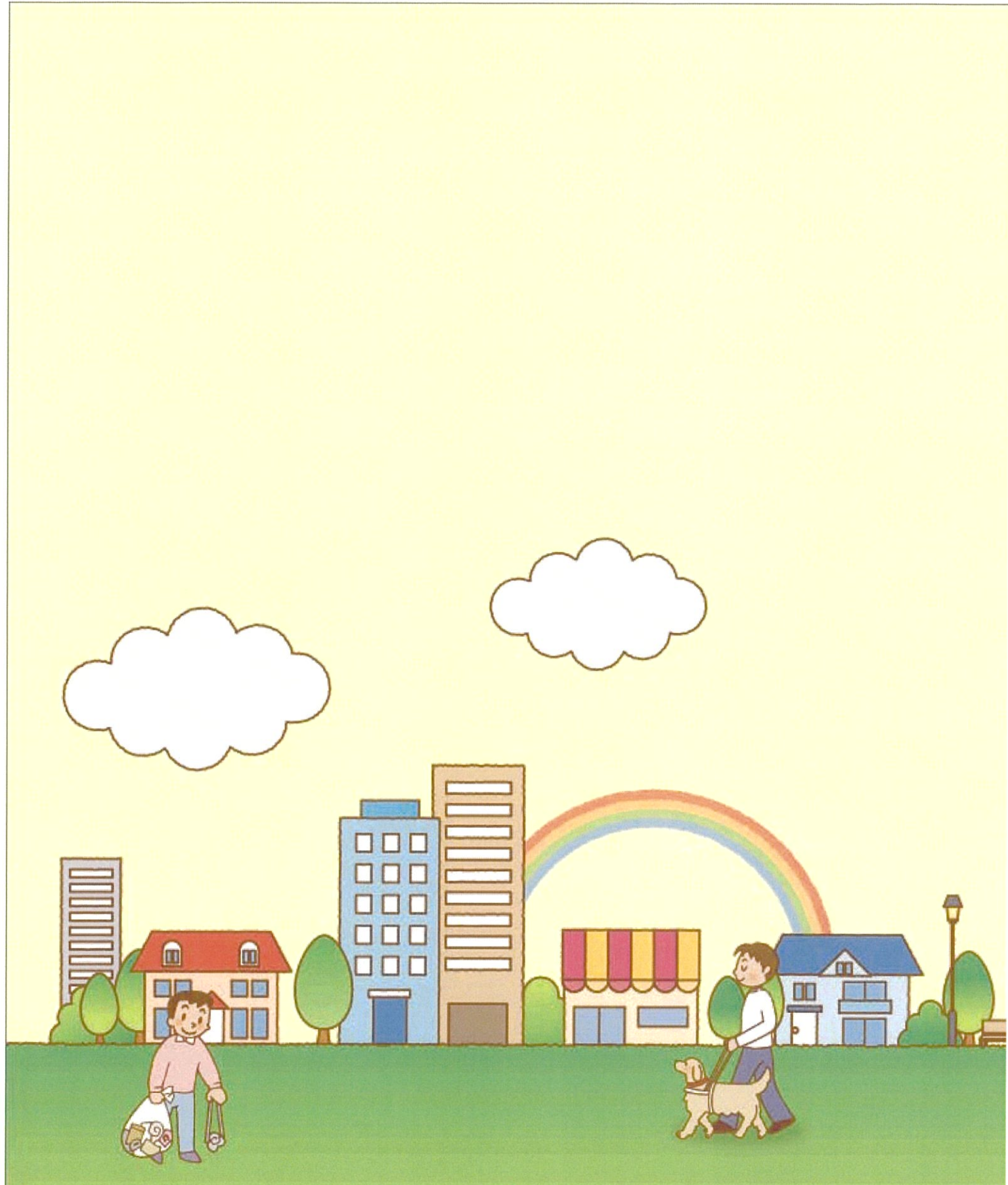
ボランティアグループの結成や活動の支援をします。助成団体の紹介も行います。

5 さまざまな団体同士をつなぎます。(ネットワーク)

ボランティアグループ同士が力を合わせてイベントを行ったり、一緒に話し合うことで、今まで以上に活動が広がったり、問題が解決することがあります。グループ同士のネットワークづくりを応援します。

6 ボランティア活動保険の窓口となります。

ボランティア活動中の事故の備えとして、市町福祉協議会ボランティアセンターが活動保険受付窓口となっています。



社会福祉法人 長崎県社会福祉協議会

〒852-8555 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター内
電話 095-846-8618
ホームページ <https://nagasaki-pref-shakyo.jp/>