

ボランティア



Volunteer Guide Book ガイドブック

社会福祉法人米原市社会福祉協議会
ボランティアセンター

ボランティアガイドブック 目次

What 's "Volunteer" ?	1
～ “ボランティア” って何でしょう？～	
ボランティア活動 8ヶ条	2
あなたは、どんなタイプ？	4
見つけてみよう、始めてみよう、自分に合ったボランティア	
①ささえる、はぐくむ、ふれあう	5
②まもる	6
③あつめる、つながる	7
ココに行けば、ボランティアがわかる！	8
～ボランティアセンターの活動について～	
振り返ってみませんか？ボランティア活動	10



What's "Volunteer"?

～“ボランティア”って何でしょう?～

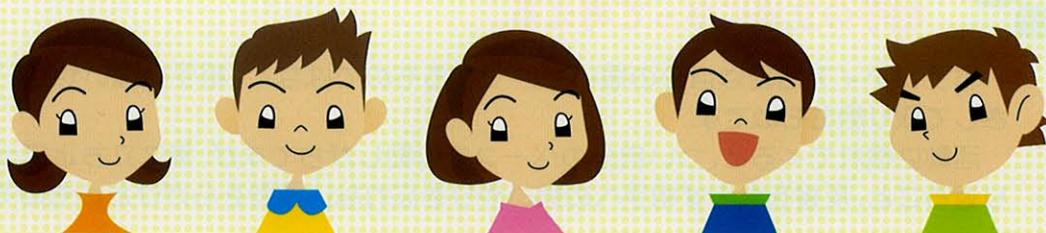
ボランティア(volunteer)とは

語源は、ラテン語の“volo (志願者)”。

英語では「志願兵」「義勇軍」などの意味もあります。

一人ひとりが自分の意志にもとづき、金銭的な利益などの見返りを求めることなく、誰かを支えたり、暮らしやすい地域や社会づくりに向けた活動に携わること、といえるでしょう。

現在、福祉・医療・教育・文化・環境・まちづくりなど、生活上のさまざまな問題の解決に向け、多くのボランティアが活動しています。



ボランティア活動の基本原則

自発性・主体性

他人から強制されるのではなく、自分の意思で考え、行動する活動です。

無償性・非営利性

見返りを期待したり、収入を得るための活動ではないことに注意。
活動を通じて自分自身の生き方や価値観が広がったり、自己実現や自分自身の成長につながる活動です。

社会性・連帯性

社会の抱える様々な課題などに対して、活動を通じて考え、広く人々や社会に役立つように工夫していく活動です。

創造性・先駆性

日々変化する社会の状況に柔軟に対応し、人と人が支え合う住みよい社会を創りあげていく活動です。

ボランティア活動 8ヶ条

相手に迷惑をかけずに、無理なくボランティア活動を続けるために、気をつけることがいくつかあります。

第1条

まずは無理なく、できることから始める。

まずは自分の身の回りを見回し、気づいたことから少しずつ始めていきましょう。どんな活動も無理をすると続きません。ささやかな活動でも継続することが信頼につながり、活動を長続きさせることになります。

自分には無理だと思ったら、はっきり断る勇気を持つことも必要です。

第2条

相手の立場になって考える。

ボランティア活動は自分の思いだけであるものではなく、相手の思いや願いに根ざして取り組むものです。

活動に慣れてくると、つい自分のペースで行動しがちですが、常に立ち止まって振り返ること、反省を怠らず相手への思いやりを忘れない姿勢を心がけたいものです。

第3条

相手との約束や活動上の秘密は必ず守る。

ボランティア活動には、お互いの信頼関係が不可欠です。

スムーズに気持ちよく活動を続けるためにも、相手との約束や秘密はきちんと守りましょう。

相手のプライバシー（他人に知られたくない事柄）を守ることは人権尊重の面からも当然のことですが、秘密を守ることがお互いの信頼関係につながり、有意義な活動に発展していくのです。

第4条

家族や周囲の理解を得る。

活動によっては、土日などの休日はもちろん、長時間にわたる場合もあります。

無理をせず活動を続けるためにも、身近な人に十分理解を得て、気持ちよく活動したいものです。



第5条

謙虚な気持ちを忘れない。

ボランティア活動は「何かをしてあげる」活動ではありません。善意の押しつけだけでは対等な人間関係を作り上げることはできません。
一方的な援助や押しつけではなく、常に相手から学ぶ姿勢で活動しましょう。



第6条

活動を振り返り、常に工夫・学習する。

ボランティア活動には、活動を通して気づいたことを仲間や地域の人々と一緒に考え、暮らしやすい社会を創りあげていくという面があります。
日々変化する社会情勢の中で、新しく求められていることやできることはないか、常に活動を振り返り、工夫・学習していきましょう。



第7条

あいさつなどのマナーを守る。

ボランティア活動では相手との信頼関係を築くことが第一歩となります。
あいさつをきちんとする、ゴミをポイ捨てしない…など、マナーをきちんと守って自分にも、相手にも、周りにも気持ちよく活動できるといいですね。



第8条

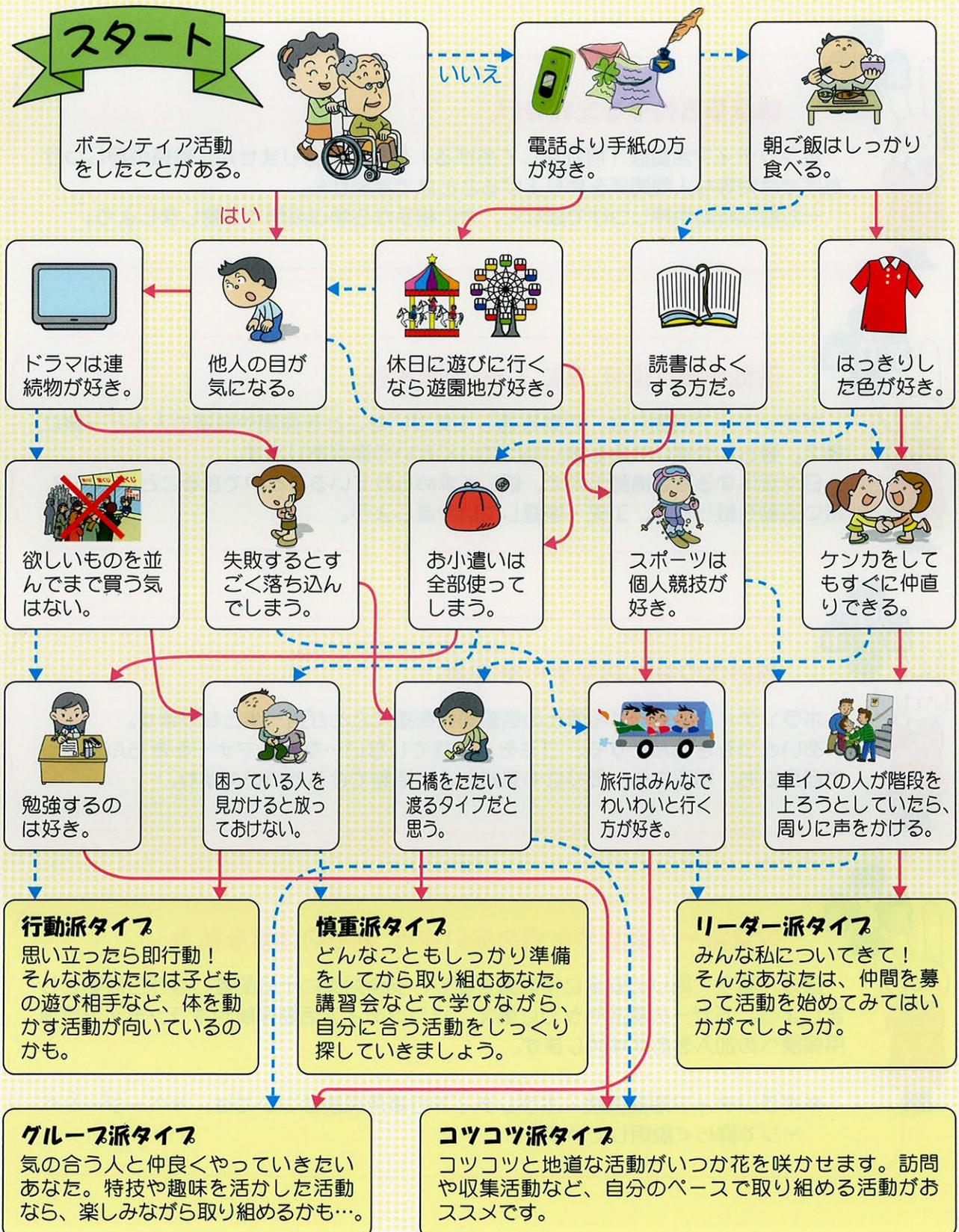
安全第一！事故やケガのないよう、細心の注意を払う。

自分・相手・周りの安全に常に気を配り、安全対策に十分配慮しながら活動しましょう。万が一の事故やケガに備え、ボランティア活動保険やボランティア行事用保険への加入をおすすめします。

※ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険については、8ページ～9ページで詳しく説明しています。

あなたは、どんなタイプ？

自分にはどんな活動が向いているんだろう…？と考えておられるあなた。簡単な心理テストで、そのヒントを探してみてもいいでしょう。まずは気楽な気持ちでやってみてくださいね。



見つけてみよう、始めてみよう、 自分に合ったボランティア

その1

ささえる

はぐくむ

ふれあう

たとえば…

お年寄りとのふれあい

老人ホームやデイサービスなどの施設を訪問してお話をしたり、一緒に時間を過ごす活動があります。

また、身近な地域で開催されている『ふれあいきいきサロン』への参加や、近所のお年寄りへのちょっとした声かけも活動の第一歩です。

※ふれあいきいきサロンとは…歩いて行ける身近な地域で、閉じこもりを予防したり住民同士の交流を深めるために運営されているつながり作りの場です。



子どもたちとのふれあい

託児、子育てサロン、おもちゃ図書館、学童クラブ、子どもを対象としたイベントやレクリエーション活動のお手伝い、本の読み聞かせをするなど、子どもに関する活動は多彩です。

※子育てサロンとは…子育て中の家庭や子ども同士のつながり作りのために運営されている場です。

障がいのある方とのふれあい

障がいのある方の身の回りのお手伝いや、話し相手、買い物や散歩の付き添いなどの活動があります。

また、障がいのある方の働く場である作業所では、作品販売のお手伝いや、イベントのお手伝いなどがあります。

目の不自由な方のために市の広報誌などを読み上げ、テープ等に吹き込む（録音する）活動もあります。



災害救援

大きな災害が起こった時に、災害にあった人たちの生活などのお手伝いをする活動です。

炊き出しや救援物資の運搬、建物の片付けのお手伝いなどさまざまな活動があります。

必要とされる活動はどんどん変わっていくので、現地のボランティアセンターに活動内容を確認する必要があります。



見つけてみよう、始めてみよう、 自分に合ったボランティア

その2

まもる

たとえば…

地域の美化

きれいなまちづくりを目指し、道路や公園のゴミを拾ったり、草を刈ったりする活動です。通学・通勤や散歩の時に道や公園のゴミ拾いをすれば、一人でも取り組むことができるし、グループで活動することもできます。



ゴミを減らす

「ゴミを減らす」「もう一度利用する」「資源として利用する」といったことで、より良い環境づくりを目指します。グループに参加して活動する方法もあります。また、買い物の時に買い物袋（マイバッグ）を持参するなど、一人で取り組むこともできます。



安全パトロール

『安心して暮らせるまちづくり』を目指し、地域のパトロールなどを行う活動です。

子どもの登下校に合わせてみんなでパトロールするだけでなく、一人で行う散歩や家の前の掃除も、地域を見守る活動につながります。

自然保護

野生の生き物や森林など、自然を守る活動です。ホタルを守る活動、貴重な自然を体験する活動、森林を増やすために木を植えたり、木を切ったりする活動があります。



見つけてみよう、始めてみよう、 自分に合ったボランティア

その3

あつめる

つながる

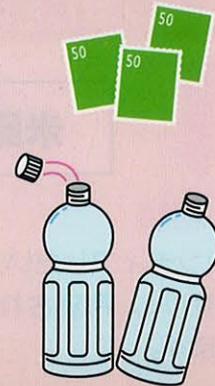
たとえば…

収集活動

日ごろ、あまり外出できない方や子どもたちも、毎日のちょっとした時間を利用して取り組むことができます。

古切手や書き損じはがき、ペットボトルのキャップなど、集めたものが再利用されたり、換金されてボランティア団体の活動や施設作りの資金などとして活用されます。

☆他にも、いろいろな物の収集を行っている団体があります。



まちづくり

地域を盛り上げるために行うイベント、特産品を考えることや、地域の人たちが協力しあってまちのあちこちに花を植える活動などがあります。



寄付・募金

お金やものを送ることも、ボランティア活動の一つです。

寄付には、個々のボランティア団体に直接寄付する方法と、募金などの仕組みを通じて寄付する方法があります。

また、募金活動を手伝うこともできます。

☆ものを送る活動をするときは、集め方や送り方について、相手先によく確認しましょう。



このほかに、いろいろなボランティア活動があります。
関心のある活動や団体を見つけたら、チャレンジしてみましょう！



ココに行けば、ボランティアがわかる！

～ボランティアセンターの活動について～

ボランティアセンターでは、相談・連絡調整、講座や研修会の開催、情報収集・提供、活動への援助と支援、広報・啓発などを通じて、あなたの「ボランティア活動がしたい」「ボランティアしてほしい」という気持ちを応援しています。

ボランティアしたい方

ボランティアを頼みたい方

米原市社協 各ボランティアセンター



相談

「ボランティアしたい」というあなたのご相談をお受けし、希望される活動内容などをお聞きします。



情報提供(紹介)・連絡調整

現在活動されているボランティアグループや施設・イベント等の活動の場を紹介し、活動をサポートします。



ボランティア登録

ボランティアセンターに登録することで、ボランティアに関する様々な情報が入手でき、幅広い活動を行うことができます。
※登録は任意です。



ボランティア活動保険のご案内・手続き

活動中の事故やケガ等に対応する「ボランティア活動保険」のご案内や手続きを行います。
※加入は任意です。



相談

「ボランティアを頼みたい」というあなたのご相談をお受けし、希望される活動内容や日時・場所などをお聞きします。



情報提供(紹介)・連絡調整

ボランティアセンターが把握しているボランティアの中から、日時・内容のご希望に合うボランティアを紹介し、連絡調整を行います。



ボランティア行事用保険のご案内・手続き

地域福祉活動やボランティアに関する行事を主催される方向けに、万が一のケガ等に対応する「ボランティア行事用保険」のご案内や手続きを行います。
※加入は任意です。

つながり

ボランティア活動中や活動終了後も、相談や情報提供などを行います。



ボランティアしてみたい。
何かできるかなあ？



ボランティア活動のご紹介や、活動に対する様々なご相談をお受けします。

ほんのちょっとお手伝いしてくれる人、どこかにいないかなあ。



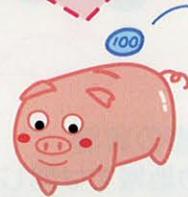
ボランティアセンターが把握しているボランティアの中から、活動に合った方を紹介したり、連絡調整を行います。

一緒に活動する仲間がほしいなあ。



実際に活動しているグループの紹介や、仲間を募集するお手伝いをします。「ボランティア連絡協議会」の活動についてもご紹介します。

イベントで集めたお金やもの、どこかに寄付できないかなあ。



皆さんから寄せられた金品については、趣旨に沿って受け入れ可能な団体等をご紹介します。

こんなご相談もお受けしています。



ボランティアセンター

話し合いや作業ができる部屋、どこかで借りられないかなあ。



活動に必要なお部屋や資材の貸し出しを行っています。

福祉やボランティア活動のことを学びたいなあ。体験してみたいなあ。



各種研修会や講座を開催しています。ボランティア体験や、見学先についてのご相談にも応じます。

もしも事故が起こったら…、そう思うと不安。



万が一の事故に備えた「ボランティア保険」や、「ボランティア行事用保険」のご案内・手続きを行っています。

ボランティア活動のこと、誰に相談したらいいんだろう？

ボランティアコーディネーター（担当者）が、ボランティアに関するあなたの悩みや思いをじっくり聴き、気持ちよく活動できるようにアドバイスや支援を行います。どんなことでも、お気軽にご相談ください。



振り返ってみませんか？ボランティア活動

ボランティア活動を始めて早〇〇年…活動内容にも慣れ、どの時期にどんな内容を行うか頭に入っているという方、おられませんか？

ここにデイサービスボランティア活動を始めて5年経つA子さんの手帳があります。どのようにボランティア活動を行っているのか参考にし、自分たちの活動を振り返ってみましょう。

①年間計画の作成

1年間の活動内容を明確にするなど、活動がスムーズに行えます。



今年は
12月くらいに
親睦会
しようかな…

②研修の実施

他の地域では同じような活動をしているボランティアグループがあるかもしれません。他地域の活動をそのまま生かすことは難しくとも、参考にすることで、より充実した活動につながることもあります。



私たちは趣味を生かして
歌を披露してますよ



へえ～

③新たな課題の発掘

自分の周りに目を向けたり耳を傾けることで、新たな活動の発展にもつながります。



最近、ゴミ捨てに行く
のがしんどくてね…

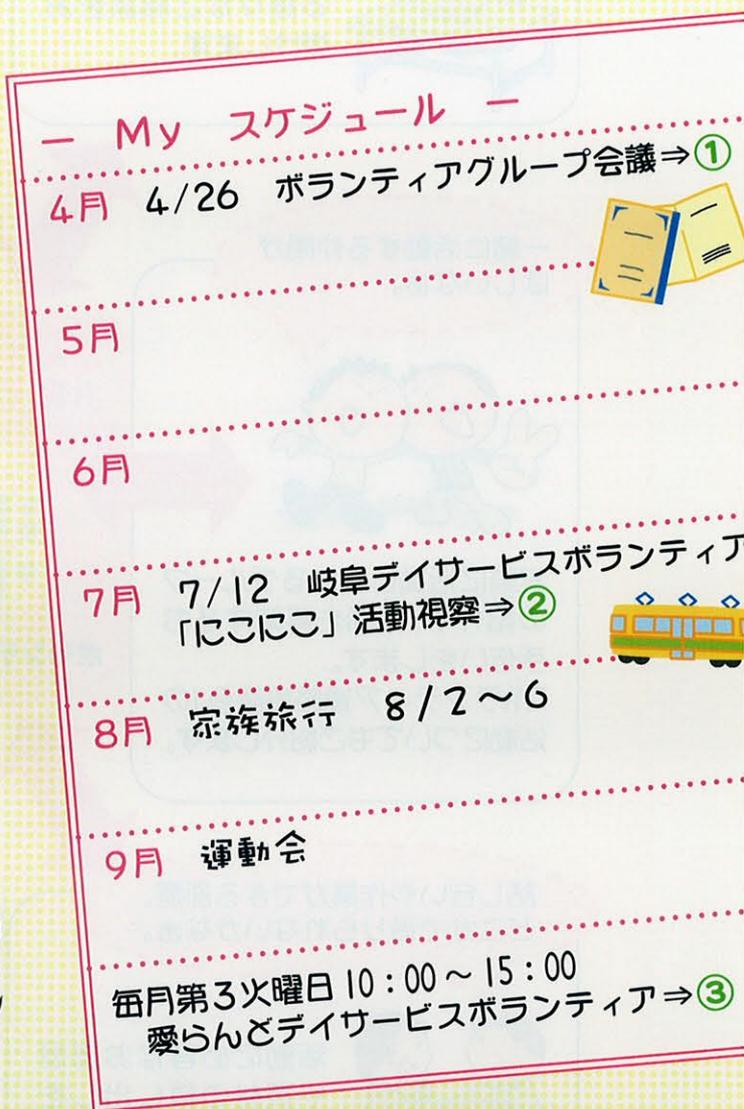


④仲間との活動の目的・心構えの共有

新たに活動に参加された方に活動内容を伝えるだけでなく、活動の目的や心構えについて説明し、同じ目的を持って活動する仲間としてともに成長していきましょう。



大切なのは笑顔から！
笑顔を大切にね！！



10月 中旬 ボランティアのつどい⇒⑤

11月 11/6 ○○小学校
ボランティア体験への協力⇒⑥

12月 12/26 グループ親睦会
(18:00~△△にて)⇒⑦

1月

2月 2/18 マサオ誕生日

3月 下旬 ボランティア保険の手続き⇒⑧

☆丸本マサ子さん (34歳)
...ボランティア経験なし⇒④

⑥ 各種機関との連携

地域でのイベントや学校での総合学習などに積極的に協力することは、地域への大きな啓発につながります。地域から求められている新たな課題への対応も大切です。



⑦ 交流のススメ

ボランティア活動をするだけでなく、仲間との交流も大切。気楽な雰囲気の中で話すことで、仲間との信頼関係を築くだけでなく、何気ない会話から得られる貴重な意見もあるかもしれません。



⑧ ボランティア保険の加入

活動中の万が一のケガや事故に備えて、ボランティア保険もあります。(加入は任意です。)

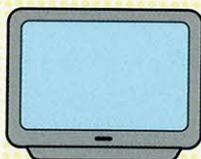
⑤ 活動の啓発

ボランティア活動を行っている経験者として、活動を広く伝えることで活動が深まったり、同じ思いをもった人たちへの情報提供にもなり、新たな人材を発掘することにもつながります。

◎啓発方法の一例



ポスターでの啓発



CATVなどの活用

ボランティア活動は、新しい視点を大切に!

ボランティアは本来の活動だけでなく、今まで携わったことのない分野にも目を向けることによってより活動内容に深みが増したり、活動の見直しにつながります。

今一度、自分の活動内容を振り返ってみてはいかがでしょう。

