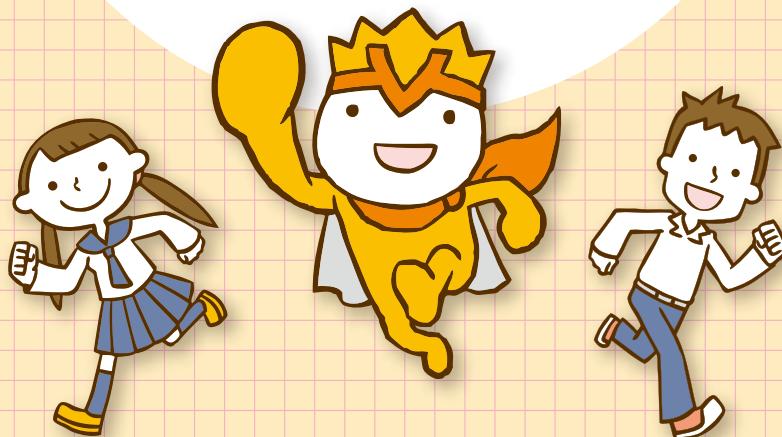


ボランティア活動ハンドブック

# あなたの 好きなことから はじめてみよう



# 1



## ボランティアって難しいの？

ボランティアっていうと、

何となく大人がやるもの…と思っていませんか？

ボランティアは、自分たちの住んでいる社会を

より良くするために使うもので、

年齢や性別などは関係ありません。

また、無理をしたり、何か特別なことを

するわけでもありません。

身近なところでカンタンにできるボランティアが

たくさんあります。



## ボランティアってどんな意味？

ふだんよく耳にするボランティアは、ラテン語で【自由・正義・勇気】を意味する「ボランタール」から生まれた言葉といわれています。この言葉はフランスでボランテ【喜びの精神】となり、英語では【奉仕者】という意味に変化しました。つまり、ボランティアという言葉には、『自分が喜んでできることを、自分から進んで行うこと』という精神が込められているのです。



## ボランティア活動には「4つのポイント」があります。

### ●自分から進んで行動する

誰かに強制されたり、全員が必ず行うようなものではなく、自分の意思で行う活動です。



### ●ともに支え合い、学び合う

誰もがいきいきと豊かに暮らしていくように、お互いに支え合い、学び合う活動です。



### ●見返りを求めない

お金をもらうことを期待して行う活動ではありません。発見や感動、喜びがあふれる活動です。



僕にできることって何だろう？

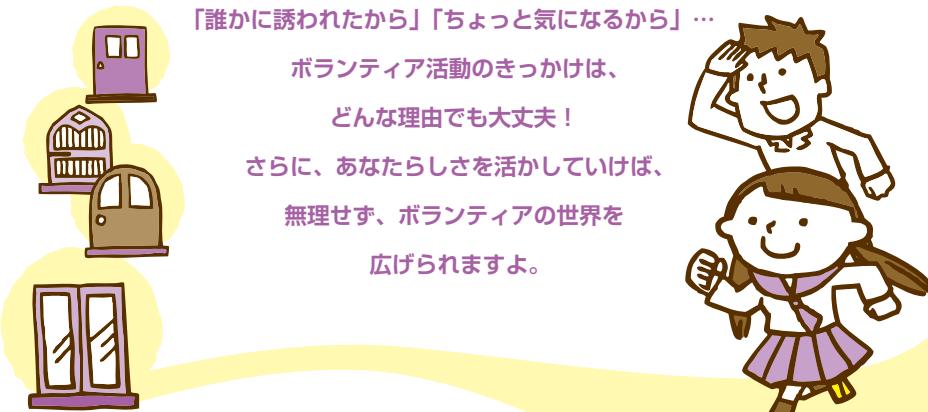
### ●よりよい社会をつくる

今、何が必要とされているのかを考えながら、よりよい社会をみんなの手でつくる活動です。





## ボランティア活動のきっかけは、みんないろいろ！



「誰かに誘われたから」「ちょっと気になるから」…  
ボランティア活動のきっかけは、  
どんな理由でも大丈夫！  
さらに、あなたしさを活かしていくけば、  
無理せず、ボランティアの世界を  
広げられますよ。



2

## 何ができるのか？何をしたいのか？

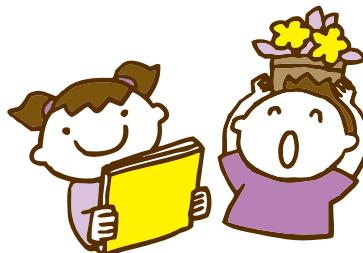
を考えてみよう。

ボランティア活動は

『やつてみたい』という気持ちが一番大切です。

例えば 好きなこと、興味のあることから選ぶ

絵本や子どもが好きなら、読み聞かせ。花が好きなら、花を植える活動などが考えられます。



例えば 自分が得意なものから選ぶ

絵を描くのが得意ならポスターづくり、趣味でピアノを弾いているなら出前コンサート、ダンスが得意ならみんなが元気になるステージなども考えられます。



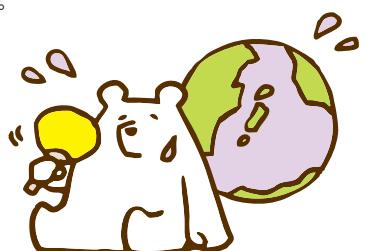
例えば 身の回りの普段気になっていることから選ぶ

ゴミが歩道に落ちている、近所の一人暮らしのおばあちゃんが、雪かきができなくて困っている…そんなふうに気になっていることがあったら、あなたにも何かできるかも知れません。



例えば テレビや新聞、インターネットで見た気になることから選ぶ

地球温暖化のニュースが気になつたら、リサイクル活動や自然保護活動が考えられます。身近な人の活動が紹介されていて、それが気になつたら、一度参加してみるのもいいですね。





### 好きなこと、興味の数だけ ボランティア活動は広がっています。♪

ボランティア活動に  
ちょっと興味がわいてきましたか？  
ここでは数あるボランティア活動の中から  
実際の活動の様子をご紹介。  
はじめの一歩はすこし勇気がいるかもしれませんが、  
あなたの笑顔がボランティア活動の  
大きなチカラへときっと変わるはずです。



3

### お年寄りや障がいのある方の お手伝いをしてみたい！

- 移動・案内・施設利用のサポート（車いすを動かすお手伝い、目の見えにくい方の案内など）
- お話を聞く活動
- 障がい児・者を対象としたキャンプ、レクリエーション、スポーツ大会などのアシスタント
- 点訳、朗読、手話などのお手伝い
- 配食（食事を運ぶ）や会食（一緒に食事を楽しむ）

など



話し上手でなくとも大丈夫。話を聞くだけでもよろこばれます。



### 小さな子どもたちとふれあいたい！

- 子ども会など行事のアシスタント
- 子ども食堂のお手伝いや学習支援
- 子どもキャンプやスポーツ教室、イベントなどのお手伝い
- レクリエーションや工作教室などのお手伝い

など



小さな子どもたちはいつだって全力。よーし、今日も元気に行こう。



### 災害にあわれた方の サポートをしたい！

- 家の中の片付けのお手伝い
- お話を聞く活動
- 物資を仕分けるお手伝い
- 交流イベントなどのアシスタント
- 募金活動

など



よっしゃ！  
ぱっちり  
片付いたでしょ！



水害の被害にあったお宅の  
片付けをお手伝い。

力仕事だけではなく、中学生の  
みんなが気軽に参加できるボラ  
ンティア活動があります。



## かけがえのない 自然や環境を守りたい！

- 森林や海辺の清掃
- 木や花を植えるお手伝い
- 動植物を保護するための支援  
(募金など)

など



豊かな自然是地球温暖化  
対策につながります。

## 昔ながらの芸術や文化を伝えたい！

- 美術館や博物館、図書館でのお手伝い
- 伝承文化の継承・普及のお手伝い
- お祭りの太鼓囃子を小さい子どもたちに教える
- 古い建物や歴史的なスポットの案内  
(ガイド)
- ひな祭り、七夕、餅つきなど年中行事  
イベントのお手伝い

など



郷土芸能などを伝承  
することでまちの活性化に。

## 安心・安全なまちづくりを 手伝いたい！

- 防災活動・防犯パトロールのお手伝い
- お年寄りや小さい子どもの交通安全の見守り
- 点灯しない街灯のチェック

など



お年寄りが横断歩道を  
安全に渡れるように付  
き添ってあげましょう。

## 海外との絆を深めたい！

- 発展・開発の途中にある国への支援  
(募金や物資の送付など)
- 外国の方への観光案内
- 海外から日本へ嫁いできた方などへの日本語指導
- ホームステイの受け入れ

など



日本を訪れた外国  
の方をおもてなし。

## 福祉・介護施設などを 利用している人を支えたい！

- 入浴・着替え・移動の補助
- 洗濯物の整理、清掃、草むしりのお手伝い
- 行事やレクリエーションを通しての交流
- 理容・美容のお手伝い
- 児童施設での遊び相手、学習のお手伝い

など



施設で行われるクリスマス  
会のお手伝い。たくさんの  
笑顔に出会えます。

## 身近なところでボランティア 活動をしたい！

- ベルマークや使用済み切手の収集
- ゴミの分別などのリサイクル活動
- スポーツや音楽など自分の趣味・特技を活かした活動
- 世代間交流など各種イベントを運営するお手伝い
- 町内会での清掃や行事のお手伝い
- 募金活動・寄付

など



特技のバイオリン演奏で楽し  
んでもらうこともボラン  
ティア活動のひとつ。



### ボランティア Q&A

人見知りの私にもボランティア活動はできるかな…？



**Ans** 点訳や募金など、人と直接関わらないボランティア活動もあります。

# 4



## それでは作戦タイム! ボランティア活動を始める前に チェックしておこう!

自分ができるボランティアには、どんな活動があるのかな?

勉強や部活動、塾や習い事などとも両立していくために、

やりたいこと、できることをいったん整理してみよう。

## 家族や先生に相談してみよう。

実際に行動に移す前に、家族や先生など周囲の大人に一度相談してみましょう。きっと役立つアドバイスがもらえるはずです。



### 1 いつ?

例えば

- 土日祝日
- 夏休みや冬休み
- 放課後

### 2 どこで?

例えば

- 自分の住んでいる地域の…
- 福祉施設
  - 病院
  - 避難所

### 3 誰の(何の)ために?

例えば

- 子ども
- お年寄り
- 災害を被った人
- 障がいがある人

### 4 どのように?

例えば

- 一人で、みんなで…
- 特技を活かして
  - 趣味の延長で

## 自分に合った活動を探してみよう。

### インターネット

例えば、いろいろなボランティアの情報が見られるものから、個々の団体のものまで、様々なホームページやSNSなどがあります。



### 広報誌、新聞

地域の広報誌にボランティア募集やボランティア講座の記事が載っていることがあります。



### 図書館

ボランティアに関する本がいろいろあります。また、たくさん人が集まる場所なので、ボランティア募集の情報が掲示されていることがあります。



# 5

Check!!



## 屋外

瓦礫撤去、側溝掃除、  
引っ越しのお手伝い、草刈りなど



## 屋内

福祉・介護施設など

## ボランティア活動をするときの服装・身だしなみ

## 知っておきたい ボランティア活動の心がまえ

ボランティア活動を行う上では、服装や身だしなみを整えることはもちろん、

知っておくべきルールがあります。準備を万全にして行いましょう！



### ボランティアQ&A

頼まれると断れないタイプの自分に、ボランティアはできる？



## ボランティア活動を行う際の 7つのルール



ボランティア活動は相手が存在して成り立つもの。

相手への思いやりや基本的なマナーなど、心がけておくべきことがあります。

### その1 身近なことから無理をしないで



まずは身近なことから、無理せず自分にできることや自分に合ったことを、自分のペースで行うことが大切です。

### その3 約束・秘密を守る



活動に必要な信頼関係は、約束や秘密を守ることによって築かれます。活動で知り得た個人の情報などは絶対に口外してはいけません。

### その5 いつも謙虚であることを忘れない

「してあげる」「やってあげる」という押しつけでは、相手にとっては迷惑になる場合があります。協力者であるという気持ちを忘れないことが大事です。

### その7 安全対策を万全に

活動場所の安全確認や緊急時の対応を考えておきましょう。また、万一の事故に備えてボランティア活動保険には必ず加入しておきましょう。

### その2 相手の立場に立つことを忘れずに

活動には相手がいます。相手が何を求めているか正しく理解するために、当事者や関係者の声にじっくり耳を傾めましょう。

### その4 家族や周囲の理解と協力を得ながら活動しましょう

活動を無理なく続けていくためには、家族や周囲の理解と協力が必要です。また多くの人々や関係団体と連携することで、活動の輪が広がります。

### その6 よりよい活動のために学びを大切にしましょう

時には自分の活動を振り返り、改善点を挙げましょう。よりよい活動のために、他のボランティアグループとの交流を通して学ぶことも大切です。

### ボランティア活動保険って？

ボランティア活動中、相手にケガをさせてしまった、物を壊してしまった、もしくは自分がケガをしたなど、もしものときの備えとして、ボランティアの方々を補償する制度です。(手続きの窓口は市町村社会福祉協議会が担っています。)



### Ans

頼まれたら「何でもしてあげなくちゃ」と思いこまず、できることを行いうようにしよう。

教えて先パイ！  
ボランティア活動してみてどうですか？



## ボランティアの経験が未来をひらいた先パイたち



### 「やってみよう」から始めよう！

やまと まゆか  
**山田 麻由香さん**

社会福祉法人けやきの村 飯坂北地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

小学生の夏休み、「やってみようかな」という軽い気持ちで参加したサマーショートボランティア。あの体験が、いつまでも記憶に残り、自分にとってこんなにも意味のあるものになるとは、正直思っていませんでした。

デイサービスでのボランティアでは、ドライバーで髪を乾かしたり、交流をしたりする中で、特別な事をした訳じゃないのに、何度も返ってくる「ありがとう」の言葉、必要とされている感覚。うれしそうに笑う利用者さんの表情、職員さんの明るく思いやりのある言動がつくる空間が、子どもだった私でもじんわり温かく「もう1つの居場所」のように感じた事を覚えています。また、24時間テレビの募金活動では、皆で声を枯らしながら募金の協力を呼びかけました。自分に無かった捉え方・考え方を得て、ちょっとした事が幸せな事なんだと気づきました。小さな行動でも、いつか必ず自分に返ってくる…。経験しなければ受け取れなかった「財産」だと思っています。



### 何気ない会話からやってみようが見つかる

やまと まさる  
**山田 将さん**

社会福祉法人けやきの村 障害者支援施設けやきの村 生活支援員

私は現在、障害者支援施設けやきの村という施設で、生活支援員として仕事をしています。私が介護の世界で仕事をすることになったきっかけは、小さい頃から一緒に住んでいた家族に介護が必要になり、デイサービスに通うため車の乗り降りを手伝ったときに、職員さんから「ありがとう」と言ってもらえたことが始まりだったかもしれません。その後も車の乗り降りのほかに、家族の通う施設で行われていた行事を見に行った時、周りの方から声をかけてもらい、お話をしても「どうもね」や「またね」と言ってもらえたことが、うれしかったんだと思います。

そこから福祉系の大学に進学し、夏休みなどの期間に、家から通えて、自分が気になると思ったけやきの村でボランティアを経験させてもらい、職員として働くようになりました。ボランティアを難しく考えず、近所だから・見てみたいといった簡単なところから始めてみるのがいいと思います。

## 学校生活のなかで、ボランティアに取り組む先パイたち



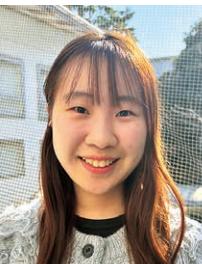
### 今までにない新たな世界への一歩へ

いわた ゆうき  
**岩田 柚希さん** 福島成蹊高等学校 JRC・IAC 部

私の今までのボランティア活動の経験は、中学校での幼稚園で園児と遊びや学びのサポートを行うことのみで、恥ずかしながらボランティアという言葉は知っていても、自分から積極的に活動することはませんでした。そんな私がボランティア活動をするようになったきっかけは、先輩に誘っていただくという消極的な始まりでした。

正直、最初は不安な気持ちでいっぱいです、緊張したなか活動していましたが、いざ活動してみると、普段の生活では得られない満足感がありました。それは清掃活動や駅前での募金活動といった活動による達成感だけでなく、みんなと協同した、交流できたという精神的な部分が大きいと感じています。高校に入学して半年、今ではボランティア活動に積極的に参加している自分がいます。

ボランティアは決して強制されて行うものではありませんし、きっかけは何でもいいと思います。もし、活動することに少しでも悩んでいるなら、その一歩を踏み出してみてください。こんな私でも少しでも役に立てるのだから、きっと皆さんもできます。踏み出したその先で、新しい自分に出会ってほしいです。



### ボランティアが人生を世界を変える

たかぎ かなな  
**高城 葉奈さん**

早稲田大学 文学部（福島成蹊高等学校 JRC・IAC 部 卒業生）

私は高校時代の活動で特に興味を持った活動を続け、経験を深めたいと考えて、今、子ども向けの活動や海外ボランティアをしています。ボランティア活動は誰かのため、と思うかもしれないけど、自分に返ってくるものがあります。「ありがとう」という言葉がうれしいし、ボランティアは自分が興味あるものを何でも経験することができます。普段はできない経験をさせてくれます。学生はできることが少ないと思うかもしれないけど、その逆です。1歩踏み出ると、できることはたくさんあります。

学生で時間がたくさんあるからこそ、考える時間も実行する時間もたくさんあります。

今、多くの機関が学生向けにたくさんのボランティア活動を発信しています。学校から配布されるプリントに目を通して、ホームページをのぞいてほしいです。自分が興味ある活動に応募してみてください。あなたが出したその勇気が、あなたの人生の選択肢を大きく広げるものになること間違いなしです。



### 寄り添う心がつなぐボランティア

しし さくら  
**宍戸 彩来さん** 福島大学 人文社会学群 経済経営学類

私は現在、福島大学災害ボランティアセンターで月に数回ボランティアをしたり、金谷川プロジェクトという学生団体で地域イベントや交流活動に参加したりしています。高校生の頃、大学進学を前に様々な経験を積みたいと考えたことがきっかけで、ボランティアに参加するようになりました。

活動を通じて、相手の気持ちを考えて行動することの大切さを強く実感しました。例えば、相手が高齢者ならどこまでお手伝いをするか、どこから自分でやりたいのかを意識しています。子どもなら、気持ちに寄り添って共感したり、名前を呼んで褒めたりするようにしています。こうした幅広い年齢の方々と関わることは、相手の立場に立つという大切だけ難しいことを経験する貴重な機会だと感じています。

ボランティアと聞くと堅苦しく感じるかもしれません、新しい出会いから学びや発見が生まれ、自分自身を成長させられると思います。ぜひ興味を持って挑戦してみてください。



**ボランティアQ&A** ボランティア活動は将来どんなことに役に立つの？



**Ans** 相手を思いやる心を育み、福祉施設や関係機関に就職した先パイたちがたくさんいます。

## 活動の記録を残そう

ボランティア活動で感じたことや  
気付いたことを記録して、  
自身のステップアップにつなげましょう。



### 活動ノートの書き方

(例)

活動の記録						
年 月 日 曜日 時～ 時						
<b>活動した場所</b>	社協デイサービスセンター					
<b>内 容</b>	社協デイサービスセンターの皆さんとの前で 仲間と楽器を演奏した。					
<b>感 想</b>	初めての訪問で心配だったが、たくさんの拍手をもらえて嬉しかった。 お年寄りの皆さんが歌える曲を選んだことが良かったと思う。					
<b>自己評価</b>	これからの活動に活かしたいこと					
思った以上によくできたが、お年寄りの皆さんと交流する時間が少なかった。 演奏については、以前デイサービスセンターを訪問したことがある姉に どうしたらお年寄りの皆さんが喜んでくれるか聞いてみたことが良かった。 「皆さんが知っていて一緒に歌える曲を選ぶといいよ」と教えて もらったおかげだと思う。 次に訪問するときは、おしゃべりなどで交流する時間をもっと増やしたいと 思った。						



## 活動の記録

年 月 日 曜日 時～ 時

活動した場所

内 容

感 想

自己評価 これからの活動に活かしたいこと

〈キコトコ〉

〈メモ〉



〈キコトノコ〉

## 活動の記録

年 月 日 曜日 時～ 時

活動した場所

内 容

感 想

自己評価

これからの活動に活かしたいこと

ボランティア  
センターに  
行ってみよう!

ボランティアセンターは、「ボランティア活動をしてみたい!」「どこでどんなボランティア活動があるの?」などの情報が集まる相談窓口です。自分の住んでいるまちに設置されているので、気軽に相談してみよう。

## ボランティアセンターのはたらき

ボランティアセンターは、ボランティア活動の応援団。こんなことをやっているよ。

### ●情報提供

ボランティア活動に関するさまざまな情報を提供します。活動先の紹介や具体的な活動の内容もチェックできます。

### ●交流会

ボランティア活動をする人同士の交流会を行います。新しい縁がうまれるかも!



### ●相談受付

ボランティア活動の相談を受け付けています。活動してみて困ったことがあれば、一緒に解決してくれます。

### ●イベントの開催

ボランティア活動の理解を深め、活動の普及ができるようなイベントを開催しています。

### ●講座・研修の開催

ボランティア活動を行うための準備や心構えなどを勉強できます。



### ●ボランティア活動保険の加入手続き

活動中の万が一の事故に備えて入る保険の窓口です。詳しくは13ページを見てね。

### ●調査・研究

ボランティア活動のさまざまなデータを知ることができます。



### ●会場や機材の貸し出し

ボランティア活動の計画を立てる場所を提供します。ビデオ、DVDの貸し出しも行っています。



## ボランティア活動に関する問い合わせ先

### 市町村社会福祉協議会 電話・FAX一覧

No.	社協名	電話	FAX
1	福島市社会福祉協議会	024-533-8877	024-533-8879
2	二本松市社会福祉協議会	0243-23-7867	0243-23-9046
3	伊達市社会福祉協議会	024-576-4050	024-574-3525
4	本宮市社会福祉協議会	0243-24-7780	0243-24-7760
5	桑折町社会福祉協議会	024-582-1155	024-581-0256
6	国見町社会福祉協議会	024-585-3403	024-585-1555
7	川俣町社会福祉協議会	024-565-3761	024-565-3793
8	大玉村社会福祉協議会	0243-68-2100	0243-68-2103
9	郡山市社会福祉協議会	024-932-5311	024-932-6768
10	須賀川市社会福祉協議会	0248-88-8211	0248-88-8212
11	田村市社会福祉協議会	0247-68-3434	0247-68-3636
12	鏡石町社会福祉協議会	0248-62-6428	0248-62-7198
13	天栄村社会福祉協議会	0248-82-2826	0248-82-2832
14	石川町社会福祉協議会	0247-26-3793	0247-57-7003
15	玉川村社会福祉協議会	0247-57-4410	0247-57-4427
16	平田村社会福祉協議会	0247-55-3500	0247-55-3519
17	浅川町社会福祉協議会	0247-36-3163	0247-36-3173
18	古殿町社会福祉協議会	0247-53-4394	0247-53-4860
19	三春町社会福祉協議会	0247-62-8586	0247-62-8640
20	小野町社会福祉協議会	0247-72-6866	0247-71-0471
21	白河市社会福祉協議会	0248-22-1159	0248-21-0225
22	西郷村社会福祉協議会	0248-25-5454	0248-48-0207
23	泉崎村社会福祉協議会	0248-54-1555	0248-53-2181
24	中島村社会福祉協議会	0248-52-3400	0248-53-1772
25	矢吹町社会福祉協議会	0248-44-5210	0248-44-5827
26	棚倉町社会福祉協議会	0247-33-2623	0247-23-1525
27	矢祭町社会福祉協議会	0247-34-1050	0247-34-1060
28	塙町社会福祉協議会	0247-43-2154	0247-44-1002
29	鮫川村社会福祉協議会	0247-49-3600	0247-49-3700

No.	社協名	電話	FAX
30	会津若松市社会福祉協議会	0242-28-4030	0242-28-4039
31	喜多方市社会福祉協議会	0241-23-3231	0241-23-3296
32	北塩原村社会福祉協議会	0241-28-3757	0241-33-2070
33	西会津町社会福祉協議会	0241-45-4259	0241-45-4259
34	磐梯町社会福祉協議会	0242-73-2181	0242-73-2181
35	猪苗代町社会福祉協議会	0242-62-5168	0242-62-5183
36	会津坂下町社会福祉協議会	0242-83-1368	0242-84-2702
37	湯川村社会福祉協議会	0241-27-8890	0241-28-1056
38	柳津町社会福祉協議会	0241-42-3418	0241-42-2727
39	三島町社会福祉協議会	0241-52-3344	0241-52-3343
40	金山町社会福祉協議会	0241-55-3336	0241-55-3412
41	昭和村社会福祉協議会	0241-57-2655	0241-57-2649
42	会津美里町社会福祉協議会	0242-54-2940	0242-55-1615
43	下郷町社会福祉協議会	0241-69-5111	0241-69-5113
44	檜枝岐村社会福祉協議会	0241-75-2382	0241-75-2086
45	只見町社会福祉協議会	0241-84-7006	0241-71-7055
46	南会津町社会福祉協議会	0241-62-4169	0241-62-4189
47	相馬市社会福祉協議会	0244-36-5033	0244-36-3109
48	南相馬市社会福祉協議会	0244-24-3415	0244-24-1271
49	広野町社会福祉協議会	0240-27-2789	0240-27-4537
50	楢葉町社会福祉協議会	0240-25-4157	0240-25-4620
	富岡町社会福祉協議会	0240-22-5522	0240-22-4870
51	// ／郡山支所	024-983-0588	024-983-0589
	// ／いわき支所	0246-38-3580	0246-38-3958
52	川内村社会福祉協議会	0240-38-3802	0240-39-0556
53	大熊町社会福祉協議会	0240-23-5171	0240-23-5173
54	双葉町社会福祉協議会／いわき市	0246-84-6725	0246-84-6728
55	浪江町社会福祉協議会	0240-34-4685	0240-35-5555
56	葛尾村社会福祉協議会	0240-29-2020	0240-29-2048
57	新地町社会福祉協議会	0244-62-4213	0244-63-2285
58	飯館村社会福祉協議会	0244-42-1021	0244-42-1040
59	いわき市社会福祉協議会	0246-23-3320	0246-35-5031



福祉やボランティア活動などについてのご相談は…

社会福祉法人 福島県社会福祉協議会

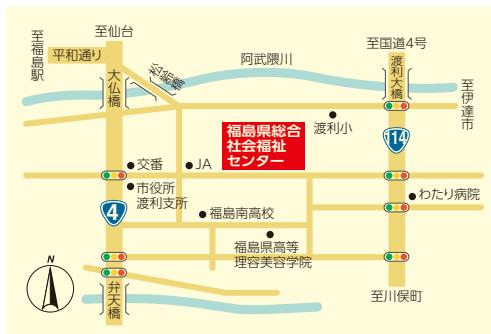
T 960-8141

福島市渡利字七社宮 111(福島県総合社会福祉センター2階)

TEL.024-523-1254 FAX.024-523-4477

### HPアドレス

<https://www.fukushimakenshakyo.or.jp>



「ボランティアハンドブック あなたの好きなことからはじめてみよう」は作成経費の一部に、共同募金配分金を使用しています。