

ボランティアってどんなこと?

パートの空き時間に、なにか近くでできることはないかしら。

学校でボランティアについて勉強したけど、実際はどんな活動があるのかな?

退職してから、時間にゆとりができた。これまでの経験を生かした活動ができないかい?



と思ったら…

ボランティアセンターにご相談ください

センターでは、日々寄せられるボランティア依頼をご紹介します。

その中から自分の活動したいものを見つけたり、登録グループの中から探したりしてください。もしそのときに見つからなくても大丈夫。自分のやりたいことのイメージと活動できる曜日・時間帯を教えてください。新しい依頼が入ったとき、コーディネーターがみなさんの要望に合うような活動をご紹介します。

< ボランティア活動をはじめるまでの流れ >



センターに来る



コーディネーターに
やりたいことを相談



やりたいことが
見つかる



活動先紹介

1. ボランティアってこんなこと

ボランティアとは、決して特別なことではなく、自分の空いている時間を使って「できることを できる範囲で」する活動です。分野も解釈も幅広く、ひと言で説明するのは難しいのですが、一般的に3つの原則があります。

- ①自発性(自主性)…自ら「やってみたい」と思って始める活動です。
- ②公共性(社会性)…みんなが暮らしやすい社会を目指す活動です。
- ③無償性(非営利性)…やりがいや充実感を得る活動です。

では、具体的にどんな活動があるのか、いろんな切り口で見てください。

(1) 誰を対象にどんなことをするの？

高齢者に



- ・安否確認を兼ねた訪問
 - ・ちょっとした家事手伝い
 - ・病院への付添
 - ・ふれあい喫茶の企画やお手伝い
 - ・施設でのお話相手
 - ・レクリエーションのお手伝い
- など。

障がい(児)者に



- ・外出介助
 - ・なかよし学級での付添など。
- *障がいによってお手伝いの内容は異なります。まずして欲しいことをお聞きして、お手伝いの方法を教えてください。

子どもに



- 乳幼児～小学生くらいまでを対象
 - ・講演会時等の託児
 - ・遊び相手
 - ・施設での学習指導
- など。

外国人に



- 日本で暮らす方に
 - ・日本語を教える
 - ・各種相談
- 海外にむけて
- ・バザーなどの収益を使っての寄付・寄贈
- など。

(2) どこで活動するの？

学校で



特別支援学校やなかよし学級での授業の付添、通学の付添など。

施設で



高齢者・障がい(児)者・児童などの各種施設での活動。主に利用者のレクリエーションのお手伝いや話し相手、お茶だし、配膳などのお手伝い。また、演奏や手品等特技を活かして出演するなど。

地域で



在宅の高齢者や障がい者のお手伝い、夏祭りなどのイベント参加、公園の清掃など

(3) どのくらい活動するの？

定期的に



週に1回、月に1回など自分のスケジュールに合わせて活動。細く長く取り組んでほしい。

一日だけ



託児やイベントなど。一日で終了するので初心者や勤労者には取り組みやすい。

2. ボランティアを始める前に

ボランティアは自由な活動ですが、気にとめておいてほしいことがいくつかあります。活動の内容を有意義なものにするためにも、よく読んでくださいね。

○約束を守りましょう

依頼者の方と決めた日時、場所などの約束はきちんと守りましょう。体調を崩したなど、どうしても休むとき、または遅れるときは、必ず連絡を入れましょう。また、活動をやめるときもセンターか依頼者の方に必ず連絡しましょう。

○対等を心がけていますか？

「してあげている」という気持ちになっていませんか？依頼者とボランティアは上下関係ではありません。言葉遣いにも気をつけましょう。

○無理のない活動を

ボランティアは、細く長く続けていただきたい活動です。そのために、時間的にも、体力的にも、無理のない範囲で生活に取り入れることが大切です。

○わからないときは相談を

「わからない」「困った」と思ったら、一人で抱え込まずに周りの人に相談しましょう。ボランティアセンターにも相談してくださいね。

○プライバシーを守りましょう

活動の中で知り得た個人的な情報は、絶対に第三者に漏らしてはいけません。

3. ボランティアを必要とする人へ

手助けが必要なときに、公的制度も使えない、家族や友人・ご近所でも対応できない、という場合、ボランティアがお手伝いできることがあります。

○内容を決めていますか？

ボランティアは無償の（または安価な）労働力ではありません。手助けが必要な部分を明確にして、それが本当にボランティアでなければならないかを考えてから、依頼するようにしましょう。まず内容をお聞きした上で、その内容に合う人をお探ししますので、相談される前に依頼内容（日時・手助けをしてほしいこと）を明確にしておいてください。
また、依頼したこと以外の用事は頼まないでください。

○感謝の気持ちを忘れずに

ボランティアと依頼者是对等な関係です。ボランティアの活動をあたりまえと思うことがないよう「ありがとう」の気持ちを大切にしてください。

○依頼は余裕を持って

ボランティアは、すぐに見つかることもあれば、なかなか見つからないこともあります。また、見つかっても続かないことがあります。
できれば時間に余裕を持って依頼してください。

* ボランティアは無償の活動ですが、交通費等かかる実費については、依頼者負担が原則です。