

ボランティアって？

どうすれば参加できるの？

気をつけることは？

# はじめての ボランティア

～気持ち良く活動するために～

# ボランティアとは？

## ボランティアを知ろう

ボランティアを始めたいと思うきっかけは人それぞれ。ボランティアは自分の関心のあるテーマ、自分から出来ることから始められるとても身近な活動です。ボランティア活動は、地域や活動する自分自身も豊にしてくれる力を持っています。

### ◆ボランティアの性格◆

#### ボランティアの語源

「ボランティア」とはラテン語では「自由意志」フランス語では「喜びの精神」英語では「志願兵、義勇兵」で動詞では「自発的に申し出る」という意味で訳されています。

#### 自発性

自らがボランティア活動をやってみたいと思う気持ちです。強制や義務で行うものではないです。

#### 社会性

お互いの支え合いを目指し、周りの人達や自分の暮らす地域を良くしていこうという気持ちです。

#### 無償性

お金や見返りを求める活動ではなく、お金では得られない出会いや感動、喜びを得る活動です。

#### 創造性・開拓性

自由な意思で取組んだり、必要とされることを考えて仕組み出すことにもつながる活動です。

## ボランティア活動のいろいろ

ボランティア活動とひと口に言っても種類も活動も様々です。一例を挙げてみます。好きなことや興味のあることなど、自分に合った活動を探してみてください。

#### ◆高齢者を対象とした活動

施設への訪問活動、ながら見守り活動、地域のサロンの手伝い

#### ◆障がい者を対象とした活動

施設で行っている企業の委託作業や自主生産品の小物や布ぞうり作り、手話や点字の技術を学ぶ

#### ◆子どもや青少年等を対象とした活動

子供の子守り、登下校の見守りパトロールなど

#### ◆収集・募金寄付活動

アルミ缶や使用済切手の収集、赤い羽根や緑の募金、24時間テレビチャリティキャンペーン、地震や水害など災害義援金など

#### ◆自然や環境を守るための活動

公園や神社の清掃活動、学校や地域の道路沿いに花を植える緑花活動など

#### ◆安心安全な町づくり活動

防犯パトロール、児童の登下校見守り、交通安全など

# どんな活動があるの？

## 知っておきたいポイント

ボランティア活動をする際はどのような点に気を付ければよいでしょうか。

知っておくと役立つポイントを紹介します。

# 活動で気をつけることは？

### ●身近なことから無理をしない

私達の周りには身近な問題が顔を出しています。

ボランティア活動は挨拶から始まります。まずは、身近なことから、無理せず自分に出来ることや自分に合ったことを自分のスペースで行うことが大切です。

### ●相手の立場に立ちましょう

活動には相手があります。良かれと思ってやったのに相手が望んでいないことがあります。

常に相手への心配りを行い相手が何を求めているか当事者や関係者の声に耳を傾けましょう。

### ●約束を守りましょう

活動を楽しく続けるためには相手との信頼関係が大切です。小さなことでも、約束を果たすことが必要です。

### ●秘密を守りましょう

施設でも在宅活動でも、活動の場ではプライバシーを守らなければいけません。活動上知り得たことは絶対に口外してはいけません。

### ●家族や周囲の理解を得ましょう

ボランティア活動は、自分だけでは出来ないものです。活動を無理なく続けていくためには、家族や周囲の温かい理解と協力があって初めて続けられるのです。

### ●いつも謙虚であることを忘れない

「してあげる」「やってあげている」という押し付けでは、相手にとってはかえって迷惑になる場合があります。協力者であると同時に対等な関係にあるという気持ちを忘れずに相手の気持ちを尊重しましょう。

### ●安全に注意し事故やケガに気を付けましょう

活動中の事故に備え、安心して活動が出来るようにボランティア保険に加入しましょう。内容は、ボランティア活動中に自身がケガをした場合の傷害保険と、第三者の身体または財物に損害を与えた場合に賠償金を支払う賠償責任保険とセットにしたものです。

【令和5年度】

掛 金：基本プラン 350 円

補償期間：加入翌日～令和6年3月31日まで

※詳しくはお問合せ下さい。

# ボランティアへの参加

## ボランティアの始め方

実際にボランティアを始めるにはどうすればよいでしょうか。

ボランティアに関する相談窓口として「ボランティアセンター」があります。

そこにはボランティアコーディネーターがいて、活動の紹介や情報の提供をしています。

ボランティア活動のことで「知りたいこと」「聞いてみたいこと」があったら何でも相談して下さい。

### ◆ボランティア開始までの流れ◆



あなたも身近なところから、  
あなたの出来ることから、  
ボランティア活動を始めて見ませんか😊



## ご相談・お問合せ

田上町ボランティアセンター

(社会福祉法人田上町社会福祉協議会)

〒959-1503 田上町大字原ヶ崎新田 3071

電話 0256-57-5877 FAX0256-57-5073