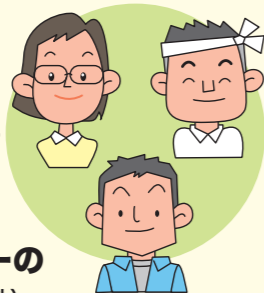


## わたしのボランティア体験

気軽にはじめられそうなものから、少し勇気があるものまで。実際にボランティアを体験した方からの声をご紹介します。



### 高齢者デイサービスセンターのイベントをサポート (20代・男性)

デイサービスセンターの利用者が、お花見などのイベントに出かける際のサポート活動をしています。最初の私の対応が悪かったのか、私が担当したある方は、他の人にはニコニコしているのに私にはまったく挨拶してくれず、とても悲しい思いをしました。それでも職員の方から励まされ、めげずに挨拶をしつづけていたところ、ある日、「寒くないかい？」と声をかけられました。本当にうれしかったです。やめないでよかったと思いました。

### 東日本大震災でガレキ撤去に参加 (40代・女性)

東日本大震災の被災地でガレキの撤去をしていたところ、家の方がガレキを名残惜しそうに見つめていました。その姿を見て、たとえガレキに見えるものでも住んでいた方には大切な思い出であることに気づき、丁寧に扱わなければと心から思いました。はじめてのボランティアで当初は不安が大きく、「何もできないのではないか」と思っていたのですが、実際の活動から「動けば何かはできる」と実感。今後も継続して被災地の力になればと思います。

### 子どもたちと里山保全の活動に参加 (30代・男性)

児童養護施設の子どもたちと一緒に里山保全の活動に参加しました。森の間伐の手伝いやゴミ拾いなど里山の自然を守るだけでなく、落ち葉で焼き芋をする楽しいイベントもありました。自然とふれあい、思いっきり楽しんだ子どもたちは、みんな表情が生き生きと輝いていました。ボランティアは自分たちも元気になる活動だと実感しました。その楽しさを他の人とも共有できるよう、これからも参加を続けたいと思います。

## ? どんな組織なの?

### 社会福祉協議会とボランティア・市民活動センター

#### 社会福祉協議会の仕組みと体制

社会福祉協議会は、地域の人々が安心して生活できる「福祉のまちづくり」の実現をめざして、それぞれの地域に暮らす人々、民生委員・児童委員、社会福祉施設等の関係者、保健・医療・教育など関係機関の参加や協力によって、さまざまな活動を行っています。

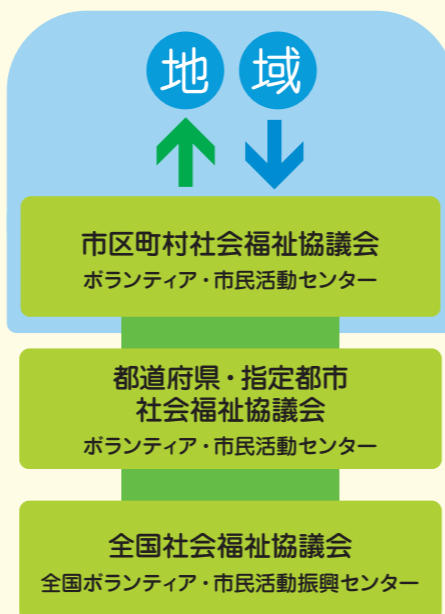
社会福祉協議会には、地域で活動する「市区町村社会福祉協議会」とそれを支援する「都道府県・指定都市社会福祉協議会」、全国の連絡調整を行う「全国社会福祉協議会」があり、お互いに連絡を取り合っています。

#### ボランティア・市民活動センターの機能

市区町村の社会福祉協議会は、「ボランティア・市民活動センター」などを設置して（センターの名称がなくても対応しています）、ボランティア活動や市民活動に関する相談や情報提供、活動先の紹介を行っています。また、NPO・ボランティア団体等の活動支援や講座やセミナーなどの学習の機会を設けるなどしています。

これからボランティア活動をはじめのみなさんを応援する窓口なので、わからないことや困ったことがあれば、最寄の市区町村社会福祉協議会にある「ボランティア・市民活動センター」にどんどん相談してみてください。

※地域によっては社会福祉協議会以外の団体が、ボランティア・市民活動の相談窓口を設けている場合があります。



# どうすれば参加できるの? どんなものがあるの? ボランティアとは?

ボランティアに興味がある、はじめたい、  
どうすればよいか、知りたい…。という方のための



# はじめての ボランティア

自分にあった活動を見つけよう!

## ？ ボランティアとは？ ボランティアを知ろう！

ボランティアをはじ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、自分にできることからはじめられるとても身近な活動です。ボランティア活動は、地域や社会をよりよくしていくことに役立つとともに、活動する自分自身も豊かにしてくれる力を持っています。



### 自分の意志で行う

ボランティア活動は、誰かに強制されたり、義務で行ったりするものではなく、自分の考えで参加したり、取り組むものです。だからこそ、多様な問題に柔軟に取り組むことができ、人の心に働きかける力を持っています。

### 自分のためでない

ボランティア活動は他の人や社会のために取り組むもので、お金をもらうことや自分だけが満足することを目的とはしていません。活動を通じて結果的に、活動する自分自身もさまざまなものを得ることができます。

### さまざまなことが得られる

たとえば、活動を通して、感動や喜び、充実感、達成感などが得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。また、ボランティア活動を通じてさまざまな体験をしたり、人や社会、自分について新しく気づくことがあったり、知識や技術を学ぶこともできます。さまざまな人たちと知り合ったり、協力しあうことで、人とのつながりを広げることがもできます。

### すでにある仕組みや発想を超えられる

ボランティア活動は自由な意志で取り組むものですので、すでにある仕組みや発想にとらわれず、何が必要とされるかを考えて実施することができる活動です。そうした取り組みが、新しいサービスや社会の仕組みを生み出すことにつながることもある創造的な活動なのです。

## ？ 活動上で気をつけることは？ 知っておきたい5つのポイント

ボランティア活動をする際にはどのような点に気をつければよいでしょうか。知っておくと役立つ5つのポイントを紹介します。



### 1 興味や関心がある身近なことからはじめよう！

せっかく取り組むのであればなるべく継続したいものです。興味や関心のないことからはじめても長続きはしません。今の自分にできる身近なことから参加しましょう。

### 2 無理をしない！

何ごとも無理をしないことが大切です。最初から欲張ってたくさんのことをしようとせず、余裕をもってできることから始めましょう。

## ？ どんなものがあるの？ 多様なボランティア活動の例

ボランティア活動とひと口に言ってもさまざまなものがあります。下記はあくまで一例です。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・障害者を対象とした活動

寝たきりや一人暮らしの高齢者への食事サービス、見守り・訪問活動、地域の人等との交流の場づくり、社会参加支援（車イスなどの移動の補助等）、点訳・朗読・手話など

#### ■ 子どもや青少年等を対象とした活動

レクリエーション活動、スポーツ教室やキャンプの支援、手づくり工作、電話相談など

#### ■ 災害で被災した方を支援する活動

被災地での活動（家屋の片づけ等被災者の困りごとへの対応、被災した方の交流等の支援など）、被災地外での活動（被災地への物資仕分け、募金、避難している方の支援など）

#### ■ 自然や環境を守るための活動

森林や海辺の清掃活動、リサイクル活動、動物保護など

#### ■ 芸術・文化

美術館や博物館での活動、伝統文化の継承・普及など

#### ■ 安心・安全なまちづくり

防災活動、防犯、交通安全など

#### ■ 各種イベント等の運営スタッフ

スポーツ・エコイベント・まちづくり・地域の交流の場・居場所（サロン）など

#### ■ 国際交流・国際協力活動

開発途上国のコミュニティへの援助、日本にいる外国人の人への支援活動など

#### ■ その他

募金活動、パソコンの設定や操作指導、路上生活者への支援など多種多様



## ？ どうすれば参加できるの？ ボランティア・市民活動のはじめ方

実際にボランティアをはじめするにはどうすればよいでしょうか。その方法の一例をご紹介します。

### 市区町村社会福祉協議会の ボランティア・市民活動センターを利用する

#### インターネットで 情報収集する

最寄の市区町村にあるボランティア・市民活動センターのホームページを検索してください。ボランティア団体やボランティア募集などさまざまな情報を閲覧できる場合があります。

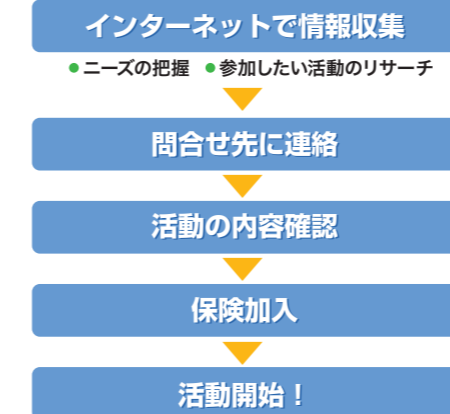
#### 訪問してみる

直接訪ねて相談することもできます。多くのボランティア・市民活動センターにはボランティアに関する情報紙や案内チラシなども置いてありますので幅広い情報が得ることが可能です。日時によっては、担当者が不在の場合もありますので、事前に連絡しておくとう安心です。

#### 電話やメールで 問い合わせる

まず「ボランティア活動をしたい」と伝えてください。知りたい情報や不安に感じていることなど、気になる内容を何でも相談してください。

### ボランティア開始までの流れ（例）



#### ● 社会福祉協議会以外の窓口等を利用する

社会福祉協議会以外の団体がボランティア・市民活動に関する相談窓口を設けている場合があります。また、個別のNPO・ボランティア団体等に直接連絡する方法もあります。



### 災害ボランティアに関心のある方へ

わが国では災害発生時に被災地にボランティアが駆けつけることが当たり前のように見られるようになりました。東日本大震災の際には、社会福祉協議会の災害ボランティアセンターに数多くのボランティアが駆けつけました。

しかし、発生直後は特に被災地は混乱していることが多いため、やみくもに現地に向うのではなく、まずは、情報を集めることが大切です。被災地の社会福祉協議会のホームページや、「全社協 被災地支援・災害ボランティア情報」(<http://www.saigaivc.com/>)などで状況を確認してください。

また、災害の規模によっては、被災地だけでなく、避難者の生活支援など離れた地域での活動が行われる場合もあります。最寄の社会福祉協議会のホームページもご確認ください。

## ボランティア・市民活動センターに 相談してみよう

実際に、ボランティア・市民活動センターへ行って相談をしてみました。

### ■ 東京ボランティア・市民活動センター



相談担当専門員  
川森玲子さん

### Q ボランティアをはじめたいのですが、どうしたらよいでしょうか？

A すでにある団体やグループの活動に参加する、個人で活動する、仲間と団体やグループをつかって活動をするなどいくつか方法があります。はじめやすいのは、すでにある団体・グループの活動に参加する方法です。

団体やグループを探すには、インターネットが便利です。ただし、ネットにはボランティアに関する情報がたくさんあるので、「ボランティア募集」という言葉だけではなく、自分の関心のある活動分野、活動場所、活動時間、自分の特技といったキーワードを加えて検索すると、知りたい情報が見つけやすくなります。特にネットで見落としがちなのが「活動場所」。通いやすさも考慮に入れておいた方がいいですよ。

もちろん、最寄のボランティア・市民活動センター等に電話やメールで問い合わせたり、直接行って相談したりするのもよい方法です。お気軽にご連絡ください。

### Q ボランティアをしたことがなく、様子がわからないので、参加するふんぎりがつかないのですが。

A 参加することにはじめはためらいを感じる人は少なくありません。多くの団体では見学を受け入れていまして、一度活動の様子を見てから参加を検討するのもよいでしょう。「活動をはじめたら、事前に考えていたものと違った」という場合もあります。不安に思っていることがあれば、現場で何でもよく聞いてみてください。1人で心細いという方は、友だちと行ってみるのもいいかもしれません。

ただし、見学といっても実際の活動の場に立ち合うわけですから、約束したことやルールをきちんと守ることが大切です。服装など現場で気をつけることについて、事前によく確認しておくとうよいと思います。

### Q すでにあるボランティア団体に参加するのではなく、新たに活動を立ち上げたいのですが。

A 新たな団体・グループをつかって活動したいという方も少なくありません。特技や専門性を活かしたいという方もいれば、社会的な課題に気づいて活動の立ち上げを考える方もいます。たとえば、障害児の学童保育について、その前後の送り迎え等に制度的な支援がなく困っている人の姿をみて、「何とかしたい」と送り迎えを行うボランティアグループを立ち上げたといったようにです。

私たちは、そうした「何かしたい」、「何とかしたい」という気持ちを応援したいと思っています。

団体・グループの立ち上げ・運営にあたっては、あらかじめ知っておくべき情報等がありますので、活動の立ち上げをお考えの方は、まず、ボランティア・市民活動センター等に尋ねられることをおすすめします。

コラム