



新しい扉をひらこうとするあなたへ

～ここからはじめるボランティアガイドブック～

はじめてでも大丈夫 — まずは気持ちをラクにして始めましょう

今、あなたは「ボランティア」にどんなイメージを持っていますか？
難しそう？困っている人を助けること？無償で社会奉仕すること？
実はボランティアって、とっても身近で自由なんです。

自分発 — きっかけも選ぶ活動もいろいろあっていい

ボランティアは、世界にたったひとりしかいない「あなた」発で始まります。趣味や特技、今関心があること、気になること、これまでの経験、夢だったこと、これからやってみたいこと…「しなければならない」ではなく、「やるかやらないか」を決めるのもあなたです。

出会い、つながる — みんなの思いと力で社会が変わる

ボランティアは、人と人が出会い、いろんなことに気づいたりお互いに学びあいながら広がります。ひとりひとりの力には限界があっても、いろんな人が強みを持ち寄って苦手を補い合うことで、思わぬ相乗効果が生まれ、課題解決やもっと豊かな社会づくりにつながります。

原動力は「共感」 — お金に変えられない何かがある

ボランティアは、応援を求める人の困りごとや願いへの「ほっとかれへん!」「一緒に実現したい!」という「共感」から始まります。金銭的な見返りはないですが、「ありがとう」の言葉や「新しい世界を知れた!」「仲間ができた!」という喜びも次の活動の原動力に。

『ボランティアってこんなに多彩・・・あなたはどの扉をひらきますか？』

子どもたちの健やかな育ちを支える

- 不登校や引きこもりの子どもたちの居場所をつくる
- 子どもと一緒に学び、遊ぶ
- 子育て中の保護者に寄り添う
- 登下校中の子どもを見守る



高齢者・障害者の暮らしを支える

- お話し相手になったり日常生活を支える
- 障害がある人と一緒にスポーツや野外活動を楽しむ
- 点訳・音訳・手話通訳・要約筆記をする



日々の暮らしに困窮する人を支える

- 夜回りに参加してホームレス状態の人を支える
- 炊き出し活動に参加する
- フードバンクに寄付する



病院・医療の現場を支える

- 病院の受付で案内をする
- 長期療養の子どもたちや家族を支える
- 院内図書館での本の整理や貸し出しの受付をする



被災された人に寄り添う・災害に備える

- 被災地で救援・復興支援活動をする
- 被災者への訪問や居場所づくりに関わる
- 地域で防災活動に関わる



当事者の心に寄り添い、ともに動く

- 傾聴活動をする
- セルフヘルプグループ(当事者グループ)に参加する
- 市民に広く課題を伝えるイベントの企画・運営をする



多文化を理解し、ともに生きる

- 日本語教室で交流し、学び合う
- 国際協力・交流のイベントを支える
- ホストファミリーになる
- 通訳や翻訳で協力する



誰もが自分らしく生きられる社会をつくる

- 子どもたちと一緒に性や生き方の多様性を学ぶ
- 違いを認めあうための啓発プログラムを企画・実施する
- 差別や人権について学び、考えるイベントの企画・運営をする



地域を元気にするために動く

- 商店街の活性化に取り組む
- お祭りに参加する
- 町家保全に取り組む
- 農業の活性化に取り組む



スポーツを通じて健康とふれあいを生む

- 障害がある人や高齢者と一緒にスポーツを楽しむ
- スポーツイベントをサポートする
- 子どもたちにスポーツを教える



文化・芸術でつながりを生む

- 博物館、美術館、図書館などで案内やイベント企画をする
- 音楽やアートに関するイベント企画・運営をする
- 伝統文化を守る活動に参加する
- 新しい文化を発信する



動物を守り 共に生きる

- 動物愛護団体で活動する
- 補助犬を育てる
- 里親になる
- エサなど必要なものを寄付する



自然環境を守り育てる

- ゴミひろい・清掃活動に参加する
- 里山保全活動に参加する
- リサイクルやリユースをする
- 自然観察をする



ICTで活動を支える

- 活動のオンライン化をサポートする
- 市民活動団体のホームページを作成する
- SNSで団体の広報を支える
- 事務ボランティアをする
- 障害がある人などのパソコンサポートをする



集めて送ることで寄り添う

- 募金活動をする
- おもちゃ、文具、楽器などを寄贈する
- 使用済み切手、未使用ハガキ、書き損じハガキを集めて寄贈する



市民の立場で政治について考え、参加を広げる

- 市民が集まって政治のことを学べる勉強会を開催する
- 議員との意見交換会を開催する
- 無関心層に投票を促す



アイデアは無限! もっといろいろな活動がありますよ!

ひとりひとり違う扉のひらき方

一歩踏み出すと新たな出会いが待っている

大学生Aさん(20代)の場合

骨折した腕を治してもらった経験から、恩返しとして医療に貢献したいと思っていました。そんなとき、大学でがん患者を支える団体のチラシを見て、イベントに参加したのがきっかけで活動を続けています。「自分の目でちゃんと見る」「いろんな人の視点を知る」ことの大切さを実感しています。



会社員Bさん(50代)の場合

仕事ではできないことをしたくて、企業の社会貢献を応援するチームと市民活動に関する情報誌の編集に関わっています。違うバックグラウンドや専門性を持ったさまざまな方とお話すると、新鮮な驚きの連続で新しい扉が次々にひらくようです。自分の経験やスキルを生かせるのも大きな喜びです。



定年退職されたCさん(60代)の場合

現役の頃から、退職したら何かしたいと思っていました。今は、得意な書道を教えたり、ボランティアセンターの募集で「やってみたい」と思う活動に参加。「できることしかしない」をモットーに、家族との時間も大事に無理なく続けています。「ありがとう」「また来てなー」が元気の源です。



子育て中のDさん(30代)の場合

同じ立場の人と出会いたくて子どもと一緒に「子育てひろば」に参加しました。そこで出会ったママから、ママ目線で防災を伝えるチームに誘われたんです。子育てしながらで、思うように参加できないときもあるけど、みんなお互いさまなので負担はありません。知り合いもできて楽しいです。



『自分もみんなも大事にしながら気持ちよく』

～楽しく、無理なく続けるためのコツ～

はじめてボランティアをするときには、不安になったり緊張することもありますよね。ボランティアを始める前に、大事にしたいこと、知っておいてほしいことをまとめてみました。



01. 一緒に目標に向かうパートナーに

「してもらう」「してあげる」という関係ではなく、「一緒にチャレンジしよう」というパートナーシップを大事にしたいですね。そのためには、まずコミュニケーションを。「相手が何を必要としているか」を確認しながら、一緒に進めましょう。お互いに知恵やアイデアを出し合うことで、大きな力を発揮します。グループで活動する場合も、メンバーそれぞれの強みを生かして支え合いましょう。



02. みんなの「安全」「安心」を守ろう

ボランティアは自由な活動ですが、時間や約束を守ることはとても大切です。活動で知った個人情報やむやみに言いふらしたり、関係者に無断でSNSに写真を発信することは厳禁です。活動中のケガや事故などに備えて、ボランティア活動保険にも加入しておきましょう。ひとりひとりの安全、安心のために衛生面や感染症対策についても一緒に話し合いながら進めたいですね。



ボランティア活動保険とは？

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。各市町村の社会福祉協議会で受け付けています。

03. 頑張り過ぎず、悩んだ時は相談を

ボランティアは「ここまでやればいい」という決まりがないので、つついなんでも引き受けてしまったり、相手の立場に立って考えるあまり無理をしてしまいがちです。自分のペースでできることから少しずつ始めていきましょう。ご家族の理解も大切ですね。不安や疑問に思ったことは、ぜひ活動先(もしくはボランティアセンター)のボランティアコーディネーターに相談してくださいね。



『よくあるご質問』



QUESTION 活動にかかる交通費・食費・材料費などは自己負担？

ボランティア活動は原則無償ですが、活動する上で必要な実費(交通費・食費・材料費など)は、受け入れ先の方で支出したり、一部補助が出る場合もあります。事前に条件面を確認しておくこと、安心して参加できます。

QUESTION ボランティア活動中はどんな服装がいいですか？

基本的には動きやすい服装がよいですね。その場に合わせた服装が必要です。活動内容や活動先の考え方を事前に確認するようにしましょう。子どもや高齢者と接するときに、長い爪や突起のあるアクセサリーなど、相手にケガをさせてしまうことも考えられますので注意が必要です。

QUESTION ボランティア活動をするには、どこかに登録をしないとできない？

インターネットなどでやってみたい活動を見つけたら、申し込み方法を確認し、直接団体に連絡してもらってOKです。活動開始時に団体に登録をする必要があるところや、社会福祉協議会のボランティアセンターの中には、個人ボランティア登録制をとっているところもあります。



見つけてみましょう
あなたにぴったりのボランティア
～マイペース、マイテーマを大切に～



- ✓ まずは「好き」や「やってみたい!」を大切に
- ✓ まずは見学や体験からでOK! いろいろ試してみましょう
- ✓ 曜日や時間帯、活動頻度、場所はライフスタイルや体力、スキルに合わせて選ぶ
- ✓ ひとりじゃなくていい、友達や家族、会社の仲間も一緒に
- ✓ 検索サイトで探す
関西人のためのボランティア活動情報ネット(<https://www.kvnet.jp>)で、分野や地域、関わり方を絞り込んで検索できます! ※ボランティア活動情報ネットはスマートフォンでもご覧いただけます!
- ✓ コーディネーターに相談する
探し方がわからない、1回活動に行ってみただけでしっくりこない場合などは、当協会のコーディネーターが、あなたにあった活動を探すお手伝いをさせていただきます。 ※ご相談の予約はQRコードから!

