

はじめての ボランティアのために

21世紀は、ボランティアの時代・共生の時代だといわれます。

ボランティア活動は自分の得意なことや労力（時間や技能）を自発的に社会や人びとに役立て、自分も楽しみ、いきいきとすることです。

また、社会に役に立つと同時に、活動現場やさまざまな人たちとの出会いから「視野を広め、新しい自分を発見し、向上する」よろこびもあります。

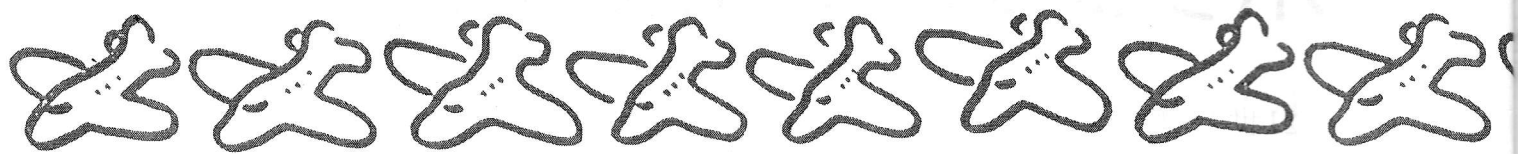
ボランティア活動の第一歩は、自分の身近なことからやってみることです。

最近では、各地の社会福祉協議会や教育委員会、職場や大学などでもボランティアに関する入門講座を開催したり、ボランティアセンターといった相談窓口を置いています。

この手引き（ガイダンス）を活用され、気軽に、はじめてのボランティア活動に参加されることを願っています。

さあ！はじめましょう！！





ボランティアは
人のためにする活動だけど
実は、こんなに
自分のためにもなるんだ。

アルバイトのようにお金もらえないし、けっこうめんどくさそうだし、自分のトクになることなさそうだから、ボランティアって、ちょっとね……。そんなふうに思っている人もいると思う。でも、ボランティアには学校でも、家でも、アルバイトでも得られない自分へのプラスアルファがあるんだ。ここに紹介するのは、そのほんの一例。ひょっとして、これからの自分にとって何が大切なのかを、ボランティア活動を通じて発見することができるかもしれない。

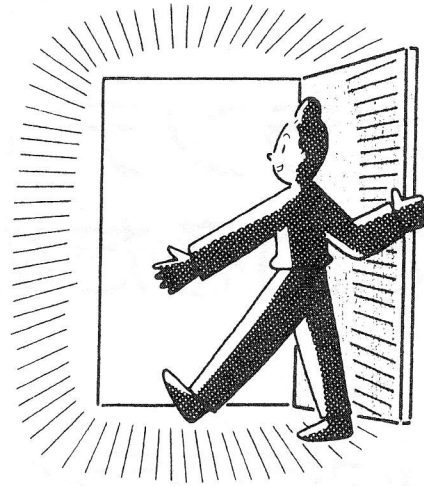


ボランティアは心のビタミン

●いろいろな人と知り合いになれる。

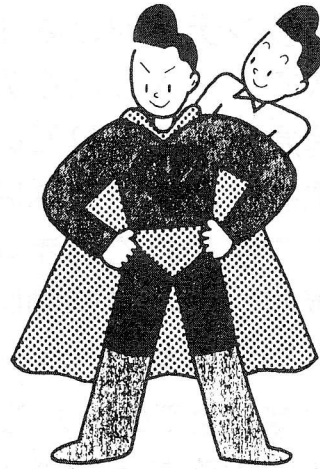


●新しい世界が広がる。



●社会のしくみがわかってくる。


●もう一人の自分に出会える。



●積極的な気持ちになれる。

●自分が好きになる。やさしくなれる。





ボランティア活動を 始めるための基礎知識

★ボランティアの意味

ボランティアとは「自発的に、自由に行動する人」という意味で、一人ひとりの人間の尊厳や、自由な意志を大事にする理念がこめられています。

現在、このことばは、国境を越えた共通の言葉として、世界中で使われています。

ボランティア活動は、社会的・身体的ハンディ、経済的豊かさのあるなし、国境、人種、年齢の違い、社会的な地位をとわず、全ての人々が社会の発展のために参加し、暴力のない、平和で平等な民主社会を築く大きな力となっています。

近年は、貴重な環境や文化を保存する活動などその領域は広がっています。

自分たちの暮らしや文化をより豊かにするために、ボランティア活動の果たす役割は大きくなっています。

ボランティア活動の理念

ボランティア活動の4原則

1.自発性

(自由意志・主体性)

個人の自由意志に基づいて行われる活動です。他から強制されたり、義務として押し付けられたりするものではありません。「ほうってはおけない」「よし、やろう!」「なんとかしなくては…」、そんな自分の心の中から湧き上がる思いから始まる活動です。

2.公益性

(普遍性・社会性)

生命の尊さを考え、それを守り、育てあう活動です。そして「誰もが安心して生活していくことができる社会」を目指していく活動です。「人が人として共に生きる」という社会福祉のなかでとても大切なノーマライゼーションの考え方に根ざしています。

3.無償性

(無報酬性・非営利性)

精神的報酬を得る活動であっても、金銭の報酬を期待して行うものではありません。ただし、活動に伴ってかかる費用(交通費や材料費など)は、「実費弁償」として無償の範囲内であると考えています。

「金儲け」ではなく活動を通じてさまざまな人との出会いや感動を得ることが出来る活動です。言ってみれば、ボランティア活動は「人儲け」の活動といえるのです。

4.創造性・開拓性

(先駆性・教育性)

地域社会のさまざまなニーズ(本人や家族が援助してほしいと望んでいるもの(「介護福祉用語辞典」)に積極的にかかわり、より豊かな福祉社会をめざす創造性・開拓性・先駆性が期待されます。また、活動する人自身が活動を通して社会の仕組みや人の生き方を学ぶことができ、教育性にあふれています。



ボランティアのこころえ

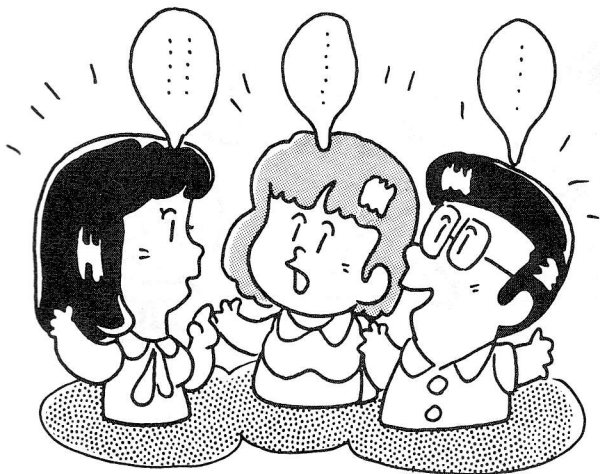
こんなことをちょっと気を付けるだけで、あなたの活動が実り多いものになります。

1. 無理のない 計画を立てる

ボランティア活動は、決して無理がないよう、工夫して計画を立て、自分の生活リズムに取り入れていくことが大切です。無理することで活動が途中で中断すれば、かえって相手に迷惑をかけてしまいます。



相手の視線の高さに合わせて話しましょう



責任を果たすことから信頼が生まれます

2. 約束を守り 責任ある行動を

「ボランティアは頼りにならない」とある施設の先生が話していました。約束を破って休んだり、責任を果たさなかったりする人がいるために、こうしたことばが出るのでしよう。

実りある活動にするには、小さなことでも約束を果たし、責任をもって行動することが大切です。約束を守るということは、活動における信頼関係を強めるということにつながります。

3. 相手の立場を 考えて活動する

ボランティアの活動には相手があります。相手が何を求めているのかをつねに考える、心くばりを忘れずに行動することです。まず、相手の気持ちを大切にすることから活動を始めましょう。善意の押しつけは困ります。

ワンポイント！

ボランティアは「さわやかな風」だと表現した人がいました。人と人のかかわりでさわやかだなと印象を持たれたのでしょうか。

笑顔やハキハキした返事や態度、やさしい声かけができるといいですね。

きっと君も「さわやかな風」のようなボランティアになれる。

4. 学習し自分を成長させる

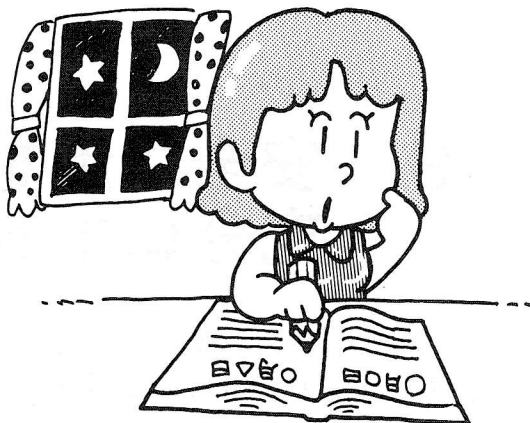
実際の活動にあたっては、活動先のことや活動内容などについて事前に学習しておきましょう。活動する上で、知識、技術を高めていくことによって活動に広がりが生まれていきます。

ワンポイント！

活動中の服装をチェック。
靴のかかとを踏んでいてはダメ！スリッパもダメ！アクセサリや香水、マニキュアなどもやめた方がよいね。
活動にふさわしい服装やスタイルはきつとある！



仕事をしている——という意識が大切です



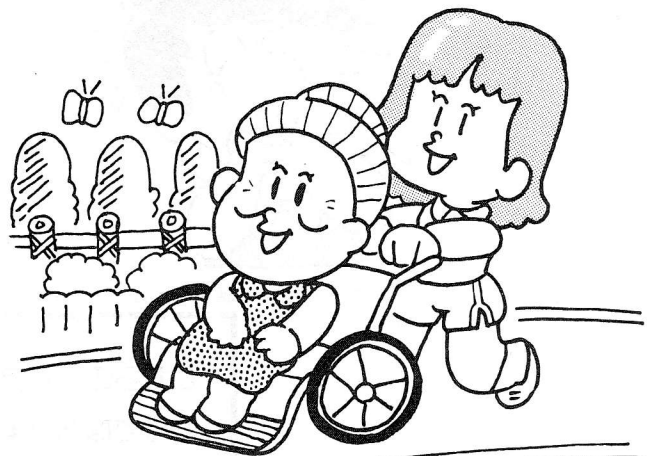
記録をとることが明日へのステップです

5. 活動を点検し、記録する

自分自身の活動を記録し、活動の振り返りをしましょう。自分の活動を見直すことは次の活動を考えることになります。よりレベルの高い活動につながっていききたいものです。

6. 謙虚であること

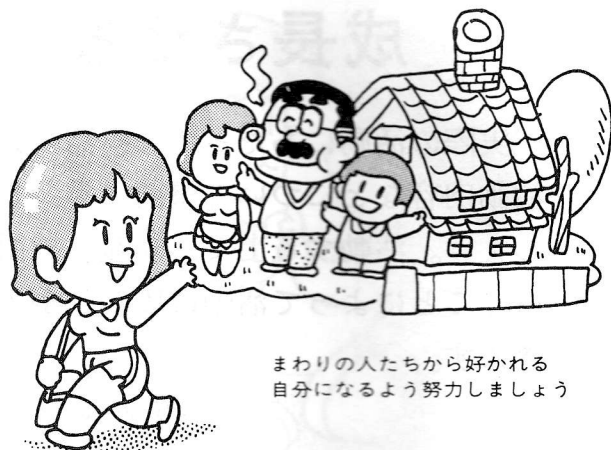
ボランティア活動は、積極性を要求されますが、謙虚（けんきょ）さも必要とされます。「してあげる」という気持ちではなく、あくまで協力者として対応することにより、相互の信頼関係が生まれます。活動中にわからないことがあれば何でも聞いて疑問を解決していくことが大切です。



心の通いあいがある人の生きる意欲につながります

7. 家族や職場の理解を得る

ボランティア活動は、自分ひとりではできません。家族や職場などまわりの人たちの理解があって続けられるものです。自分の活動を理解してもらえるよう、誠実な対応を心がけましょう。



まわりの人たちから好かれる
自分になるよう努力しましょう

8. 活動で知り得た秘密は守ろう

ボランティア活動の場では、個人のプライバシーにふれることがあります。個人の秘密、プライバシーにかかわることを活動の場の外で話してはいけません。秘密を守ることは、信頼関係の基本ですし、信頼関係があるからこそボランティア活動は続けられるのです。



人の欠点や秘密を話すことは
禁物です

9. 安全対策を充分にする

ボランティア活動中に、ちょっとした気のゆるみや不注意からケガや事故を起こすことがあります。事前の準備・危険か所はないか、ケガや事故に結びつきそうな計画はないかなど十分に注意する必要があります。また、事故が起きた時の応急処置方法も前もって学習しておきましょう。さらに、ボランティア活動中の万一の事故の備えとして、ボランティア保険に加入しましょう。

これらの「ボランティアのころえ」を守れば、必ず活動が成功するというわけではありません。まず、人と人のふれ合いの心を大切にしてください。活動先が子供の施設かお年寄りの施設かで、あなたの対応の仕方も違うはず。施設の先生との打ち合せの中で、そんな話もよく聞いておきましょう。