

VOLUNTEER GUIDANCE

ボランティアガイダンス
2024-2025

ボランティアで
あなたの世界は
もっと広がる



特定非営利活動法人静岡県ボランティア協会

Contents

I. はじめてのボランティアのために・・・・・・・・・・・・・・・・	1
ボランティアってなあに	
ボランティア活動の4原則	
ボランティアはこころのビタミン!?	
どんな活動があるの?	
どうやって活動をはじめたらいいの?	
II. ボランティアのこころえ・・・・・・・・・・・・・・・・	8
1. 無理のない計画を立てる	6. 謙虚であること
2. 約束を守り責任ある行動を	7. 家族や職場の理解を得る
3. 相手の立場を考えて活動する	8. 活動で知り得た秘密は守ろう
4. 学習し自分を成長させる	9. 安全対策を充分にする
5. 活動を点検し、記録する	
III. タイプ別活動先紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	12
児童福祉の施設 / 高齢者福祉の施設 / 障がい者福祉の施設 / 保護施設	
地域福祉の施設 / その他 / ほかにこんな活動が	
IV. 障害をもつ方と接するときに・・・・・・・・・・・・・・・・	15
・身体に障害のある方	
車いすの介助者の心がまえと介助の方法	
・目の不自由(視覚障害)な方	
エチケット、アイメイト(盲導犬)、点字	
・耳の不自由(聴覚障害)な方	
「聞こえない」ってどんなこと? / 「聞こえない」こともさまざま	
コミュニケーションの方法もさまざま / 「手話」とは?	
「要約筆記」とは? 聴覚障害者に関する活動 / 「手話」をおぼえましょう	
V. 福祉の仕事について・・・・・・・・・・・・・・・・	29
・福祉Q&A	
・社会福祉士 / 介護福祉士 / 介護支援専門員 / 精神保健福祉士 / 保育士	
医療ソーシャルワーカー / 臨床心理士 / 理学療法士 / 作業療法士	
言語聴覚士 / 視能訓練士 / 義肢装具士 / 盲導犬訓練士	
VI. 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・	34
・収集活動 ～収集先のご案内～	
・災害ボランティアをしたい!と思ったときに	
・知っておきたい用語	
・かならずボランティア保険に加入しよう!!	
・県内の社会福祉協議会・ボランティアセンター一覧	
VII. おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	44
ボランティアガイダンス発行に寄せて	
静岡県ボランティア協会のご案内	

ボランティアってなあに

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、自由な意思を大事にする理念が込められています。

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、人権、年齢の違い、社会的な地位を問わず、すべての人が「誰もが安心して暮らせる社会」の実現のために参加し、暴力のない、平和で平等な社会を築く大きな力となっています。

自然災害の多発する近年は、被災した人の力になろうとする災害ボランティア活動など、その領域は広がりつつあります。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。

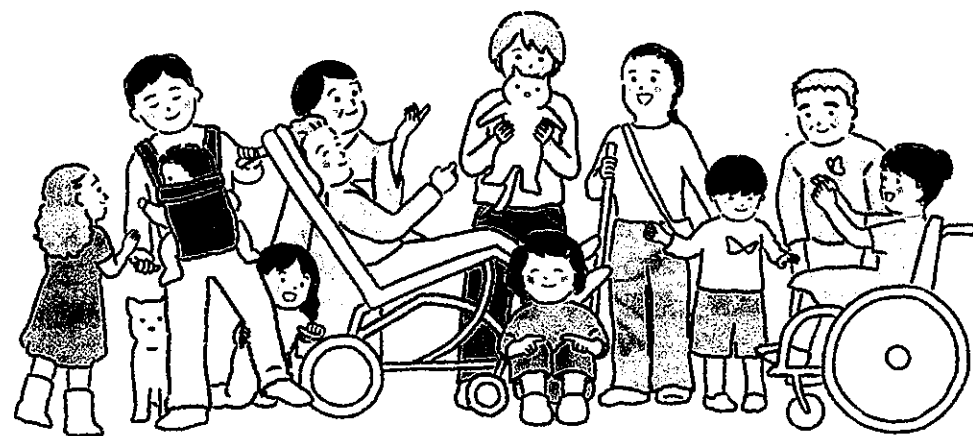


はじめてのボランティアのために

ボランティア活動は自分の得意なことや自分の時間や技能を自発的に社会や人々に役立てて、自分も楽しみ、いきいきとすることです。

また、社会に役立つと同時に、活動場所やさまざまな人たちの出会いから「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はじめることです。



ボランティア活動の4原則

Point.1

自発性

(自由意志・主体性)

ボランティア活動は、個人の自由意志に基づいてなされる活動です。他から強制されたり、義務としてするものではありません。「ほっとけない」「なんとかしたい」…そんな心の中から湧き上がる思いからはじまります。

Point.2

公益性

(普遍性・社会性)

ボランティア活動は、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。

Point.3

無償性

(無報酬性・非営利性)

金銭の報酬を期待して行う活動ではありません。「お金儲け」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できる活動です。

Point.4

創造性・開拓性・ 教育性

変動する社会のニーズに積極的に関わり、より豊かな社会をめざすことが期待されます。また、活動する人自身が活動をとおりて社会の仕組みや人の生き方を学ぶことができます。

ボランティアは こころのビタミン!?

いろんな活動があるけれど、それは人のために役立つことであり、実は自分のためにもなっている!?

アルバイトのようにお金ももらえないし、けっこうめんどくさそうだし、自分のトクにもならないから、ボランティアってちょっと…。そんな風に思っている人もいると思います。

でも、ボランティアには学校でも、家でも、会社でも得られない自分へのプラスアルファがあります。ここに紹介するのは、そのほんの一例。ひょっとしたら、これからの自分にとって何が大切なのか、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ません。

いろいろな人と知り
合いになり、
新しい世界が広がる

社会のしくみが
わかってくる

世の中、お金が
すべてではない

もう1人の自分に
出会える

積極的な気持ちに
なれる

自分が好きになれる。
やさしくなれる

どんな活動があるの?

毎日の暮らしの中に、ボランティア活動のヒントがたくさん隠れている。たとえば、住んでいる町で、学校で、自分の家で。気負うことなく自分が取り組みたい小さなことから始めればいい。
その気になれば、ほら、身の回りにたくさんのボランティアのタネが発見できる!



1. 活動分野を知りたい

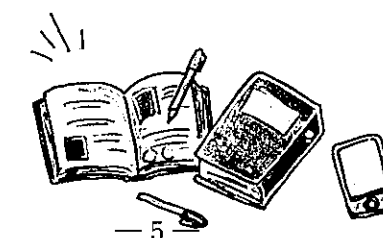
- | | |
|-------|------------------------------------|
| 社会福祉 | … お年寄りやハンディを持つ人、子ども達、生活課題を抱える人への支援 |
| 医療・保健 | … 病院や保健所での活動、身体や心に病を持つ人への支援 |
| 国際協力 | … 海外協力、日本にいる外国の人たちへの支援 |
| 環境保護 | … 自然保護、動物保護、リサイクル活動など |
| 教育 | … 学校教育、家庭教育、社会教育への協力など |
| 文化 | … 美術館、博物館、動物園、図書館での活動など |
| スポーツ | … スポーツ活動への支援、障がい者スポーツへの参加など |
| 災害 | … 防災活動、災害時の救援活動・支援活動、平時の防災体制づくりなど |
| その他 | … 身の回りのあらゆること |

2. 自分の特技を生かしてみよう

- 仕事の経験を活かして
パソコンを使った文書・チラシの作成、ホームページの作成 など
- 専門知識や技術を活かして
語学、医療・介護技術、カウンセリング、法律 など
- 趣味や特技を活かして
音楽、スポーツ、手芸、絵 など

3. どこで活動しているの? 活動場所から考えてみる

- 地域の中で…
様々な施設・団体・ボランティアグループの中での活動
- 自宅で…
収集活動、ホームページの作成 など



自分の活動がどんなことに
役立つのか、その活動が必要
になっている背景（バックボーン）
を調べると、活動に広がり
が生まれていきますよ!

どうやって活動を始めたらいいの？

興味がわいて、一度やってみたいと思ったら？

STEP 1 考える

どんなことができそうか、
自分が興味あることはなにか、
興味や特技が活かせないかなど
幅広いボランティア活動の
中から考えてみよう

STEP 2 情報を集める

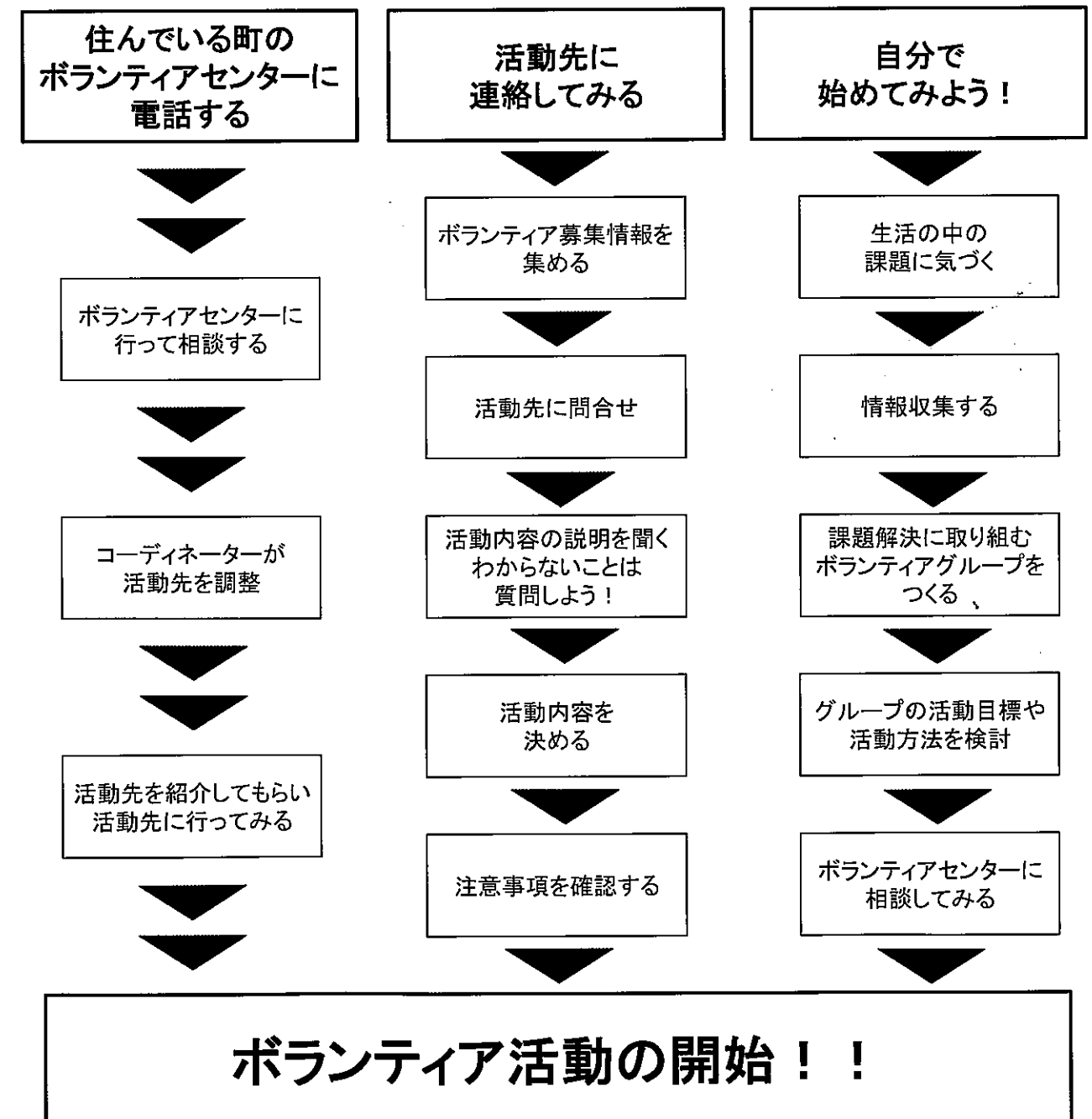
自分なりにやろうと思う活動を
決めたら、自分が住んでいる地
域のボランティアセンターに直
接足を運んで情報を集めよう。
もっと、自分にあった活動が発
見できるかもしれない！

STEP 3 やってみよう

考えているだけでは、本当のところ
はわからない。百聞は一見にしかず。
とにかく一度やってみよう。思っ
ていた以上に充実した気持ちになっ
て、ボランティア活動に対する今までの
考え方が変わるかもしれない。



いろいろあるよ！ ボランティア活動のはじめ方！



ボランティアのこころえ

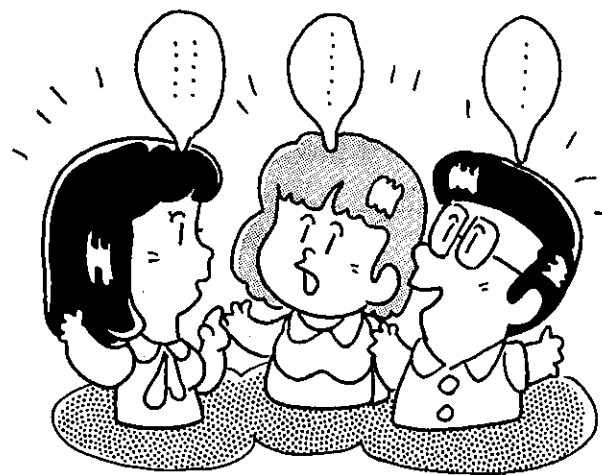
こんなことをちょっと気を付けるだけで、あなたの活動が実り多いものになります。

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

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。

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」とある施設の職員の方が話していました。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ょう。

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。

ワンポイント！

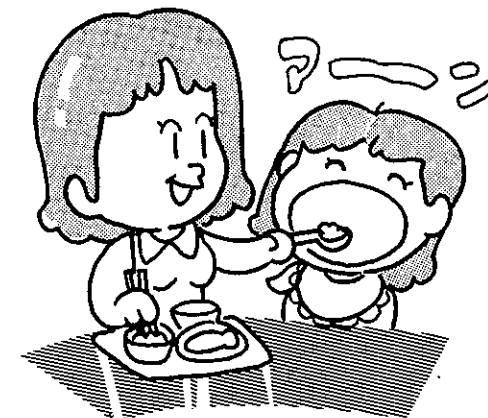
ボランティアは「さわやかな風」だと表現した人がいました。人と人のかかわりでさわやかだなと印象を持たれたのでしょうか。笑顔やハキハキした返事や態度、やさしい声かけができるといいですね。きっと君も「さわやかな風」のようなボランティアになれる。

4. 学習し自分を成長させる

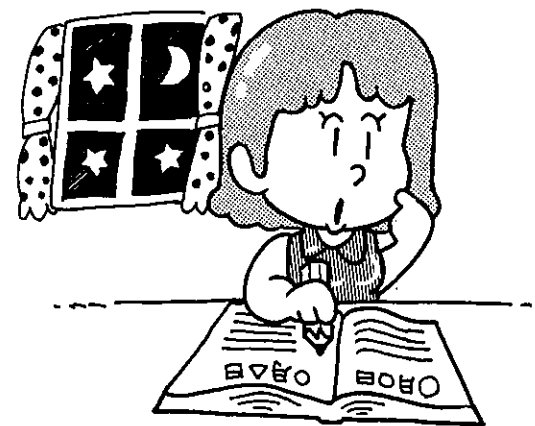
実際の活動にあたっては、活動先のことや活動内容などについて事前に学習しておきましょう。活動する上で、知識、技術を高めていくことによって活動に広がりが出てきます。

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はダメ！スリッパもダメ！アクセサリーや香水、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



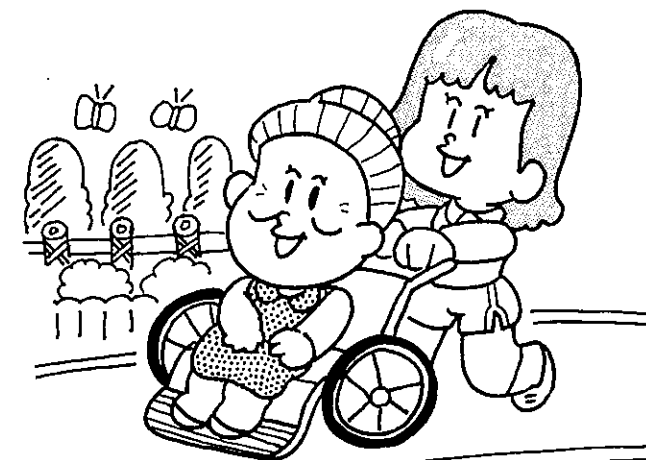
記録をとることが明日へのステップです

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

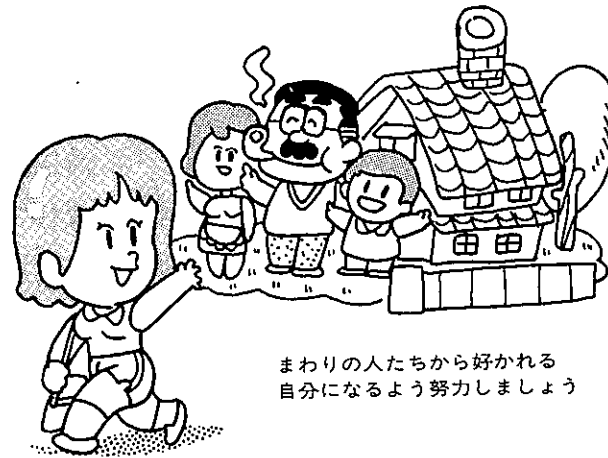
ボランティア活動は、積極性を要求されますが、謙虚（けんきょ）さも必要とされます。「してあげる」という気持ちではなく、あくまで協力者として対応することにより、相互の信頼関係が生まれます。活動中にわからないことがあれば何でも聞いて疑問を解決していくことが大切です。



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

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です。施設の先生との打ち合わせの中で、そんな話もよく聞いておきましょう。

コロナ禍とボランティア

2020年1月、日本で初めて新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかった方が確認されました。この感染症は世界的な規模で拡大し、日本でもまたたく間に拡がりました。感染防止のために学校が一斉休校になったり、三つの密（密集・密閉・密接）を避けるよう取り組みがなされたり、私たちの生活も変化を余儀なくされました。

変化を余儀なくされたのは、ボランティアも同じです。感染を防ぐためにメンバー同士が集まったり、活動先に出かけたりすることを自粛しました。一方で、これまでボランティアを受け入れていた施設も受入を見合わせざるを得ませんでした。

ボランティアは人と人とのふれあいです。それは心を通わせることでもあります。会うことができなくても心を通わせられるよう、コロナ禍でもボランティアはさまざまな取り組みを行いました。ここではその一例を紹介します。



手紙の活動

- ・施設の利用者さんや職員の方に季節の手紙を書く
- ・手紙に写真やイラストを添えて読み手の気持ちが明るくなるように



電話の活動

- ・一人暮らしや様子の心配な方への電話による声かけ
- ・安否を確認するための電話



製作の活動

- ・感染予防のための簡易防護服の製作
- ・施設で必要とされるもの（雑巾や掲示物、おもちゃなど）の製作

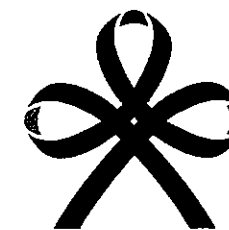


パソコンの活動

- ・ビデオ会議アプリを活用した交流（会話、演奏の披露など）
- ・地域の課題を知ってもらうための動画作成

出掛けない内容であっても、ボランティアとして取り組むことには変わりありません。ボランティア活動は、相手を思いやることが大切です。一方的に自分の気持ちや成果を押し付けたりせずに、活動前にならず相手が求めていることを確認しましょう。

また、ミスマッチを防ぐためには、事前に施設からオリエンテーションやレクチャーを受けることも大切です。



Citrus Ribbon
PROJECT

静岡県ボランティア協会は
シトラスリボンプロジェクトに
賛同しています

知っていますか？ シトラスリボンプロジェクト

コロナ禍では、感染症にかかった人や医療や福祉の職に従事している方など感染症リスクの最前線にいる人々へのひぼう中傷や差別が多くありました。

このプロジェクトは、コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。

コロナ禍であってもなくても、「ただいま」「おかえり」が言えたらあたたかい社会になるといませんか。あなたも家や学校、職場でプロジェクトの輪を拡げませんか？ 詳しくはシトラスリボンプロジェクトのホームページをご覧ください。

■シトラスリボンプロジェクト from ehime (<https://citrus-ribbon.com/>)

このページは下記を参考・引用して作成しました。

・ボラ市民ウェブ (<https://www.tvac.or.jp/>)

・シトラスリボンプロジェクト from ehime (<https://citrus-ribbon.com/>)