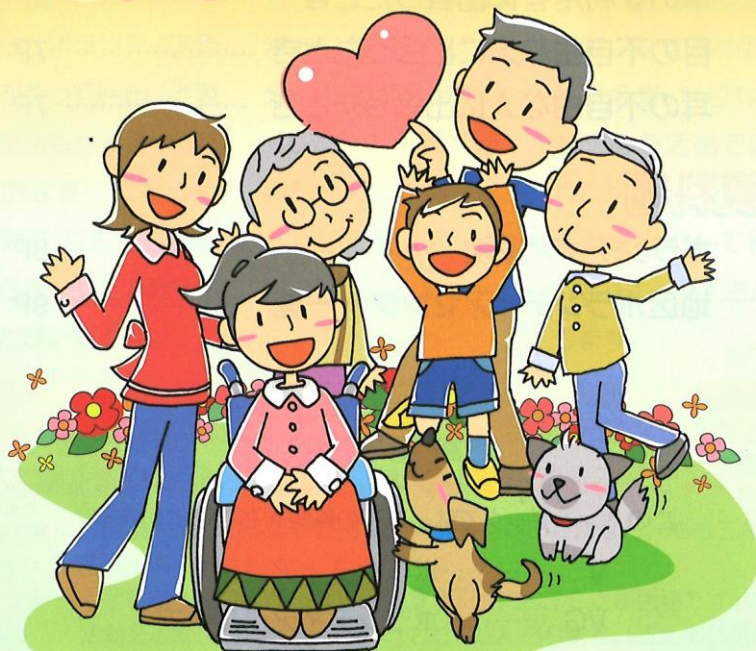


ボランティア ハンドブック

社会福祉法人 西宮市社会福祉協議会
ボランティアセンター



～ボランティア活動を知ろう～

ボランティア活動って？

ボランティア活動は特別な活動ではありません。
私たちのまわりや地域に暮らすみんなが、安心して暮らせるために、一人ひとりができることを、できるときに行う活動です。



ボランティア活動の性格

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が大切です。自由な意志に基づく活動ですが、もちろん責任をもって活動することが必要です。

社会性

まわりの人たちや自分の暮らす地域をよくしていこうという気持ちが大切です。お互いの支え合いを目指しましょう。

無償性

活動に対する対価(報酬や名誉、地位など)を求める活動ではありません。活動をとおして得られることもたくさんあります。



「ボランティア活動」はだれでもできるの？

CHECK!

活動を始めるのに、特別な技術や資格はいりません。もちろん年齢制限もありません。

活動をする中で、「知る」「理解する」「気づく」ことが大切です。また、活動をとおした「出会い」「学び」もたくさんあります。「支えあう気持ち」を大切に、活動を始めましょう！

～ボランティア活動の分野～

ボランティア活動には、いろいろな分野があります。
市社協ボランティアセンターでは、おもに「福祉分野」のボランティア活動の紹介を行っています。

福祉分野

高齢者に 関わる活動

お話し相手、通院のお手伝い、車いす介助、家事援助等

障がい児者に 関わる活動

手話、要約筆記、音訳、点訳、外出援助、家事援助等

子どもに 関わる活動

遊び相手、託児、送迎サポート、学習支援、本の読み聞かせ等



CHECK!

他にも「福祉分野」の活動はあるの？

「福祉」は特定の人たちだけに關するものではなく、私たちも含め「だれもが幸せに暮らせる状態」のことを意味しています。

近年、多くの方々が何らかの困りごとや生きづらさを感じている状況がみられます。また、ひとり親家庭や低所得者層への支援活動など、地域の中で必要な活動も増えています。

他にも様々な分野のボランティア活動があり、専門の団体や各地域で活動紹介が行われています。



国際交流

防犯・防災

まちづくり

スポーツ
文化・芸術



自然保護
環境衛生

募金・寄付

教育

保健医療



～はじめよう！ボランティア活動～

自分に合った活動を見つけましょう！

V 講座や体験
学習に参加！

個人で活動！

VGで活動！

施設・作業所
で活動！

地域で活動！

実際の活動に入る前に、V活動の情報をまず知ることができま

都合のいい時間や場所等、自分のペースに合わせて活動ができます。

同じ目的をもった仲間たちと一緒に活動することができます。

障がいのある方や高齢者との交流やふれあいの活動ができます。

自分の地域を知ったり、地域とのつながりを作ることができます。

具体的な内容は??

どんな内容の
講座があるの？

- ・技術V講座
(要約筆記・手話等)
- ・V入門講座
- ・V教室

等



どんな個人活動があるの？

- *在宅支援
- ・お話し相手
- ・車いす介助
- ・家事支援 等
- *団体支援
- ・託児
- ・イベント支援 等

等

どんなVGがあるの？

- ・技術VG
(要約筆記・手話・音訳)
- ・点訳等
- ・病院VG
- ・福祉施設VG
- ・分野別VG
(高齢・障がい)
- ・児童等
- ・収集VG
- ・趣味を活かしたVG 等

施設や作業所での活動って？

- *日常支援
- ・お話し相手
- ・生活支援
- ・余暇支援等
- *行事支援
- ・お祭り
- ・お誕生会

等

地域ではどんな活動があるの？

- ・地区VC活動
- ・ふれあい昼食会
- ・ふれあいいきいきサロン
- ・子育てサロン
- ・交流活動

等



CHECK!

ボランティア活動への一歩を踏み出すには？

まず、自分が「何をしたいか」「何ができるか」「活動できる条件（日時や場所等）」を考え、色々な情報を集めましょう。

実際の活動に入る前に、活動見学や体験することも大切です。

具体的な活動を探す時には、ぜひVCのコーディネーターに相談してください。



ボランティア活動の心がけ

① 無理をしないで活動しましょう

⇒細く長く自分の生活リズムの中で活動することが大切です。家族や職場等の理解を得ながら活動しましょう。



② 相手の気持ちに寄り添って活動しましょう

⇒相手が本当に求めていること(ニーズ)を理解しながら活動しましょう。自分の考えを押しつけるのはやめましょう。

③ 言葉遣いや態度に気をつけましょう

⇒基本的なマナーを守り、相手を尊重した関わりを持つようにしましょう。

④ 責任をもった活動をしましょう

⇒約束や日時等、決まりごとは守りましょう。やむをえず変更する時は、必ず連絡しましょう。また、活動の「はじめ」「おわり」など、はじめをつけることも大切です。

⑤ プライバシーは絶対に守りましょう

⇒活動上で知った個人的な情報を第三者に漏らしてはいけません。また、必要以上に相手のプライバシーにふみこまないようにしましょう。

⑥ 宗教・政治活動をもちこむのはやめましょう

⇒自分の信仰や思想、信条などを、ボランティア活動にもちこむのは絶対にやめましょう。

⑦ 一人で悩まずに相談しましょう

⇒活動上の悩みや疑問が生じたら、ボランティアセンターや仲間相談しましょう。また、自分の活動を振り返ることも大切です。



⑧ ボランティア保険に加入しましょう

⇒安心して活動を継続していくためにも、活動を始める前にボランティア保険に加入しましょう。(p.8 参照)