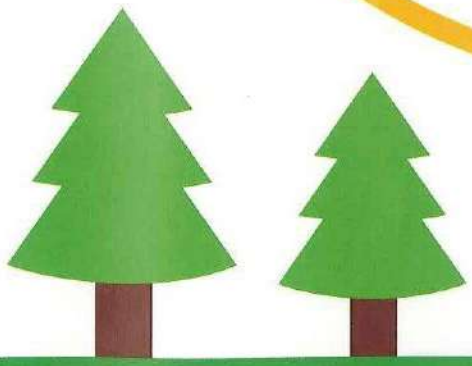
だれでも　てがるに　たのしく

ボランティア

私も社会のために何かしたい、
何かできないだろうか？そんな思いはあるけれど…。
どうすればいいのだろう？どこに行けばいいのだろう？
ボランティアセンターは、そんなあなたを応援します。
お気軽にご相談ください。



山口県社会福祉協議会
山口県ボランティアセンター

ボランティア活動とは？

「ボランティア活動とは」と、とかく定義付けしたりしがちですが、ごく自然に「お互いを助け合うこと、社会や人の役に立つこと」と考えてはいかがでしょう。

全国ボランティア・市民活動振興センターでは、次のように「ボランティア活動」を整理しています。

1.人として助け合い励ましあう活動
2.心と心のふれあいを大切にする活動
3.地域の中でお互いに支え合う活動
4.国際社会の一員として協力する活動

ボランティアの目標は？

ボランティアを始める動機は、みんないろいろ。でも次のような目標を持っていると、いっそうやりがいが出てきますね。

1 自己実現

人間としてどのように生きていくか。ボランティア活動は人間形成の場でもあります。自分を高めていく最良のチャンス。

2 人間理解

人と人との出会いを通じて、人間の素晴らしさや可能性を探ってください。お互い信頼しあい、合意しあって、活動を進めていく。

3 地域創造

社会的に弱い立場の人たちと一緒に、住みやすい、希望のもてる社会をつくっていく。

ボランティア活動を続けるために

活動を無理なく続けるために気を付けておくべき10カ条

① できることから始めよう！
② 相手の気持ち、立場になって！
③ 無理せず、長く続けよう！
④ 約束は必ず守ろう！
⑤ 活動にけじめをつけよう！
⑥ 活動を点検し、振り返ろう！
⑦ 活動を通して学ぼう！
⑧ 安全にも配慮しよう！
⑨ 家族や周囲の理解を得よう！
⑩ 秘密を守ろう！

ボランティア活動ってどんなもの？

●例えばこんなボランティアがあります●

いますぐ始められます

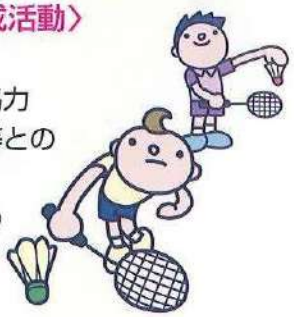
〈収集活動〉
- 使用済み切手
- 書き損じハガキ
- プリペイドカード
- 衣料（制約あり）
- アルミ缶
- ペットボトルのフタ
- 募金、寄付金 など

高齢者・障がい者の生活の手助け

〈福祉活動〉
- 点訳、音訳、拡大本の作成
- 食事、買い物、洗濯の手伝い
- 朗読、手話通訳、要約筆記
- 通院や外出の介助
- 運転　など

子どもたちの可能性を引き出します

〈スポーツ・健全育成活動〉
- 子ども会活動、スポーツ振興への協力
- 保育園、幼稚園児等との交流
- 子どもの体験活動の支援　など



文化を守り伝えます

〈文化活動〉
- お祭りや伝統文化の継承
- 美術館、博物館、図書館、水族館の案内
- 観光名所の案内　など

自然や環境を守り育てます

〈自然・環境保護活動〉
- 自然保護活動に参加
- 自然観察活動
- リサイクル活動
- 清掃活動　など

国際視野を広げます

〈国際交流・支援活動〉
- ホストファミリー
- NGO（非政府組織）への参加
- 海外支援
- 青年海外協力隊への参加　など

もしものときに備えます

〈災害救援活動〉
- 災害時の活動支援
- 災害時の寄付活動　など

イベントを行います

〈イベント活動〉
- 各種大会の企画や運営協力
- ボランティアフェスティバル等の運営、協力　など

私は自分のために何かできるか？

誰でも、人や社会のために役立ちたいと思っています。社会は、人々のそうした「優しい気持ち」によって成り立っていると言えます。

しかし、「自分にどんな事ができるのか?」といった理由から、人や社会のため、ボランティア活動を始めるのをためらっている方も少なくないのではないでしょうか?

これといった特技がない！

↓

あなたに意外な特技があるかも

例えば…

- 聞き上手な方なら、認知症の人の相手を。
- 体力に自信がある方は、ボランティア団体が実施する清掃活動に参加。

趣味で忙しい！

↓

趣味を生かした活動があるかも

例えば…

- 歴史や絵画が好きな方なら、地元の資料館や美術館の案内ガイドを。
- チャリティゴルフなどに参加することもボランティア活動です。

身近に活動テーマがない！

↓

あなたの足元に気になることが

例えば…

- ゴミ捨て場が汚い。
- 隣のひとり暮らし高齢者が気になる。
- 横断歩道が子どもには危険。

以下に、「ためらってしまう理由」を挙げ、キッカケの糸口となるようアドバイスしていきますので、これからの参考としてはいかかでしょう?

家庭サービスが大切!

家庭サービスを共同化すれば…

例えば…

・自分の培った子育ての経験を活かすために、子育ての相談にのってあげ、アドバイスを。

健康に自身がない!

体を使わなくてもできることがある

例えば…

・図書館などで、本の読み聞かせをする。
・悩みを聞いてあげたり、アドバイスすることも活動の一つです。

仕事が忙しい!

仕事の中でも、自宅でもできる

例えば…

・通勤時に出会った人に笑顔で挨拶することも相手次第では立派な活動です。
・町内会やPTAの役員に選ばれることも活動です。

相手を生かし仲間を生かし自分も生かす

活動するにあたってどんなことに留意したらいいのか気になるところです。ここに「これだけ」はいえる12項目を並べてみました。活動に際して、また活動の最中にこの12項目を見直してみてください。

これだけは頭に入れておきたい ～活動にあたっての「12か条」～

豊かに生きるために

活動は活動のためだけでなく、自分が豊かに生きていく一環であること。人の役に立つことが自分の生きがいとなっていく。

同世代等で固まるな

同じ世代や同じ境遇の人だけで固まらずに、他世代の人たちや他グループと交流を深めることが大事。そこに新しい「活動のおもしろさ」が見つかる。

活動の客観的評価も

活動が本当に役に立っているのか、常に点検すること。
それができれば自己満足にならないはず。
自己満足は継続に結び付かない。

活動公表までが活動

活動を社会に公表することで、活動の輪を広げるだけでなく、正しい評価を受けることで反省材料もわかり、さらなるボランティア活動が展開される。

できれば「仕事」に

いつまでも無償でなく、いずれは仕事につながってもいい。
その機会を常にうかがうことだ。

最大の力を発揮せよ

活動は相手に役立つためにある。
だから、常に自分の一番強い力を生かそうとするべし。

活動の留意点

思い立ったらすぐに

地域の課題は常に変化するもの。地域の課題に気付いているのに迷っていると、活動のチャンスを逃してしまう。

活動のつぶし屋に注意

いざ取り組もうとすると、「事故がおきたらどうする？」などと潰しにかかるメンバーがいるから要注意！
活動の趣旨を明確にし、念入りな計画を怠らないこと。

見込まれたら素直に

相手があなたを見込んでくるはず。
面倒な客として思わず、拒否しないことが肝要。

ホメ・励ましも大切

活動中または、前後に仲間同士でホメたり
励まし合うことも大切なこと。

これ一本主義ではダメ

いつまでも特定の活動に執着してはダメ。
必ず次なるテーマが出てくるからそれに乗り移れ。
どこまでも発展をめざして。

ビジネス精神が大切

「顧客」は何を求めているのか市場調査。
そして「商品」は喜ばれているのか？
そうでなければ新商品を。活動にはビジネスセンスを生かせ。

あれもこれもボランティア活動

出会いを求めて

毎日家庭と職場を往復するだけで、地域の人と知り合う機会がない人も多いと思います。

ボランティアという利害関係のない社会貢献の場によって、いろいろな人と出会うことができ、視野も広がります。

Nさん（20代・女性）

私は、一般企業に勤めています。平日の大半の時間を職場内で過ごしていて、残業も多い職場です。そんな生活を送っていたので、職場以外の人と出会ったり話をしたりする機会はほとんどありませんでした。

しかし、ボランティア活動に関わるようになって、今まで接する機会もなかった年代の人とも話ができ、人間関係の幅が広がり、自分の世界観（視野）も広がったように思います。

自分探しの場として

「自分が何をすればいいか分からない」…など、今の自分への疑問を抱いている人もいるでしょう。

しかし、日々の生活に追われていると、考える機会もありません。ボランティアを通じて、今まで体験したことがない事にチャレンジでき、新しい自分を発見できるかもしれません。

Yさん（30代・男性）

私は、現在の職に就いて10年になります。「このままでいいのかな?」などと考えることもありますが、何をどうすればいいか分からず、悶々とした日々を過ごしていました。

そんな時にボランティア活動に参加する機会があり、いざ活動してみると、今まで気づかなかった自分を知ることができました。私はいままで「子どもは苦手」と思っていましたが、保育ボランティアは意外と楽しかったです。障がいのある方の活動に参加して一緒に楽しんだこともありました。まだまだ自分探しの途中ですが、新たな自分に出会えた気がしています。

あれもこれもボランティア活動

さまざまな体験をしてみたい

家庭や職場で日常生活を送っていると体験できることは限られてしまいます。「何か新しいことを」と思っても、「何か」を決めかねて行動に移せないケースも少なくありません。

ボランティア活動に参加することで、日常とは一味違った体験をすることができます。

Kさん（40代・女性）

子育ても一段落し、仕事でも特に困ったことはなく、ごく普通の日々を送っています。しかし、「何か新しいこと」「少しでも人の役に立ちたい」と思うようになり、ボランティア活動を始めました。

活動を始めてからは驚きと発見の連続です。日々の生活では、障がいのある方と触れ合う機会がありませんでしたので、「障がいにもいろいろある」ということに活動を通して学びました。今までの考えがくつがえされ、毎回玉手箱を開けているような気持ちがしています。

これからも、新たな体験をしていけたらと思っています。

休日を有効に過ごすために

仕事が休みになるとすることがなく、ダラダラと時間をつぶしている人はいませんか？

空いた時間を利用してボランティアに参加してみましょう。

人のために役立てることで、休日がより充実したものになります。

ボランティア活動で身も心もリフレッシュされませんか？

Sさん（20代・男性）

平日は仕事で疲れているので、休日は「ゆっくりと休む日」と決めていました。

しかし、休日と言っても、家でテレビをじっと見ているだけ…。この時間が無駄な時間と感じるようになったので、最近よく耳にするボランティアがどんなものか、と軽い気持ちで参加しました。

ボランティア活動によっては、疲れることもありますが、終わった後はすがすがしい気持ちになります。

おかげでリフレッシュでき、新たな気持ちで仕事に取り組むようになりました。

あれもこれもボランティア活動

退職後の生きがいを求めて

若い時から仕事一筋。気が付いたら、仕事以外は趣味がない。
退職に向けてと不安に思う人、すでに退職し空虚な日々を送っている人も、仕事に向けてきた情熱をボランティアに向けてください。
きっとボランティアが第二の人生の生きがいになります。

Eさん（50代・男性）

自分の世代はとにかく働くことがすべてで、仕事中心が当たり前のような生活をしてきました。そろそろ定年退職を迎えるのですが、先のことを考えると特に趣味もなく、仕事以外で人とのつながりもないため、不安になってきました。

そんな時、妻に勧められ、障がい児子ども祭りのボランティアに参加しました。

コマまわしや竹トンボ作りなどを教える機会を与えていただき、自分もまだまだ役に立てる場があるんだと実感しました。

今では、ボランティアが生きがいの一つ、生活の一部となっています。

Hさん（50代・男性）

自分はとにかく「会社人間」。会社のために長年尽くしてきました。そのため、地域行事は妻に任せきりで、自分が参加したことはほとんどありませんでした。

しかし、いざ退職を数年後に迎えるといった状況になった時、「自分や自分の子どもたちがすくすく育ったのは、地域のみなさんのおかげだ」「退職後は地域に恩返しをしたい」と考えるようになりました。

そこでひそかに地域デビューの機会を探していました。幸運なことに社会福祉協議会が主催の「ボランティア講座」が開講されることを知り、それに参加したことで自分のボランティア活動の第一歩が始まりました。

その後は、地域のさまざまなボランティア活動（敬老会やふれあい・いきいきサロン等）を行っており、退職後も充実した毎日が送れる見込みがたちました。

自分は「何かしよう」と思ったときに、ちょうど近くで「ボランティア講座」を行っていたため、「思い」と「活動」がうまく繋がり、とても幸運であったと思います。

自分のように、勤労者で「何かボランティアをしよう」と考えている人は多いと思います。みなさんも是非アンテナを張り巡らせて、自分のやりたい活動を見つけ出してください。

あれもこれも社会貢献活動

社会貢献活動（ボランティア）に取り組むことが、職場内の連携・活性化につながることは勿論、地域を基盤とした企業を根ざすためには欠かせません。
ここに紹介する事例を参考に活動の糸口を見出してみませんか？

～ボランティア活動を職場に広めるための工夫～

会社で、ボランティア活動を調整するコーディネーターの担当をしています。

担当となった当初は、「ボランティアセンターから届くさまざまなボランティア募集情報を、職場内に伝えること」が、コーディネーターの役割と認識していました。

しかし、それだけではボランティア活動の参加につながらず、活動の広がりが持てないことに気付きました。そこで、「まず自分がボランティア活動を体験し、職場に広めていこう」と考えました。現在は、さまざまなボランティア体験を行っています。

今後は、「私は参加してとても楽しかった。充実していた。だからあなたも参加してみませんか」といった形で声をかけていこうと思います。

私の声かけが、ボランティア活動への参加につながることを期待しています。

～職場内環境が向上したボランティア活動～

どの企業でも実施しているであろう、「新入社員歓迎会」。この歓迎会費を、新入社員に負担させる訳にもいかないので、代わりに工場内の花壇・芝生の手入れを行ってもらっていましたが、徐々に工場周辺及び周辺道路など活動範囲を広げました。

新入社員だけでは思いのほか清掃活動が大変だったため、翌年からは2年目の社員も参加しました。それでも大変だったので、「部下の苦労は上司の苦労?」と、気が付けば、グループリーダー、管理職までも進んで参加するようになり、清掃活動の頻度も年1回が2ヶ月に1回に増加しました。

この清掃活動がキッカケとなり、苦楽を共にした一体感が生まれ、全体のコミュニケーションづくりの効率化・高速化が推進され、今まで以上に職場環境が向上しています。

あれもこれも社会貢献活動

～得意分野から広げた活動が社員の励み～

ある車両販売店が福祉車両の良さを広く知ってもらいたいとの思いから、専用のセクションを立ち上げ、得意分野を活かした活動をしていた。しかし、より幅広い社会貢献活動を展開したいとの思いから、福祉施設や社会福祉協議会に相談したところ、様々な情報・アドバイスをいただいた。

その中の一つが、「車椅子の寄贈」。スタンダードタイプの車椅子は比較的に充足されてきているが、リクライニング、子ども用タイプ等、多機能タイプについては、まだまだ充足していない。このことに焦点を合わせ、多機能タイプの車椅子を寄贈することを企画。

その寄贈手段は、お買い上げいただいたお客様の環境への優しい気持ちを福祉につなげようと考え、「エコカー」の販売利益の数%を積み立て、車椅子を寄贈することにしています。

この車椅子寄贈による感謝・喜びの声が我々の励みとなっています。

～受け身的な活動からの脱却～

ある工場では日頃から社会貢献活動に取り組んでいました。しかし、その殆どが枠組みを決められた活動への参加であり、受身的な姿勢だった。「このままで良いのか?」と活動の姿勢に疑問を感じるようになり、自分たちから率先して活動展開していくように考え始めました。

そこで企業等社会貢献活動セミナーに参加したところ「福祉施設が製造するコーヒー豆やパンを社内で販売したり、工場内の花壇整備を委託することが、施設利用者の自立支援につながる社会貢献活動」という福祉施設との協働を知りました。

施設利用者の自立支援に少しでもお役に立ちたいと考え、早速、福祉施設で製造された食品を取り入れたところ社員の間でも好評を得ました。

今では、短期で成果を出すのではなく、時間はかかっても、それが例え小さな関係であっても息の長い活動となるように、施設で作られた農作物を社内食堂で利用するなど、いろいろな分野において協働を計画しています。

勤労者ボランティア人材バンク

勤労者ボランティア人材バンクって？

勤労者ボランティア人材バンクとは、ボランティア団体・地域活動団体、NPO法人及び各種施設等から照会依頼（ボランティア募集）があった際、人材バンク登録者へ情報を提供し、依頼主とのマッチングを図り、ボランティア活動を行っていただきます。

また、ボランティア活動未経験の方を対象とした研修会や体験プログラム等の開催も行いますので、登録希望の方は、下記の山口県ボランティアセンターへ御連絡ください。

勤労者の生きがいづくり

勤労者が仕事を離れて、ボランティア活動等関心のある社会活動に参加することは、勤労者自身の視野を広げ、生きがいづくりにつながり、住み良いまちづくりにも役立っています。退職者を含む勤労者のNPO活動への参加・参画を推進します。

ボランティアのマッチング

勤労者の永年培った経験や技術がボランティア活動の場で生かされることは、生きがいと地域の人脈づくりに役立ちます。本事業は、ボランティア支援団体からのニーズを人材バンク登録の皆さんに紹介するなど、勤労者のボランティア活動推進のためにマッチングをいたします。

おカネ・モノからヒトへ

企業の社会貢献活動は、これまでのおカネやモノに代わってヒトの貢献が重視されています。社員が地域で活動することで企業のイメージも高まり、勤労者自身も会社人間から社会人間へと視野を広げ、ボランティア活動や地域活動に取り組むことにより生きがいを見つけることができます。

ボランティア活動保険に加入

ボランティア活動中の事故に備え、万一のときのために、ボランティア活動保険に加入することができます。

問い合せ先

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会
山口県ボランティアセンター
〒753-0072　山口市大手町9番6号
TEL(083)922-7786　FAX(083)922-1295
E-mail：volu@yg-you-i-net.or.jp

山口県ボランティアセンターメールマガジン

「ボラジン」利用のご案内

ボランティアに関する様々な情報を掲載したメールマガジン「ボラジン」の配信をしています。E-Mailアドレスをお持ちの方ならどなたでも無料でご利用いただけます。

(1) 配信内容

ボランティア募集情報　講座・研修会情報　その他関連情報

(2) 発行頻度

原則毎月第1・3木曜日に情報配信します

(3) 登録手続き

山口県社会福祉協議会ホームページ
(http://www.yamaguchikensyakyo.jp/)
までアクセスしてください。

パソコン、携帯電話どちらでも登録できます。
ただし、携帯電話での受信を希望の場合は、字数に制限がありますので、すべて受信できない場合があります。

利用登録お待ちしています

（ホームページから登録できます。）

県内ボランティアセンター連絡先一覧

平成22年３月末現在

市町社協	電話番号
下関市社会福祉協議会	083-232-2002
（菊川支所）	083-287-0126
（豊田支所）	083-766-0641
（豊浦支所）	083-774-1122
（豊北支所）	083-782-1745
宇部市社会福祉協議会	0836-22-4378
山口市社会福祉協議会	083-934-3538
（秋穂支部）	083-984-2549
（小郡支部）	083-973-0450
（阿知須支部）	0836-66-2000
（徳地支部）	0835-52-0100
（阿東支部）	083-952-0294
萩市社会福祉協議会	0838-22-2289
（北支所　田万川事務所）	08387-2-2077
（北支所　須佐事務所）	08387-6-2204
（東支所　福栄事務所）	0838-52-0338
（東支所　むつみ事務所）	08388-6-0237
（南支所　川上事務所）	0838-54-2645
（南支所　旭事務所）	0838-56-0856
防府市社会福祉協議会	0835-22-3907
下松市社会福祉協議会	0833-41-2242
岩国市社会福祉協議会	0827-22-5877
（由宇支部）	0827-63-3022
（玖珂支部）	0827-82-3231
（本郷支部）	0827-75-2355
（周東支部）	0827-84-1100
（錦支部）	0827-72-2211
（美川支部）	0827-76-0069
（美和支部）	0827-96-0600

市町社協	電話番号
光市社会福祉協議会	0833-74-3020
長門市社会福祉協議会	0837-22-8294
（三隅支部）	0837-43-2851
（日置支部）	0837-37-3937
（油谷支部）	0837-32-0931
柳井市社会福祉協議会	0820-22-3800
美祢市社会福祉協議会	0837-52-5222
（美東地域福祉センター）	08396-2-1686
（秋芳地域福祉センター）	0837-62-0322
周南市社会福祉協議会	0834-22-8721
（新南陽支部）	0834-62-4981
（熊毛支部）	0833-92-0027
（鹿野支部）	0834-68-2998
山陽小野田市社会福祉協議会	0836-83-2344
（山陽支所）	0836-72-1813
周防大島町社会福祉協議会	0820-74-3305
（久賀地域福祉活動センター）	0820-72-1102
（東和地域福祉活動センター）	0820-78-2207
（橘地域福祉活動センター）	0820-77-0190
和木町社会福祉協議会	0827-52-8644
上関町社会福祉協議会	0820-62-0695
田布施町社会福祉協議会	0820-53-1103
平生町社会福祉協議会	0820-56-8000
阿武町社会福祉協議会	08388-2-2615

社会福祉法人　山口県社会福祉協議会
（山口県ボランティアセンター）
〒753-0072　山口県山口市大手町9番6号
TEL：083-922-7786
FAX：083-922-1295
E-Mail：volu@yg-you-i-net.or.jp

安心を支えます

http://www.fukushihoken.co.jp

ボランティア活動保険

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

活動場所と自宅との往復途上の事故も補償

ボランティア活動のための学習会・会議などでの事故も補償

ボランティア自身の食中毒・熱中症・特定感染症もOK

天災タイプでは地震・噴火・津波によるケガもOK

年間保険料	Aプラン…280円 Bプラン…420円 天災タイプもあります。

※各プランの補償金額、補償内容などの詳細は、専用のパンフレットをご用意しておりますので、取扱代理店にお問合せください。

ボランティア行事用保険

地域福祉活動の一環として行うボランティア活動に関する各種行事におけるケガや賠償責任を補償！

●行事参加者（主催者〔個人〕を含みます。）全員のケガを補償（往復途上も含みます。）●行事主催者の損害賠償責任も補償

福祉サービス総合補償

ヘルパー・ケアマネージャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償！

●在宅福祉サービス（公的介護保険対象外サービスを含みます。）
●地域福祉サービス
●障害福祉サービス
●児童福祉サービス
●障害者地域生活支援事業 など

送迎サービス補償

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償！

●送迎・移送サービス利用者を特定したプラン
●送迎・移送サービスのための自動車を特定したプラン

お申込み、お問合せは、あなたの地域の社会福祉協議会へ

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体契約です。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763

〈引受幹事保険会社〉日本興亜損害保険株式会社

この冊子は、㈶やまぐち県民活動きらめき財団の助成を受けて作成しています。