

印西市社協

ボランティア活動 の じおり



ボランティアを始める前に



1. ボランティアとは

“ボランティア”の語源は、ラテン語の「ボランタス(Voluntas)：自由意志」、フランス語の「ボランティ(Volunte)：喜びの精神」、英語の名詞では「ボランティア(Volunteer)：志願兵」、動詞では「自発的に申し出る」という意味です。日本では、自分の意志で自発的に行う社会活動のことを指しています。ボランティア活動の主な原則は、次の4つの原則にまとめることができます。

ボランティア活動の主な4原則

自主性・主体性

「自分から進んで行動する。」

誰かに強制されたり、義務として行わせる活動ではありません。自分自身の考えによって始める活動です。「やってみよう」という気持ちから始まります。

社会性・連帯性

「ともに支え合い、学び合う。」

多くの人たちと協力しながら、誰もがいきいきと豊かに暮らしていくような社会をつくる活動です。

無償性・非営利性

「対価を求めない。」

必要な費用以上の報酬や個人的な利益を第一に求める活動ではなく、活動による出会い、発見、感動、そして目的を達成した時の達成感やよろこびなどを得る活動です。

創造性・先駆性・開拓性

「よりよい社会をつくる。」

今ある課題に対して、何が必要なのか、そして改善のためにどうすればいいのか、行政や企業もやってこなかった、やれなかつたことを、従来の考え方方に捉われることなく、自由な発想やさまざまな視点から取り組む活動です。

2. ボランティアQ&A



1 ボランティアをするのは初めてなのですが、どんなことができますか？



自分自身にとって時間的、体力的に無理がなければどんなことでもできます。ボランティア活動に年齢制限や特別な「資格」はありません。「やってみよう」という気持ちのある方であれば、どなたでも活動することができます。誰でも、初めは不安があると思います。少しづつでも構いませんので、自分の好きなこと、関心のあるものなどから始めてみましょう。誰でも近くに困っている人がいたら、その人の身になって、自分にできる範囲で助けてあげますよね。そんな気持ちで自分にできることを行っていくことがボランティア活動です。あまり難しく考えないで、身近なところに関心をもち、これならできるということから始めてみましょう。



2 ボランティアをはじめたいのですが、どうしたらよいでしょうか？



ボランティアセンターに相談してみましょう。最寄のボランティアセンター等に電話やメールで問い合わせたり、直接行って相談したりするのもよい方法です。お気軽にご連絡ください。すでにある団体やグループの活動に参加する、個人で活動する、仲間と団体やグループをつくって活動をするなどいくつか方法があります。はじめやすいのは、すでにある団体・グループの活動に参加する方法です。団体やグループを探すには、インターネットが便利です。ただし、ネットにはボランティアに関する情報がたくさんあるので、「ボランティア募集」という言葉だけではなく、自分の関心のある活動分野、活動場所、活動時間、自分の特技といったキーワードを加えて検索すると、知りたい情報が見つけやすくなります。特にネットで見落としがちなのが「活動場所」。通いやすさも考慮に入れておいた方がいいですよ。



3 どんな活動があるの？



福祉、医療、高齢者、障がい者、環境、国際協力、防災、教育、スポーツ…非常に多くの分野があり、活動の方法も、個人で行うもの、グループで行うものなど様々なスタイルがあります。詳しくは別紙をご覧ください。



4 ケガをしてしまったら、どうなるの？ 何かごわしてしまったらどうするの？



「けがをしたらどうしよう。」「参加している子どもにけがを負わせてしまったら…。」「相手の家で、ものを壊してしまった…。」自由な活動だからこそ、「もしも」の不安があるのは当然のことだと思います。活動中の万一の事故に備えて「ボランティア総合補償制度」がありますので、活動前にボランティア保険の加入をおすすめします。

印西市社会福祉協議会では…



1. 介護支援ボランティア

介護支援ボランティアとは、市内在住の65歳以上の方がボランティア登録をし、市の指定を受けた介護施設などでボランティア活動を行うことで、その活動に応じた交付金を交付する制度です。

活動内容は入所者の話し相手や散歩の補助、施設の行事手伝いなど、1~2時間程度の活動に限られます。(身体介助は行いません)

2. 外出支援サービスボランティア

外出支援サービスとは、介助なしでは公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障害のある方を対象に、病院や公共機関への送迎などを行うサービスです。

国土交通省の指定する運転者講習会を受講していただいたのち、社会福祉協議会に運転ボランティアとして登録のうえ、活動していただきます。

3. ゆうゆうサービスボランティア

ゆうゆうサービスとは、「困ったときはお互い様！」が合言葉の、会員制の有償在宅福祉サービスです。

協力会員として登録していただいたうえで、市内の65歳以上の高齢者や障害のある方、一人親世帯・子育て世帯などのお宅に伺って、日常生活における家事や片付けなど、ちょっとしたお手伝いをしていただきます。

4. ワンコインサービスボランティア

日常生活のちょっとした困り事を、地域の人がワンコイン(15分:100円、30分:500円)でお手伝いする、有償のボランティアサービスです。

活動していただくには、社会福祉協議会にボランティア登録していただく必要があります。65歳以上のひとり暮らし世帯や障害のある方、または乳児や妊娠婦のいる家庭など、支援を必要とする世帯に訪問し、ゴミ出しや電球交換など15分から30分程度で終わる簡単な作業を行います。

5. 支部社協運営ボランティア

印西市には各地域を活動拠点とする8つの支部（支部社協）があり、身近な地域の困りごとを地域住民が主体となって解決していくための組織として、地域性を活かした様々な取り組みをしています。

これらの活動はおもにボランティアが中心となって運営されており、各支部社協では随時、協力してくれるボランティアを募集しています。

6. 保育ボランティア

印西市内の各子どもセンターや小学校家庭教育学級などの行事開催時に、乳幼児や未就学児を預かり、お世話や見守りをしていただくボランティアです。

社会福祉協議会では、定期的に保育ボランティア養成のための講座を開催しています。

7. 傾聴ボランティア

「傾聴」とは、単に話を聞くだけでなく、相手に寄り添い、耳と目とここで真剣に相手の気持ちを受け止めるという聞き方です。施設に入所されている高齢者や、子育て中のお母さんたちなどの話し相手となることで、相手のこころを元気にするボランティア活動です。社会福祉協議会では、定期的に傾聴ボランティア養成のための講座を開催しています。

8. 古切手収集整理ボランティア

社会福祉協議会では、使用済みの切手やテレホンカード・クオカードなどのカード類を集めて換金し、様々な活動事業費に充てさせていただいているます。

これら使用済み切手・使用済みカード類の収集や、換金先へ送付できるように集まった使用済み切手を整理することも、ボランティア活動となります。

災害ボランティア活動に参加するには?



◆ 災害ボランティアとは

大規模な自然災害が発生した際、被災した地域や住民が、一日でも早く元の生活に戻ることができるようお手伝いすることを目的とした自発的な支援活動です。がれきの撤去や分別、泥だしなどの力仕事を中心としたものから、災害ボランティアセンターの運営の手伝いや被災者を元気づけるイベントの支援まで、様々な活動があります。

◆ 行く前に準備しなければならないことは?

① 正確な現地情報の収集

災害が発生したら、現地に行く前に被災地の状況を確認することが大切です。求められるニーズは災害や被災地によっても異なりますので、ボランティア活動を支援・推進している県や市、社会福祉協議会のホームページやSNSで最新の情報を必ず確認しましょう。その際、被災地の自治体へ直接電話することは避けましょう。問い合わせの対応に時間を割かなければならなくなり、手が回らなくなってしまう可能性があるからです。

② 食事や宿泊先、往復の交通手段の確保

災害が発生して間もない被災地では物資の調達はできないことが多い、できたとしても被災地の方に迷惑がかかることがあります。食料・飲料・装備等は原則すべて現地に入る前に用意し、現地までの移動手段や現地周辺での宿泊場所もあらかじめ確保してから現地に向かいましょう。

③ ボランティア保険への加入

被災地では、二次災害に遭ったり、活動中にけがをしたり、物を壊してしまう危険性があります。これらに備えるためにも、事前にボランティア保険に加入しましょう。お住まいの地域の社会福祉協議会で加入手続きを済ませ、被災地へ向かう際は証明書を持参します。

◆ 現地での活動の流れ

災害ボランティアセンターで受付・登録

災害ボランティアセンターでは行政や地域と協力しながらボランティアを必要とするニーズの把握や調整をしています。現地の混乱を避けるためにもまず災害ボランティアセンターに立ち寄り、受付でボランティアの登録手続きを行いましょう。



オリエンテーションを受ける

活動内容や場所、注意事項などについて説明を受けた後、現場へ移動します。

割り振られた場所・内容で活動

被災者の気持ちや立場に配慮し活動します。暑い時期には休息をとったりこまめに水分補給するなど熱中症対策をし、活動中の健康管理に気を付けましょう。

終了後はボランティアセンターで報告

活動終了後、進捗状況、被災者の様子や気づいたことなどを報告します。これらはその後の活動に活かされる大切な情報となります。

◆ 被災地とともに…

現地入りして活動することだけが災害ボランティアではありません。被災者や災害ボランティアを支援するための募金をすること、また、被災地で生産されたものを購入したり、観光で訪れるなど、自分にできる範囲で被災地と関わることも、被災地の復興支援につながります。また、災害の直後だけではなく、その後も復興に向けたボランティア活動は継続されます。時間の経過とともに支援ニーズも変化していきますので、災害ボランティアセンターのホームページなどを確認して情報収集したうえで活動に参加しましょう。

ボランティアの心得



(1)

身近なことから、出来ることから始めましょう!

私たちの身のまわりを見直し、最初から無理をするのではなく、自分のできることから始めましょう。



(2)

相手の立場に立って考え方、行動しよう!

ボランティア活動は、相手がいることがほとんどです。自分勝手に行動するのではなく、相手に対する思いやりをもって活動しましょう。



(3)

秘密や約束は必ず守りましょう!

当然のことですが、活動にあたって時間や約束、秘密を守ることは大切です。

連絡もなく遅刻したり、勝手に休んだり、活動中に知り得た個人的な情報を他人に漏らすことは、相手に迷惑をかけるだけでなく、信頼関係を損なうことになります。

どんな小さなことでも相手との約束を守り、信頼関係を高めるように努めましょう。



(4)

自分を成長させましょう!

活動も長くなると、“慣れ”や“気の緩み”などが出てきます。時には立ち止まって自分の活動を振り返ってみましょう。

また、ボランティア活動は、決して「してあげる」活動ではありません。善意の押し付けは対等な関係を崩すだけでなく、相手にとっても迷惑になります。活動を通して双方が相手から学ぶ活動です。



(5)

無理せず継続しましょう!

活動を継続していくには、無理をしないことも必要です。無理をすると長続きしません。自分の生活や体調まで壊れてしまうような活動は好ましくありませんので、生活リズムを考えて計画を立てましょう。

また、無理な時は、はっきり断ることも必要です。決して背伸びをせず、自分の出来る範囲で行うのがボランティアです。勉強や仕事を犠牲にしての活動は長続きしません。



(6)

家族や周囲の理解を得ましょう!

ボランティア活動は、自分の生活の余暇を使って行うものです。

家族や仕事を犠牲にすることなく、家庭、学校、友人などのあたたかい理解を得られるように努めましょう。



(7)

事故には十分注意しましょう!

無理をすると自分だけでなく、相手にもケガをさせてしまうことや、物を壊してしまったりすることがあります。

万が一のときのために、活動中におきた事故などに対応できる保険が用意されていますので、自分の活動にあったものを選んで加入するようにしましょう。



(8)

対等な関係を心掛けましょう!

「してあげる」という気持ちではなく、「一緒にやろう」という気持ちで取り組めるといいですね。どちらかがどちらかに依存的であったり、上下関係を示すようでは活動が長続きせず、お互いの関係も良くなりません。

また、相手の出来ることまでサポートしてしまうボランティアを見かけることがよくあります。あくまで出来ない部分をサポートするように心掛けましょう。



印西市ボランティアセンターは ボランティア活動を応援します!!



1. ボランティアセンターの紹介

印西市ボランティアセンターでは、みなさんの「ボランティアを始めたい。」「ボランティアの協力が欲しい。」「ボランティア活動ってどんな活動があるのか知りたい。」「ボランティアグループの情報が知りたい。」など、ボランティアに関するご相談や、ボランティア活動のご紹介を行っています。

印西市ボランティアセンターは、印西市社会福祉協議会に設置されており、通称「ボランティアセンター」または「ボラ・セン」と呼ばれています。

ボランティアに関することは「印西市ボランティアセンター」にお電話いただきか、お気軽にお越し下さい。

2. ボランティアセンターの7つの役割

1

ボランティアの相談を受けたり、
ボランティア情報を提供します。

2

ボランティア養成講座・研修を
開催します。

3

ボランティア活動希望者と
受入れ者をつなぎます。

4

ボランティアグループの
応援をします。

5

さまざまな団体同士をつなぎます。
(ネットワーク)

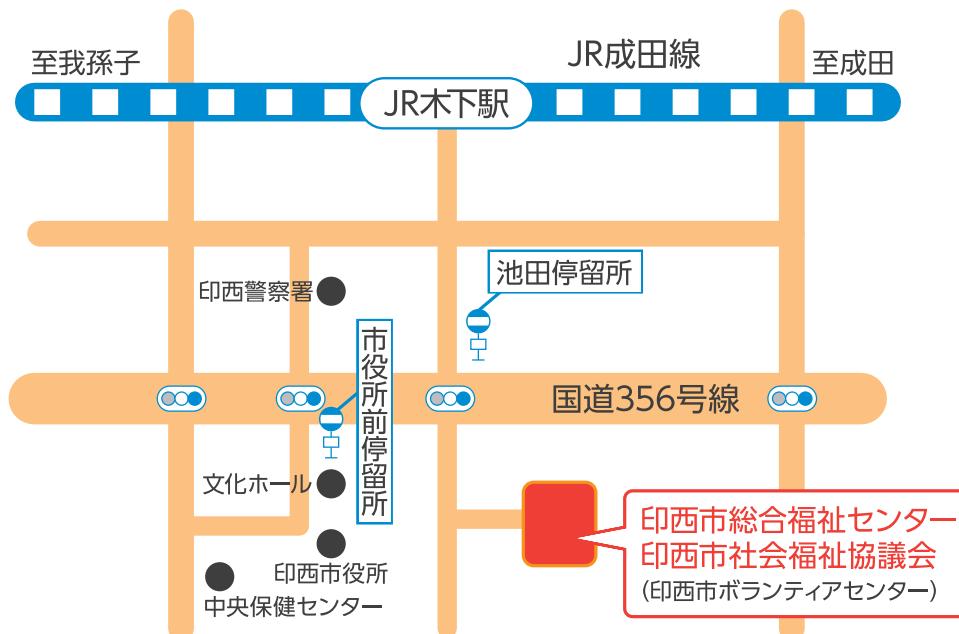
6

ボランティアの調査や
研究をします。

7

ボランティア活動保険の
窓口となります。

周辺MAP



印西市総合福祉センター

住所	〒270-1325 千葉県印西市竹袋614-9
TEL	0476-42-0294
FAX	0476-42-0338
HP	http://www.inzaishakyo.jp
e-mail	inzaishakyo.vc@inzaishakyo.jp

交通

<電車でお越しの方>
JR成田線 木下駅下車 徒歩15分

<バスでお越しの方>
レインボーバス 池田停留所 徒歩5分
市役所前停留所 徒歩5分