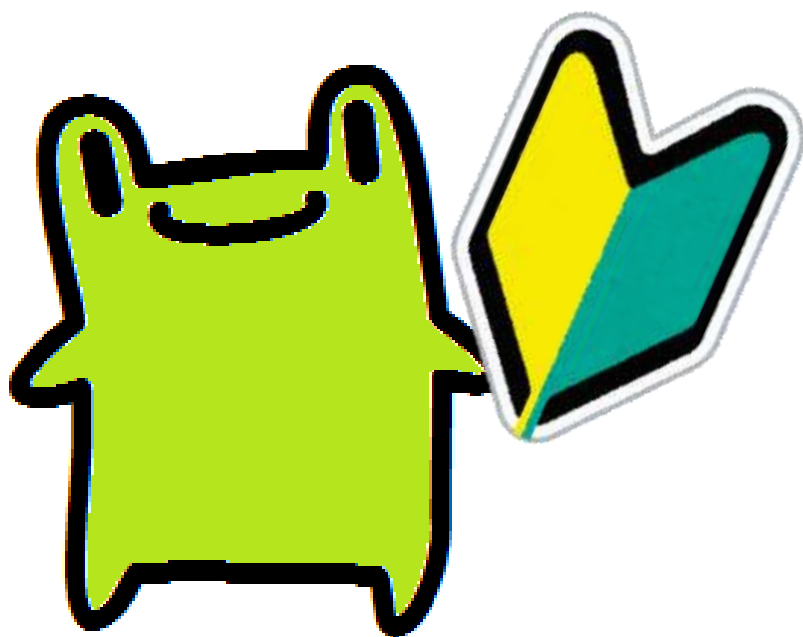


ボランティア

スタートBOOK





# もく じ 目 次

1. ボランティアって何なんだろう

2. ボランティアのやり方かた

1) 準じゆん 備び 編へん

2) 活かつ 動どう 編へん

3) お喋しゃべりのコツ

3. おお終わりに

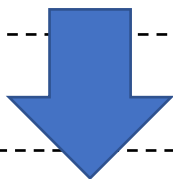
# 1. ボランティアって何だろう？

ボランティアとは

お金のためでも、  
だれかに言われたからやるのではなく、

『“自分から” “誰かのために” 行う活動』

のことです。



つまり・・・

お年寄りや子ども、障がいのある方のために、何か難しいことや、大変なことをすることはばかりが“ボランティア”ではないのです！

「近所の方に毎日挨拶する」「近所のゴミを片づける」  
なども立派な“ボランティア”といえるかもしれません。



どうですか？

“ ボランティア ”

ちょっとできるき気がしませんか？

つき次のページからのことをよくよ読めば、

さらにスムーズに、たの楽しく、

ボランティアがたいけん体験できることでしょう！

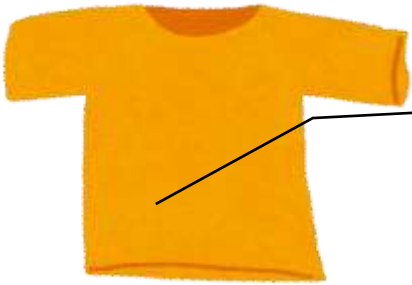
それではよくよ読んで、しっかりじゅんび準備して、

いざ、ボランティアたいけん体験へ！！

## 2. ボランティアのやり方<sup>かた</sup>

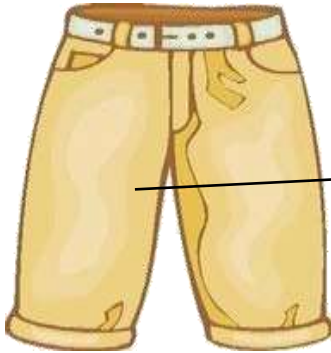
### 1) 準備編<sup>じゅんびへん</sup>

#### ① 動きやすい服装を準備しよう！<sup>うご ふくそう じゅんび</sup>



動きやすいTシャツや  
ポロシャツが おすすめ！

※ ラインストーンなどの取れやすい  
飾りがついているのは、危ないから  
×。落ちたら間違っ<sup>まちが</sup>て食べちゃうかも。。。



ズボンが ◎！

※ 膝をつくこともあるので、長いのがいいかも。

※スカートは、何かに引っかけ<sup>ひ</sup>て  
物を倒したり、体操など足を広げ  
る時にやりづらいから×。



スニーカー/上履きが ◎！<sup>うわば</sup>

※ サンドルやスリッパは、滑ったり、  
脱げたり、危ないから×。<sup>すべ</sup>

# その他 <sup>た</sup>身<sup>み</sup>だし<sup>かん</sup>なみに関すること



きず  
傷つけてしまわないように、  
つめ みじか き  
爪は短く切っておきましょう



アクセサリー類は落ちたら危<sup>あぶ</sup>  
ないし、無<sup>な</sup>くなったら困<sup>こま</sup>るので  
うち お  
お家に置いていきましょう。



かみ け りょうり はい  
髪の毛が料理に入ったりしな  
いよう、かみ なが ば あい  
髪が長い場合は、ゴム  
でまとめましょう。

## ② 体調に気を付けよう

ボランティア体験をする場所には、お年寄りや子ども、障がいのある方など、うつりやすく、症状も重くなりやすい方々がいらっしゃいます。

体調管理をしっかりしよう！

- うがい・手洗いをこまめにしましょう。
- 体験する日の朝は体温を測って、熱がないことを確認しましょう。
- 施設の中や、食事に関する体験の時は、マスクをしよう。

もし、体験日の近くや当日に体調が悪くなってしまったら、「休む」と社協や施設にお伝えください

③ 必用な物・場所・時間を確認しておこう

もう こし うと  
☆申し込み時に受け取った、

「メニューごとの説明書」をよく読んで、

必要なものを揃えよう！

※分かりにくい部分があったら、

社協に電話してね♪



とうじつ まよ  
☆当日、迷わないように、

かつどうばしょ たいけんかいしじかん  
活動場所・体験開始時間も

かくにん  
確認しておこう！



## 2) 活動編

### (1) 体験先のスタッフの言うことや約束を

しっかり守ろう！



各施設や団体には、それぞれ

“ルール” や “やり方” があります。

厳しいと感じるかもしれませんが、多くは、

過去に “何か” があって出来たものです。

つまり、そのルールを守ること、

同じ間違いや危険を避けられるの

です！



皆さんも、活動先の人、安心して、

楽しく過ごせるよう、しっかり守りましょう！

## なかでも大切なルールを2つ

① 体験中の出来事を他の人に話さない！！

〇〇さんって人が、施設にいてね！

ちゅうい  
注意！

何気ないその一言がきっかけで  
その人を傷つけてしまうかもしれません

あなたには「このくらい大丈夫」と思うことでも、  
相手にとっては知られたくないことかもしれません。

「SNSなら見る人いないし…」と思っても、誰かから誰かに  
伝わって、関係する人にも伝わってしまうかもしれません。

また、ちょっとした一言でその施設の評判が悪くなってしま  
うこともあります。

体験中の出来事は心にそっとしまって、他の人に  
話さない・SNS等に投稿しないでください！



なに お ほうこく  
②何か起きたらすぐ報告しよう！！

ケガをして（させて）  
しまった・・・



もの こわ  
物を壊してしまった・・・



とってもいづらいことだけど、  
あとわ とき ほう たいへん  
後で分かった時の方が大変！！



さらに じょうたい わるく  
さらに状態が悪くならないように、  
ひと ほうこく  
すぐにスタッフの人に報告しよう！！



〇〇を<sup>して</sup>いて、〇〇を<sup>こわ</sup>してしまいました。  
ごめんなさい！

せっきょくてき こうどう  
(2) 積極的に行動しよう

どうせ体験するなら、  
実りの多いものにしたいですね？

でも、なかなか初めてだと不安で、  
“モジモジしてたら終わってた”  
・・・なんてことも



「はずかしい」「何を話したら?」「変な奴だと思われたら嫌」  
... いろいろあると思いますが、

とりあえずは、  
いろんな人に話しかけることを意識しましょう!

「6人と話す」、「全員の好きな色を聞く」などの  
目標を立てるとやりやすいですよ!!

とはいえ、いきなり話しかけるのはやっぱり難しい...  
そんな方は、次のページからの“コツ”を意識して話しかけてみてください! きっとうまくいくはずですよ!

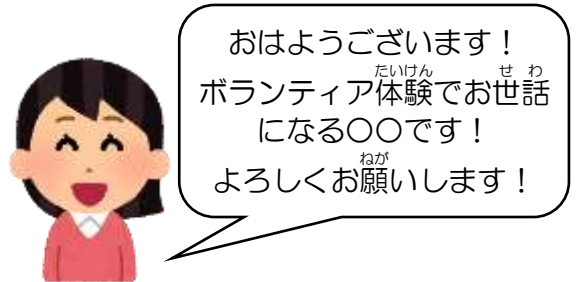


### 3) お喋りのコツ

#### ① あいさつ・笑顔<sup>えがお</sup>を大切に<sup>たいせつ</sup>

「いろいろな人<sup>ひと</sup>に言<sup>い</sup>われて聞<sup>き</sup>きあきてるよ…」という声<sup>こえ</sup>が聞<sup>き</sup>こえてきそうですが、それでもやっぱり「あいさつ」と「笑顔<sup>えがお</sup>」はとっても大事<sup>だいじ</sup>！

もし、下<sup>した</sup>の2人<sup>り</sup>に初<sup>はじ</sup>めて会<sup>あ</sup>ったとき、どちらの人<sup>ひと</sup>なら「話<sup>はなし</sup>かけてみようかな？」と思<sup>おも</sup>いますか？



さいしょ<sup>さいしょ</sup>は勇<sup>ゆう</sup>気がいるかもしれません…。

でも、これさえ乗<sup>の</sup>りきれば、その後<sup>あと</sup>の会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>もスムーズになり、とっ<sup>た</sup>っても楽<sup>たの</sup>しく体<sup>たい</sup>験<sup>けん</sup>を終<sup>お</sup>えられることですよ！！

ぜひ、勇<sup>ゆう</sup>気を出<sup>で</sup>して、  
笑<sup>え</sup>顔<sup>が</sup>で元<sup>げん</sup>気に挨拶<sup>あいさつ</sup>してみてください！！

## ② 名前なまえでよぼう

名前なまえをおぼおぼえるのは大変たいへんだし、聞くきのもは恥はずかしくて、  
ついつい「おばあちゃん」などと呼よんでしまう…

その気きもち、分わかります！

相手あいても嫌いやだとは思おもわないかもしれませんが、

名前なまえで呼よばれるうれって嬉しいんです！



「1人りの“おばあちゃん”にではなく、  
私わたしに話はなしかけてくれてるんだ！」と！

ぜひ、「お名前なまえ」聞きいてみてくださいね♪

その時とき、自分じぶんの自己じ紹介しょうかいもできると  
さらにGOODです！



③ <sup>め せん あ</sup> 目線を合わそう

<sup>くるま</sup> 車 <sup>の</sup> イスに乗っている人 <sup>や</sup>、<sup>ひと</sup> 小さな <sup>ちい こ</sup> 子ども...  
<sup>うえ</sup> 上から <sup>はな</sup> 話しかけられると <sup>こわ</sup> 怖いかも。



<sup>いっしょ</sup> 一緒に <sup>すわ</sup> 座ったり、<sup>ちゅうごし</sup> 中腰になったり

<sup>め せん おな たか</sup> 目線を同じ高さにしよう！



④ <sup>ことば</sup>言葉以外の<sup>つか</sup>コミュニケーションを使おう！

<sup>じつ</sup>実は！

コミュニケーション = <sup>ことば</sup>言葉で<sup>はな</sup>話すこと  
では<sup>な</sup>無いんです！

うなずいたり、<sup>あい</sup>相づちを<sup>う</sup>打ったり、  
そっと<sup>からだ</sup>体に<sup>ふ</sup>触れたり、<sup>あくしゅ</sup>握手することも、  
<sup>りっぱ</sup>立派な“コミュニケーション”なんです。

<sup>ことば</sup>言葉ではない、コミュニケーション  
も、<sup>つか</sup>使ってみてくださいね♪

<sup>あいて</sup>相手からも  
<sup>ことば</sup>言葉ではないコミュニケーションが  
<sup>はっ</sup>発せられてるかも…？

## 4. おわりに



いじょう

以上で、スタートブックはおしまいです。

すこ

ふ あん

き も

やわ

少しは不安な気持ちが和らいだでしょうか？

はじ

とまど

初めてのボランティアで戸惑うこともある

かもしれませんが、終わった後、きっと良

い気づきや変化があるはずです！

まち

こま

ひと

こえ

町で困っている人がいたら、ちょっと声を

かけれるような、優しい気持ちとほんの少

しの勇気を、この体験を通して得て頂けた

らと思います。

みな

たいけん

よ

こころ

皆さまの体験が、良いものとなることを心

よりお祈りしています。



- たいけん体験をキャンセル／おやすみしたい
  - き聞きたいことや、わ分からないことがある
  - たいけんちゅう体験中にケガをした
  - ときこんな時、どうしたら・・・
- などなど

↓ なにかあったらすぐれんらくご連絡ください ↓

しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人 みやしろまちしゃかいふくしきょうぎかい 宮代町社会福祉協議会

たんとう (担当: こんどう 近藤)

TEL: 0480-32-8199

メール: [kondou@syakyou.org](mailto:kondou@syakyou.org)

どにちしゆくじついがい  
(土日祝日以外の 8:30~17:15)



特設ページ



アンケート

宮代町社会福祉協議会

〒345-0817

宮代町字西原 278

福祉交流館すてっぴ宮代館内