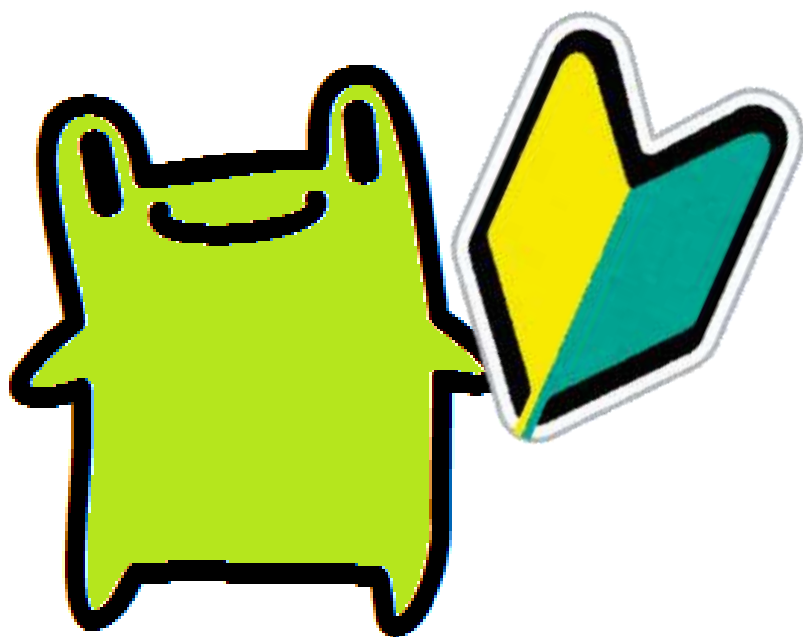


ボランティア

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

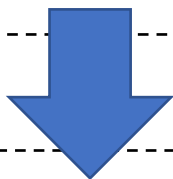
# 1. ボランティアって何だろう？

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？

つぎのページからのことをよく読めば、

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！

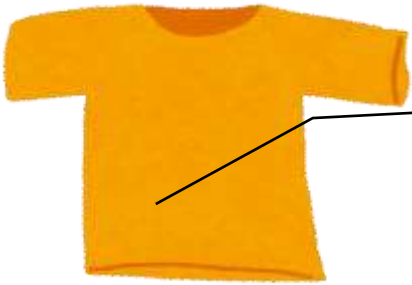
それではよくよ読んで、しっかりじゅんび準備して、

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>

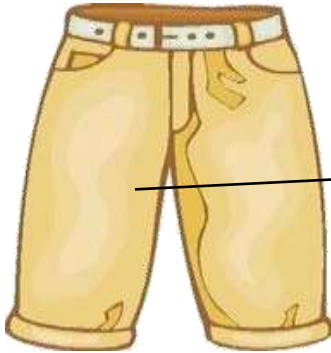
### 1) 準備編<sup>じゅんびへん</sup>

#### 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<sup>ひろ</sup>  
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>  
<sup>ぬ</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



るい お あぶ  
アクセサリー類は落ちたら危

ないし、無くなったら困るので

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  
いよう、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”があっただけです。

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、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？



おはよう  
ございます。。



おはようございます！  
ボランティア<sup>たいけん</sup>体験<sup>せわ</sup>でお世話<sup>せわ</sup>  
になる〇〇です！  
よろしくお願<sup>ねが</sup>いします！

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>たの</sup>ても楽<sup>たいけん</sup>しく体<sup>お</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<sup>き</sup>を出<sup>だ</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こしょうかいもできると  
さらにGOODです！



### ③ 目線め せん あを合わそう

くるまのイスに乗っている人ひとや、小ちいさな子こども...  
上うえから話はなしかけられると怖こわいかも。



いっしょすわに座ったり、中腰ちゅうごしになったり

目線め せん おな たか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。



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

↓ なにかあったらすぐ<sup>れんらく</sup>ご連絡ください ↓

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

<sup>たんとう</sup>（担当：<sup>こんどう</sup>近藤）

TEL：0480-32-8199

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

<sup>どにちしゆくじついがい</sup>（土日祝日以外の8:30～17:15）



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