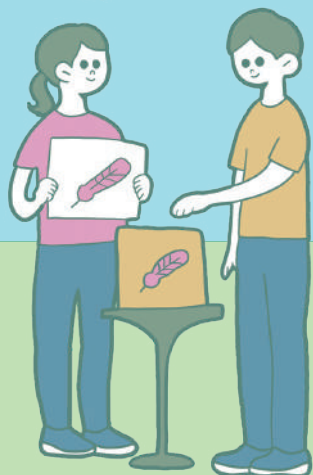




- 町田ボランティアセンター -
ボランティアの
心得冊子



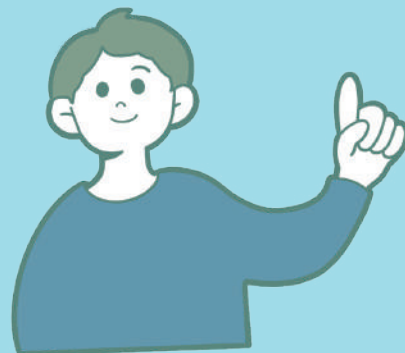
発行：社会福祉法人 町田市社会福祉協議会
町田ボランティアセンター
制作：さがまち学生Club

ボランティア ってなんだ？

ボランティアは地域や社会をよりよくすることに役立つとともに、活動する自分自身も豊かにする力を持っています。高齢者や障がい者、子どもたちの中に外部から人が入ることで新しい風となり多世代が交流する開けた場になったり、災害時には現場だけでは足りない力を支えたりすることができます。言葉からだと遠く感じられてしまう地域・社会という現実を内部に入って自分事として体感できます。堅苦しい印象がありますが、最初の一步は気軽な気持ちから参加する人も多いです。関心のあるテーマや自分にできることから始められる活動です。

初 ボランティアを 体験してみた

ボランティア経験のない私たち学生がはじめてのボランティアに参加して思ったメリットを紹介します！聞いたことのあるようなフレーズも多いかもしれませんが、これらが率直な感想です！もし皆さんも実際に体感すれば、この言葉が腑に落ちてハッ!とするかも!!!



コミュニケーション能力が身につく

普段は話さない地域の子どもや年配の方と楽しくお話することができたので、コミュニケーション能力にも自信ができました！

幅広い世代、他の学校の人と知り合える

随分年の離れた先輩とも同じ立場で作業できて、他校の人とも知り合えるって素敵だった！

社会を知ることができる

自分が社会の一員として、責任や自覚が芽生え社会で困っている人や社会の役にたちたいという自覚が持てた！

視野が広がる

今、自分が何をしたら良いのかを考えて行動に移す場面が多かった！

専門知識が身につく

森林ボランティアを通して季節の花や草の種類がわかるようになった！今までは植物に興味がなかったけど、少し興味が湧きました！

人のために動けるようになる

ボランティア活動を通して利用者の方の笑顔が見られたことで、自分が誰かの役に立てていることを実感することができた！



1

無理なく参加しよう

ボランティアの参加頻度はプライベートと調整するのがベスト。自分の学校やアルバイトと両立できるのか？自分にそのボランティアは合っているのか？しっかり考えた上で参加するのがおすすめ。無理をすると周囲にも迷惑が……。余裕を持って自分のペースで活動しよう！

2

秘密・約束を守ろう

ボランティア先で出会った人のこと、知り得た情報は口外しない。活動を通して多くの方の個人情報などに触れることがあるけど、活動先で知り得た秘密や情報は守るようにしよう。「言わないでね」と言われたらその約束をきちんと守ろう。

3

挨拶・マナーを忘れずに

ボランティア先に到着したら周りの人たちに気持ちの良い挨拶や自己紹介をしよう。ボランティアでは年上の方と関わる機会も多いはず！挨拶やお礼は欠かさずに。活動が始まる前や終わった後、何かしてもらった時「ありがとうございます」を言う。

4

相手のことを思いやろう

ボランティア活動は相手のことを考えることで自分の心が豊かになります。ボランティア活動をすることによって地域・社会をよくしたい、笑顔を増やしたいという気持ちが大切！だから自分よりも相手のことを考えて行動することが大事。

野外では帽子をかぶろう！
帽子はケガから身を守り、熱中症も防ぎます。

髪の毛が長い人は
たばねよう！

名札の安全ピンや長い爪、
アクセサリーは他の人を傷つける
からはずそう！

ジャージなど動きやすい
服装でボランティア
に参加しよう！

保育所などの活動の場合は、
水着や水にぬれても良い服装を
用意しておこう！

履物はサンダルより、
スニーカーなど動き
やすいものを選ぼう！
草むしりや清掃を行
う時は素肌が出ない
ように靴下を履こう！

ポイント！

服装は清潔にしておくと、人から好感をもたれます。
相手に対する印象のほか、活動の安全のためにはいくつかの注意点があります。
迷ったら活動先に確認してみよう。

大学生インタビュー



コミュニケーションの
取り方がわかってきた！

アルバイトより
人との距離が近い

大学2年生
菊地さん

Q1 はじめてボランティアに参加した時のことを教えてください

K 福祉の分野を学ぶ学部にも所属しているので今後の勉強も兼ねて大学生になってから参加しました。

初めて参加したのは「本だな」という障がいのある方の外出支援のボランティアです。最初の頃はやり方も全然わからないので、慣れている先輩にくっついて活動の様子を見て学びながら、って感じでした。

O 初めに参加した「本だな」というサークルは重度の障がいを持っている方の支援ボランティアでした。生まれて初めて重度の障がいを持っている方々に会った瞬間、すごく失礼ですけど「うわっ…」と思ってしまったんです。でも触れ合って、お互いの趣味や人生についてなど様々なことを話していく間に、障がいを持っていても

彼らは自分たちと何ら変わらない存在だとわかりました。そこで自分の価値観が変わるのもボランティアの醍醐味だと気が付きましたね。

Q2 ボランティアを始めたきっかけを教えてください

O 大学で福祉を学ぶものとして現場を知りたいと思いはじめました。バイトしてサークルして遊んでいるだけで4年間を過ごすのではなくて学生として何か自分ができないかという思いもあったので。

Q3 普段は主にどのようなボランティアに参加されていますか

O 障がい者スポーツポッチャの大会運営や地域イベントの運営。あと子供の居場所支援、子ども食堂とか障がい者施設とか児童養護施設

のためのフードドライブ。あとは障がい者施設の外出活動の支援とか中学生への学習支援…他にももう数えきれないくらいやっています。ほぼ毎週、多い時は週に2・3回。八王子か町田か多摩市か、その辺りでやっています。

Q4 ボランティアと大学やアルバイト、趣味のバランスを教えてください

K 平日は大学の授業とアルバイト、週末は自分の時間とボランティアみたいな感じで分けてます。ボランティアは大体月に2・3回くらい。趣味は美術館や博物館に行くのがすごい好きなので、上野の方をぶらぶらしています。

私が参加するところは活動頻度はそんなに多くなくて、単発が多いです。活動時間は1日のときと午前中だけのとき、どちらもあるので自分の都合と考えながらやっています。

Q5 ボランティアとアルバイトの違いは？またアルバイトと比べてしまうことはありますか？

K アルバイトより人との距離が近いと思います。ボランティアは自分も参加者の1人なので一緒に楽しみながら活動できます。

アルバイトと比べてしまう気持ちも若干ありましたが、アルバイトではできない経験がボランティアではできるので。あまりこだわらず、同じくらい頑張ります。

Q6 団体を選ぶ際どのように選んでいますか？

K 一度行ったところの繋がりがや先輩からのご紹介。あとはやっぱり大学のボランティアセンターですね。職員さんが詳しく教えてくださるので自分の都合、やりたい分野と合わせて決めてます。高齢者や障がい者など、ボランティアの分野は、私の場合は絞らず色々やっています。

Q7 一番印象に残っているエピソードを教えてください

K 障がい者施設で、指文字で会話される方がいらっしゃるんですが私の下の名前から「えりりん」というあだ名を付けてくださり、指文字でやってくれたんです。もうその時すごく嬉しくて。それからしばらく自分でも「えりりん」と言っていました。あだ名を付けてもらえるほど仲良くなれたというその出来事が、やりがいにも繋がっています。

O 障がい者施設の外出活動でバーベキューをした日の事です。前から顔見知りの高次脳機能障害という上手く話すことや手足を動かすことができない方がいまして、たまたまバーベキューをやった日の30数年前がその方が交通事故にあって障がいを負った日だったんです。その方が「こういう日にこんな状態になりながらもいろいろな人たちとバーベキューをやれて、第二の人生、今楽しいよ」というお話をされました。その時にただの学生としてあまり知識も技術もな

い自分でも人の役に立てたのだと実感しました。思い出に残っています。

Q8 ボランティアが必要な理由は何だと思いますか？

O ボランティアは本来いらないものだと思います。でも高齢化、マンパワーが足りないという現実があります。その現実を少しでも理想であるより良い社会に近づけるために必要な活動がボランティアだと思います。

Q9 ボランティアをしたからこそ得られたことは？

K 大学に入るまでは人とのコミュニケーションが得意ではなかった。ボランティアの参加者として話しているとコミュニケーションの取り方がわかってきて、昔よりは上手くなったかな。私はそこが得られたものとして大きかったです。

O 知識も技術も人に自慢できる特技もない自分でも人の役に立てると思えたこと、人の役に立たない人

間なんていないのだと知ることができたことです。世の中は多くのボランティアが貢献していることによって成り立っているということも実感できました。

Q10 ボランティアをしたことがない同世代へ一言お願いします！

O 真面目な人達だけがやっているイメージがあるけれど実際に気軽に参加できるし同世代との出会いも沢山あります。あとは専門知識も身に付くし、価値観も変わります。メリットは沢山あるので興味を持ったらずば一番ネットワークが広い社協のボランティアセンターを利用して下さい。

こんな自分でも
人の役に立てると思えた！

福祉の現場を知りたくて
ボランティアをはじめました

大学4年生
恩田さん



どんなボランティア活動があるの？

環境に関する ボランティア

自然豊かな町田市では里山保全や緑地管理・川清掃などの活動が各地で行われています。また、犬猫の保護・譲渡活動を行っている団体もあります。

1日だけの参加でOKな活動や、週末、長期休みに行われる活動があるので、ボランティア活動の最初の一歩としても参加しやすいかもしれません。



障がい者の方への ボランティア

障がい者施設でのお話相手や身の回りの介助、お祭りや外出などのイベントのお手伝いに参加できます。また、聴覚や視覚に障がいのある方への「情報保障」と言われる手話や点字などによる活動もあります。普段あまり接することがない障がいのある方と関わることは、勇気があるかもしれませんが、初めてのボランティアでも温かく迎え入れてもらえます。



高齢者の方への ボランティア

老人ホームやデイサービスでは、利用者のお話し相手や歌やゲームなどレクリエーションのお相手や、ベッドメイクなどの活動ができます。

また、地域のサロン活動や老人会等に参加し、一緒にお茶をしたり趣味や特技(マジック・ダンス・楽器演奏など)を披露したりすることもとても喜ばれています。



子どもに関する ボランティア

保育園や学童保育クラブで子どもたちと一緒に遊ぶだけではなく、イベントの準備や教材作成の補助などのボランティア活動があります。

他にも、子ども食堂や学習支援の活動など、子どもの健やかな生活を支援するボランティアのニーズが高まっています。



環境に関するボランティア活動・団体



みどりのHATS

活動場所

主に「金森峯山特別緑地保全地区」及び隣接する「西田峯山公園」

活動内容

緑地の保全管理、環境美化

団体からのコメント

住宅地に囲まれた雑木林です。地域の方々が親しみをもてる緑地になるよう、草刈りなどの保全活動を行っています。また、植物観察や樹木名札付けも行っていますので、興味のある方、屋外活動を好む方の参加をお待ちしております。若い方の活気が入るととても嬉しいです!!



認定NPO法人フレンズ・オブ・アニマルズ

活動場所

町田市忠生保護施設、南大沢駅前

活動内容

不幸な犬猫の保護・譲渡活動、犬猫の適正な飼育の啓発活動、動物愛護精神の拡散活動

団体からのコメント

行っている活動は、不幸な犬猫の保護・育成・譲渡活動など今の状況に活動結果が直結するものから、適正な動物飼育、愛護精神の啓発活動など今後に向けて状況を変えていくためのものまで。ボランティア未経験者でも構いません。動物を大切にすることは命や存在の大切さを知ること、自分たちで活動することに繋がります。なにかに対し、自分にできることはないかと思ったことのある方、お待ちしております。



エコネット町田

活動場所

町田市内三河川(恩田川、真光寺川、境川)

活動内容

河川の清掃活動
小学校児童などへの野外環境学習

団体からのコメント

河川の清掃などの環境美化活動を通じ、廃プラスチックなどの環境問題を肌で実感してほしいです。若い学生さんに来ていただくことで我々も元気がもらえます。触れることで昨今の自然災害についても理解ができると思うので、自然が好きな方や環境問題に興味がある学生さんにはより楽しい活動になると思います。ボランティア未経験者でも気軽に参加してほしいです。HPもご参照ください(<http://econetmachida.web.fc2.com>)

高齢者の方へのボランティア活動・団体



シートラスト

活動場所

中央公民館、まちだ市民フォーラム

活動内容

成年後見制度の利用支援と普及のための公開セミナー、勉強会、相談会など

団体からのコメント

セミナーや勉強会などのサポートを行っています。普段関わることがないという学生にも、活動を通じて成年後見や後見活動など権利擁護について知ってもらえればと思っています。この文で初めて権利擁護や制度について知った、または詳しくわからないという方でも、これを機会に参加し、制度やその周りの状況を言葉としてだけでなく、経験として知り学んでほしいです。



はちのき会

活動場所

主に第二清風園などの高齢者施設

活動内容

高齢者施設のイベント運営や施設内の喫茶などのお手伝い
縫製活動など

団体からのコメント

喫茶サービス、裁縫、障がい者施設の行事参加やお手伝いをしています。若い学生ならではの新鮮な視点による知恵や意見に影響され、こちらも自然に新しい知恵が出て活性化に繋がります。どなたでもWelcomeです! 興味のある方、体験ボラの方も歓迎します。



市民サングループ

活動場所

せりがや会館3階

活動内容

縫い物の支援、リメイクした品を施設、被災者などの支援にあてるなど
主に裁縫、小物づくりなど

団体からのコメント

ミシン、手縫いや刺繍などの裁縫を主とした小物づくりのお手伝いをしています。一緒に取り組み、若い学生さんの感覚や視点で新しい風を入れてほしいです。裁縫やおしゃべり好きな方の参加をお待ちしています。

障がい者の方へのボランティア活動・団体



特定非営利活動法人

障がい者のライフスタイルの向上と親を支援する会

活動場所

赤い屋根作業所、鶴川市民センター、町田市市民フォーラム

活動内容

町田市内に住む障がいのある方や高齢の方が地域で孤立することなく、充実した生活が送れるよう支援、陶芸、ちぎり絵、編み物など実施

団体からのコメント

施設での催しに参加します。活動自体のほか、障がいのある方を見守りやアドバイスをありがとうございます。社会福祉士の実習生も受け入れておりますが、若い外部からの意見は新しい気づきにつながるので非常に助かります。お茶、おしゃべりなどからでも。体験型活動に興味がある方は歓迎します。活動を通じて五感に働きかけ、一緒に右脳を活性化させましょう。



ごんべのわかばの会

活動場所

町田の丘学園

活動内容

町田の丘学園(特別支援学校)の生徒・卒業生と一緒に、月1回ゲームやカラオケ、料理、クリスマス会、卒業を祝う会などのイベントを楽しんでいます。

団体からのコメント

軽度～重度の子ども、青年たちの遊び相手が主な活動です。ボランティアさんによっては食事やトイレの介助をお願いすることもあります。若い学生さんに来てもらうと子どもたちも喜ぶますし、我々もパワーをもらえます。基本的な約束を守れる人に来ていただけると助かります。子どもたちと一緒に工夫しながら楽しく遊べる学生さんだと嬉しいです。



町田市障がい者青年学級

活動場所

まちだ中央公民館、ひかり療育園

活動内容

知的障がいのある方を中心に、音楽・スポーツ・演劇・創作活動などをとおして、集団活動に取り組む「生きる力・働く力の獲得」という目標のもと、「自治」「生活づくり」「文化の創造」の3つを柱に1974年から活動を行っています。

団体からのコメント

知的障がいのある方と創作活動や歌を歌うなど一緒に参加するほか、話し合いのとりまとめなどのサポートを行ってほしいです。ベテランなスタッフが多い中に、若い学生が入ってもらうことで、スタッフが持つ豊富な知識と経験に加え、求めている新しい知識や題材など刺激を得られるのではと考えています。条件は特ないですがボランティア活動に興味がある方で、創作活動が好きな方だとお嬉しいです。



子どもに関するボランティア活動・団体

きつねはらっぱ冒険遊び

活動場所

野津田公園

活動内容

子どもたちが自然の中で、やりたいことを見つけて自由に遊べる場づくりをしています。

団体からのコメント

子どもたちが自由に使える素材や道具の準備、ロープワークをもとに木にハンモック・ブランコなどをつけるなどのお手伝いをお願いします。どなたでも歓迎ですが、子どもと遊ぶことや屋外での遊びが好きな学生さんにきてもらえるとなお嬉しいです。子どもたちと木登りや土手すべりを楽しんだり、泥水遊びになることもあります。バッタやチョウなどの虫が沢山いる草原です。汚れてもいい服と靴をお願いします。



町田青空学校中部玉川学園教室

活動場所

まちだ中央公民館、町田第五小学校、ひなた村

活動内容

異年齢の子どもたちとの交流、教材を通して仲間と共に学び、発見や喜びを体験しよう！

団体からのコメント

小学生から中学生の子どもたちと一緒に学び遊んでいただきます。学生の方に参加していただくことで若い力がもらえ、新しい視点からのアイデアが出てきます。子どもと遊ぶのが好きな方で、さらに一緒に考えてたり、イベントなど企画を行える方だと嬉しいです。



東京科学少年応援計画

活動場所

町田市金森

活動内容

学習支援活動を行っています。

団体からのコメント

担当する子どもと関わりながら勉強を支援してもらうほか、活動に必要な費用捻出のためのバザーやイベントのお手伝いもお願いしています。若者がいるだけで教室は明るくなります。そして、子どもたちにとってはお兄さんやお姉さんのような信頼される存在になります。勉強を教えるスキルより、子どもの特徴や抱える問題に寄り添おうという気持ちを持ち、できれば長期間かかわってもらえる若者に参加してほしいです。

その他のボランティア



芸能に関わるボランティア

活動内容

楽器演奏や歌・ダンス、マジックや大道芸などの特技を披露することもボランティア活動といえます。高齢者や子どもは普段とは違う体験に大喜びです。日頃の練習の成果を発表する機会にもなるので、ボランティアのやりがいにもつながります。また、地域の少年野球やサッカーチームで子ども達に指導することもボランティア活動の一つです。



災害に関わるボランティア

活動内容

地震や風水害などの被災地でがれきの撤去や壊れた家具などの片づけ、掃除、救援物資の仕分け・配送、避難所での炊き出しなどの他、子どもの遊び相手や被災者の気持ちに寄り添う傾聴を求められることもあります。被災地でのボランティア活動は被災者に勇気を与え、復興支援の大きな力になります。



寄付に関わるボランティア

活動内容

ボランティア活動への参加が難しい場合に、お金や物を寄付することもボランティア活動の一つです。赤い羽根募金、歳末たすけあい募金、ユニセフ募金、大きな災害の際に行われる災害義援金などがあります。最近はいんターネットを通じて気軽に募金することもできるようになっています。



国際的なボランティア

活動内容

近年多くの外国人が来日し、日本で生活をしています。国際交流ボランティアとして、日本語学習の場を提供したり、学習支援をしたり、国際理解を広げるイベントなどを企画する活動があります。また、発展途上国を支援するチャリティー活動やNGOなどを通じて現地に赴く活動もあります。

なにかあったら ボラセンへ！



興味を持ったならとりあえずボラセンへ

ボランティアに興味を持ったなら、ボラセン(ボランティアセンター)へ。WEBにもボランティア依頼が掲載されていますが、何も調べないままボラセンへ来ても、スタッフさんが丁寧に対応してくれるので大丈夫！

詳しい説明を聞けるので安心！

ボラセンのスタッフから、ボランティアに対する心得や説明があるので安心してボランティアに参加することが出来ます。

ボラセン職員と相談しながら、 ボランティアを選ぼう

ボランティアには紹介したもの以外にも様々な種類のものがあります。イメージしやすいものから提示します。

依頼内容をゲット！

アクセス方法や、依頼内容をお伝えします

ボランティア保険にも入れます

参加するボランティアが決まったら、ボランティア個人登録カードを記入します。併せて簡単な手続きでボランティア保険に加入できます。

わからないことは聞こう

実際にボランティアをする前に依頼者とボランティア希望者の顔合わせがあるのでわからないことなどを事前に聞くことが出来ます。

さあ いざボランティア！！

実際にボランティアに参加します！ボランティアセンターからの紹介となるため、安心して受け入れてくれます。

ボランティア参加後も相談を受け付けていますので、いつでも連絡ください。



社会福祉法人 町田市社会福祉協議会
町田ボランティアセンター



ここにGO！

住所 東京都町田市原町田4-9-8
町田市民フォーラム4F(町田駅から徒歩7分)
時間 (月)～(土)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
TEL 042-725-4465