

これからボランティア活動をはじめようとしているあなたへ

あなたの ボランティア活動!! 応援します！



も く じ

- ボランティア活動ってどんな活動？
- ボランティア ア・ラ・カルト
- ボランティア活動をはじめの前に
- ボランティア活動保険について

— 資 料 編 —

- 車いすのしくみ
- 見えない人と歩くとき
- 補助犬ってどんな犬？
- 知っていますか？障害者のシンボルマーク！
- ボランティアセンターに行ってみよう！
- 市町村社協ボランティアセンター連絡先

はじめに

「ボランティア活動に興味があるけれど、ボランティアのことは何も知らない。でも、少しボランティアのことを理解してから活動をはじめたい」と思っているあなた!

この冊子はそんなあなたのために作成しました。

ボランティア活動は何か資格や技術が必要なわけではありません。

あなたに「社会のために何かやりたい」「自分のもっている時間やお金、物を人のために使いたい」という気持ちがあれば大丈夫です。

この冊子にはボランティアをするときに知っておくと便利なことや、ちょっとした心がけなどをのせました。この冊子をフルに活用してボランティア活動をはじめてください。きっとすてきな体験と出会いがあなたを待っていますよ!



彩の国ボランティア体験プログラムは、 みなさんの「やる気」を後押しします。

ボランティア活動に興味をもち、活動したい方は「彩の国ボランティア体験プログラム」にご参加ください。

「ボランティアをしたいが、どのように始めたらいいかわからない」「機会があったらボランティアをしてみたい」といった気持ちをもった人は意外と多いのではないのでしょうか?

“そんな方々の背中をポンと押したい”と考え、彩の国ボランティア体験プログラムは平成7年度から多くの人が参加しやすい夏休みの時期を中心に、実施しています。

この冊子を読んで、実際にボランティア活動を体験したい方は、ぜひお近くの市町村社会福祉協議会ボランティアセンターへお問い合わせください。

※問い合わせ先は14・15ページをご覧ください。

ボランティア活動ってどんな活動？

＜ボランティア活動とは＞

ボランティア活動は、自分からすすんで、自分の考えで、自分の身近なさまざまな問題に取りくんでいく活動です。たとえば、自分たちのまちのゴミをひろってきれいにしたり、お年寄りや障害のある方を助けたり、世界で起きている戦争や地球規模での環境問題を考え助ける活動などさまざまな活動があります。

＜ボランティアってどんな意味？＞

ボランティアの語源はラテン語の「ボランタール」だといわれており、意味は「自由意志」です。フランス語では「ボランテ」、英語では「ボランティア」でいずれも意志、志願兵、自発的などという意味があります。

※広辞苑「ボランティア」には **volunteer**(義勇兵の意) 志願者。奉仕者。自ら進んで社会事業などに無償で参加する人と書かれています。

＜ボランティア活動のポイント＞

ボランティア活動には4つのポイントがあります。このポイントを読めば、ボランティア活動の意味がもっとよく理解できます。

1 自発性・自主性

誰かに強制されたり義務としてではなく、自らすすんで行う活動です。

2 社会性・連帯性

一人ひとりを尊重しながら生活や社会と一緒に考え、誰もがいきいきと生活できるよう支えあいを学ぶ活動です。

3 無償性・互酬性

お金や物などを求めない活動で、お互い様という対等な関係で行われる活動です。

4 先駆性・開拓性

私たちの生活の中のさまざまな課題を自分たちで考え、解決するためにできることから実践したり、社会へ発信していく活動です。

ボランティア ア・ラ・カルト

ボランティア活動にはさまざまなものがあります。
さあ!あなたはどんなボランティアに興味がありますか。



ガイドヘルプ

障害のある方の外出を
お手伝いする活動です。



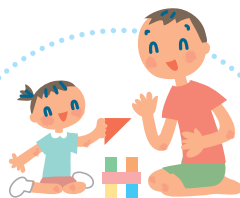
点訳・朗読ボランティア

目の不自由な方に情報を
届ける活動です。



施設ボランティア

職員と協力しながら、施設の中で
お話し相手やレクリエーションのお
手伝いをします。



おもちゃ図書館活動

障害のあるなしにかかわらず、おも
ちゃを通して知り合い、共に育ちあ
う活動です。子育てについて親や
家族が学びあう場でもあります。



災害ボランティア

災害地でのさまざまな支援活動を
現地などで行います。危険がともな
う場合もありますので慎重に。



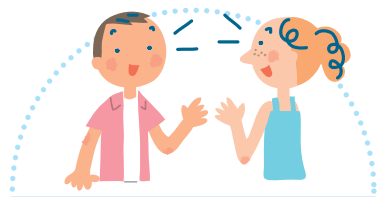
地域での助け合い活動

お年寄りの話し相手や身の回りの
お手伝い、住居の簡単な修理など
の活動です。



環境美化活動

住んでいる地域の自然や環境を守る活動。里山保全活動、河川や海岸の美化活動などです。



国際協力

海外に出かける活動のほか、国内では通訳やガイド、ホストファミリー、募金活動など。支援団体の運営に協力するという方法もあります。



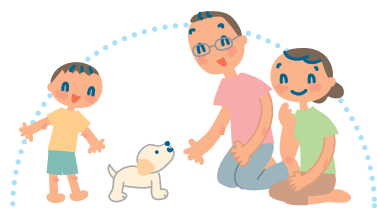
病院ボランティア

病院内の案内、通訳、長期入院児への読み聞かせ、レクリエーションのお手伝い、ホスピスでの活動などです。



趣味や特技、技術を活かす活動

施設などでの特技の披露、理美容、観光ガイド、伝統文化の伝承・技術の伝授などがあります。



補助犬(聴導犬・介助犬・盲導犬)となる子犬を育てる活動

将来補助犬となる子犬を家庭でしつける活動です。



食事の調理・配食

買い物や調理が困難なお年寄りなどに手作りで調理して、届ける活動などです。

※この他にもたくさんの活動があります。

ボランティア活動をはじめる前に

＜ボランティア活動をするときの服装＞

服装は常に清潔にしておく、人から好感をもたれます。

相手に対する印象のほか、活動中の安全のために以下のようなポイントがあります。
活動前に自分でチェックしてみましょう。

髪の毛が長い人は、
束ねましょう！

野外では帽子をかぶりましょう！
（帽子はケガから頭を守ったり、
熱中症を防ぎます。）

履物は
サンダルより、
スニーカーなど
動きやすいものを
選びましょう！

名札の安全ピンや
長い爪、
アクセサリーは
他の人を
傷つけるので
やめましょう！



活動の内容に応じた服装を考えて準備しましょう。

（保育所などの活動の場合は水着か
水にぬれてもよい服装を用意しておきましょう。）

<ボランティア活動をするときのマナー>

その1 まずはあいさつと自己紹介をしましょう！

少し勇気を出して、自分のことを覚えてもらいましょう。

その2 笑顔を忘れないで！

あなたの笑顔は活動をスムーズにします。

その3 ボランティア同士のおしゃべりはやめましょう！

ボランティア同士のおしゃべりより、活動相手の方と交流しましょう。

その4 約束ごとや決まりは必ず守りましょう！

約束や決まりを守ることで互いに気持ちよく活動ができます。

その5 困ったことがあったら遠慮しないで相談しましょう！

いつまでも悩んでいないでまわりの人に相談しましょう。

その6 どんなに小さなことでも、責任をもって真剣に取りくみましょう！

自分で決めた活動だから、責任を持ちましょう。遅刻や欠席するときは必ず事前に連絡をしましょう。

その7 感謝の気持ちとお礼の言葉を忘れずに

ボランティア活動は、多くの人がかかわってできるものです。
そのことを忘れないようにしましょう。

そしてもうひとつ、活動中のあなたや他の人を守ってくれる、ボランティア活動保険があります。

<ボランティア活動保険に加入しましょう！>

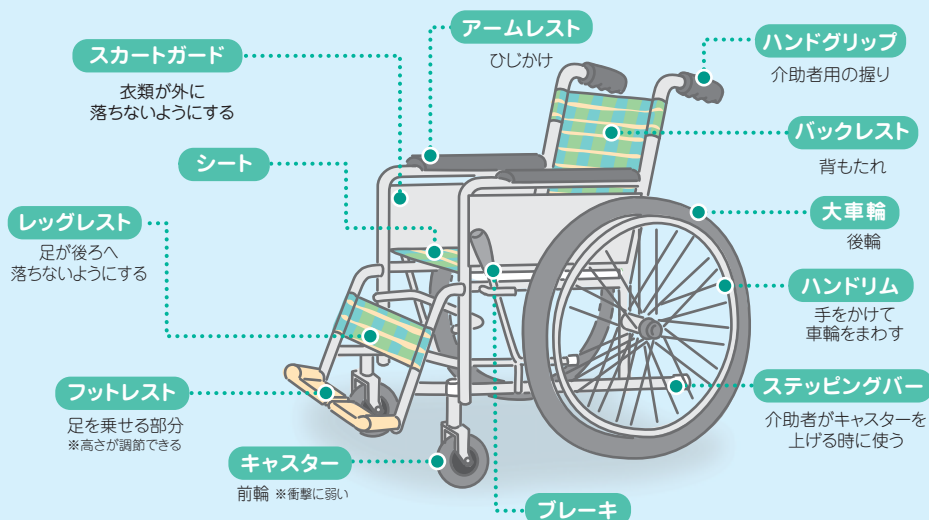
「ボランティア活動に行く途中に道でころんでケガをした」「ボランティア活動中に相手にケガをさせてしまった」など、ボランティア活動には予想もしないケガをしたり、事故が起こる可能性があります。そんな時のためにボランティア活動保険に加入しましょう。

保険の手続きについては、お近くの市町村社会福祉協議会で相談できます。

車いすのしくみ

福祉施設でお年寄りや障害のある方とかかわるときには、車いすを利用している方と出会うことがあります。

そんな時のために車いすの基本的なことを少しだけ教えます。



車いすの広げ方・折りたたみ方

たたみ方



- ・ブレーキをかける
- ・フットレストを上げる



- ・シートを持ち上げる



- ・完全に折りたたむ

広げ方



- ・ブレーキをかける
- ・外側に少し開く



- ・シートを押し広げる
- ・フットレストを下げる

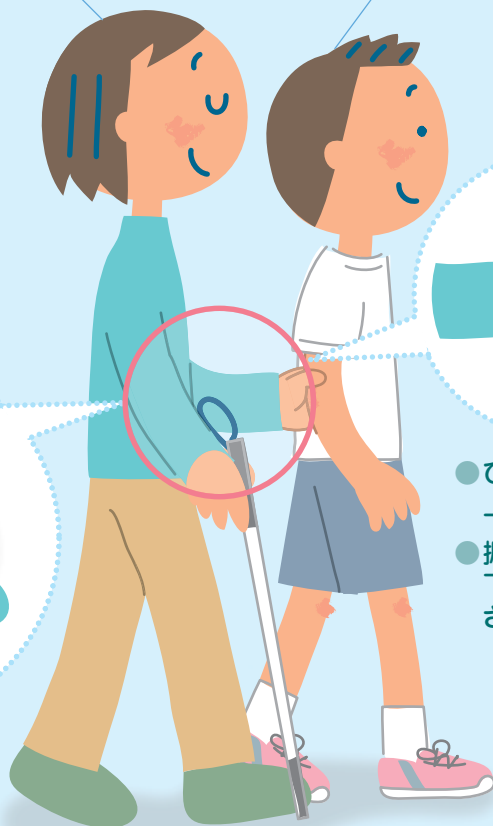
※一般的な車いすの例です。

見えない人と歩くとき

目の不自由な人とのかわりに役立つヒントを少しだけ教えます。

目の不自由な人

ガイドする人



- 約半歩（ひとひじ）分前を歩く。

- ひじの関節の少し上を握ってもらう。
- 握られた腕は軽く下ろしたまま、動かさないようにする。

補助犬ってどんな犬？

盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。
それぞれ役割が違い、特別な訓練を受けた犬です。

盲導犬

- 盲導犬は、目の不自由な人が道を歩いたり、買い物や食事に出かけたりするときに命令に従い、目の不自由な人の目となって安全に誘導する犬のことです。



介助犬



- 介助犬は、体の不自由な人のために、落とした物を拾ったり、ドアの開閉をするなど、日常生活をサポートしてくれる犬のことです。

聴導犬



- 聴導犬は、赤ちゃんの泣き声、FAX の呼び出し音、チャイム、目覚まし時計の音など生活していく上で必要な音を覚え、耳の不自由な人の所まで行ってそれを伝え、音源に誘導します。

注意！

補助犬は、ペットではありません。障害のある方の生活のパートナーです。
不用意に触ったり、かわいがったりしてはいけません。

知っていますか？ 障害者のシンボルマーク！

あなたは次のシンボルマークの意味をいくつ知っていますか？

マークひとつを見ただけで、それぞれの障害について理解を深めたり、その建物が障害のある人に配慮した施設であることが分かります。シンボルマークの中には、国際的に定められたものや、障害者団体によって提唱されているものがあります。シンボルマークの意味を理解して、障害のある方の生活や日常に配慮しましょう。

障害者のための国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。

駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いいたします。

※このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。

特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。

●公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会
TEL 03-5273-0601 FAX 03-5273-1523

身体障害者標識



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

●警察庁交通局交通企画課 TEL 03-3581-0141（代）

聴覚障害者標識



聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

●警察庁交通局交通企画課 TEL 03-3581-0141（代）

盲人のための国際シンボルマーク



世界盲人会連合で 1984 年に制定された盲人のための世界共通のマークです。

視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いいたします。

●社会福祉法人 日本盲人福祉委員会 TEL 03-5291-7885

耳マーク



聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークでもあります。

聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。

このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮について御協力をお願いいたします。

●一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会 TEL 03-3225-5600 FAX 03-3354-0046

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。

身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」において、公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。補助犬を同伴することのみをもってサービスの提供を拒むことは障害者差別に当たります。

補助犬はペットではありません。社会のマナーもきちんと訓練されているし、衛生面でもきちんと管理されています。

補助犬を同伴していても使用者への援助が必要な場合があります。使用者が困っている様子を見かけたら、積極的に声をかけをお願いします。

●厚生労働省社会・援護局 障害保健福祉部企画課自立支援振興室
TEL 03-5253-1111 (代) FAX 03-3503-1237

オストメイトマーク



オストメイトとは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある障害者のことを言います。

このマーク（JIS Z8210）は、オストメイトの為の設備（オストメイト対応のトイレ）があること及びオストメイトであることを表しています。

このマークを見かけた場合には、身体内部に障害のある障害者であること及びその配慮されたトイレであることを御理解の上、御協力をお願いします。

●公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団 TEL 03-3221-6673 FAX 03-3221-6674

ハート・プラス マーク



「身体内部に障害がある人」を表しています。

身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障害がある方は外からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。

内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮について御理解、御協力をお願いいたします。

●特定非営利活動法人 ハート・プラスの会 TEL 080-4824-9928

ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです（JIS 規格）。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

●東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課社会参加推進担当 TEL 03-5320-4147

ボランティアセンターに行ってみよう!

「ボランティア活動をはじめたい」「ボランティア活動ってどんな活動があるのか知りたい!」と思ったら、お近くのボランティア（市民活動）センターに相談しましょう!

ボランティア（市民活動）センターは、ボランティア活動を希望する人の相談窓口があり、社会福祉協議会などが運営しています。

ボランティア（市民活動）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。

地域のボランティア団体の情報、ボランティア募集、活動先の情報を準備し、あなたの活動のアドバイスします。

4 ボランティアグループ活動の応援をします。

ボランティア活動に必要なミーティングスペース、機材の貸し出し、メールボックスの貸し出しなどをします。また、ボランティアグループの活動上の相談にものります。

2 ボランティア講座・研修を開催します。

はじめてボランティア活動をはじめようとするとき、ためらいや不安があるものです。そんな方のためにボランティア講座・研修や体験プログラムを開催します。

5 さまざまな団体同士をつなぎます。（ネットワーク）

ボランティアグループ同士が力を合わせてイベントを行ったり、一緒に話し合うことで、今まで以上に活動が広がったり、問題が解決することがあります。グループ同士のネットワークづくりを応援します。

3 ボランティア活動希望者と受入れ者をつなぎます。

ボランティア活動をしたい人と、ボランティアに来てほしい人をつなぎます。ボランティア活動を希望する方は、どのような活動を、どこで、どれくらい希望するのか伝えましょう。またあなたのもっている技術や特技も話しましょう。

6 ボランティアの調査や研究をします。

ボランティアセンターでは、問題を解決するために調査や研究をして、課題や現状をみなさんにお知らせします。

7 ボランティア活動保険の窓口となります。

ボランティア活動中の事故の備えとして、市町村社会福祉協議会ボランティアセンターが活動保険受付窓口となっています。

市町村社協ボランテ

あ 上尾市 048-773-7155

朝霞市 048-486-2485

伊奈町 048-722-9990

入間市 04-2964-0486

小鹿野町 0494-75-4181

小川町 0493-74-3461

桶川市 048-728-2221

越生町 049-292-2977

か 春日部市 048-762-1081

加須市 0480-62-6451

神川町 0495-74-1188

上里町 0495-33-4232

川口市 048-227-7640

川越市 049-225-5703

川島町 049-297-7111

北本市 048-593-2961

行田市 048-557-5400

久喜市 0480-23-2526

熊谷市 048-525-8745

鴻巣市 048-597-2100

越谷市 048-966-3211

さ さいたま市 048-834-3133

坂戸市 049-283-1597

幸手市 0480-43-3277

狭山市 04-2954-0294

志木市 048-474-6508

白岡市 0480-92-1746

杉戸町 0480-32-7402

草加市 048-932-6772

た 秩父市 0494-22-1514

鶴ヶ島市 049-271-6011

ときがわ町 0493-65-1536

所沢市 04-2925-0041

戸田市 048-442-0309

な 長瀬町 0494-66-1139

滑川町 0493-56-6345

イアセンター連絡先

(50音順)

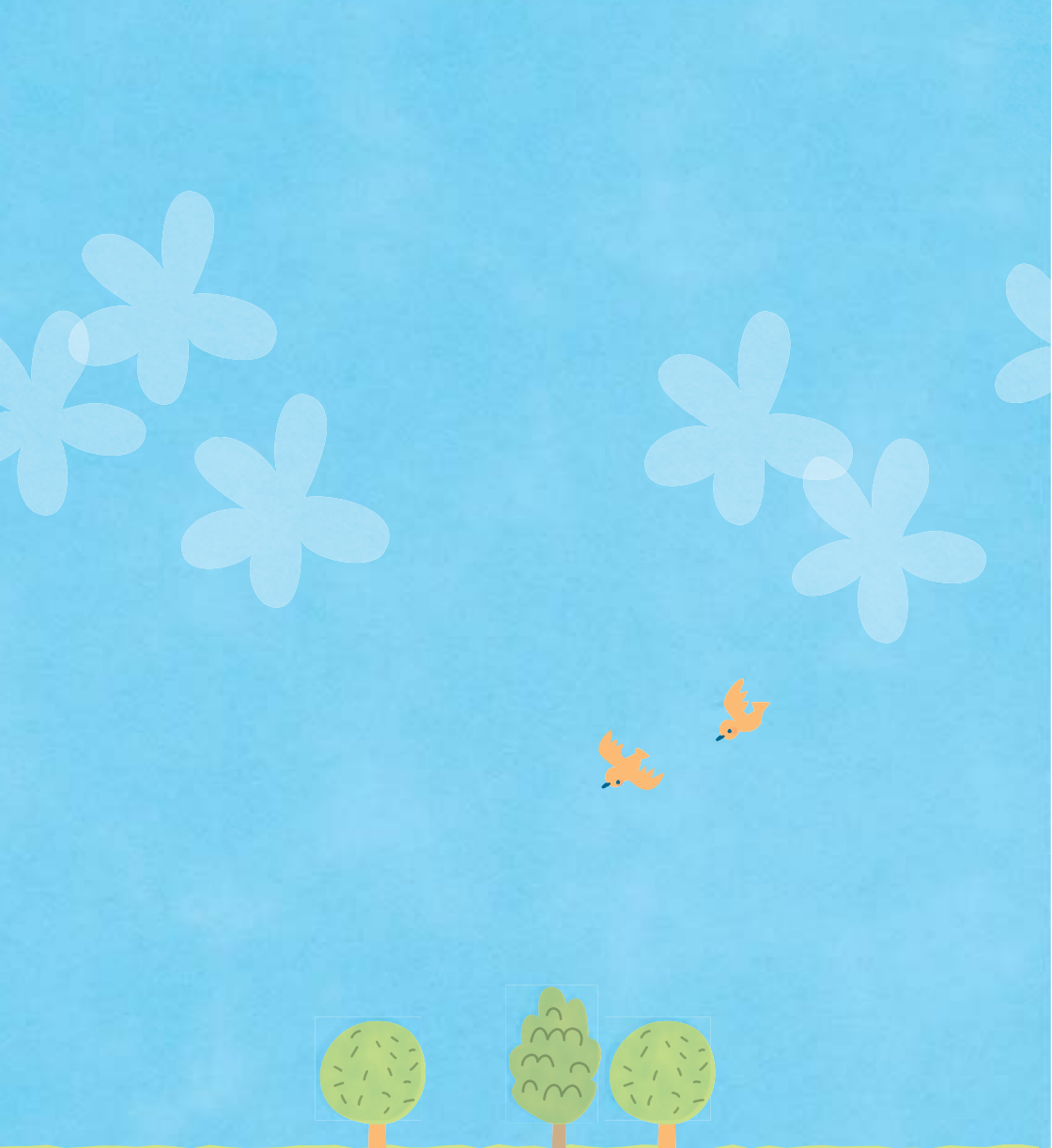
は

新座市	048-480-5705
蓮田市	048-769-7111
鳩山町	049-296-5296
羽生市	048-561-1121 市役所内
飯能市	042-973-0022
東秩父村	0493-82-1238
東松山市	0493-23-1251
日高市	042-985-9100
深谷市	048-573-6563
富士見市	049-254-0747
ふじみ野市	049-264-7212
本庄市	0495-24-2755
ま 松伏町	048-991-2700
三郷市	048-953-4191
美里町	0495-76-3601
皆野町	0494-62-4615
宮代町	0480-32-8199

や

三芳町	049-258-0122
毛呂山町	049-295-3111
八潮市	048-995-3636
横瀬町	0494-22-7380
吉川市	048-981-7559
吉見町	0493-54-5228
寄居町	048-581-8523
ら 嵐山町	0493-62-0722
わ 和光市	048-452-7606
蕨市	048-433-1915





社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会
埼玉県ボランティア・市民活動センター

〒330-8529 埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65

電話 048-822-1435 FAX 048-822-3078

ホームページ <http://www.fukushi-saitama.or.jp/site/volunteer/>



この冊子は共同募金の配分を受けています。

© 中央共同募金会

令和2年3月