

◇ 目 次 ◇

・2021年夏“だけじゃない”ボランティア発行に向けて
自分を磨き、社会に貢献できる時代を生きよう
まずは身近な「福祉」に触れてみませんか

もくじ	1
-----	---

はじめてのボランティア講座

ボランティア活動を知ろう	2
教えて！先輩ボランティア	3
With コロナのボランティア活動	4
チョイス！ボランティアへの道	5
ボランティア保険について	8
ボランティア活動に行く前に	9

ボランティア受入先の PR

高齢者関連	13
精神保健・障がい関連	21
こども関連	27

ボランティアの活動 PR

地域のボランティア活動関連	39
---------------	----

掲載活動情報一覧	47
----------	----

・豊島区民社協キャラクター紹介

◇はじめてのボランティア講座◇

ボランティア活動を知ろう

★ボランティア活動とは…



お年寄りや障がい者、子どもから大人まで、だれもがみんな、

地域の中で元気に楽しく幸せに生きていくために、

自分にできることを考え、自らすすんで行動すること

『ボランティア』の語源 ⇒ * ボランタス【voluntas】

「自由意志」、「善意」の意味をもつラテン語です

ボランティア活動の4つの原則

①自分の意志で行う…「自主性・主体性」

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。どんなきっかけでも、自分自身の「やってみよう」という気持ちを大切にしましょう。

②自分のためではない、見返りを求めない…「無償性・無給性」

活動目的の達成によって、出会いや発見、感動、そしてよろこびといった精神的な報酬を得る活動であり、個人的な利益や報酬を第一の目的にした活動ではありません。

③ともに支え合い、学び合う…「社会性・連帯性」

わたしたちの社会にはさまざま課題が存在します。こうした課題を発見し、改善していくためには一人ひとりが考えることと、多くの人びとと協力しながら力を合わせて行動することが大切です。

④すでにある仕組みや発想を超えられる…「創造性・先駆性」

目の前の課題に対して、何が必要なのか、そして、改善のためにはどうすればよいか。ボランティア活動では、従来の考え方にとらわれることなく、自由な発想やアイデアを大切にしながら、方法やしぐみを考え、創り出していくことが大切です。

◇教えて！先輩ボランティア◇

ボランティアって、どんなことしているの？ちょっと不安…

はじめの一步を踏み出したいけれど、迷っていませんか？！
実はボランティアの先輩たちも、同じ不安を感じていたかも。
参加したとこで「ボランティア活動」のイメージがどう変わったか、聞いてみました。

Q.1 始める前のイメージは？

時間もお金もある人がやるもの。社会人は特に難しいのでは？

コミュニケーションが取れるか不安

真面目なイメージ。堅苦しい。

大変そう

敷居が高くて、参加しにくそう

ボランティアをするのは、心の優しい奇抜な人だけではないか。

人のために働くこと

施設での活動やゴミ拾いしかないイメージ



Q.2 参加後のイメージは？

意外と気軽に参加できた

たくさんの人と交流を深めることができる

初めてでもできることがあった

大変なこともあるが、楽しくて学べるものがそれ以上にあった

人生観や視野を広げることができた

自分のできる範囲で、無理なく参加できた



思っていたよりも、「気軽だった」「楽しめた」というお声が多くありました。もちろん大変なことや疲れることもあります。新たな体験ができたという人が多かったです。
あなたも一歩踏み出してみませんか？

◇With コロナのボランティア活動◇

コロナ禍とはいえ、ボランティアに参加してみようと思う方、ボランティアを受け入れてくださる施設や団体の皆さまへ。例年の活動で注意することの他に、このような時ならではの気をつけていただきたいことがいくつかあります。

ボランティアに参加するあなたへのお願い

- **体調は大丈夫？**
ボランティアに行く前に検温等で体調の確認を！ もし熱があったり、体調がおかしい場合は、ボランティアの受け入れ先へ連絡し相談してください。
- **マスクは持った？**
マスクは必ず持っていてください。
- **ソーシャルディスタンス**
相手との距離は意識しつつ、こころは離れていかないようにお願いします。
- **咳エチケット**
自分が感染しているかもしれないという意識をもって気をつけてください。
- **基本的な衛生意識**
活動前後の手洗い・うがいや活動中の換気などはいつも気にしてしてください。
※その他、不安なことがあったら、ボランティアの受け入れ先の方に相談しましょう！

ボランティアを受け入れてくださる施設や団体の皆さまへのお願い

- **安心して活動していただけるように**
スタッフや利用者の検温などを行い、不安のないボランティアの受け入れ環境づくりをお願いします。
- **感染予防の準備を**
手洗いやうがい、手指消毒などできる環境を整えておいてください。
- **ボランティア参加者への周知**
受け入れ先の感染対策への準備や対応について、あらかじめボランティア参加者へお伝えください。
- **感染対策をしつつコミュニケーションを**
マスク越しでの会話なので、聞き取りにくかったりする場面もあるかもしれません。文字情報なども活用しボランティアの活動内容を伝えるなどの工夫もお願いします。
※ボランティアが感染予防への対応ができていない場合にはしっかりと注意をしてください。

お互いを気づかう優しい活動を通じて With コロナに向き合っていければと思います

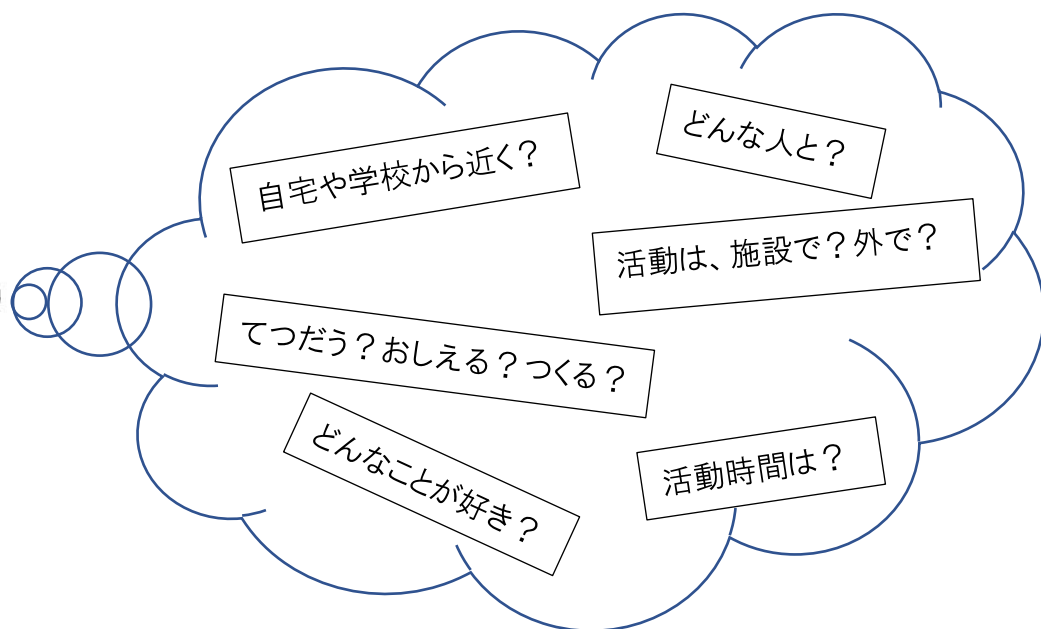
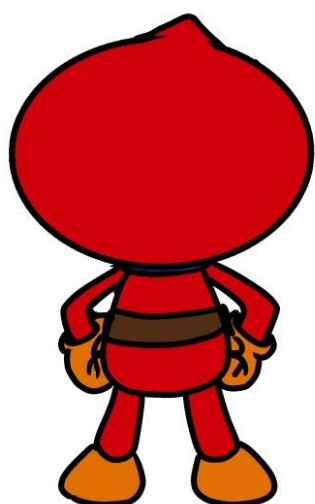
◇チョイス！ボランティアへの道◇

ボランティアに参加してみよう！…と思ったものの、何を選んだらいいの？
多くの方が悩む、活動先選び。幅広い分野にわたるからこそのお悩みですね。
このページを参考に、イメージをふくらませていきましょう。

まずは

【自分を見つめなおそう】

資格や技術は必要ないけれど、興味や関心のないことをするのはボランティアに限らず、つらいもの。自分はどんなことがしたいのか？振り返ってみると、糸口が見つかるかもしれません。



私は……

誰と？

どこで？

どんな？

ボランティアがしてみたい！

やりたいボランティアがボンヤリとみえてきたら、次は実際の活動先を探しましょう！
自分のスタイルに合わせた探し方が可能ですよ。

【ボランティア情報の探し方】

探し方も十人十色。自分に合ったやり方で、探すこともできます。
複数の探し方を組み合わせてももちろん OK！

相談しながら・・・ボランティアセンターで探す

ボランティアセンターは、情報の宝庫！
豊島ボランティアセンターでは「団体情報」を閲覧
することができ、施設や団体のボランティア募集状
況を知ることができます。
また、職員がいるので、相談しながら探すこともできます。



自分のペースで・・・ボランティアセンターだよりで探す

毎月「豊島ボランティアセンターだより」を発行しています。
最新情報のボランティアやイベント、講座の情報が掲載さ
れているので、是非チェックしてみてください。
区有施設や区内の銀行、お店、学校等にも配架してい
だいています。ホームページでもチェックすることができます。



ボランティアセンターだよりはこちらからご覧になれます
豊島区民社会福祉協議会ホームページ 広報紙バックナンバー
<https://toshima-shakyo.or.jp/contents/material.html>



忙しいあなたは・・・インターネットで探す

空いた時間にいろいろな情報をチェックしたいという人は、インターネットの情報を活用してみましょう。ただし、インターネット上には、多くの情報があふれています。信頼できるサイトから、正しい情報を得るようにしましょう。

例えば・・・

東京ボランティア・市民活動センター



はじめての方のための

活動先へ 電話をかける時のポイント！



ステップ1: 静かな場所で

- ・電話をかける時は、落ち着いて話のできる静かな場所で、かけましょう。
- ・決して、歩きながら電話をかけたたりしないでください。



ステップ2: あいさつ



ステップ3: 自己紹介し、担当者と呼んでもらう

- ・①自分の名前
- ・②「夏“だけじゃない”ボランティア」の冊子を見たことを伝えます。
- ・ボランティア団体の場合は、連絡先が代表者宅の場合があります。



ステップ4: 用件を伝える

- ・用件はあらかじめ整理しておきます。



ステップ5: お礼を伝え、あいさつをする

当たり前のことですが、
いざとなると意外に
できないものです。
電話をかけるところから、
活動は始まっていますよ！



◇ボランティア保険について◇

もしもボランティア活動中にけがをしたら・・・

けがをさせてしまったり、ものを壊してしまったり・・・

1. ボランティア保険とは

もしもの時の備えとして

国内におけるボランティア活動中の事故により、自身がケガをした場合の「傷害保険」、第三者の身体・財物に損害を与えたことによる法律上の「賠償責任保険」がセットされた保険です。

ボランティア保険の加入書類は、都内の各区市町村のボランティアセンターまたは東京都社会福祉協議会窓口で入手することができます。

2. 加入の流れ

年度ごとの保険です！

来年度も活動するときは、再度手続きが必要です。

また、手続き翌日午前0時から補償されるので、余裕をもって加入しましょう。

(1) 加入書類を入手する

(2) 申込書へ記入する

(3) 金融機関で保険料の払込・支払証明書を受け取る

(4) 申込書と支払証明書をボランティアセンターの窓口に提出する

(5) 受付印を押印してもらい、控えを受け取る



東京都社会福祉協議会指定代理店

有限会社 東京福祉企画

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂1-2

研究社英語センタービル3階

TEL. 03-3268-0910

FAX. 03-3268-8832

URL. <http://www.tokyo-fk.com/>



◇ボランティアに行く前に◇

1. 活動をするにあたって心がけたいこと

「ボランティア活動」をするための特別な約束事があるわけではありませんが、楽しく安全に、スムーズに活動を行うためには、**基本的なマナー**が必要です。

(1)自分で選んだ活動には、**責任**を持つ

ボランティア活動は、自分の意思で行う活動です。だからといって、自分勝手に活動日程の変更やキャンセルをしたり、無断で休むことはできません。活動日に備え、体調も万全に整えておきましょう。

(2)**コミュニケーション**を大切に

出会いは、第一印象が大事です。自分から明るく大きな声であいさつをすることを心がけてください。

受入先の職員や、メンバーはもちろん、施設の利用者の方や他のボランティアとも積極的にコミュニケーションをとりましょう。また、周囲の様子に気を配り、相手の年齢に応じた丁寧な言葉づかいと思いやりのある態度を心がけましょう。

(3)**約束や秘密は厳守**する

時間厳守、秘密保持は絶対要件です。どうしても体調不良で行かれない場合や時間に遅れる時などは、必ず活動先へ連絡を入れてください。

また、活動中に知り得た個人に関する情報は、活動中だけでなく、活動後も他言しないでください。相談したいことがある場合は、気軽に活動先の担当者やボランティアセンターへ。

活動中に写真を撮り、Facebook や Twitter、LINE、Instagram などの SNS に掲載することは厳禁です。

(4)**充実した活動を目指し、積極的に**取り組む

活動先である施設や団体をよく理解し、積極的に取り組むことが大切です。まわりの雰囲気や私語はやめてください。担当者から注意を受けても改善されない場合には、活動を中止することがあります。

活動先で何をしたら良いかわからない時は、その場にいる職員や担当者に聞いて、積極的に活動しましょう。

(5)相手の意思や考え方を**尊重**する

相手が「自分でしたいこと(できること)」と「手伝ってほしいこと(できないこと)」をきちんと理解して行動をすることが大切です。

(6)事故等が起こらないように、充分**注意**する ※必ずボランティア保険に加入してください。

もし活動中(自宅と活動先の往復途上も含む)に事故が起こった場合は、慌てずに対処し、速やかに活動先の担当者またはボランティアセンターまで連絡してください。

2. 活動をする前の準備

以下のことは、必ず活動前に各自チェックを行い、活動にのぞんでください。

また、活動先や活動内容によって注意しなければならない事が異なりますので、事前オリエンテーションなどで確認しておきましょう。

(1)身だしなみを整える

活動に適した服装で。

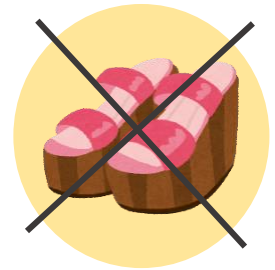
→カジュアルで動きやすい服装で。(肌の露出が多い服 NG)

サンダルやかかとの高い靴は控える。

アクセサリー類は身につけない。

爪は短く切る。

髪の毛が長い場合は束ねる。



(2)名札の着用

・活動先の指示に従ってください。



(3)荷物

活動に必要なもの以外は、持っていかない。

車いすの介助や外出する活動の場合は、両手が空くりュックやウエストポーチがおすすめ!

その他活動先より指示のあった持ち物は準備する。

(4)家族に活動先を伝えておく

家族に活動先(活動内容)と電話番号を伝えておく。

(5)活動先(集合場所)の確認

活動場所の地図や交通手段の確認。

→自転車で行く場合は、駐輪場も確認しましょう。(活動先の指示に従ってください)

◇ボランティアに行く前のチェック◇

1. ボランティア活動一般について

(1) 身だしなみについて

- 活動に適した服装ですか？
- 動きやすい靴ですか？
- アクセサリー類は身につけていませんか？
- 爪は短く切っていますか？
- 髪の毛は活動時に支障がないようにしていますか？

(2) 名札の着用について

- 名札の準備はできていますか？

※名前を知ることがコミュニケーションの第一歩。自分の名前を早く覚えてもらうために、活動中は名札を着用するとよいでしょう。ただし、活動内容や状況により危険や不都合がある場合もありますので、活動先の指示に従うようお願いいたします。

(3) 荷物について

- 荷物を持ち運ぶ鞆類は活動に適した形状ですか？
- 活動に必要なものや、必要以上の金銭を鞆に入れていませんか？
- 活動先より指示のあった持ち物については用意できていますか？

(4) 家族に活動先を伝えておくことについて

- 家族に活動先(活動内容)を伝えていますか？
- 家族に活動先の電話番号等を伝えていますか？

(5) 活動先(集合場所)の確認について

- 活動場所の地図は確認済みですか？
- 活動場所までの交通手段は確認済みですか？
- 自転車等で行く場合は、駐輪場の場所などは確認済みですか？

(6) いざという時の備えについて

- ボランティア保険には加入済みですか？
- 普段飲んでいるお薬等は必要量用意できていますか？

2. 感染対策について

(1) 今日の体調は？

- 体温 _____ 度
- 味覚・嗅覚の異常はありませんか？
- 咳や倦怠感等の症状はありませんか？

(2) 感染防止対策への対応遵守

- マスクを着用して活動します。
- 休憩時間についても、ソーシャルディスタンスを意識し、会話時はマスクを着用します。
- 手洗いや手指消毒はこまめに行います。
- 屋内作業の場合は室内の換気に留意します。
- 体調管理をしっかり行い、風邪症状等が出た場合は活動を控えます。

準備はOKですか？ 確認できたらボランティアの旅へ出発です！

ボランティア活動を始めるあなたへ・・・

ボランティア活動を特別なものと考えずに

- ★ 普段の生活を、 ちよつと拡げてみる
- ★ 普段の生活の、 ちよつと視点を変えてみる
- ★ 普段の生活から、 ちよつと行動してみる

それだけで「**ボランティア活動**」はできます！

合言葉

できる人が、
できることを、
できる時に



このようなスタンスでボランティア活動を始めみてはいかがでしょう？