

ボランティアハンドブック



 社会福祉法人水戸市社会福祉協議会
ボランティアセンター

ボランティア活動は、
多くの人たちと出会い
新しい自分を発見できる
素晴らしいチャンスです。

Volunteer

ボランティア (Volunteer) とは

語源をたどると、ラテン語の「Voluntas (ボランタス・自由意志)」、フランス語の「Volunte (ボランティア・喜びの精神)」、英語では「Volunteer (ボランティア・志願兵)」、「自発性に裏づけられた奉仕者・篤志家」とされています。

つまり「ボランティア」とは、自由や正義のため、またよりよい社会づくりのために勇気を出して自ら進んで行動することなのです。



「たったひとりの力でも、
世の中を変えるのに役に立つ」

—— (故)ケネディー大統領のことば ——

ボランティア活動の4原則

他から強制されたり、義務としてではなく、自分の意志で行う活動です。

誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるように、お互いに支え合い、学びあう活動です。

自発性
自主性

連帯性
社会性

無償性
非営利性

先駆性
開拓性

金銭的な報酬を期待して行う活動ではなく、お金では得られない出会いや発見、感動、喜びを得ることが出来る活動です。

今、何が必要とされているのかを考
えながら、よりよい社会をみんなの手で創る活動です。

ボランティア活動 10のやくそく

① できることから始めよう

自分の身の回りを見まわし、気の付いたことから、できそうと思ったら少しずつ活動範囲を広げることが大切。できることから始め、自分の足もとを固めよう。

② 無理をしないで続ける

ささやかな活動でも継続することが大切。継続は信頼へとつながります。無理な活動は断る勇気も必要です。

③ 相手の立場に立って考える

活動が慣れてくると、つい自分のペースで行動しがちになります。ボランティア活動はひとりでするものではなく相手の立場や思いを考え活動しましょう。

④ 約束は守ろう

訪問日時や活動内容、会話の中の約束ごとは、小さなことでも必ず守ることが大切です。気ままな活動は注意しましょう。

⑤ 活動にくぎりをつけよう

活動できる、時間、場所には限界があります。可能な範囲で目的に合わせ活動するようくぎりをつけましょう。

⑥ 家族や周囲の理解を得よう

ボランティア活動には、休日や長時間にわたる場合があります。

家庭や仕事を犠牲にした活動とならないように充分理解を得てから参加しましょう。

⑦ 活動上の「ひみつ」を守ろう

ボランティア活動は人と人との結びつき、活動の中でいろいろわかってくる事柄もありますが、プライバシーを守ることは人権尊重の上からも大切なことです。秘密を守るからこそお互いの信頼を得ることができるでしょう。

⑧ 宗教・政治活動とは区別する

自分の信仰している宗教や、支持している政党などをボランティア活動の中で相手に勧めたりすることはやめましょう。信仰の自由、思想、信条の自由をお互いに守り尊重しましょう。

⑨ 活動を通して学ぶ

善意の押しつけは相手が迷惑のときもあります。ボランティア活動は相手に対する援助活動ですが、一方通行的なものでなく、活動を通して相手から学ぶ相互的な活動です。

⑩ 安全に気をつける

万一の事故に備え、安心して活動できるように活動内容の確認をしたり、事故が起きた場合の安全対策も必要でしょう。

手話通訳 要約筆記活動

聴覚障害者に
手話や要約筆記を通じて
話の内容を伝えます。

朗読・点訳活動

点字や朗読により
視覚障害者に
図書や暮らしの情報を
伝えます。

外出介助活動

車イスや手引きによる
通院・買物等の
介助をします。

企業の社会貢献活動

企業の技術や知識を
活かし、地域活動に協力します。

ボランティア活動のいろいろ

地域活動

友愛訪問や日常援助活動。
給食サービス。
親睦交流活動。
お年寄りの話し相手や安否確認な
どの声かけ運動や日常生活の援助。

ケア・サロン活動

高齢者や障害者の
話し相手をします。



施設訪問活動

障害者や高齢者の施設で
演芸、労力奉仕、
行事協力をします。

子どもに関する活動

地域の子ども達への
人形劇や文庫活動、託児。
障害児とおもちゃを通じて遊ぶ。
手でさわる絵本遊具の作成。

収集活動

使用済み切手・
使用済みテレホンカード・
インクカートリッジ・
書き損じハガキなどの収集。
福祉や海外支援などに活用。

ヤングボランティア活動

高校生以上の学生、
勤労者でいろいろな活動に
取り組みます。

文化に関する活動

観光ガイド。
演芸演奏活動。
伝統芸能、伝承遊びなどの
継承。

環境に関する活動

環境保全、美化運動。
自然保護、
リサイクル運動。

その他の活動

ドナー活動
(臓器、骨髄バンク、献血)
募金活動。
レクリエーション活動。
災害支援活動、国際交流。

点字にチャレンジしてみましょう!

- ① 点字は、紙の表面から裏へつき出して書き、右から左への横書きで表します。
- ② 視覚障害者は凸面を読むので、左右反対になります。点訳者はそのまま凹面から読むのが便利です。
- ③ 一覧表は、書く場合（凹面から見た形）で表しています。器具は懐中定規といいます。

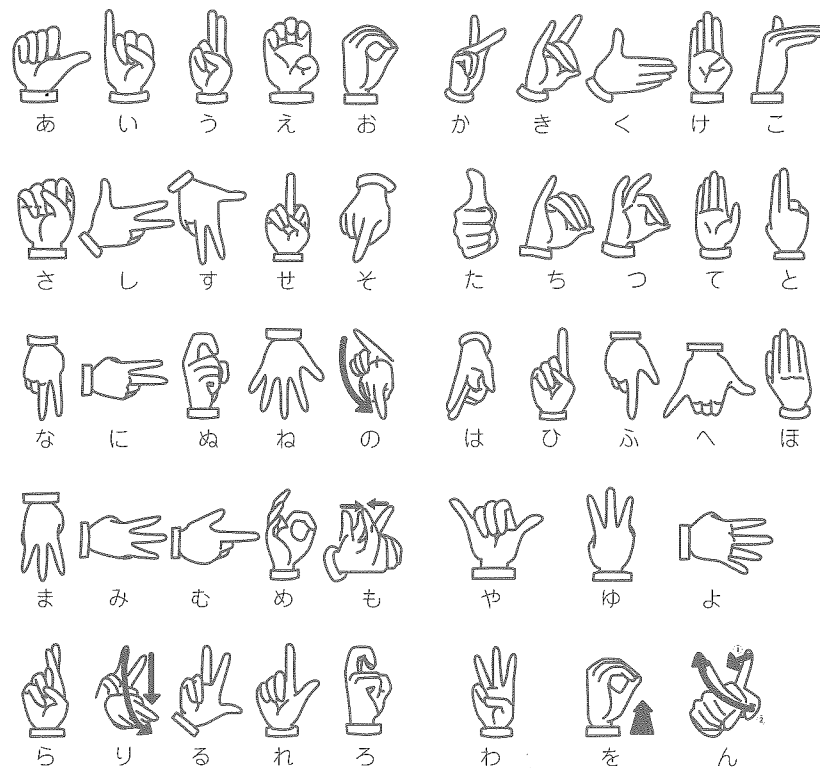
◇ 50音 ◇

●- ●- ●-	●● ●- ●-	●● -- --	-● ●- ●-	-● -- --	●- -- --	●● ●- ●-	●● -- --	-● ●- ●-	-● -- --
こ	け	く	き	か	お	え	う	い	あ
●- ●- ●-	●● ●● ●-	●● ●- ●-	-● ●- ●-	-● ●- ●-	●- ●● ●-	●● ●● ●-	●● ●- ●-	-● ●- ●-	-● ●- ●-
と	て	つ	ち	た	そ	せ	す	し	さ
●- ●● ●●	●● ●● ●-	●● ●- ●-	-● ●- ●-	-● ●- ●-	●- ●● ●-	●● ●● ●-	●● ●- ●-	-● ●- ●-	-● ●- ●-
ほ	へ	ふ	ひ	は	の	ね	ぬ	に	な
●- ●- -●	●- -- ●●	●- -- ●●	●- -- ●-	●- -- ●-	●- ●● ●●	●● ●● ●-	●● ●● ●-	-● ●● ●●	-● ●● ●●
よ	ゆ	や	も	め	む	み	ま		
-- ●- -●	-- ●● -●	-- ●- -●	-- ●- -●	-- ●- -●	●- ●● ●-	●● ●● ●-	●● ●- ●-	-● ●- ●-	-● ●- ●-
を	ゑ	ゐ	わ	ろ	れ	る	り	ら	
					-- ●- --	-- ●● --			●● ●● ●-
					つ (促音符)	ー (長音符)			ん

指文字にチャレンジしてみましょう!

- ① 指文字は、指の形と動きで日本語の50音を表現します。
- ② ろうあ者（視覚障害者）と会話をするとき、手話を使用するのが、一般的ですが、指文字だけでもある程度会話をすることができます。
- ③ 形には意味があるので、英単語より簡単に覚えられます。

◇ 指文字で（相手から見た図）◇



MEMO

● ボランティア活動証明書 ●

氏名 _____ 生年月日 _____

住所 _____ TEL _____

職業・学校名 _____

年月日	活動先	活動内容	証明印



 社会福祉法人 **水戸市社会福祉協議会**
ボランティアセンター

〒311-4141 水戸市赤塚1丁目1番地 (MIOS 2F)
TEL 029-309-1011 FAX 029-309-1139
ホームページアドレス <http://www.mito-syakyo.or.jp>
Eメール syakyo@mito-syakyo.or.jp

発行 平成21年7月(更新)
発行者 社会福祉法人水戸市社会福祉協議会
ボランティアセンター