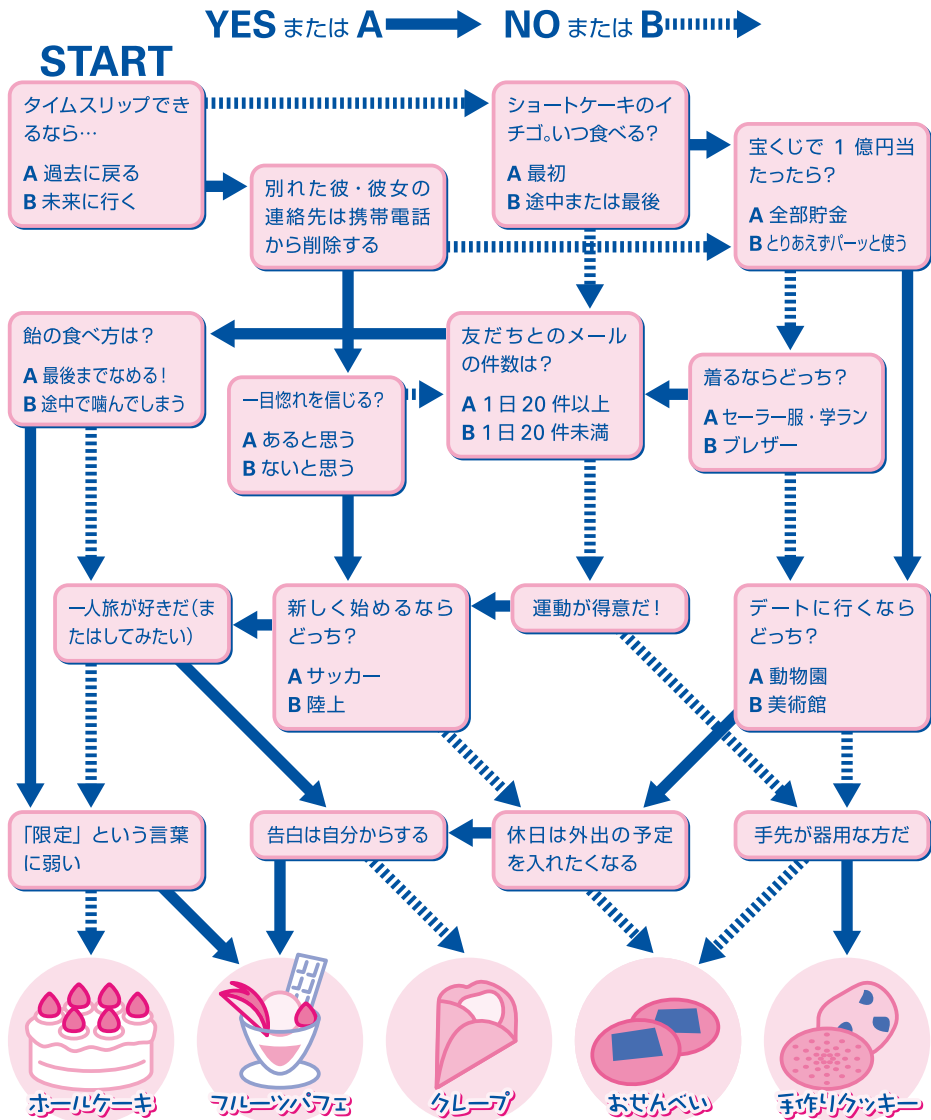


あなたもボランティアで
いろいろな活動が
できるかも!

デザート de ボランティア

診断

- やり方**
- ①直感で好きなデザートを選んで診断結果を見る
 - ②チャートをたどって自分のタイプを調べる(①、②どちらの方法でも OK!!)



診断結果 あなたはどのタイプ?



ホールケーキタイプ

一つの大きなケーキを友だちと切り分けて、ワイワイ楽しく食べるのが好き。それがホールケーキタイプ。レストランにでかけて、「ちょっと食べる?」なんて料理やデザートを、少しずつ分けあったりすることがあるのでは?
そんなあなたは**友だちと一緒に、またはグループに入っている活動に向いています。**
一人では心細くても友だちと一緒になら楽しめそう!

- 高齢者の施設等での演芸披露 踊りや歌・演奏等を披露して、自分たちも見ている人も一緒に楽しめるような企画を考えてみては?
- 公園や川や山の清掃活動 効率よく連携プレーで清掃すれば、まちも気持ちもスッキリきれいになりますよ!



フルーツパフェタイプ

イチゴにバナナに生クリーム…いろんな味を楽しめるフルーツパフェ。たくさんの人、たくさんの出会いを楽しむタイプのあなた。興味のある場所なら、自分一人でも行くことができるし、初めての場所でもすぐに友だちをつくることができる人です。そんなあなたには同じ活動をするのではなく、**一日だけや期間限定など単発の活動にたくさん参加するのがオススメです!**
●対象や内容を限定しないで、「楽しそうだな」と思ったらどんどん参加してみましょう! 今、どんな活動があるのかさっそくボランティアセンターに相談を!



クレープタイプ

家ではあまり食べないけど、外で食べると特別おいしく感じるクレープ。旅行や出かけた先でおいしいもの、楽しいものを見つけると嬉しくなっちゃうクレープタイプのあなた。観光地でご当地限定ソフトクリームが売っているとつい買ってしまうなんてこともあるはず。外出をとききり楽しめる、そんなあなたにピッタリなのは、**旅行やハイキングの付添いなどお出かけと一緒に楽しむ活動です。**
●障害者の人たちの外出付添い 外出する機会も多くなる夏休みや秋などの観光シーズンにはボランティア依頼もたくさんあります。ボランティアセンターに相談してね! その他、子どもたちとキャンプに行ったり、外で元気に遊んだりする活動も楽しいですね。



おせんべいタイプ

縁側でお茶とおせんべいを食べながら日向ぼっこ。身体を動かすよりゆっくり時間を過ごすのが好きなタイプです。ちょっと用件を伝えるつもりがつい長電話になっている、テレビの出演者に「ウンウン」と一人で相槌を打ってしまうということはありませんか?
そんなあなたには、**じっくり相手と向き合う活動がオススメです。**
●高齢者施設での話し相手 お茶出し等ちょっとしたお手伝いをしながら、楽しくお話ししてみましょう。
●障害者のサポート 施設等で障害のある人の活動のサポートや介助の際に、相手の思いに耳を傾けることが大切です。



手作りクッキータイプ

お菓子は買うよりも時間をかけた手作りが一番! という手作りクッキータイプのあなた。コツコツとした積み重ねを大事にするタイプです。テスト勉強も一夜漬けではなく計画的に取り組んでいるのでは? 何事も事前の準備やリサーチをかかさないうえです。
そんなあなたには**丁寧に時間をかけて取り組む活動がオススメです!** また慎重な面もあるので、ボランティア講座に参加してみるのもよいですね。
●布えほんの作成やおもちゃの修理 自分で作ったり、直したりしたおもちゃで子どもたちの笑顔が見られたら、きっとまた作りたくなりますよ!
●使用済み切手の収集 使用済み切手は収集家に販売され、アジア・アフリカでの支援に使われます。これもボランティア活動のひとつ。さっそく今日から始められますよ。

ボランティア
知ろう

ボランティアの心がまえ

活動の前にも
見てね



ボランティア活動は、自分から進んで行う無償の活動ですが、気をつけなければいけない点もあります。次の心がまえを押さえておくと、きっと自信を持って活動にのぞめますよ。

約束・秘密は、ぜったいに守る

ボランティアは相手との信頼関係で成り立っています。無断で休んだり、遅刻したりしないようにしましょう。

また、活動中に知った個人的なことは、絶対に他の人に話してはいけません。自分の中にとどめておきましょう。許可なく SNS 等に投稿するのはやめましょう。



相手のキモチを考えてみる

せっかくの活動も、相手が望んでいなかったら、迷惑と思われてしまうかもしれません。

また、相手ができることまで色々やってしまうよりもじっと見守ることが必要なときもあります。接する人のことを考えて、活動をしましょう。



わからないことは聞く

最初はわからないことばかりです。自分の判断だけで行動してしまうと思わぬ事故につながることもあります。

わからないことや迷ったことがあったら、必ず職員の方や先輩ボランティアに聞きましょう。



元気と笑顔を心がける

ハキハキとしたあいさつやニコニコとした表情は、誰でも嬉しい気持ちになります。緊張しているときこそ、大きな声で元気にあいさつし、いつも笑顔を心がけましょう。



無理をしない

今のあなたはヤル気に満ちあふれ、「あれもこれもやってみたい」「毎日やりたい」と思っているかもしれません。

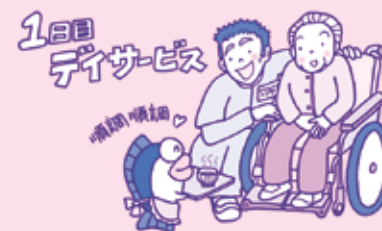
最初は少しずつ、慣れてきたら段々増やして。「細く長く」がボランティアのコツです。

また、自分には難しそうなことを頼まれたときにはきちんと断りましょう。



体調に気をつけよう

ボランティアに行く前に体温を測るなど、必ず体調の確認をしましょう。少しでも具合が悪かったら、ボランティア先またはコーディネーターに連絡をしてください。



ボランティア活動いろいろ



その1 福祉施設でボランティア

子どもが利用する施設

例) 地域子育て支援拠点・学童保育・保育園・児童養護施設・乳児院 など



- 仕事などで親が子どもを見ることができないときに預かったり、様々な事情で親と一緒に生活できない子どもの生活をサポートする施設です。
- 施設で生活をしている児童養護施設のような「入所施設」と、昼間だけ通う保育所のような「通所施設」があります。
- 食事・遊び・昼寝等を通して、心身の育成を図ったり、友達との関係づくりや生活習慣を身につけたりします。

主なボランティア活動

見守り、一緒に遊ぶ、イベントの小物作りなど

高齢者が利用する施設

例) 特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホーム、有料老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービスセンター、地域ケアプラザ など



- 主に 65 歳以上の高齢者の生活をサポートする施設です。
- 施設で生活をしている「入所施設」と、昼間だけ通う「通所施設」があります。
- 施設によって食事や入浴、リハビリ、レクリエーションなどをします。

主なボランティア活動

高齢者の話し相手、おやつやお茶の用意、囲碁・将棋の相手、ドライヤーかけ、タオルたたみなど

障害者が利用する施設

例) 地域活動ホーム、障害者支援施設、生活支援センター など



- 身体障害・知的障害・精神障害のある人の生活をサポートする施設です。
- 施設で生活をしている「入所施設」と、昼間だけ通う「通所施設」があります。
- 施設によって、軽作業などの仕事をしたり食事やレクリエーションをしたりします。

主なボランティア活動

軽作業のサポート、外出活動、イベントのお手伝いなど

楽器や歌の披露などの趣味や特技を活かしたボランティアもあります。

施設での一日の流れ

ボランティアは半日、数時間での活動もあります。

ほのぼの地域ケアプラザ デイサービスの一日



にこにこ保育園の一日

ミーティング

8:00

ミーティング

おむかえ

9:00

おむかえ

お茶出し、
お話し



10:00

遊び



お昼の準備

11:00

お昼の準備

12:00

お話し・ゲーム・健康体操



13:00

お花作り
(園児昼寝)



14:00

おやつ準備

遊び

送迎



15:00

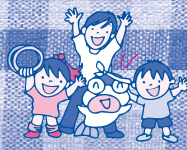
16:00

見送り

※内容や時間は、それぞれの施設で異なります

ボランティア
しよう

ボランティア活動の前に見る ページ〈チェックリスト〉



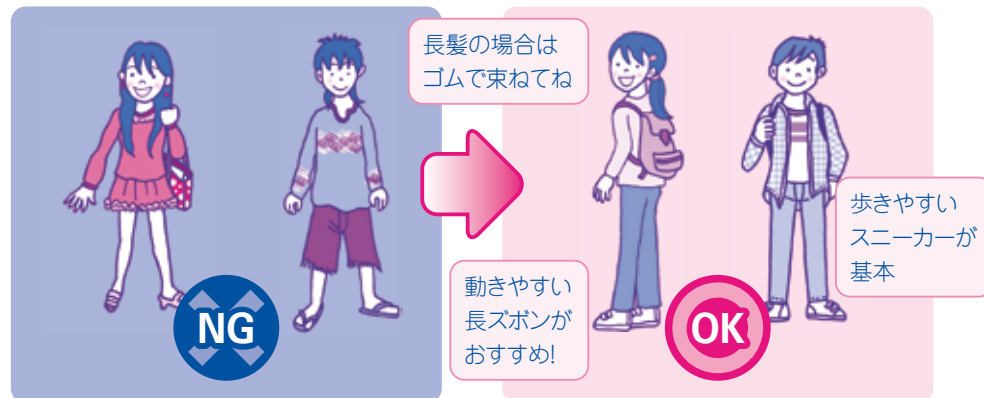
ボランティアの前日、ドキドキしてる？ わくわくしてる？
楽しいボランティア活動をするために、もう一度見直そう

□ 持ち物の確認をした

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 筆記用具（持った・いない） | ☐ 上履き（持った・いない） |
| ☐ 着替え（持った・いない） | ☐ 弁当（持った・いない） |
| ☐ 飲み物（持った・いない） | ☐ お金（持った・いない） |
| ☐ ボランティアの資料（持った・元々ない） | |
| ☐ 他に言われた持ち物 | |

- | | |
|---|---|
| ☐ 集合時間を確認した | ☐ 行き方を確認した |
| ☐ 連絡先のメモを持った | ☐ 活動にあった服装を準備した |
| ☐ 爪を切った。アクセサリーをしていない | ☐ 必要ないものを持っていかない |
| ☐ あいさつの練習をした | ☐ 家の人に明日の予定を話した |
| ☐ 早く寝る準備ができている | |

身だしなみを確認しよう



ボランティア
しよう

ボランティア活動の前に見る ページ〈よくある質問 Q&A〉



Q：どんな服装で行けばいいの？

ボランティア活動にはスカートやサンダルは向いていません。動きやすい服装やスニーカーがおすすめ。水分も忘れずに！

Q：当日行けなくなってしまったら？

体調が悪かったり、当日行けなくなってしまったときは必ず活動先に連絡してください。遅刻しそうなときもあらかじめ連絡しましょう。

Q：着いたら誰にあいさつすればいいの？

初めて行く場所のときは、担当の人が分からないこともあります。「おはようございます。今日、ボランティアに来た〇〇といいます。担当の△△さんはいらっしゃいますか」のように、活動場所にいる方に聞いてみましょう。担当以外の人にもきちんとあいさつをするようにしましょう。

Q：時間になったけど、帰っていいのかな？

時間になっていても、帰る前に担当や職員の人に、「時間になったので帰っていいですか」のように確認してから帰りましょう。