

## ボランティアって何？

地域や社会をよりよくしていくため、身近なところでできることを自らすすんで活動することです。

### ■ 自らすすんで行動する

まわりの人から強制されるのではなく、自分の意思で積極的にする活動です。

### ■ ともに支え合い、学び合う

誰もが幸せに暮らしていけるように、お互いに支え合い、学び合う活動です。

### ■ 見返りを求めない

お金を求める活動ではなく、お金では得られない出会いや喜びを得る活動です。

### ■ よりよい社会をつくる

今、社会で何が必要なのかを考えながら、よりよい社会を創る活動です。

## ボランティア活動開始までの流れ

### 相談

小出ボランティアセンターにて、ご希望の活動内容や、活動できる日時などをお伺いします。それを元に、なるべくご希望に沿った活動をご紹介します。

### 登録

活動先をご紹介します場合、ボランティア登録をしていただきます。その際、保険や活動の際に気をつけること等をご説明いたします。

### 活動開始

ボランティアセンターから活動先にご連絡いたします。  
その後は、活動先と活動日時などを直接調整していただき、活動開始となります。  
「いきなり活動するのは不安だな…」という方は、見学からでもOKです。必要に応じて、ボランティアセンター職員も一緒させていただく場合もあります。

# ボランティア活動の心構え

## 1. あいさつが基本

気持ちの良いあいさつは人と接するなかで基本中の基本です。

あいさつ・自己紹介は相手に対して好印象をあたえるだけでなく、お互いの距離が縮まり、信頼感もアップします。

## 2. 相手の気持ちになって

自分の思い込みで活動するのではなく、まず相手の立場に立って気持ちを尊重し、相手が何を必要としているのか考えて活動しましょう。

## 3. 謙虚な姿勢で積極的に

ボランティアは「してあげる」、「してもらう」関係ではなく、自分がやりたいからやる活動です。また、受け身になりすぎず、自分から積極的に動くように心がけましょう。

## 4. 秘密は必ず守る

活動を通じて知り得た対象者に関する情報は個人のプライバシーです。絶対に他言しないよう注意が必要です。※秘密厳守

## 5. 約束を守り責任を持った行動を

自分の意志で始めたボランティア活動として、そして、相手がある活動として責任がともないます。相手と決めた活動内容や時間、活動先での約束やルールは必ず守りましょう。

## 6. わからなかったら遠慮なく聞く

ボランティアを始めるときは、わからないことばかりです。わからないことや困ったことがあったら、自分ひとりで悩んだり、判断せずに、活動先のスタッフや他のボランティアさんに遠慮なく聞きましょう。

## 7. 無理をしない

自分の生活にあったペースで活動しましょう。無理をしないことが長続きの秘訣です。無理な時は、はっきり断ることも必要です。

## 8. 安全対策に充分配慮を

一番大切なのは安全に活動することです。相手も自分もケガをしないように、気を付けて活動しましょう。

無理せず、  
楽しみながら活動しましょう！

