

ボランティア ハンドブック



石巻市社会福祉協議会
石巻市ボランティアセンター



始めてみませんか？

ほんの些細なことでも、ほんの小さなことでも、
自分の心に生まれた「思いやり」の気持ちを
行動に移してみませんか…。
それがボランティア活動への第一歩です。

ごめん、暇がなくてね…。

時計によって測れる時間だけでなく、「星の時間」を大切にしないで、と

M・エンデは「モモ」の中で語っています。

『彼が俟約した時間は、じっさい、彼の手元にひとつも残りませんでした。

…彼の一日一日は、…しだいにはっきりと、みじかくなっていきました。』

欧米でも日本でも、忙しい人ほど、ボランティア活動に参加しています。

それは自分を取り戻せる時間だからです。

忙しい人は、時間の大切さを良く知っています。そして、時間を作り出すことがうまく、

また、約束時間を守るなど、お互いの時間に責任を持ちます。

忙しいからこそトライしてください。

ただでしてあげるの？

ちゃんと相手からもらいます。…何を？

相手を受け入れ、理解する『力』をもらいます。

自分の気持ちを表現し、思いやりを実行する『力』をもらいます。

地域社会や地球の未来に責任をもっている市民であることの『自覚』をもらいます。

ボランティアのモットー

1. 自発的なやる気（主体性）
2. 対等に交流して、求めに応じて支援（連帯性）
3. 地位・名誉・金銭を求めない。信頼とほほえみをもらおう（無償性）
4. 人間らしく暮らせる社会を市民参加でつくっていく（社会性）

自分の考えにもとづいた



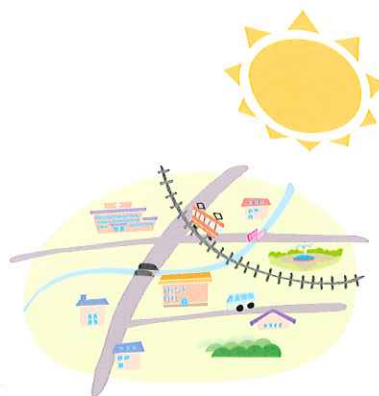
個性で出会い



おたがいの喜びのために



暮らしの仕組みを
創り出していく



心がけよう

1. はじまり、おわり、記録、約束
2. 無理なく、家族・職場の理解を得て
3. 心をこめて聴く、率直に本心で
4. 男・女、若者、子ども、お年寄り、障害者、仕事、民族などを越えてネットワークを

はじめをつけよう



続けよう



体温で触れよう



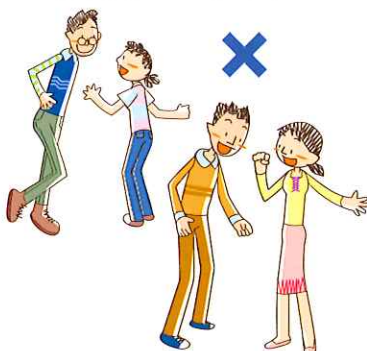
善行美談にしない



ボスをつくらない



身内をつくらない



行政の下請けにならない



ボランティア活動の心がまえ 10 カ条

第1条 まず自分の身のまわりのことから始めよう

自分の身のまわりを見渡すだけでも、いくつもの問題が顔を出していることに気がつくでしょう。まず身のまわりの小さなことから取り組みましょう。そして次のステップに。

第2条 相手の気持ちになって

活動には相手があります。相手が何を求め、何を必要としているのか。常に相手の気持ちになって考え、行動することが大切です。

第3条 無理をせず、細く長く

ボランティアは継続することが大切。無理をせず、可能な範囲で継続して活動すること。そのことによって信頼が生まれ、活動の喜びも深まります。

第4条 約束を果たすのはすべての基本

ボランティア活動は気ままな奉仕活動ではありません。約束したことはどんな小さなことでも守ることが基本。安易な安請け合いは、信頼関係をくずす原因になりかねません。できることとできないことははっきりさせましょう。

第5条 活動にははじめが大切

自分たちのグループの人数、時間、能力を常に認識し、活動の量、時間には一定の限度を設けることも大切です。能力の過大な評価や過信は、継続の障害になります。はっきりとしたケジメをもつことを大切にしましょう。

第6条 活動の記録をとり、たえず点検を

日常の活動記録をとりましょう。実績の評価や、活動の点検をし、反省の材料につながります。

第7条 たえず学習し続けよう

たえず学習し、知識や、技術を身につけ、人格的に成長し続けることが大切です。自身の成長をかえりみる姿勢が、活動の質を高め、ひとりよがりの活動を防ぎます。

第8条 常に謙虚であること

ボランティア活動は、相手の「協力者」、側面的な「援助者」となることであり、「してあげる」という類のものではありません。ひとりよがりの善意の押しつけが、相手にとって迷惑になることがあることを自覚しましょう。

第9条 家族や職場、周囲の人々の理解が必要

息の長い活動は、家族や職場の同僚といった周囲の人々の理解があってはじめて可能です。活動を言い訳にして、周囲に甘えていたのでは活動もできません。

第10条 秘密を守ることから信頼へ

活動をとおしてプライベートな相談をうけることもまれではありません。しかし、必要なこと以外は決して他言してはいけません。秘密を守ることが、信頼につながり、より充実した活動へと発展していきます。



活動の種類

“ボランティア活動”は、特別な資格や経験は必要ありません。

自分の意志で、好きな活動を選び、自由な発想・視点で、自分のできる範囲で行なう活動です。

■施設で(高齢者施設・障害者施設・病院など)

- お話し相手、散歩の付添い
- 配茶、食事の準備、シーツ交換
- 洗濯物の整理
- 清掃・植木の手入れ
- ゲームの相手(将棋・囲碁・オセロなど)
- 病院での受付、案内



■趣味・特技を活かして

- 点訳、朗読(音訳)、手話、要約筆記
- 楽器演奏、歌、踊り
- 読み聞かせ
- マジック、大道芸
- パソコン
- 車の運転
- 伝承遊び
- 手芸、生け花、習字
- レクリエーション・創作
- 健康体操
- マッサージ
- 相談援助
- 障害者スポーツ
- 音楽療法・アニマルセラピー

■その他

- 障害者との交流・余暇活動支援
- 防災活動
- 防犯パトロール
- 学校支援
- 青少年健全育成
- 更正支援
- 子育て支援
- 募金
- 清掃・環境美化・緑化活動
- リサイクル
- 町おこし・町づくり
- イベントの企画・実行委員
- 不登校・ひきこもりの支援
- 高齢者ミニディ・配食・給食
- 国際交流・海外支援
- 災害救援ボランティア
- 収集(使用済み切手・プリペイドカード等)



ボランティア活動保険

● ボランティア保険とは…

国内におけるボランティア活動中の偶然な事故により

★ボランティア自身が被った「ケガ」

★対象者など他人の身体や財物に損害を与え賠償責任を負った場合の「賠償責任損害」に対する補償をセットにした保険です。

● この保険の対象となるボランティア活動とは…

- 日本国内での活動
- 無償の活動（交通費・食事代・材料費など、費用弁償程度の支給は無償の範囲）
- 個人の自発的な意志で取り組む活動
- 他人や社会に貢献する活動
- 所属するボランティア団体で企画立案された活動
- 社会福祉協議会の委嘱を受けた活動
- 社会福祉協議会に届け出た活動

● 活動の対象分野

- 福祉・教育・文化・保健衛生・自然環境等

● 活動の範囲に含むもの

- 宿泊を伴う活動
- 活動のための学習会・研修会・会議等
- 活動先への通常経路による往復途上



● このようなボランティア活動も対象になります

- 地域住民が総合学習等の学校活動に貢献するボランティア活動
- 町内会等が行う広域清掃活動
- 企業の社会貢献活動として業務外で行うボランティア活動
- 自治体等が主催または募集するボランティア活動（マラソン大会ボランティア等）

● 対象とならないボランティア活動(例)

- 海難救助、山岳救助
- 銃器を使用する害獣駆除
- 野焼き、山焼き
- チェーンソーを使用する森林ボランティア活動
- インターシップ等や資格、単位取得を目指した活動
- 会員同士の相互扶助や親睦を目的とする活動
- 自助活動
- 自治会が組織運営として通常行う活動
- 学校の管理下のもと授業の一環として先生、生徒が行う活動 など



●補償期間

毎年4月1日から翌年3月31日まで。

中途加入も可能です（加入手続き日の翌日から3月31日までの補償となります）。

●補償内容・保険料

補償内容に応じて最低300円からのプランがあります。

＊天災型：熱中症、地震、噴火、津波によるケガも補償します。

＊家族型：活動に同行する家族のケガも補償します。

詳細は、P 9 の各ボランティアセンターにお問い合わせください。



ボランティア・市民活動等行事保険

●ボランティア・市民活動等行事保険とは

ボランティア活動や各種市民活動の一環として、ボランティア団体、非営利団体が主催する行事で、

- 行事参加者や主催団体スタッフが偶然な事故でケガをした場合の「傷害保険」
 - 主催者が、参加者も含め他人の身体や財物に損害を与えた場合の「賠償責任保険」
- の2つの補償がセットになった保険です。

●この保険の加入対象者

行事の主催団体で、社会福祉協議会会員団体、および社会福祉協議会に登録、届出または委嘱されたボランティア・市民活動団体が加入対象です。

●対象となる行事

加入資格を満たしたボランティア・市民活動団体が主催する行事団体の自助活動（懇親会など）も対象となります。

一般の営利団体が実施する行事は対象となりません。

●補償期間

集合から解散までです。

事前に加入者名簿（加入者氏名、住所、電話番号が必要です）を提出した場合は、通常経路による往復途上も補償されます。

●保険料

1名30円から、行事の内容（危険度）による行事区分毎の料金設定があります。

宿泊を伴う行事は、1泊2日から日数による料金設定となっています。

＊詳細は、ボランティアセンターにお問い合わせください。

ボランティアセンター

って何するの？



地域活動の仲介役として、ボランティアに関する相談・登録・紹介を行っています。

「ボランティア活動をやってみたいけど、私にできる活動って何？」、「(施設や諸機関などで) 希望に合うボランティアを探して(募集して)ほしい!」など、個人・団体・企業・諸機関等からの相談に応じ、ボランティアに関する総合相談窓口として、人と人をつないでいきます。

ボランティアに関する情報を収集・提供しています。

ボランティア募集、イベント・講座の開催、助成金公募などのボランティアに関する情報を提供しています。

ボランティア講座、研修会を開催・紹介しています。

ボランティア活動を始めるためのきっかけづくりや様々なボランティア活動について学んでみたい人のために講座や研修会を開催しています。また、全国・県内各地で行っている各種講座や研修会も紹介しています。

福祉教育の推進に取り組んでいます。

学校や地域からの「福祉学習・体験学習をどのように取り組んでいけばいいのか」などの相談や支援を行っています。また、講師の紹介・派遣や学習体験先の紹介、体験に必要な物品の貸し出し、教材(ビデオ・書籍)の紹介・貸し出しなども行っています。

「ボランティア活動保険」の加入をお勧めしています。

ボランティア活動中の万一の事故に備えて、保険の加入窓口をボランティアセンターで行っております。安心して活動をしてもらうために、「ボランティア活動保険」の加入をお勧めしています。

※ボランティア活動保険については、6～7ページを参照下さい。

各種活動助成制度の情報提供をしています。

様々な市民活動の活性化のため、民間助成金の情報を提供していますので、活動資金・活動機材整備などにご利用ください。申請手続きのお手伝いもいたします。

印刷機の使用を無料で提供しています。

ボランティアセンターの登録者、登録団体の活動のための使用であれば、印刷機の使用も無料です。

石巻市社会福祉協議会ボランティアセンター

社協事務局	名 称	連 絡 先
本 所	石巻市ボランティアセンター	石巻市南中里三丁目1番1号 TEL 96 - 5290 FAX 96 - 5223
石巻支所	ボランティアセンター石巻	
河北支所	ボランティアセンター河北	石巻市小船越字山畑 417 - 54 TEL 62 - 1077 FAX 62 - 1079
雄勝支所	ボランティアセンター雄勝	石巻市雄勝町小島字和田 18-13 TEL 61 - 3011 FAX 61 - 3022
河南支所	ボランティアセンター河南	石巻市前谷地字黒沢前 35 TEL 72 - 3725 FAX 72 - 2408
桃生支所	ボランティアセンター桃生	石巻市桃生町中津山字八木 157 - 1 TEL 76 - 1020 FAX 79 - 1018
北上支所	ボランティアセンター北上	石巻市北上町十三浜字吉浜 266 TEL 67 - 3025 FAX 67 - 2031
牡鹿支所	ボランティアセンター牡鹿	石巻市鮎川浜清崎山 7 TEL 45 - 2684 FAX 45 - 2785

VOLUNTEER HANDBOOK
VOLUNTEER HANDBOOK

TEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK
R HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK

VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HA
VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HAND

UNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HA
UNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDE
TEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK
ER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VO
HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUN
HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER
NDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HAN
DBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBOOK VOLUNTEER HANDBO

VO
VOL