



ボランティア スタートBOOK

～やってみよう！はじめの一步～



はじめまして！

はつかいちボランティアセンターです

このたびは、ボランティア活動に関心をもってください、
ありがとうございます！

「自分にできることがあるのかな」「ちょっと興味はあるけれど不安…」そんな思いを抱きながら、この冊子を手に取ってくださったのではないのでしょうか。ボランティアは、特別な人だけがするものではありません。誰かのために、ほんの少し時間を使ってみたい——その気持ちが、何よりの第一歩です。地域のなかで、人と人がつながり、支えあう。それは、あなたのあたたかい行動から始まるかもしれません。

この冊子では、初めての方でも安心して参加できるよう、ボランティア活動の種類や参加方法、体験談などをご紹介します。わからないことや不安なことがあれば、どうぞお気軽にボランティアセンターまでご相談ください。

私たちは、あなたの“やってみたい”を全力で応援します！



ボランティアとは？

ボランティアとは、「誰かのためにできることを、自分の気持ちでやってみる」活動です。

お金のためではなく「誰かの役に立ちたい」「何かしてみたい」という気持ちから始まる「思いやり」や「行動」で、地域や人を支える大切な力です。世の中には、さまざまな「困っている人」や「支えを必要としている場面」があります。

たとえば、高齢者の見守り、子どもの学習支援、災害時の支援、障がいのある方のサポートなど――

行政や専門機関だけでは行き届かないところに、ボランティアの存在がとても重要になっています。

そしてそれは、地域をもっと安心して暮らせる場所に変えることにもつながります。

ボランティア活動の3つの原則



「自発性」



「無償性」



「公共性」

✿ 自分の意志で行う ✿ 報酬や見返りを求めない ✿ 社会や他人の役に立つ

この3つの要素がそろった活動が、一般的に「ボランティア」と呼ばれます。

ボランティアは「誰かのため」…だけじゃない！

実は、ボランティアは「誰かのため」にするだけではありません。

やってみると、こんな声がたくさんあります。

✿ 「ありがとう」と言ってもらえて嬉しかった

✿ 自分に自信がついた

✿ 新しい友達ができた

✿ 社会のことを考えるきっかけになった



ボランティアは、あなたの世界を広げてくれる活動でもあるのです。



ボランティア活動の主な分野



高齢者支援

高齢者がより快適に生活できるようにサポートする活動

- ・ふれあいサロン活動
- ・介護施設での手伝い
- ・買い物や外出の付き添い
- ・話し相手（傾聴ボランティア）
- ・施設での演奏



障がい者支援

障がいのある人々の生活を支援する活動

- ・障がい者施設での手伝い
- ・日常生活のサポート（移動の補助や食事のサポート）
- ・社会参加や障がい者スポーツの支援
- ・障がいに関する啓発活動



教育・文化・スポーツ支援

学習支援や文化・スポーツ活動等の学びの場、健康促進を図る活動

- ・子どもたちの学習支援
- ・放課後の学習サポート
- ・地域の文化活動やイベントのサポート
- ・スポーツ大会の運営



保健・医療支援

健康や医療サービスが必要な人々をサポートする活動

- ・病院での患者の付き添い
- ・地域の保健活動のサポート
- ・健康・介護等相談会のサポート
- ・地域の健康づくり教室
- ・サロンでの健康チェック



国際協力・交流

発展途上国や難民支援、異文化交流を目的とした活動

- ・教育支援、医療支援、災害支援
- ・貧困解消のためのプロジェクト
- ・異文化、国際理解を深める交流イベントやネットワーク作り



街づくり・地域づくり支援

地域社会の発展に寄与する活動

- ・地域の清掃活動
- ・地域イベントの企画運営
- ・防犯活動
- ・コミュニティの活性化を目指したイベントやワークショップの実施
- ・地域(子ども)食堂の運営



子育て・青少年育成

子どもや若者の健全な成長をサポートする活動

- ・子育て中の親に対するサポート
- ・青少年向けの教育プログラムの運営
- ・カウンセリング活動
- ・放課後の活動支援
- ・リーダーシッププログラムで次世代育成



自然保護・環境保全

自然環境を守るための活動

- ・森林の保護活動
- ・海洋プラスチックの清掃
- ・動植物の保護活動
- ・エコイベントの運営
- ・環境教育活動



防災・被災者支援

災害発生時に緊急支援を行う活動

- ・避難所での支援
- ・救援物資の配布
- ・被災地の復旧活動
- ・被災者のメンタルサポート
- ・地域社会の防災力向上の支援
(災害予防のための啓発活動、災害時の避難訓練の実施)



収集・寄付・募金

資源を集めて困っている人々や団体に届ける活動

- ・衣服や食料の収集
- ・寄付金の募金活動
- ・チャリティイベントの運営
- ・災害時の募金活動



プロボノ

専門的なスキルや知識を無償で提供するボランティア活動

弁護士や会計士、デザイナー、IT専門家などが、自分の専門知識を活かして、NPOや地域団体、社会的企業などに対してサポートを行い、専門家として貢献する。



はじめて活動する人へ伝えたい

みんなで気持ちよく！ボランティアの心がけ10のヒント

1：自分から進んで行動しよう（自発性）

ボランティアは「やらされる」のではなく、自分の意志で行うものです。

2：できることを、できる範囲で（無理のない活動）

自分にできることを、できる時間や体力に合わせて行いましょう。

3：相手の立場に立って考えよう（共感・理解）

相手の気持ちを大切にし、一方的な押し付けにならないように。

4：感謝の気持ちを忘れずに（謙虚さ）

「してあげている」ではなく、「させてもらっている」という姿勢で。

5：約束・ルールを守ろう（責任）

時間や活動内容の約束を守ることは信頼につながります。

6：無理をしない・させない（安全第一）

体調が悪いときは無理せず、他人にも無理を強いないこと。

7：わからないことは聞こう（学びの姿勢）

知らないことがあれば素直に質問し、学び続けましょう。

8：仲間と協力しよう（チームワーク）

一人で抱え込まず、みんなと力を合わせることが大切です。

9：秘密は守ろう（プライバシー尊重）

活動中に知った個人情報などは、外に漏らさないように。

10：楽しく前向きに！（笑顔と元気）

楽しんで活動すれば、自分もまわりも気持ちよくなれます。



こんなことに気をつけましょう 困ったボランティアとポジティブボランティア

初めてボランティアをする人へ、注意すべきポイントやトラブルを防ぐための心構えをお伝えします。「せっかくの善意がトラブルになってしまった...」ということが起きないように、事前に知っておくことがとても大切です。

①「やる気に満ちあふれて、つい勝手に動いてしまった...」

「手伝いたい！」という思いが強すぎて、スタッフの指示を無視して独自に動いた結果、準備していた流れが乱れてしまう。

「自分だけで判断せず、チームで行動しよう！」

活動中に「これ、やったほうがいいかな？」と思ったときは、ひとこと相談を。必ず担当者やリーダーの指示に従いましょう。謙虚な気持ちで「教えてもらう」姿勢が活動を円滑にします。わからないことは、勝手に判断せず、指示や流れに合わせて動くことで、みんなが安心して活動できます。♪

②「せっかくボランティアでやってあげたのに...」

「感謝の言葉がない」「何ももらえなかった」と不満を言う人。

「感謝されなくても、誰かの役に立っていることを信じよう」

ボランティアは“無償の社会貢献”です。目に見えなくても、あなたの行動は確実に誰かの支えになっています。「ありがとう」はもらえるかもしれませんが、期待するものではありません。「ありがとう」と言われることを目的にせず、温かい気持ちで関わってみましょう。活動の目的は「誰かの役に立つこと」です。

③「親しみを込めて、友人と過ごすように、おしゃべりしたら...」（不適切な態度）

他の参加者や利用者にタメ口、上から目線、私語が多い、スマホばかり見るなど。

「ことばと態度に、思いやりをのせて」

ボランティア中は、相手への敬意や配慮が欠かせません。丁寧な言葉づかいと、相手を思いやる行動は、何よりの信頼につながります。マナー・ルールを守り、「自分の言動が不快に思われていないか」を意識しましょう。特に高齢者や子どもと接する場合は、言葉づかいと態度に注意しましょう。

④「もっといいやり方があるよ！とみんなに教えたんだけど...」

「こうしたほうがいい」「これが正しい」と、自分のやり方を押し通そうとする。

「意見はやさしく、タイミングよく伝えよう」

ボランティア先にはそれぞれの方針や流れがあります。よい意見も、伝え方やタイミングが大切です。「こうしたらもっとよくなるかも」と感じたら、終わったあとなどにやさしく伝えると喜ばれます。あなたの意見も、現場の経験も、どちらも大切。自分の価値観を押し付けないように注意しましょう。

「ありがとう」と言われなくても、あなたの行動は誰かの心に届いています。ぜひ、あなたらしい関わり方で参加してみてください！



ボランティア活動 Q&A

Q1: ボランティアって誰でもできますか？

A1: はい、年齢や経験に関係なく、どなたでも参加できます。小学生から高齢者まで、関わり方はさまざま。体力や時間に合わせて「できることから始める」のが基本です。

Q2: ボランティアって、特別なスキルがないとできないの？

A2: いいえ。多くのボランティアは、特別な資格やスキルがなくてもできます。たとえば、話し相手になる、お祭りの受付を手伝う、ゴミ拾いをするなど、誰でもできることがたくさんあります。

Q3: お金や時間に余裕がないとできないのでは？

A3: 自分のできる範囲でOKです。定期的な活動（月1回など）もあれば、単発（イベント当日だけ）のものもあります。1日だけ、数時間だけでも立派なボランティアです。自分の生活に合わせて無理のないペースで参加しましょう。

Q4: 無料で働くって損じゃない？

A4: ボランティアは「損得」ではなく「貢献」や「経験」を得る活動です。人とのつながり、新しい経験、やりがいなど、お金では得られない価値があります。

Q5: お金を受け取ってはいけない？

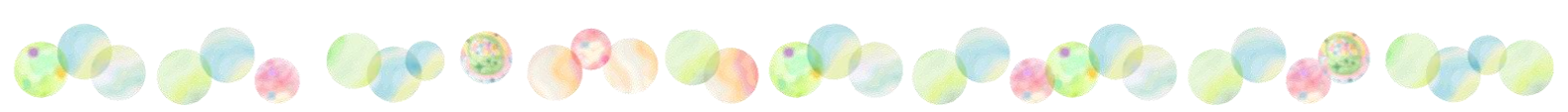
A5: 基本的に無償ですが、交通費や昼食が出る場合もあります。一部の団体では「実費弁償（交通費・昼食代など）」があります。あくまで報酬ではなく「支援の一環」です。

Q6: ちゃんとやらなきゃ迷惑になるのでは？

A6: 完璧を求めなくて大丈夫。多くの活動にはサポート体制があり、初心者でも安心して取り組めるようになっています。わからないことは聞いて大丈夫です。

Q7: 一度始めたらやめにくい？

A7: そんなことはありません。自分の生活や気持ちを大切にしてください。無理せず、正直に相手の方に伝えてください。体調や家庭の事情など、理由があれば遠慮なく伝えて大丈夫です。続けられる人が「無理なく続ける」ことがボランティアの基本です。期間限定のボランティアも多いので、気軽に参加してみてください。



活動までの流れ



【STEP 1】目的や興味を明確にする

まずは「なぜボランティアをしたいのか」「どんな分野に興味があるのか」を考えましょう。

✓例：

高齢者のお手伝いをしたい
子どもと関わる活動がしたい
地域の清掃活動に参加したい
自分のスキル（IT、語学など）を活かしたい

【STEP 2】情報を集める

興味のある分野が決まったら、参加できるボランティア活動を探します。

✓探し方の例：

地元の社会福祉協議会ボランティアセンター
学校・職場・自治体の掲示板や広報誌
Webサイト（例：Yahoo!ボランティア、activo、ボラ市民ウェブなど）
地域イベント（福祉まつりなど）での募集案内

【STEP 3】問い合わせ・申し込み

気になる活動が見つかったら、まずは問い合わせしてみましょう。※活動によっては事前説明会や面談が必要な場合があります。

✓チェックポイント：

活動内容、日時、場所
交通手段・費用の有無（交通費・昼食など）
事前研修の有無
服装・持ち物

【STEP 4】説明会や事前研修に参加（必要な場合）

活動前に、基本的なマナーやルールを学びます。この段階で「自分に合っているか」を再確認するのも大切です。

【STEP 5】実際に活動に参加！

最初は緊張するかもしれませんが、無理せず、周りの人に相談しながら慣れていきましょう。

✓活動中の心構え：

挨拶・報連相（報告・連絡・相談）を大切に
無理はしない
感謝の気持ちを持つ・受け取る

【STEP 6】振り返り・継続するかを考える

活動後、自分自身に問いかけてみましょう。

やりがいを感じられたか？
今後も続けたいと思ったか？
どんな形なら無理なく関われそうか？



ボランティア活動保険

ボランティア活動保険とは？

ボランティア活動中に発生する事故によるケガや、他人に損害を与えた場合の賠償責任を補償する保険です。

ボランティア活動中に自分がけがをしたとき、活動中に他人にけがをさせてしまったとき、他人の物をうっかり壊してしまったときなどに、補償されます。※往復途上、熱中症も対象となります。

どんなときに使えるの？

傷 害 保 険:(ボランティア個人)ボランティア活動中の事故でケガをした場合の医療費や休業補償などが補償されます。

賠償責任保険:(ボランティア個人、監督義務者、NPO法人)ボランティア活動中に他人にケガをさせたり、物を壊したりしたことによる損害賠償責任が補償されます。

- ・公園の清掃中に転んでケガをした ※自分への補償（傷害事故）
- ・介護施設でお年寄りにぶつかってケガをさせた ※相手への補償（賠償事故）
- ・活動中に借りた機材をうっかり壊してしまった ※損害賠償の対象になる可能性あり

加入方法は？（手続きの流れ）

最寄りの市町村の社会福祉協議会（社協）窓口で加入申込書を提出し、保険料を支払います。

保険の種類と費用

プラン名	補償内容	掛金（年間）
基本プラン	ケガ・賠償などの基本補償	350円
天災・地震補償プラン	自然災害時の活動も補償	500円

注意点

事前加入が必要です！

→事故が起きた後に入ると、保険は適用されません。

1年間有効（4月～翌年3月）

→年度ごとに更新が必要です。

対象は“あくまでボランティア活動中”のみ

→通勤や私的な行動中は対象外です。

保険があることで、
安心してボランティアに
取り組むことができます。
自分を守るだけでなく、
相手のためにも、加入
しておきましょう。

私のボランティア体験

ボランティア体験談 1

「最初は不安。

でも、笑顔が返ってきた瞬間に“やってよかった”と思えた」



私は、はじめて地域の高齢者施設でのお手伝いボランティアに参加しました。お年寄りと話したこともあまりなく、最初は何を話せばいいのかドキドキしていたのですが、ある女性が私の顔を見るなりにつこり笑って「来てくれてありがとうね」と言ってくれました。

その笑顔に、一気に緊張がほぐれて、自然に会話ができるようになったんです。

終わったあとに、施設のスタッフさんから「また来てくれる？」と言われて、本当に嬉しかったです。

たった1日でも、人の役に立てたと感じられる時間でした。

「特別なことじゃなくて、ただ“そこにいる”ことが誰かの支えになる」——そんな気づきをくれた一日でした。

ボランティア体験談 2

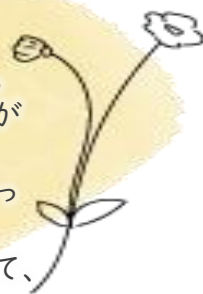
「子どもたちの笑顔が、忘れられません」

子ども食堂での配膳や遊び相手のボランティアに参加した時のことです。自分の子どもでもないのに、なついてくれた男の子がいて、ごはんを食べながら「ねえ、お姉さん、明日も来てくれる？」と聞いてくれたんです。

一緒に宿題をしたり、折り紙を折ったり。子どもたちと過ごす時間は、あっという間でした。

その日は、自分自身もすごく元気をもらえた気がして、「ボランティアって、与えるだけじゃなくて、受け取るものもあるんだ」と実感しました。

また参加したい、心からそう思いました。



ボランティア体験談 3

「“ありがとう”の重みを、初めて知った日」

災害ボランティアとして、被災地の片づけ作業に参加した時のことです。

私たちが作業していた家のご主人が、作業後に深々と頭を下げて「こんな遠くから...本当に、ありがとうございます」と涙ぐみながら言ってくれました。

その姿を見て、「自分にできることは小さいけれど、それでも意味があるんだ」と胸が熱くなりました。

誰かの“困った”に、少しでも力になれる自分でありたい。

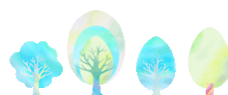
そう思えた体験です。



読んでくださった人へ

ボランティアは、「特別な人だけがやるもの」ではありません。ちょっとした時間、ちょっとした勇気が、誰かの大きな支えになります。

「やってみてよかった！」と思える瞬間が、きっとあなたにも訪れます。





廿日市市社会福祉協議会

「はつかいちボランティアセンター」

〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番1号 山崎本社みんなのあいプラザ
(廿日市市総合健康福祉センター) 内

TEL: (0829) 20-0294 FAX: (0829) 20-1616

E-mail vc-h@hatsupy.jp

「佐伯事務所」

〒738-0222 廿日市市津田4109番地 佐伯社会福祉センター内

TEL: (0829) 72-0868 FAX: (0829) 72-1005

E-mail saiki@hatsupy.jp

「吉和事務所」

〒738-0301 廿日市市吉和1771番地1 すこやかプラザ
(吉和福祉センター) 内

TEL: (0829) 77-2883 FAX: (0829) 77-2514

E-mail yoshiwa@hatsupy.jp

「大野事務所」

〒739-0492 廿日市市大野一丁目1番1号 大野支所3階

TEL: (0829) 55-3294 FAX: (0829) 55-3275

E-mail ohno@hatsupy.jp

「宮島事務所」

〒739-0506 廿日市市宮島町960番地2 宮島福祉センター内

TEL: (0829) 44-2785 FAX: (0829) 44-2661

E-mail miyajima@hatsupy.jp

