

はじめてのボランティア A to Z

－ ボランティア・ハンドブック －



目次

ボランティアって、
どうやって始めたら
いいの？…P2

ボランティアで
気をつけることって？
…P4

私にもできる！
こんな社会貢献活動
…P15



ボランティア
以外にも！

スキルアップに役立つ
講座は？…P18

ボランティアとNPOに
ついて…P21



コラムで
解説

市民活動・
ボランティア
サポートセンターって、
どんなところ？…P3

来てみてね♪



私にはどんな
ボランティアが
あってるかな？
…P5

マンガで
ケースを
紹介！



ひめじおん講座を
覗いてみよう♪
…P17

写真
いろいろ♪



災害ボランティアで
役立ちたい！
…P19

必要なこと
必要なもの



みんなの活動の様子を
見てみたいな…P22



ボランティアって、どうやって 始めたらいいの？

ボランティアに興味があるけど、
どうやって始めるの？
インターネットで探すしかないのかな？

相談する

市民活動・ボランティア
サポートセンターでボラ
ンティア情報を集める

興味のある活動
に参加してみよう

ネットで
検索する

・Webサイト「市民活
動ネットひめじ」で情
報を集める
・姫路、ボランティアな
どのキーワードで情報
を探す

団体などに連絡
して活動に参加
させてもらおう

自分で
始めてみる

例えば近所のごみ拾いや
フードバンクへの寄付な
ど、できることを始める

仲間を募ってみ
ると活動しやす
いよ

スキルを
身につける

高齢者見守りや災害ボラ
ンティアの養成講座など
を受講する

受講後は、メン
バー登録して、
ボランティアの
要請があれば参
加しよう

市民活動・ボランティアサポートセンターってどんなところ??



ボランティア活動してみたいけど
市民活動・ボランティアサポートセンターで
紹介してくれるの??

相談・紹介

ボランティア活動をしたい人にグループや活動の紹介
ボランティアをしてほしい施設等と登録団体を
マッチング



愛称：ひめじおん

「姫路」にスイッチオン・オフの「オン」を加え、市民活動が広く行われている様子をイメージして命名されました。

ひめじおん

SINCE2009
May.30.

人材育成・学習機会の提供

市民活動に関する講座「ひめじおん講座」や「夏のボランティア体験」を開催



団体活動の支援

印刷室・活動室の提供、施設使用料減免制度、広報のお手伝い



連携・交流

ひめじおんまつりなど団体間および市民交流の場作り



情報収集と発信

ボランティア通信や助成金情報の発行、市民活動ネットひめじ、フェイスブックでの情報発信



ボランティアで気をつけることって？



やりたいボランティアが見つかったよ♡
ボランティアをする時に、気をつけなきゃ
いけないことってあるのかなあ？

笑顔で挨拶！が、まず基本

まずは笑顔と気持ちの良い挨拶で、相手の方や周囲の方とコミュニケーションを図りましょう。



約束・秘密を守ろう

訪問時間など、相手と決めた約束を守りましょう。また、活動で知り得た情報は他人に漏らしてはいけません。個人情報やプライバシーを守るとは非常に大切です。



相手の気持ちになって

ひとりよがりであったり、押し付けにならないよう、相手の希望に沿った支援をしましょう。



無理せず楽しんで活動しよう

無理すると活動は長続きしません。無理なときは断ることも必要です。自身も楽しみながら活動を続けましょう。



コラム ゆるりと行こうぜ！ボランティア

“ボランティア”という言葉がいちばん似合わないボランティア、それが「グリーンバード」かもしれません。姫路チームは2016年設立、ゴミを捨てない人を増やすためのゴミ拾いをしています。

「ゴミ拾い＝マジメ、固い、地味」このイメージを「カッコイイ、オシャレ」に変えたいという思いを元に、“ポイ捨てカッコ悪いぞ！”のメッセージを発信中です。

私がグリーンバードを知ったのは、とあるワークショップに参加した時。たまたま隣に居た人が岡山チームのリーダーでした。彼がなんとなく話したグリーンバード話を“それ、おもしろい！”と。そんな閑きリズムってものは軽快でワクワクする流れを作るものですね。“姫路にもチームを作ろう”と思い、即行動開始！意外にも、そのエンジンの源は“お！カッコいい！”ただそれだけ(笑)。グリーンバードの活動が皆さんの暮らしをちょこっと変えるきっかけになればいいなあというゆるゆる元気に続けています。

「ゆるりと行こうぜ！」ボランティアを続ける秘訣はまさにこれです。清掃活動やボランティア活動にさほど興味がなかった私が、趣味の感覚で何年も楽しんでいられるのは、ゴミ拾いを通じて人と人や、人と街がつながるきっかけづくりの場でもあるからなのです。ゆるりと続けて、自分の暮らす街や人のことがもっと好きになれば大成功！そしたらね、ふと見上げた空や出会った人からいっぱいチカラをもらえますよー。



グリーンバード姫路代表 竹尾 かおり 氏



私にはどういうボランティアがあつてるのかな？



私がボランティアを調べてたら、お母さんも何か始めたいって！「あの一。母にあうようなボランティアって何かありますか？」

ここからは、実際にあるケースを参考にして、いろいろな世代の方のボランティアの始め方をご紹介します。

サンプルケース1

65歳（定年後）
定年後、自分の趣味や特技を活かして社会貢献したい

サンプルケース2

高齢者
お料理や園芸など、特技を活かしてボランティアをしたい

サンプルケース3

40代 主婦、主夫
育児も落ち着いて、時間に少し余裕ができたので地域のために役立つことをしたい

サンプルケース4

学生
ボランティアに興味があるけど、機会がなかった。
いろんなメニューから気軽に行けるものを選びたい

サンプルケース5

学生
将来、保育や幼児教育に関係する仕事につきたい。
子どもに関わるボランティアはないかな

サンプルケース6

現役の社会人
時間がないので、少しの時間で気軽に行けるボランティアはないかな

サンプルケース7

企業ボランティア
会社として、社会貢献をしたい

サンプルケース8

飲食店経営者
お店の休業日に子ども食堂を始めたい

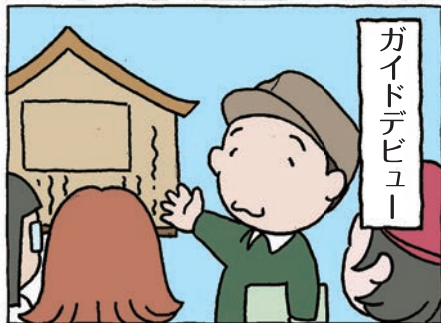
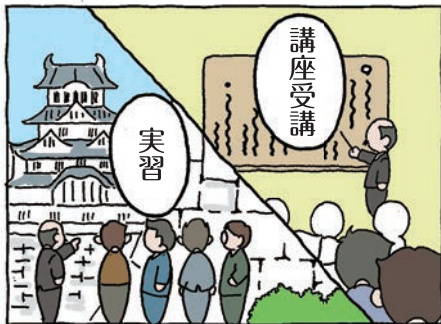
サンプルケース9

仲間で活動中のグループ
活動が続くように、団体を作って人数を増やしていきたい



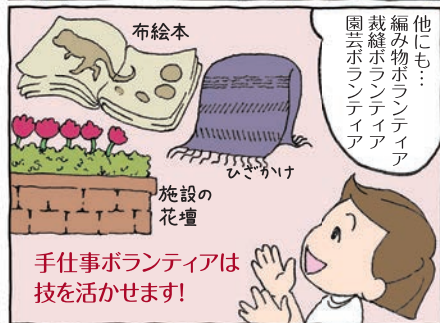
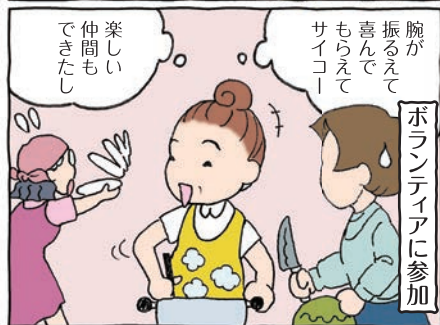
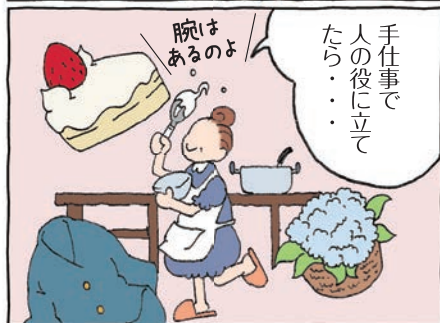
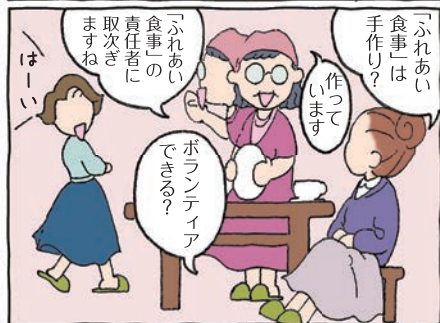
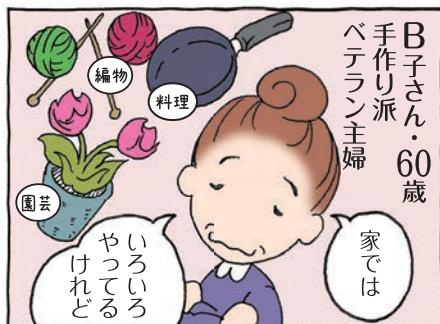
サンプル1 定年後、自分の趣味や特技を活かして社会貢献したい

65歳（定年後）



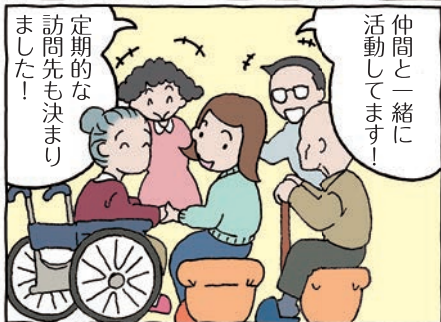
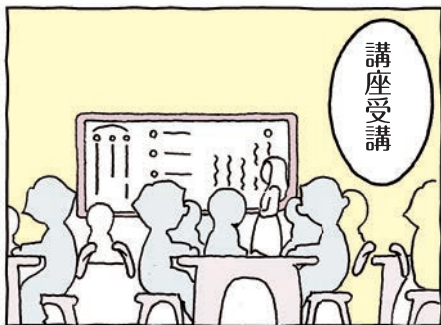
サンプルケース2 お料理や園芸など、特技を活かしてボランティアをしたい

高齢者



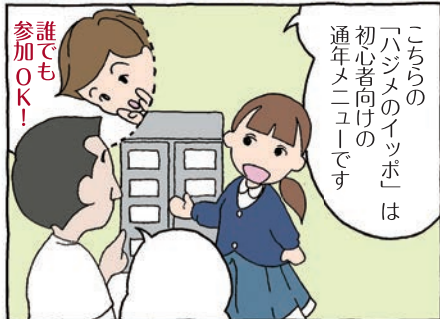
サンプルケース 3 育児も落ち着いて、時間に少し余裕ができたので
地域のために役立つことをしたい

40代 主婦、主夫



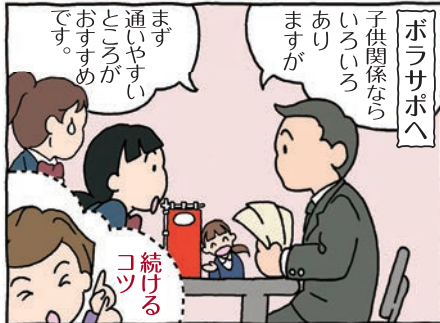
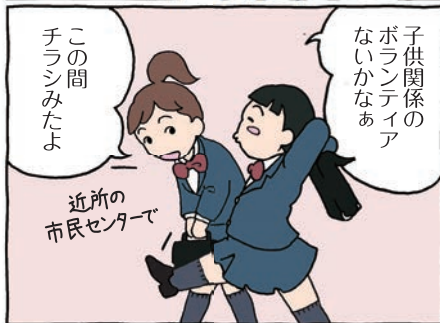
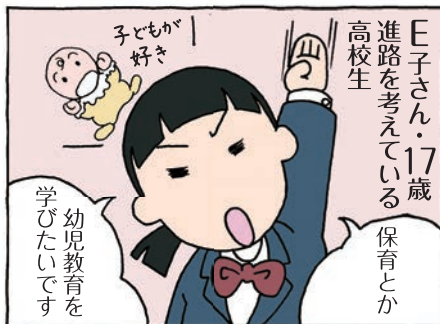
サンプルケース4 ボランティアに興味があるけど、機会がなかった。
 いろんなメニューから気軽にに行けるものを選びたい

学生



サンプル5 将来、保育や幼児教育に関係する仕事につきたい。
 ケース 子どもに関われるボランティアはないかな

学生



サンプルケース 6 時間がないので、少しの時間で気軽にできるボランティアはないかな
現役の社会人

③ 自宅型

収集ボランティア
ベルマーク 使用済み切手
書き損じハガキ
集めて送るボランティア

リサイクルボランティア
・アルミ缶
・衣類
再利用のために送るボランティア

F男さん 33歳
現役社会人

少しの時間でできるボランティアがあればやりたい

どっちも

会社帰りにできる夜間の清掃活動が いいかも

収集&リサイクル系も自宅でも無理なくできる

③ 自宅型

② 夜間型

① 休日期

こんな方におすすめは
メニューは

この3タイプです

清掃ボランティア参加

どっちも

お？ 新入リさん

ありがとう ございます

サレてる 認知

① 休日期

イベントボランティア
・お城周辺
・河川 etc

交流系ボランティア
・傾聴ボランティア
・ふれあいサロン etc

祭 施設の夏祭り
・スポーツイベント etc

どちらもできるときにやれば いいから！

あなたら早く寝たらプレッシャーなし！

② 夜間型

教室系ボランティア
・日本武道
・スポーツ
ちゃんぼら etc

清掃ボランティア
・姫路駅周辺
・商店街 etc

サンプルケース 7 会社として、社会貢献をしたい

企業ボランティア

内容・清掃用具貸し出し (ゴミ袋・火のけし・ほうき等)
 ・ゴミの回収
 ・道路や公園など公共の場所ならどこでもOK
 ・人数時間不問

「まちの清掃美化ボランティア」も募集しています

事業所周りとはまた違う

誰でもどこでも

株式会社 G
社長・G田さん

我が社も社会貢献に力を入れていきたい

SDGsとか

仕事のついでにできる収集ボランティアもいます

放っておいても貯まるものばかり

ペルマック 使用済み切手 書き損じハガキ

1点1円 社会福祉などの活動資金

学校に送る 団体に送る

無理なく全員でできる事を考えよう

企業ボランティアとは

ボランティア推進チーム発足

リサイクルもありますよ

使用済みの割り箸

古紙

製紙会社へ

回収業者へ

紙の原料に

アルミ缶

回収業者へ

アルミへ

社会福祉協議会に「姫路企業ボランティアネットワーク」があります

「姫路企業ボランティアネットワーク」

活動内容

- ・ボランティア活動のメニュー提供
- ・ボランティア研修
- ・講習会開催
- ・イベント開催
- ・情報交換

会員制 通称 Vネット

まずは身近なところから

おはようございます

おはようございます

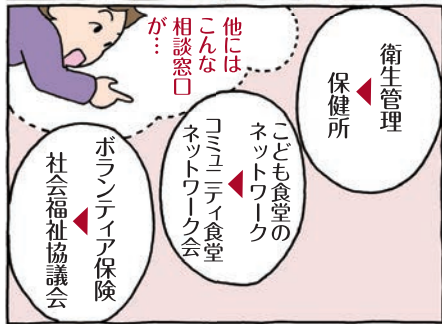
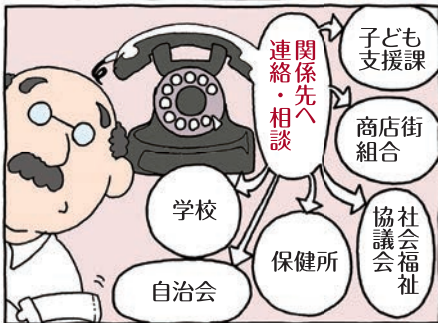
市役所では「まちかど100m クリーンアクション」の加入を受け付けています

内容

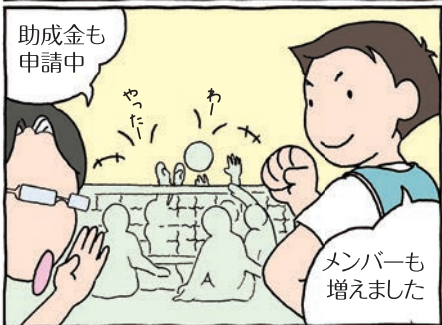
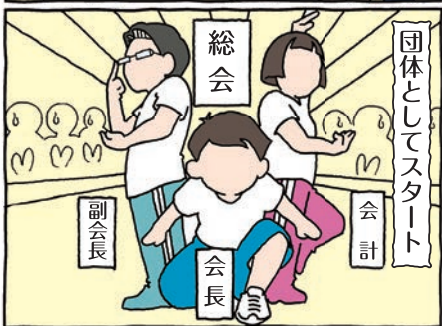
- ・事業所や店舗の周辺100mを目安に清掃する
- ・できる日時・範囲でOK
- ・日時・人数を記録(年1回報告)

表彰制度有り

企業向け



サンプルケース 9 活動が続くように、団体を作って人数を増やしていきたい
 途中で活動中のグループ



私にもできる!こんな社会貢献活動

「ボランティアをしてみたいけど、なかなか一歩踏み出せない…」
それでも、何か人の役に立ちたい。
そんな私にできそうなことってあるかしら。



○募金・寄付

募金や物品の寄付などで支援することができます。また、ボランティア活動をしている団体に直接寄付するなどして、応援する方法もあります。

- ・赤い羽根共同募金
- ・緑の募金
- ・青い羽根募金
- ・ユニセフ募金
- ・歳末たすけあい募金
- ・あしなが学生募金
- ・街頭募金
- ・コンビニでの募金
- ・ふるさと納税で被災地支援の寄付 など



○食を通じた社会貢献活動

多めに買いすぎて余っている食材や、自家農園で作っている野菜などの提供が支援につながります。また、食品購入でできる支援もあります。

- ・フードバンクへ食料品を寄付
- ・こども食堂へ食材の提供
- ・レッドカップキャンペーン商品の購入（レッドカップマーク掲載の食品を購入することで、途上国の子どもたちの学校給食の支援ができる） など

○収集

使用済みの切手やプリペイドカード、書き損じたハガキなどを集めて収集体体へ送る支援もあります。

- ・古本
- ・使用済み切手
- ・書き損じハガキ
- ・ベルマーク
- ・使用済みプリペイドカード など

○献血など

献血や骨髄バンクへのドナー登録も、命をつなぐ大変重要な社会貢献活動のひとつです。

- ・献血
- ・骨髄バンクにドナー登録 など

○動物保護

動物を飼える方、飼えない方、それぞれの状況でできる支援があります。

- ・動物保護団体への寄付や食料・物品の支援
- ・ペットを迎え入れる時、保護動物を引き取る
- ・保護猫・保護犬などの一時預かりボランティア など

○購入して支援

少し意識して購入することで支援できる、次のような方法もあります。

- ・被災地の品を積極的に購入して支援する
- ・フェアトレード商品の購入（発展途上国の生産者によって作られた製品を適正な価格で購入することで、生産者の生活を支援する）
- ・就労支援品の購入
- ・寄付つき商品の購入 など

コラム SDGsとボランティア（社会貢献活動）

あなたが今やっている、あるいはこれから取り組もうとするボランティア活動が、人間をはじめとする地球上の生物の生存を持続可能にするためにどれくらい役立っているかご存知ですか。それを図る目安として、また、よりよいボランティア活動へと発展させるためのヒント集として、SDGsの17のゴールや169のターゲットを生かしてみようでしょうか。

たとえば、「ボランティアで川の掃除をしてきれいになった→また一か月もすればゴミだらけ→またがんばって掃除する」の繰り返しというのは何かちがう気がしませんか。なぜゴミが生まれるのか、その理由をさぐり、さまざまな発生原因を見つけて、ひとつずつなくしていく取り組みも同時にやっていくことで、持続可能な社会のシステムが生まれます。

またフードバンクやこども食堂などの取り組みも、いま困っている人や子どもたちの支援をすることはもちろん大切です。ただ、それとともに、子どもを持つ家庭などの貧困の発生理由をつきとめ、それを解消するためのいくつかの働きかけと連携して初めて持続可能な社会が実現していくのです。

こうした社会の課題をより広い視野と長いスパンでよく考え、物事の関係性を見抜き、目先の成果や損得だけにとらわれない深さのある活動をする。そのためにSDGsのさまざまな指標をものさしとして自分たちの活動に当ててみることで、持続可能な社会づくりに貢献できるボランティア活動への成長の道が開けます。

さらには、日々の買い物においても、値段や早さだけで安易にネット販売や地域外のものを買う行動の見直しも必要です。つまり、自分の住む地域の生産者や職人、地元のお店や雇用を応援する買い物を心がけることが近年ますます重要になってきているのです。これは買い物によって地域に貢献し、自分の住むまちの持続可能性を高めるボランティアな購買活動、いわば「買い物によるひとりボランティア」と言うことができます。

このようにボランティアは、いまの行き過ぎた資本主義の未来を変えていく可能性さえも秘めているのです。



特定非営利活動法人
スローサエティ協会
理事長 米谷 啓和 氏



「ひめじおん講座」を覗いてみよう♪

センターでは、ボランティア初心者から長く活動しているベテランの方まで、いろいろな方に参加していただける講座を開催しています。

講座

市民活動・ボランティアサポートセンターって、いろいろな講座を開催しているんだ！
楽しそうだし、私も参加してみたい！！



ユニバーサルスポーツ体験



チェアーフィットネス



SNS (LINE) 実習



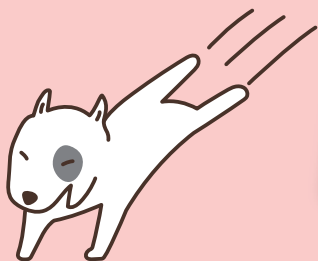
観光ボランティア
ガイド体験



お手軽健康体操



車いすでまちに
出よう



折り紙入門



デジカメ写真入門



スキルアップに役立つ講座は？

だんだんとボランティアが楽しくなってきた！
もう少し専門的なことも勉強して、
ボランティアに役立てたいな♡

あんしんサポーター (介護支援ボランティア) 養成研修

高齢者を対象に、自宅や施設等での話し相手やゴミ出しといったボランティア活動を行う「あんしんサポーター」の養成研修です。

→姫路市社会福祉協議会
地域福祉課
TEL079-222-4212

災害ボランティア 養成講座

災害ボランティアとして必要な知識を学び、平常時から地域での災害時ボランティアリーダーになれる方を養成する講座です。

→姫路市社会福祉協議会
地域福祉課
TEL079-222-4212

姫路市市民後見人等 養成研修

認知症や知的障害、精神障害等により判断能力が十分でない方によって、日常生活上の契約を結んだり財産管理を行う成年後見人制度があります。成年後見人として活動していただくための養成研修です。

→姫路市成年後見支援センター
TEL 079-262-9000

そのほか、
センター登録団体が
主催する講座もあります。

要約筆記の講座

音訳ボランティア養成講座

観光ボランティアガイド
養成講座

など



災害ボランティアで役立ちたい!



地震や大雨の被害で大変な地域が……。
現地に行って、何かお手伝いできないかな。
どうやって災害ボランティアに行けばいいの？

○現地の情報を確認しましょう

被害状況を確認し、ボランティアが必要かどうか、受入れ可能かどうかなどしっかり情報収集しましょう。災害ボランティアセンターによって事前の登録が必要であったり、ボランティアの受入れ人数に制限を設けている場合もあります。現地の災害ボランティアセンターや、全国社会福祉協議会災害ボランティア情報のWebサイトなどで確認することができます。

全国社会福祉協議会

<https://www.shakyo.or.jp/>



○移動手段

たくさんのボランティアが乗用車で現地に行くと、交通渋滞の原因になり、緊急車両や災害復旧作業の妨げになります。現地への移動はなるべく公共交通機関を利用しましょう。なお、お住まいの地域から災害ボランティアバスが運行される場合もあります。兵庫県社会福祉協議会や姫路市社会福祉協議会のWebサイトを確認しましょう。

ひょうごボランタリープラザ

<https://www.hyogo-vplaza.jp>



姫路市社会福祉協議会

<https://www.himeji-wel.or.jp>



○宿泊・食事

食事・宿泊場所は、ご自身で手配しましょう。費用は自己負担になります。

○自己管理

支援活動では、危険なことに遭遇したり、日常とは違う環境で強いストレスを感じることもあります。被災地へ向かう前から、現地での活動中、そして帰路につくまで、自身の体調管理にも十分留意してください。現場での指示に従って、無理をしないで行動しましょう。特に春から秋にかけては、熱中症に注意しましょう。

○万一の時の備えに

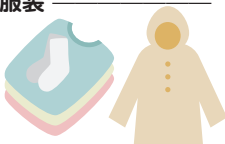
ボランティア保険に加入しましょう。手続きはできるだけ出発前にすませておいてください。→姫路市社会福祉協議会



服装・現地で必要なもの



服装



- 汚れても良い服装で
長袖・長ズボン
- 帽子
- 長靴、安全靴
(踏み抜き防止が良い)
- サングラス・ゴーグル
- 防塵マスク
- 軍手、ゴム手袋

持ち物



- 飲料水
- 食料
- ウエットティッシュ
- 手指の消毒液
- ゴミ袋
- タオル
- 常備薬等
- 日焼け止め
- 健康保険証
- 雨具
- 着替え
- 貴重品入れ
(ウエストポーチなど)

全社協 被災地支援・災害ボランティア情報
<https://www.saigaivc.com>



コラム 災害ボランティアの現場では

近年、日本各地で災害が発生し、平成30年7月豪雨では、西日本を中心に、広範囲で河川の氾濫や洪水、土砂災害などの甚大な被害が生じました。発災から1か月後に、私は岡山県倉敷市の災害ボランティアセンターの運営に1週間携わりました。災害ボランティアセンターのある地域では、断水が続き、また電気も通っていない状況でしたが、毎日多くのボランティアの参加があり、土日には1,000人を超える日もありました。災害ボランティアセンター開設当初は、どこの市町村も手探りの状態で、倉敷市では、ボランティアの運転する車により災害ボランティアセンター付近で渋滞が頻発したり、多くのボランティアが来たことで、待機時間が長くなるトラブルが起きたりしました。このように、日々起きる多くの問題に対して、改善策を一つひとつ考え、実行に移しています。先程の倉敷市では、大きな駐車場を一つ確保し、そこから大型バスを送迎することで渋滞回避を図ったり、事前にWEB登録ができるシステムを導入して、待機時間を減らすなどの対策がとれるようになりました。

災害ボランティアとして活動を希望される方に対しては、やはり体調管理をお願いしたいです。特に、気温が高く、熱中症になりやすい夏は、小まめな休憩をとり、活動終了を早めるなど、体調不良になって現地の負担とならないよう行動することが重要です。安全や健康について、自分自身で管理するよう心がけてください。

天候や不慮の出来事で活動できない場合もあります。災害ボランティアセンターでは、行き届かないところもあると思いますが、『被災者(被災地)に寄り添う心』を忘れず、災害ボランティアに参加していただければと思います。



社会福祉法人
 姫路市社会福祉協議会
 加藤 良崇氏



ボランティアとNPOについて

今度参加するボランティアは、NPO法人が主催するイベントのお手伝い！ところでNPO法人ってどういう団体なの？NPOとNPO法人ってどう違うの？



ボランティアにはいろいろな種類があって、活動に行く先も様々ですよ。NPOやNPO法人のお手伝いであったり、その団体に所属して活動することもあります。あれ？NPOとNPO法人？それって、どう違うんでしょうか。少し、整理してみましょう。

まず、NPOというのは非営利の組織（団体）のことです。その中でも、法律に基づいて法人としての認証を受けているのが、NPO法人になります。例えば、あなたがボランティア仲間を集めて団体を作るとします。代表を決め、会則を定め、事務局をつくり、経理もその団体の活動の中で完結するように整えて、営利を目的としない社会貢献活動をする団体です。いざ、名刺を作ろうとした時、この時点でNPOではありませんが、NPO法人を名乗ることはできません。名乗れるのは、NPO法人として兵庫県の認証を受けてからになります。

また、NPO法人と一般の会社とで大きく違う部分は、NPO法人→非営利、一般の会社→営利という点です。ただし、非営利だからといって、収益を得る事業は絶対にダメということではありません。一般の会社のように、収益をその団体の構成員に分配することはできませんが、継続的な社会貢献活動の資金とするために収益を得ることは問題ないのです。

コラム → 活動にあたって

社会や地域のために行うボランティア活動は、本当に大切に意義があることです。ボランティア活動には、二通りあって、一つは活動そのものに参加することと、もう一つは企画や運営スタッフとして参加することです。前者は、参加できるときに気軽に参加すればいいのですが、後者は重要度や責任度など少し状況が変わりますね。

また、ボランティア活動はいいことなのですが、参加者が増えるとかえって、調整や準備、経費などが増えて、活動が難しくなるケースが多いです。そのために法人化を目指すことにもなってくるのですが、大切なことは、スタッフ（賛同者・仲間）とよく話し合い、互いの気持ちを尊重しながら取り組んでいくことです。無理をせず、「活動が大変！でも、いつも楽しい！」を忘れないように始めましょう。



認定特定非営利活動法人
コムサロン21
理事長 前川 裕司 氏





みんなの活動の様子を見てみたいな

みんなの活動の様子も見てみたいな♪
こんな団体もあるんだ！
次は、ここに参加させてもらおうっと♡



青少年育成・自然
(海洋訓練)



子育て
(絵本の読み聞かせ)



地域の安全
(救急・救護体験)



自然・環境 (自然観察)



スポーツ (車いすバスケット)



福祉・子育て (子ども食堂)

備えあれば、憂いなし！ 「ボランティア保険」

そんな時のために
ボランティア保険って
というのがあった気が…



ボランティア中
に自分がケガ

行く途中で
交通事故

相手にケガを
させたら

相手の家で
ものを壊したら

ボランティア活動をする時に、自分が事故にあったり、相手の方がケガをしたりということが起きるかもしれません。そういった万が一に備えて、ボランティア保険に加入することをおすすめします。1日だけの掛け捨てタイプや、1年間を通じて保証のある保険、また災害ボランティア用の保険など、いくつかの種類がありますので、ご自身の活動にあった保険を見つけてください。

詳しくは、姫路市社会福祉協議会までご相談ください。

姫路市社会福祉協議会

TEL. 222-4212



姫路市市民活動・ボランティアサポートセンター **“ひめじおん”**

ひめじおんとは…「姫路」にスイッチオン・オフの「オン」を加え、市民活動が広く行われている様子をイメージしてセンターの愛称として命名されました。

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

- 所在地／〒670-0015 姫路市総社本町112番地 姫路市市民会館3階
- 開館時間／午前9時～午後7時
- 休館日／毎週月曜日、年末年始(12/28～1/3)、施設保守点検日(月1回)
- TEL.079-281-2660、FAX.079-281-2662



★公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください。

- JR姫路駅、山陽電車姫路駅より北東へ約1km、徒歩約15分
- 神姫バスの姫路駅北バスターミナルから、21番「鹿島神社行き」か、22番「別所駅行き」または「夕陽ヶ丘行き」で、市民会館前で下車

はじめてのボランティア A to Z

令和4年1月 初版

編集／姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター
協力／市民活動・ボランティアサポートセンター運営会議
発行／姫路市

市民活動ネットひめじ

ひめじおん 検索

<https://himejion.jp>

