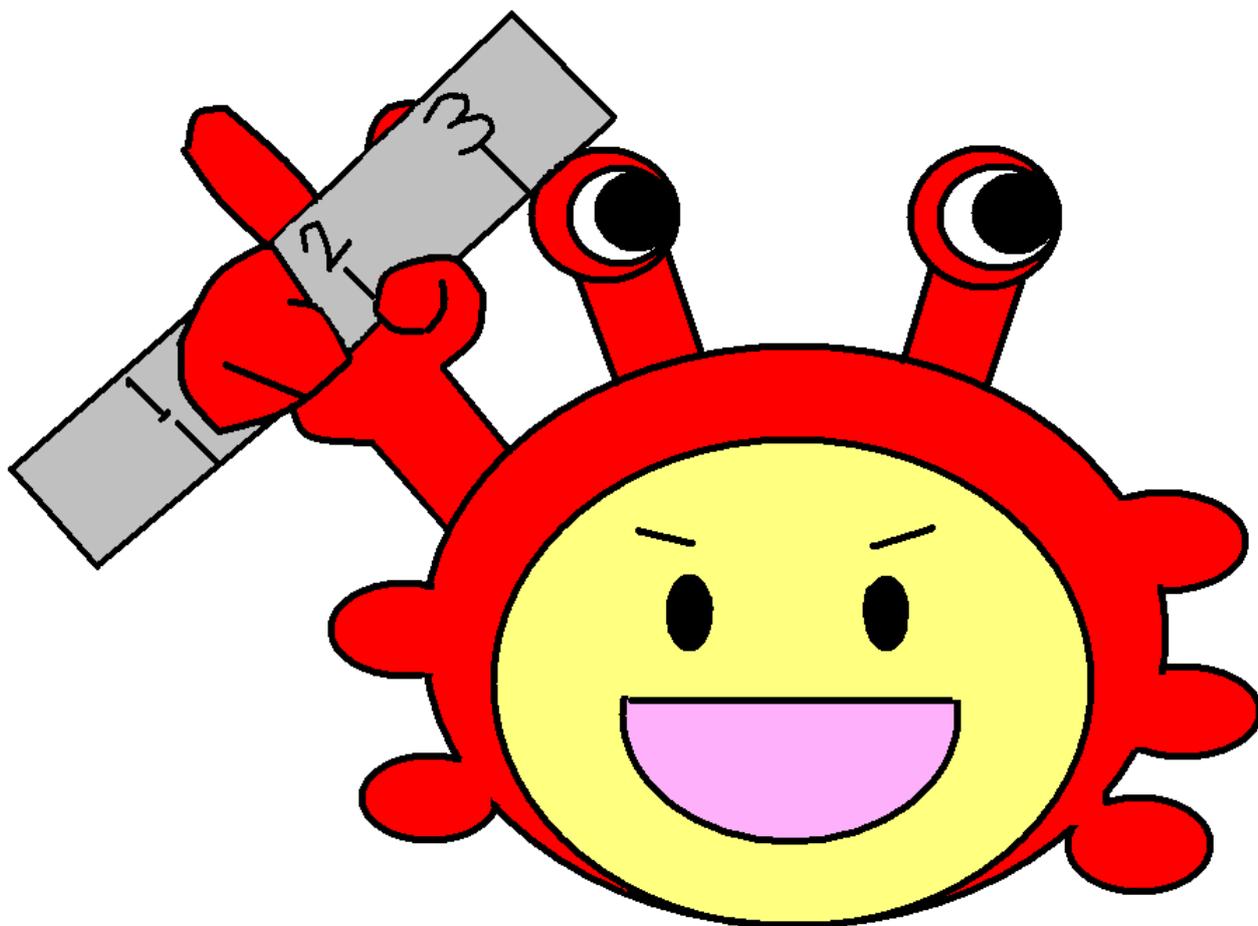




京都産業大学ボランティアセンター

ボランティア活動応援ハンドブック 2018

Bon Voyage !



もくじ

- ◆ボランティアって、すてき。・・・・・・・・・・・・・・・・P. 3
- ◇ボランティアって、なに？ ・・・・・・・・・・・・・・・・P. 4
- ◆ボランティア活動の流れ ・・・・・・・・・・・・・・・・P. 6
- ◇ボランティアの心がまえ ・・・・・・・・・・・・・・・・P.10
- ◆ボランティアセンターの紹介 ・・・・・・・・・・・・P.11

はじめまして、『ボラかに』です。

ぼくがボランティアの魅力を紹介するよ。

ボランティアって、どうやって見つけたらいいのかな？

ボランティアやってみたいけど、一人では不安・・・。

そんなあなた！ まずは、この冊子を読んでみて！

ぼくと一緒に、新しい世界への一歩を踏み出してみよう！



ボラセンマスコットキャラクター
— ボラかに —

ボランティアって、すてき。

「ボランティアって、学校とかでさせられるやつでしょ？」
「自己満足よ、ボランティアなんて。あんなの偽善じゃない？」
「何の得にもならないようなことをするなんて、自分にはできないわ」

やる前は、そんなふうに思ってた。
でも、やってみたら、全然違ってた。

あの時、地図をのぞき込んで困っているおばあちゃんがいて、「どうしたんですか？」と話しかけたのは、本当に自然なことだった。だって、本当に困っているように見えたんだもの。ほっておけなかったから。

私が声をかけたら、ちょっとホッとしたみたい。やっぱり、道に迷ってたんだって。一緒に地図をのぞき込んで、最寄りのバス停までその人を案内してあげた。途中、いろんな話をした。大学のこと、恋人のこと、将来の夢。たくさん励まされて、そしてたくさん笑い合った。バス停についた時、「京都って、すてきなところね」って言ってくれた。別れ際に「ありがとう」って握手したら、何だか私もうれしくなっちゃった。

それが、ボランティアだった。誰かに「やれ」って言われたわけじゃない。ふと、自分から声をかけたくなっただけ。単なる自己満足でもない。求められたことに応えようとしたんだもの。一円にもならなかった。だけど、私の大切な思い出になった。

あれから私は、道に迷っている人がいたら、自分から声をかけることができるようになった。もちろん勉強やバイトで余裕がない時はできないし、聞かれた場所がわからない時もあるけど、自分ができる範囲で、できることをしようとしてる。

やってみてわかったこと。ボランティアって、一方的に「与えること」じゃなかったんだ。私もたくさんの「ありがとう」をもらってるもの。それがうれしくて、今日もボランティアをするんだ。ボランティアって、すてき。

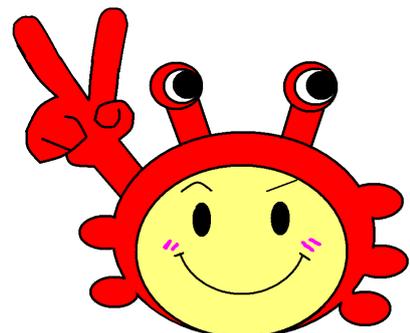
ボランティアって、なに？

「ボランティア」をわかりやすい日本語に訳すると、どういう言葉がピッタリとくるでしょうか？「奉仕活動」と訳されることもありますが、日本では「己を捨てて他者のために」というイメージが強いため、「近寄りがたい」「私にはできない」という印象を与えてしまうのではないかと気になります。

ボランティアは、「自由意思」を意味するラテン語「**volo**」を語源としています。このことからわかるように、ボランティアは「**自発性**」（主体性をもって、自ら進んで行うこと）が大前提です。目の前に困っている人がいて、「何かできないかな」と考えて行動に移すこと—それがボランティアの原点です。つまり、ボランティアとは、他者の困りごとを自分ごとのように考え、自発的に動くこと、動く人のことをいうのです。ですから、ボランティアという言葉、シンプルに「**ほっとけない**」と訳してみてもどうでしょうか。

あなたの「ほっとけない」が、よりよい社会に変わるきっかけになるのかもしれません。

ボランティアは、「やりたい」と思う気持ちが大切なんだね。
次は、ボランティアにはどんな種類があるのかを見よう！



どんなボランティアがあるの？

ボランティアといえば、「高齢者施設でのお話し相手」や「地域のごみひろい」というイメージが一般的だと思いませんか？もちろん、こうした活動はたくさんありますが、それだけでなく、ボランティアには、たくさんのバリエーションがあります。その一部をここでご紹介します。

こども・青少年

- ・ 児童館での遊び相手
 - ・ 野外活動リーダー
 - ・ スポーツ指導、学習支援
- など

高齢者

- ・ 福祉施設等でのお話し相手
 - ・ 囲碁・将棋などの相手
 - ・ 歌や楽器など特技の披露
- など

障害者

- ・ スポーツ・レクリエーション
 - ・ 外出する時の付き添い
 - ・ キャンプの引率
- など

環境

- ・ ゴミ拾いなど清掃活動
 - ・ ごみの減量、分別の啓発
 - ・ CO2 削減のための提言
- など

国際

海外

- ・ 孤児院での活動
 - ・ 砂漠への植林
 - ・ 途上国での学校建設
- など

国内

- ・ フェアトレードの推進
 - ・ 多文化交流
 - ・ 留学生支援
- など

地域・まちづくり

- ・ 地域のお祭りのお手伝い
 - ・ 豪雪地帯での雪かき作業
 - ・ 防犯、防災の見回り活動
 - ・ 古民家改修、活用提案
 - ・ 商店街の活性化イベント
 - ・ 農作業のお手伝い
- など

他にも、地域でのスポーツ指導や、災害救援、復興支援、募金活動やフリーペーパーの記事作成など、いろんな分野での活動があるよ！



ボランティア活動の流れ

ここでは、ボランティア活動の具体的な流れとポイントを説明します。

1 情報を収集する

ボランティアは分野も活動範囲・内容もさまざまです。なので、調べてみないと自分に合っているのかわかりません。まずはチラシやポスター、ウェブサイトなどでいろんな団体の情報を集めましょう。考えもつかなかったような活動と出会えるかもしれません。

- 分野を限定せずに情報を集めてみましょう。
- 気になったチラシは全てもらっておきましょう。
- 友だちからの口コミも、重要な情報源です。

2 活動を選ぶ

さまざまな団体の情報を集めたら、次にどんな活動に参加するか選びましょう。自分がやりたいこと、興味関心、活動日程などの条件などを考慮しながら、活動を絞り込んでいきましょう。

- 自分が活動できる条件をしっかりと理解しておきましょう。
- そこで活動している自分をイメージしてみましょう。
- 「何か面白そう」と思える活動からはじめてみましょう。

3 連絡を取る

活動先を絞り込めたら、団体に連絡をしてみましょう。直接電話やメールをしたり、説明会に参加したり、さまざまな方法で連絡をとることができます。登録や研修、保険の手続きなどが必要になることもあるので、決めたら早目に連絡してみましょう。

- 電話の場合、P.8「1. 電話で申し込む場合」を参照してみてください。
- メール等の場合、P.9「2. メールで申し込む場合」を参照してみてください。

4 活動に取り組む

連絡をとって日程が決まったら、いよいよ活動スタートです。当日は肩肘張らず、自然体で活動をしましょう。無理をしても長続きしません。ボランティアは、自分らしさが大切です。ありのままを受け入れてもらえるよう、リラックスしましょう。

- 集合時間、場所を確認し、行き方を調べておきましょう。
- わからないことは、自分だけで判断しないようにしましょう。
- 秘密と約束は、必ず守りましょう。

5 活動をふりかえる

活動が終わったら、自分の取り組みをふりかえてみましょう。「ここはうまくいったな」「次はこうしよう」など、活動を確認し、冷静に見つめ直すことで、次の活動につながっていきます。この「ふりかえり」が、よりよい活動と成長につながります。

- 「できなかったこと」があれば、その理由を考えてみましょう。
- 反省だけでなく、「できたこと」を積極的に評価しましょう。
- 他者からはどのように見えていたのか、を率直に聞いてみましょう。

ボランティア保険

「自分がケガをした」「他人にケガをさせてしまった」「他人の物を壊してしまった」など、「もしも」の事故に備え、「ボランティア保険」への加入をおすすめします。活動先で加入されているかを必ず確認し、安心してボランティア活動を行いましょう。

都道府県によって金額は異なりますが、通常の活動の場合、1年間の掛け捨てで年額300円程度と安価です。被災地での活動などの場合は、「天災プラン」への加入が必要ですが、それでも年額1,000円程度なので、活動前に加入の手続きをするようにしましょう。加入を希望する場合は、各地域の「社会福祉協議会」で手続きをすることができます。

京都産業大学ボランティアセンターでは、毎年春と秋に加入手続きの代行を行っています。自分は何のプランに該当するのか、どんな内容なのかなど、質問があれば、センターまでお問い合わせください。

参加の申し込みをしてみよう

ここでは、ボランティア活動先に連絡をとって、内容を問い合わせたり、参加を申し込んだりする時の「コツ」を教えます。

1. 電話で申し込む場合

「参加を申し込もう」そう思って申込方法をみると、「電話で」とあります。知らない人に電話するのって、何だか緊張しますよね。みんなそうです。でも、ルールに従えば大丈夫。落ち着いて電話をしてみましょう。

◇電話をかける前に

- 電話をする前に、スケジュール帳とメモ、筆記用具を手元に置きましょう。
- 発信する前に、パンフレット等書かれている電話番号を確認しましょう。

◆相手が電話に出たら

- 先方が「はい、〇〇です」と出られたら、「お忙しいところ失礼します。今、お電話よろしいでしょうか」と断ったうえで要件を切り出しましょう。
- 「ボランティア募集の件でお電話させていただきました、京都産業大学の〇〇〇〇と申します」と続けましょう。
- 目的をはっきりと伝えましょう。「ボランティアについて話を聞きたい」のか、「ボランティアの申し込みをしたい」のかわからないと、相手は回答に困ってしまいます。

◇電話を切る前に

- 「では、〇月〇日〇時に、〇〇（←場所）へお伺いさせていただきます」等、重要箇所を復唱し、確認しましょう。
- 最後に、「お忙しいところ、ありがとうございました。失礼いたします」とお礼を述べましょう。



2. メールで申し込む場合

「申込はメールで」と書いてあると、ちょっとほっとするかもしれませんがね。でも、メールにも、きちんとルールがあるのです。この機会に、社会に出ても通用する「大人のルール」を覚えてみませんか？

◇件名の記入例

【問い合わせ】ボランティア活動についての問い合わせ
(↑件名は用件の要約です。必ずつけるようにしましょう)

◆本文の記入例

〇〇の会 御中 (←誰に対して発信しているメールなのかを明確にしましょう。
もし、担当者名が明記されている場合は、〇〇の会 〇〇様としましょう)

はじめまして。京都産業大学の〇〇〇〇と申します。(←必ず名乗りましょう)
大学ボランティアセンターでチラシをもらって、〇〇の会の活動に興味をもちました。
〇月〇日の活動に参加したいと考えているのですが、詳細な情報を教えてください。
よろしく願います。(←用件は簡潔にまとめましょう)

京都産業大学〇〇学部〇年次 (←署名を必ずつけましょう)

〇〇 〇〇

Tel : 090-1234-5678 (←問い合わせの段階では入れなくても大丈夫です)

E-mail : ksu〇〇@〇〇.com

◇注意

- 多忙な団体が多いため、メールをしてもすぐに返信があるとは限りません。
- 4日経っても返信がない場合は、再度メールを送ってみましょう。
- それでも返信がない場合は、電話を試みましょう。



ボランティアの心がまえ

◇ 約束を守ろう

ボランティアは無償だからといって、約束を守らなかったり、時間に遅れたりしていいわけではありません。守れない約束はしないこと、また、できないことは事前に共有をしておきましょう。また、やむを得ず遅刻・欠席してしまう場合は、必ず連絡をしましょう。自分の言動・行動に責任を持ち、相手や仲間との信頼関係を築くことが大切です。

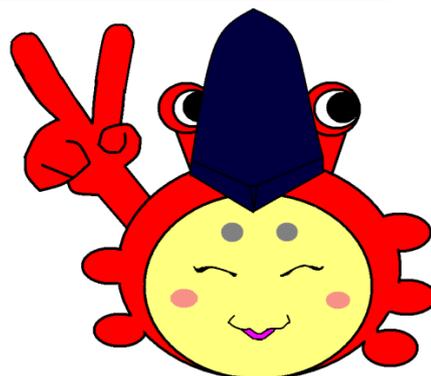
◆ 相手を守ろう

ボランティアで関わっているうちに、自分の悩みや過去などの「秘密」を打ち明けられることがあります。それを友だちや親などに言いふらしたり、自分のSNSに勝手に書き込んだりしたら、その人はどう思うでしょうか。誰にも知られたくないことはあります。個人情報と秘密は必ず守りましょう。

◇ 自分を守ろう

ボランティアの基本は「他者のため」です。相手の気持ちを常に考えることは大切です。しかし、自分自身が無理をして活動すれば、相手や仲間にも迷惑をかけます。自分のできることをできる範囲で行うことが大切です。困ったことがあったら、リーダーや仲間にご相談しましょう。一人で抱え込まないことが大切です。

次のページからは、大学の中でボランティアを探したり、活動について相談したりできる「ボランティアセンター」を案内するよ！



ボランティアセンターの紹介

◇ ボランティアセンターって、どんなところ？

京都産業大学ボランティアセンターは、ボランティアに関する情報の発信やさまざまなイベント等の開催を通じて、ボランティアの面白さや魅力の発信に取り組んでいます。

センターは 13 号館の地下 1 階にあります。ボランティアについて相談したいときは、スタッフに「ボランティアについて聞きたいんですけど」と声をかけてください。

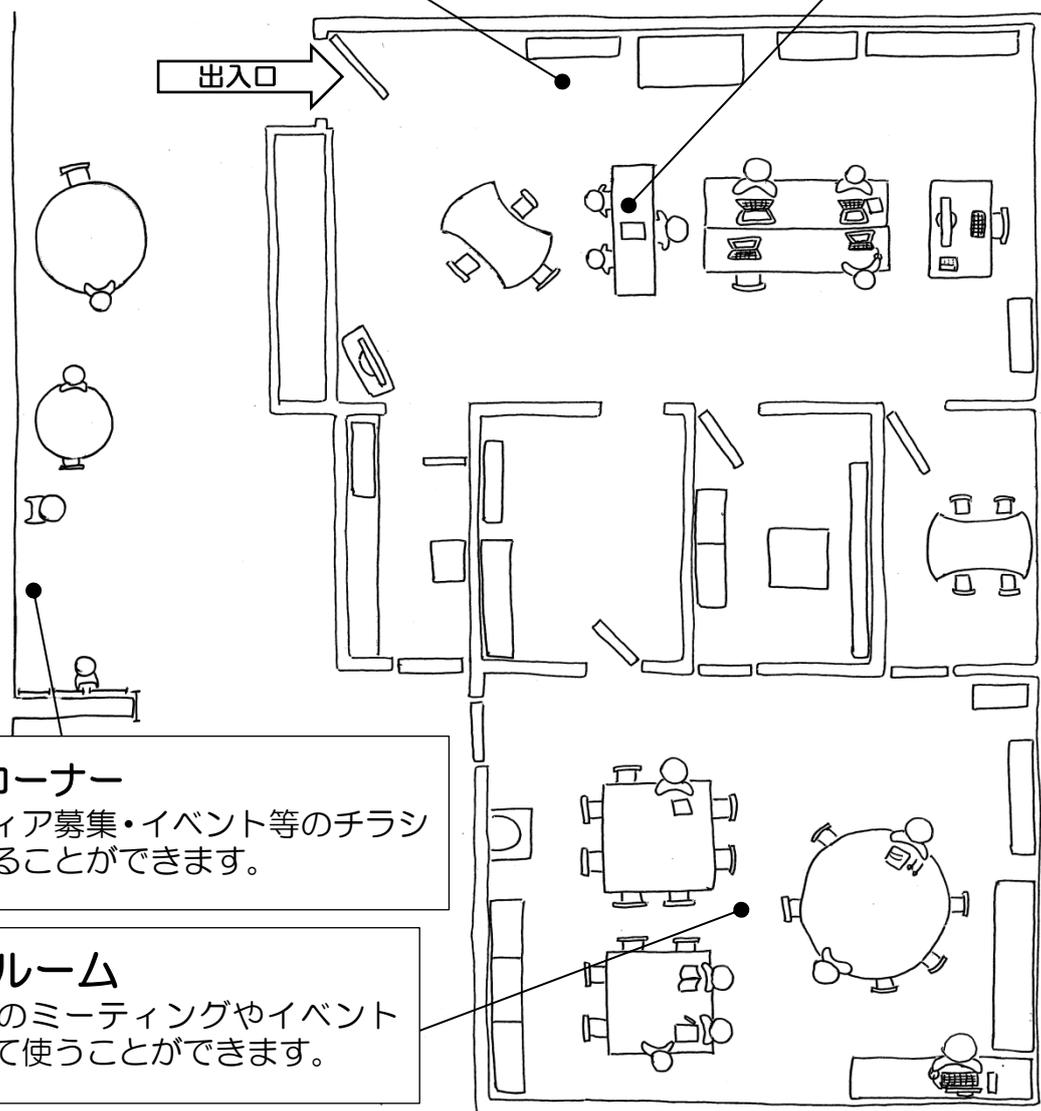
◆ ボランティアセンターの見取り図

図書コーナー

ボランティアに関する本・雑誌・DVD
を取りそろえ、貸出も行っています。

受付カウンター

ボランティアに関する相談は、気軽に
スタッフまでお声がけください。



チラシコーナー

ボランティア募集・イベント等のチラシ
を持ち帰ることができます。

多目的ルーム

学生たちのミーティングやイベント
会場として使うことができます。

◇ ボランティアセンター スタッフ紹介

ボランティアセンターには、「職員スタッフ」と「学生スタッフ」がいます。職員と学生が力を合わせ、ボランティア活動のサポートに取り組んでいます。

職員スタッフ



井上 山崎 福井 黒寄
ボランティアコーディネーター ボランティアコーディネーター 事務担当 事務担当

職員スタッフには、「ボランティアコーディネーター」という専門性をもったスタッフと、事務を担当するスタッフがいます。ボランティア活動や企画の立ち上げなどについて相談したい場合は、ボランティアコーディネーターまで声をかけてください。

学生スタッフ



学生スタッフは、職員と協力しながら、同じ学生の立場から、ボランティアの魅力を伝え、情報発信や参加のきっかけづくりに取り組んでいます。「ボランティアの魅力を伝えたい」「もっとたくさんの人にボランティア活動に参加してほしい」と考えている方、一緒にボランティアを盛り上げてみませんか？

ボランティアセンターでできること

相談をする（個人編）

「ボランティアって、どんな活動があるんだろう?」「ありすぎて探せない…」スタッフがあなたの希望を引き出し、ぴったり合った活動を見つけるお手伝いをします。

現在の活動でお悩みの方も、お気軽にご相談ください。



情報を集める

センターに寄せられた募集情報やイベント・講座の案内を掲示しています。ちらしやパンフレットは自由にお持ち帰りください。

また、センター内にも情報を掲示していますので、時間のある時にお立ち寄りください。



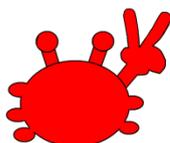
図書や備品を借りる

センターには、ボランティアや市民活動に関する書籍・DVD・情報誌を取り揃えています。センター内での閲覧、貸出を行っています。また、長靴（各サイズあり）や大学名の入ったピブスを用意しています。こちらも貸出可能ですので、おおいに活用してください。



相談をする（団体編）

ボランティア団体を立ち上げたい、チャリティイベントを開催してみたい、活動がうまくいっていない、など、自分たちで何かアクションを起こしたい、という方に対する相談・支援を行っています。活動計画や助成金獲得の支援なども行っていますので、ぜひご相談ください。



次ページでは、センターのプログラムを紹介します。

センターのプログラムを紹介！

「ボランティアやってみたいけど、どうやって始めたらいいんだろう…？」そんなボランティア初心者の方に向けて、センターでは、「まずはボランティアについて知ってもらい、そして実際の活動を体験してもらおう」と、さまざまなイベントを企画・開催しています。

ボランティアが身近になる！学内ボランティア説明会

Let's Try！ボランティアフェスタ

「ボランティアに興味はあるけど、なかなか一歩が踏み出せない…」という方のために、学内外のボランティア団体・クラブ・サークルが一堂に集結！

「どんなボランティアがあるんだろう？」「実際どんな活動をするの？」そんな疑問に団体さんがお答えします。



～参加した学生の声～

- ・直接話を聞いて、ボランティアについて詳しく聞けて良かった。
- ・インターネットで調べても見つからないような団体の話を聞くことができたのはとても良かったです。

ボランティアをやってみよう！ボランティア一日体験プログラム

「わん☆ボラ」

「ボランティアしてみたいけど、1人で始めるのは不安だなあ」というあなたにオススメ！まずは大学の仲間&センタースタッフと一緒にボランティア活動に参加しませんか？初心者でも安心して活動できるように特別に企画したプログラムで、最初の一歩を踏み出しましょう。



～参加した学生の声～

- ・「ありがとうございます」と言うと「ごちそうさまです」という言葉が返ってきたのが嬉しかった。やりがいを感じた。
- ・人の目につかないところでがんばっている人の立場に立って、改めて尊敬した。

宿泊型ボランティアプログラム

ふるさとワークステイ in ふくい



「ふるさとワークステイ」は、福井県の農山漁村に滞在し、地域の人たちと交流しながら、農作業や地域づくり、伝統行事への参加などに取り組む活動です。普段の生活ではなかなか出会えないさまざまな年代の方々との交流や協働を通して、地域の文化の継承や活性化などに取り組みます。

京都産業大学が行う「ふるさとワークステイ in ふくい」では、福井市上味見地区、福井市殿下地区の二か所に分かれて、地域の人たちと協力しながら、林道の整備作業や伝統ある村祭りのお手伝い、農家レストランの活性化、海岸の清掃活動などに取り組みます。

～参加した学生の声～

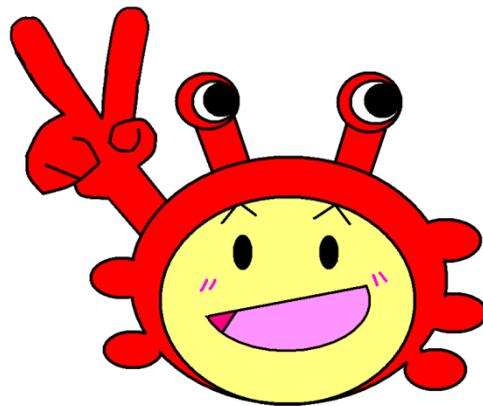
- 地域の方と交流することで新しい体験や気づきがあり、伝統の祭りなどにも参加できたのでいい経験ができた。
- メンバーと仲良くなって、毎日違うことをみんなでやりとげていくことができた。
- 過疎地域の厳しい面と可能性の両面を勉強できた
- 活動もご飯もしっかりとできたと思う。何よりメンバーと深く仲良くなることができた。

災害復興支援の取り組み

2016年4月に発生した熊本地震の復興支援活動として、地震と水害で大きな被害を受けた南阿蘇村でボランティア活動を行いました。現地では、小学校グラウンドの草刈りやビニールハウスでの農作業の手伝いなどに取り組みました。



とにかく、まずはやってみよう！
みなさんの「やってみたい」を応援します！



2018年4月1日改訂 ver.03

《お問い合わせ・連絡先》

京都産業大学ボランティアセンター

〒603-8555 京都市北区上賀茂本山 13号館 B1階

TEL : 075-705-1530

FAX : 075-705-3191

E-Mail : volunteer-support @star.kyoto-su.ac.jp

HP : <https://www.kyoto-su.ac.jp/campuslife/volunteer.html>

開室時間：平日 8：45-16：30（13：00-14：00を除く）

土曜 8：45-12：00（閉室時はPOSTでお知らせ）