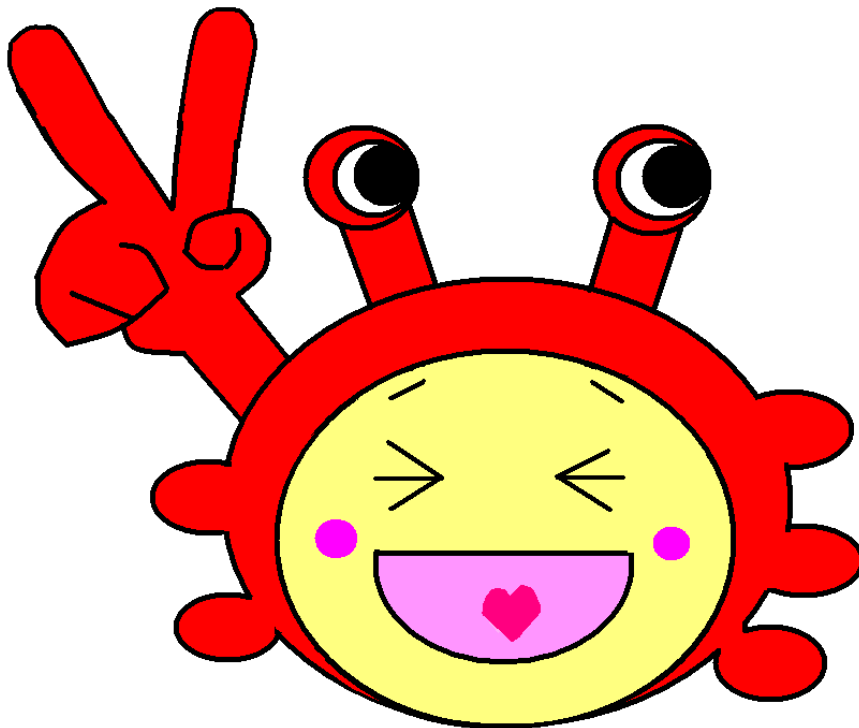




京都産業大学ボランティアセンター

ボランティア活動応援ハンドブック

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。

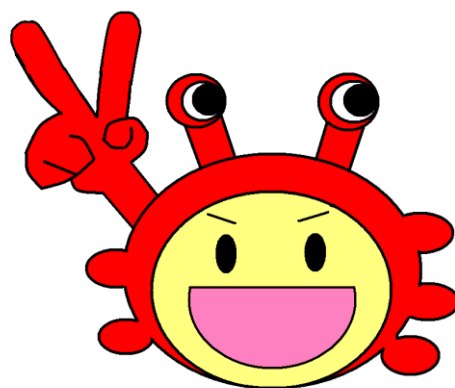
ぼくがボランティアの魅力を紹介するよ。

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、そんなふうにしてた。

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。

ボランティアには、**4つの原則**があります。

「自主性・主体性」

自分からすすんで行動すること

「社会性・連帯性」

ともに支え合い、学び合うこと

「無償性・無給性」

見返りを求めないこと

「創造性・開拓性・先駆性」

よりよい社会をつくること

出典:東京ボランティア・市民活動センター(TVAC) HP
<https://www.tvac.or.jp/shiru/hajime/gensoku.html>

ボランティアは、「**自由意志**」を意味するラテン語「volo(ヴォロ)」を語源とする言葉から生まれました。ですから、自分の意志で始めることが大前提です。

「本当はやりたくないな」と思っていることを「いやいやする」のは、本当の意味ではボランティアではありません。また、どんなに「自分がしたい」と思っている事でも、それが社会のためにならなかつたり、それをすることに対して大きな見返りを求めてしまったりするのは、やはりボランティアとはいえないでしょう。

ボランティアは、あなたの気持ちから始まります。目の前に困っている人がいるとき、社会の課題を目の当たりにしたとき、それを他人ごととせず、自分ごととして向き合おうとするならば、あなたはボランティアへの一歩を歩みはじめています。

ボランティアという言葉わかりやすい日本語にするならば、「**ほっとけない**」と訳することができるのではないのでしょうか。

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。

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

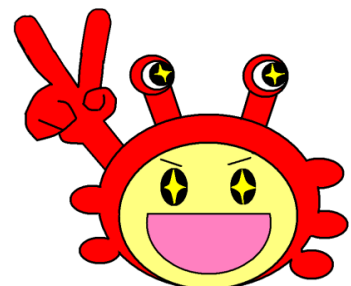
国内

- ・ 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、ボランティア活動を始めるための具体的な流れと、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や活動範囲、内容もさまざまです。ですから、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、決めたら早め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。当日は肩肘張らず、自然体で活動しましょう。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。
- わからないことがあったり、トラブルが生じたりした場合は、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、を簡単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、ボランティア保険に関する相談も、随時
- 受け付けています。自分はど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、ボランティア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、パンフレット等にか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、京都産業大学学生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がわからないと、相手は回答に困ってしまいます。
- 話を聞きながら、メモをとりましょう。連絡先などは間違いやすいので、その都度手元にメモに書き留めておきましょう。
- 日時や連絡先は、「それでは、〇月〇日〇時に、〇〇にお伺いすればよろしいですね」など復唱し、相手に確認しておきましょう。

◇ 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」など、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。」と対応していただいた方への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(←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、できないことは事前に活動先と共有しておきましょう。また、やむを得ず遅刻・欠席してしまう場合は、必ず早めに連絡しましょう。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、リーダーや仲間に相談しましょう。一人で抱え込まないことが大切です。

MEMO



ボランティアセンターの紹介

◇ ボランティアセンターの目指すもの

- ・ボランティアマインドを涵養し、市民社会の担い手となる人材を育てます。
- ・ボランティアコーディネーションを通じ、地域における諸問題の解決を目指します。

◆ ボランティアセンターが取り組むこと

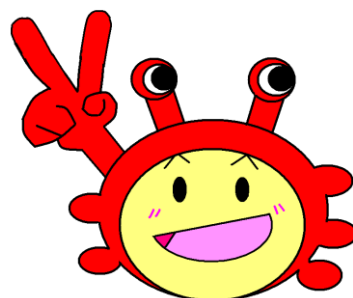
- ・社会的ニーズの代弁や問題提起とともに、活動を支援する体制を構築し、学生による自発的な活動の後押しに取り組めます。
- ・社会的ニーズを重視するとともに、ボランティアがもたらす学生の学びと成長に着目したプログラムづくりに取り組めます。
- ・積極的に地域社会とのつながりを構築し、潜在的な諸問題の可視化に取り組めます。
- ・地域社会における諸問題と学内外の資源をむすび、その解決のための協働に取り組めます。
- ・ボランティアの本質やそのあるべき姿、市民社会における役割について、共に考え、学び合う場づくりに取り組めます。

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B1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でできること

相談をする(個人編)

(受付カウンター)

「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

(チラシコーナー)

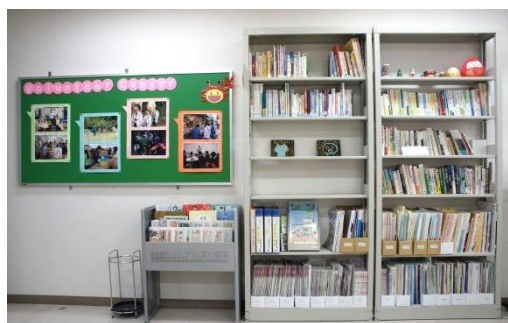
センターに寄せられた募集情報やイベント・講座などの案内をセンター前にあるチラシラックや掲示板に掲示しています。
時間のあるときにお立ち寄りください。
チラシやパンフレットは自由にお持ち帰りください。



図書や備品を借りる

(図書コーナー)

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)や大学名の入ったビ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)

(受付カウンター)

ボランティア団体を立ち上げたい、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も行っていますので、ぜひご相談ください。



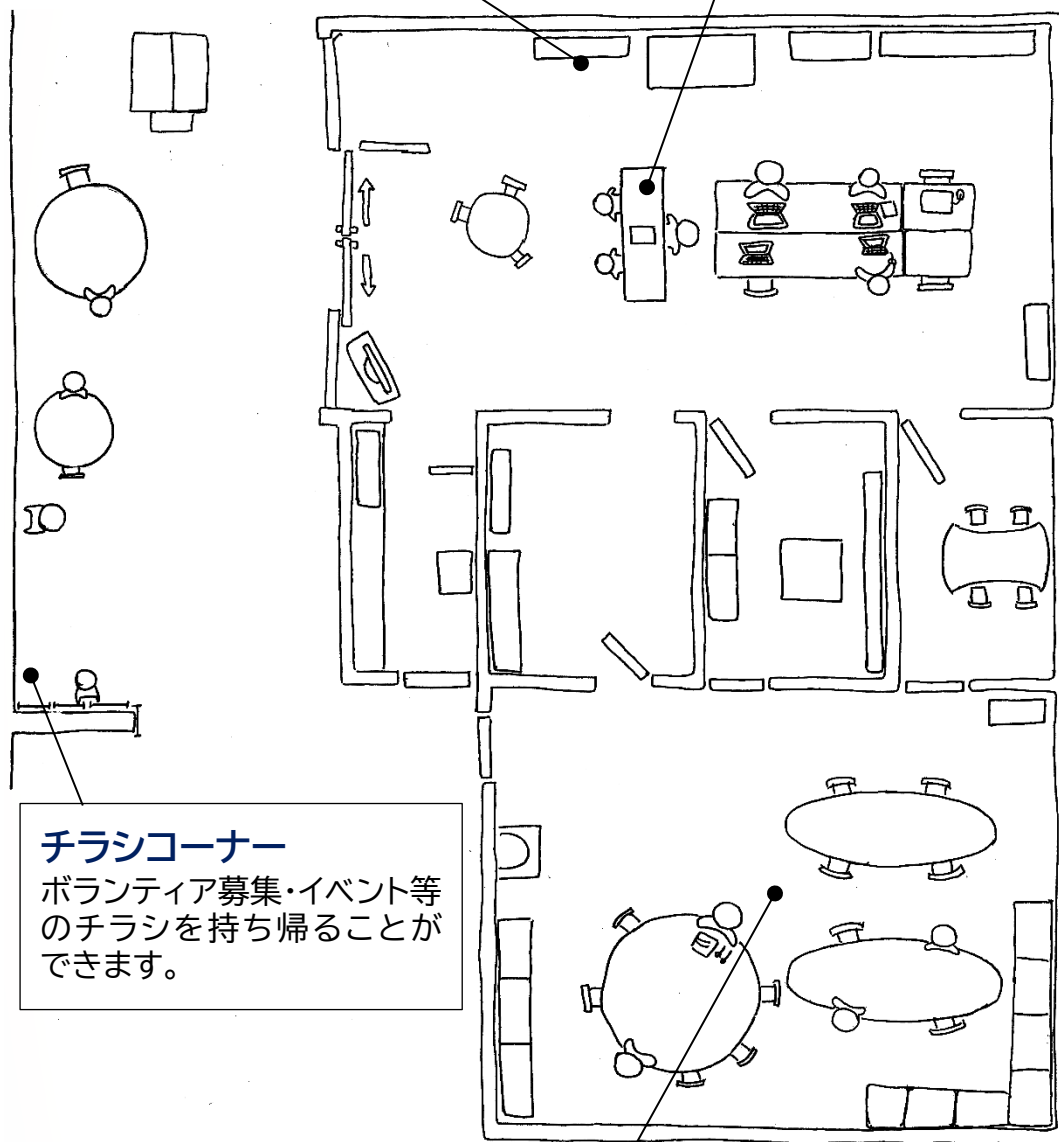
◇ ボランティアセンターの見取り図

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

ボランティア・市民活動の啓発・推進の拠点として、多目的ルームを設置しています。ここでは、貸スペースとしての利用のほか、図書・資料の閲覧スペースとしても利用することが可能です。

多目的ルームは利用者がシェアして使う場を想定しており、シェア利用を通して相互の交流と新たな活動の創出を期待するものです。

センターのプログラムを紹介！

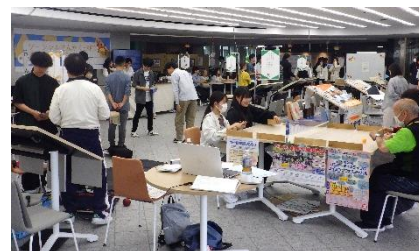
「ボランティアやってみたいけど、どうやって始めたらいいんだろう…？」そんなボランティア未経験者の方に向けて、センターでは、「まずはボランティアについて知ってもらい、そして実際の活動を体験してもらおう」と、さまざまなイベントを企画・開催しています。

社会をちょっと良くする出会い

ソーシャルさんかく EXPO

何か新しいことを始めたいと思っている人にボランティアに興味をもつきっかけをつくるために、学内外のボランティア系団体やサークルが一堂に集結し、直接話を聞ける場。

「どんな活動があるんだろう？」「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～

- ・何がしたいのか、わかった気がした。
- ・ボランティアに対する熱をひしひしと感じる時間だった。
- ・自分で調べるだけじゃなく、実際に話を聞くことができるのはすごくいい機会になった。

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？未経験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、最初の一步を踏み出しましょう。



～参加した学生の声～

- ・思ったよりハードで大変だったけど、楽しく参加できた。
- ・子どもの活力にびっくりしたけれど、自分も子どもに戻って楽しく遊ぶことができてよかった。
- ・障害がある、ないは関係なく、みんなで楽しむことができよかった。

ブレイクタイムにボランティアについて語り合う場

ボラカフェ

お菓子を食べながら、午後のひとときに、お気に入りのドリンクを片手に、ふだん気になっていることをゆるくおしゃべりできるのが「ボラカフェ」。
ボランティアセンターの学生スタッフがホストになり、今、話題となっているできごとから、ボランティアをもっと身近に感じてもらうためのしゃべり場です。



モノの循環を考える場

¥0 マーケット

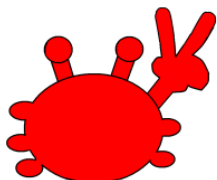
不要になったものを集め、集まったものをほしい人に無料で持ち帰ってもらう循環の場を学内で実施。
無駄に捨てられるものを減らし、使わなくなったものに再び使われる機会を作ることによって、無駄に捨てられるものを減らすこと目指します。



社会問題に取り組む団体を寄付で応援

モノ寄付

普段何気なく捨ててしまっているものや、使わないまま家に眠っているものを寄付することで、それらがお金に換金され、ボランティア団体や NPO などの活動資金や発展途上国の救援活動資金などに役立ちます。
センター前に各団体の回収箱を置いていますので、みなさんのタイミングで、持ってきてください。



まだまだ他にもいろんなプログラムがあるよ！

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



京都産業大学が行う「ふるさとワークステイ in ふくい」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めます。

～参加した学生の声～

- ・開墾作業で、耕した後を見るとやりがいを感じた。
- ・自分の作業が地域の方の力になっていると思ったとき、やりがいを感じた。
- ・短い間でしたが、他の参加者や地域の方々と過ごせただけでもよかった。
- ・4泊5日の作業や会話を通してコミュニケーションを取り、協力して終わられたことの達成感をとても感じていて、充実したと思える時間を過ごすことができたため。
- ・地域活性化の現状など学習面で学ぶことができ、地域の方々の温かさに触れられた。
- ・予想より地域の人たちと密着してお手伝いができ、抱えている課題や工夫していることなどがわかり、とても有意義な5日間になった。

災害復興支援の取り組み

◇ 平成 30 年 7 月豪雨(2018 年、倉敷市)

2018 年 7 月に発生した「平成 30 年 7 月豪雨」の復興支援活動として、水害で大きな被害を受けた岡山県倉敷市真備町でボランティア活動を行いました。現地では、地域の公共施設の片付けや地域住民の困りごとの聞き取りなどに取り組みました。



◆ 令和6年能登半島地震(2024 年、石川県)

2024 年 1 月に発生した「令和 6 年能登半島地震」の復興支援活動として、地震で大きな被害を受けた石川県鳳珠郡能登町や輪島市でボランティア活動を行いました。初年度は、家屋の片づけや荷物の運び出しなどに取り組みました。



◇ 募金活動の実施

国内外で起きた大災害に対し、学内で募金の呼びかけを行っています。学生・教職員がともにキャンパス内に立って募金への協力を呼びかけます。



学生スタッフ

学生スタッフは、職員スタッフと協力しながら、同じ学生の立場から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？



私たちはこんなことに取り組んでいます

ボランティアに関する情報発信

社会問題をテーマに話す交流会や品物の寄付についてなど、ボランティアをもっと幅広く知ってもらうための取り組みを行います。

学内イベントの企画・運営

学内外のボランティア団体、NPO等を招いて、各団体の取り組みを紹介するイベントの企画・運営を担います。

ボランティア体験プログラムの企画・運営

ボランティアの楽しさを知ってもらうために主に未経験者を対象としたボランティア体験プログラムの企画・運営・引率を担います。

社会問題にアプローチする取り組み

モノの循環をテーマに、使わなくなった品物を誰かに使ってもらえるようにするための機会づくりを行います。

ボランティアセンターへのアクセス



「バスおりば」からの道順を説明します。



バスプール正面に見える「神山ホール」
に向かって行きます。



左手のゆるやかな坂道を登ります。



神山ホール沿いに進みます。



左手に 13 号館入口があります。
入って左側にボラセンがあります。



ボランティアセンターに到着です。
ガラス扉から気軽にお入りください。

学内MAP



2026年6月30日改訂

《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

TEL:075-705-1530

FAX:075-705-3191

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

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

場所:13号館 B1階

開室時間:平日 8:50-16:45(13:00-14:00を除く)

土曜・日曜・祝日 閉室



センターHPはこちら