

きっかけはすぐそこに！

あなたの心の世界を
広げてみませんか？

ボランティア 体験事例集



社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会
大阪府ボランティア・市民活動センター

目 次

はじめに

ボランティアとは 2

ボランティア活動の心構え 3

ボランティア活動の例 4

<事例>

高齢者施設でのボランティア体験 5

ふれあい・いきいきサロン 6

障がい者の方が通う作業所でのお手伝い 7

保育園での保育ボランティア 8

子育てサロンのお手伝い 9

誰もが集える居場所での喫茶活動 10

福祉施設や地域の夏祭り 11

相手に寄り添う傾聴ボランティア活動 12

学習支援／災害ボランティア 13

環境・自然保護／収集活動 14

寄付することもボランティア（共同募金） 15

ボランティア活動に参加するには 16

大阪府内の市町村社会福祉協議会ボランティアセンターの連絡先

..... 17

はじめに

みなさんは、「ボランティア」と聞いてどのようなイメージをお持ちになりますか。

「楽しい」「やりがいがある」と感じる方がいる一方、「しんどい」「ただ働き」のような印象を抱く方もいるかも知れません。

また、興味を持っていても、「ハードルが高い」や「きっかけがつかめない」と感じている方もいるのではないのでしょうか。

「ボランティア」を“手話”で表すと、『両手の人差指と中指で人が歩くような動作』を行います。

つまり、「よりそって、ともに歩いていく」イメージです。



この冊子には、そのような、「あなたのそばにいる」ことを大切に
した、心豊かなボランティア活動の体験事例がたくさん掲載されて
います。

みなさんも、ぜひ、自分の身近なこと、気になることから一歩を
踏み出し、ご自身の世界を広げてみませんか。



社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会
大阪府ボランティア・市民活動センター

ボランティアとは



ボランティアは、自分の関心のあるテーマや得意なことをいかして、自発的に楽しみながら取り組む活動です。

お住まいの地域や社会全体をより良くしていくことにつながるとともに、様々な出会いや気づきを通して、活動するご自身の心も豊かにするチカラを持っています。

あなたは、段差で困っている車いすの方を見たとき、そっとお手伝いしたことはありませんか？また、小さい子どもが迷子で泣いているとき、「どうしたの？」と声をかけたことはありませんか？そんな気付きや心遣い、困っている人を「ほっておけない！」という心がボランティア活動の出発点です。

ボランティア活動の4つの性質

①自発性・主体性

誰かに強制されたり、義務として行うのではなく、個人の自由意志で行う活動です。

②社会性・連帯性

自分の満足のためだけでなく、「誰かのため」、「社会のため」に行う活動です。

③無償性・無給性

経済的な報酬を求める活動ではなく、人との出会いや充実感、新しい発見が得られる活動です。

④創造性・開拓性

すでにある仕組みや発想にとらわれず、必要とされていることに、柔軟な考え方・姿勢で取り組む活動です。

ボランティア活動の心構え

・活動を行う際に気をつけたい5つのポイント

1. 相手や関係者の立場を尊重しましょう！

ボランティア活動では、様々な境遇の方や、想いをもった人たちと関わります。相手によりそい、よきパートナーとして活動しましょう（“善意の押し付け”は禁物！）。

2. 約束やルールを守りましょう！

活動には多くの人に関わっています。まわりの人に迷惑がかからないよう、交わした約束や決められたルールは必ず守りましょう。

3. プライバシーを守りましょう！

相手との会話や質問内容には十分配慮が必要です。また、活動を通じて知った個人のプライバシーに関わる情報は、口外してはいけません。

4. 無理せずできることに取り組みましょう！

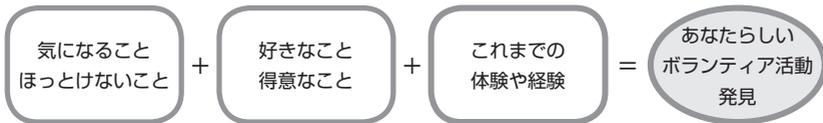
何ごとも無理をしないことが大切です。最初からよくばって、たくさんのは行わず、余裕をもってできることから始めましょう。

5. 保険に加入しましょう！

活動中に事故が起きることもあります。万が一の備えとして、ボランティア保険に加入しましょう。申し込みは、最寄の社会福祉協議会（P17 参照）へお問い合わせください。

ボランティア活動の例

- ・ ボランティア活動とひと口に言っても様々なものがあり、まさに、「十人十色」。身近なこと、やってみたいことから、自分に合った活動を探しましょう。



★興味のある活動をチェックしてみよう☑

高齢者や障がい者対象の活動	子どもや青少年対象の活動
福祉施設での活動、レクリエーション	子どもとの遊び、学習サポート
外出や余暇活動のお手伝い	ニートや不登校、ひきこもりの人の支援
点訳・音訳・手話・朗読	障がい児の野外活動やプール指導
自然や環境を守るための活動	芸術・文化的な活動
森林や里山保全、海辺の清掃	美術館や博物館での案内
リサイクル活動や動物愛護	伝統文化の継承、まち歩きガイド
1日から参加できる活動	趣味や特技をいかす活動
夏祭りや敬老会のお手伝い	福祉施設での音楽や演芸活動
マラソン大会や運動会のスタッフ	園芸やパソコン、おもちゃドクター
災害で被災した方への支援活動	安心・安全なまちづくり
家屋の片づけや被災者との交流	住民の交流を目的とした喫茶やサロン
物資の仕分けや募金活動	防災活動、パトロール、交通安全
地域における助け合い活動	その他の活動
高齢者いきいきサロン	国際交流・国際協力の活動
子育てサロン	家でできる活動（収集・絵手紙・手芸）
見守りや配食サービス	街頭募金活動、共同募金

高齢者福祉施設でのボランティア体験

活動内容

施設を利用している高齢者との交流を中心とし、楽しく過ごしていただけるようにお手伝いをします。

<活動例>

- ・レクリエーション活動（歌やゲーム、折り紙、塗り絵、体操など）の補助
- ・お話し相手、喫茶や食事の準備
- ・車イスでの移動、散歩の付き添い
- ・フロアの清掃



1日の流れ

- 9：00 利用者の出迎え・リハビリ体操
12：00 昼食（喫茶や食事の準備）・お話し相手
15：00 レクリエーション活動
16：00 お見送り・活動終了

～体験者の声～（高校生）

- ・少し身構えていたけれど、実際に参加すると**とても楽しく、もっと気軽に**参加しているのだと気づかされた。
- ・最初のイメージと参加した後では福祉施設に対する印象が変わった。

～施設担当者の声～

- ・職員以外とふれあう機会が少ない利用者にとって、ボランティアは良い刺激になったと思います。**職員が出来ない特技（歌やダンスなど）を披露してくれて、皆さんとても喜んでいました。**

ふれあい・いきいきサロン

活動内容

閉じこもりがちな高齢者に自宅から歩いて行けるところで気軽に参加できる場を提供し、みんなで一緒にお茶を飲んだり、体操をしたりして、地域での顔の見える関係づくりをすすめています。サロンは地域住民のボランティアによって自主的・主体的に運営されており、参加者の方は家から出る楽しみが増え、日々の生活をより充実させることができます。

<活動例>

- ・サロンの準備や片づけなど運営のお手伝い
- ・参加者と一緒に健康体操やお話をする。



～体験者の声～（10代 学生）



地域住民の交流集いの場「ふれあい茶話会」に興味があり参加しました。皆さん優しく、人生や戦争の事などの体験談の話しをしてくださいました。**地域のボランティア活動を知ることができ良かったです。**

障がいの方が通う作業所でのお手伝い

活動内容

作業所とは、障がいのある方々の、社会参加や仕事を支援する場のひとつです。利用者の方の個性に合わせて、できることを探します。

<活動例>

- ・散歩や清掃、体調チェック等を行う
- ・利用者の方と一緒にペン立てやお弁当箱などの組み立て作業を行う
- ・散歩やおやつの時間を共に過ごす



～体験者の声～（20代 教員）

初めて利用者さんにお会いするのは、少し緊張しましたが、笑顔で「おはようございます」とあいさつを返してくださり、職員さんも明るく、とてもいい雰囲気だなと感じました。最初は利用者さんに対してどう接したらいいかわからなかったけれど、よく観察して状況を理解することで、次第にうまく接することができました。利用者さんそれぞれの個性を大切に、みんなが過ごしやすい空間を作るために、一人ひとりにあった支援や配慮をしていくことが必要だと感じました。

保育園での保育ボランティア

活動内容

子どもたち一人ひとりに寄り添い、楽しく遊びながらボランティア活動を行います。保育の援助や安全面の配慮をして、生活や遊びを共にします。

<活動例>

- ・遊びの時間を共に過ごす（プール、粘土遊び、積み木遊びなど）
- ・食事や排泄・着脱等の手伝い
- ・散歩に出掛ける



～体験者の声～（大学生）

3歳児のクラスでのボランティア体験をしました。子どもたちは3歳だけど、ヘアスタイルへのこだわりや得意・不得意があり、個性豊かだなと感じました。一人ひとりの性格が違うので、叱り方一つでも、**伝え方や対応の仕方を変えていく必要があるんだ**ということに気付きました。また機会があれば、ボランティア活動をしてみたいです。

子育てサロンのお手伝い

活動内容

子育てサロンとは、地域内の子育て中の親子が気軽に集える場所です。地域の方々と遊びを通じて子どもの成長について学ぶとともに、親同士が子育てに関して情報交換をする場でもあります。

<活動例>

- ・子どもたちとの遊び、地域の人たちとの交流
- ・準備や片づけなどの運営のお手伝い
- ・誕生日会などのイベント開催



1日の流れ

- 9:00 流れの確認、サロンの準備
- 10:00 サロンスタート
→絵本の読み聞かせ・プール遊び・工作・ボール遊び
- 11:30 サロン終了、片づけ
- 12:00 解散



～体験者の声～（大学生）

今まで自分たちが暮らす地域の中で、このようなみんなが気軽に集まれる場所があることを知りませんでした。地域の人とのふれ合い方などを学ぶことができ、ボランティアは少し大変だけど、**やりがいがあるもの**だということを感じました。

～サロン運営者の声～

ボランティアさんのおかげで、サロンの雰囲気はいつも以上に活気づいていました。子ども達も“お兄ちゃん・お姉ちゃん”と遊べてとても嬉しそうでしたし、私たちもボランティアさんと様々なお話ができ、良い刺激になりました。

誰もが集える居場所での喫茶活動

活動内容

近年、地域での近所づきあいも少なくなり、「ひとりぼっち」で不安や寂しいと感じる方が多くいます。そこで、地域のつながりを強め、ふれあいのまちづくりをすすめる取り組みとして、喫茶活動が広がってきています。高齢者も子どもも、障がいのある人も誰もが安心して気軽に立ち寄れる居場所を、身近な地域につくっていく活動です。

<活動例>

- ・ お茶やコーヒーを飲みながら交流
- ・ 飲み物を運んだり、運営のお手伝い



～運営管理者の声～



夏休みのボランティア体験で参加した高校生が、大学生になった今も忙しい時間を割いて、継続して関わってくれています。

学生ならではの元気一杯な雰囲気、関係者や利用者はパワーをいただいています。



福祉施設や地域の夏祭り

活動内容

高齢者や障がい者の福祉施設、保育園、地域等では、広く利用者や地域住民を対象にした「夏祭り」を催すところがあります。運営に関するお手伝いとともに、利用者とのふれあいや、お祭り自体も一緒に楽しむ活動です。

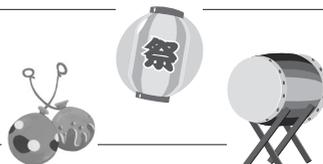
<活動例>

- ・前日に設営や準備のお手伝い
- ・屋台や模擬店（ゲーム・食べ物）の接客
- ・利用者の誘導や付き添い



1日の流れ

- 16：00 屋台の準備、利用者の誘導
17：30 お祭り開始、屋台での接客
21：00 終了



～体験者の声～（大学生）

屋台のお手伝いでは、おじいちゃんから**お礼の言葉をかけられて嬉しかった**です。職員の皆さんのお役にも立ったのかなあ。立ちっぱなしはしんどかったけれど、友だちと参加ができて楽しかったです。

～施設利用者の声～

年に1回の夏祭り。太鼓の音と子どもたちに会えることを、いつも楽しみにしています。河内音頭を踊ることはできませんが、観ているだけでもウキウキします。来年も来てくださいね。

相手に寄り添う傾聴ボランティア活動

活動内容

傾聴ボランティアとは、相手の方の、昔の話や楽しかったこと、辛くて今まで言えなかったことなどを聴く活動です。反対の感想や助言は避け、共感を持ち、寄り添って聴くことが大切です。少しでも心の負担が軽くなるようにお手伝いをします。

<活動例>

・高齢者を対象にお話を聴く

※事前に傾聴ボランティア講座を受講し、心構えや技法（相槌等）、ロールプレイを学ぶ場合もあります。



お年寄（手前）の傾聴中



活動後のミーティング

1日の流れ

13：00 体験場所にて、施設・社協職員の説明を受ける。

14：00 傾聴活動（約1時間）

15：00 活動後意見交換（介護士・ボランティアの先輩からアドバイスをもらう）

16：00 解散

～体験者の声～（60代主婦）

傾聴講座で心構えや技法を学んだつもりでしたが、実際は先輩についているだけで声も出ませんでした。

対象者の女性の方に「長く生き過ぎてしまった」と言われたのでびっくりしてしまいました。結構疲れました。**次は頑張ります。**

～お年寄りの声～

時々、私のところに来てくださるのでうれしいです。いつもなずいてくれて**心が落ち着きます。**

～施設長の声～

さびしい思いをされている利用者もいるので、ゆっくり穏やかな時間を過ごしていただければとボランティアの方に期待しています。

学習支援

活動内容

学習支援ボランティアとは、**自身の知識や経験を活かして、**

子どもたちに勉強を教える活動です。対象者は、生活が苦しい家庭の子どもたちや、日本語がわからない外国の子どもたち、放課後に学校で勉強をする子どもたちなどさまざまです。

～実際にボランティア活動をされた学生さんのお話～

「私は、週に1度、放課後に小学生の子がいる自宅に出向き、学校の宿題を題材に勉強を教えていました。このボランティアをして、子どもに勉強を教えることや人間関係の形成の難しさを知ることができ、とても勉強になりました。」



災害ボランティア

活動内容

突然の災害により、普段の生活から状況が一変し、不自由な生活を強いられる方々に対し、必要な支援を行います。



<活動例>

- ・泥のかき出しや清掃作業、家財道具の運び出し
- ・避難所での支援（炊き出しや子どもの遊び、足湯など）
- ・被災地外での活動（救援物資の送付、募金活動、避難者の支援など）

※活動内容や参加条件には差があり、時期・期間の制限もあります。社会福祉協議会をはじめ、支援団体とよく相談のうえ、参加をご検討ください。

環境・自然保護

活動内容

町のゴミ拾いや里山保全、CO2削減に向けての取り組みなど、環境・自然保護に関わる活動です。**親子で参加が**



可能なものや、普段の生活では感じられない、大きな経験が得られるものもあります。

<活動例>

- ・ 森林を守る活動。山野草の観察、植栽地の下草刈り、人工林での間伐のお手伝い。
- ・ 竹林整備や遊歩道づくりなどの里山を守る活動。
- ・ ぶどう農園の清掃作業を通して体験していく、自発意欲の向上を目的とした活動など。

収集活動

活動内容

家庭にいなから**手軽にできるボランティア活動**として、収集ボランティア活動があります。集められた物は、それぞれ専門の取り扱い機関や業者等によってお金や品物と交換され、社会福祉や教育現場等の貴重な財源として有効に活用されています。また、収集した切手などをグループで整理するボランティア活動もあります。



<活動例>

- ・ ベルマークや使用済みの切手、書き損じはがき
- ・ 使用済みプリペイドカード（テレホンカードや図書カードなど）
- ・ 使用済みインクカートリッジ
- ・ アルミ缶やプルタブ、ペットボトルキャップ、中古衣料など

寄付することもボランティア（共同募金）

活動内容

「ボランティア活動をやりたいけれど、時間がない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、時間がなくてもボランティア活動にかかわる方法はたくさんあります。

例えば、みなさんも街頭や学校で一度は赤い羽根共同募金を見たことがあるのではないのでしょうか。赤い羽根共同募金は高齢者や障がい児・者、児童などの暮らしをより良くするために活用されます。決して“汗を流す”だけがボランティア活動ではありません。寄付をすることも立派なボランティア活動の一つです。寄付を通して、「支援したい想い」をさまざまな人に届けましょう。



～大阪府共同募金会の声～



子育て支援、高齢者の見守りといった身近な福祉活動から、社会福祉施設の充実、さらには災害ボランティア支援など、共同募金は、身近な地域から、全国規模の助け合いにつながっています。心つながる赤い羽根、ぜひ、ご参加ください。



ボランティア活動に参加するには

- ・ ボランティア活動をやってみようとお考えの場合、市区町村社会福祉協議会のボランティア・市民活動センターを利用してみましょう。



インターネットで情報収集する

最寄の市区町村にあるボランティアセンターのホームページを検索してください。ボランティア募集やボランティアグループの情報を閲覧できる場合があります。



電話やメールで問い合わせる

探し方や知りたい情報、不安に感じていることなど、何でも気軽にご相談ください。



ボランティアセンターを訪問する

直接訪ねて相談することで、最新の情報が得られたり、細かな疑問も解消されます。なお、日時によっては担当者が不在の場合がありますので、事前に連絡しておくとう安心です。

※大阪府内では、夏休み期間中、ボランティアを身近に感じてもらうために「ボランティア体験プログラム」を実施しています。開催状況については、大阪府社会福祉協議会または大阪府ボランティア・市民活動センターのWebサイトをご確認ください。

社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会

☎ <http://www.osakafusyakyo.or.jp/>

大阪府ボランティア・市民活動センター

☎ <http://www.osakafusyakyo.or.jp/vcenter/index.php>

※社会福祉協議会以外の窓口等を利用する。

社会福祉協議会以外の団体が、ボランティア・市民活動に関する相談窓口を設けている場合があります。ボランティアコーディネーターを配置している団体や、特定のテーマ（環境・文化・芸術など）に強い団体もあります。ホームページから興味のあるテーマを検索してみましょう。

大阪府内の市町村社会福祉協議会ボランティアセンターの連絡先（大阪市・堺市以外）

名 称	住 所 / 電 話	名 称	住 所 / 電 話
豊中市社会福祉協議会 ボランティアセンター 「ふらっと」	豊中市岡上の町2-1-15 すくやかプラザ内 Tel. 06-6848-1000	まつばらボランティアセンター	松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館内 Tel. 072-339-0741
池田市ボランティアセンター	池田市中心3-1-40 池田市保健福祉総合センター内 Tel. 072-753-8858	柏原市ボランティア・ 市民活動センター	柏原市大泉4-15-35 柏原市健康福祉センター内 Tel. 072-972-6760
吹田市社会福祉協議会 ボランティアセンター	吹田市出口町19-2 吹田市立総合福祉会館2F Tel. 06-6339-1210	羽曳野市ボランティアセンター	羽曳野市誉田4-1-1 Tel. 072-958-2315
高槻市ボランティア・ 市民活動センター	高槻市船屋町3-1-303号 グリーンプラザ3号館3階 Tel. 072-683-2200	藤井寺市社会福祉協議会 藤井寺市ボランティアセンター	藤井寺市北岡1-2-8 Tel. 072-938-8220
茨木市社会福祉協議会 ボランティアセンター	茨木市駅前4-7-55 茨木市福祉文化会館内 Tel. 072-627-0086	大阪狭山市ボランティアセンター	大阪狭山市今熊1-85 Tel. 072-367-6601
箕面市社会福祉協議会 ボランティアセンター	箕面市船場西1-11-35 Tel. 072-749-1535	河南町ボランティアセンター	南河内郡河南町大字白木1359-6 河南町役場内 Tel. 0721-93-6299
摂津市ボランティアセンター	摂津市三島2-5-4 摂津市立地域福祉活動支援センター Tel. 06-6318-1128	太子町ボランティアセンター	南河内郡太子町大字春日963-1 町立総合福祉センター内 Tel. 0721-98-1311/1312
島本町社会福祉協議会 ボランティアセンター	三島郡島本町桜井3-4-1 島本町ふれあいセンター内 Tel. 075-962-5417	千早赤阪村ボランティアセンター	南河内郡千早赤阪村大字水分195-1 Tel. 0721-72-0294
能勢町ボランティアセンター	豊能郡能勢町宿野114 能勢町ふれあいセンター内 Tel. 072-734-0770	岸和田市ボランティアセンター	岸和田市野田町1-5-5 市立福祉総合センター内 Tel. 072-430-3366
豊能町社会福祉協議会 ボランティアセンター	豊能郡豊能町東ときわ台1-2-6 保健福祉センター Tel. 072-738-5370	泉大津市社会福祉協議会 ボランティアセンター	泉大津市東雲町9-15 市立総合福祉センター内 Tel. 0725-23-1393
守口市社会福祉協議会 ボランティアセンター	守口市寺内町1-16-5 Tel. 06-6992-2715	貝塚市社会福祉協議会 ボランティアセンター	貝塚市島中1-18-8 保健・福祉会館内 Tel. 072-439-0294
枚方市社会福祉協議会 枚方市ボランティアセンター	枚方市新町2-1-35 枚方市立総合福祉会館 (3ホールひらた)内 Tel. 072-841-0181	泉佐野市社会福祉協議会 ボランティアセンター	泉佐野市上町1-2-9 社会福祉協議会1F Tel. 072-464-2259
寝屋川市社会福祉協議会 ボランティアセンター	寝屋川市池田西町28-22 市立総合センター内 Tel. 072-838-0400	和泉市ボランティア・ 市民活動センター 「アイ・あいロビー」	和泉市いぶき野5-1-7 和泉中央駅南側歩行者デッキ・ アムゼモール1F Tel. 0725-57-0294
大東市社会福祉協議会 ボランティアセンター	大東市新町13-13 大東市立総合福祉センター内 Tel. 072-874-1082	高石市ボランティア・ 市民活動センター	高石市加茂4-1-1 市役所別館1F Tel. 072-265-7600
門真市ボランティアセンター	門真市御堂町14-1 門真市保健福祉センター内 Tel. 06-6902-6453	泉南市ボランティアセンター	泉南市柳井1-8-47 泉南市総合福祉センター3階 Tel. 072-483-0294
四條畷市社会福祉協議会 ボランティアセンター	四條畷市北出町3-1 Tel. 072-878-1210	阪南市ボランティアセンター	阪南市尾崎町1丁目18-15 地域交流館内(旧尾崎小学校跡地) Tel. 072-472-3333
交野市ボランティアセンター	交野市天野が原町5-5-1 Tel. 072-894-3737	忠岡町社会福祉協議会	泉北郡忠岡町忠岡南1-9-15 忠岡町総合福祉センター内 Tel. 0725-31-1666
東大阪市社会福祉協議会 ボランティア・ 市民活動センター	東大阪市高井田元町1-2-13 東大阪市立総合福祉センター内 Tel. 06-6789-5550	熊取町ボランティアセンター	泉南郡熊取町野田1-1-8 熊取ふれあいセンター内 Tel. 072-452-6001
八尾市社会福祉協議会 サポートや ボランティアセンター	八尾市青山町4-4-18 Tel. 072-925-1045	田尻町ボランティアセンター	泉南郡田尻町大字嘉祥寺883-1 田尻町総合保健福祉センター内 Tel. 072-466-5015
富田林市社会福祉協議会 ボランティアセンター	富田林市室甲田町9-9 Tel. 0721-25-8200	岬町ボランティアセンター	泉南郡岬町深日3238-24 Tel. 072-492-5700
河内長野市社会福祉協議会 ボランティアセンター	河内長野市大師前26-1 Tel. 0721-65-0133		

大阪市や堺市の社協・ボランティアセンター、ボランティア・市民活動を支援する団体

名 称	住 所	電 話
大阪市ボランティア・市民活動センター (または大阪市内24区社会福祉協議会)	大阪市天王寺区東高津町12-10 市立社会福祉センター内	06-6765-4041
堺市社会福祉協議会 ボランティア情報センター	堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館1階	072-232-5420
社会福祉法人 大阪ボランティア協会	大阪市中央区谷町2-2-20 2F 市民活動スタジアム「CANVAS 合町」	06-6809-4901

ボランティア体験事例集

平成27年8月 発行

社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会 地域福祉部
大阪府ボランティア・市民活動センター

〒542-0065
大阪市中央区中寺 1-1-54 大阪社会福祉指導センター内
TEL：06-6762-9631 FAX：06-6762-9679

ご協力いただいた社会福祉協議会（※五十音順）
池田市、茨木市、岸和田市、吹田市、摂津市、高石市、豊中市、阪南市、東大阪市

※この冊子の作成には、共同募金配分金を活用しています