

ボランティア活動の10分野

体験からボランティア活動へ

体験活動を通して、ボランティア活動をしてみたいと思われた方は、その気持ちを大切にしてください。

そして、その気持ちを活動につなげてみませんか。

ここでは、ボランティア活動をはじめ際の参考にしていただくために、様々なボランティア活動を10の分野に分類しました。何をしたいのか、何ができるのか、わからない方は、そのヒントとしてください。

また、ボランティアに関することは、お近くの社会福祉協議会にご相談ください。

あつめる

収集は、気軽にはじめられるボランティア。一定量を集めると、集めたものが物品と交換されたり、援助活動などに役立てられたりします。また、買い物で、支援が必要な方々を援助することもできます。

● **使用済みプリペイドカード・使用済み切手・書き損じハガキ** 捨ててしまえば、ただのゴミですが、収集しているボランティア団体に送れば、発展途上国や福祉施設への支援など、様々な役に立てられます。

● **ヘルマーク・ロータスクーポン** 日用品や紙製品についているこれらのマークを切り取り、それぞれの取り扱い団体に送ると、収集点数に応じて設備品などが送られてきたり、発展途上国への援助になったりします。

● **募金、バザーなど** 様々な募金活動の収益金が何に使われ、役に立てられているか調べましょう。文化祭などでバザーを開き、その収益を何かに役立ててみましょう。共同募金や国際ボランティア貯金などの募金に協力することも活動のひとつです。

● **買い物** 買い物で人に役立つことができる、様々な商品があります。例えば、ユニセフのカードなどの収益の約半分は、発展途上国の子どもたちの救援活動に充てられます。また、手作りの魅力をもつ福祉施設のオリジナル商品（クッキーや石鹸、焼き物など）の購入も、障がいのある方々の生活支援につながります。



ふれあう

どんなボランティア活動も、人とふれあうことから始まります。支援を必要とする高齢者や子ども、障がいのある方々との関係づくりの中から様々なことを学びましょう。また、異なる文化背景を持つ人々とのふれあひも、自己の成長につながります。

● **訪問** 福祉施設やひとり暮らしの高齢者を訪問し、話を聞いたり、交流したりしましょう。ゲームやスポーツと一緒に遊ぶのも、お互いの親交を深めます。また、保育園や子育てサロンなどを訪れ、子どもたちと一緒に遊ぶのも楽しいボランティアです。

● **招待** 高齢者を招き、戦争経験や人生観などを聞いたり、障がいのある方に、生活する上での不便さや介助の方法、社会に望むことなどを話してもらいましょう。文化祭や運動会などにも参加してもらい、交流を深めましょう。

● **文通** 暑中見舞い・年賀状・クリスマスカードなどを高齢者や施設利用者の方々に定期的に送り、交流してみませんか。関係が育てば、一緒に活動したり、イベントを開いたりしましょう。

● **国際交流** 地域に住む異なる文化背景を持つ外国の方々と、パーティやスポーツなどで交流し、互いの文化や生活習慣を話し合ひましょう。視野が広がり、多様な価値観を学べます。文通もいいでしょう。



つたえる

地域に昔から伝わる文化や代々培われてきた生活の知恵などを体験的に学びましょう。後々には、あなた自身がさらに若い世代へと伝えていく立場になるでしょう。

● **伝統芸能** 地域には、古くから伝わる祭りの踊りやみこしなどの伝統芸能や行事が残っています。地域の専門家に教わったり、自ら体験しながら身につけたりして、いろんな機会に発表し、たくさんの方々に伝えましょう。

● **伝統工芸** 地域に伝わる竹細工など、昔ながらの伝統工芸品がどのように現代に受け継がれているかを知り、制作にチャレンジしてみましょう。また、竹馬や竹とんぼ、凧などの昔の遊具を手作りし、遊び楽しみましょう。

● **地域史をつくる** 高齢者にインタビューして昔の地域の様子を話してもらったり、史跡や寺院、神社などを訪ね歩き、資料を探したりして、手作りの地域史をつくってみましょう。また、昔話や方言、民謡などのルーツを探るのもおもしろい活動です。



おしえる

子どもたちと遊んだり、宿題をみてあげたりして、楽しく交流しましょう。様々な年齢の子どもたちが集い、ふれあう経験を通して、子どもたちの世界も豊かに広がります。

● **学習指導** 地域の児童館などの施設で、子どもたちの宿題をみてあげたり、学習の手助けを行ったりします。時には、戸外の社会見学や野外活動を行い、交流を深めましょう。

● **遊び指導** 家の中にこもって遊びがちな子どもたちに、戸外で遊ぶ楽しさを教えましょう。かくれんぼや鬼ごっこ、ソフトボールなどを一緒に楽しみましょう。



ひろめる

ボランティア活動の輪を、個人からグループ、学校、地域へと広げましょう。情報交換、情報発信、イベント企画などをみんなで行います。

● **ミニコミ誌づくり** ボランティア活動で得た情報を積極的に広めるため、ミニコミ誌を発行しましょう。活動報告や体験談、調査結果の発表や意見交換・提案などの記事をつくり、グループで共有し、ボランティアの輪をさらに外部へと広げましょう。

● **イベント企画** 自分たちの活動をもっと多くの人へアピールしていきたいと考えはじめたら、イベントを企画しましょう。講演会や展示会、映画会を開いたり、地域の住民とともに「まちづくりシンポジウム」を開催したり、外国の方を講師に外国料理講習会を催すなど、日頃の活動や興味に沿って企画し、地域全体の活動へとつなげていきましょう。

まもる

ゴミ問題、水質汚染、大気汚染、温室効果、酸性雨など、身近なところから地球レベルにいたるまで、自然破壊や環境汚染の問題は様々です。自分に何が出来るか、身の回りの自然を見つめ、理解し、守る活動を行いましょう。

- **学ぶ** 環境問題について理解を深めるため、本や雑誌を読み、関連する新聞記事を切り抜きましょう。テレビの関連番組をビデオにとってみんなで見て話し合ったり、専門家を招いて講演会を開いたりしましょう。環境問題の知識を蓄え、活動に役立てましょう。
- **調べる** 1週間分の自宅のゴミの量と種類を記録しましょう。1ヶ月、1年ではどんな量になるでしょうか。また、地域のゴミ拾いを行い、ゴミの種類を調べたり、近くの川の様子を観察し、水質調査を行ったりして、身近な視点から環境問題を考えましょう。
- **育てる** 植物を種から育て観察記録をつけたり、昆虫から小鳥、ウサギなどの小動物を飼ったりしてみましょう。ひとつの命が成長するには、どんな環境が必要でしょうか。野鳥がいそうな場所に巣箱を掛け、雛の成長を見守り、記録をつけてみましょう。

つくる

人に役立ちたい気持ちを、ものをつくることで表しましょう。手軽に作れるものからちょっと専門的なものまで、多彩な活動があります。

- **手芸品や小物など** 手作りのぬいぐるみや手編みのマフラー、手で触って読む絵本などアイデア次第でなんでもOK。渡す相手に喜んでもらえるものを作ってみましょう。
- **菓子・料理** クッキーやケーキなどを心を込めて手作りし、訪問するときの手みやげにするとよいかもかもしれません。また、高齢者のための料理を考え、グループで挑戦し、試食してもらおうのもよいでしょう。
- **朗読テープ、点字図書など** 視覚障がいのある方のために本や新聞などを朗読して録音し、朗読テープをつくったり、活字を点字に訳し、視覚障がいのある方が読める点字図書を作成しましょう。いずれも専門性が要求されるため、講座などに通い、学んだうえで取り組みましょう。



てつだう

高齢者や障がいのある方が、不便なく日常生活を送る手助けをします。簡単なものから訓練の必要な専門的なものまで、いろいろな活動があります。

- **外出介助・用事代行（ガイドヘルパー）** 高齢者や障がいのある方が外出する際に、一緒に歩く手助けをしたり、車椅子の介助などを行います。まずは指導を受けて、介助方法を覚えましょう。また、郵便物を投函したり、分別収集を手伝ったり、日常生活の中の用事を代わりに行う活動もあります。
- **施設の手伝い** 施設で行われているエプロンやおむつなどの洗濯物を一緒にたたんだり、施設内の清掃や草取りなどを行ったりしましょう。食事の配膳・後片付けや一人で食事をとれない人を手伝う活動もあります。
- **催し物の手伝い** 地域のボランティアセンターやボランティア団体が開催する催しに参加し、その運営や進行を手伝います。コンサートやスポーツ大会、模擬店の会場設営・受付・後片付けなどに大いに活躍しましょう。
- **手話・対面朗読** 手話を学ぶことは、コミュニケーションの方法をひとつ増やすこと。手話ができれば、聴覚障がいのある方との交流を深められ、手話のわからない人の通訳としてお手伝いできます。講習会やサークルに参加し学びましょう。また、視覚障がいのある方に本や新聞を対面朗読する活動などもあります。



ととのえる

日常生活を見直し、暮らし方をあらためて考え、実践していくことから地球にやさしい環境づくりがはじまります。また、自分たちのまちが誰もが住みやすいまちなのかどうか調べ、考え、提案していきましょう。

- **日常生活の工夫** ビニール袋や紙袋は、元をただせば石油や木などの貴重な資源。買い物には、マイバッグを持参し、過剰包装は断りましょう。また、ラップやペーパータオルなど、一度で使い捨てしてしまうものはできるだけ減らしましょう。資源の節約とゴミの減量になります。
- **美化** まちがきれいだと、住む人の気持ちも明るくなります。道路や公園、山や川などのゴミを拾い、草抜きを行い、掃除しましょう。グループで定期的に活動すればより効果的。また、街路や空き地に花を植えれば、様々な生き物が寄ってきて小さな自然が育まれます。
- **リサイクル** ゴミは必ず分けて出しましょう。ビンやペットボトル、空き缶、発泡スチロールトレイなどは、資源ゴミとして回収され、リサイクルされます。また、古紙や牛乳パックは再生紙になります。
- **まちの点検** 車椅子に乗ったり、アイマスクをしてまちを歩く体験をし、段差や通路幅などの不便な場所や危険な所を調査しましょう。さらに調査結果をまとめ、地域マップを作成し、誰もが住みよいまちにするための提案をしていきましょう。

かえる

どんなボランティア活動も、活動しはじめることで確実に何かを変えていきます。いちばん変わるのももちろんあなた自身。活動を通して、新しい人間関係を作り、生きた知識を吸収し、様々な経験を積みましょう。そして、あなた自身が変われば、周囲の人々が変わり、さらには社会全体が変わることにつながっていくのです。21世紀を今よりももっと心豊かに暮らしやすい、すべての人にひらかれた社会に変えていくのも、ひとりひとりのささやかな行動からスタートします。ボランティアはその第一歩。さあ、あなたも新しい自分を発見することを楽しみに、今から動き出してみませんか？

