

☆ ボランティアを始めるぞ! そんなあなたに…

# ボランティア入門

## 活動を始める前に…

### 情報を集める

ボランティアといっても、福祉や災害、国際、医療、まちづくり、環境など、さまざまな分野の活動があります。自分の興味があること、やってみたいことはどんなことなのか考えてみましょう!そして、『ボラみみ』をはじめとする情報誌やホームページなどで、いろいろな情報を集めることから始めましょう。



### できる活動を選ぶ

無理なくできる、楽しくできる、長くできる、この3つの「できる」を基準に考えてみましょう!活動そのものや仲間との交流を楽しむ気持ちの余裕がボランティアの意欲を高めます。通いやすい場所での活動や、自分の空いている時間をあてられる活動を選ぶことも、ボランティアを長く続けるためのコツと言えます。



### マナーとルールを守る

興味のある活動が見つかり、先方に連絡をとるときには、まず自分の名前を名乗りボランティアをしたい旨を伝えましょう!アポなしでの参加や先方の都合を無視して突然押しかけないように。☆P5の「ボランティア初めの一歩 大切なマナー&ルール」も読んでね。



### もしもの場合に備える

安心して活動するために、「ボランティア活動保険」への加入をお勧めします。この保険は、ボランティア活動中や活動場所への往復途中でケガをしてしまった、あるいは人にケガをさせてしまった、物を壊してしまった、そんな万が一の事故を補償する保険です。

- 掛 金: 年間250円~590円(愛知県の場合)
- 加入できる人: ボランティア個人またはグループ、特定非営利活動法人
- 補償期間: 毎年4月1日から翌年3月31日まで
- 加入手続きや問合せは地域の市区町村の社会福祉協議会へ

## 活動を始めたら…

- ・できることから始めましょう
- ・相手の立場に立って考えましょう
- ・約束を守りましょう
- ・秘密は守りましょう
- ・周りの人との関係を大切にしましょう
- ・困ったときは相談しましょう
- ・安全に気をつけましょう
- ・時には自分の活動を振り返りましょう

『ボラみみ』の掲載団体から、「当日連絡もなく欠席したり、夜遅くに携帯へ連絡される方などがいて、困りました」「参加するか否かの返事が間際までもらえず、最終的には断りの連絡がはいることも…残念でした」といった声が寄せられることもあります。気持ちよく活動に参加できるように、マナーは守りましょう!