

Point !

活動するときの ポイント



身近なことから、無理をせず

- 今の自分にできる身近なことから始めてみてください。
- 自分の生活スタイルに支障のない範囲で計画を立てましょう。
- 余裕をもった活動が長続きの秘訣です。

約束や秘密は必ず守る

- 訪問時間や活動内容、どんな小さなことでも約束は守りましょう。
- 活動中に知りえた個人情報は他人には漏らさないようにしてください。

お互いの“合意”が必要

- どんなボランティア活動でも、必ず相手が存在します。“相手のして欲しい気持ち”と“ボランティアができること”の確認が必要です。

「してあげる」「してもらう」関係ではなく、 双方向性のある関係を

- “困っている人のためにしてあげること”という考え方ではなく、空いた時間や得意なことを活かして誰かの生活に少しの彩りを加えられると考えてみてください。援助する側も、人との出会いや新しい発見、喜びを得ることができます。

活動を続ける秘訣

■ボランティアは互いに支え、支えられる“お互い様”が大切な活動です。1人で頑張りすぎずに、他のボランティアや活動先の担当者に「助けて」「手伝って」と言えることも大切です。

■お金、場所、時間、人間関係などあらゆる場面で無理をせず、楽しみながら取り組んでみてください。

「待ち」の姿勢も大切

■ボランティアに大切なことは、相手が必要なときに手をさしのべることです。

■必要以上の支援は相手の自立を妨げる場合があります。押し付けにならないよう気を付けましょう。

相手の気持ちを尊重しましょう

■常に相手の気持ちを考え、相手の希望に合った支援や関わりを心掛けましょう。

ボランティアに係る費用のこと

■ボランティア活動の際に費用は発生するのか（活動謝礼金・交通費・昼食代など）活動を始める前に確認しておきましょう。

保険に加入しましょう

■安心して活動をしていただくためにもボランティア保険への加入をお勧めします。

■詳細は右記のQRコードまたは、【東京福祉企画】ホームページからご覧いただけます。

