

# 自分を支える、あたらしい柱をつくらう

～ボランティア、始めてみませんか？～

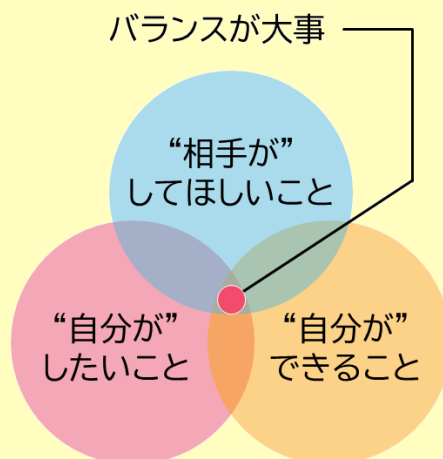
市民活動支援センターではボランティア活動に関するさまざまな相談を受け付けており、定期的に初めての方向けのボランティアガイダンスを行っています。  
ボランティア活動は自分の興味や関心によって、自分の時間や生活にあわせて、誰もが参加できる活動です。新年、あたらしい気持ちで、ボランティアを始めてみませんか。  
一歩踏み出せば、ボランティアの楽しさを知ってもらえるはずです。

## ボランティアを知ろう

ボランティア活動をはじめるきっかけは人それぞれ。  
まずは、ボランティアの4原則を学びましょう。

- 自主性・主体性——自分からすすんで行動する
- 社会性・連帯性——ともに支え合い、学び合う
- 無償性・無給性——金銭的な見返りを求めない
- 創造性・開拓性・先駆性——よりよい社会をつくる

また、社会的課題(相手がしてほしいこと)と、ボランティア本人の気持ち(したいこと)、スキルや能力(できること)のバランスをとることも大切です。



毎日の生活とは違うまた別の世界で、新しい役割を担う。  
その貴重な活動を通じて得た経験や人脈は、金銭的な報酬には変えられない価値があると思います。

近年、サードプレイスという言葉が耳にすることが増えてきたように感じます。  
サードプレイスとは、家庭(第1の場)でも職場、学校(第2の場)でもない第3のとびきり居心地の良い場所です。ストレスの多い現代社会においてリラックスできる居心地の良い場所、その場所をサードプレイスと呼びます。一般的にはカフェや飲食店、サークルなどが例として挙げられますが、ときに地域コミュニティやSNSコミュニティ、そしてボランティア活動も「自分らしくいられる第3の場所」になります。  
自分は、どんなことに興味関心を持ち、どんなことに喜びを感じるのか。活動の中での自分自身の変化に気づき、「自分らしさ」を知ることは、大きな成長にもつながっていきます。

自分らしく、のびのびと。  
無理なく活動を続けていくには、大切なことがあります。

## ボランティアをする上で大切なこと

### 計画的に

無理なく継続できる計画を立てましょう。仕事や、学校、家のことなども踏まえながら、自分に合ったペースで活動をしましょう。

### 約束を守る

約束、ルールは必ず守りましょう。個人情報や、団体の情報はむやみに話してはいけません。自分の個人情報も大切にしましょう。

### 尊重する

相手の立場を尊重しましょう。互いの違いを認め、チームワークで取り組むことが大切です。相手のことも、自分のことも大切にしましょう。

### 保険の加入

ボランティア保険に加入しましょう。活動中の事故や、損害賠償保障に対応しています。安心して活動に入るために、必ず加入しましょう。