

# 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？～

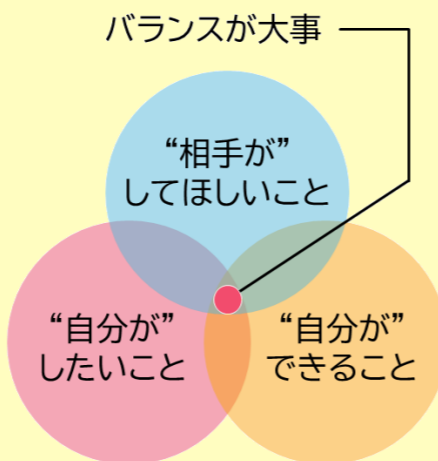
市民活動支援センターではボランティア活動に関するさまざまな相談を受け付けており、定期的に初めての方向けのボランティアガイダンスを行っています。  
ボランティア活動は自分の興味や関心によって、自分の時間や生活にあわせて、誰もが参加できる活動です。新年、あたらしい気持ちで、ボランティアを始めてみませんか。  
一歩踏み出せば、ボランティアの楽しさを知ってもらえるはずです。

## 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。

## ボランティアを始めるのは 難しくない！

スタートまでの 4ステップ

1

### PLAN

自分の興味があること、関心があることについて考えてみましょう。初めてでも大丈夫。わくわくすることに挑戦しましょう。



2

### DO

ボランティア活動について、市民活動支援センターにご相談ください。さまざまな相談に対応しています。実際の活動を見学したり、体験参加してみてもOKです。



3

### CHECK

これまでの振り返りをしてみましょう。話を聞いてみて、体験してどうだったか。じっくりと活動する自分をイメージして準備しましょう。



4

### ACTION

活動スタート！思い切り楽しみましょう。活動のなかで「こまった！」こともお気軽にご相談ください。



## ボランティアの先輩から

ボランティアとして、地域のさまざまな活動に参加している小松さんに、その活動について、お話をお聞きしました。

私は、高校でボランティア部に所属し、募金活動や地域清掃などをしました。大学に入ってから夏休みなどの長期休みに老人ホームや児童館などの施設で行われるイベントのお手伝いをしています。

ボランティアは、「人とのつながりをつくってくれるもの」です。今までしてきたボランティア活動を通して幅広い年代の方と出会い、とても人脈が広がったと感じています。私は調布市内でボランティア活動を行うことが多いので、ボランティア活動で出会った人と普段生活をしていて会うことや他のボランティア活動をしている時に会うこともあります。また、ボランティア活動をする中で出会った方から他の方を紹介してもらい・・・と新たなつながりが生まれることもあります。今では調布市内で子どもから高齢者、障がい者など様々な分野においての知り合いができ、プライベートで遊ぶお友達もできました。

ボランティア活動を始めて、自分に自信が持てるようになりました。ボランティア活動を始める前は「どうせ自分なんて…」と思うことが多かったのですが、ボランティア活動を通して人の役に立ったり、「ありがとう」と感謝されたりすることで、自分にもできることがあるということが分かり、自分に自信を持つと同時に積極的に活動できるようになりました。  
また、自分とは異なる年代や考え方をする人と出会い、交流することで多様な価値観を知り、自分自身の視野が広がったと感じます。

調布サマーボランティア2022では、佐々木希くんファミリーのアート展【MARE展】にボランティアとして参加しました。



小松さんと、希くんファミリー

## 自分を支える柱をつくらう

ボランティアは、自分を支えるための柱を1本つくるようなものだと思います。誰かのためにやっていることが、実は自分のためにもなるのは不思議ですね。「煩わしい」「めんどくさい」「不安」・・・活動を始める前に、もしそう思っても、一歩踏み出した後に見える世界は全然違うものかもしれません。そして、活動をやってみて、合わなかったと感じることもあるかもしれません。「やらなきゃよかった」ではなく「知らなかったことを知れた」。そう思って、さまざまな場所にぜひ飛び込んでみてください。活動を通して、今まで知らなかった自分らしさを、きっと知ることができると思います。

市民活動支援センターでは、毎月開催しているボランティアガイダンスをはじめ、ボランティア活動に関するさまざまなご相談に対応しています。お気軽にご相談ください。  
市民活動支援センター ボランティアガイダンススケジュール  
1月26日(木)13:30~14:30 緑ヶ丘コーナー(緑ヶ丘2-18-49)03-3326-4088  
2月25日(土)14:00~15:00 富士見コーナー(富士見町4-15-6)042-481-8719  
3月15日(水)10:00~11:00 小島町コーナー(小島町2-47-1)042-481-7695  
※事前申込制 マスクの着用にご協力ください。体調不良の場合は参加をお控えください。