

# 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



## 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。



## 自分を支える柱をつくろう

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てく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。

1

興味  
関心



### 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。

なるほど・・・

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

わくわく



### 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

やるぞー！



### 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。