



「みんなであつ」 ボランティア





ボランティア・市民活動とは

ボランティア・市民活動についてはいろいろな説明があります。一つの説としては、市民（住民）一人ひとりの自発的な意志にもとづいて、金銭的な利益などの見返りを求めることなく、地域社会を住みよくなる活動や他者を支える活動などの社会的活動に携わることといえます。

いつでも・どこでも・誰でも

ボランティア・市民活動は、福祉の分野に限らずとても幅広いものです。それぞれの関心、技術、状況、生活条件、活動を行う時間、場所、頻度、回数、方法などで、さまざまな参加形態が考えられます。自分に合った活動を行ってみましょう。

- 《例》 **活動場所** : 自分の住んでいる町、近隣の市町村、近隣の都道府県、海外など
- 活動方法** : 日常生活の延長、特に技術を有しないこと、専門性を発揮することなど
- 活動期間** : 1度きりのイベント、定期的に行われるもの、期間限定のものなど



自主性・主体性

他から、強制・強要されることなく自分自身が主体的に考え、自らの意志のもとに実践にあたりましょう。

社会性・連帯性

特定の個人や団体の利益のためではなく、広く社会のために行う公共性のある活動です。



ボランティア活動の4つの原則

創造性・

開拓性・先駆性

今何が必要とされているのか自由な発想やアイデアを大切にしながらより良い社会を創る活動です。

継続性

計画的に継続性をもって活動しましょう。

無償性・無給性

むくわれることを期待したり収入を得るための活動ではありません。



ボランティア活動を始める前の

知っておきたい心がまえ10カ条

1

自分に合った身の回りのことから手がけましょう

私たちの身の回りには、身近な問題が顔を出しています。身の回りに目を向け、自分に合ったことから始めましょう。

2

相手のニーズ（求めること）に合わせて活動しましょう

相手の自立を妨げるような行動はさけ、相手の立場に立つてものごとを考え行動しましょう。



3

無理のない計画を立てましょう

自分やグループの力量にあわせて無理のない計画をたて、細く長く自分の生活のリズムに組み入れた活動にしましょう。

4

約束は守りましょう

ボランティア活動は人と人との信頼によって成り立つものです。活動の場での約束や知り得た情報は必ず守り、責任ある行動をとりましょう。

5

秘密は守りましょう

ボランティア活動を通して、いろいろな人の悩みや問題の相談を受けることも多くあります。しかし、個人のプライバシーに関することは決して他言しないことです。秘密を守ることは、活動における信頼関係を深めることに不可欠です。

6

たえず学習し、自分を成長させましょう

ボランティア活動を続けると、いろいろな問題にぶつかります。活動の反省をし、評価を行い、次の活動がより効果的に行われるように、繰り返し学習をしましょう。

7

宗教や政治活動とは区別しましょう

自分の信仰している宗教や、支持している政党などを、相手に勧めたり強要してはいけません。信仰の自由、思想・信条の自由をお互いに守り、尊重しましょう。ボランティア活動は、人権尊重そのものであるという重い意味をかみしめましょう。

8

謙虚さも大切にしましょう

ボランティア活動は、押し付けになればかえってマイナスです。けっして“してあげる”という発想ではなく、協力者であり援助者であるという立場でたえず尋ねる姿勢、学ぶ姿勢は必要です。

9

まわりの理解と協力を得ておきましょう

家族の理解と協力を得ておきましょう。また、職場、学校などで理解と関心をもってもらうことが、ボランティアの輪を広げることにもつながります。

10

安全対策に充分配慮しましょう

万一の事故に備えて安心して活動できるように活動場所の点検や、事故が起きた場合などの対応を学習することも必要です。





さあ、始めましょう!

いろいろなボラ

何を



活動内容から

自分の特性や時間的な条件を考え自分にできる活動、したい活動は何か考えましょう。

- ▶ 物品による支援
- ▶ 金銭による支援
- ▶ 労力による支援
- ▶ 技術による支援
- ▶ 精神による支援



どこで

活動の場所から

自宅・学校・職場など、普段の生活の場の中で活動したいのか、病院や福祉施設など、地域へ出て活動したいのか、考えましょう。

- ▶ 家庭で
- ▶ 地域社会で
- ▶ 施設で
- ▶ 学校で
- ▶ 職場で
- ▶ 海外で

何のために

活動の分野から

どんな人のための活動がしたいのか、何のための活動がしたいのか、考えましょう。

- ▶ 福祉・医療
- ▶ 教育・文化
- ▶ 生活・環境
- ▶ 国際交流・援助
- ▶ 収集活動
- ▶ 災害救援・防災
- ▶ 防犯啓発活動



ンティア活動

あなたは何かから
始めますか？



- … 救援物資、食材、福祉用具・器材、車両等の提供、ヘッドネーション、収集活動。
- … 義援金、支援金、寄付金、共同募金、クラウドファンด์。
- … 移動支援、買い物支援、清掃活動、文化施設のガイド、手作り品。
- … 学習支援、理容・美容活動、通訳、点訳・手話・音訳、芸能、プロボノ*。
- … 話し相手、相談相手、傾聴、お便り活動、生活環境の点検・提言。

※社会的・公共的な目的のために、職業上のスキルや専門知識を活かして取り組むボランティア活動。

- … 使用済み切手等収集活動、点訳・朗読、パピーウォーカー。
- … 近隣の見守り活動、居場所づくり、傾聴、災害救援・防災活動、清掃活動、まちづくり、伝統文化継承。
- … 入所者とのふれあい、施設行事の企画・参加、労力提供、話し相手、理・美容活動。
- … 使用済み切手等収集活動、お便り活動、リサイクル運動、交流活動、学校施設の開放、行事招待。
- … 使用済み切手等収集活動、各種募金活動、施設の開放、物品寄附、プロボノ。
- … 救援活動、技術指導、環境保護。



- … 要援護者への食事サービス、見守り・訪問活動、施設・病院ボランティア、点訳、朗読、手話。
- … レクリエーション活動、スポーツ指導、学習支援、食育、文化・伝統の保存・発掘・伝承。
- … リサイクル活動、清掃活動、子育て支援、自然環境整備、環境保護活動。
- … 通訳活動、開発途上国のコミュニティへの援助、日本にいる外国人の相談・支援、異文化交流。
- … 書き損じ葉書の収集、使用済み切手の収集。

- … 被災者への救援活動、被災地での復興支援、日常時における防災・啓発活動。
- … 悪徳商法被害防止、特殊詐欺被害防止、防犯対策、青色パトロール、子ども110番。



万々に備えて。

保険に加入しましょう!

ボランティア活動保険

ボランティア活動中に、ボランティア自身がケガをした（傷害事故）、他人にケガをさせてしまった、他人の物を壊してしまった（賠償事故）などの事故を幅広く補償します。

ボランティア行事用保険

社会福祉協議会及び民間のボランティア活動推進団体が主催者となって、ボランティア活動に関わる行事を行う際の、主催者および参加者のケガ（傷害事故）と、主催者が賠償責任を負った事故を補償します。

		ボランティア活動保険			ボランティア行事用保険	
傷	保険金の種類	補償内容(お支払い金額)			補償内容(お支払い金額)	
		Aプラン 天災Aプラン	Bプラン 天災Bプラン	Cプラン 天災Cプラン		
	死亡・後遺障害保険金	620万円	840万円	1,230万円	315万円(限度額)	
	入院保険金日額	4,400円/日 (180日以内)	5,400円/日 (180日以内)	8,400円/日 (180日以内)	3,300円/日 (180日以内)	
害	通院保険金日額	2,800円/日 (90日限度)	3,200円/日 (90日限度)	5,800円/日 (90日限度)	2,200円/日 (90日限度)	
	手術保険金	入院中に受けた手術の場合：入院保険金日額の10倍 それ以外の手術の場合：入院保険金日額の5倍			入院中に受けた手術の場合：入院保険金日額の10倍 それ以外の手術の場合：入院保険金日額の5倍	
	特定感染症による 葬祭費用保険金	300万円限度				
賠償事故	対人				1名1事故 2億円(限度額)	
	対物	5億円(限度額)			1事故 1,000万円(限度額)	
	人格権侵害					
保険料	基本プラン (年間)	250円	300円	500円	日帰 行事 A行事 1日1名につき 30円 B行事 1日1名につき 127円 C行事 1日1名につき 248円 現地集合行事 A行事 1日1名につき 30円 1泊2日まで 222円 2泊3日まで 272円 3泊4日まで 278円 4泊5日まで 328円 5泊6日まで 334円 6泊7日まで 340円	1名につき
	基本+天災プラン (年間) 地震・噴火・津波 によるケガも補償!	400円	500円	800円		
	加入できる方	・ボランティア個人またはボランティアグループ ・特定非営利活動法人(NPO法人)			社会福祉協議会、ボランティア活動推進団体、 ボランティアグループ、NPO法人等の常にボラン ティア活動を推進している民間団体	
	補償期間	2026年4月1日午前0時～2027年3月31日午後12 時までの1年間(途中加入の方は、加入手続完了 日の翌日午前0時から補償を開始。)			行事開催期間	

補償内容・保険料

年度ごとに改定される場合があります。詳細につきましては、愛知県社会福祉協議会ホームページでご確認ください。

<https://www.aichi-fukushi.or.jp/>

加入手続・お問い合わせ

お住まいの市区町村社会福祉協議会にお問い合わせください。



ボランティアセンターの役割

市区町村社協ボランティアセンターは地域のボランティア・市民活動を推進します！

相談・紹介

ボランティア・市民活動をしたい人、ボランティア等を必要としている人、社会福祉施設等からの相談応需、ボランティア・市民活動の登録・紹介

企画・開発

ボランティア体験学習プログラムの企画・開発
多彩なボランティア活動プログラムの企画・開発

連絡調整

ボランティアグループ・市民活動団体・福祉施設・関係団体との連絡調整、活動したい人と活動を必要とする人との連絡調整

養成・研修

ボランティア・市民活動に必要な知識・技術習得のための各種講座・研修会等の開催
ボランティアコーディネーター養成

連携・協働

多様な団体との連携・協働の促進・支援NPO市民活動団体等の活動状況の把握、情報交換支援

育成援助

ボランティア、ボランティアグループの育成・援助、市民活動団体への支援

調査・研究

ボランティア・市民活動に関する調査・研究、福祉・ボランティア・市民活動に関するニーズ調査

活動支援

活動機材や図書の貸出、講師紹介
保険の加入促進、助成金の交付、活動場所の提供

広報・啓発

イベントの開催
情報誌の発行・ホームページの公開

福祉救援・災害救援

災害時のボランティアセンター設置
災害時要援護者の把握、防災関係行政・団体との協力促進



ボランティア・市民活動に関するご相談・お問合せは
市区町村社会福祉協議会ボランティアセンターへ!

県内の市区町村社会福祉協議会ボランティアセンターの
連絡先は、愛知県社会福祉協議会ボランティアセンターの
ホームページからご確認いただけます。

二次元コード



URL

<http://aichivc.jp/volunteer/vc.html>



あんしんして いきいきと ちいさで つつじに くらせる しゅかい

®

社会福祉
法人 **愛知県社会福祉協議会**
ボランティアセンター
〒461-0011 名古屋市東区白壁1丁目50番地



このパンフレットは、
赤い羽根共同募金配分金により作成しました。

TEL 052-212-5504
FAX 052-212-5505
URL <http://aichivc.jp>