

# 「ちょいボラ体験2023」に参加されるあなたに

～ 楽しくボランティア活動に参加するためのお願い ～



## ① プログラムを申し込む前に…

### ○自分の気持ちを確認しておこう!

「こんな体験をしたい」「あんなことを学んでみたい」など、自分の中の「積極的な動機」を確認しておきましょう。

### ○事前にボランティア体験したい施設やグループについて調べてみよう!

インターネットなどで体験したい施設やグループのことを調べておくことで、より有意義にボランティア体験に参加できます。

### ○不安なことや心配なことは相談しよう!

体験に関して不安なことや心配なことがあれば、お気軽にボランティアセンターに相談してください。

## ② ボランティア体験が始まったら…

### ○相手の想いを尊重しよう!

「相手が何を望んでいるのか?」、相手の立場になって考えることが大切です。

### ○プライバシーを守ろう!(秘密は口外しない)

体験で知り得た利用者のことなど、個人の情報は絶対に外にもらしてはいけません。利用者との話の内容や質問内容にも十分配慮しましょう。

### ○ルールやマナーを守ろう!

体験先では、利用者や職員、他のボランティアなど、様々な人との関わりがあります。ルールやマナーは必ず守ってください。

### 【注意点】

- ・挨拶をしましょう。
- ・返事は欠かさず、きちんと行いましょう。
- ・健康管理に気をつけましょう。  
(手洗い・うがいを忘れずに。体調の悪いときは早めに相談してください。)
- ・携帯電話はマナーモードにするか、電源を切っておきましょう。
- ・当日までに体験先から持ちものや服装について確認しておきましょう。
- ・夏場などの体験では熱中症を防ぐため、帽子やタオル、飲み物などが必要です。
- ・ノースリーブやミニスカートなど身体露出のあるもの、またサンダルやゴムぞうり等の履き物も控えてください。
- ・清潔で好感をもたれるような身だしなみを心がけましょう。  
(アクセサリ類は禁止。無精髭や過度の化粧・香水に気をつける。爪や髪にも注意。)

### ○スタッフの指示を守ろう!

体験先では、それぞれの取り組み方針があり、個々に活動内容や目的も違います。スタッフやメンバーの指示は必ず守ってください。体験中に自分のやりたいことなどは、事前に相談しておきましょう。

### ○利用者との「関係づくり」を大切にしよう!

利用者との「関係づくり」はボランティア体験においてとても大切です。笑顔で挨拶を行い、自分の方から積極的に話しかけてみましょう。

### ○施設のスタッフ、グループのメンバーから話を聞こう

実際の体験を通して、施設・グループ・スタッフ・利用者のことなどで疑問に感じたことは、自分から積極的に質問してみましょう。その活動に関する認識が深まり、人を支援する仕事や活動への理解も深まります。

### ○自分の「気づき」を大切にしよう!

ボランティア体験では、心に余裕を持ち、感受性豊かに自分自身で「感じる」ことが大切です。好奇心を持って体験しながら、様々なことを感じてください。

## ③ 体験が終わったら・・・

### ○体験を振り返ろう!

学んだことや感じたことを家族や友人に話したり、記録にまとめてみましょう。一緒に体験した仲間がいる場合は、共に振り返り意見を出し合うことで、自分では気づかなかったことに気づくことができます。また自分の体験を言葉や文字にすることで、福祉に対する知識や考え方が深まり、また自分自身のことも気づかせてくれるはずです。

### ○他の活動もしてみよう

あなたは、今回のボランティア体験でどんなことが楽しかったですか？これからどんなことをしていきたいと思いますか？この活動を原動力に、他の活動にもチャレンジしてみませんか？ぜひ、ボランティアセンターにお越しください。お待ちしております。



●体験が終わったら、下記 QR コードを読み取り Google フォームのアンケートにご記入いただきご送信ください。(体験終了後から10日以内)

<https://forms.gle/LHwaYncu2peu4odS8>

