

あつたがハート あなたもボランティア

何かひとつ すこしずつ
できることを
始めてみませんか？



鳥取県ボランティア・市民活動センター
キャラクター はーちゃん

社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会
鳥取県ボランティア・市民活動センター

私たちはこんな社会で暮らしたい

誰もが人間らしく安心して暮らせる社会とはどのような社会でしょうか？
たとえば…

環境や資源を守り、
未来へ引き継ぐ
ことのできる社会

自分の持っている
力を発揮できる社会

異なる文化を
認め合える社会

持っている悩みを
分かち合える社会



自分らしい
生き方ができる社会

このような社会の主役はわたしたち一人ひとりです。
わたしたちの手による社会づくりの一つとして、ボランティア活動の果たす役割・可能性
に大きな期待がよせられています。

ボランティア活動ってなあに？

「ボランティア活動」と聞くと、どんなイメージを持ちますか？
「特別な活動」「自分とは違う人がする活動」だと思いませんか？

ボランティア活動は簡単に言うと、**元気に楽しく幸せに生きていくために自分たちができることをする**ということです。

決して特別なことではなく、**いつでもどこでも誰にでもできる**活動で、
きっかけは人それぞれです。自分にできることや自分に興味のあることから
はじめられるとても身近な活動です。

■ はーちゃんからメッセージ

はじめは、たった一人の思いやりだったとしても、それが翼を
付けてはばたくように、人から人へつながっていけばいいなと願っ
て、毎日出会う人たちに翼の付いたハートの種を届けています。
はーちゃんのハートは、飛び立った後、だんだん大きくなるんです。
そんな風にボランティアの心も大きく育てばいいなと思います。



鳥取県ボランティア・市民活動センター
キャラクター はーちゃん

ボランティア活動5つのキーワード

5つのキーワードでボランティア活動について紹介します。

① 自主性、主体性

誰かから強制されたり、義務として活動するのではなく、あなた自身から「やりたい!」という気持ちを持って行うのがボランティア活動です。

② 社会性、連帯性

誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるように、みんなで支え合い、ともに学び合うのがボランティア活動です。

③ 継続性

「継続は力なり」という言葉にもあるように、活動をつづけることが大切です。自分に合った計画を立て、持続性をもって活動しましょう。



④ 無償性、無給性

報酬を目的に行うのがボランティア活動ではありません。お金では得られない、人との出会いや発見、そしてさまざまな感動や喜びを得ることができるのが、ボランティア活動です。

⑤ 先駆性、開拓性

今、私たちの住む社会で何が必要とされているのかを考え、さまざまな視点から活動を見直し、進めていくことが大切です。

どんなボランティア活動があるの？

ボランティア活動にはさまざまなものがあります。自分に合った活動からはじめてみましょう。

福祉

- 高齢者家庭の見守り、訪問
- 福祉施設での話し相手
- 子ども食堂への支援
- 朗読、手話 等

災害支援

- 被災地支援（家屋の片付け、困り事への対応、土砂の除去）
- 雪かき 等

自然・環境

- 清掃活動
- リサイクル活動
- フードドライブ
- 植樹、収穫活動 等

スポーツ・文化

- スポーツイベント
- 障がい者アート展
- 国際交流イベント
- お祭り、運動会への協力 等

※あくまで一例です。

災害支援ボランティアに関心のある方へ

災害発生時に被災地でボランティアが活動することが当たり前のように見られるようになりました。近年、震災や豪雨等の災害時には社会福祉協議会の災害ボランティアセンターに多くのボランティアが駆けつけています。実際に行動する前には十分な準備が必要です。

① まずは情報収集を！

発災直後の被災地は混乱していることが多いため、まずは情報を集めることが大切です。「全社協 被災地支援・災害ボランティア情報」(<https://www.saigaivc.com/>)などで状況を確認しましょう。

② ボランティア募集情報を確認しましょう！

ボランティア募集情報をよく確認し、必要なものを用意しましょう。
ボランティア活動保険はお近くの社会福祉協議会で申し込みが可能です。
鳥取県のボランティアバスの情報につきましては鳥取県社会福祉協議会のホームページ等でご案内します。

③ いろいろな支援の方法があります。

被災地で活動するだけでなく、募金も大切な支援の一つとなります。また、復旧活動が長期化した場合など、観光や物産品の購入も被災地の復興につながるものとして、歓迎されています。

ボランティア活動参加のポイント



① 興味や関心がある身近なことからはじめましょう！

興味や関心のないことからはじめても長続きはしません。地域のイベントへの参加等きっかけは人それぞれです。今の自分にできる身近なことからはじめましょう。

② 無理をしない！

何事も無理をしないことが大切です。余裕をもってできることから始めましょう。

③ 約束・ルールは必ず守りましょう！

活動には多くの人に関わっています。約束やルールは必ず守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。

④ 相手や関係者の立場を尊重しましょう！

ボランティア活動ではさまざまな立場や思いの人と関わります。相手を尊重し、お互いに協力しながら活動しましょう。

⑤ 事前の準備が大切！

ボランティア活動中の万が一の備えとして、ボランティア活動保険があります。低額で加入できますので、お近くの社会福祉協議会までお問い合わせください。

どうすればボランティア活動に参加できるの？

実際にボランティア活動を始めるにはどうすればよいか、一例をご紹介します。

1. 情報収集

インターネット等でボランティア情報を調べます。お近くの社会福祉協議会のボランティア・市民活動センターに相談することもできます。



お気軽に
ご相談ください

ボランティア・市民活動センター

2. 問合せ先に連絡

ボランティア募集しているところに「ボランティア活動をしたい」と伝えます。時間帯や集合場所、持ち物等を確認し、注意事項や約束事があれば守りましょう。

ボランティア活動
をしたいのですが…



資料をお渡しします。
万が一の場合に備えて
ボランティア活動保険へ
の加入をお勧めします。

3. 活動内容の確認

当日の流れを確認し、必要な物を用意しましょう。

ボランティア活動保険はお近くの社会福祉協議会で加入手続きができます。

前日までに活動
保険の手続きを
しよう



駐車場が離れて
いるから早めに
行こう

4. 活動開始

お互いに協力しながら活動しましょう。



ひとりの小さな力がつなぐれば大きな力に!

ボランティア・市民活動センターってどんなところ？

社会福祉協議会のボランティア・市民活動センターは、ボランティア活動をしたい人と、ボランティア活動を求める人を支援するプラットフォームです。

いろいろな人や団体と力を合わせながら地域の課題解決に取り組み、さまざまな形でボランティア活動をサポートしています。

情報提供

福祉施設、団体などからのボランティア募集の情報や講座の案内を収集し、情報提供します。



活動調整

ボランティアしたい人と、お願いしたい人（団体）との活動調整をします。



相談受付

困りごと、お悩み、助成金の申請方法など、ボランティアに関する相談を受け付けています。



人材育成

ボランティアやボランティアコーディネーターを対象とした講座や研修会を開催しています。

お問い合わせ・ご相談は

ボランティアに興味のある方はお近くの市町村社会福祉協議会または鳥取県社会福祉協議会のボランティア・市民活動センターまでお気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会 鳥取県ボランティア・市民活動センター

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5
県立福祉人材研修センター内

TEL : 0857-59-6336

FAX : 0857-59-6341

E-mail : vc@tottori-wel.or.jp

ホームページ : <http://www.torivc.jp/>

利用時間 / 月曜日～金曜日 8:30～17:00
(祝日・年末年始は除く)



ホームページ▶

