

ボランティア活動を始めよう と思つたら

——ボランティア活動の基礎知識 ①

ボランティア活動は
不要不急のもの？

長引くコロナ禍の影響で、私たちの暮らしはさまざまな制約を受けています。コロナ以前の私たちの日常は、①外に出ること、②人と会うこと、③集うこと、④語らうこと、⑤行動すること、という5つを基本として成り立っていました。これらが制限されたことで、人と人、人と社会との関係が微妙に変化しつつあるかもしれません。

ボランティア活動や地域活動も休止したり活動を縮小するなどの対応を余儀なくされています。しかし、その一方で、創意工夫を凝らして活動を継続している団体も多く、またコロナ禍の中で見えてきたニーズに対応する新しい取り組みもいろいろと生まれています。

さらに、「コロナ禍の今だから、ボランティア活動を始めたい」という声も聞かれます。

ます。私が勤務する龍谷大学の「ボランティア・NPO活動センター」では毎年「ボランティア入門講座」を開催していますが、コロナ以前の2019年度よりも2020年度と2021年度のほうが申し込み者が多いことに驚きました。その動機を大別すると、一つは「授業等のオンライン化もあって友人ができない。もっと人とつながりたい、自分の世界を広げたい」というもの。もう一つは「コロナ禍の影響で大変な思いをしている方のために、自分に何かできることはないだろうか」というものです。

コロナ禍でのこうした思いは、「ボランティア」というものの本質をよく表していると思います。ボランティア活動は、もちろん仕事ではありませんし、義務でもありません。活動するのもしないのも、どのような内容を選ぶかも、完全にその人の自由です。しかし、人間が生きていく上で「人とのつながり」や「他者と協力して何かに

取り組むこと」によって得られる「充実感」「自分が社会に貢献できる」という「有用感」は極めて重要なものです。

また、今回のコロナ禍もそうですが、災害や環境問題、子どもの貧困など、私たちの社会では常にいろいろな問題が起きています。法律や制度・サービスを充実させていくことはもちろんですが、市民一人ひとりがその問題に気づくこと、そして柔軟に、あるいは素早く対応していけるボランティア活動というものの存在は、より住みやすい社会のためにはなくてはならないものと言えます。

まだ少ない
ボランティア参加者

しかし、日本では実際にボランティア活動する人はまだ多いとは言えません。「平成28年度社会生活基本調査」の結果を見ると、1年間（2015年10月～2016年



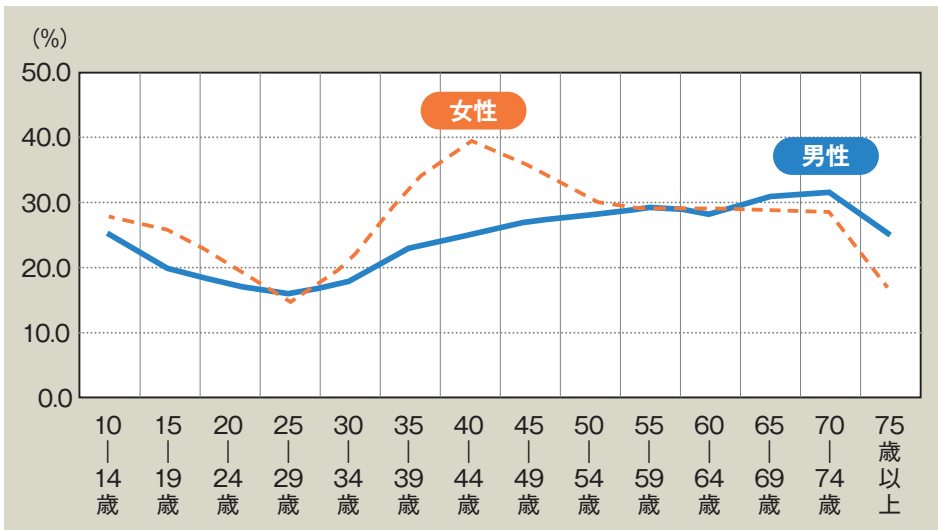
龍谷大学社会学部教授
筒井 のり子

〔つつい・のりこ〕大学院在学中から7年間、市民活動団体の事務局長を経験。専門は地域福祉。龍谷大学のボランティア・NPO活動センター長も務めている。認定NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会運営委員。大阪府や滋賀県内の社会福祉審議会委員。



>>> ボランティア活動・地域社会活動の基礎知識

【図1】「ボランティア活動」の男女・年齢階級別行動者率（平成28年）



出典：総務省「平成28年度社会生活基本調査」より作成

10月）にボランティア活動を行った人は、294万3千人で、行動者率は26・0%となっています。ボランティアに関心がある人は少なくないのですが、実際に活動をした人は3割に満たないことがわかります。（「社会生活基本調査」とは、総務省が5年ごとに10歳以上の世帯員約20万人を対象に実施している調査で、過去1年間の主な活動について調べたもの）。

この調査を基にボランティア活動の男女・年齢階級別行動者率を示した【図1】からは、男女とも20代後半が最もボランティア活動への参加が少ないこと、男性は70-74歳、女性は40-44歳が最も参加率が高いことがわかります。男性の場合は定年退職後に時間的、精神的に余裕ができ、改めて人生の充実感を求めてボランティア活動を始める人が多いようです。女性の場合は、子育て期間中に子ども会やPTAなどを通してボランティア活動に参加する機会が多いのではないかと思います。今後、仕事をしながら参加しやすい活動内容や情報提供を工夫していくことが求められるでしょう。

ボランティアを始めようと思ったら？

読者の皆さんの中にも、以前からボランティアに関心はあったが、具体的な活動に至っていないという方もおられると思います。内閣府が行った調査（2015年）でも、約6割の人がボランティア活動に関心があるにもかかわらず、実際に活動経験がある人は23%に過ぎません。このように関心の高さと参加との間にギャップがあるのが現在の日本の現状です。そこで、2回にわたって「ボランティア活動への一歩」について紹介していきたいと思えます。では、ボランティア活動を始めたいと思ったら、何をしたらいいでしょうか？一般的には次の3つのことが挙げられます。

- ① ボランティアとはそもそもどのようなものかを理解する
- ② 具体的にどのような種類の活動や団体があるのかを調べる
- ③ 実際に参加したい（できそうな）活動を絞り込む

人によっては、①（ボランティアというものの理解）を経てからでないと前に進めないという方もいるでしょうし、逆にまずは②（具体的な活動や団体）を見てみないとイメージがわからない、という方もいるでしょう。いや、より現実的に③から始めたいという方もいると思います。始め方に決まりはありません。

今回は、①と②について見ていきましょう
③は第2回で取り上げます。

そもそも、ボランティアとは？ ——ボランティアについて理解する

現在の日本で、「ボランティア」という言葉を知らないという人はまずいないでしょう。でも、なんとなくイメージはあるけれど、自分の理解で合っているのかどうか自信がないという人も多いようです。

ボランティア活動は決して堅苦しく考える必要はなく、自由にいろいろなことに取り組みたいのですが、だからこそ一歩踏み出しにくいということもあります。また、あまり自分勝手な解釈をしていては活動の中で混乱を招くことがあります。そこで、簡単に基本をおさえておきましょう。

■「やってみたい」が基本

ボランティア (volunteer) の語源は、ラテン語の「volō」(ヴォロ、と読む) です。これは「自分から進んでやる」「喜んでやる」という意味があります。つまり、「自発性」がその最も中心となる性格だということです。

当たり前のように思われるでしょうが、実は、日本で「ボランティア推進」が語られるとき、肝心の「自発性」や「主体性」の重要性がないがしろにされることがあります。たとえば「良いことだから、子ども達全員にやらせよう」という発想を持つ人がいたり、「奉仕活動」と混同して、半強制的な清掃活動のことを「ボランティア清掃」と呼んでいる小中学校の例もあります。**「やらされる」活動は面白くないし、続きません。**

義務や強制ではなく「volō」であるからこそ、楽しく活動でき、やりがいを感じることが出来ます。また大部分の人が気づかないような小さな問題に気づく人がおり、「volō」だからこそ、もっと工夫をしたい、もっとニーズに応えたいと思いい、それが前例のない先駆的な取り組みを生み出すことにも繋がります。

まず、「何かやってみたい」という気持ちを大切にしてください。そして、自分が気になること、好きなこと、得意なこと、あるいは放っておけないと思うことは何なのか、を見つめることです。

ボランティア活動が持つ最大のチカラは、「私」発であること。そこからスタートすることに大きな意味があるのです。

■金銭の尺度では測れないもの

ボランティア活動は、その活動に対する金銭的な報酬(労働対価)を得ることを目的に行うものではありません。また、金銭的報酬(対価)を提示して企画されるものはボランティア活動とは言いません。この「無償性」もボランティアの重要な性格です。ただし、無償といっても、活動のために必要な交通費や食事代などを提供されることはあります。これは「実費弁償」であって、「労働対価」とは異なるものです。

日本では、最近、アルバイトなのかボランティアなのかよくわからない募集も見られるので、気をつけましょう。活動の目的は何なのか、ボランティアに期待されることはどのようなことなのかを確認することが必要です。

●●●どのような活動があるのか？

皆さんが「ボランティア」と聞いたときに、すぐに思い浮かぶのはどのような活動でしょうか？ 近年、地震や水害などの災害が多発しておりメディアに取り上げられることも多いため、「災害ボランティア」をすぐに思い浮かべる方が多いかもしれません。あるいは、社会福祉分野の活動を真っ先にイメージする方も多いと思います。

ボランティア活動の種類や範囲は、おそ

らく皆さんがイメージするよりも数倍、多彩です。「分野」で言えば、社会福祉、医療、教育、環境、農業、災害、多文化共生、国際交流、国際協力、まちづくり/まちおこし、観光、スポーツ、文化、芸術、動物愛護など、あらゆる分野へ広がっています。

「取り組み方」(活動形態) もさまざまです。たとえば、次のようなものがあります。

*「集める/提供する」 募金活動、使用済み切手、書き損じ葉書、海外コイン、救援物資、おもちゃ、文具、楽器など
*「交流する」 遊ぶ、教える、おしゃべりする、話を聴く、スポーツをする、演奏する、絵を描く、手紙を書く、手話、通訳など

*「つくる」 点字翻訳、拡大写本、要約筆記、ホームページ、情報誌、自助具、園芸、手芸、料理、炊き出しなど

*「まもる」 ゴミ拾い、リサイクル、リユース、里山保全、自然観察、文化財、動物、防災活動、交通安全など

*「企画する」 イベント、学習会、居場所づくりなど

「活動場所」も、自宅、近隣、福祉施設や病院、学校、博物館、公園、イベント会場、海外など、さまざまです。

さらに、1人で行うもの、少人数のグループで行うもの、団体や施設に所属して行うものなど、いろいろなパターンがあります。単発の活動もあれば、継続して行う活動も



>>> ボランティア活動・地域社会活動の基礎知識

あります。

以上、ざっと全体像を紹介してきましたが、これだけでは活動開始の一步にはまだ繋がりませんね。次に、より具体的な活動にどのようなものがあるのか、どのようなボランティア募集があるのかを探す方法を紹介していきます。

ボランティア活動の探し方

■ インターネットで調べてみる

一番、手取り早くできるのは、インターネットで検索してみることでしょう。団体が募集している活動情報が具体的に載っている、一歩進む際の参考になると思います。以下、主なものを紹介します。

「Yahoo-ボランティア」

<https://volunteer.yahoo.co.jp>

これはYahoo! JAPANが社会貢献事業の一環として提供しているサービスです。「地域から」「カテゴリーから」「キーワードから」の3つの探し方ができるようになっています。カテゴリーは、①自然環境、②地域活性、③子ども・教育、④医療介護、⑤国際協力、⑥文化・スポーツ、⑦災害支援、⑧動物・ペット、⑨NPO・NGO支援の9つに分かれています。

掲載されている各種募集情報は、「CANPAN」(日本財団が運営するサイト)、「ボランティアプラットフォーム」(東日本大震災を機に開設されたボランティア募集

ポータルサイト)、「ボランティアインフォ」(災害関連のボランティア情報を中心に掲載しているサイト)の3つの協力サイトから提供されています。

詳細を問い合わせたり参加申し込みをしたい人は、それぞれの募集団体へ直接連絡することになります。

「activo (アクティボ)」

<https://activo.jp>

これは、株式会社 activo が運営する「NPO・社会的企業のボランティア・職員／バイトの情報サイト」です。「国内最大級」を謳っており、掲載数は非常に多いです。

「活動場所」「種類」「活動テーマ」「対象年齢」「特徴」などの切り口から募集情報を探すことができます。参加申し込みや問い合わせは、各団体募集ページから「応募画面へ進む」をクリックし、すぐに氏名や連絡先を入力することができます。応募が完了した時点で会員登録(無料)されます。

「KVNネット(関西人のためのボランティア活動情報ネット)」

<https://www.kvnet.jp>

これは、社会福祉法人大阪ボランティア協会が運営する情報サイトです。「分野」「地域」「関わり方(初心者OK、1時間まで、子どもと一緒に、など)」「キーワード」などの切り口から募集情報を探すことができます。関西にお住まいの方は、大阪市、堺市、京都市、神戸市といったように、よりピンポイントで情報を探すことができます。

またこのサイトの特徴は、専門のボランティアコーディネーターが事前に募集団体や活動情報について必ず確認しているという点です。ボランティアに関係のない広告が掲載されていないため、見やすくなっています。

このほか、各都道府県、市町村の社会福祉協議会が運営するボランティアセンターのサイトに、その圏域のボランティア情報が掲載されていますので、一度検索してみてください(ただし、社会福祉協議会によって掲載数や活動の種類の幅には差があります)。

■ ボランティアセンターへ行ってみる

「ボランティア情報サイトを見てみたが、情報が多すぎてどれを選ばいいかわからない」という声もよく聞きます。そもそも、自分が活動したい分野やテーマが明確になっていないという人もいます。

そんなときには、**自宅や職場の近くのボランティアセンター**を訪ねてみるのもいいかもしれません。市民活動センターや市民活動支援センター、ボランティア・市民活動センターという名称のところもあります。多くのボランティアセンターでは、その地域のボランティアグループのリストやボランティア募集チラシを見ることがができます。さらに、ボランティアセンターのスタッフに相談することもできます。

さあ、今回はさらに一歩、参加する活動を絞り込み、実際に活動をスタートするところまで進めていきましょう。