

さあ、ボランティア活動に参加してみよう

——ボランティア活動の基礎知識 ②

自分に合った活動スタイルは？

前回、ボランティア活動の探し方についてご紹介しました。インターネットで各種ボランティア活動情報サイトを見たり、最寄りのボランティアセンター等でボランティア募集チラシを眺めたりして、自分のイメージにぴたりする活動が見つかった方はおられるでしょうか？ また強く惹かれる団体や施設に巡り合った方はおられますか？ そういふ方は、いよいよ参加申し込みをして活動を開始する運びとなります。今回は、その方法や確認すべきこと、活動開始後の留意点について述べていきたいと思えます。

が、その前に…、こんな方はおられますか？ 「さまざまな活動があることはわかったが、情報が多すぎてかえって決められない」「同じような活動テーマの団体が

複数あって、どれを選んだらいいかわからない」「自分にできるかどうか自信がない」

そんなときは、ボランティアセンターの専門のボランティアコーディネーターに相談するのが一番いいのですが、ここでは、まず自分に合った活動スタイルを探るポイントをご紹介しましょう。「自分が関心あるテーマ」を選ぶことも大切ですが、具体的に絞り込むためには、次の2つも参考にしてみてください。

① いつ活動したい？／できる？

- ・あなたが活動できる(したい)のは平日ですか、それとも土日ですか？
- ・時間帯は午前、午後、夕方以降？
- ・単発でいろいろな活動に参加したいのか、同じ活動を継続して行いたいのか、どちらでしょうか？
- ・継続の場合も、毎週・隔週・毎月などさまざまですが、どのような活動頻度やペースが希望ですか？



龍谷大学社会学部教授
筒井 のり子

[つづい・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。

このように、あなた自身が活動する際の条件や希望で絞り込んでみるのも有効です。

また、ボランティアセンターや団体によっては、本格的に活動をする前に少し現場体験できるようなお試し的プログラムを設けているところもありますので、活用してみるといいでしょう。

② どこで活動したい？／できる？

あなたが活動したい場所はどこでしょうか？ 海辺や山、あるいは観光地など特定の希望はありますか？

特になければ、自宅や学校、職場の周辺で行うのが組みみやすく、また長続きしやすいと思います。通学や通勤で利用する駅の沿線で探してみるのもいいでしょう。

逆に、日頃過ごしている場所とは異なるところで活動したいという方もいるかもしれません。

コロナ禍が続いている現状ではなかなか難しいですが、海外での活動を希望してい



>>> ボランティア活動・地域社会活動の基礎知識

【表1】ボランティア活動保険

【保険期間】1年間（毎年4月1日～翌年3月31日まで）

※年度途中で加入する場合は、手続完了日の翌日から年度末まで

【年間保険料】基本プランは350円（プランによって金額は変わる）

【対象となる活動】①日本国内の活動 ②無償の活動（交通費などの実費弁償は含む）

③個人の自発的な意思で他人や社会のために貢献することを目的とした活動

【加入手続き】最寄りの市区町村の社会福祉協議会へ

※災害時は特例でWEBでの加入が認められることもあります。

る方もいるでしょう。このように「場所」から絞り込むのも一つの方法です。

活動前に確認したいこと

参加してみたい活動が決まったら、さっそく団体や施設に連絡してみましよう。

申し込み方法は団体によって異なります。団体に電話する場合、メールで申し込む場合、フォーム等に必要事項を入力する場合などさまざまです。団体や施設によっては、活動するにあたって会員登録が必要な場合もあります。

活動を始める前に、①②③のことについて確認しておく必要があります。ボランティア募集のサイトやチラシに詳細が記載されていない場合は、電話やメールで問合せをしたほうがいいでしょう。団体や活動の種類によっては、事前に説明会（オリエンテーション）が設けられていることもあります。

① 活動に必要な費用について

ボランティア活動は原則無償です。したがって自宅から活動先までの交通費や昼食も自分で用意する場合があります。しかし、前回も述べたように、活動に必要な実費（交通費、食費、材料費など）やその一部が主催団体や受け入れ団体から支給されることもあります（実費支給は「無償」の範囲内です）。活動内容や団体の考え方によっても異なりますので、予め把握しておくこと安心して参加できると思います。

② 服装や持ち物について

基本的には動きやすい服装が望ましいです。加えて、ボランティア活動にはさまざまな種類がありますので、その内容に応じて準備する服装や持ち物は変わってきます。

たとえば、野外の活動では寒暖差に対応できるものや汚れても構わないものが必要になるでしょう。一方、料理をしたり食べ物を扱うような場合は、清潔さを意識する必要があります。子どもや高齢者に接するような活動では、突起のあるアクセサリや長い爪は相手に怪我をさせてしまう可能性もありますので注意が必要です。

さらに、災害ボランティアや森林ボランティアなどでは、活動内容によって特殊な装備（たとえば、踏み抜き防止のインソールを入れた長靴など）が必要なこともあります。参加する前に、活動内容や団体の考え方をしっかり確認しておきましょう。

③ ボランティア活動保険について

活動前に、必ずボランティア活動保険に加入するようにしてください。ボランティア活動保険とは、①ボランティア自身が活動中にさまざまな事故によって怪我をした場合の補償（傷害保険）と、②ボランティアが活動中に誤って他者に怪我をさせたり物を壊してしまったりした場合の補償（損害賠償責任保険）がセットになったものです。どれだけ準備をして注意を払っていたとしても、予期せぬ事故が起きることはあります。自分と相手を守るものとしてボラ

ンティア活動保険はとても重要です。

保険内容は自治体（引受保険会社）によって若干の違いがありますが、基本は「表1」の通りです。詳細は、「ふくしの保険」<https://www.fukushinoken.co.jp/fukushi-front/top.php> を参照してください。

さらに少し説明を加えておきましょう。

- ・年度内に1回加入すれば、補償期間中（年度末まで）は別のボランティア活動をする場合も新たな加入手続きは不要です。
- ・活動を始める前に加入するようにしましょう。たとえば災害時は現地の災害ボランティアセンターでも加入手続きができますが、その場合は、被災地までの移動中の事故に対応することができません。可能な限り出発地の社会福祉協議会で事前に加入しておくことが大切です。

- ・「基本プラン」では、地震・津波・噴火による死傷は保証されないため、特に被災地で活動するような場合は、「天災・地震保険プラン」に入るようにしましょう（保険料は500円程度）。

- ・保険の対象とならないボランティア活動（山岳救助やチェンソーを使う森林ボランティア活動、インターンシップなど）もありますので、活動内容の確認をするようにしましょう。

参加するにあたって注意すること

いよいよ活動開始ですね。初めて活動す



>>> ボランティア活動・地域社会活動の基礎知識



③ 悩んだときは相談しよう

ボランティア活動には、事細かに決められた行動マニュアルがあるわけではありません。そのため、活動を進める中で「こんなときはどうしたらいいのだろうか?」「自分の対応はこれでよかったのか?」「自分は本当に役に立っているのだろうか?」「自分は悩んでしまうことがあります。そんなときは1人で抱え込まずに、ボランティアの間や先輩、また活動先のボランティアコー

ディネーターに相談するようにしましょう。

活動先の団体や施設によっては、「ボランティアコーディネーター」という名称を使っていない場合もありますが、ボランティア担当のスタッフがいるはずで、活動内容に不安や疑問を感じたり、ボランティア同士の人間関係で悩んだりしたときには、こうしたスタッフに相談するのがいいでしょう。

④ 活動が自分に合わなかったら

さて、実際に活動に参加してみたが、「自分が考えていたものとかなり違った」とか、「体力的に無理がある」といったケースもあると思います。それが単発の活動だった場合は、その経験をもとにまた別の活動を探してみてください。

同じ活動に何回か継続して参加していた場合も、**本当に自分に合わないと思ったらやめてもかまいません。**ただし、何の連絡もせずに突然参加しなくなると、スタッフやボランティア仲間は心配しますし、活動内容によっては迷惑がかかることもあります。できるだけきちんと連絡を入れるようにしましょう。次の活動を見つけたことも含めて、ボランティアセンターのコーディネーターに相談してみるといいと思います。

おわりに

改めてボランティア活動の持つ意味

私たちはこの2年間あまり、新型コロナウイルスのパンデミック(世界的な大流行)

によってさまざまな制約を受けてきました。加えて、2月24日に始まったロシア軍によるウクライナ侵攻によって、多くの命が奪われ、苦難を強いられる人々が増え続けていることに深い怒りと悲しみを覚えます。「平和」を守り、つくるために、自分に何ができるのか、何をすべきなのかを、改めて私たちに突きつけられているように思います。

—「平和を守れ」という代わりに、
「この日常を守れ」という—

こう述べたのは、小説家の井上ひさしさんです(『ボロニヤ紀行』2008年)。「日常」という言葉を使ってみることで、「平和」という言葉の意味がよりはっきりするようになります。

自分たち(自分と他者)の日常を大切にすること、より良くしようと動くこと、時には心地よさを奪われないように守ること、そうした日々の営みの先に「平和」があるのだと思います。これは、まさにボランティア活動の本質といえるでしょう。

ボランティア活動は、小さな一歩からでかまいません。今、関心のあることや自分が好きなことから始めていいのです。私たちの日常を守り、より良くするための活動が多彩に展開されることが豊かな社会づくり、ひいては平和の実現につながることを改めて心に刻みたいと思います。