

<1> やりたい活動を探すための条件を考えましょう。

ボランティア活動は「自発性」が大切です。自発的に活動するためには、やりたいことを自分で決める「自己決定」が重要になります。

しかし、多種多様な活動が存在している中で、漠然とやりたいことを探して自分で決めるのは、とても大変なことです。

そこでやりたい活動を探すにあたって、まずは自分なりの条件を確認することからやってみましょう。



■考えるポイントは、次のようなことです。

<希望する活動の分野>

最近気になるテーマや、元々好きなこと、得意なことから考えてみよう

<活動の範囲>

近所、校区、町内、町外

<活動する場所までの移動時間>

公共交通、自家用車、自転車、徒歩

<活動の頻度>

週に何回、月に何回、年に何回など、

<活動の時間帯>

午前、午後、夜間



<2> どんな活動があるかを調べてみましょう。

自分なりの条件をある程度整理したら、早速当てはまる活動があるかどうか探してみましょう。

行政機関や社会福祉協議会など、ボランティア活動に関する相談や情報提供を行っている公共施設を訪問してみたり、掲示してある募集情報を見てみたりする方法があります。



また、インターネットで検索したり、ホームページを見たりする方法もあります。

ラジオや新聞などのメディアを通じて情報を収集できることもあれば、ボランティアをしている人からの口コミで情報を得ることができることもあります。

ただ、ボランティア活動は相手のニーズに応えたり、地域課題を解決したりする、社会性のある活動なので、探しても自分がやりたいと思う活動が見つからないときもあります。

そのようなときは、できるだけ条件に近い活動にまずは参加してみるのも一つの方法です。

<3> 見つかったら行動してみましょう。

自分で整理した条件に合いそうな活動、もしくは近い活動が見つかったら、早速行動してみましょう。

と言ってもいきなりボランティア活動をはじめなければならないわけではありません。最初は活動の見学に行ってみて、どのようなものなのかをしてみるのも一つの方法です。

また活動先が団体なら、その団体が主催・参加するイベントに、まずは参加者として行ってみると、団体の活動内容や目的の理解という点で有意義だと思います。

その団体が受け入れているなら、実際に活動を体験してみると、より一層理解が進むでしょう。



もし可能であれば、団体のメンバーや代表者の人に直接会ってお話を聞かせてもらいましょう。その人の活動に対する思いやきっかけ、楽しいことなどを聞くことで、共感することができれば、団体に入会しようと思えることができるかもしれません。

<4> 無理をしないようにしましょう。

る前や始めた直後はしっかり認識できているのですが、活動が軌道に乗り始めて充実してきたり、楽しくなってきたりすると要注意です。

人によっては活動に対する感謝の気持ちを受け取ったり、多くの人から自分の活動を求められるようになってきたりすると、無理してでもやろうとしてしまうことがあります。

ボランティア活動は、すぐに成果が出にくい活動でもあるため、継続的な取り組みが重要です。続けて活動していくためにも、無理をしないように気をつけましょう。

ボランティア活動は、仕事や生活との両立ができる範囲での活動になります。ですから活動をするために無理をすると、日常や自分の健康に影響が出てしまい、結果として周囲の人に迷惑をかけてしまうこともあります。

このことは、多くの方がボランティア活動を始め

■ ボランティア活動あれこれ (ボランティア活動の種類)

社会福祉法人 岡山県社会福祉協議会
ボランティア・NPO 活動支援センターサイトより抜粋

<あつめる>

- 使用済み切手
- 書き損じハガキ
- ベルマーク
- 募金、バザーなど
- 買い物



<ふれあう>

- 訪問
- 招待
- 文通
- 国際交流



<つたえる>

- 伝統芸能
- 伝統工芸
- 地域史をつくる

<おしえる>

- 学習指導
- 遊び指導



<ひろめる>

- ミニコミ誌づくり
- イベント企画

<まもる>

- 学ぶ
- 調べる
- 地域史をつくる



<つくる>

- 手芸品や小物など
- 菓子・料理
- 朗読テープ、点字図書など

<てつどう>

- 外出介助・用事代行(ガイドヘルパー)
- 施設の手伝い



- 催しもの(イベント)の手伝い
- 手話・対面朗読

<ととのえる>

- 日常生活の工夫
- 美化
- リサイクル
- 街の点検

