

ボランティアをしている人に  
読んでほしい本

～これからしたいと思っている人も～

ぼらん  
ぼらん

めくってみると何かが変わる!

しらんけど～



# ボランティア活動に取り組んでいるあなたへ こんなお悩みありませんか？

ボランティアの魅力を  
知ってもらいたい！

関わってくれる人が、  
増えたらうれしいなあ

ボランティアのことを  
みんなどう思っているんやろ？



ボランティア活動者

## そんなあなたに読んでほしくて…

“みなさんが、ボランティア活動の  
魅力を伝える後押しをしたい！”

と、ボランティアセンターに関わる  
スペシャリストが大集合して、  
このパンフレットを作成しました。

世代別に関わっていく際のポイントを  
まとめています。

みなさんの活動の  
ヒントになればと願っています。



登録ボランティアグループ連絡会



ボランティアセンター相談員



ボランティア部会長

関わってくださったスペシャリストは  
最後のページでもご紹介しています！

## そもそもボランティアってなあに？

ボランティアの語源は、  
voluntas(自由意志)という  
ラテン語からきているといわれています。

自分でできることを自分の意志で周囲と協力しながら  
無償で行う活動のことをいいます。

ボランティア活動は、地域や社会をよりよくしていく  
とともに、活動する自分自身も豊かにしてくれる力を  
持っています。

寝屋川市社協には、約3,000人、51団体の多くの  
ボランティアが登録し、  
幅広い分野で活動してくださっています。

### もくじ

- 小学生・中学生にも興味を持ってもらいたい! ⇒ 3ページへ
- 若い力(高校生・大学生)を貸してほしい! ⇒ 5ページへ
- 親子で関わってもらいたい! ⇒ 7ページへ
- もちろん働く世代も大歓迎! ⇒ 9ページへ
- ボランティアは生涯現役! ⇒ 11ページへ
- 結局大切なことって... ⇒ 13ページへ
- 最初からじっくり読んでみるのも楽しいかも?! ⇒ まずは好きな  
ページを開いてね



# 小学生・中学生

世代のおもい

ほめられると  
うれしい

ちょっとした  
お手伝いなら  
できるよ

ちょっと  
背伸びしたい



休日や長期休暇の  
活動は  
しやすいなあ

何をしたら  
いいんやろう？

家の近くなら  
活動できる



福祉体験学習  
知ることもボランティア！



七中ボランティア隊  
小学生と雪遊び



お祭りでブースを担当



# ～存在で地域を笑顔に～

## お手伝い体験を企画

- イベント的に開催してみるのも良いかもしれません
- 楽しかったという思い出を持って帰ってもらいましょう

## 保護者や友達と 参加してもらう

- ひとりでは不安…  
だけど誰かと一緒なら  
楽しさ倍増!!
- スポーツチームなど、  
所属ごとでの活動は、  
参加の大きなきっかけに  
なりそうですね

## ゲーム感覚・遊び感覚で

- 遊べる場所や  
参加できるイベントなどは  
大人気!
- 楽しいと感じる場所は  
居場所になっていきます

## 困っている人のことを 知ってもらう

- 地域に住む人のことを  
知ってもらい、  
どんなお手伝いを  
してもらえたら嬉しいのかを  
伝えられるといいですね

## 上野山先生からの ためになる ひとこと

子どもたちは無限の可能性をもった存在です。  
これからの社会を担う子どもたちに、さまざまな経験を通じて社会とつながっている、社会に大切にされているという感覚をもってもらう、そんな「子どもが主役」の活動に取り組んでいきたいですね。「子どもが主役」の活動には、おとなたちもいっしょに参加してくれるかも・・・?



# 高校生・大学生

世代のおもい

今後に生きること  
をしたい(就職など)

周りを巻き込む  
発信力を持っている

自分の力を  
活かしたい

企画や運営も  
できるよ

自分に合っているもの  
できること  
好きなことを  
探している

声がかかれば  
活動しやすいなあ

広い地域の方と  
活動できる



高齢者へSNS講座



認知症になっても輝けるまちをめざして...  
折り鶴つなぎの協力



地域のボランティアと  
意見交換

# ～『ありがとう』は魔法の言葉～

## 発想と発信力を借りる

- 幅広く柔軟な発想と、強い発信力を持つ世代です
- 新鮮なアイデアをぜひ貸してもらいましょう

## テーマを伝え、協力をお願いする

- テーマ型の活動に強い生徒、学生が多いです
- 例えば〇〇や△△など、具体的なテーマを提示してみましょう

## 活動して身につくことを明確にする

- この活動でこんな力が得られる！などが明確に分かると一歩を踏み出しやすくなります
- 力を身につけたい世代だからこそその工夫ですね

## 学校以外でのつながりをつくる

- 生活の中心は学校！という学生が多いのが現状です
- 居場所と思える場所やコミュニティを広げたいのでは？

## 上野山先生からの ためになる ひとこと

高校生・大学生は「得意」なことも増えてきて、活動の即戦力になってくれるはずですよ。

同時に、人生や将来について悩みがいっぱい！なのもこの世代の特徴です。「こんなおとなになりたい!」、そんな人生の指針との出会いを求めている若者たちに、活動について、人生について、みなさんの想いをたくさん伝えてあげてください。



# 子どもといっしょに 世代のおもい

家族との思い出を  
つくりたい

情報収集は  
強いで～

子育ての  
相談をしたい

生活のついでに  
できることなら  
協力しやすい

自分の時間が  
ほしい

自治会・PTA活動は  
できるよ

地域に関心は  
あるけど  
やらされている感じは  
イヤ!

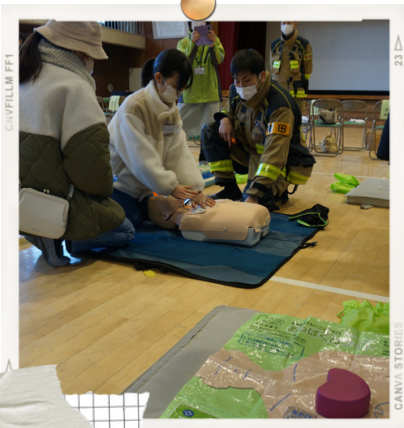
家族・子どもと  
できることはしたい



子育てサロンで  
SNSの運用など



障害者施設で体験ボランティア



親子で防災教室



# ～子どもと楽しむことを～

## 具体的に「〇〇手伝って！」 と声をかける

- 具体的に何を手伝えばいいのかが分かると、活動に参加しようかなと思ってもらえる可能性がアップします
- 何をしたらいいのかが分からない…だと、きっかけをつかめないままになってしまいます。

## 話を聞く機会をつくる

- 若い世代の声をしっかりときいてみましょう
- 一緒にいい発見ができるかも？！

## 活動に参加してもらおう

- 運営ではなく、まずは参加してもらいましょう！
- 知らない所よりも、知っている所の方が活動にも入りやすくなります

## 交流できる場をつくる

- 地域の人や、同じように子育てをしている人とのつながりを広げたい！その思いを後押ししましょう
- コミュニケーションが得意な人も多いです！

## 上野山先生からの ためになる ひとこと



子育てに興味に仕事にとにかく忙しい！ けれども、じつは地域と「ゆるく」つながりたいと考える人たちは意外と多いのです。

子どもといっしょに地域とつながり、そこで気のあう仲間やステキな先輩たちに出会えば、地域のことをどんどん好きになっていくはず！ できる範囲で参加できるような活動の場づくりがたいせつですね。

# お仕事をしながら 世代のおもい

いろいろな人と  
関わりたい

自分のスキルを  
活かせることを  
したい

休日を  
充実させたい

友人を誘って  
参加できる

誘いを  
待っている

お手伝いなら  
できる

休日など、  
すきま時間を  
活用できたら  
いいなあ



ボランティアを支える  
ボランティア



地域イベントのお手伝い



得意をボランティアに

# きっと！ ～自分にできること探し中～

## 声かけ・お誘いを

### 積極的に！

- 声かけを待っている人って意外といます！
- この世代は声をかけるのが難しい…と  
思い込まないことが大切！

## 活動を

### 具体的に知ってもらう

- 発信方法を工夫しましょう
- いつ・どこで・何をするのが  
など、情報が多のほうが  
活動者も安心です

## 都合のいい時に来ってもらう

- 無理をしすぎずに活動できる  
環境はうれしいです
- 時間を理由に  
お誘いをあきらめないで！

## 同世代とできる

### コミュニティづくり

- 仕事以外では、気の合う人と  
過ごしたいという人も  
多いのでは？
- 同年代とのつながりって  
大切ですね

## 上野山先生からの ためになる ひとこと



地域には、仕事以外の場で知識やスキルを発揮したり、人とのつながりを広げたり、そんな機会を求めている人たちがおられます。

知識やスキルを含め、どんな人材を求めているかを示した情報発信はもちろんのこと、地域にある「得意」を自分たちの活動にどう生かせるか、そんな発想で活動を見直してみるのもよいかもしれません。

# セカンドライフを 世代のおもい

健康で  
明るくいたい

地域に溶け込めれば  
なんでもできる

できることを  
したい

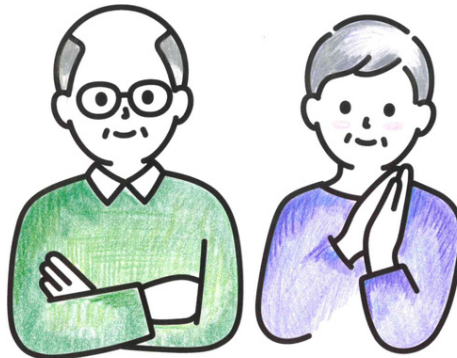
新しいことも  
挑戦したい

家以外の  
居場所がほしい

とにかく  
続けることが大切

自分の  
知識や経験を  
伝えたい

教えることは  
得意やで～



得意をボランティアに  
(日曜大工)



男性も大活躍！運転ボランティア



高齢者の見守り活動



# ～ボランティアは生涯現役～

## 活動内容や目的を 伝えてから参加してもらう

- まずはお手伝いから！  
だけど、活動の意味を知っ  
ているだけで見える世界が  
変わるのでは？！

## いろいろな選択肢を出す

- 可能性は無限大！活動にも  
いろいろな選択肢（方法）が  
あることを知ってもらうことが  
必要です
- 無理のない範囲で、  
まずはお手伝いから  
始めてもらいましょう

## あいさつ・声かけ・ 何気ない会話から始める

- 日々のコミュニケーションって  
大切！
  - 経験を次世代に  
つなげてもらいましょう
- 「〇〇を教えてください！」や  
「〇〇で困っているの…」と  
伝えてみませんか？

## 地域での 活躍の場をつくっておく

- 「一緒にしたら楽しいよ」  
「安否確認も兼ねてるよ」  
と伝える
- その方の得意なことで、  
ちょっとしたお手伝いを  
お願いしてみませんか？

## 上野山先生からの ためになる ひとこと

さまざまな知識やスキルに加えて豊かな人生経験をもつ方々は地域の宝です。

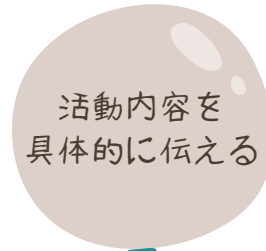
すでにあるボランティアグループで活躍していただくことも魅力的ですが、そんな『オンリーワン人材』が輝ける場をつくるという視点も必要です。

そして、さまざまな価値観、境遇の人たちが出会い、語りあう場をつくることも、地域や社会をよりよくするための仲間づくりにつながるかもしれません。

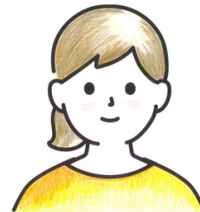


摂南大学 現代社会学部  
上野山先生

いろんな声を聞いてきたけど  
結局大切なことって、



障害者団体代表  
(社協部議員)



ケアマネジャー連絡会会長  
(社協理事)



子ども園園長  
(社協理事)

ボランティア仲間へメッセージ

人とのふれあいで得た喜びの輪を  
未来につなげていこう



登録ボランティアグループ連絡会

ボランティアの魅力は

ボランティアをして  
新しい自分の発見!  
少しの手伝いで輪が広がる



ボランティア部会長



摂南大学 現代社会学部  
上野山先生

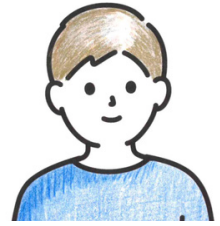


ボランティア仲間へメッセージ



ボランティアセンター相談員

ボランティア活動で  
たくさんの感動を！！  
豊かな人生につなげましょう



行政職員

みなさんへのエール

たのしもうボランティア  
そだてようボランティア  
みんなでつくる  
ボランティア



NPO法人代表  
(社協理事)

ボランティア仲間へメッセージ

ボランティアを通じて、  
地域の方々の笑顔  
を見続けましょう



校区福祉委員会委員長  
(社協理事)



冊子の中にぼくの仲間がいるよ！  
見つけれられたかな～？

## あとかき

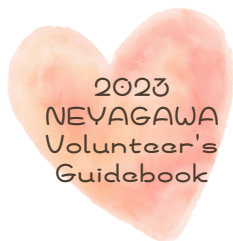
2019年から4年間、私たちは『できること・したいこと』をキーワードにボランティア活動のサポートを続けてきました。

あらためて、人と人とのつながり、つながり続けることの大切さについて確認することができ、ボランティア活動の価値についても、直接的なつながりだけでなく、そこから得られる心のふれあいや社会的なつながりにあるのではないかと気持ちを新たにしています。

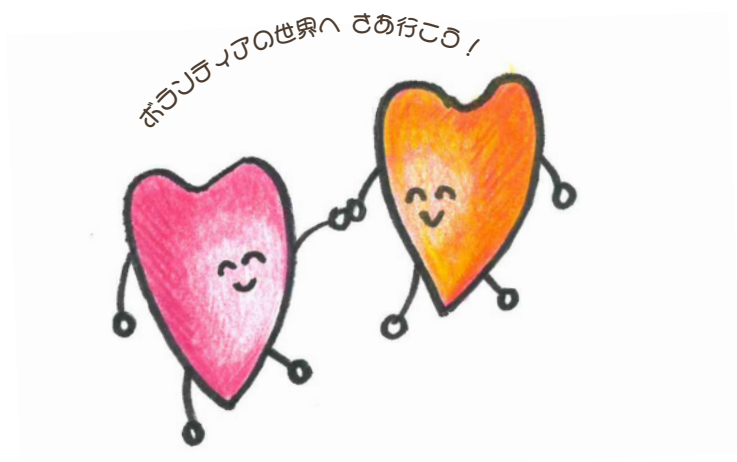
社会福祉協議会はこれからも、地域の皆さんとともに、ボランティア活動を支え、新しいつながりづくりや活動のサポートを続けていきたいと考えています。

……ところで、本紙に出演している『ぼらんちゃん』は、ボランティア活動者のあったがい心の『ハート』と寝屋川市の木である『桜』を模しており、また、社協イメージである『虹』色の個性を持っています。ぼらんちゃんもひとりだけでなく、つながりあいながら、花を咲かせてくれます。ボランティアの感動をより多くお届けするために『ぼらんぼらん～♪』と歌いながら、これからも活躍してくれることでしょう。

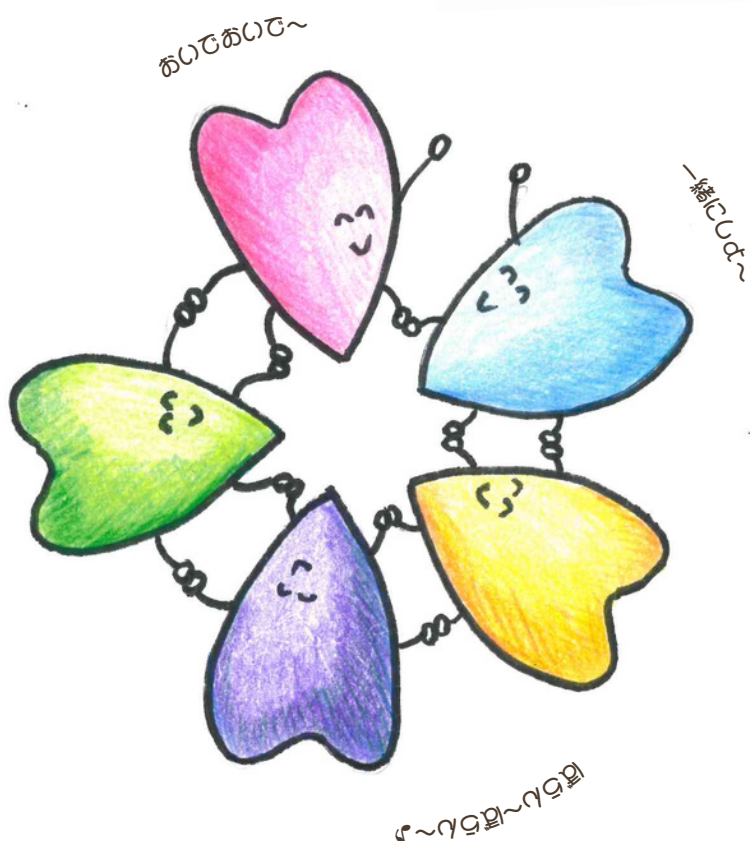
(社協ボランティアセンター担当者)



2023  
NEVAGAWA  
Volunteer's  
Guidebook



ボランティアの世界へ 行ってこー！



あーいあーい〜

一緒にいっしょ〜

あーいあーい〜

### 【編集・発行】

2024年（令和6年）3月

社会福祉法人 寝屋川市社会福祉協議会  
ボランティアセンター運営委員会

〒572-8566 寝屋川市池田西町24-5  
市立池の里市民交流センター内  
TEL：072-838-0400 FAX：072-838-0166



この冊子は、共同募金配分金を活用して発行しています