

2022 夏 体験ボランティア

この夏、最初の一步

ボラセンがサポートします!



体験期間 7月21日(木)~8月31日(水)

社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
ボランティア活動センターこくぶんじ





～ もくじ ～



P1 ボランティア活動センターこくぶんじのご案内

P2 ボランティア活動って？

P3 活動時に気を付ける8つの約束

P4～6 2022 夏体験ボランティア 参加の流れ

P7～8 ボランティア活動のポイント



ボランティア活動センターこくぶんじのご案内



- JR中央線「国分寺駅」南口より 徒歩 10 分
- JR中央線「西国分寺駅」南口より 徒歩 15 分



↑ Google map

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会

ボランティア活動センターこくぶんじ

住所 : 〒185-0022 国分寺市東元町 3-17-2

TEL : 042-300-6363

FAX : 042-300-6365

E-mail : center@ko-shakyo.or.jp

HP : <https://www.ko-shakyo.or.jp/vc/>

開所日 : 月～土曜日（日・祝日除く）9時～17時



↑ ボラセン HP



ボランティア活動って？



ボランティア活動は自分からすすんで自分の考えて自分の身近な様々な問題に取り組んでいく活動です。
ボランティア活動には、以下の 4 つの原則があります。



～自分からすすんで行動する～

「自主性・主体性」

他人から強制されたり、
義務としてではなく、
自分の意志で行う
活動です。

～ともに支え合い、学び合う～

「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、
ともに支え合い、
学び合う活動です。

～見返りを求めない～

「無償性・無給性」

活動目的の達成によって、
お金では得られない出会い
や発見、感動、そして喜びと
いった精神的な報酬を
得る活動です

～よりよい社会をつくる～

「創造性・開拓性・先駆性」

今、何が必要とされて
いるのかを考えながら、
よりよい社会を創る
活動です。



ボランティア活動には興味があるけれど、「きっかけがない」、
「何から始めればよいかわからない」と思っているみなさん。

夏休みの期間を利用して、ボランティア活動を体験してみませんか。

ボランティア活動が初めての方でも安心して体験できるよう、

ボランティア活動センターこくぶんじ（略称：ボラセン）がサポートします！！



活動時に気を付ける 8 つの約束



1) 「してあげる」ではなく「一緒に」

善意の押しつけになってしまってははいけません。
何事も相手の気持ちを察してみるようにしましょう。

2) あいさつはきちんとしよう

気持ちの良いあいさつは、すべての基本。
笑顔であいさつができれば、相手との距離がぐっと縮まります。

3) 遅れるとき、休むときは、必ず連絡をする

そもそも遅刻や休みのないように計画を立てましょう。
やむを得ず遅刻や急用・急病等でお休みをする時には、活動先へ事前に必ず電話をいれましょう。

4) 約束・ルールは必ず守ろう

自分の意思で始めたボランティア活動には、責任が伴います。
活動のルールは必ず守りましょう。

5) 遠慮や知ったかぶりはダメ！ 分からないことは聞こう

分からないことや困ったことは、周りの方に聞きましょう。
勝手な判断をすると迷惑をかけることもあります。

6) プライバシーを守ろう

ボランティア活動中に知り得た個人情報、絶対に口外してはいけません。
相手との信頼関係があってこそそのボランティア活動です。

7) 無理なく継続できる計画を

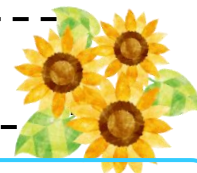
長続きの秘けつは無理をしないことです。決して周りの人と比べずに、自分の生活にあったペースで活動できるよう、うまく調整しましょう。
また、家族などに理解、協力してもらえるように、きちんと話しておくことも大切です。

8) 健康管理に気を付けて！

新型コロナウイルス感染症が流行しています。少しでも体調がすぐれない時は、感染予防のため活動をお休みしてください。活動の当日は、検温等を実施してください。
皆さんが参加する活動によっては、ご高齢の方や障害のある方、子ども等、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい方々がいます。相手の方を感染させない、自分も感染しないように、感染防止に努めましょう！



2022 夏体験ボランティア 参加の流れ



① パンフレット等をよく読み、メニューを選ぶ

ホームページから、2022 夏ボラ パンフレット(本書類)・「2022 夏ボラ 活動メニュー 一覧」・「2022 夏ボラ 参加加同意書兼承諾書」・「2022 夏ボラ参加者アンケート」をダウンロード・印刷するなどして、よくお読みください。上記書類は、窓口でもお渡しできます。

「2022 夏ボラ 活動メニュー 一覧」から、活動メニューを選びましょう。

自分のやりたい活動、できる時間、活動条件などをよく考えて、自分に合った活動先と活動日時を決めましょう。(活動内容は多少変更になる場合があります。)

また、「おうちでできるボランティア」も用意しています。「2022 夏ボラ 活動メニュー 一覧」とは別にご案内しています。「おうちでできるボランティア」の活動をする方は、②以降は必要ありません。

② 仮申し込みをする

活動メニューが決まったら、HP の「2022 夏ボラ 仮申込みフォーム」から申し込んでください。

先着順のため、ご希望に添えない場合もありますので、第3希望くらいまで決めておいてください。

2日以内(閉所日除く)にボラセンから連絡します。

連絡がない場合は、お手数ですが、ボラセンまでお電話(042-300-6363)ください。

③ 本申込み～ボラセンに来所し申し込む

仮申込で、活動先・活動日時が決まったら、来所日を予約し、「ボラセン(東元町 3-17-2)」で本申込みをします。

郵送や代理の人が申し込むことはできません。参加者本人が来所してください。

窓口受付時間: 月～土曜日(日曜日・祝日を除く) 9:00～16:30

● 「夏体験ボランティア 参加申込書」(3枚複写) ※P4参照。来所時に記入。

● 参加同意書兼承諾書

18歳以下(高校生以下)の方は、保護者の同意が必要です。保護者の方に記入していただきます。また、写真掲載についての承諾書は、全員記入してください。

※活動中にボランティア活動センターの職員が、活動の様子を撮影することがあります。

撮影した写真は活動報告書に使用するほか、ブログやホームページ等の広報活動に使用させていただきます。

● ボランティア保険(施設等、活動先でのボランティアをされる方のみ) 【保険料350円～】

活動中の事故等に備え、参加者全員にボランティア保険に加入していただきます。

ただし、学校で加入している保険が適用可能であれば、改めてボランティア保険に加入する必要はありません。参加申し込みをする前に、ボランティア保険の加入が必要かどうか確認をしておいてください。必要な方は、参加申し込みに来所された際、保険加入の手続きをお願いします。



③ 活動先・活動日時の決定

「夏体験ボランティア参加申込書」に必要事項を記入し提出していただきます。

その後、ボラセン職員が所定欄に記入し、受付印を押してお渡します。

- ◇1枚目(水色)は活動先へ、活動日当日に提出してください。
- ◇2枚目(クリーム)は、ボラセンが、控えとしてお預かりします。
- ◇3枚目(ピンク)は、自分の控えとして大切にお持ちください。

≪夏体験ボランティア 参加申込書 記入例≫

活動先の欄は、希望の日程で可能か再度確認のうえ、ボラセン職員が記入します。

夏体験ボランティア 参加申込書

2022年 7月 15日

【活動先用】

ふりがな	こくぶんじ なつこ	男 女	15 歳	学 校 名	国分寺市立第〇中学校 ☎ 042-〇〇〇-XXXX (3 年生)		
本人氏名	国分寺 夏子			氏 名 (保護者)	※親子プログラム参加の場合のみ記入		
住 所	〒 185-00XX 国分寺市〇〇町□-△			活 動 先	【施設・団体名】 【活動日時】		
連 絡 先	☎ ((自宅)・携帯) 042-〇〇〇-△△△△			活 動 証 明 書	☐ 不要 ☒ 必要 ⇒学校指定の形式 ☒ あり ☐ なし	受 付 印	
緊 急 連 絡 先	※日中連絡可能な電話番号 ☎ 090-〇〇〇〇-△△△△ 国分寺 花子 (続柄: 母)						
区 分	親子・小 中 高・短・専・大・一般						

※体験活動中に知り得た利用者等の個人情報を口外しないことを約束します。【参加者】
 ※本申込書記載事項については、今回のプログラム以外では使用しません。【活動先・VC】

受付時に押印します。

複数の活動を希望する場合、「参加申込書」1枚につき1メニューの参加となりますので、メニューごとに「参加申込書」を提出してください。

(複写式になっていますので、ボールペンなどで強く記入してください)。

④ 活動日が近づいたら… 活動先へ電話をする

前日まで(なるべく早め)に、活動先に確認のお電話をしましょう。

活動を気持ちよく始めるために、まずは活動先の方と話すことから始めましょう。

例えばこんな風にお話しするとよいでしょう。



こんにちは。夏体験ボランティアでお世話になる、
□□と申します。担当の方をお願いします。

はい、〇〇(施設・団体名)です。



こんにちは、〇月△日に夏体験ボランティアでお世話になる
□□です。当日のことについて確認したいのですが…
●時間・集合場所 ●持ち物・服装
●その他 気になること を確認しましょう。

こんにちは。担当の△△です。



わかりました。ありがとうございます。
では、当日どうぞよろしくお願いします。

持ち物は…。

では、〇月△日にお待ちしていますね。

※担当者が不在の場合は、「お戻りは何時ころの予定でしょうか?」「それでは、改めてこちらからご連絡します。ありがとうございました。」と伝え、再度かけ直しましょう。

⑤ 活動当日

いよいよボランティア活動当日です。

あらかじめ場所と行き方をよく確認して、集合時間に遅れないように参加してください。

遅刻、欠席の場合は、必ず活動先に電話で連絡しましょう。万一事故にあった場合は、速やかにボラセンまでご連絡ください。

※活動先提出用の「参加申込書」を忘れずに！

⑤ 活動終了

お疲れさまでした！活動終了後、一週間以内に、FAX・郵送・来所・いずれかでアンケートを提出してください。ボラセンのホームページからも回答できます。

「活動証明書」は、アンケートの提出後発行します。「活動証明書」を希望される方は、2～3日前までに連絡の上、来所してください。



ボランティア活動のポイント



<ボランティア活動をするときの服装>

活動中は動きやすい服装で。事前に活動先へ確認しておくとう安心です。

夏の活動なので、着替えもあるといいかもしれません。

服装は常に清潔にしておくとう、人から好意を持たれます。

活動中の安全のために以下のようなポイントがあります。

野外では帽子をかぶりましょう！
(帽子はケガから頭を守ったり、
熱中症を防ぎます)



髪の毛が長い人は、束ねましょう

濃いメイク、
強い香水はNG！
ピアス・イヤリングは
外しておきましょう

長い爪や指輪などの
アクセサリーは
他の人を傷つけるので
やめましょう！
※マニキュアも
控えましょう

履物はサンダルやかかとの高い
靴より、スニーカーなどの動きや
すいものを選びましょう！

保育園の場合は水にぬれてもよい服装など
活動の内容に応じた格好を考えて準備しましょう。

活動は動きやすい
服装で。
スカートではなく、
ズボンの
ほうが安心です。
露出の多い服装は
避けましょう。

<約束どおりに行けなくなったら、どうする？>

やむをえない事情で遅刻したり、欠席したりするときには、必ず活動先の担当者に電話で
連絡しましょう。

約束の時間に来ないと、事故にあったかもしれないと心配をされます。

「怒られるかも…」などと思わず、必ず連絡しましょう。



<誰にあいさつすればいい？>

活動先に着いたら、明るい声であいさつと自己紹介をしましょう。

施設などにはいろいろな人たちが出入りされています。

初めて会う方ばかりで緊張したり、「だれにあいさつしたらよいかわからない」と心配になるかもしれませんが、みんなが気持ちよく過ごせるよう、出会った方みなさんに、笑顔であいさつできると良いでしょう。



<どんな言葉づかいをすればいい？>

だれに対してもていねいな言葉でお話しをし、一人一人の方と大切に関わりましょう。

せっかくボランティア活動に参加しているのですから、一緒に参加しているお友達同士で活動と関係ないおしゃべりをするのはやめ、活動先のみなさんと積極的に交流しましょう。

<プライバシーの保護って？>

施設などでのボランティア活動中に、利用者さんについて見たこと、聞いたことなどは、絶対に他の人には話さないでください。

また、あなたの個人情報（住所や電話番号など）を活動中に尋ねられても、おやみに伝えないようにしましょう。

困ったときは、活動先の担当者やボラセンに相談しましょう。



<学校の課題等で活動する人へ>

もしあなたが、「学校から指示された課題・宿題だから仕方なく…」という理由で参加を決めた場合でも、受け入れる施設や団体は、他のボランティアと同じように受け入れの準備をされます。いいかげんな気持ちで参加すれば、受け入れる施設だけでなく、学校にも迷惑がかかります。学校の代表として活動するという自覚を持ちましょう。

