

2023

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(金)~8月31日(木)

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 2023 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

【問い合わせ・申込先】

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/>

開館日 : 月曜日～土曜日（年末年始・祝日除く）午前9時～午後5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で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等が流行しています。
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。
みな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、感染すると重症化しやすい方々があります。
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！



2023 夏体験ボランティア参加の流れ



1. メニューを選び、申し込みをする。

ホームページから、「2023 夏体験ボランティアパンフレット(本書類)」・「2023 夏体験ボランティア活動メニュー 一覧」・「2023 夏体験ボランティア受入先および活動内容」を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。

「2023 夏体験ボランティア活動メニュー 一覧」・「2023 夏体験ボランティアの受入先および活動内容」から、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・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。)

活動メニューが決まったら、ホームページの「2023 夏体験ボランティア申込フォーム」から申込んでください。先着順のため、ご希望に添えない場合もありますので、活動先・活動日時ともに第3希望くまで決めておいてください。複数の活動先や日数を希望する場合は、その旨を記入してください。

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。

活動先選びに迷っている場合は、事前説明を受ける時に決めても構いません。

2. ボラセンに来所し、事前説明を聞いて申し込む

活動先・活動日時が決定したら、来所日を予約し、「ボラセン(東元町 3-17-2)」で、事前説明を受けた後、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)

午前9時～午後4時30分

- 「夏体験ボランティア 参加申込書」(3枚複写) ※5 ページ参照。

来所時に記入。

- 参加同意書兼承諾書 ※ホームページからダウンロード

18歳以下(高校生以下)の方は、保護者の同意が必要です。

用紙の上部分は同意書となっていますので、必ず保護者の方に記入してもらってください。

また、用紙の下部分は、参加者本人との連絡先の確認や写真撮影・写真掲載の承諾書となっています。こちらは、全員記入してください。

※ボラセンの職員が、活動中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する場合があります。



● ボランティア保険【保険料350円～】

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
- ② ボランティアの方々が、ボランティア活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた

上記①、②の場合を補償する保険です。

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。

学校の課題(宿題)で活動する場合は、ボランティアの保険適用対象外になります。

学校で加入している保険が適用可能であるか確認をお願いします。

3. 参加申込書の記入、提出

「夏体験ボランティア参加申込書」に必要事項を記入し、ボラセンに提出します。

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保管しておいてください。

《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				2023年 7月 9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 ☎ 042-000-XXXX (3 年生)
本人氏名	国分寺 夏子			15 歳	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□-△			※親子プログラム参加の場合のみ記入		
連絡先	☎ (自宅・携帯) 042-000-△△△△			【施設・団体名】		
緊急連絡先	※日中連絡可能な電話番号 ☎ 090-0000-△△△△ 国分寺 花子 (続柄: 母)			【活動日時】		
区分	親子・小 (中)・高・短・専・大・一般			活動証明書 □ 不要 ■ 必要 ⇒学校指定の形式 ■ あり □ なし		
				受付印		

※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。

「参加申込書」1枚につき、1活動メニューの参加申込みとなりますので、複数の活動を希望する場合は、活動メニューごとに「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・マスク着用の有無など
- 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。



持ち物は…。
では、〇月△日に
お待ちしておりますね。



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いたします。

※担当者が不在の場合は、「改めてこちらからご連絡します。何時ころがよろしいでしょうか？」
と伝え、再度かけ直しましょう。

※学校指定の活動証明書に活動先のサイン等を必要とする場合は、この時にお願いしてください。

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」を忘れずにお持ちください！

6. 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。ここまでが夏体験ボランティアの活動です。

「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 日前までにボラセンに連絡の上、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で安心です。

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で、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、たばねましょう

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？>

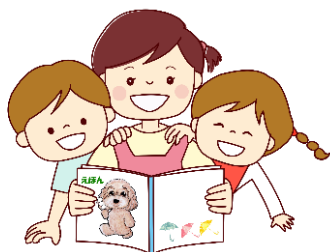
活動先に着いたら、明るい声であいさつと自己紹介をしましょう。

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。



**ボランティア活動では、新たな人との出会い、新しい発見があります！
活動には責任を持ちつつ、楽しみながら活動してください！**