

【個人向け】 ボランティアガイドブック



さあ、ボランティアの
はじめの一歩、踏み出しましょう！

千葉県地域ボランティア事務局

はじめに

ボランティアとは

「ボランティア」の語源は、ラテン語の「volo（自分から進んで～する）」と言われており、「自由意志」に基づく活動であるとされています。

《ボランティア活動の4原則》

- * 「自主性(主体性)」・・・「自発的である」「喜んでする」
- * 「社会性(連帯性)」・・・「自分や仲間の利益ではなく、公益的な価値をめざす」
- * 「無償性(無給性)」・・・「対価を求めない」「無償であるがゆえの自由さ」
- * 「創造性(先駆性)」・・・「今、何が必要かをいち早く理解し、行動する」

ボランティアをすると、こんないいことがあるかも！

- * 地域や社会の役に立てる！
- * 自分の趣味や特技を生かせる！



- * 普段は体験できないような、貴重な経験ができる！
などなど

「新しくボランティアを始めたいけど、まず何をしたらいいの？」

このガイドブックでは、そんなボランティアを始めようと思っている方々へ、ボランティア参加の手順やポイントを紹介します。

また、既にボランティアを経験されている方でも、今一度初心に戻り、ボランティア活動について、考え直すためのものでもあります。

ボランティアのイメージを膨らませボランティアへの新たな一歩に、是非ご活用ください！

※団体の方で、ボランティアを受け入れたい方は、別冊「【団体向け】ボランティア受入ガイドブック」をご覧ください。

目次

1. ボランティアを始めるには（楽しく活動するために）	
（1）ボランティアに参加する心構え	1
（2）参加の流れ	2
2. ボランティアに参加しよう！	
（1）事前の準備	3
ア ボランティア募集情報の収集	3
イ 問合せ・参加連絡（申込）	4
ウ 事前説明会・研修への参加	5
エ 持ち物等の準備	5
オ 体調管理	5
（2）当日の流れ	6
ア 集合（受付）	6
イ 活動前ミーティング	6
ウ 活動中の注意点	7
エ 振り返りミーティング	8
（3）活動後	9
ア 団体へのフィードバック・アンケート	9
イ 継続的な参加	9
3. 【参考】参加時の注意事項	
（1）個人情報の管理	10
（2）多様性の理解・配慮	10
（3）よくある質問	11

1. ボランティアを始めるには（楽しく活動するために）

（1）ボランティアに参加する心構え

＜楽しく有意義にボランティア活動に参加するために＞
ボランティアに参加するための「心がまえ」を理解しておくことが大切です。

ボランティア活動は、責任を伴う活動でもあります。
自分のため、そして、相手（受入先）のためにも、以下のことに気をつけましょう。

＜ボランティア活動10のルール＞

- ①無理のないスケジュールで活動しましょう。
- ②善意の押し売りにならないように、相手に必要な手助けをしましょう。
- ③約束や秘密を守りましょう。
- ④積極的に、かつ謙虚に振舞いましょう。
- ⑤自分でできることを整理し、けじめのある行動をしましょう。
- ⑥家族や職場の理解・協力を得た上で活動しましょう。
- ⑦安全面にも気配りして活動しましょう。
- ⑧学ぶ姿勢を忘れないようにしましょう。
- ⑨活動の記録を取りましょう。
- ⑩仲間を増やしましょう。



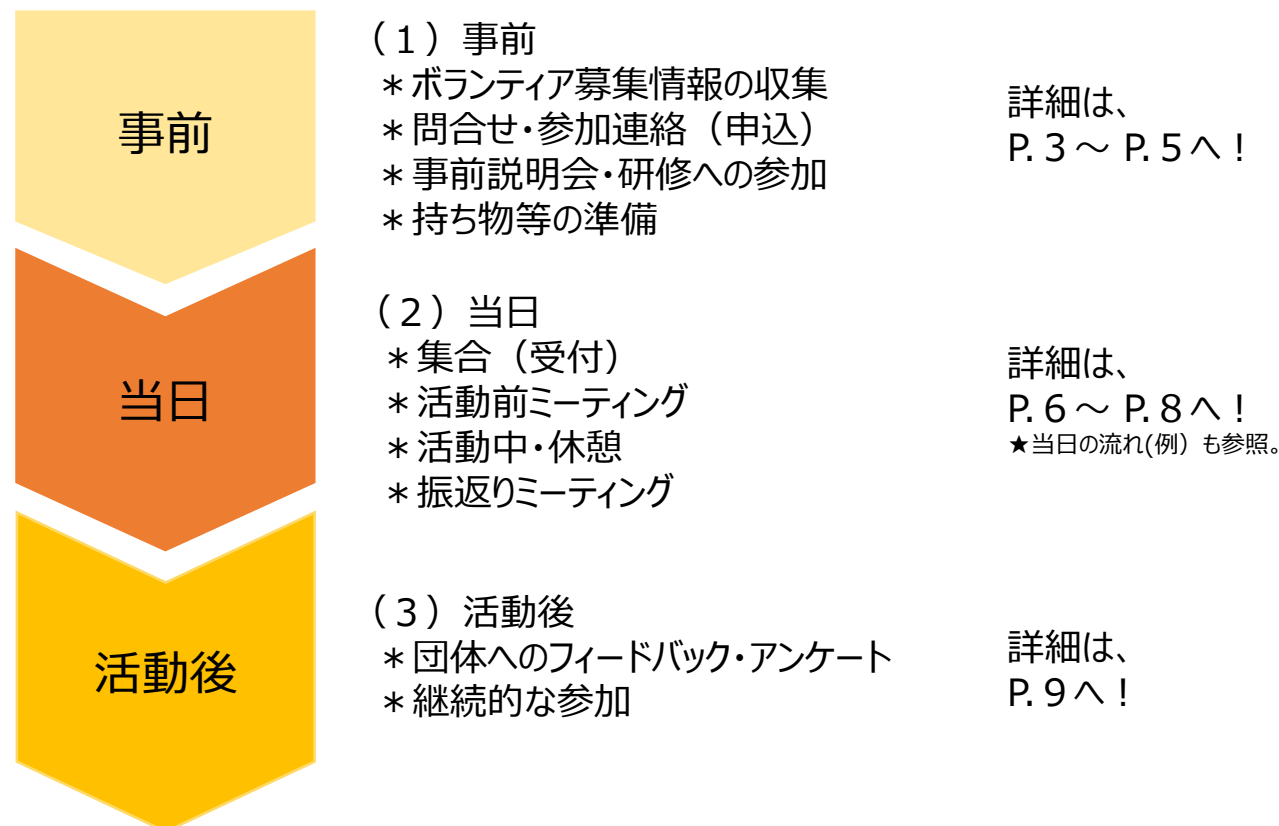
NPO案内犬
PONちゃん

1. ボランティアを始めるには（楽しく活動するために）

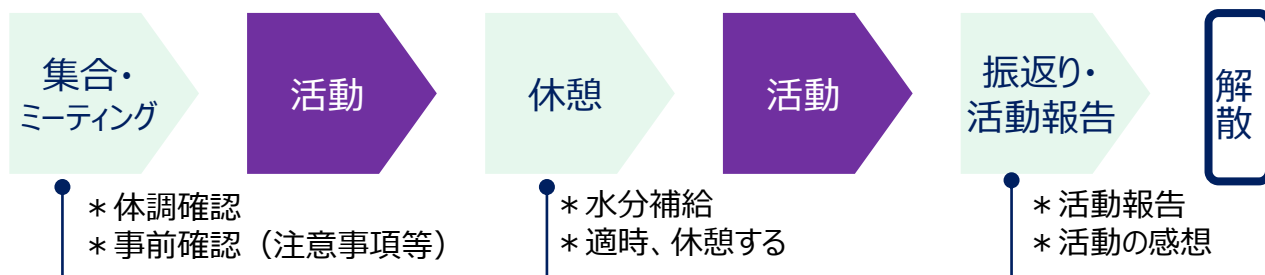
（2）参加の流れ

<全体の流れを理解しよう！>

この頁では、ボランティアに参加する際の流れについて確認します！
当日だけでなく、事前準備や事後対応も大切です。



★ボランティア当日の流れ(例)



- * 集合は、指定された受付時間での到着が大切です。
- * 感染症対策、熱中症予防など、体調管理に留意しましょう。
- * 団体の指示に従いながら適時、休憩をはさむようにしましょう。

2. ボランティアに参加しよう！

(1) 事前の準備

ア ボランティア募集情報の収集

＜自分にあった募集情報を探そう！＞

ボランティアに参加しようと思った時に、まずは情報を収集することが大切です。情報を見る際に、以下のようなポイントを意識して情報を確認するようにしましょう。

＜事前にチェックするポイント（例）＞

- ・無理なく参加できる日程か。
- ・無理なく参加できる場所（地域）で実施されるか。
- ・自分の興味関心のある活動内容か。
- ・募集（運営）主体はどこか。
- ・短期（1日限り）のボランティアか、長期（継続的）のボランティアか。
- ・ボランティアに参加するにあたり、費用がかかるか。
- ・ボランティアに参加するにあたり、支給される物品等があるか。

各所のチラシ、HP、SNSなどの情報をチェック！

ボランティア
センター
（社会福祉
協議会）

市民活動
担当課/
市民活動
支援センター
（市町村）

NPO・
市民活動
団体

ボランティア
グループ・
サークル

2. ボランティアに参加しよう！

(1) 事前の準備

イ 問合せ・参加連絡（申込）

<勇気を出して連絡（申込）しよう！>

気になるボランティア情報が見つかったら、まずは問合せをしてみたり、積極的に参加連絡（申込）をしてみましょう。

電話や電子メール、SNSなど、ボランティアを受け入れる団体ごとに、問合せ方法や申込方法等が異なりますので、注意しましょう。

※電子メール、SNSは相手が見落としている場合などがありますので、数日経っても返信がない場合、こちらから問い合わせるとよいでしょう。

初めて連絡するには勇気が必要ですが、メール本文や備考欄などで、初めてであることを伝えたり、簡単な自己紹介とともに連絡するとよいかもしれません。ボランティア活動をするために、一歩踏み出してみましょう。

○千葉県が運営！

ボランティアをしたい方とボランティアを募集したい団体をつなぐ

「**ボランティアマッチングサイト（ちばボランティアナビ）**」

※その他、様々な情報サイトなどもあります。



ボランティアをしたい方（個人）



- 県内で募集しているボランティア募集情報を探したり、実際に参加したい活動へ応募することができます！
- お気に入りの分野を登録しておくことで、その分野のボランティア情報が掲載されたときに、メールでお知らせが届きます。



ボランティアを募集したい方（団体）

- ボランティア募集情報を掲載することができます。
- 募集情報が掲載されると、団体の活動分野に興味関心のある個人会員に、お知らせメールが自動で送られます。
- 応募のあった参加希望者に対し、本サイトからメールを送り、連絡することができます。



2. ボランティアに参加しよう！

(1) 事前の準備

ウ 事前説明会・研修への参加

＜内容をよく理解して活動にのぞみましょう！＞

活動によっては、ボランティア参加する前に、事前説明会や研修を実施している場合があります。活動前に情報を得られる貴重な機会ですので、なるべく参加するようにしましょう。（事前説明会への参加が必須の活動もあります。）



(集合型の事前研修会)

また、どうしても事前説明会への参加が難しい場合は、その旨を伝えて、代替手段を検討しましょう。（個別に説明を受ける、資料のみ送付してもらう、など）

事前に内容を理解して参加することで、当日に慌てることが少なくなるでしょう。



(チームビルディングのゲーム)

エ 持ち物等の準備

＜備えあれば、憂いなし。＞

当日までに、活動に必要な持ち物等を準備しましょう。指定された持ち物以外にも、荷物が邪魔にならない程度であれば、活動に必要なものなど考えて準備するようにしましょう。

(例) 日焼け止めグッズ、寒暖対策グッズ など

また、団体側が保険に入っている場合も多くありますが、万が一に備えて、個人で保険に入っておくこともできます。

オ 体調管理

＜無理なく活動しましょう。＞

当日まで、体調を整えてボランティアに参加してほしいところですが、どうしても体調が優れない場合などは、無理をしないことも大切です。責任を持ってボランティア活動をしたい気持ちもわかりますが、更に悪化してしまったり、他の方に病気をうつしてしまったりする場合があります。**勇気を持って休むことも**大切です。欠席の場合は、早めの連絡を心がけましょう。

2. ボランティアに参加しよう！

(2) 当日の流れ

ア 集合（受付）

<時間を守りましょう！>

当日の集合（受付）には、時間に余裕を持って行動するとともに、早すぎず、遅すぎずの到着を心がけましょう。早すぎる到着では、ボランティア受入担当者（受付担当者）が到着していない場合があります。

<遅れる場合は、連絡を。>

交通事情などでどうしても遅れる場合などは、必ず担当者に連絡をするようにしましょう。当日は担当者の手が空かず、すぐに電話対応などできない場合もあります。留守録やSNS等のメッセージを使うなど柔軟に対応しましょう。

イ 活動前ミーティング

<積極的にミーティングに参加しましょう！>

活動開始前に、1日のスケジュールなどを確認する「活動前ミーティング」を行う場合が多くあります。**大切な連絡などはメモを取るなどして、積極的に参加するようにしましょう。**

初めて会う方も多くいるなかで、簡単な自己紹介などがある場合もあります。仲間と一緒に活動を楽しむためにも、まずは**明るいあいさつを心がけましょう。**

<コミュニケーションを大切に！>

当日一緒に活動する仲間や、事業の責任者・運営スタッフなどと顔合わせを行う場合、分からないことや困った時（非常時）にはすぐに頼れるように、連携を意識して、**連絡体制等も活動前に確認しておきましょう。**

ボランティアには、幅広い世代や様々な地域や色々なバックグラウンドを持つ人が参加しています。**互いを尊重しながら、色々な方と交流をするのもよいと思います。**



(オンラインでの事前説明会)

2. ボランティアに参加しよう！

(2) 当日の流れ

ウ 活動中の注意点

<郷に入れば、郷に従え>

ボランティア活動中は、主催者側（運営側）の運営方針や注意点（マニュアル等）をよく理解し、自己流にはならないよう活動することが大切です。

以前に似たような活動を別の場所で行ったからといって、そのやり方が毎回適しているかどうかはわかりません。**「郷に入れば、郷に従え」の精神**で、まずは、その団体の方針に合わせて活動するようにしましょう。

時には、主催者側とは違った目線から考えて行動することが大切な場合もありますが、事前に、担当者などにそのような行動をとってもよいか、確認したうえで行動した方がトラブルが少なくなります。（自己判断のみで行動することは、控えましょう。）

<報・連・相。違和感を感じたらすぐに誰かに頼ろう。>

活動中に、何らかの違和感や不安を感じた場合は、そのままにせず、**誰かに報・連・相（報告・連絡・相談）をすることが大切です。**まずは、団体の担当者へ伝えましょう。

担当者が近くにいない場合などは、ボランティア仲間へ聞いてみたり、メモをしておいて振返りの場などで伝えるのもよいでしょう。



2. ボランティアに参加しよう！

(2) 当日の流れ

エ 振り返りミーティング

<振り返りミーティングに参加しよう！>

活動が終わって、疲れていたり、次の予定がある場合もありますが、振り返りミーティングが開催される場合は、可能な限り、積極的に参加しましょう。

振り返りの場は、同じ場所で活動していたメンバーだけでなく、他の方々も参加していたりと、様々な意見が聞ける、貴重な学びの場ではないでしょうか。アンケートをその場で回答する場合などもあります。

<まずは、参加の御礼を伝えよう！>

参加者全員が、一言ずつ感想を言う場面が、振り返りミーティングではよくあります。

何を伝えたらよいか緊張するかもしれませんが、まずは、当日ボランティアとしての参加を受け入れてくれたことに、感謝の意を伝えましょう。（活動後の振り返りの場では、その気持ちを直接伝える良い機会です。）

<素直な感想を伝えよう！>

1日活動してみて、素直な感想を伝えることも大切です。嬉しかったこと、学びになったこと、少し不安だったことなどを伝えるとよいでしょう。参加者の自由な感想が団体側（受入側）にとっては、今後の参考となる大切な意見となります。

※ただし、当たり前ですが、相手を傷つけたり、不満を述べることは控えましょう。

（万が一、どうしても不満を伝えたい場合、後日、冷静になってからにしましょう。）



(団体とボランティアで振り返りミーティング)

2. ボランティアに参加しよう！

(3) 活動後

ア 団体へのフィードバック・アンケート

<参加者の目線からの想いを伝える！>

活動後に、アンケートへの回答をお願いされたり、別日に改めて振返りが設定される場合もあります。任意参加の場合が多いですが、参加者の目線からの想いを伝えましょう。振返りミーティングと同じく、嬉しかったこと、学びになったこと、少し不安だったことなどを伝えるとよいでしょう。

イ 継続的な参加

<次の活動への案内を受けとろう！>

次の活動への参加を希望したり、情報が欲しい場合は、連絡網やメーリングリスト、SNSなど、情報が届くように設定を確認しましょう。団体ごとに連絡の方法等が異なりますので、担当者に確認をするとよいでしょう。

※受入団体側から、次の活動のお誘いを受けることも多いと思いますが、無理に活動を継続する必要はありません。自分のペースやタイミングでボランティアに参加するようにしましょう。



3. 【参考】参加時の注意事項

(1) 個人情報の管理

<個人情報の取扱いの注意点>

取得した個人情報は、本人の許可なく利用目的以外では使用しないようにしましょう。また、SNS等に写真を掲載する場合も同様です。

周囲の人が映り込んでいないか等についても確認の上で掲載するように心がけましょう。

(2) 多様性の理解・配慮

ボランティア活動には、様々な方が参加しています。

千葉県でも、多様性が尊重され、誰もが活躍できる社会の実現を図るため、「千葉県多様性が尊重され誰もが活躍できる社会の形成の推進に関する条例」を制定し、令和6年1月1日から施行しております。

わたしたちの社会は、年齢、性別、障害の有無、国籍及び文化的背景、性的指向及び性自認など、様々な違いがある人々で構成されております。

ボランティア活動においてもこの「多様性・違い」を理解し、お互いを尊重しながら活動することが大切です。

先入観にとらわれずに、「どのような違いがあるか」を意識しながら、行動するとよいでしょう。

活動をしていく中では、価値観や考え方、得手、不得手などは、色々な方がいるかもしれません。

それぞれの価値観や考えを尊重しつつ、互いに協力し合える環境づくりをしましょう。

3. 【参考】参加時の注意事項

(3) よくある質問

Q. 参加にお金はかかるの？

- A. ボランティアへの参加自体の費用は、無料で参加できる場合が多いですが、行き帰りの交通費は実費負担の場合が多いです。
また、保険代や食事代などを実費負担として支払う場合などもあります。
トラブルにならないよう、事前に、受入先の団体（活動）に確認しておきましょう。

Q. 学生(未成年)ですが、参加はどのようにしたらいいですか？

- A. 学校・大学等が窓口となり、ボランティアを募集している場合は、学校・大学を通して申込みができる場合があります。その手続きの流れに沿って参加しましょう。（ボランティアセンターや地域連携窓口等）
一般に募集している団体（活動）では、対象年齢を確認しましょう。未成年の参加には親権者の同意が必要な場合などもあります。詳細は、各団体（活動）にお問い合わせみましょう。
学業（試験）や部活などの予定も考慮して、無理なく参加しましょう。

Q. ボランティア保険に加入した方がよいですか？

- A. けがをしたり、けがをさせてしまったり、物を壊してしまうという可能性があります。
そのような場合に備えて、できるだけ保険（ボランティア保険など）に加入しておくのがよいでしょう。（団体側で一括で加入できる場合もあります。お問い合わせみましょう。）

Q. ボランティアとNPOの違いはなんですか？

- A. ボランティアは、「個人」として参加する側、NPO（市民活動団体）は、「組織」として、参加を受け入れる側（求める側）と考えることができます。
<市民活動団体とは>
市民が主体となって継続的、自発的に社会貢献を行う、営利を目的としない民間の団体のことで、法人格の有無は問いません。「Non Profit Organization（非営利組織）」の略語であるN P Oという名称でも広く知られています。

<参考文献等>

NPO活動体験受入ガイドブック（千葉県）

NPO活動体験実践ガイドブック（千葉県）

スポーツボランティア活動マニュアル（山口市）

ボランティア運営マニュアル（日本財団ボランティアサポートセンター）

千葉県県民活動推進計画（千葉県）

福井県県民社会貢献活動推進計画（福井県）

千葉県社会福祉協議会HP

<製作・発行>

千葉県地域ボランティア事務局



<問合せ>

千葉県 環境生活部 県民生活課 県民活動推進班

043-223-4147 npo-vo@mz.pref.chiba.lg.jp