ボランティアガイドブック

応援します！
あなたのボランティア活動！！

社会福祉法人　広島市社会福祉協議会
ボランティア情報センター

ボランティア活動を始めてみませんか？

ボランティアは、特別な人が特別な場所で行う
「特別な活動」ではありません。
自分の趣味や特技、知識を生かして、
いつでもどこでも自分にできることを
自分の出来る範囲で無理なく行うものが、
ボランティアです。

ボランティアを通じて様々な人に出会い、
たくさんの喜びや感謝の気持ちを
受取ることにより、自分を見つめ直し、
自分自身を向上させることにもつながります。

“人の役に立ちたい！”
“ほっとけない！”
という気持ちは誰もが持っている
自然な感情ではないでしょうか！

まずは、はじめの一歩を踏み出してみませんか？

ボランティアって何？

自分の意思で行う

ボランティア活動はだれかに強制されたり、義務で行ったりするものではなく、自分の意思で参加したり、取り組むものです。だからこそ、多様な問題に柔軟に取り組むことができ、人の心に働きかける力を持っています。

ともに支えあう

ボランティア活動は他の人や社会のために取り組むものです。ボランティア活動を通じてさまざまな人たちと知り合ったり、協力しあうことで、人とのつながりを広げることもできます。また、お金をもらうことや自分だけが満足することを目的としていません。

大切なキーワード

理解と共感

さまざまなことが得られる

ボランティア活動は、社会的な課題に対して取り組む活動なので、その活動を通して感動や喜び、充実感、達成感などが得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。また、ボランティア活動を通じてさまざまな体験をしたり、人や社会、自分について新しく気づくことがあったり、知識や技術を学ぶこともできます。

よりよい社会をつくる

ボランティア活動は、自由な意思で取り組むものです。すでにある仕組みや発想にとらわれずに、何が必要とされるかを考えて実施することができる活動です。そうした取り組みが、新しいサービスや社会の仕組みを生み出すことにつながることもある創造的な活動です。

ボランティア活動で大切なこと、気をつけること

1 興味や関心のある身近なことからはじめよう！

今の自分にできることや身近で
気づいたことからはじめましょう！
最初から欲張ってたくさんのことをしようとせず、
余裕をもってできることからはじめ、
無理をしないで続けましょう。

2 約束・ルールは必ず守ろう！

活動には多くの人が関わっています。
まわりの人に迷惑がかからないよう、
約束やルールは必ず守りましょう。
個人情報などの秘密を守ることも大切です。

3 相手や関係者の立場を尊重しよう！

ボランティア活動では、さまざまな立場や思いの人たちが、さまざまな役割で関わります。
相手を尊重し、同じ目的をもって活動していることを意識し、
多くの人たちと交流することで一緒に活動する楽しさも生まれます。

ボランティア活動のさがし方

～その方法の一例をご紹介します～

電話やメールで問い合わせる

まずは、広島市・各区社会福祉協議会へ
電話やメールで問い合わせてみてください。
知りたい情報や不安に感じていることなど、
気になる内容を何でも相談してください。

訪問してみる

直接、広島市・各区社会福祉協議会を訪ねて
みてください。
ボランティアセンターには、
ボランティアに関する情報誌や案内チラシを
置いています。
幅広い情報を得ることができます。
日時によっては、ボランティアコーディネーター
が不在の場合もありますので、
事前に連絡をしておくと安心です。

インターネットで情報収集する

広島市社会福祉協議会のホームページを検索してみてください。

広島市社会福祉協議会 検索

http://shakyo-hiroshima.jp/

ボランティア募集・講座情報・イベント・
ボランティアグループ紹介など掲載しています。
各区社会福祉協議会の情報も見ることができます。

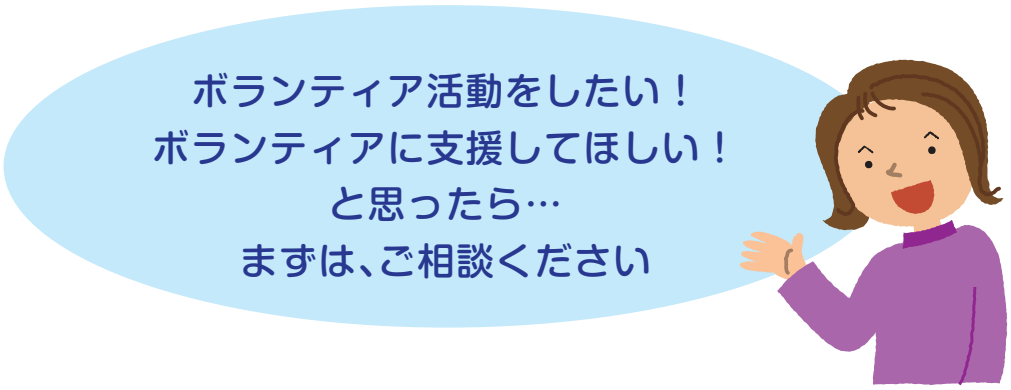
ひろしま情報a-ネットでも検索できます。

ひろしま情報a-ネット 検索

http://www.a-net.shimin.city.hiroshima.jp/

ボランティアセンターでは

- ボランティア活動に関する相談を受け付けています
- ボランティア活動に関する情報をお届けします
- ボランティア入門講座・体験講座等をご案内します
- ボランティアグループ間の連絡調整を行います
- ボランティア保険の手続きを行います



広島市ボランティア情報センター

広島市社会福祉協議会のボランティア情報センターは、
市域でのボランティア活動を支援しています。
また、市外からのボランティア要望に対する調整も行っています。

区ボランティアセンター

各区社会福祉協議会のボランティアセンターでは、
区域でのボランティア活動を支援しています。

相談受付時間

月曜日～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
※ただし祝祭日、8月6日、12月29日～1月3日はお休みです。

ボランティアコーディネーターとは

広島市･各区社会福祉協議会ボランティアセンターで
ボランティアコーディネーターがご相談を受け付けています。
お気軽にご相談ください。

他団体との連携

福祉分野

広島市･区社会福祉協議会
ボランティアセンター

広島県社会福祉協議会
広島県ボランティアセンター

国際交流･協力分野

(公財)広島平和文化センター
国際交流･協力課

〒730-0811
広島市中区中島町1-5
広島国際会議場
TEL 082-242-8879
FAX 082-242-7452

NPO活動分野

ひろしまNPOセンター

〒730-0013
広島市中区八丁堀3-1
幟町会館２階
TEL 082-511-3180
FAX 082-511-3179

まちづくり分野

(公財)広島市文化財団
まちづくり市民交流プラザ

〒730-0036
広島市中区袋町6-36
TEL 082-545-3911
FAX 082-545-3838

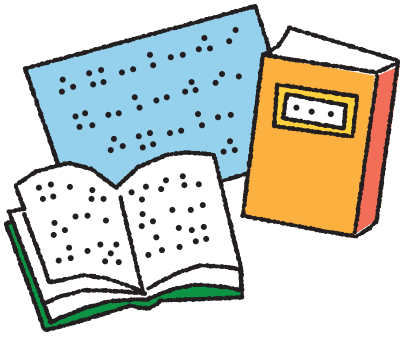
ボランティア活動の例

地域での活動

一人暮らしの高齢者や障害者への簡単な身の回りのお手伝い、話し相手、配食活動など。

障害者への介助・案内

障害者の外出等をお手伝いする活動。
市外から訪れる障害者への介助案内など。



点訳・音訳ボランティア

視覚障害者への情報保障に関わる活動。

手話・要約筆記ボランティア

聴覚障害者への情報保障に関わる活動。

子どもに関するボランティア

子育て支援、障害児の見守り、保育など。

児童に関するボランティア

不登校・引きこもりに対する支援、学習支援など。

演芸ボランティア

福祉施設などでのレクリエーションや
演芸（歌・踊り・音楽など）。

話し相手ボランティア

在宅の一人暮らし高齢者や、福祉施設の
利用者との話し相手など。

環境美化活動

地域の自然や環境を守る活動。里山保全
活動、公園や河川、海岸の美化活動など。

行事支援ボランティア

障害者作業所や当事者団体のまつりなどの
イベントをサポートする活動。

特技や技術を生かしたボランティア

パソコン指導、観光案内ガイド、施設などでの
理・美容活動、電気工事関係で一人暮らしの
高齢者宅の電気器具点検・清掃活動など。

病院ボランティア

院内での案内、図書の整理、話し相手、
美化活動、患者の衣類の洗濯など。

災害ボランティア活動

災害ボランティア活動とは

災害により、被災された方や地域を支援する活動で、地震、津波、噴火、風水害の天災のほか、重油流出による環境汚染など、災害の種類や規模によって活動の違いがあります。どのようなボランティア活動が求められているのか、自分にはどのようなことが出来るのか、事前に情報を集めて活動することが大切です。

被災地での主なボランティア活動例

初動期から復旧期まで

- 宅地内の土砂撤去、屋内清掃、家具の移動
- 支援物資の仕分け
- 避難所での炊き出し など

復旧期から復興期まで

- 引越しのお手伝い
- 被災された方の集いの場づくり（サロン・カフェ活動など）
- 復興イベントのお手伝い
- 防災講座の開催 など

サロンでのハンドマッサージ

災害ボランティア活動に参加したいと考えている“あなた”へ

災害発生直後の被災地では、様々な機関が被災状況の把握や人命救助・インフラの復旧、災害ボランティアセンターの立ち上げ準備などを行なっています。
無計画に被災地へ向かっても、救援活動の妨げになったり、被災地が混乱することにもつながります。
また、通行止め、交通機関の運休等で現地入りできなかったり、現地に到着してもボランティア募集が行なわれていない場合もあります。
被災地の社会福祉協議会のホームページなどで状況を確認し、ボランティア活動に参加しましょう。

被災地以外でのボランティア活動

義援金・支援金による支援

義援金は被災者へ配分され、支援金は被災地で支援活動を行なうボランティアの活動資金として活用されます。主な窓口は、被災地の行政機関、中央共同募金会、日本赤十字社、社会福祉協議会、各報道機関などです。

物資による支援

支援物資は、被災地で必要とされるものを、適切な時期に、必要な量だけ送ることが大切です。
自治体や社会福祉協議会のホームページやfacebook、マスコミなどから情報収集しましょう。

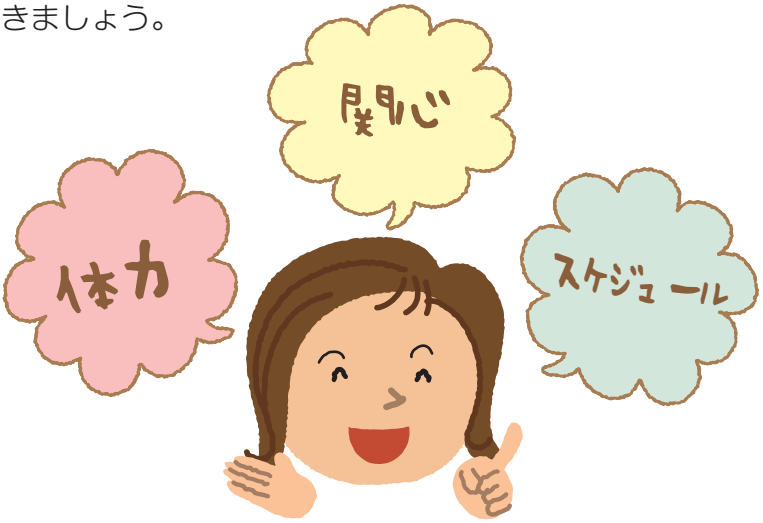
メッセージによる支援

手紙や寄せ書き、ホームページ・facebookサイトへのメッセージの投稿は、被災者の方々を励まし、復旧活動にあたるボランティアやスタッフにも大きな力を与えてくれます。

ボランティア活動 Q&A

Q1 ボランティア活動をしたい。どんなことができますか？

A1 自分自身にとって時間的、体力的に無理がなければ
どんなことでもできます。ボランティア活動に年齢制限はありません。
まずは関心がもてる活動、楽しんで続けられる活動を探してみましょう。
見つけた活動の中から自分の体力やスケジュールに合ったものを
選んでいきましょう。



Q2 活動の選び方は？

A2 まずは自分がよりピンとくるもの、興味・関心をチェックしてみましょう！
◆自分のできる条件に合っているかをチェックしてみましょう！
（活動時間・場所・費用・スキルなど）
◆ボランティアセンターでは、毎年様々な
ボランティア講座を開催しています。
まずは、講座を受けてから
活動することもできます。

ボランティア活動 Q&A

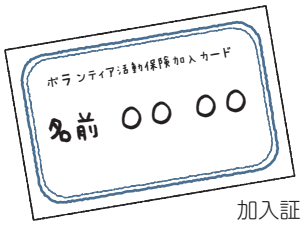
Q3 活動前に気をつけることは？

A3 まずは、体調を整えましょう！

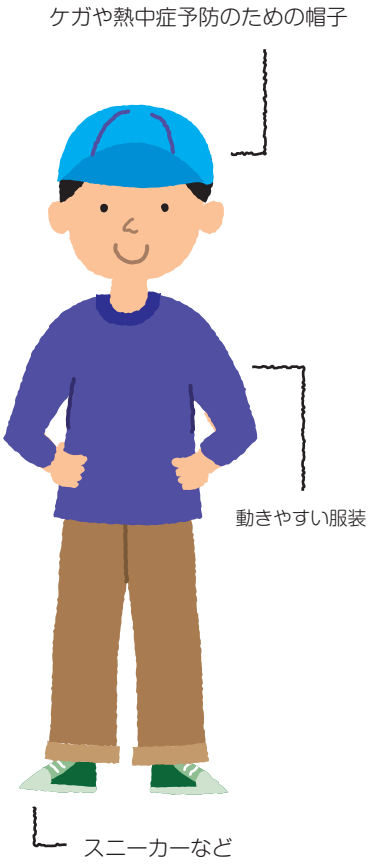
◆活動内容に適した服装を心がけましょう！
（長い爪、装飾品、肌の露出の多い服装・
ヒールのある靴などは控えましょう）

◆ボランティア活動において、
万一のできごとに備え、事前に活動内容・
場所や緊急時の対応方法を確認しておきましょう。

◆活動中や活動先への往復の事故への補償として
「ボランティア保険」がありますので、
事前に活動先に確認し、
必ず加入するように
しましょう。



加入証

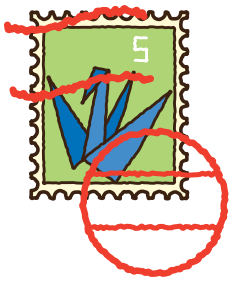


Q4 活動中に困った時は？

A4 やる気があればあるほど頑張りすぎて、
なんでも引き受けてしまい、
自分のことが二の次になってしまいます。
活動に疑問やしんどさを感じたら、
ひとりで判断をしたり、抱え込まず
ボランティアコーディネーターや
活動先の担当者へ相談しましょう。

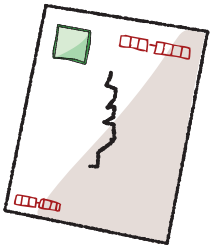
収集ボランティア

使用済み切手



消印部分も含め、切手のまわり１cm程度の余白を残して、封筒やはがきの紙ごとハサミで切り取ります。切手をはがす必要はありません。収集された切手は、業者に買い取られその収益金で広島市内の障害者の作業所や福祉施設などへ寄付されます。

書き損じはがき

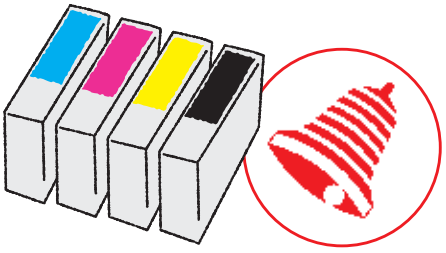


書き損じはがきや使い残しの年賀状・暑中見舞いなどの未使用はがきを市内の障害者の作業所や福祉施設などへ寄付しています。このようなはがきは郵便局で１枚につき５円の手数料で新しいはがきや切手に交換してもらえ、活動の主旨を理解してくださる企業や団体等に買い取ってもらうことで資金となります。

衣　類

まだ着られる服・捨てるにはもったいない服で、洗濯またはクリーニング済のものは、リサイクルや海外への救援物資となります。ただし、破れ、ほつれ、ボタンの取れたものは不可です。

インクカートリッジ



◆使用済みのインクカートリッジを回収すると、ベルマークの点数がもらえます。

◆プリンターメーカー６社による「インクカートリッジ里帰りプロジェクト」は、回収から再資源化までのリサイクル活動を推進するために郵便局などに回収箱を設置しています。

詳細は、市・区社会福祉協議会へお問い合わせください

ボランティア保険について

ボランティア活動を安心して行っていただくために、全国社会福祉協議会の「ボランティア活動保険」「ボランティア行事用保険」への加入をお勧めします。

ボランティア活動保険

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

加入申込人　社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会に登録している個人ボランティア、ボランティアグループ、団体

対象となるボランティア活動

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、次のいずれかに該当する活動とします。

①ボランティアグループの会則に則り企画、立案された活動
（グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です）

②社会福祉協議会に届け出た活動であること

③社会福祉協議会に委嘱された活動であること

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における主催者や参加者のケガや主催者の賠償責任を補償します。

加入申込人　社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会に登録している個人ボランティア、ボランティアグループ、団体

対象となるボランティア活動

地域福祉活動の一環として日本国内で行うボランティア活動に関する各種行事

※地域福祉活動とは、地域住民や関係団体、ボランティア、当事者などが主体的に参加し、地域社会における福祉の問題に対し、また地域の福祉を高めるために取り組む活動です。

加入手続ならびに詳細は、市・区社会福祉協議会へお問い合わせください

広島市市民活動保険制度について

市民（市外居住者を含みます。）により自主的に組織され、広島市内に活動の本拠地を置いて計画的に市民活動を行う市民活動団体等に属し、活動を行う方（ボランティア活動などを行う団体の指導者・スタッフ、または、清掃活動等の奉仕性のある活動を直接的に実践する参加者）が対象となります。（賠償責任については団体も対象になります。）

※保険料の負担・事前の登録は不要です。

※対象となる活動（市民活動）
地域社会（コミュニティ）・社会福祉・保健医療・環境保全・教育・文化・スポーツ・国際交流・協力・災害時の支援・平和の推進など

問い合せ窓口：市役所市民活動推進課 または　お住まいの区役所地域起こし推進課

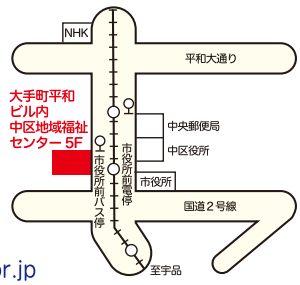
ボランティア活動の記録

日　付	内　　容	感じたこと
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		

あなたの街のボランティアセンター　どうぞ、お気軽にご相談ください！

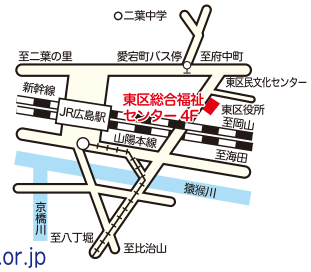
中区

中区地域福祉センター５F
中区大手町四丁目1-1
大手町平和ビル内
TEL **249-3114**
FAX **242-1956**
naka@shakyohiroshima-city.or.jp



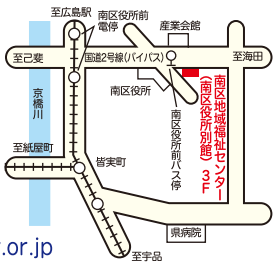
東区

東区総合福祉センター４F
東区東蟹屋町9-34
TEL **263-8443**
FAX **264-9254**
higashi@shakyohiroshima-city.or.jp



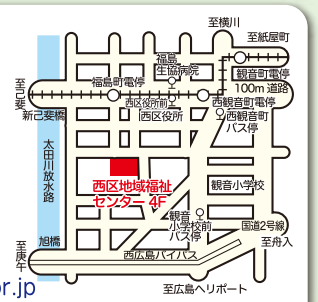
南区

南区地域福祉センター３F
南区皆実町1丁目4-46
TEL **251-0525**
FAX **256-0990**
minami@shakyohiroshima-city.or.jp



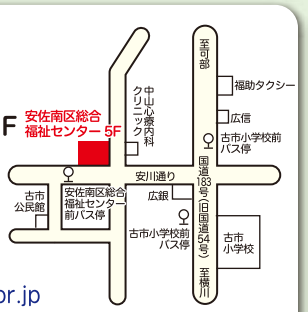
西区

西区地域福祉センター４F
西区福島町2丁目24-1
TEL **294-0104**
FAX **291-7096**
nishi@shakyohiroshima-city.or.jp



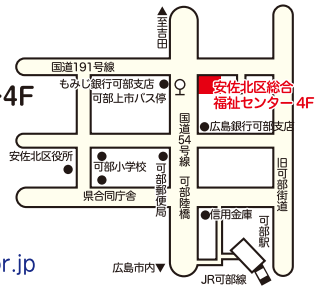
安佐南区

安佐南区総合福祉センター５F
安佐南区中須1丁目38-13
TEL **831-5011**
FAX **831-5013**
asami@shakyohiroshima-city.or.jp



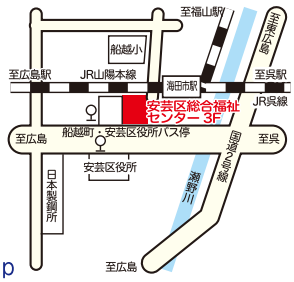
安佐北区

安佐北区総合福祉センター4F
安佐北区可部3丁目19-22
TEL **814-0811**
FAX **814-1895**
kita@shakyohiroshima-city.or.jp



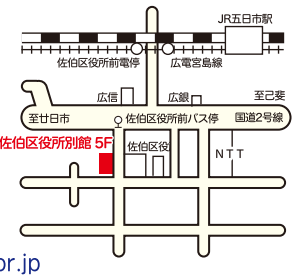
安芸区

安芸区総合福祉センター3F
安芸区船越南3丁目2-16
TEL **821-2503**
FAX **821-2504**
aki@shakyohiroshima-city.or.jp



佐伯区

佐伯区地域福祉センター5F
佐伯区海老園1丁目4-5
TEL **921-3113**
FAX **924-2349**
saeki@shakyohiroshima-city.or.jp



広島市社会福祉協議会
ボランティア情報センター

広島市総合福祉センター内
南区松原町5-1（BIG FRONT ひろしま6F）
TEL **264-6408**　FAX **264-6416**
E-mail　voinfo@shakyohiroshima-city.or.jp
ホームページ　http://shakyo-hiroshima.jp/