

# ボランティア ハンドブック

## Volunteer Handbook



社会福祉  
法人 **熊本県社会福祉協議会**

熊本県ボランティアセンター



〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号(熊本県総合福祉センター2階)

tel(096)324-5436 fax(096)324-5427

kvc@kumashakyo.jp

<http://www.fukushi-kumamoto.or.jp/>

令和5年3月1日発行



社会福祉  
法人 **熊本県社会福祉協議会**

熊本県ボランティアセンター

## もくじ

ボランティアとは？	1
ボランティアの役割	2
ボランティアの心構え	4
ボランティアの種類	6
ボランティアセンターって どんなところ？	20
相談窓口のご紹介	22
相談窓口一覧	24
ボランティア活動Q&A	26
手話についての知識	32
車いすについての知識	34
福祉豆辞典	36
助成金制度団体一覧	38
ボランティア保険について	40



## ボランティアとは？



“ボランティア”の語源は、ラテン語の「ボランタス(Voluntas)：自由意志」、フランス語の「ボランティ(Volunte)：喜びの精神」、英語の名詞では「ボランティア(Volunteer)：志願兵」、動詞では「自発的に申し出る」という意味です。日本では、自分の意志で自発的に行う社会参加活動のことをさしています。ボランティア活動の主な原則は、次の4つの原則にまとめることができます。

### ボランティア活動の主な4原則



自主性  
自発性

他から強制されたり、義務としてではなく、個人の自由意思で行う活動。



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、支え合い学びあう活動。



無償性  
非営利性

経済的な報酬を求める活動ではなく、お金では得られない出会いや発見、感動や喜びを得る活動。



創造性  
先駆性  
開拓性

今、社会で何が必要とされているのかを常に考えながら、さまざまな視点から活動を見直し進めていくことが大切で、よりよい社会を自分たちで創る活動。

# ボランティアの役割



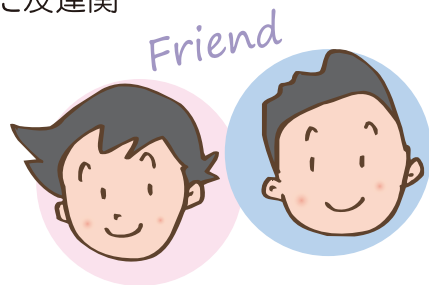
## 1 人と人、人と社会のかけ橋です

当事者・家族と地域社会、当事者と社会資源(福祉ニーズを充足するための施設・設備・資金・知識など)をつなぐかけ橋としての役目があります。



## 2 当事者のよき友人です

当事者と対等なつきあいがあってこそ、本当に心の通った友達関係になれるのです。



## 3 社会資源の活用をさかんにする推進役です

私たちの住んでいる地域にどんな施設やサービスがあるのかを知り、その社会資源を積極的に活用しましょう。



## 4 住民として広く福祉を見守る立場です

私たちが気軽に利用できる施設や福祉サービスについて調査をしたり、住民が生活しやすい地域づくりをしていきましょう。



## 5 偏見、誤解をなくす提案者です

地域に残された福祉に対する偏見や誤解をなくすよう、積極的に提案していきましょう。



## 6 地域の連帯を強めるかなめ役です

地域の人々が豊かに暮らしているよう、一人一人の心を結ぶかなめ役として活動しましょう。

## 7 積極的な発言者です

福祉サービスの改善、新しいサービスの創設等を進めていくためには、ボランティアの声を反映していくことが大切です。



# ボランティアの心構え



## 1 身近なことから

私たちの身のまわりを見直し、気がついたところから手がけ、まず、できるところから始めましょう。



## 4 自分を成長させる

ボランティア自身が持っている知識や技能を社会に役立てるためには、研修や学習をおこたらず、自分自身を一層高めるよう努める必要があります。



## 2 相手の気持ちになって

ボランティア活動は、ひとりよがりであったり、押しつけであったりしてはいけません。常に相手の気持ちを考えて活動しましょう。



## 5 無理をせず継続を

無理をすると長続きできません。自分の生活のリズムを考えて計画を立て、無理なときは、はっきり断ることも必要です。勉強や仕事を犠牲にしての活動は長続きしません。



## 3 約束や秘密は必ず守る

訪問時間、援助内容、どんな小さいことでも相手との約束を守り、信頼関係を高め、プライバシーなどの知り得た秘密は他人にもらさないことが必要です。



## 6 周囲の理解を得る

ボランティア活動は身近な人の協力を必要とします。家庭、学校、友人などのあたたかい理解を得られるように努めましょう。





## ボランティアの種類



# 1. 身近な地域でできる活動

### ●まちづくり・地域活動

町おこし、町並み保存、花いっぱい運動、お元気コール、清掃交流サロン、給食・会食サービス、配食サービス  
バリアフリー・ユニバーサルデザインの推進、買い物代行、送迎サービス  
家事援助、文通、伝統芸能・伝統工芸・伝統文化・民謡の伝承、地域史づくり  
啓発活動、福祉マップの作成など

### ●地域安全活動

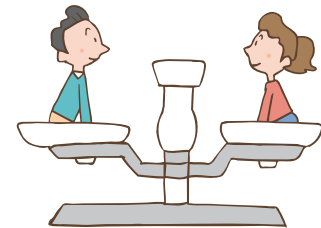
防犯パトロール、高齢者や子どもの見守り、街灯・カーブミラーの設置・点検  
危険箇所の点検、こども 110 番、駐車場整理、安全マップづくりなど

### ●子育て支援

育児アドバイザー、託児・保育ボランティア、子育てサークル支援、学童保育  
読み聞かせ、パネルシアター、上演、演奏活動、児童館・児童センターでの手強い  
病後児保育、電話相談、フリースクール、里親、子どもの健全育成  
青少年の体験活動、スポーツ指導、伝承遊びなど

### ●男女共同参画

性差別の撤廃、セクハラ撲滅  
社会的性別（ジェンダー）の啓発など



Pick up

#### まちづくり

## バリアフリーとユニバーサルデザインの違い

「バリア」とは英語で「障壁」という意味で、4つのバリア(物理的バリア、制度のバリア、文化・情報のバリア、意識のバリア)が定義されています。障壁をフリーにすること、つまり、もともとあったバリアを取り除くことを意味します。一方「ユニバーサル」とは英語で「普遍的な、すべての」という意味です。したがってユニバーサルデザインとは、製品、建物、環境を、あらゆる人が利用できるようにはじめから考えてデザインするという概念です。

障がい、年齢、性別、言語等、人が持つそれぞれの違いを超えて、すべての人が暮らしやすくなることを前提とし、最初からバリアが取り除かれていることを意味します。

Pick up

#### 男女共同参画

## 社会的性別(ジェンダー)

人間の性別は、男性および女性です。男性と女性では身体的に差異が見られますが、男性と女性の違いには、このような生物学的な性別(セックス)だけではなく、社会的につくられた男女の差異が見られます。これを、「社会的性別」(ジェンダー)といいます。

男女共同参画社会をつくっていくためには、「社会的性別」(ジェンダー)の存在に気づき、男女それぞれの生き方を狭めるおそれがある性差別、性別による固定的役割分担、偏見などを見直していく必要があります。



## ボランティアの種類



## 2. 社会福祉施設・医療関係の活動

高齢者や障がい者の話し相手や簡単な身のまわりの世話、車いすでの散歩の介助、レクリエーションなどの手伝いがあります。また、児童福祉施設では仕事帰りなどに宿題をみたり、話し相手や一緒に遊んだりといった活動もあります。

福祉施設での活動は、技術が必要な活動もあれば、だれでもできる活動もあります。

### ●施設ボランティア

社会福祉施設には、老人福祉施設、障がい児（者）福祉施設、児童福祉施設などがあり、施設によって活動は様々です。

- ◆話し相手、遊び相手 利用者との交流、話し相手など
- ◆介助ボランティア 車いす介助（P34参照）、入浴介助、食事介助、リハビリ介助など
- ◆趣味・技術の指導 囲碁や将棋の相手、書道や編み物、学習指導、作業等の指導など
- ◆専門職サービス 理容、美容、鍼灸、マッサージ、大工、剪定など「技」をいかしたボランティア
- ◆施設行事の手伝い まつりや運動会、作品展、バザーなどの企画や運営の手伝いなど
- ◆施設内での軽作業 生活援助、洗濯物たたみ、繕い物、草取りや花壇の手入れなど
- ◆訪問活動 歌（唄）・劇・踊りなどの披露、レクリエーション活動

### ●病院ボランティア

- ◆外来患者 受付の手伝い、院内案内、付き添いなど
- ◆入院患者 話し相手、図書貸し出し、散歩の付き添い、行事の手伝いなど
- ◆小児病棟 遊び相手、学習指導、本の読み聞かせ、レクリエーションなど
- ◆ホスピス 理解や専門知識が必要で、受入先で行われている研修を受けてからの活動



### 医療関係ボランティア

Pick up

### 病院ボランティア

## ホスピスボランティアとは

ホスピスとは、末期ガンなどの患者に対して、肉体的、精神的苦痛を和らげるための療法であり、患者と家族のQOL（生活の質・生命の質）を高めるための取り組みです。普通の生活体験をいかし、自然に接することが患者さんには喜ばれます。

ホスピスボランティアは、患者さんへの理解や専門知識が必要で、誰でも簡単にできるわけではありません。事前に専門講座や研修等を修了し、受入先のホスピスで面接を受け、自分に適した活動を行うこととなります。必ず医師や専門スタッフ・担当者の指示に従い、協力することが大切です。

Pick up

## 医療関係

- ◆移植医療
  - ・臓器提供意思表示カードの所持
 

腎臓や肝臓などの臓器を提供することによって、多くの患者さんが移植を受けて健康を回復することができます。一人一人が臓器提供について考え、家族と話し合い、臓器提供意思表示カードに意思を表示しましょう。臓器を提供しない意思表示もできます。
- ◆骨髄バンク
 

骨髄移植は、白血病などの血液難病の患者さんを救うための治療法です。国、地方自治体及び日本赤十字社では、ドナー（骨髄提供希望者）を募集し、登録を行っています。
- ◆献血
 

病气やけがなどで輸血を必要とする患者さんの尊い生命を救うため、国、地方公共団体及び日本赤十字社では、献血を推進しています。16歳から69歳までの健康な方の協力が必要です。



## ボランティアの種類

### 3. 自然保護・環境保全の活動



#### ● 森林を守る活動

植林や砂漠の緑化プロジェクト、途上国の過剰な森林伐採を止める働きかけなど

#### ● 水辺を守る活動

EM 菌等活用による、汚染された河川や湖の保全や再生、海岸の浸食調査、ホタル環境整備、稚魚の放流など

#### ● 野生生物を守る活動

生息地の保護、保全活動、密輸や密猟を止める活動など

#### ● リサイクル活動

空き缶、空き瓶、ペットボトル、古紙などの回収



#### リサイクル

Pick up

### リサイクル活動

#### 3R

**リデュース：廃棄物の発生抑制、リユース：再利用、リサイクル：再資源化**の3Rを実践し、環境に悪い影響を与えないエコロジーな暮らしをしていくことも環境ボランティア。また、余分なものを買わない工夫や、環境にやさしい商品を選ぶなど、何ができるかを一人ひとりが考えながら暮らしていくことも、地球のためにできることです。



#### ● 身近な自然を守る活動

近所の公園の清掃や、管理、里山、都市近郊の緑の保全など

#### ● 食や健康を考える活動

公害問題や化学物質が健康や環境へ与える影響についての情報発信や提言活動など

#### ● クリーンアップ活動

街の清掃作業やゴミ減量作戦、清掃登山など

#### ● CO<sub>2</sub> 削減活動

節水、光熱費の節約、エコバッグ、マイ箸などの推進、打ち水大作戦、キャンドルナイトの実施、BDF(バイオディーゼル油)の利用など



#### 環境保全

Pick up

### 阿蘇の野焼き支援

野焼き、火文字焼き、火振り神事などは、まとめて「阿蘇の火祭り」として、春の風物詩となっています。野焼きは、牧草の発芽、生育の環境を準備し、ダニなど人畜に有害な虫を駆除するとともに、牛馬の餌になる草を育てています。野焼きをやめるとススキや木が生い茂り、畜産的土地利用ができなくなるということです。何百年の間、人々が野焼きを行ってきたことにより、阿蘇の草原は美しく保たれているのです。近年では、人手不足で野焼きの面積もだんだん狭くなっているそうです。この美しい景色を次世代にも残していけるよう、ボランティアの力が必要とされています。※一般的な野焼き(野外焼却)は例外を除き、火事、ダイオキシン対策のため、法律で禁止されています。



## ボランティアの種類

# 4. 特技・技術・資格 趣味などを活かした活動



パソコン指導、移送・運転、障がい児への水泳指導、子どもたちへのスポーツの指導、音楽・ダンスでの活動、囲碁・将棋での活動、手話・点字・朗読でのボランティア活動などがあります。自分の趣味や特技などをいかせる活動は、シニア世代には取り組みやすい活動といえます。

### ●指導ボランティア

書道、演芸、パソコン、農業、料理、お茶、お花、スポーツ、絵手紙、写真、マジック、伝承遊び、囲碁・将棋、野外活動、音楽、ダンス、着物着付け、レクリエーションなど

### ●案内ボランティア

美術館、博物館、図書館、観光地の案内など



### ●高齢者・障がい者支援

手話通訳、要約筆記、点字、字幕、音声訳、朗読、布の絵本、拡大写本、就労支援、ガイドヘルプ、障がい者の旅行、移送、運転など

#### 動物関係

### 補助犬

補助犬には「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の3種類あります。盲導犬の子犬はパピーウォーカーとよばれる里親ボランティアの家庭に預けられ、1歳になるまで家族の愛情を受けて人間との信頼関係をつくり、社会に適応する基本的なしつけや健康管理をします。その後訓練施設で訓練を受け、視覚障がい者と共に生活をします。仕事を終えて引退した犬は、引退犬飼育ボランティアに引き取られ、余生をゆっくり過ごします。

※補助犬がハーネス(胴輪)をつけている時は工作中ですので、触ったり、呼びかけたり、食物を与えたりしないで下さい。

### ●アトラクション

南京玉すだれ、マジック、歌謡、舞踊、楽器の演奏、演劇、腹話術、落語など

### ●動物関係

犬や猫の里親(里親さがし)、パピーウォーカー、引退犬飼育、犬の散歩、アニマルセラピー、補助犬など



#### 障がい者支援

### 要約筆記

Pick up

要約筆記とは、聴覚障がい者に、話の内容をその場で文字にして伝える筆記通訳のことです。ふつう1分間に「話す速さ」は300～350字ですが「書く(入力)速さ」は60～70字であり、全部は文字化できないため、話の内容を要約して筆記するのです。講演会や会議などにはOHC(オーバーヘッドカメラ)を使用し、スクリーンに投影します。OHCが使用できなかったり、少人数の時は隣で紙に書いて伝えるノートテイクがあります。大学では学友がボランティアで支援するネットワークもできていますが、他大学の学生が支援するネットワークづくりに今後は期待されます。また、ニーズは多様ですが、要約筆記者は不足しています。養成講座は無料で開催されていますので、一人でも多くの方が技術を学び、周囲で困っている聴覚障がい者と気軽にコミュニケーションがとれるようになってほしいものです。







# ボランティアの種類



## 5. 国際的な活動

海外での活動

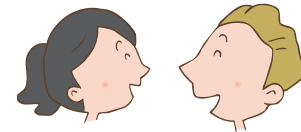
- **海外ボランティア**  
農業や工業など知識、技術、経験を活かして、途上国の必要としている国づくり、人づくりの支援活動
- **NGO活動への参加、協力**
- **植林(災害対策等の自然環境復元)、井戸掘りなど**
- **識字教育** 日常生活に必要な読み書きを教える活動

留学生在外国人への支援活動

- **ホストファミリー** 留学生の受け入れ
- **多文化共生** 日本で暮らす外国人にコミュニケーション支援、情報支援等を行う活動
- **生活日本語支援** 地域で暮らす外国人への生活に必要な日本語のサポート
- **通訳・翻訳** 語学能力を活かして、市民と外国人との意思疎通の手伝い
- **防災ボランティア** 外国人に対して、日頃から防災についての啓発や、まさかの時のコミュニケーション支援等活動

日本での活動

- **里親(フォスター制度)**  
教育を受けられない発展途上国の子どもたちに、関連機関や団体を通して、金銭的援助を行ったり、文通などを通して精神的にその子の成長を支える活動
- **難民の援助活動**  
国際的な保護を必要としている人のために物資の援助、募金活動、日本語指導などの支援活動
- **フェアトレード**  
貧困のない公正な社会をつくるため、開発途上国の人たちが作った商品や産物を買うことで、自立支援につなげる活動



### 海外での活動

Pick up

## 海外ボランティア

海外ボランティア活動の一つとして、JICA(独立行政法人国際協力機構)が行っている青年海外協力隊(対象 20~39 歳の方。活動分野は農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、スポーツ、計画・行政の 8 分野)、シニア海外ボランティア(対象 40~69 歳の方。計画・行政、公共・公益事業、農林水産、鉱工業、エネルギー、商業・観光、人的資源、保健・医療、社会福祉の 9 分野)があります。

「現地の人々とともに」を基本姿勢とし、開発途上国の住民を対象としてその地域の経済、社会の発展、または復興に協力することを目的とする草の根レベルのボランティア事業です。

### 在住外国人・留学生への支援活動

Pick up

## ホストファミリーボランティア

日本の家庭生活を体験してみたいという外国人の方々を家庭に受け入れていただくボランティアです。数日の宿泊を伴う「ステイ」と日帰りの「ビジット」があります。家族全員で受け入れ、一緒に生活することで、文化や食・習慣の違いを知ることができ、この違いを共有することで友好親善に発展していきます。また、手紙やメールの交換など、継続的な交流も期待できます。もっとも身近な「草の根」国際交流です。

そして、受け入れる際には、ありのままの「日本の家庭」を知ってもらうことが大切です。「お客様」ではなく「家族」の一員として迎える「世界が家族になる！」の国際交流ボランティア活動です。



## ボランティアの種類

# 6. 災害ボランティア活動

災害があったとき、被災地において、被災された方々への復旧活動等を行う人を災害ボランティアといいます。災害ボランティアは、職能によって医師や看護師、通訳等専門知識や技術を活用する専門職ボランティアと、特別な知識や資格がなくてもできる範囲の活動をする一般ボランティアに分けられます。

### ●被災者の支援活動

家財道具などの運搬・片付け、炊き出し、介護、心のケアなど

### ●被災地の支援活動

清掃、ゴミ処理、公共施設復旧支援、通信支援など

### ●災害ボランティア活動への支援

資金支援、情報支援、物資支援、人材支援など

### ●被災者への間接支援

義援金、救援物資など



### 参加にあたって

災害時のボランティア活動に参加するうえで、無責任・身勝手な行動は、被災者や被災地に混乱と迷惑を生じさせる原因になります。関係機関の指示に従い、被災者の立場に立って接するなど十分に注意する必要があります。

Pick up

## 防災ボランティア

平成7年1月17日の阪神・淡路大震災では人や建物にたくさんの被害が出ました。今までボランティア活動をしたことがない多くの人たちが全国から集まり、けがをした人のお世話をしたり、倒壊した家屋等の片付けで町を復元するだけでなく、被災に遭った人たちの心の支えとなりました。この震災がきっかけとなり、ボランティアが大きな力になることが印象づけられ、この年が日本の「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。その後もナホトカ号重油流出事故をはじめ、東日本大震災、熊本地震等、大きな災害があるとボランティアが集まるようになりました。政府も1月17日を「防災とボランティアの日」、毎年1月15日から21日までを「防災とボランティア週間」と決め、全国各地で防災訓練が行われるようになりました。

# 7. 募金・寄付

毎年行われている「赤い羽根共同募金」「ユニセフ募金」などの他に、地震などの災害時に行われる募金もあります。また、自然保護や環境保全、世界文化遺産の保存、開発途上国や難民への支援など、国内外のものまでさまざまです。時間に余裕がない場合でも、協力することができます。

### ●募 金

#### ◆赤い羽根共同募金

県内で活動している団体等に配分され、地域福祉の推進に役立てられる

#### ◆緑の募金

身近な地域や国内外の豊かな森林づくりの活性化に活かされる

#### ◆歳末たすけあい募金(地域歳末・NHK 歳末)

歳末時期に行われ、地域の実情に即した福祉活動のために役立てられる

#### ◆ユニセフ募金

開発途上国の子どもたちの予防接種、教育の普及などに役立てられる

#### ◆あしなが学生募金

交通遺児、災害遺児、病気遺児の奨学金に役立てられる

### ●寄 付

福祉施設や団体、海外へ衣料品や文房具などの物品や、バザーなどの収益金等を提供することなど



Pick up

## ゆうちょボランティア貯金

郵便局の通常貯金や通常貯蓄貯金の税引き後の受取利子の20%を寄付することで行う貯金です。寄附金は海外で活動する民間援助団体を通じて、医療・衛生、教育、職業訓練、農業指導、環境保全など、「開発途上地域」の様々な分野で人々の生活向上に役立っています。



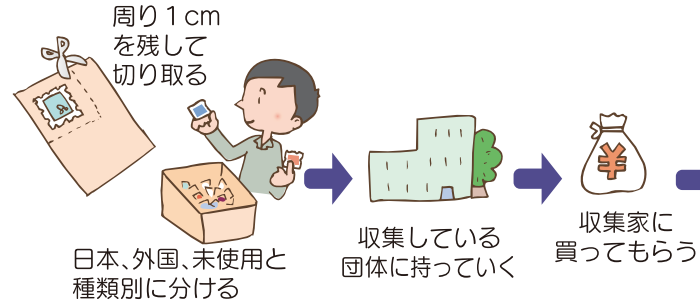
# ボランティアの種類

## 8. 収集ボランティア活動

多くのものはゴミとして捨てられがちですが、下記の他に、ベルマーク、ロータスクーポン、グリーンマーク、外国コインなどを集めると、いろいろな活動に役立てられます。収集団体により、活用方法はさまざまです。

集めた使用済み切手は、種類ごとに整理し、切手業者に買い取ってもらいます。換金された代金は、地域福祉や開発途上国の医療援助など、収集団体の目的に応じて活用されています。

### 使用済み切手 (古切手)

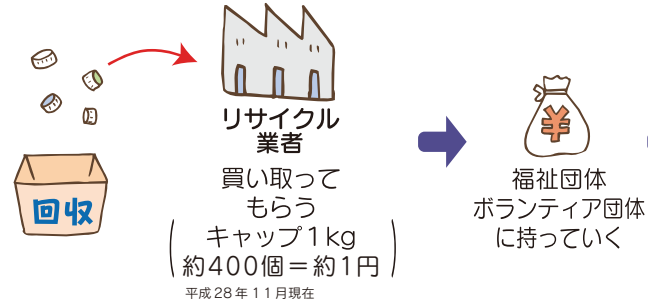


たとえば

医師や看護師などの専門家を海外へ派遣する

ペットボトルの本体と、キャップは異なった材質です。キャップを付けたままで回収すると大半が焼却処分となりますが、キャップを分別して回収し、それを業者に買い取ってもらうと、発展途上国の子どもたちにワクチンを購入することができます。

### ペットボトルキャップ

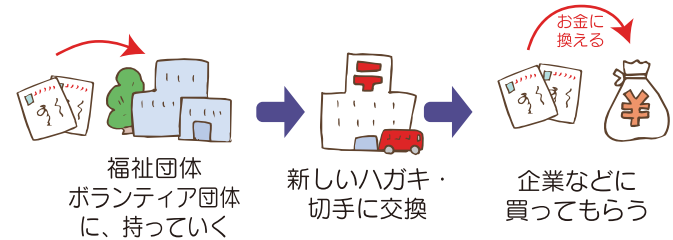


たとえば

世界の子どもにワクチンを届ける

収集した書き損じハガキや余った年賀状等は1枚5円の手数料を払えば郵便局で新しいハガキや切手と交換できます。それを企業などに買ってもらう、福祉団体やボランティア団体などの活動費にあてています。

### 書き損じハガキ



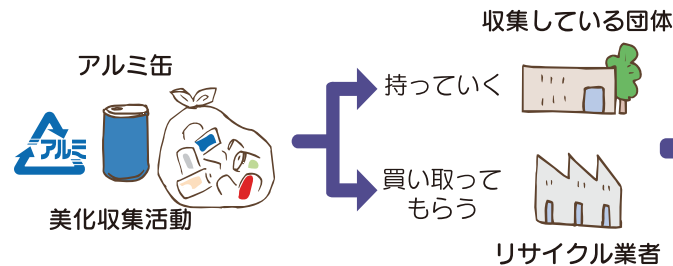
たとえば

活動費にあてる

集めたアルミ缶は、回収業者に買い取ってもらい換金します。そのお金を福祉活動のための資金にしたり、車いすを購入して施設に寄贈されたりします。

アルミ缶の収集活動は、町の美化にもつながります。

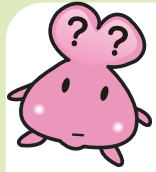
### アルミ缶



たとえば

福祉用品を購入

標準車いす1台(7~8万円程度)を購入するのに、アルミ缶が約700kg必要です



# ボランティアセンターって どんなところ？

## 相談・紹介



ボランティア活動を始めたい人、ボランティアを必要とする人や施設等からの相談を受け、必要に応じて紹介します。

また、情報提供がスムーズにできるようボランティア活動をしたい人の登録も行っています。

## 養成・研修

ボランティア活動について学んでみたいという人のために、ボランティア講座や研修会を開催しています。

現在ボランティア活動中の方にも、研修の機会を設けています。



## ボランティア活動の支援



各種研修会の開催をはじめ、ボランティアグループの活動資金助成、ボランティア保険の受付などを行っています。

また、ボランティア交流会や代表者会議を開催してネットワーク化をすすめたり、ボランティア活動をすすめるうえでの様々な相談を受け付けています。

## 情報の発信

ビデオ・DVD の貸出しや図書の閲覧などボランティア活動に関する資料や助成金に関する情報等の提供を行います。

また、情報誌の発行・講演会の開催などを通じてボランティア活動を広く理解していただく事業をしています。



## 調査・研究



地域におけるボランティア活動に関する調査・研究、また先進地の取り組みの事例調査等を行い紹介しています。