

# 目次

## ボランティア活動について

ボランティアって何??	3
活動参加までのチェックポイント	4
ちょっと一息 その1	5
＜ボランティアの入口、活動に利用できる主な公共施設＞	
誰にでもできる!! 収集ボランティア	6
ボランティアセンターの紹介	7

## 市内で活動する団体の紹介

### ボランティア団体

三浦市手話サークルともしび会・みなみ手話サークル	10
初声手話サークル・三浦市スポーツクラブさざなみ	11
みどり会・菊名地区地域福祉推進委員会	12
福井記念病院ボランティアサークル・三浦市精神保健福祉ボランティア連絡協議会	13
三浦点字サークル・三浦市地域婦人団体連絡協議会	14
ひばりの会・ガイドヘルプの会	15
コスモスの家・みうら楽農クラブ	16
三浦半島パソコンサポートネット・七夕会	17
こだま会・三浦市在宅栄養士会	18
ちょっと一息 その2	19

### ＜ボランティア用語説明＞

### ボランティアを募集する当事者団体

三浦市手をつなぐ育成会（三浦まんぼうクラブ）	20
育児サークル にっこにこ	20
つくしクラブ	21

## ボランティア活動をサポートする

ボランティア保険について	22
ちょっと一息 その3	23
＜すでに活動中のみなさまへ・・・助成金制度＞	
相談・情報窓口	24
おわりに	25

# ボランティアって何??

ボランティアとは、一般的に「自発的な意志に基づいて、人や社会に貢献すること」と言われています。また、地域や社会における新たな課題や潜在的な（気づきにくい）ニーズへの対応、マイノリティ（社会的少数者）の代弁や支援活動などに率先して取り組み、自ら問題解決を図りつつ、社会への課題提起を行うなど、先駆的・開拓的な役割を果たしています。

同時に、他者のための活動にとどまるのではなく、自らの地域社会づくり、自治につながる活動であることや、活動を通して活動者自身が生きがいや自己実現の機会、さらに学びや成長を得られることも、広く認識されています。



## ＜ボランティアの4原則＞

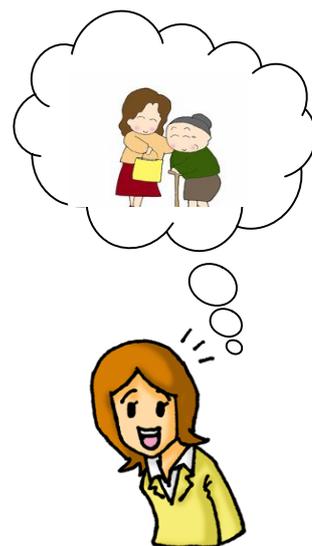
- ☆ じはつせい **自発性**…自分自身の「やってみよう」という気持ちを大切にする
- ☆ むしょうせい **無償性**…個人的な利益や報酬を第一の目的とした活動ではない
- ☆ しゃかいせい **社会性**…地域社会の一員として住みよい地域となるよう、互いに  
支え合い、学び合う活動
- ☆ そうぞうせい **創造性**…従来の考え方にとらわれず、自由な発想やアイデアを  
大切にし、作り出す活動

ここまで読むと、意外とボランティアは難しそう??と感じてしまう方もいるかもしれませんが、しかし、実際には、ごく当たり前のことなのです。誰もが持っている、人の役に立ちたい、人を助けたい、という気持ちを素直に実行していくこと、つまり「自分の気持ちを表現すること」それが、ボランティア活動となっていきます。

参加することで、思いがけない出会いや発見や感動があり、ネットワークが広がり、人生の可能性が広がっていきます。自分のささやかな行為が誰かの役に立っている、地域の変化につながっていると実感することができ、他では得られない達成感や充実感を得ることができるのがボランティアの醍醐味です。

普段の生活をちょっと広げてみる、ちょっと視点を変えてみる、ちょっと行動してみる。たったそれだけで「ボランティア活動」はできるのです。

では、実際にボランティアを始めるにはどうしたらいいのか?見ていきましょう。



# 活動参加までのチェックポイント

## Step1

自分に合った活動を考える

イメージ  
*Image* (想像する)

- 活動内容は何かがいい？

お年寄りや子ども、障がい者など、活動の中で接する人はさまざまです。また、環境美化活動や海外への支援物資を送るなど、直接人と接することのない活動などもあります。

- 曜日や時間はいつがいい？

平日か休日か？また、どの程度の頻度・時間かなど。

- 活動場所はどんなところ？

自宅・学校・職場など、普段の生活範囲の中か。福祉施設や病院など外に出てか？

- 誰と参加する？

自分一人で活動したいのか、友人などと一緒に活動したいのか・既存のグループに参加するのか？



## Step2

自分に合った活動を探す

サーチ  
*Search* & *Choice* (探す・選ぶ)

- ボランティアハンドブックから市内の活動団体を探してみる。

→ P9 へ

- 自分のイメージした活動があるのか、相談してみる。

ボランティアは活動先に向くことだけがボランティアではありません。活動のきっかけは様々なところにあります。イメージはあるが、なかなか実践と結びつかない場合は相談してみることもボランティアは始まります。

→ P7 へ

- 活動先と連絡を取る。



## Step3

実際に活動してみる

ドゥ  
*Do* (実行する)



- 基本はあいさつ…気持ちのよいあいさつ・自己紹介は相手に対して好印象を与えるだけでなく、信頼感もアップします。

- 相手の立場に立つ…善意の押しつけにならないように、コミュニケーションを大切に。

- 秘密を守る…相手の立場を考え、思いやりの気持ちを持つことで、信頼関係も強めていきます。

- 身を守る…自身だけでなく、相手のことも考え、万が一の事故等に備え保険に加入しましょう。

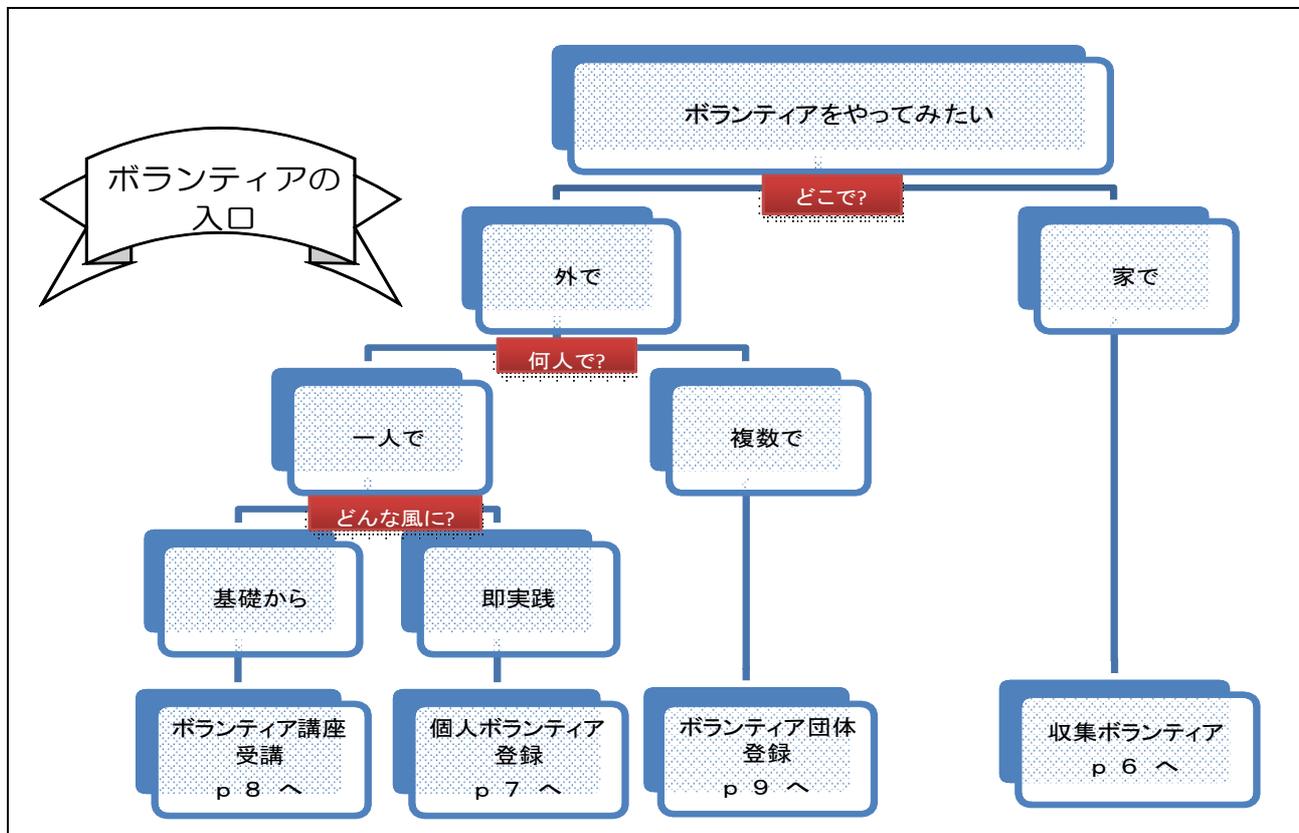
- 無理をしない…頑張り過ぎて無理しても、長続きしません。継続が一番。無理な時ははっきり断る勇気もつことも必要。

- 楽しむ…楽しむ心を忘れず。笑顔はみんなの力になります。



# ちょっと一息・・・その1

ここまで読んで、まだイメージが湧かない・・・何から考えたらいいのか、まったく分からない。そんな人はここから start ♪ やりたいものが見えてくるかもしれません！



## 活動に利用できる 主な公共施設

ボランティア活動を行う中で、拠点となる場所は必要不可欠になります。また、各施設では、そこを拠点に活動するボランティア団体の活動案内などが掲示してある場合もあります。活動場所からボランティアの情報を探るのも一つの方法でしょう。

施設名	住所	開放施設	時間	休館日	料金	問合せ先
三浦市総合福祉センター	南下浦町菊名1258-3	多目的ホール・会議室・交流スペース	9:00-22:00	年末年始	無料	三浦市社会福祉協議会 Tel888-7347
南下浦市民センター	南下浦町上宮田3274	講堂・講義室・実習室・和室・研修室・集会室	9:00-22:00	月曜・年末年始	有料	南下浦市民センター Tel888-1111
初声市民センター	初声町入江200	講堂・講義室・実習室・和室・研修室・集会室	9:00-22:00	月曜・年末年始	有料	初声市民センター Tel888-6111
勤労市民センター	天神町4-19	大会議室・料理特別室・和室・中会議室・談話室	8:00-22:00	月曜・年末年始	有料(一部無料)	勤労市民センター Tel881-3766
三浦市青少年会館	城山町6-9	ホール・会合室・和室・スタジオ	9:00-21:00 (日曜は17:00まで)	月曜・国民の祝日・年末年始	有料	青少年会館 Tel882-2765

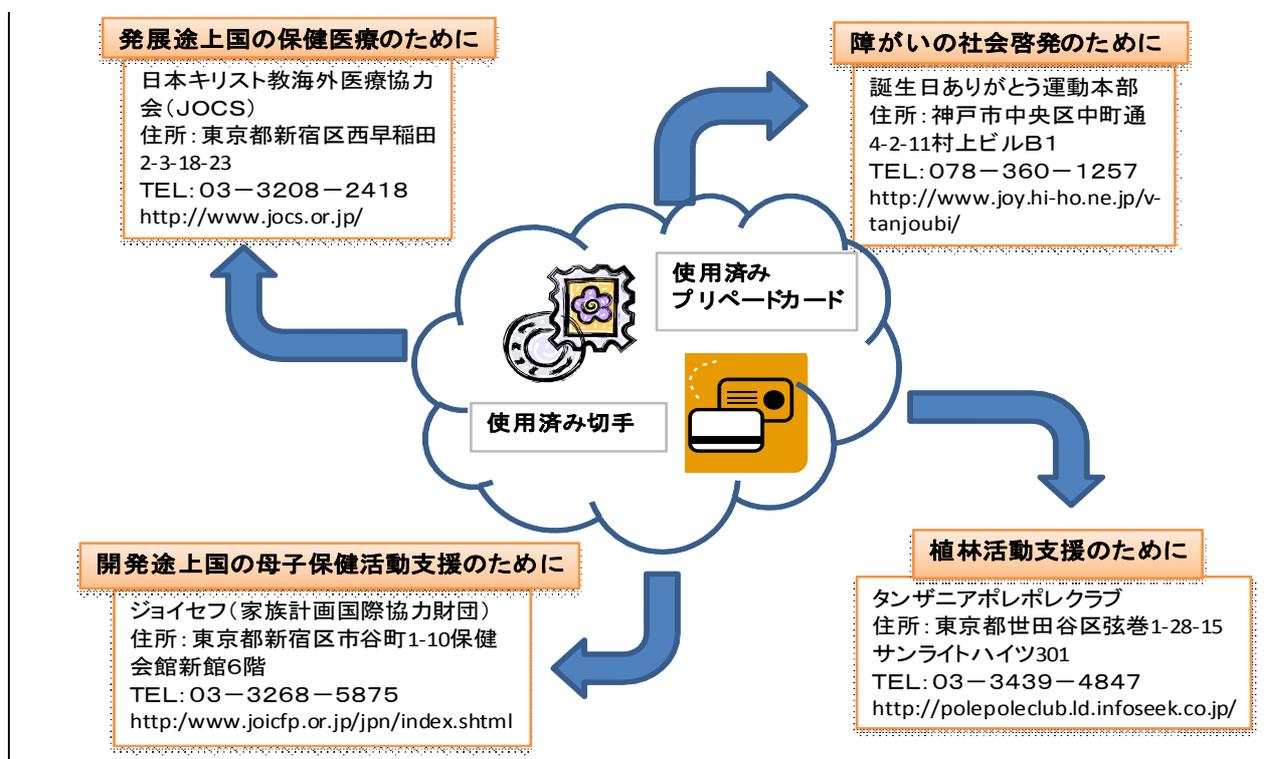
# 誰にでもできる！収集ボランティア

ボランティアは外に出て活動するだけではありません。学校や仕事で忙しい方でも実践できるのが「収集ボランティア」です。「ちりも積もれば山となる」ように、一人ひとりの小さなやさしさが集まれば、大きな力に変わります。

## 収集しているものの一例

- 書き損じ葉書
- 中古衣料
- プルタブ
- ペットボトルキャップ
- ベルマーク
- ロータスクーポン
- 等

## 【一例】 使用済み切手・フリペードカードの送付先



収集するものは同じでも、送付する団体によって活用方法は様々です。自分の関心に合わせて収集・送付してみましょう。また、市内のボランティア・当事者団体でも回収を行っているところがありますので、そんなきっかけから地域のボランティア活動も知ることができます。

## <参考ホームページ>

Yahoo!ボランティアー収集ボランティアからはじめよう特集

<http://volunteer.yahoo.co.jp/feature/collect/>

JOICFP (ジョイセフ)

[http://www.joicfp.or.jp/jpn/kokusai\\_camp/index.shtml](http://www.joicfp.or.jp/jpn/kokusai_camp/index.shtml)

横浜市ボランティアセンター 集めてボランティア!

[http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/O12\\_qaa\\_syuusuu.html](http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/O12_qaa_syuusuu.html)

# ボランティアセンターの紹介

(通称ボラセン)

ボランティアセンターは、ボランティア・市民活動に関する様々な相談に応じ、人材の需給調整や関係機関との連携、情報交換を行い、市民の皆さんと一緒に地域福祉の推進やまちづくりに貢献していく場です。ボランティア活動したい人はもちろん、ボランティアを依頼したい人にとっても、情報の発信基地となれるよう、「当たり前のようにあらゆる人たちが利用でき、集まれる場所へ・・・」をテーマに様々な活動を行っています。

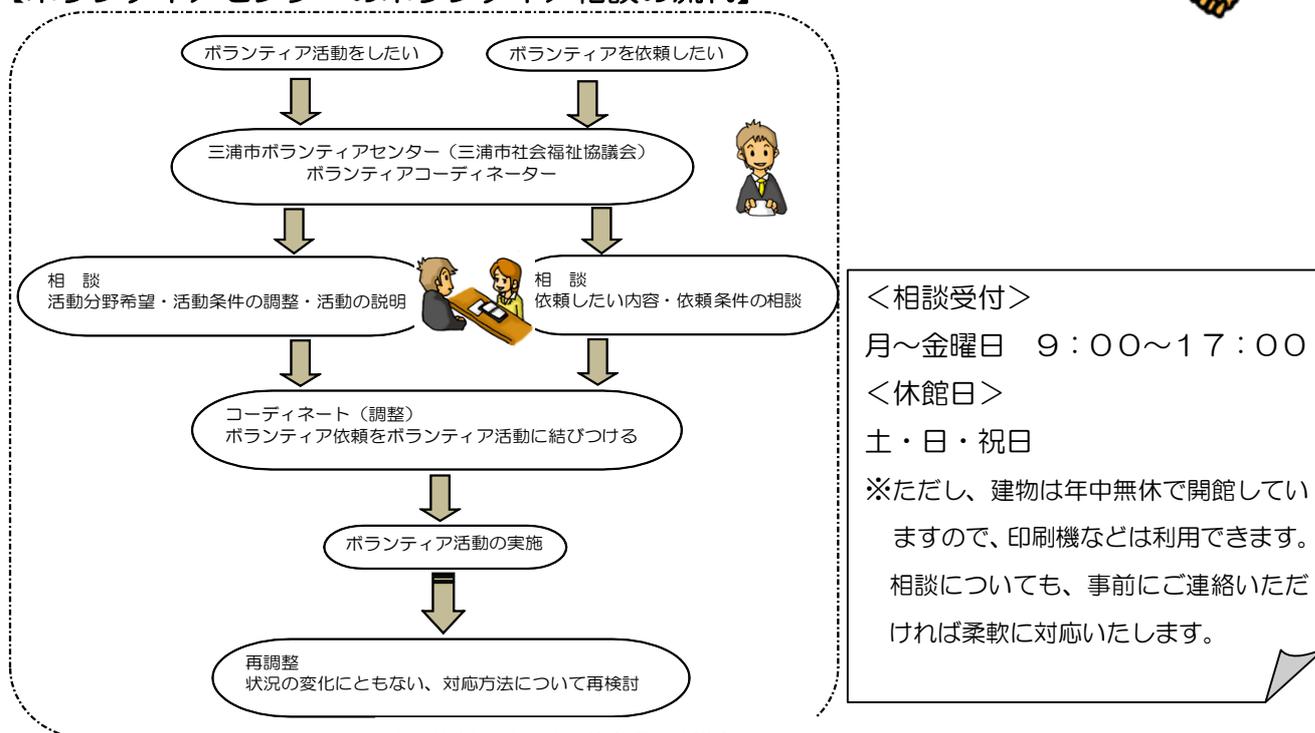
【主な役割】

**むすぶ**

これからボランティアを始めたい人やボランティアを必要とする人・団体からご相談を受け、紹介を行います。また、ボランティア活動の推進を図るため、ボランティアグループや関係機関との連絡調整や個人ボランティアの登録も行っています。



【ボランティアセンターのボランティア相談の流れ】



**伝える**

情報誌の発行やボランティア活動に関する資料や情報の収集・提供を行っています。

掲載したいチラシなどを  
お持ちください





# 市内で活動する団体の紹介

今回、掲載している団体は、三浦市ボランティアセンター及び三浦市ボランティア連絡協議会に登録しているボランティア団体、また当事者団体でボランティアを募集している団体の情報を以下のように掲載しています。

<例>

活動団体の種別を記載。  
今回の冊子では、ボラン  
ティア団体と当事者団  
体のみになります（※）

ボランティア団体

各団体にご協力いただきな  
がら作ったPR文です。

団体名：	子ども・高齢者・障害者・その他（地域活動）の4つの会
概要：地域活動の紹介です。	イベントに子育て中の親も気軽に参加できるよう、催育児サークルの卒業生が中心になって活動する団体です。
<活動写真&メッセージ>	活動種別： 子ども
	活動日： イベントに合わせて随時
	活動場所： 三浦市総合福祉センター
	会員数： 30名 会費 有・無
	連絡先/代表者名： 三浦 花子
<ボラセンからの一言>	

活動の様子や活動で使ったものなど紹介しています。

活動見学させて頂いたり、お話を聞く中での、各団体の印象や感想をボランティアセンターからの一言として紹介しています。

※ 当事者団体とは…p19参照