

こころがまえ 9つの約束

1 ゆっくりはじめよう！そして長く続けよう！



だれでも最初は「やってみたい！」とはりきった気持ちになると思います。

でも、はじめて行く場所や、はじめて出会う人との活動では、知らないうちに無理をしてしまうかもしれません。まずは「自分にもできそう」「これって何だろう？」「おもしろそう」と思ったことを、少しずつ始めましょう。

また、計画を立てて長く活動が続けていきましょう。

2 約束は必ず守ろう

自分から「やります」と言って始めた活動です。最初から最後まで、責任を持ってやりとげましょう。時間や活動のルールなど、どんな小さなことでも約束は必ず守りましょう。

ボランティアをやると約束した日に、急に行けなくなった時は、必ず自分で連絡しましょう。



3 家族や学校にきちんと伝える

ボランティア活動は、自分の生活のなかの自由な時間を使って行うものです。活動によっては、他の予定とボランティアの日が重ならないよう、上手に計画を立てなければならないこともあります。また、お弁当や、送り迎えが必要な場合もあります。

家族や学校など、まわりの人たちに「ボランティアをやりたい」という気持ちを伝えて「やってもいいよ」という返事をもらってから活動しましょう。



4 自分も相手も安全に

小さな子やお年よりは、自分が思っているよりとても小さな理由で、大きなけがをしてしまったり、重い病気にかかってしまったりします。また、無理をして難しい活動をする、自分がケガをしてしまうかもしれません。活動の行き帰りに思わぬ事故にあう可能性もあります。

- ・活動に行く前に、必ずボランティア保険に入っておきましょう。
- ・自分の体の具合が悪いときには、熱がなくても無理をせず休みましょう。
- ・服装や身だしなみに気をつけましょう。
- ・部屋の中では走ったり、はや足になったり、ふざけたりしません。
- ・中高生は、応急手当ての方法も学習しておきましょう。



5 秘密は絶対に守ろう

ボランティアでは、いつもとちがう場所に行きます。自分の知っている人がいたり、いろんなお話をして相手のことを教えてもらったりするかもしれません。

でも、相手は自分のことを勝手に他の人に話して欲しくないかもしれません。

家の人や友だちに、ボランティア活動を通して知ったことをしゃべって広めてはいけません。活動中に写真を撮ってSNSにアップするのもしやめましょう。

相手の秘密は絶対に守りましょう。



6 相手の立場に立って考えよう

ボランティア活動は、相手がいることがほとんどです。いつも、相手に対する思いやりを持って活動しましょう。

どうすることが本当にその人のためになるのか、まずはボランティア先で教えてくれる大人の言うことをよくきいて活動しましょう。

笑顔やハキハキした返事や態度、優しい声かけができるといいですね。

7 「してあげる」ではなく「お手伝いする」

ボランティア活動は、自分から「やりたい」という気持ちで始めるのが大切ですが、「やってあげる」という活動にならないよう注意しましょう。

「してあげる」「やってあげる」活動は、自分の気持ちを押し付けるだけで、相手に迷惑になるだけでなく、相手と同じ立場で活動することができません。

「他の人たちと一緒に、お手伝いする」という気持ち大切です。



8 活動から学ぼう

活動に行く前に、自分が行く場所のことや、どんなことをするかを、先に調べましょう。そして、当日はそのことを覚えてから行きましょう。

自分のできることや知っていることを増やして、次につなげましょう。

9 活動のふりかえり

長く活動をしていると、だんだん、慣れや気のゆるみなどが出てきます。

また、いつのまにか目的が「相手に喜んでもらうこと」ではなく「ボランティアポイントを集めるため・進路のため＝自分のため」になってしまっていることもあります。

何のためのボランティアなのか、まわりの人の立場や気持ちを考えながら、ときどきは自分の活動をふりかえることも大切です。

活動が終わったあとは活動記録をつけるといいでしょう。

