



今日からあなたも

# ボランティア



社会福祉法人

神戸市社会福祉協議会



ふれあいのまちKOBE 愛の輪運動

## ボランティアとは？

ボランティアをはじめたいと思うきっかけは人それぞれです。ボランティアは自分の関心のあるテーマ、自分にできることから始められるとても身近な活動です。あなたの活動は地域や社会をよりよくしていくことに役立つとともに、活動を通して新たに気づくことがあなた自身の視野を広げてくれます。

### 自発的に

誰かに強制されたり、義務で行ったりするものではなく、自分の考えで参加し取り組むものです。

### 支え合いながら

一人ひとりが考え、多くの人びとと力を合わせて行動することが大切です。

### 無償で

お金をもらうことや、自分だけが満足することを目的とはしないのがボランティアです。

### 創造的に

今、何が必要なかを考えながら自由な発想やアイデアを大切に、方法やしぐみを考え創り出していく活動です。

## ボランティア活動を通して 得られるもの

さまざまな体験を通して、人や地域・社会、あるいは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ができます。また、さまざまな人たちと出会い、協力し合うことで人とのつながりを広げることもできます。こうしたボランティア活動から得られる喜び、充実感、達成感はあなたのかけがえのない財産となるでしょう。



活動する上で  
気をつけたい

# 5つの ポイント

約束・ルールは必ず  
守りましょう

活動には多くの人に関わっています。周りの人に迷惑がかけられないよう約束やルールは必ず守りましょう。活動中に知りえた個人情報の取り扱いなどには十分注意してください。

ボランティア共済  
に加入しましょう

活動中や活動の行き帰りに事故が起きることがあります。万一の備えとして活動前にボランティア共済への加入をお勧めしています。

※ボランティア共済の加入は、ボランティアセンターで受付けています。

できることから  
できる範囲で

今の自分にできる身近なことから始めてみてください。自分の生活スタイルに支障のない範囲で、家族など周囲の理解を得た上で行うことが大切です。余裕をもった活動が長続きの秘訣です。

相手や関係者の立場  
を尊重しましょう

さまざまな立場や思いの方々がさまざまな役割で関わります。相手を尊重し、互いに連携しながら活動しましょう。ボランティア依頼者との関わりでは、相手の希望に沿った支援を心がけてください。

(必要以上の支援は相手の自立や自律を妨げる場合があります。押しつけにならないように。)

楽しみましょう

活動が長続きするよう、ボランティア自身も楽しみながら進めることが大切です。ボランティアの楽しい気持ちは、相手や周囲の方にも伝わります。

# ボランティア 活動のスタイル

仲間を集めてグループを作って、又は既存のグループに加入して



## わきあいあいと

## ボランティア活動の例

### 高齢者・障がい者を対象として

施設を訪問して、話し相手、食事等の介助、車いす介助、清掃、行事協力など  
ひとり暮らし高齢者への訪問活動、見守り、電話でのお元気確認、生活支援、社会参加支援など  
点訳、朗読、手話など



### 子どもや児童を対象として

学習支援、スクールボランティア、レクリエーション活動、子ども食堂、スポーツ教室やキャンプの支援、手作り工作指導など



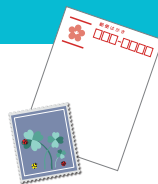
### 自然や地域の環境を守るための活動

公園、道路、海岸、森林などの清掃・美化など



### 収集・寄付活動

古切手、書き損じはがきの収集、物品の寄贈、クラウドファンディングなど



### 国際交流・国際協力活動

外国にルーツを持つ方への支援活動など



### 災害で被災した方を支援する活動

被災地への活動（家屋の片づけ等被災者の困りごとへの対応、被災した方の交流支援、募金など）



個人でできる内容の活動を自分のペースで

**無理をせず**



収集や制作活動など、

**自宅で  
気楽に**



### 各種イベント等の運営のサポート

スポーツ、エコイベント、まちづくり、地域の行事の手伝いなど



### 地域での助け合いの活動

地域での見守りや声かけ、交流の場（ふれあいサロン）などへの参加や運営の協力、防災・防犯・交通安全運動など



## ボランティア活動を始めてみたいと思ったら…

まずは、お住いの区のボランティアセンターへ

**相談**



希望をお聞きしてボランティア活動を

**紹介**



日時や条件といった

**詳細決定**



万一の事故に備えて

**共済加入**



準備 OK ! いざ

**活動開始!**



## 活動中の事故補償は？



ボランティア活動中の万一の事故に備えて、事前にボランティア共済への加入をお勧めしています。

※天災（地震、噴火、津波）によるケガなどを補償するプランもあります。

### —— ボランティア共済の内容 ——

**掛金** 市民活動災害共済プラン 1名 **500**円

天災危険補償プラン 1名 **600**円

ボランティア本人のケガや第三者の身体・財物への賠償に対応

**補償期間** 受付翌日～年度末まで（3月31日）

加入手続き、補償内容の詳細については、ボランティアセンターまでお問い合わせください。



# ボランティアセンターって どんなところ？

ボランティアセンターは各区役所内の社会福祉協議会に設置されています。ボランティアコーディネーターが、ボランティアに関する各種のご相談に応じています。

ボランティア活動をしたい人にグループや活動の紹介



ボランティア活動中のトラブルや悩みの相談、調整



ボランティア活動に関する情報提供



ボランティアの協力を必要とする人（個人や地域団体、施設など）にボランティアの紹介



ミーティングルーム、機材貸出しに関する相談



ボランティアグループづくりのお手伝いやグループ同士の交流支援



ボランティア活動に対する各種助成制度およびイベントなどの案内



神戸市社会福祉協議会の HP では各区の講座一覧を紹介しています。

詳しくは (<https://with-kobe.or.jp>)

## 神戸市内ボランティアセンター 一覧

### 神戸市東灘区社会福祉協議会 東灘区ボランティアセンター

〒 658-8570 東灘区住吉東町 5-2-1 東灘区役所内  
TEL : 841-6941 FAX : 841-7999  
Mail : vo@higashinada-syakyo.or.jp

### 神戸市灘区社会福祉協議会 灘区ボランティアセンター

〒 657-8570 灘区桜口町 4-2-1 灘区役所内  
TEL : 843-7040 FAX : 843-7077  
Mail : vc@nadaku-shakyoo.or.jp

### 神戸市中央区社会福祉協議会 中央区ボランティアセンター

〒 651-8570 中央区東町 115 中央区役所内  
TEL : 333-4422 FAX : 333-4421  
Mail : kobe-cvc@chuou-shakyoo.or.jp

### 神戸市兵庫区社会福祉協議会 兵庫区ボランティアセンター

〒 652-8570 兵庫区荒田町 1-21-1 兵庫区役所内  
TEL : 579-3304 FAX : 574-5771  
Mail : hyogovc@hyogoku-shakyoo.or.jp

### 北区ボランティアセンター

### 神戸市北区社会福祉協議会

### 北神ボランティアセンター

〒 651-1195 北区鈴蘭台北町 1-9-1 北区役所内  
TEL : 593-9910 FAX : 593-9822  
Mail : vco@kita-shakyoo.or.jp

〒 651-1302 北区藤原台中町 1-2-1 北神区役所内  
TEL : 981-5377 (代) FAX : 940-5444  
Mail : n-vco@kita-shakyoo.or.jp

### 神戸市長田区社会福祉協議会 長田ボランティアセンター それいけネットワーク

〒 653-0016 長田区北町 3-4-3 長田区役所内  
TEL : 574-2408 FAX : 574-2427  
Mail : nagatavc@aqua.famille.ne.jp

### 神戸市須磨区社会福祉協議会 須磨区ボランティアセンター

〒 654-8570 須磨区大黒町 4-1-1 須磨区役所内  
TEL : 731-8922 FAX : 733-2533  
Mail : volu-cen@suma-shakyoo.or.jp

### 神戸市垂水区社会福祉協議会 垂水区ボランティアセンター

〒 655-8570 垂水区日向 1-5-1 垂水区役所内  
TEL : 709-1333 FAX : 709-1332  
Mail : vcinfo@tarumi-csw.or.jp

### 神戸市西区社会福祉協議会 西区ボランティアセンター

〒 651-2295 西区糀台5-4-1 西区役所内  
TEL : 995-5366 FAX : 995-5601  
Mail : vc-info24@nishiwel.or.jp

### 神戸市社会福祉協議会 ボランティア情報センター

〒 651-0086 中央区磯上通 3-1-32 こうべ市民福祉交流センター内  
TEL : 271-5317 FAX : 271-5366 Mail : volasen@with-kobe.or.jp



### ふれあいのまち KOBE・愛の輪運動とは…

人と人とのふれあいの中で、思いやり・譲り合い・助け合い等の福祉の心をはぐくみ、「ともに生きる」地域社会づくりを目指した神戸の市民運動です。ボランティアに取り組むみなさんでこの輪を広げていきましょう！

### ボランティア基金のご案内

ボランティア基金は、地域福祉にかかわる住民や団体の自主的、継続的なボランティア活動を育成していくことを目的に設立された基金です。寄付のお申し出、基金に関するお問い合わせは神戸市社会福祉協議会ボランティア情報センターまでご連絡ください。