

ボランティア活動に参加したい方向け

はじめての方でもあんしん！

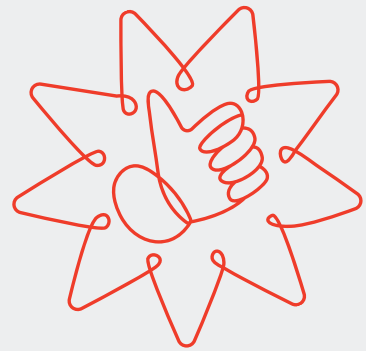
# ボランティア ハンドブック

宗像市・宗像市ボランティアセンター

hello



## もくじ



- ① はじめに
- ② 活動をはじめる前に
- ③ 活動するときのポイント
- ④ よくある質問Q&A

# 1 はじめに

## やってみよう！ ボランティア活動

“ボランティア”という言葉を知ると、難しく感じてしまう人がいるかもしれません。でも、あなたの「できること」で支えられる人、元気になる人がいます。そして、「ボランティアをしたい！」という想いを持つみなさんの気持ちは、大きな力を発揮してくれます。

「やりたいこと」が形になり、「できること」が誰かの役に立つ。ボランティア活動をするみなさんが少しでも気持ちよく活動ができるよう、このハンドブックがお役に立てると幸いです。



## 2

## 活動を始める前に



### 身近なことから、少しずつ

ボランティア活動の中には、ちょっとしたことから始めることができる活動もたくさんあります。

普段の生活の中で、身のまわりを見直し、まずは今の自分にできることから始めてみましょう。

### 無理をせず、継続を

ボランティア活動は、勉強や仕事と両立できるペースで行うことが長続きできる秘訣です。

自分の生活スタイルに支障のない範囲で計画を立て、お金・場所・時間・人間関係など、あらゆる場面で無理をせず、自分の生活に合わせて活動しましょう！



### 挨拶・マナーを 忘れずに

気持ちの良いあいさつは、すべての基本です。

笑顔で挨拶ができれば、相手との距離がグッと縮まります。

### 相手の気持ちを 思いやろう

どんなボランティア活動でも、必ず相手が存在します。

相手の気持ちを考え、相手の希望に沿った支援や関わり方を心掛けることが大切です。

### 約束や秘密は 必ず守る

訪問時間や活動内容、どんな小さなことでも約束は守りましょう。

また、活動中に知り得た個人情報等は、他人には漏らさないようにしてください。

### 活動に合わせた 服装で

野外での活動であれば帽子やスニーカーが適しているように、場所や活動内容に合わせた身だしなみで参加しましょう。

清潔感があることは、人から好感をもたれることにもつながります。



**Q.** 友人と一緒に参加したいのですが、まとめて申込みできますか？

むなかたボランティアシステムは、複数人でまとめて申込みすることができます。申込時の参加区分を「グループ」にし、人数、代表者情報、参加者情報を入力してください。

**Q.** ボランティア活動証明書が欲しいのですが、どこでもらえますか？

ボランティア活動証明書は、各ボランティアの依頼者が発行します。依頼者に直接連絡してお願いしましょう。発行を希望する場合は、事前に連絡しておくと、当日スムーズにもらえるかもしれません。

**Q.** ボランティアの申込みをしていたのですが、都合が悪くなってしまいました。。

急病や突発的な用事など、申込み後に参加が難しくなった場合は、なるべく早い段階で依頼者に直接連絡を入れましょう。

**Q.** 活動中にケガをしたり、物を壊したりしないか心配です・・・

むなかたボランティアシステムを通して参加した活動は、宗像市市民活動総合補償制度（無料）が適用されます。ただし、一部対象とならない活動もありますので、詳しくは[宗像市のホームページ](#)をご確認ください。

# さいごに

宗像市ボランティアセンターでは、ボランティア活動を希望する方のできることや得意分野を活かしたコーディネートによるマッチングも行っています。

これから活動したいと考えている方、活動中の方、お気軽に宗像市ボランティアセンターまでご連絡ください。

## お問い合わせはお気軽に！

宗像市ボランティアセンター〔運営〕 社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会

TEL.0940-37-4100 [受付時間] 月～金曜日 8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)

〒811-3437 宗像市久原180番地 メイトム宗像1F mail:v-net@syakyo.munakata.com



宗像市ボランティアセンター  
公式LINE友だち募集中！

