

ボランティアの心得～活動をはじめる人のために～

ボランティア活動を無理なく、楽しく続けるために以下のことを心がけ、気をつけましょう。

○ まずは身近なところから

身近なことから身の回りを見渡して気づいたこと・できることから始めましょう。まずは、小さいことから取り組みましょう。

○ 相手の気持ちを考える

相手が何を求めているのかを考えながら、相手の気持ちになって行動することが大切です。

○ 無理をせず、長く続ける

活動は無理をすると長く続きません。自分の負担にならないペースで活動を長く続けることで、活動の喜びや相手との信頼関係が生まれます。

○ 約束を守る

訪問時間や活動内容、どんな小さなことでも守ることが大切です。お互いの信頼関係を築く上でも約束は必ず守りましょう。

○ 活動にけじめをつける

活動できる時間や場所、能力をきちんと把握し、可能な範囲で活動を続けるようにしましょう。

○ 活動の記録・点検を試みる

日常の活動を時には振り返り、記録をとってみることで次の活動へのステップアップとなります。

○ 活動を通して学ぶ

活動を通してさまざまなことを相手から学び、研修や学習をすることで活動への活力となり、成長へつながります。

○ 仲間をつくる

活動によってはひとりでは難しい場合があります。周りのボランティアと一緒に協力し、活動することも楽しさのひとつです。

○ 周囲の理解を得る

活動を長くつづけるには、周囲の理解も必要です。家庭や仕事を犠牲にした活動にならないよう気をつけましょう。

○ 秘密を守る

活動を通して相手から相談された内容や知り得た秘密を守ることが信頼につながり、より充実した活動に発展します。