

ボランティア・市民活動の手引き



あなたも、
ボランティア活動
してみませんか？

みんなで楽しく！自分探ししませんか？

あなたも、ボランティア活動してみませんか？



ボランティアを考える

“ボランティア”ときいて、どんなイメージをもちますか？
 「人のために何かすることだと思う」
 「関心はあるけれど、私でもできるのかな」……
 様々な思いがあるのではないのでしょうか。
 まずは、ボランティアの基礎を押さえましょう。

NPOを知ろう

NPO (法人) という言葉を耳にしたことはないでしょうか？
 NPO (法人) も地域・社会を住み良くする、重要な団体です。



Q1 ▶ ボランティアとは？

自分で選んだ地域や人々のために、自主的に無償で活動する人のことを言います。



ボランティア活動の基本



自主性・自発性

誰かに強制されたり、義務で行うのではなく、自分から進んで行います。

社会性・連帯性

他人や地域社会のために行います。

無償性・無給性

活動に対する対価を求めません。
 ※一部有償の活動もあります。

先駆性・創造性

枠にとらわれず、よりよい活動を生み出していきます。

市民活動

社会の課題を解決するため、人々が、新たな手法などを開発・提案したり、新しい生き方を創造するなど、「公益的な目的を達成するための活動」を言います。
 ※公益的 … 他人や地域社会のために行うこと

有償ボランティア

上記のように、「無償性・無給性」が原則ですが、団体や活動内容によっては交通費や食事代、謝礼などの報酬が支給されることがあります。
 無償ボランティアと有償ボランティアでは、活動内容が少し異なることもあります。
 ボランティアを行う際には、事前に調べてから参加することも大切です。

Q2 ▶ ボランティアは誰でも参加できるの？

ボランティアは、年齢や性別を問わず、誰でも取り組むことができます。
 自分の生活の中からできることを見つけて、活動をはじめませんか？
 ボランティアを始めたい!と思った方は、ぜひお近くのボランティアセンターで相談してみましょう!

あなたのまちのボランティアセンター ▶ P14へ

Q2 ▶ NPO:法人はどんな活動をするの？

上記の法律で、「保健、医療又は福祉の増進を図る活動」や「まちづくりの推進を図る活動」など20の分野が決められています。



Q3 ▶ NPO:法人のメリットは？

法人になると、団体名で資産や銀行口座を持つことができ、個人と団体で明確に資産を分けることができます。
 またNPO法人は、所轄庁の認証を受けた団体なので、国や企業、財団が募集する助成金の多くに応募できるようになり、活動資金を得る機会が広がります。
 その反面、法律に沿った意思決定や経理などの運営が必要になり、公開・説明の責務が伴います。



岐阜県ボランティア・市民活動支援センターの他、「ぎふNPO・生涯学習プラザ」でもNPOに関する情報提供等を行っています。

ぎふNPO・生涯学習プラザ

〒500-8384 岐阜市藪田南5-14-53 OKBふれあい会館第1棟2階
 TEL 058-372-8501 E-mail: gifu-npo-plaza@gifu.email.ne.jp

ボランティア活動のマナー

きちんとあいさつをしよう

約束と秘密は守ろう

相手の立場になって考えよう

家族や周囲の理解を得て活動しよう

無理なく続けよう

安全に注意して活動しよう

ボランティア活動保険に加入しましょう! ▶ P13へ



ボランティアは何語？

ボランティアは英語で、「Volunteer」と書きます。ボランティア以外には、志願兵といった意味もあります。その語源はラテン語の「voluntas」で自由意志を意味します。

ボラマメ知識

岐阜県でのボランティア活動者

私たちが暮らす岐阜県では、およそ6万人がボランティア活動に参加しています。(令和7年4月現在)

さあ、あなたはどんなボランティア活動に向いているかな？

適性チェックしてみませんか？

あまり深く考えずに思ったとおりにたどってみましょう。
さあ、あなたは何タイプ？

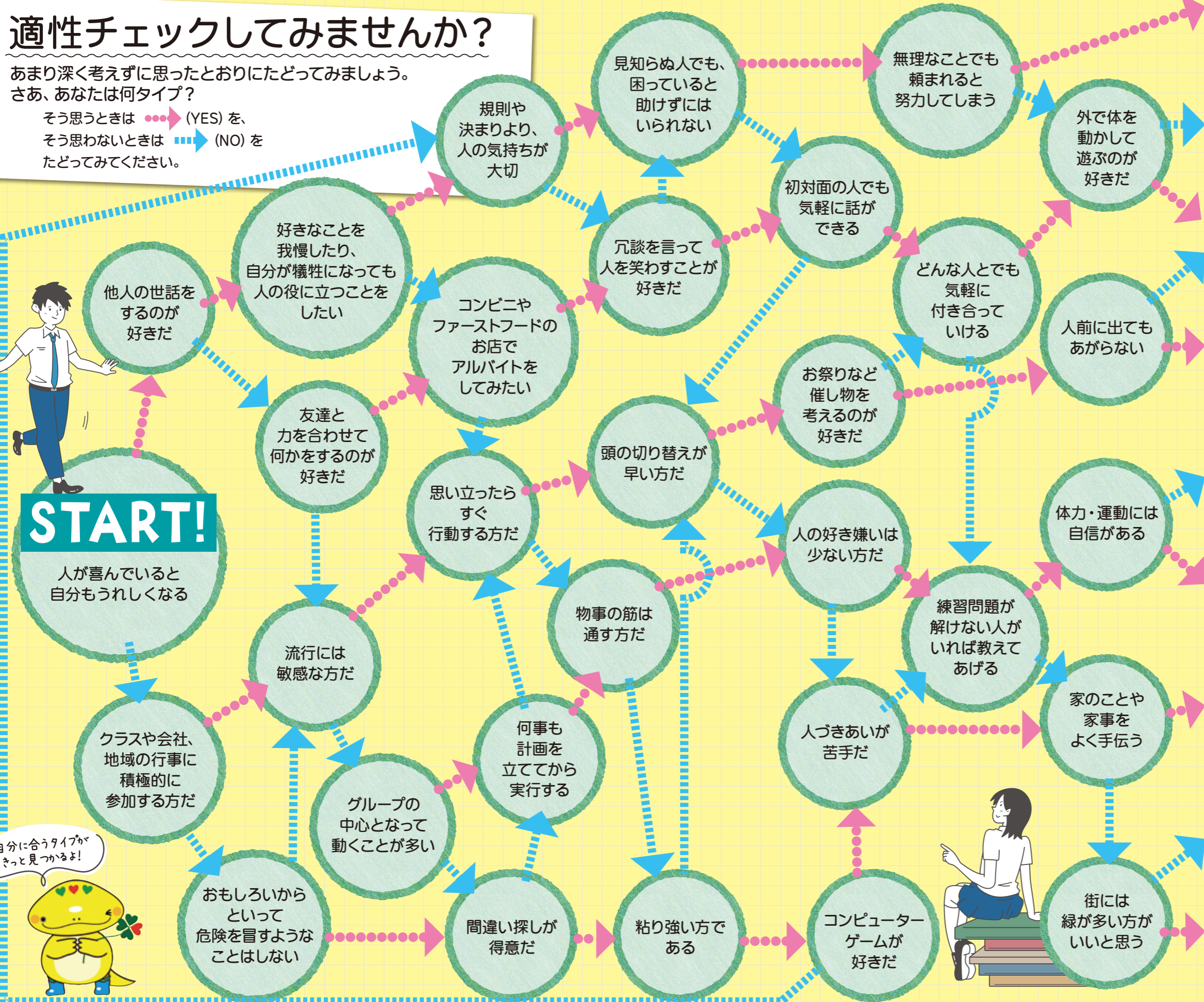
そう思うときは ●●● (YES) を、
そう思わないときは ●●● (NO) を
たどってください。



START!

人が喜んでると
自分もうれしくなる

自分に合うタイプが
きっと見つかるよ!



サポートタイプ

やさしい心の持ち主で、困った人などを見ると一生懸命寄り添おうとするあなたに向いています。
掃除やゴミ出しなどの生活支援等

よろこび分かち合いタイプ

困っている人の生活を豊かにするとともに人と接することに喜びを感じるあなたに向いています。
傾聴、子ども食堂の手伝い等 (生活文化派)

一緒に外で活動タイプ

豊かな生活をおくる手伝いを戸外でもたのしみながら思っているあなたに向いています。
生イベントの手伝い、買い物の手伝い等

喜んでもらいたいタイプ

度胸があり、人を楽しませたり、楽しめることを企画することが得意なあなたに向いています。
楽器・歌などの特技披露、施設訪問等

いろんなこと共有タイプ

体力には自信がないけれど、人に役立つことを教えたりするのが好きなあなたに向いています。
点字・手話・学習支援の手伝い等

得意なことを活かすタイプ

体を動かすことや、スポーツなどを教えたり、指導することが得意なあなたに向いています。
スポーツ・レクリエーション指導等

緑の下の力持ちタイプ

あまり目立たないが、裏方となって細かな作業や、根気のいる作業をするのが得意なあなたに向いています。
点字本作り、おもちゃ修理等

自分のペースで頑張りタイプ

人と接することがあまり得意でないが、家の中のことや身の回りのことをするのが好きなあなたに向いています。
古切手・ベルマークなどの収集等

環境に配慮タイプ

花や草木が好きで、人の世話をするより植物などの世話をすることが得意なあなたに向いています。
公園などの清掃、植木の手入れ等

※社会福祉法人中央共同募金会発行「アクションガイド」を参考に作成

確認してみよう!

ボランティアチェック!

ボランティア活動をする際に、あなたは以下の〇〇ボランティアに当てはまっていませんか?相手に迷惑をかけず、無理なくボランティア活動をするために気を付けておくべきことをチェックしましょう。

Check 1 ボランティア活動は熱いハートで体当たり

しかし、自分の思い込みがはげしく相手のしてほしい事より自分のしたい事を強要する。

おしつけボランティア

Point! 自分で選んだ地域や人々の“ために”活動することがボランティアです。「相手が何を必要としているのか」を常に考えましょう。

Check 2 ボランティア活動は自分のためにするもの

しかし、自分の都合で時間に遅れたり約束を守らなかったり迷惑をかけがち。

わがままボランティア

Point! 活動には他のボランティアの方々などとチームを組み、協力して行うことがあります。自分の行動が全体にどのような影響を与えるか、相手の立場になって考えましょう。

Check 3 私はボランティアグループのリーダーです

しかし、独りよがりの活動になってしまっている。

お山の大将ボランティア

Point! 独りよがりの活動は、ときにチームの士気を下げ、メンバーの意見を反映できない活動になってしまいます。「自分だけでなくみんなの力で動いている」ことを忘れずに活動しましょう。

Check 4 ボランティアはコミュニケーションが大切だ

しかし、行く先々で他人のプライバシーに関する話をしゃべりたがる。

おしゃべりボランティア

Point! プライバシーを守ることは、相手からの信頼を守る行動です。また、活動によっては、「知り得た情報は秘密厳守」になります。活動中は、特にルールを守ることを意識しましょう。

Check 5 ほかならぬあなたのためにやっています

しかし、対象者を独占し、活動の応援する声に耳を傾けない。

独占ボランティア

Point! 対象者にとっても、様々な人の支援を受けることで、さらに良い結果を得られる場合も多々あります。一度周りを見渡し、他の意見なども参考にすることで、新しい気づきなども生まれます。

Check 6 友人に誘われてボランティアをしています

しかし、活動の目的がわからないため、やりがいにつながらない。

なんとなくボランティア

Point! 活動の目的を理解し、自分に合った意義を見つけられると、自然とやりがいを感じられるようになります。友人や周りに目的や目標は何かと聞いてみたり、どんなに小さな目標でも立てることで、やりがいにつながります。

きっと見つかる!

あなたにぴったりのボランティア ボランティアの種類いろいろ



人と関わるボランティア

福祉・子ども・障がい・高齢者

話し相手、散歩の付き添い
子ども食堂、学習支援(宿題サポート)
認知症カフェや地域サロンの手伝いなど



地域を支えるボランティア

まちづくり・防災・寄付

地域のイベント・防災訓練のスタッフ
配食ボランティア
共同募金の手伝いなど



環境を守るボランティア

リサイクル、清掃活動、緑化活動
農業ボランティア など



特技を活かしたボランティア

福祉施設でのレクリエーション、演芸
アート、パソコン、動画編集、
理容・美容・手芸・料理、手話
など



世界とつながるボランティア

国際交流・多文化共生

多文化交流イベントや多文化カフェ等への参加
フェアトレード商品の購入
外国人の子どもへの日本語学習支援
通訳ボランティア など





地域と共に学ぶ、高校生が活躍する福祉ボランティア

答えてくれたのは、**岐阜県立山県高等学校「福祉類型」(山県市) 教員・生徒のみなさん**

山県高校(福祉類型)では、福祉の基礎知識・技術などの専門科目の学習に加え、高齢者や障がいのある方との交流学習や、福祉施設での体験実習、レクリエーションなど、地域と連携した実践的な学習活動を行っています。

主な活動として、山県市社会福祉協議会が主催する一般介護予防事業「まめかなクラブ」での交流学習や、「子どもボランティアクラブ」でのボランティア活動にも参加し、地域の方と関わりながら学びを深めています。

一般介護予防事業「まめかなクラブ」に参加したきっかけを教えてください。



山県高校に福祉類型が新設された際、山県市社会福祉協議会の職員の方から、一般介護予防事業「まめかなクラブ」で地域の高齢者の方々と交流できないかというお話をいただきました。それをきっかけに、福祉類型の学習の一環として、定期的な交流学習を始めました。

「まめかなクラブ」での交流学習では、どのような活動を行っていますか?



利用者さんと一緒にフレイル予防体操を行ったり、介護予防につながるレクリエーションを企画したりと、その実践を通して交流させていただいています。

最近実施したレクリエーションとしては、保冷材や消臭ビーズなどを使ったフレグランスボトルづくり、不織布と発泡スチロールでつくるクリスマスリースづくりなどのワークショップがあります。また、3年次生は「課題研究」の授業で受講した音楽療法講座の知識を活かし、「音楽療法×フレイル予防」として、どんぶりや小豆が入った手作りの打楽器を持参し、ダンスや音楽に合わせて鳴らしていただく音楽療法レクリエーションを企画・実施しました。

本校にお招きし、山県高校で「まめかなクラブ」との交流を実施することもあり、今年は調理室でクリスマスケーキづくりとティーパーティーを行いました。



「子どもボランティアクラブ」に参加したきっかけは?



「まめかなクラブ」での交流学習をきっかけに、山県市社会福祉協議会の役割や、その他の活動について知りました。その中で、休日に定期的に開催されている「子どもボランティアクラブ」に興味を持った生徒が、部活動やアルバイトの合間を縫って、参加可能な日に活動しています。参加者の募集については、社会福祉協議会から案内をいただいた際に、その都度、福祉類型の生徒へ周知し、募集しています。

「子どもボランティアクラブ」では、どのような活動を行っていますか?



山県市内の小・中学生のボランティア参加者と一緒に、「防災」について学ぶ機会に参加しました。ソーラー充電をしたポータブル電源でお湯を沸かし、非常食を作って試食しました。

また、年代や性別を問わず、誰もが気軽に集まれる場所の提供を目的として年に数回開催される「あったかサロン」では、菓子釣りゲームの準備や飲食コーナーの手伝いを行いました。

私たちの想いをみなさんへ



福祉・ボランティア活動は、一度きりではなく、繰り返し行うことで、「ありがとう」という感謝の言葉に喜びを感じられるようになり、「なんでも挑戦してみよう!」という前向きな気持ちが生まれます。活動を通して、自分の苦手なことや得意なことに気づくことができるのも、大きな魅力の一つです。

スマートフォンでゲームをする時間も楽しいですが、一歩外へ踏み出してみると、自分の変化や成長を実感でき、何より楽しい時間を過ごすことができます。活動中に、笑顔で楽しんでいる自分に気づくこともあります。また、さまざまな世代の方と接することに慣れることで、自然とコミュニケーション力が身につく、社会に出ることへの不安も和らいでいきます。ぜひ、勇気を出して挑戦してみてください。

小さな子どもから高齢者まで、地域の方々と触れ合いながらスタッフとして活躍しました。

その他、取り組んでいるボランティア活動は?



●本校卒業生が主催する「ハートフルスマイルコンサート」に、運営ボランティアとして参加しました。主催者の「障がいのある人も、健康な人も、みんなと一緒に生演奏を楽しめるコンサートを開きたい」という思いを受け、準備や片付けに加え、ダンスや手話によるパフォーマンスにも参加しました。当日は緊張しながらも積極的に交流し、笑顔でダンスや手話を披露しながら、お客様と一緒に音楽を楽しむことができました。

●高富児童館主催の「エコマーケット&おにいさんおねえさんとあそぼう」に、ボランティアスタッフとして参加しました。パルーンアートやゲームを通して、エコマーケットの出品者や来場者のお子さんたちと交流しました。

●地域の高齢者の方々の交通安全のため、反射材テープを使って手作りの交通安全グッズ「光るストラップ」を、毎年、その年に製作できた分ずつ、地域包括支援センターを通して配布してもらっています。とても気に入っていただいているため、今後も継続していきたいと考えています。

ボランティア活動のやりがいや魅力を教えてください。



・感謝されることやありがとうという言葉に喜びを感じられます。そして優しい気持ちになりました。

・なんでも挑戦してみよう!という気持ちになりました。

・子どもや高齢者の方との関わり方を実践しながら学ぶ貴重な機会でした。

・普段友達と接しているときは、違った自分の一面に気づきました。



これまでの学習・活動を通して感じたことや、成長したと思うことを教えてください。



・初対面の人とのコミュニケーションが苦手でしたが、活動を通して、自分から話しかけられるようになり、初対面の人とも自然に話せるようになりました。

・高齢者の方と関わる中で、その人に合わせた声掛けや接し方が大切だと分かりました。相手の話をしっかり聞き、気持ちを考えて行動することで、安心してもらえることを学びました。

・子どもは発達段階や個人によって、好きなものや行動が違うことを学びました。子どもが安心して過ごせるような、大人の関わり方や環境づくりが大切だと感じました。

・「相手に嫌な思いをさせたらどうしよう」という不安も、繰り返し活動する中で克服でき、今では誰に対しても心を開いて接し、会話を楽しめるようになりました。

・どんな相手に対しても偏見を持たず、相手の尊厳や価値観を尊重しながら接する姿勢やコミュニケーション力を身につけることができました。これは、学校の中だけでは身につけなかったと思います。

「やってみたい」を応援する、まちの相談所

答えてくれたのは、**認定NPO法人まちづくりスポット(高山市) 桂川 薫さん**

設立 2013年
会員数 14名

どんな活動をしている団体ですか?

地域で活動する人や団体をつなぎ、まちづくりや社会の課題解決を支援する団体です。

飛騨圏域を中心に、ボランティアや市民活動についての相談を受けたり、活動の始め方や続け方のアドバイス、情報提供、仲間づくりのサポートを行ったりしています。

また、子ども食堂や居場所づくりなど、地域福祉や子育て分野を中心に、地域の課題に合わせた事業の企画・運営や、団体同士の連携にも取り組んでいます。

一人ひとりが無理なく地域と関わり、人や想いがつながり、広がっていく地域社会を目指しています。



主な活動内容は?

① まち育て相談

民設民営の公民館・NPO支援センターとして交流スペースを運営し、地域活動に関する相談対応を行っています。年間約250件の相談があり、団体設立支援や連携調整、人材育成、資金獲得、仲間づくりなどを、関係機関と連携しながら伴走支援しています。

～エピソード①～

高校生が来館するやいなや、「高山市に住んでいる外国人と話してみたい!」と相談に来てくれたことがありました。探究学習でワーキングホリデーについて調べる中で、高山市でワーキングホリデーをしている外国人がいるのが気になったようです。

たまたまその日のうちにアポイントが取れたため、一緒に会いに行きました。

～エピソード②～

将来は医師になりたいという高校生からの相談をきっかけに、メディカルハイスクールでは聞けない、より深い医療従事者の話を聞ける機会をつくるため、「まちの保健室ひまわり」を発足しました。

各回のテーマをメンバーで決め、医師・看護師・理学療法士などを招いた座談会を、月1回開催しています。医療分野だけでなく、防災やセラピストなど、地域医療に関わる人との対話の機会もつづけています。

② 住民の語り場づくり

福祉・観光・環境・文化芸術など、多様なテーマで、月2～5回程度の座談会や相談の場を開催しています。相談内容をもとに企画し、参加者同士のつながりや活動の発展につなげています。

③ 多文化共生事業

やさしい日本語の普及啓発や、外国人を雇用する企業向けの防災教室、外国ルーツの子どもに関する調査などを実施しています。

また、在住外国人と地域住民との交流事業の支援や、中長期滞在者の相談対応、専門NPOの立ち上げ支援にも取り組んでいます。

この活動を始めたきっかけを教えてください。

長野県から引っ越してきてすぐの頃、交流スペース「まちスポ飛騨高山」にふらっと立ち寄ったことがきっかけで、地域活動に関わるようになりました。

現在は、女性の孤独感と向き合う交流会や、交流スペースの運営などを担当しています。

私たちの想いをみなさんへ

どんなに小さなことでも、「こんなことをやってみたい」「何か始めてみたい」と思ったら、ぜひ声に出してみてください。はっきり決まっていなくても大丈夫です。その気持ちを言葉にすることが、はじめの一歩になります。「ボランティアに興味はあるけれど、何をしたらいいかわからない…」という人も大歓迎です。一緒に考えますので、気軽に遊びに来てください。

活動のやりがいや魅力を教えてください。

自分の発言や行動によって、物事が実際に変わっていくのを感じられることが、大きなやりがいです。自分も、まちの活動を支える一員なのだと思えます。

ここでの仕事は、一人だけで完結するものではありません。だからこそ、人との出会いによって新しいアイデアが生まれたり、思いもよらない展開になったりする面白さがあります。地域の人と直接話し合いながら、一緒に事業を進められるのも魅力の一つです。

地域の人の「こんなことをやってみたい」という想いがきっかけとなり、新しい活動が動き出します。その最初の一步に関われることは、とても貴重な経験です。

そして、たくさんの人と出会えることも、やりがいの一つです。知り合いがどんどん増え、「高山市に来てよかったな」と思えるようになりました。

これまでの活動を通して感じた変化や、成長を教えてください。

ここで働く中で、「今日も楽しかったな」と思える日がたくさんあります。

高山のまちの中に、これほど地域のことを本気で考えて活動している場所があることを知りました。

活動が始まったきっかけや内容を聞く中で、「自分には何ができるだろう?」と考え、実際に行動している人たちに会えます。まちのことを自分のこととして考えている人がたくさんいるのが、とても刺激になります。

この経験を通して、私生活でも「困りごとがあったら、どうしたらよくなるかな」と考えることが増えました。人と話すときも、その人が何に興味を持っているのかを考えながら話すようになり、会話がより楽しくなりました。



また、物事の進め方も少しずつ分かってきました。小さな団体だからこそ、企画を考えるとところから、打ち合わせ、準備、広報まで、すべてに関わります。

交流会を1回開くためにも、企画を立て、会場を探し、チラシを作り、宣伝し、参加者をまとめ、買い出しをするなど、多くの工程があります。大変なこともありますが、すべてを経験することで、「何かを動かす力」が身についてきたと感じています。正直、大変でしたが(笑)、その分、大きなやりがいがあります。

どんな方がボランティアとして参加していますか?

テーマや挑戦したいことがはっきりしている人もいれば、「何か分からないけれど、何かやってみたい!」という人もいます。

年齢・性別・国籍・障がいの有無などを問わず、さまざまな人がボランティアとして活動を支えてくれています。中には、県外からボランティアのために来る人もいます。

地域活動でしか得られない経験や人との出会いがあり、それはお金では買えない、かけがえのない財産です。



大人も子どももつながる、こども食堂

答えてくれたのは、**かわべこども食堂(川辺町) 松本 香菜さん**

設立 2023年
会員数 17名

— どんな活動をしている団体ですか？

「みんなで食べるとおいしいね」という「共食」をテーマに、地域の子どもや大人とのつながりを深めることを目的とした、イトインにこだわった子ども食堂を開催しています。

対象は高校生までの子どもとその家族（大人のみでの申込みは不可）で、定員は50人程度です。参加費は大人300円、高校生までの子ども100円（未就学児は無料）です。

毎月1回、ボランティアが調理を行い、町内の公民館で子ども食堂を実施しています。

— 活動は、いつ・どこで行っていますか？

毎月1回、第2金曜日の16時30分から18時まで、川辺町内の公民館で実施しています。会場は毎月異なります。

場所を固定すると遠方の子どもが参加しにくくなるため、毎回会場を変えています。子どもだけでも来ることができる場所になればという思いがあります。

また、地域の公民館を利用することで、区長や住民の方に子ども食堂を知ってもらえる機会にもなっています。

— この活動を始めたきっかけを教えてください

当初、川辺町社会福祉協議会（以下「社協」）では子ども食堂は実施していませんでした。

しかし、現在ボランティアスタッフとして活動している方の一人が、社協の別の取り組みを子ども食堂と勘違いして問い合わせをしたことがきっかけとなりました。

ちょうど社協でも新たな子どもの居場所づくりを検討されていた時期であったことから、この問い合わせが後押しとなり、社協主催の「子ども食堂ボランティア養成講座」が開催されました。

その後1年間は社協主体で実施し、現在はボランティア主体の運営へと引き継がれ、活動が続いています。

— 活動のやりがいや魅力を教えてください

参加した親子から「おいしかったです」「ごちそうさまでした」「この料理はどうやって作るのですか」と声をかけていただいたり、「家ではあまり食べないのに、子ども食堂では野菜も食べるんです」と話していただいたりすることが、ボランティアのやりがいにつながっています。毎回多くの方に参加していただき、申込み開始から早い時には1時間もたないうちに満員になることもあり、うれしく感じています。

私たちの想いをみなさんへ

かわべ子ども食堂は、食事をともにする「共食」の居場所を通して、地域のみながつながり合える場を目指しています。子どもたちだけでなく、参加する家族やボランティア、応援して下さる企業や住民の方々が同じ場を共有することで、世代を超えた交流が生まれ、地域全体の絆が深まることを願っています。

高校生のみなさんには、ボランティアに興味を持ったらず、まずは気軽に動いてみてほしいです。自分の得意なことやできることを、空いた時間を使って地域のために生かしてもらえたらうれしいです。

かわべ子ども食堂も、「やってみたい」という思いから始まりました。集まったボランティアが意見を出し合い、協力しながら活動しています。

ボランティアを通して出会う人や経験は、これからの人生や進路、将来の職業選択にもきっと役立つ、大切な機会になると思います。

子どもの居場所を必要としている世帯に活用してもらえることを目標に、主任児童委員や社協と連携しています。食を通して、親子や企業、住民、民生委員など、さまざまな方とつながれることも大きな魅力です。



— これまでの活動を通して感じた変化や、成長を教えてください

社協主体で実施していた頃は社協に頼る部分も多くありましたが、ボランティア主体の運営となってからは、各グループが子どもたちに喜んでもらうためのメニューや内容、運営上の工夫、企業への寄付のお願いなどに主体的に取り組むようになりました。

また、本当に困っている世帯にどうしたら来てもらえるか、情報をどう伝えるか、より多くの方に参加してもらうためにはどうしたらよいかなどを、ボランティア一人ひとりが考え、意見を出すようになりました。

— どんな方がボランティアとして参加していますか？ また、どんな人に参加してほしいですか？

- ・調理、会場準備、食材の買い出しなどは、40～70代のボランティアが担っています。
- ・食材の支援として、町内の料理店から肉や魚、大豊製紙株式会社様から野菜、町内住民の方からの食材提供、県社協子ども居場所応援センターからの米やお菓子の提供など、さまざまな支援を受けています。
- ・募金や寄付金でサポートして下さる方もいます。
- ・夏休みには中学生以上の若い世代のボランティアを募集し、準備や配膳を手伝ってもらっています。
- ・得意なことや空いた時間を生かして参加できるボランティアです。子ども食堂を盛り上げたいと思う方に、ぜひ参加してほしいです。

誰かと過ごす時間が、支えになる

答えてくれたのは、**精神保健福祉ボランティア カモミールの会(岐阜市) 滝澤 昌子さん**

設立 1999年
会員数 20名

— どんな活動をしている団体ですか？

地域で暮らす精神障がいを抱える方が、安心して集い、つながることのできる居場所づくりに取り組んでいます。

「ふれあいクラブ」では、日常の何気ない会話を大切にしながら、ゆったりとした時間を共有し、交流や傾聴、相談対応を行っています。必要に応じて、利用できる社会資源の情報提供も行い、その人らしい暮らしを支えています。

また、ご本人だけでなく、ご家族が気持ちを分かち合える場として、家族会の支援や交流、講演会への参加にも力を入れています。

県主催の行事への参加や、フリーマーケットなどの地域交流にも積極的に関わり、地域の中で自然なつながりが生まれる機会を大切にしています。

— 活動は、いつ・どこで行っていますか？

「ふれあいクラブ」は、毎月第2・第4木曜日に開催しています。祝日などと重なる場合は、日程を変更することもあります。

第2木曜日はOKBふれあい会館生涯学習プラザ3階の会議室で、第4木曜日は県福祉農業会館3階の家族会相談室で行っています。

また、年に2～3回、外出支援としてバス旅行やランチ会、カラオケ、クリスマス会などを実施しています。

前回は、名古屋港水族館へバス旅行に出かけました。



— この活動を始めたきっかけを教えてください

高齢者と関わる仕事をしていた際に、精神に不安を抱える方と出会ったことがきっかけです。

私たちの想いをみなさんへ

私たちは、誰もが「ふつに」「当たり前」に暮らせる地域であってほしいと願い、活動を続けています。特別なことをするのではなく、相手を理解しようとする気持ちと、正しい知識を少しずつ学んでいくことが大切だと考えています。

若いみなさんには、身近な人に目を向け、違いを知ることを恐れなくてほしいと思います。誰かを支えることは決して難しいことではありません。話を聴くこと、そばにいること、それだけで救われる気持ちがあります。

その出会いを通して、「もっと理解したい」「もっと知りたい」という思いが強くなり、自分にできることはないかと考えるようになりました。

その後、岐阜県主催の精神保健福祉ボランティア養成講座に参加し、「カモミールの会」と出会ったことが、現在の活動につながっています。

— 活動のやりがいや魅力を教えてください

人は人と関わることで生きていけるのだと実感できるところが、活動のやりがいであり魅力です。

一緒に過ごし、話をする中で、表情がやわらんだり、笑顔が増えたりする瞬間に立ち会えることが、何よりの励みになっています。

— これまでの活動を通して感じた変化や、成長を教えてください

以前は介護関係の仕事に携わり、認知症のある方との関わりでは、積極的な声かけが大切だと考えていました。

しかし、カモミールの会の活動を通して、「何かをすること」よりも「寄り添うこと」、そして「アドバイスよりも、まずは傾聴すること」が大切だと気がきました。

当初は戸惑うこともありましたが、答えを探すよりも、目に見えない不安な思いを受け止めることの大切さを学びました。

新しい会員の方にも、人との関わりに正解はないこと、相手の気持ちを大切にすることを伝えていきます。

— どんな方がボランティアとして参加していますか？ また、どんな人に参加してほしいですか？

現在の会員は、カモミールの会の活動に関心を持ってくださった方であれば、どなたでも参加しています。

看護師や精神保健福祉士、介護福祉士、社会福祉士、防災士、手話通訳士、音楽療法士など、さまざまな資格や経験を持つ方もいますが、資格の有無に関わらず、一人ひとりの思いを大切にしています。

「人と関わることを大切にしたい」—— そんな気持ちを持つ方の参加を、いつでも歓迎しています。

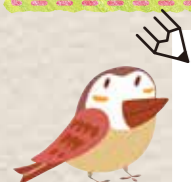
岐阜県社会福祉協議会のホームページでは、以下の内容を掲載しています。ぜひご覧ください。

- 一歩ふみ出す！きっかけBOOK
～子どもたちのために「今」私にできること～
- ボランティア・市民活動のひろば
- ボランティア・市民活動の手引き



<https://www.winc.or.jp/service/volunteer/>

アクセスしてね!



社会福祉協議会(社協)とは

地域住民の方々やボランティア、関係機関、行政などと連携し、子どもから高齢者まで、だれもが安心して生活できる地域づくりを進めている団体です。

相談支援やボランティア活動の推進など、地域福祉の向上を目的としたさまざまな取り組みを行っています。

よし!やってみよう



ボランティアへの参加

「ボランティアって、生活の中にある身近なことなんだね」
「なんだか楽しそう」
「私に向いているボランティアに出会えたかも」



そんなふうを感じたら、次はいよいよ活動に参加してみましょう。

ここでは、さまざまな関わり方・始め方をご紹介します。

自分の趣味や特技を活かしながら、

“自分に合ったボランティアのカタチ”を見つけていくことが大切です。



ボランティアについて、もっと知りたい!



ボランティアセンターに電話してみる、行ってみる ▶ あなたのまちのボランティアセンターはP14へ

ボランティアセンターでは、ボランティアに関する情報の提供、相談、紹介、養成・研修など様々な支援を行っています。まずは、お気軽にご相談ください。

インターネットを使ってボランティアのことを調べる

インターネットを使うと、岐阜県だけでなく、全国のボランティア活動状況などあらゆる情報を見ることができます。岐阜県社会福祉協議会のホームページには、ボランティア募集情報を検索できるシステムがあります。▶ <https://www.winc.or.jp>



岐阜県社会福祉協議会 HP

ボランティア活動をしている人に話をきく

ボランティア参加のきっかけや、やりがいなど、想いをきくことで活動を具体的にイメージすることができます。ボランティアグループの活動を見学してみることもおすすめです。



今から気軽に始められる!ちょっとボランティア

収集ボランティア

何気なく捨ててしまいがちな「使用済み切手」や「ベルマーク」を集めることで、地域福祉やボランティア・市民活動等、さまざまな活動に役立てることができます。集めた物がどこに届き、何に使われるのかを知るとはとても大切です。回収先や目的など、最新の情報をきちんと確認してから取り組みましょう。



使用済み切手

日本をはじめ世界の切手収集家が使用済み切手を購入します。活動方法は、切手収集している団体に切手を送るもの、地元の業者で換金をし、地域のボランティア活動をはじめ様々な活動に役立てるもの等が考えられます。収集団体・業者によって取扱方法(分類・整理の仕方)が異なるため、事前に確認をしましょう。

ベルマーク

協賛会社が商品に付けているベルマークを運動参加のPTAが集め、整理、計算してベルマーク財団に送ると1点が1円に換算されて学校のベルマーク預金になります。その預金で自分たちの学校に必要な教材備品を協力会社から購入します。すると購入金額の10%がベルマーク財団に寄付されます。その資金は財団にためられてさまざまな教育援助活動に使われます。

岐阜県社会福祉協議会でも集めています。お気軽にお問い合わせください。

岐阜県社会福祉協議会 ボランティア・市民活動支援センター



ってどんなところ?

事業内容

1 ボランティア・市民活動の参加・促進

- ホームページによる情報の提供
 - ▶ 災害情報 https://www.winc.or.jp/service/volunteer/disaster_volunteer/
 - ▶ 助成金 https://www.winc.or.jp/service/volunteer/grant_information/
- ホームページや冊子によるボランティア募集情報の提供
 - ▶ ボランティア・市民活動のひろば https://www.winc.or.jp/service/volunteer/volunteer_magazine/
- 岐阜県ボランティア・市民活動フォーラムの開催
- ボランティア等促進パンフレットの発行



災害情報



助成金



情報誌

2 人材養成・研修の実施

- ボランティア活動推進者の養成
- 災害ボランティア活動に関する人材養成など

3 ボランティア・市民活動支援

- ボランティア保険の加入受付
- ボランティア・福祉に関連するDVDの貸出
- 車いす、高齢者疑似体験セット、白杖などの器具の貸出など
- ▶ <https://www.winc.or.jp/service/volunteer/lend/>

ご利用にあたっては、あらかじめご連絡ください。



貸出

4 その他

- 「岐阜県ボランティア活動振興基金」による助成事業
- 各種民間助成団体が行うボランティア団体等に対する助成事業への協力
- その時々々の動向に応じた、ボランティア活動に関する調査や研究など



ご利用のご案内

- 利用時間 月～金曜日/8:30～17:00 土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始はお休みです

ボランティア保険について

ボランティア活動中の事故や怪我等が増えています。ボランティアをする場合には、ボランティア保険に加入することをおすすめします。しかし、活動内容によっては、加入できない場合もありますので、お近くの市町村社会福祉協議会へお問い合わせください。



ボランティア活動保険

日本国内における自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動が対象です。ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償します。

補償プラン	年間保険料
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

※天災・地震補償プランでは、地震、噴火、津波による死傷も補償されます。

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における、主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任(主催者責任)を補償します。



- その他の詳しい内容は、下記URLのふくしの保険からご覧ください。▶ <https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/top.php>
ボランティア活動中に、事故またはケガをした場合には、ただちに加入手続きをした市町村社会福祉協議会へご連絡ください。



ふくしの保険



あなたのまちのボランティアセンター

岐阜県市町村社会福祉協議会 ボランティア関係問い合わせ先

市町村社協 (ボランティア関係問い合わせ先)	住所等
岐阜市社会福祉協議会 岐阜市ボランティアセンター	住所 〒500-8309 岐阜市都通2丁目2番地 岐阜市民福祉活動センター内2階 TEL 058-255-5511 FAX 058-255-5512
大垣市社会福祉協議会 大垣市ボランティア市民活動支援センター	住所 〒503-0922 大垣市馬場町124 市総合福祉会館内 TEL 0584-78-8182 FAX 0584-71-7533
高山市社会福祉協議会 高山市ボランティアセンター	住所 〒506-0053 高山市昭和町2丁目224番地 TEL 0577-35-0294 FAX 0577-34-6736
多治見市社会福祉協議会 多治見市ボランティアセンター	住所 〒507-0041 多治見市太平町2-39-1 多治見市総合福祉センター内 TEL 0572-25-1134 FAX 0572-25-1132
関市社会福祉協議会 関市ボランティアセンター	住所 〒501-3802 関市若草通2丁目1番地 TEL 0575-22-0372 FAX 0575-23-6863
中津川市社会福祉協議会 中津川ボランティアセンター	住所 〒508-0045 中津川市かやの木町2番5号 TEL 0573-66-1111 FAX 0573-66-1934
美濃市社会福祉協議会 美濃市ボランティアセンター	住所 〒501-3743 美濃市95番地2 市福祉会館内 TEL 0575-35-2355 FAX 0575-35-1935
瑞浪市社会福祉協議会 瑞浪市社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒509-6123 瑞浪市樽上町1丁目77番地 市民福祉センターハートピア内 TEL 0572-68-4148 FAX 0572-68-4173
羽島市社会福祉協議会 羽島市福祉ボランティアセンター	住所 〒501-6255 羽島市福寿町浅平3丁目25番地 羽島市福祉ふれあい会館内 TEL 058-391-0631 FAX 058-391-0632
恵那市社会福祉協議会 恵那市社協ボランティアセンター	住所 〒509-7201 恵那市大井町727番地11 恵那市福祉センター内 TEL 0573-26-5221 FAX 0573-26-5701
美濃加茂市社会福祉協議会 ボランティアセンター	住所 〒505-0031 美濃加茂市新池町3丁目4番1号 総合福祉会館内 TEL 0574-28-6111 FAX 0574-28-6110
土岐市社会福祉協議会 ボランティアセンター	住所 〒509-5202 土岐市下石町1060番地 総合福祉センター・ウエルフェア土岐内 TEL 0572-57-6661 FAX 0572-57-4611
各務原市社会福祉協議会 各務原市社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒504-0912 各務原市那加桜町2-163 総合福祉会館内2階 TEL 058-383-7610 FAX 058-382-3233
可児市社会福祉協議会 可児市ボランティアセンター	住所 〒509-0207 可児市今渡682番地1 可児市福祉センター TEL 0574-62-1555 FAX 0574-62-5342
山県市社会福祉協議会 山県市ボランティア・市民活動支援センター	住所 〒501-2104 山県市東深瀬696番地1 TEL 0581-23-1211 FAX 0581-23-1235
瑞穂市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター	住所 〒501-0222 瑞穂市別府1283番地 TEL 058-327-8610 FAX 058-327-5323
飛騨市社会福祉協議会 飛騨市ボランティアセンター	住所 〒509-4221 飛騨市古川町若宮2丁目1-60 古川町総合保健福祉センター(ハートピア古川)内 TEL 0577-73-3214 FAX 0577-73-0711
本巣市社会福祉協議会 本巣市ボランティアセンター	住所 〒501-0401 本巣市上保1261番地4 糸貫ぬくもりの里内 TEL 058-320-0531 FAX 058-320-0546
郡上市社会福祉協議会 郡上市ボランティアセンター	住所 〒501-4607 郡上市大和町徳永585番地 郡上市役所大和庁舎内 TEL 0575-88-9988 FAX 0575-88-3315
下呂市社会福祉協議会 下呂市ボランティア・市民活動支援センター	住所 〒509-2517 下呂市萩原町萩原875番地2 TEL 0576-52-4884 FAX 0576-52-3423
海津市社会福祉協議会 海津市市民活動ボランティアセンター	住所 〒503-0411 海津市南濃町駒野827番地1 南濃総合福祉会館「ゆとりの森」内 TEL 0584-55-2300 FAX 0584-55-1990



気軽に
問い合わせ
みよう!

市町村社協 (ボランティア関係問い合わせ先)	住所等
岐南町社会福祉協議会 岐南町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒501-6004 羽島郡岐南町野中8-75 岐南町総合健康福祉センターやすらぎ苑内 TEL 058-240-2100 FAX 058-240-2235
笠松町社会福祉協議会 笠松町ボランティアセンター	住所 〒501-6063 羽島郡笠松町長池408-1 笠松町福祉健康センター内 TEL 058-387-5332 FAX 058-387-5134
養老町社会福祉協議会 ボランティアセンター	住所 〒503-1314 養老郡養老町高田79番地2 老人福祉センター内 TEL 0584-34-3504 FAX 0584-34-0066
垂井町社会福祉協議会 垂井町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒503-2121 不破郡垂井町1305番地の2 垂井町福祉会館内 TEL 0584-23-3335 FAX 0584-22-2714
関ヶ原町社会福祉協議会 関ヶ原町ボランティアセンター	住所 〒503-1501 不破郡関ヶ原町大字関ヶ原2490-29 国保関ヶ原診療所北棟1階 TEL 0584-43-2943 FAX 0584-43-2180
神戸町社会福祉協議会 神戸町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒503-2324 安八郡神戸町大字八条258番地の2 TEL 0584-28-0223 FAX 0584-28-1022
輪之内町社会福祉協議会 輪之内町ボランティアセンター	住所 〒503-0204 安八郡輪之内町四郷2537番地の1 保健福祉センター内 TEL 0584-69-4433 FAX 0584-69-5022
安八町社会福祉協議会 安八町ボランティアセンター	住所 〒503-0115 安八郡安八町南今ヶ淵400 TEL 0584-47-7704 FAX 0584-64-5775
揖斐川町社会福祉協議会 揖斐川町ボランティアセンター	住所 〒501-1314 揖斐郡揖斐川町谷汲名礼265-43 谷汲文化会館内 TEL 0585-56-3700 FAX 0585-56-0078
大野町社会福祉協議会 大野町社協ボランティアセンター	住所 〒501-0592 揖斐郡大野町大字大野80番地 TEL 0585-34-2130 FAX 0585-34-2570
池田町社会福祉協議会 池田町ボランティアセンター	住所 〒503-2417 揖斐郡池田町本郷1628番地の2 TEL 0585-45-8123 FAX 0585-45-9604
北方町社会福祉協議会 ボランティア担当	住所 〒501-0431 本巣郡北方町北方1345番地の2 北方町福祉センター内 TEL 058-324-6550 FAX 058-323-3114
坂祝町社会福祉協議会 坂祝町ボランティアセンター	住所 〒505-0071 加茂郡坂祝町黒岩153番地1 サンライフさかほぎ内 TEL 0574-27-1222 FAX 0574-26-8974
富加町社会福祉協議会 富加町ボランティア・住民活動支援センター	住所 〒501-3305 加茂郡富加町滝田1381番地の1 富加町児童センター内 TEL 0574-55-0066 FAX 0574-55-0068
川辺町社会福祉協議会 川辺町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒509-0303 加茂郡川辺町石神128番地 やすらぎの家の内 TEL 0574-53-2121 FAX 0574-53-6162
七宗町社会福祉協議会 七宗町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒509-0511 加茂郡七宗町神淵10327-1 TEL 0574-46-1294 FAX 0574-46-0007
八百津町社会福祉協議会 八百津町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒505-0301 加茂郡八百津町八百津3836番地3 TEL 0574-43-4462 FAX 0574-43-2199
白川町社会福祉協議会 白川町社会福祉協議会ボランティアセンター	住所 〒509-1113 加茂郡白川町三川2065番地2 TEL 0574-72-2327 FAX 0574-72-2817
東白川村社会福祉協議会 ボランティア担当	住所 〒509-1302 加茂郡東白川村神土697-1 TEL 0574-78-2059 FAX 0574-78-2059
御嵩町社会福祉協議会 御嵩町ボランティアセンター	住所 〒505-0114 可児郡御嵩町中切1437-1 TEL 0574-42-8233 FAX 0574-42-8232
白川村社会福祉協議会 ボランティア担当	住所 〒501-5692 大野郡白川村鳩谷517 白川村役場内 TEL 05769-6-1311 FAX 05769-6-1210

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

令和8年度

ボランティア活動保険

商品パンフレットは
コチラから
(ふくしの保険ホームページ)



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術 保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
	地震・噴火・津波による死傷		×	○	
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	

<重要>

- ◆基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆年度途中でご加入される場合も左記の保険料となります。
- ◆中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。



ボランティア行食用保険

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償

(傷害保険)

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

●このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 ▶ 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事
保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL: 03(3349)5137
受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除きます。)
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 ▶ 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03(3581)4667
受付時間: 平日の9:30~17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)

〈SJ25-09878より抜粋〉

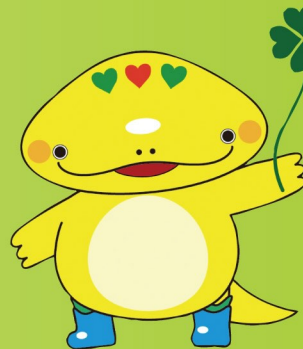
発行

社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会

〒500-8385 岐阜市下奈良2丁目2番1号 岐阜県福祉会館内
岐阜県ボランティア・市民活動支援センター

TEL: 058-274-2940 FAX: 058-274-2945

<https://www.winc.or.jp>



岐阜県「社協マスコットキャラクター」
ともにな

令和8年4月