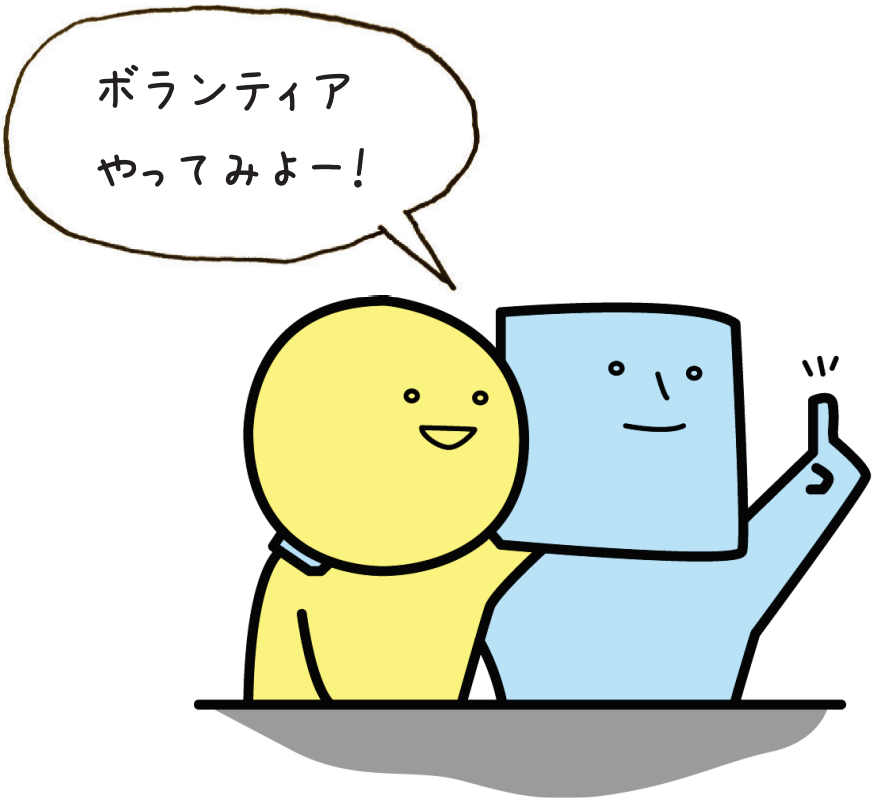
はじめてのボランティア



ボランティアをはじめるきっかけは何でも大丈夫。
家族がボランティアをしているから、友達に誘われたから、学校の課題があるから…
人によって理由はさまざま。思い立った時がはじめ時です！

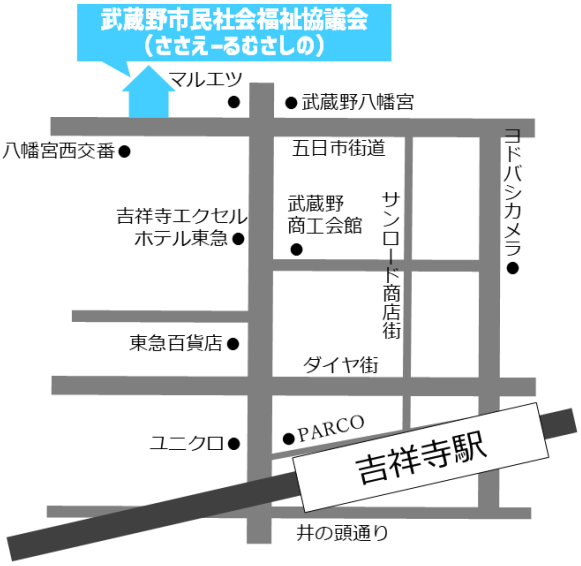
社会福祉法人武蔵野市民社会福祉協議会

ボランティアセンター武蔵野（VCM）

TEL 0422-23-1170
FAX 0422-23-1180
E-mail： vcm@shakyou.or.jp
〒180-0004　武蔵野市吉祥寺北町 1-14-9
ささえーるむさしの　1階

OPEN　火～土曜　9:00～17:00（祝日除く）

SNS 随時更新中！！！
最新情報はここから！



ボランティアをはじめよう

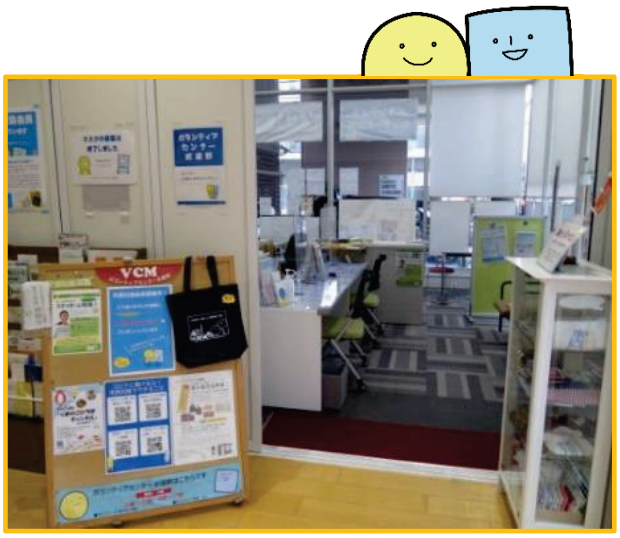
まずはボランティアセンターに行ってみよう

何からはじめれば良いのかわからないあなた！ボランティアセンター武蔵野がお手伝いします。

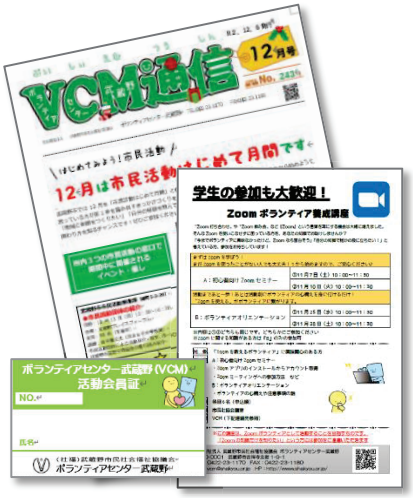
Information

ボランティアセンターってこんなところ

ボランティアセンター武蔵野（VCM）



「無理なく、楽しく、長く」ボランティア活動に取り組めるよう、**活動のきっかけづくりやボランティア先の紹介**などをしています。やってみたい活動に関する情報のほか、関心のあるテーマや分野に合わせて活動を提案しています。何から始めれば良いのかわからない、とにかく何か活動を始めてみたいという方も歓迎です。ひとりひとりに合わせたボランティア活動を一緒に探します。また、初回の活動やオリエンテーションにはコーディネーターが同行しますので、初めての方でも安心です！



●ボランティア登録制度があります

個人・団体でボランティア登録をしてくださる方（活動会員）を募集しています。活動会員になると、登録した希望の活動内容に合ったボランティア募集があった場合に情報提供させていただく他、会員向け情報紙「VCM 通信」をご自宅にお届けしています。また、センター建物内にある印刷機や紙折り機、ラミネーターなどの利用もできます。登録の際は身分証明書のご提示が必要となります。

●ボランティア講座で活動に必要なスキルを学んだり、体験できる！

ボランティア初心者向けから既に活動をしている方向けのフォローアップ講座まで、レベルに合わせた様々なボランティア講座を開催しています。

相談から活動までの流れ

活動に関する希望などを伺います

活動したいボランティアの内容や分野などコーディネーターがお話を伺います。活動先の具体的なイメージが無かったり、何をやっていいのかわからない等の場合でも、お話を伺った上でおすすめの活動を提案いたします。

- ボランティア団体の活動に参加したい！
- 福祉施設の手伝いをしたい！
- 個人の方の支援をしたい！

活動に備えて保険に入りましょう

活動時の事故・ケガに備えたボランティア保険の加入をお願いしています

- 団体との顔合わせ オリエンテーション
- 施設での顔合せ オリエンテーション
- 依頼者宅訪問 顔合わせ

ボランティア活動開始!!

無理のない範囲で続けることを目標にボランティアを楽しんでください！！

ボランティア活動の保険に加入しよう！

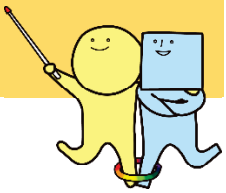
ボランティア活動に関する保険の取り扱いを行っています。加入の手続きはセンターにご来所ください。

ボランティア保険
活動中の事故によるケガや損害賠償を補償する保険

行事保険
非営利団体が行う福祉・ボランティア活動などを目的とした行事中のケガや賠償責任を補償する保険

いろいろあるよ　ボランティア（紹介できるボランティア一例）

- 福祉施設での補助（趣味活動、昼食の配膳、ランドリー手伝い、コーヒーサービス、植栽の手入れ、ベッドメイク、お話相手…）
- 障がい者の余暇活動の付き添い（カラオケ･ボーリング･バーベキュー･スキー･水泳･サイクリング･遠足･ダンス…）
- 地域イベント（夏祭りなどのお手伝い）　●環境保全（森林・公園･畑などの手入れ）　●国際関係（交流活動など）
- 被災地支援　●技能提供（楽器演奏・踊り・歌落語・紙芝居、マジック、腹話術、バルーンアート…）



●活動が始まった後も、困った時はボランティアセンターへ

ボランティア活動中にはさまざまなトラブルが発生したり、悩みを抱えてしまうこともあります。「活動先でトラブルがあった」「活動がうまくいかずモヤモヤしている…」など活動に関するみなさんの「困った」は一人で抱え込まないでセンターへ相談にきてください。私たちスタッフも一緒に考えます！

☑ ほかにも!!　武蔵野市内の市民活動の窓口

＊武蔵野プレイス（境南町 2-3-18）
市民活動の情報提供や相談受付、各種講座やイベントを開催しています。

＊武蔵野市市民活動推進課（緑町 2-2-28）
市の市民活動・コミュニティ活動全般の計画を策定したり、市民活動に関する情報提供を行っています。

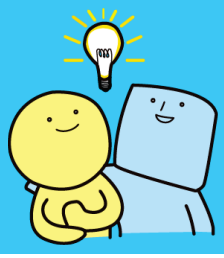
☑ もっと広域的な情報を知りたい！

＊東京ボランティア・市民活動センター
都内を中心とした広域的なボランティア活動・市民活動に関する情報提供を行っており、活動先の相談もできます。

所在地　新宿区神楽河岸 1-1　セントラルプラザ 10 階
電　話　03-3235-1171

ボランティアで大事にしてほしいキーワード

知ってる？ボランティアの４原則



●自主性（自分から進んで）
誰からも強制されない。自分がはじめたい、やりたいと思う気持ちが第一歩。

●無償性（見返りを求めない）
ボランティアでお金を稼ぐことはできませんが、感動や喜び、充実感、達成感など、活動をとおして得られる様々なプラスが！

●創造性（よりよい社会をつくる）
あなたが思いついたアイデアが助けたい誰かのために役立つかもしれません！

●社会性（支えあう）
自分以外の誰かや社会のために役立ちたいという気持ちが大事！その気持ちや活動に優劣はありません。

ボランティアっていいね！ 先輩ボランティアさんの体験

●思いもしなかったボランティアの楽しさ

定年直前から地域でボランティア活動を始めたのですが、「こんな楽しい世界があるなんて」思ってもいませんでした。仕事の世界と違い、「上司」「忖度」「しがらみ」もありません。利害の無いさまざま仲間と話し合って決め、仲間と一緒に汗をかく。その中では成果ばかりでなくプロセスにも価値があり、失敗も糧にして次につなげていく。そんな自由闊達に動ける世界、一歩踏み出して楽しさを味わってほしいと思います。

（田中邦忠さん）

●自分の世界をひろげよう

ボランティアを通して世界が広がりました。ボランティア活動は普通に生活している時には経験出来ないことが多く出来ます。ボランティアを通してさまざまな方と交流でき、その結果世界が広がります。世界が広がるというのは今後の自分の人生で絶対にプラスの効果しかないと思います。ボランティアはアルバイトや仕事のように難しいものではなく、気軽に参加できるものなので、ぜひ気軽に参加して体験してみてください。

（中曽根華さん）

●まず一歩を踏み出そう

ボランティアでは普段の自分の生活では出会えない人と出会えます。色んな年代、知識、経験を持つ人達がいて、考え方が違う場合も多々ありますが、周りを見ればそれを受け入れる器の大きい人たちが沢山いました。

初めの一歩は何をするにも勇気がいります。敷居が高く感じるかもしれませんが、まず踏み出してみてはどうでしょうか。完璧を目指す必要もなく、何が正解というものもありません。ボランティアは必ず「誰かの為」、そして「自分の為」になると思います。

（滝野美奈子さん）

●ボランティアで健康に！

ボランティアを続けるにはまず健康。私の場合は、毎朝井の頭公園までの散歩が習慣です。そしていつも笑顔で話し合える地域の友人に感謝です。私は長年コミセンで実施している高齢者のつどいや子ども支援のボランティア活動を続けているうちに、地域の方々とお互いに得難い「絆」が生まれていることを知りました。私自身が幸せです。卒寿になりましたが、これからも地域を大切にして笑顔で活動していきたいと思っています。

（鯰田昭子さん）