

<ボランティアをはじめよう>

ボランティア活動の はじめの一步



知識や経験を活かす！！

これまであなたが培ってきた地域や経験は、大きな財産です。自分ができること、やりやすいことから活動をはじめてみましょう。無理せず、自分にできることや自分にあったことを見つけましょう。

相手を理解して！！

ボランティア活動は、双方向の活動です。対等な協力者であるという気持ちを忘れず、相手の気持ちを尊重しましょう。相手が何を求めているのかを考え、声をかけて、相手の気持ちに合わせて行動しましょう。

秘密は厳守！！

信頼関係は秘密を守ることによって得られるといっても過言ではありません。活動中に必要ないこと、関係ないことを立ち入って聞くことも慎みましょう。ボランティア活動中に、個人の情報を聞くことがあるかもしれませんが、決して口外しないよう秘密を厳守しましょう。

協力しあう！！

自分一人の力には限界があります。例えば、他のボランティアメンバーやケアプラザ職員などと話し合うことで、解決できることもあります。また、喜びを共有することで仲間が増え、活動の輪が広がります。なお、活動を無理なく続けていくためには、家族や周囲の理解と協力も必要です。活動の様子を話すことも大切です。

無理せず、細長く活動しよう！！

ボランティア活動は、継続することに意味があり、無理をしないで、長く続けることでこれまでできなかったことができるなど、多くの経験が得られます。ちょこっとだけボランティアをするスタイルもあります。

自分が楽しむ、相手も楽しい。！！

上飯田ケアプラザは、ボランティア活動を応援します。
初めて・始めてみませんか？