

松本市ボランティアセンター

松本市社会福祉協議会では、松本市総合社会福祉センター内に松本市ボランティアセンターを設置し、市内のボランティア活動の発展・充実を目指し、様々な取り組みを行なっています。

また、ボランティアを行なう団体・個人に対し、登録をお願いしています。

ボランティア活動は自由な活動ですから、必ずしも登録しなければ活動が出来ないわけではありませんが、ボランティアセンターでは、ボランティアを求める方に必要なボランティアを探して紹介する機能を有しています。このボランティア探しがスムーズに行えるよう「登録制度」を設けています。

また、登録して頂いた、ボランティアには、活動が行ないやすいよう、様々な支援をしています。

1 ボランティアセンターの機能と役割

(1) 相談・登録・支援

ア ボランティア活動での困りごとの相談に応じます。

イ ボランティア活動をしたい方とお願いしたい方の相談をお受けし、地域の状況などボランティアに関わる様々な情報の提供を行ない、支援を必要としている方への橋渡しを行なっています。

ウ 海外への支援を望む方のために、ペットボトルキャップ等の受付を行なっています。

エ 松本市内の小学校・中学校・高等学校・養護学校を対象に助成金を交付し、学校で実施する福祉活動等の支援を行なっています。

(2) 連絡・調整・紹介

ア ボランティアをお願いしたい方からの相談を受けて、登録している個人・団体ボランティアに連絡し、ボランティア活動の需給調整を行なっています。

イ 松本市内の小学校・中学校・高等学校・養護学校で実施するボランティアに関する学習の講師の紹介・調整、体験の資器材の貸出を行なっています。

(3) 研修・養成

ボランティア活動への参加のきっかけづくりとして、初めての方でも参加しやすい研修・講座を実施するとともに、今すぐ活動をするためにためらいや自信がないという方の為に活動を促す研修・講座も開催しています。

ボランティアに関する講座・研修をとおして、ボランティア活動の知識・技術の向上に努めています。

(4) ボランティア活動保険

活動中の事故に備え、ボランティアセンターでは、ボランティア保険の取扱窓口を開設しています。

(5) 広報・情報提供

ア 松本市内全戸配布の「社協まつもと」にボランティアセンターの情報を掲載し、ボランティアに関する情報を提供しています。

イ 松本市社会福祉協議会のホームページでボランティアセンターの情報を掲載し、ボランティアに関する研修・講座等の情報を提供しています。

2 ボランティア活動

地域には、困りごとを抱えている方がいます。こうした地域での困りごとの解決方法のひとつとしてボランティア活動があります。

ボランティアセンターでは、ボランティア活動をしたい方とボランティアをお願いしたい方の需給調整を行なっています。

ボランティア活動にあたり、大切なのは下記の4原則です。

ボランティア活動の4大原則

(1) 自主性・主体性

ボランティアは、強制されたり、義務として押しつけられたりするものではありません。個人の意志に基づいて行なう活動です。

(2) 無償性・非営利性

金銭による報酬を期待して行なうものではありません。お金では得られない出会いや、喜び、感動を得ることができる活動です。

(3) 社会性・連帯性

特定の個人・団体の利益、特定の思想・宗教のために行なわれるものではなく、その成果が広く人々や社会に利益をもたらし、誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるように、お互いに支えあい、学び合う活動です。

(4) 先駆性・創造性

常に拓かれた視点から活動を見直し、今、何が必要とされているのかを考えながら、よりよい社会を創る活動です。

自から進んで行なう活動だから長く続けることができ、また、誰でも活動に参加できるため仲間も増えます。ボランティア活動は、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目指す活動です。

3 主な活動内容

(1) 福祉施設でのお話し相手・お手伝いボランティア

福祉施設等で利用者の方とお話し相手や、お茶出し、見守り等のちょっとしたお手伝いをしていただく活動です。

(2) 個人宅等での活動ボランティア

個人宅等にて、傾聴ボランティア活動、声かけ、見守りなどのボランティアを行う活動です。

(3) ペットボトルキャップの受入

ボランティアセンターに提供いただいた、ペットボトルキャップを集めて再資源化することで、地球環境の改善や発展途上国へワクチン代として寄付し、多くの子ども達の命を守る運動を行なっています。

その他、冬季の除雪、お祭りやイベントのお手伝い等、定期的なものから短期的な活動まで様々です。

4 ボランティア活動のポイント

(1) できることから始めましょう

自分のまわりを見回し、気がついたことから始めてみましょう。自信がいたら大きな課題に取り組んでみてください。

(2) あいさつはすべての基本です

何事もまずはあいさつから。初対面のときは、自己紹介も忘れずに行ってください。

(3) 無理せずゆっくりはじめ、長く続けましょう

ささやかな活動でも継続することで信頼され、活動を長続きさせることにつながります。自分には無理だと思ったら、はっきり断る勇気も必要です。安請けあいトラブルの原因となります。

(4) 約束・秘密は必ず守りましょう

ボランティア活動は、相手との信頼関係をいかに築くかということが大切です。訪問日時や援助内容等のほか、ささいな会話の中での約束ごとは小さなことでも必ず守ることが信頼関係を構築することにつながります。

活動は人と人とのつながり、たすけあいを基調としています。そのため、活動の中で知り得ることが増えていきます。秘密を打ち明けられたり、教えられたりすることはボランティアを信頼しているという表れです。

個人のプライバシーには十分に配慮をし、活動中に知り得た個人情報、本人の承諾なしに、他の人へもらしてはいけません。

(5) 支援を必要としている方々のための活動です

ボランティア活動は一方通行的な活動ではありません。よかれと思ったことが、善意の押し付けになってしまう場合もあります。「小さな親切、大きなお世話に」にならないように、支援を必要としている方々の気持ちに添った活動を心掛けましょう。

周りの人との関係を大切にしよう！

ボランティア活動は、「してあげる」のではなく「お互いに支え合う」という相手との対等な関係からたくさんの出会いが生まれます。分からない事や困ったことを抱えて、無理をしないことです。

相手が望んでいないのに、「自分がしてあげたいからしてあげる」は善意の押し売りになり、相手との関係を壊してしまいます。

善意の押し売りにならないよう気を付けてください。

(6) 安全に配慮しましょう

活動内容を見直し、危険の予防、緊急時の処置方法、用具の確認、保険の加入など安全対策も必要です。

(7) 家族や周囲の理解を得ましょう

ボランティア活動は、ボランティアをお願いしたい方の日程に合わせなければならないことが多くあります。活動を継続するためにも、家庭や仕事を犠牲にした活動にならないよう、周囲の理解を十分得ることが大切です。

(8) やりすぎに気をつけましょう

善意の気持ちを持ったボランティアの多くは、相手が出来る事もサポートしがちですが、相手が出来る事までサポートすることは、相手の機能低下を招きかねません。善意で行ったことが、結局相手の為にならないなど、無駄にならないよう努めてください。相手の出来る部分を大切にしていっしょにするという事も重要です。

5 あなたに合ったボランティア活動のスタイルは!?

(1) 団体に加入して一緒に活動

ボランティア活動をしてみたい団体があったら、団体に加入して活動してみましよう。一人で始めるには、ちょっと不安がある方におすすめです。

(2) 個人で活動

団体のルールや時間に縛られることなく、自分の好きな事を、好きな時間に活動したい方におすすめです。

募集されている活動	インターネットや広報誌、ボランティアセンター等のホームページなどで情報収集し、自分が興味関心のある活動の募集に参加してみましよう。 まずは、ボランティアセンターに問い合わせで募集があるかご確認下さい。
趣味や技術・特技を活かした活動	特技や技術を持った方は、その特技や技術を活かしてボランティア活動！というスタイルがおすすめ。目的がはっきりしているため、スムーズに活動に入れます。 但し、依頼があるか、無いかは、あなたの努力次第です。

(3) 活動するために

待っているだけでは活動は始まりませんので、自分で訪れたり、出向くなど、「切り開く」ことも必要です。

社協のホームページに、活動を掲載いたしますので、参考にしてください。

(4) 同じ志をもつ仲間を集め、グループを作って活動

自分と同じ気持ちを持った人達で活動するため、自分でグループを立ち上げて活動することも良いと思います。

(5) 活動を始める前に、必要な知識や技術を学ぶ

ボランティアを始める前に、心構えや技術などの講座を学ぶこともボランティアの第1歩です。安心して活動に取り組みます。

(6) 迷ったときは、ここからスタート

松本市社会福祉協議会では、ボランティアや市民のご協力をいただくために、相談窓口を開設していますので、お気軽にご相談ください。

(7) 災害ボランティアに興味関心がある方へ

災害ボランティアに興味関心がある方は、被災地の社会福祉協議会のホームページや、全社協被災地支援・災害ボランティア情報などで、状況を確認してから、災害ボランティアとして、被災地を訪れてください。

被災者を支援する為に、参加したのですから、被災地に迷惑を掛けない心掛けが必要です。

6 ボランティア活動相談窓口

(1) 松本市社会福祉協議会 地域福祉課

(ボランティアセンター) 松本市双葉4番16号 電話 25-7345

(2) 松本市社会福祉協議会 西部地区センター

- ・安曇事業所 松本市安曇 88-1 電話 94-1132
- ・奈川事業所 松本市奈川 1575 電話 79-2001
- ・梓川事業所 松本市梓川梓 2283-2 電話 76-2300
- ・波田事業所 松本市波田 4417-1 電話 88-6502

(3) 松本市社会福祉協議会 四賀地区センター 松本市会田 1001-1 電話 64-3302

(4) 松本市社会福祉協議会 北部地区センター 松本市元町 3-7-1 電話 38-7670