



## ボランティア10カ条

ボランティア10カ条とは、  
ボランティア活動を充実させるためのこころがまえです。

### 一. 無理はしないように

細く長く無理をしないで、活動を自分の生活のリズムに取り入れることが大切です。身近にできる活動から取り組みましょう。また、自分に無理だと判断したら他の方法を考えるか、断るようしましょう。

### 二. 相手に必要な手助けを

一方的な善意の押しつけは迷惑です。相手がどんな手助けを必要としているのか、よく聞くようしましょう。また、社協や関係者と十分話し合い、活動内容や自分の役割をはっきりさせましょう。

### 三. 約束や秘密は守ろう

約束や秘密を守ることによって信頼関係を強め、よい活動、実りある活動にします。約束が果たせないときは、活動前に事情を伝えておきましょう。

### 四. 学習し、自分を成長させよう

常に学ぶ姿勢が不可欠です。活動をすすめる技術や方法の学習から社会福祉の制度や世の中の動きなど幅広く学習することが大切です。実践活動とともに研修会や講習会にも参加しましょう。

### 五. 仲間をふやそう

ひとりひとりの心に芽生えた善意から始まる活動も、同じ願いや意志をもった人たちが集まって話し合い、計画的に活動することによって、より大きな成果があげられます。

### 六. 積極的に謙虚に

ボランティア活動は自発的な自由な活動です。様々な問題に積極的にチャレンジしましょう。しかし、謙虚さも必要です。「してやっている」のではなく、あくまでも協力者であり、援助者です。

### 七. 活動にけじめをつける

活動が軌道にのると、つい安易になったりルーズになりがちです。また、お金の貸し借りなどはトラブルのもとです。責任ある活動としてけじめをつけるようしましょう。

### 八. 活動記録をとろう

活動には波があり、相手のニーズ(要求)も変わり、活動を見直さなければならないこともあります。そのためには、活動記録をもとに1ヶ月に1度とか、2ヶ月に1度、定期的に活動を点検し話し合いをしましょう。

### 九. 家族や職場の理解を

ボランティア活動は、自分だけではできないものです。家族や職場の暖かい理解があってはじめて続けられるものです。

### 十. 安全面に気配りを

安心して活動できるように、活動前の打ち合わせや下見、健康等をチェックするようしましょう。また、万が一の事故にそなえ、ボランティア保険にも加入しましょう。