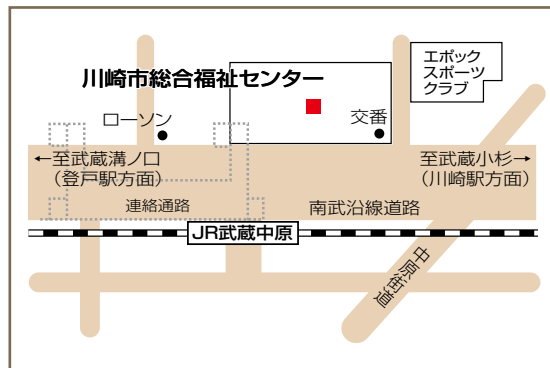


社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会
ボランティア活動振興センター

〒211-0053 川崎市中原区上小田中6-22-5 川崎市総合福祉センター(6階)

★ボランティアに関するご相談…ボランティア活動振興センター
TEL.044-739-8718 FAX.044-739-8739

★福祉に関するご相談・情報提供…地域福祉情報バンク
TEL.044-739-8720 FAX.044-739-8739
<http://www.csw-kawasaki.or.jp>



JR南武線 武蔵中原駅前徒歩1分
(改札口を出て右側、駅からの連絡通路を御利用ください。)

みんなに
知ってもらいたいこと

ボランティア ハンドブック



はじめに

このハンドブックの使い方

私たちのまちには、さまざまな人たちが暮らしています。子ども、若者、お年寄り、心身に障害がある人、外国人など…。

そして、全ての人一人ひとりが、楽しい時間や空間をつくりたいと願い暮らしています。

一人ひとりの願いをかなえるためには、地域の中でお互いが支えあっていくことが大切です。住みよいまちになるよう、自分たちがそれぞれできることを無理なく行える「いつでも、どこでも、誰でも、気軽に、楽しく参加できる活動」、そんな活動の一つが「ボランティア活動」ではないでしょうか…。

このハンドブックには、ボランティア活動とその心がまえについて書かれている他、肢体・視覚・聴覚の障害や知的障害についての理解を深めていただくために、それぞれの障害について①どのような障害なのか？②障害をお持ちの方に対してのコミュニケーション方法③具体的な介助方法④様々な福祉体験メニュー、そして、巻末には指文字や点字の一覧表などを盛り込んでいます。

どれも基本的な内容で、活動の基礎となる大切なものです。ボランティア活動の経験がなかった方にとっては、勇気を持って一歩を踏み出すための1冊として、また活動経験のある方にとっては、迷いをなくし自信を持つための1冊として、繰り返しご活用いただき、ボランティア活動をスムーズに行えることのお役に立てれば幸いです。

目次

● ボランティア活動って何！？	3
● ボランティア活動の心がまえ	4
● 自分にできるボランティア活動を探す	6
ボランティアの種類	7
場所で考えてみる	7
対象で考えてみる	7
興味関心で考えてみる	8
● ボランティア活動の内容あれ・これ	10
施設訪問をするとき	10
お年寄りと接するとき	11
(知的) 障害者と接するとき	11
障害のある人と接する時のマナー五箇条	12
子どもの施設で接するとき	12
コミュニケーションについて	13
ボランティア活動(体験)中の注意事項	14
● 豆知識	15
認知症とは	15
障害の種類	16
知的障害	16
視覚障害	17
聴覚障害	23
肢体不自由	28
車椅子の使い方	32
その他の障害について	35
災害ボランティア	37
バリアフリーのサイン・マーク	37
● 福祉体験教材を活用しよう！	39
● いろいろな収集・募金活動	46
● ボランティア保険について	50
● ボランティアはじめの一步	52
● ボランティアに関する相談窓口	55
● 指文字表(50音)	巻末
● 手打ち入力用(凹面)点字一覧表	巻末

ボランティア活動って何!?

誰もが人間らしく豊かに暮らしていける社会を目指し、身近なところでできることを自らすすんで活動することです。

自主性・主体性

他から強制されたり、義務としてではなく、自分の意思で行う活動

社会性・連帯性

誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるように、お互いに支え合い学び合う活動

無償性・無給性・非営利性

報酬や金銭的な見返りを求めない活動

ただし、出会いや発見、感動、喜びなど、お金では得られない精神的な報酬を得ることができます。

創造性・開拓性・先駆性

今、何が必要とされるのかを考えながらよりよい社会を私たちが創る活動

★「ボランティア」の語源

ボランタール (ラテン語) 自由、勇気、正義

ボラント (フランス語) 喜びの精神

ボランティア (英語) 自発性に裏づけされた奉仕者、篤志者

ボランティア活動の心がまえ

ボランティア活動は、人に言われてするものではなく、自らの自由な意志で行う活動です。

自分も相手もお互い気持ちよく活動できるように、心がけたいポイントを挙げてみました。

身の回りのことから手がけましょう

私たちの周り地域には、身近な問題があります。まず、小さなことから始めて、大きな課題に取り組んでいくことが大切です。できることから始め、足もとをかためていきましょう。

対等な関係を目指しましょう

「してあげる」「してもらう」といった上下関係や依存的関係では対等とはいえません。ボランティア活動は自分が望んで選んだ活動であり、これは受け入れる側も同じことなのです。

友達作りや交流の輪をひろげるような気持ちで臨むと、活動の視野も人の輪もひろがるのではないのでしょうか。

約束や秘密は絶対に守りましょう

当然のことですが、時間を含む約束や活動で知り得た秘密は厳守です。約束に無断で遅れたり、休んだり、個人的な情報を他人に漏らすことは信頼関係を損なうことになります。もし、自分との約束の日に相手が来なかったら…秘密を他人に口外されてしまったら…どう思うでしょう？ ボランティア活動のみでなく人とのかわりに共通することなので注意しましょう。

何でもやってしまうのは？

できない部分をサポートすることは大切なことですが、相手のできること、できそうなことまでやってしまう必要はありません。もちろん手助けしてもらえば楽なこと、早いことはたくさんありますが、見守ることやその人にあった方法へ導くことの方が大切ではないのでしょうか。

無理をしないこと

自分の生活や体調まで崩してしまうような活動でなく、自分のできる時に、できる範囲で行い、できない時はできないと断る勇気は対等な関係を築くうえでも大切なことといえるのではないのでしょうか。

悩みを抱えこまないこと

活動をしていくうえで、様々な疑問や悩みが発生することとします。それらを抱え込んでしまうと、次から活動へ参加すること自体が苦しくなってしまいます。グループや団体で活動している方なら、リーダーや仲間へ相談することも良いかもしれません。個人で活動している方であれば施設の担当職員や紹介先（社協など）などに相談してみるのも良いでしょう。

宗教や政治活動とは区別すること

ボランティア活動の中では自分の信仰している宗教や支持している政党などを相手に勧めたり強要してはいけません。信仰の自由や思想・信条の自由をお互いに尊重しましょう。

安全な活動のために ボランティア活動保険のことも調べましょう

安心してボランティア活動を行うために事故などの対策としてボランティア活動保険のことを事前に調べておきましょう。

- ・ボランティア活動保険（窓口：社会福祉協議会）
- ・川崎市市民活動補償制度（窓口：かわさき市民活動センター）

[詳細50ページ→](#)

自分にできるボランティア活動を探す

1 活動場所で選んでみよう！

【自宅で】…収集・パソコン関係・編集・翻訳など

【地域で】…ボランティアグループ・当事者団体・施設など

【国内で】…森林や海辺の保護・被災地の支援・難病支援など

【海外で】…貧困地域への支援・熱帯林の保護・文化交流など

2 時間帯で選んでみよう！

【平日の日中】…施設・地域での活動など

【平日の夜間】…ボランティアグループ・NPO・NGO・学習会など

【土・日・祝祭日】…各種イベント・余暇活動支援など

【夏休みなど】…体験学習・各種イベント・施設・団体の活動など

【その他】………動物保護・リサイクル活動・収集活動など

3 自分にできそうなことで選んでみよう！

【技】…①仕事で得た技術を活かした活動／パソコンなど

②専門知識を活かした活動／語学・介護技術など

③趣味や特技を活かした活動／音楽・スポーツ・茶道など

④経験を活かした活動／家事・育児・教育・文化伝承など

⑤単発な活動／イベント・世代間交流・収集活動など

【力】…テント設営・キャンプ指導・災害時物資積み降ろしなど

【気持ち】…資金、古着などの寄付・リサイクル・美化活動など

4 学習会、講習会等に参加し仲間を作って動き出そう！

【教養講座】…パソコン・写真・習字・音楽・翻訳など

【地域講座】…介護・子育てサポート・精神保健・移送・災害など

【シンポジウム】…森林等の保護・被災地への支援・動物愛護など

【講習会】…手話・読み聞かせ・料理・衣服のリフォームなど

5 情報を集めよう！

【窓口】…市及び区社会福祉協議会・かわさき市民活動センター・大学内のボランティアセンターなど

【広報誌】…地域のミニコミ誌・各団体の広報誌・新聞広告など

【掲示物】…上記窓口・市民館・郵便局・学校・スーパー等でのポスターやチラシでの募集など

ボランティアの種類

場所で考えてみる

● 家や地域でできるボランティア

- ごみ拾い、地域清掃
- バザーに協力（購入や物品寄付）
- 収集ボランティア
- リサイクル運動（分別・収集活動）
- 地域パトロール
- 高齢者や子どもの見守

● 学校でできるボランティア

- 募金活動
- バザーに協力（購入や物品寄付）
- 外国への援助
- 自然保護運動
- 収集活動
- 学校行事への招待
- 養護学校との交流

● 会社でできるボランティア

- 募金活動
- バザーに協力（購入や物品寄付）
- 外国への援助
- 自然保護運動・美化活動
- 物資・備品等の寄付
- 収集活動
- 講習会等での学習

対象で考えてみる

● 高齢者対象のボランティア

- 施設（訪問）ボランティア
- 食事サービス、サロン
- 傾聴活動
- 朗読ボランティア
- 移送ボランティア・ハンディキャブ

● 障害者対象のボランティア

- 施設（訪問）ボランティア
- ガイドヘルプ・ガイドマップの作成
- 手話通訳・要約筆記
- 朗読ボランティア・拡大写本・点字翻訳
- 移送ボランティア・ハンディキャブ
- 日用品や衣類などの製作

●児童対象のボランティア

- 学校の送迎
- 余暇活動
- 里親
- 保育ボランティア
- 子育てサークル（支援）
- 読み聞かせ
- 布のおもちゃ、手で触る絵本の作成・おもちゃ図書館
- 児童館・児童施設での手伝い
- 伝承遊び

興味関心で考えてみる

●社会福祉施設ボランティア

- 専門技術・技能・特技等の提供
- イベントボランティア
- 話し相手、遊び相手
- 介護ボランティア
- 行事の手伝い
- 施設内での軽作業
- 病院ボランティア

●スポーツ・教育ボランティア

- レクリエーション
- レクリエーションスポーツ
- フリースクール
- 学習ボランティア
- 相談・援助ボランティア

●文化・芸術ボランティア

- 図書館ボランティア
- シルバーガイド
- 伝承文化活動
- 美術館・博物館ボランティア

●特技・技術・技能を活かしたボランティア

- 運 転
- パソコン
- 機関紙作成・広報関係
- 語 学
- 理 容
- 修繕（土木・建築ほか）
- 医療関係（医師・看護師ほか）
- レクリエーション
- キャンプ指導
- 遊び・話し相手や付き添い
- 家事などの手伝い
- 発展途上国等での井戸掘り・救援物資の積み下ろしなど

●自然保護・環境保全ボランティア

- 森林保全・緑化（植林）
- リサイクル活動
- 緑・青の羽の募金
- ビーチクリーンアップ活動
- 美化活動
- 野生動物の保護

● 国際交流ボランティア

- 国際手話
- 識字学級ボランティア
- 子育て支援・交流
- 里親（教育費の援助など）
- 外国語ボランティア
- 在日外国人支援
- ホストファミリー

● 災害（防災）ボランティア

- 募金、寄付活動
- 被災者支援活動（家財道具の運搬、清掃活動、炊き出し等）
- 被災地の支援活動（清掃活動、ゴミ処理）
- 物資・備品等の寄付

● その他のボランティア

- 臓器提供（骨髄バンク・アイバンクなど）
- 生活困窮者、ホームレスへの支援
- 衣料・毛布などの寄付
- 分類・整理ボランティア
- 傾聴ボランティア

ボランティア活動の内容あれ・これ

施設訪問をするとき

★突然の訪問は避けましょう！

あなたにもいろいろ用事があるように、施設にも忙しい時間、不在の時間、または誰も対応できない時もあります。一方的な思いや行動は、時として迷惑になることもあるので気をつけましょう。

★どんな施設なのか事前に学習しましょう！

初めての場所に行く時は、不安も大きいと思います。事前にどのような施設なのか調べるなど訪問先のことを少しでも知っておくとよいでしょう。

★約束は守りましょう！

どんな場合でも、職員やスタッフからの指示は守りましょう。「ボランティアだから…」は×！

ワンポイント エチケット

施設は利用する方々の居室(生活空間)です。自分の家を想像し、無理な(急な)日程や突然の来所、大勢での来所は控え、**必ず事前に担当者と日程や人数を調整し**、「学習だから」「社会福祉施設だから」という姿勢ではなく、対等な立場でプログラムを進めてください。

ワンポイント レッスン

何かを尋ねるとき、「○○ですか？ ××ですか？」と違う内容の質問をしたり、「○○ですか？ ○○ではないのですか？」と肯否定同時にするのではなく、基本的には「○○ですか？ ○○ですか？」と、同じ内容の質問を繰り返しましょう。混乱を避ける注意も必要です。

●お年寄りと接するとき

- ・名前を呼ぶときは「～さん」と呼んでください。人生の先輩として敬う気持ちを忘れずに。
- ・お部屋に入るとき、出るときは必ず挨拶をしましょう。
- ・利用者の方にとっては生活の場なので、家にお邪魔しているという感覚を忘れないでください。
- ・ものを頼まれたり、何か訴えられたときなど自分でどうしていいか判断に迷うときは、職員に必ず声を掛けましょう。



●(知的) 障害者と接するとき

- ・相手への理解は大切です。障害のあるなしや障害の程度でなく、個性や特徴などその人個人を尊重しましょう。
- ・成人の方に対しては「ちゃん」「くん」で呼んだりせず「さん」付けなど、その人の年齢にあった呼び方や接し方をしよう心掛けてください。
- ・守れない約束はしないでください。また、個人的なこと（自宅などの住所や電話番号）を聞かれた時の対応についてはあらかじめ職員へ相談してください。
- ・叩かれたり、必要以上に触られるなどした時は職員に相談すると共に自分でもきちんと意思表示して断ってください。
- ・手助けをするときは全て手伝うのではなく、その人自身の力で出来る工夫をしながら…というのが大切です。

障害のある人と接する時の マナー五箇条

1. 早く、自然な対応

初対面の時も構えず、リラックス。笑顔も忘れずに。

2. ていねいに

視線を同じ高さにし、用件をよく聞き、
正しく理解しましょう。



3. 慎重に

手助けは自分一人で大丈夫なのか、応援が必要か。
無理は禁物です。

4. 親切に

相手の要望をよく聞いて、最後までていねいに対応し
ましょう。独断、早合点は禁物です。

5. 適切に

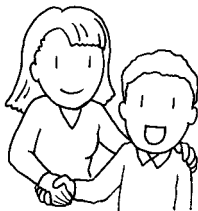
手助けが必要かどうか、よく見極めることが大切です。

●子どもの施設で接するとき

- ・子どもの目線まで自分の目線を下げて話しをしてください。
- ・事故や怪我の予防や防止のため絶えず目配りしていきましょう。
- ・特定の子どもだけでなく、たくさんの子どもに声を掛けましょう。
- ・遊ぶだけでなく、準備や片付けなど間接的な部分にも目を向け活動しましょう。
- ・わからないこと、困ったことがあった時は必ず職員にたずねましょう。
- ・言葉使いや仕草など子どもはよく見ています。注意してください。

コミュニケーションについて

- ・障害のある方やお年寄りなど、目上の方に対しては「～ちゃん」やニックネーム等ではなく「～さん」など名前で呼びましょう。
- ・顔と名前はできるだけ早く覚えましょう。
- ・相手のペースに合わせ、同じ目線、分かりやすくゆっくりとした言葉で接することを心掛け、一度にたくさんのことを質問したり、話を否定したりせずに向き合って話しましょう。
- ・必要に応じて、ジェスチャーなども加えてみましょう。
- ・わずかな症状でも重大な病態に陥ることがあるので、相手の訴えや顔色などで気になることがあった場合は、直ぐに職員へ報告しましょう。



ボランティア活動(体験)中の注意事項

- ・どんな場合でも時間は厳守です。やむを得ない場合は必ず事前に連絡しましょう。
- ・健康管理を十分に行うこと。体験中はあなたを待っている人がいることを忘れず、健康に留意すると共に何かあった場合は無理をせずに必ず連絡しましょう。
- ・持ち物など私物には必ず名前を記入しましょう。
- ・体験施設の目的、内容、方針などを理解し参加しましょう。
- ・担当職員の指導のもとに体験を行い、分からないことなど困った時には必ず職員にたずねてから行動しましょう。
- ・体験を通じて知り得た活動先や個人の情報は外部に話さないこと。「守秘義務」には特に気を付けましょう。
- ・言葉づかい、挨拶、服装、約束の時間、健康管理については十分注意しハウレンソウ【報告、連絡、相談】を厳守し、活動先や利用者へ迷惑をかけるような行為は慎みましょう。
- ・自分から学ぶ積極的な心構えを忘れず、自覚を持って行動しましょう。
- ・事故が起きた場合は職員にすぐに連絡し、指示を仰ぎ、自己判断は避けましょう。
- ・活動記録などの記入の際は実名等の本人が特定できるような記載は避けましょう。
- ・携帯電話などの使用については原則として禁止です。どうしても必要な場合などは、あらかじめ職員に相談し許可を得てからマナーモードで使用しましょう。

豆知識

認知症とは

認知症は、脳の病気や外傷、血管性の病気などの理由によって、脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために様々な障害が起こり、それが継続している状態です。

覚えられない、忘れてしまう、ここはどこで、いまがいつで、目の前にいる身近な人が誰か、というようなことがわからなくなったり、判断力が衰えたり、計画を立てることができなくなったりします。こうした症状のために、それまでのような生活ができなくなってしまいます。

ワンポイント レッスン

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターは、自分のできる範囲で活動しますが、認知症やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

障害の種類

知的障害

知的障害の程度はさまざまです。

日常接している方が側にいらっしゃる場合は、その方の指示に従ってください。

- ◆はじめて出会う人に対しては緊張する場合があります。
「おはよう」「こんにちは」など、まずあいさつをして、緊張をとくようにしてください。
- ◆言葉が聞き取りづらかったり、会話の内容がわかりづらかったりする場合がありますが、表情や行動である程度理解できますので、ゆっくりと対応してください。
- ◆はじめての場所や経験、意思疎通が困難な時に直接行動や粗暴行動（パニック）を起す場合がありますが、その場に座らせたり、手を握るなどして落ち着かせてあげてください。
- ◆金銭の扱い（計算）が不得意なことが多いので、電車やバスの料金などはていねいに教えてあげてください。

視覚障害



●白い杖を使っている人

白い杖で、安全を確認しながら歩いている人がいます。

●盲導犬と一緒に歩いている人

日常生活を助けるために、特別に訓練された盲導犬と行動を共にする人がいます。



※盲導犬の胴輪をハーネスといいます。

ワンポイント エチケット

仕事中の盲導犬（ハーネスを着けている時）にはさわらないでください。また、声をかけることも禁物です。食物も絶対に与えないでください。

●何も使っていない人

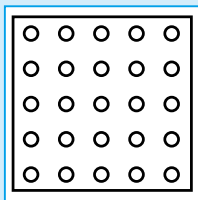
杖も使わず、盲導犬とも一緒にいない人がいます。この人たちは、視覚からのわずかな情報やそれ以外の感覚からの情報をたよりに行動しています。

ワンポイント レッスン

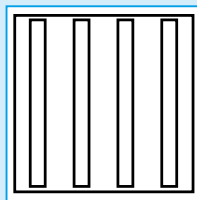
視覚に障害がある人のための設備

街のなかには視覚に障害がある人たちのためのさまざまな設備があります。これらの場所を教え利用を促すのも大切なお手伝いです。

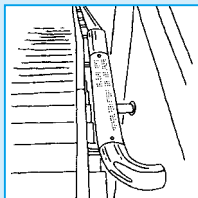
誘導用ブロック…駅、横断歩道などさまざまな場所に設置されています。



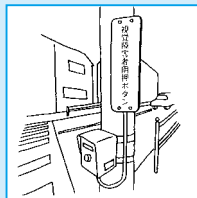
警告ブロック



誘導ブロック



てすりの点字
駅の階段などに設置されています。



視覚障害者用押しボタン
音で信号を知らせます。
バリアフリー信号機が増えています。

はじめてのコミュニケーション

視覚に障害がある人は困っていても、まわりに手助けを頼める人がいるかどうか分からず、自ら声を上げにくいものです。こちらから様子をみて、「**どちらにいらっしゃいますか**」「**ご一緒にしましょうか**」などと声をかけましょう。

ワンポイント エチケット

障害があっても介助を必要としない場合には、あなたの援助を断る人もいるかもしれません。そんな時、断られたからといって怒ったり、がっかりしないでください。そして、視覚に障害のある人を見かけたら、また、声をかけてください。あなたの援助を必要としている人もいます。

わたしたちができること

●道順を教えることになったら

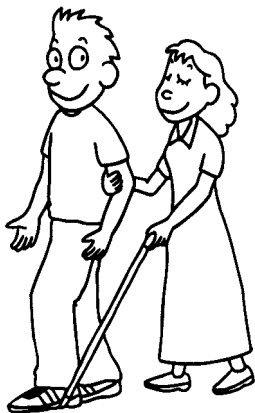
- ①位置や方向を説明するとき、「あっち」「こっち」ではわかりません。
- ②**右とか左、何歩、何メートル**というように具体的に説明してください。
- ③建物や店の名前、目標物なども伝えるとより親切です。

ワンポイント レッスン

建物などを説明するとき、手のひらにその形を描いて行うとわかりやすいでしょう。

●誘導することになったら

- ①視覚に障害のある人の前に立ち、**「肘^{ひじ}の上を持ってください」**と声をかけてください。
- ②誘導している肘はリラックスし、さらに誘導している腕の脇はあけないでください。
- ③歩く速さは視覚に障害のある人と相談して適度になるようにしてください。誘導している腕を“強くにぎりしめる”“指が硬直している”などは誘導に不安を持っていると思われます。
- ④常に二人分の幅を確保しながら誘導してください。



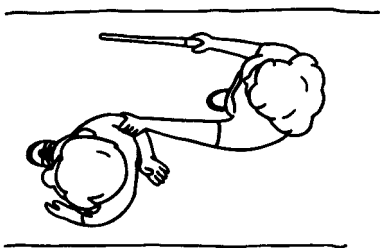
●階段では

階段の手前まできたら一旦止まり、**「階段を上がります（下ります）」**と知らせてください。この時、視覚に障害のある人は白い杖などで階段を確認されるでしょう。あなたは視覚に障害のある人が階段を確認したら階段を上がり（下り）ます。上がり（下り）きたら一旦止まり、階段が終わることを告げてください。

●狭いところでは

二人分の幅が確保できないようなところへ誘導するとき
は、「**狭いところを通過しますので私の後ろについてください**」と声をかけて、直前になったら誘導している腕を後ろにまわします。この時、誘導されている方の腕はまっすぐ伸ばしてもらうとよいでしょう。

横歩きしなければ通過できないようなところ、たとえば競技場や映画館の観客席などでは、肩に触れてもらうなどして横歩きしてください。



●いすへの誘導は

いすの前に立ち止まり、背もたれに触れさせてください。背もたれがない場合はそのことを伝え、座るところに触れさせてください。



●エスカレーターを利用するときは

エスカレーターに近づいたら、「**エスカレーター昇り(降り)です**」と知らせてください。次に、視覚に障害のある人にあいているほうの手でエスカレーターのベルトを軽く触れさせて、確認してもらいます。ベルトを確認したら声をかけてタイミングよく乗ります。

●トイレに入るときは

可能であればトイレの中まで誘導し、便器の位置、洗面所の位置などを説明してください。視覚に障害のある人が異性の場合は、トイレを利用する同性の方に誘導を依頼してください。

●誘導を終え、別れるときは

どの場所にいるのか、どこを向いているのかななどを説明して、別れてください。

聴覚障害

●補聴器をつけている人

いろいろな種類の補聴器がありますが最近では小型で耳に隠れるように取り付けられるものもあります。ただ、補聴器を付けていてもはっきりと聞き取れるわけではなく、人によって聞き取れる程度はさまざまです。



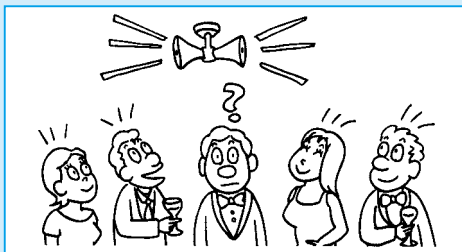
●補聴器をつけていない人

補聴器をつけても聞こえないか、聞こえても雑音が入るなどの理由で補聴器をつけていない人もいます。

ワンポイント レッスン

どんなときに困るのでしょうか

- ◆館内放送や駅のアナウンスなどが聞こえない。
- ◆電話でのコミュニケーションが難しい。



はじめてのコミュニケーション

聴覚に障害のある人は見ただけではわかりづらいものです。手話で会話したり、補聴器を付けていて、困っている様子を見たら、こちらから話しかけてみましょう。その時は、正面から口をはっきり開けるようにしてください。正面から話しかけにくい時は軽く肩をたたいて知らせましょう。

ワンポイント エチケット

肩をたたくときはやさしく行ってください。

●はじめての手話

最初に手話を使って話しかけると相手に安心感を持ってもらうことができます。困っている人を見かけたら、まず手話で話しかけ、その後、口話や筆談などの方法を用いてコミュニケーションを図りましょう。

簡単なあいさつ手話

おはよう



右手でこぶしを作り、こめかみのあたりにあててから、下ろす。



軽くおじぎをしながら、向かい合わせた人差し指を折り曲げる。

こんにちは



〈昼〉

右手2指を眉間に当てる。

※「昼」を省いても通じます。



軽くおじぎをしながら、向かい合わせた人差し指を折り曲げる。

こんばんは



手のひらを前に向けた両手を、顔の前で左右から扇形に交差させる。



軽くおじぎをしながら、向かい合わせた人差し指を折り曲げる。

ごめんなさい



親指と人差し指で眉間をつまむようにする。



手を開き、指をそろえて上から下へ軽く下ろしながら頭を下げる。

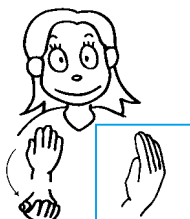
ありがとう



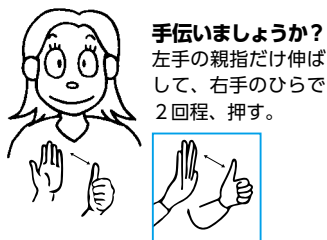
左手の甲に右手を垂直にのせ、顔を起こすとともに、右手を顔の前に持ち上げる。

困っている人を見かけたら

「どうかしましたか」



「何か手伝いましょうか？」

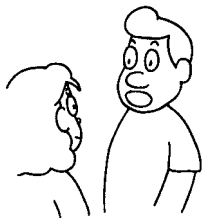


※市内地区で手話教室やサークルがあります。最寄りの社会福祉協議会までお問い合わせください。

●手話以外のコミュニケーションの方法

口話（読話）

話し手の唇の動きを読み取る方法です。はっきりゆっくり口を開き、意味のまとまりで区切って話します。



筆談

短い文で簡潔に書きましょう。比喩や会話文、ひらがなだけの文、漢字の多用はさけましょう。

指文字

50音やアルファベットを手の動きで表したものです。

※巻末に指文字表を掲載しましたので活用してください。



ワンポイント レッスン

いろいろなコミュニケーションの方法を組み合わせることで、より確実な情報伝達が行えます。

聴覚障害者は電話の代わりにFAXを使うことが多いのですが、今では電子メール、パソコン通信などもコミュニケーション手段として普及しています。

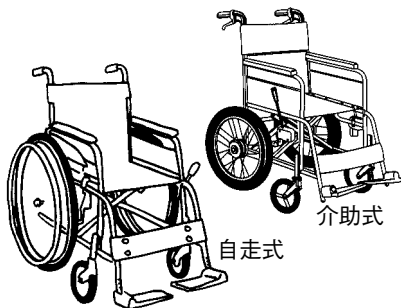
肢体不自由

●車いすを使っている人

駆動方式により、大きく 2 種類の車いすがあります。

①標準型車いす

自分で操作することもでき、また介助者に押してもらうこともできます。



②電動型車いす

バッテリーによるモーターで動くタイプで、自分でレバーを操作して動かします。

●杖を使っている人

いろいろなタイプの杖があります。



ロフストランド
クラッチ



松葉杖



T字杖



多点杖
(図は四点杖)

ワンポイント エチケット

義手や義足を使っている人もおり、外見では、わかりにくい場合もあります。困っている場合は快く手伝ってください。

ワンポイント レッスン

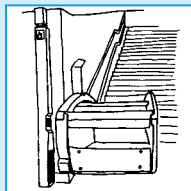
移動以外にどんなことに不便を感じるのでしょうか

車いすや杖を使っていると、移動する以外にも、さまざまな場面で不便なことがあります。

- ◆高いところのものがとれない
- ◆券売機や公衆電話が使えない
- ◆地面に落としたものが拾えない など

※実際に車いすに乗って体験してみると、不便な場所を見つけることができるでしょう。

体の不自由な人のための設備がどこにあるのかを知って、利用を促すのも大切です。



(階段昇降機)

はじめてのコミュニケーション

●杖を使っている人には

立ち止まったり、困っている様子が見受けられたら、「**何かお手伝いしましょうか**」と声をかけてください。

ワンポイント エチケット

お手伝いするときは、必ず本人の意思を確認をしてください。エスカレーターがあるのに使わない人がいても無理に乘せないでください。巻き込まれるなどの危険から苦手な人もいます。また、空いている座席があっても確認してから席に座ってもらうようにしてください。座るとかえって立ち上がる時にたいへんな場合もあります。

●車いすを使っている人には

困っている様子が見受けられたら、「**何かお困りですか**」と声をかけましょう。いきなり車いすを押しはじめたり、からだに触れたりしないでください。

わたしたちができること

●杖を使っている人には

横断歩道で信号が青の間にわたりきれそうにないときは、車に待ってもらおうよう合図してください。

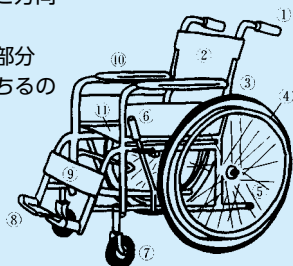
●車いすを使っている人には

ここでは車いすの介助法で一般的なものを紹介します。

ワンポイント レッスン

まず、車いすの各部の名称を覚えましょう

- ① (ハンド) グリップ／介助者用のにぎり
- ② バックレスト／背もたれ
- ③ 駆動輪／後方にある大きな車輪
- ④ ハンドリム／本人が車輪を動かすときのにぎり
- ⑤ ティッピングレバー／介助者がキャスターを上げるときに踏む
- ⑥ ブレーキ／駆動輪を固定する
※図はレバー式、他の方式によるブレーキもあるので注意。
また、介助型はグリップ位置に付いていることもある。
- ⑦ キャスター／車いすの安定と方向
変換を容易にする
- ⑧ フットレスト／足をのせる部分
- ⑨ レッグレスト／足が後に落ちるのを防ぐ
- ⑩ アームレスト／肘掛け
- ⑪ シート／座面



●車いすのたたみ方・広げ方 ※グリップが倒れる背おれタイプもある。



ブレーキをかけ、
フットレストを上げる。



シートを持ち上げる。



車いすを完全におりた
たむ。



ブレーキをかけ、
アームレストを持って
外側に少し開く。



シートの両端を下に
押すように広げる。



シートを完全に押し
広げる。

●車いすへの乗せ方

※方法については、必ず、
本人や付添者に確認してください。



なれない人が一人でか
かえることは避けましょ
う。

●押し方



(ハンド) グリップ
を両手でしっかりと
握り、慎重に押す。

●ブレーキのかけ方

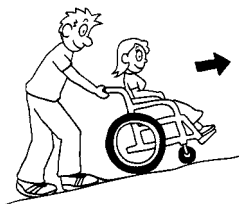


片手で(ハンド)
グリップを握り、他方の手で
ブレーキをしっかりかける。

●坂道では

〔上り坂の場合〕

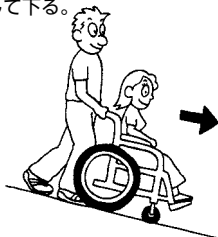
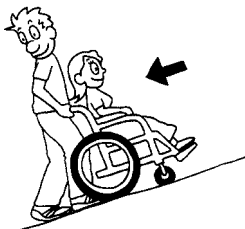
上り坂では、体を前に傾けるようにして、一步一步進む。



〔下り坂の場合〕

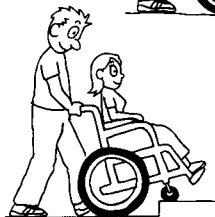
後ろ向きで、スピードを抑えながら、車いすを支えるようにゆっくりと下る。

ゆるやかなところでは前向きも可。その場合は、車いすを引くようにして下る。



●段差を昇る

車いすを段差と直角にし、ティップングレバーを踏むと同時にハンドグリップを押し下げ、キャスターを上げる。



膝と腰を軽くまげて車いすを駆動輪で支えながら、キャスターを段にのせる。

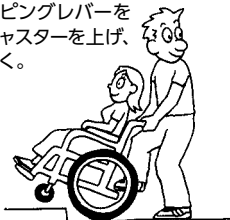
(ハンド) グリップを前方に押し上げて、後輪を段にのせる。

●段差を降りる

車いすを後ろ向きにして、(ハンド)グリップを持ち上げるようにして、静かに駆動輪を下ろす。



ティッピングレバーを踏みキャストを上げ、後にひく。



キャストを落とさないよう注意しながらゆっくり下ろす。



●階段の昇り降り

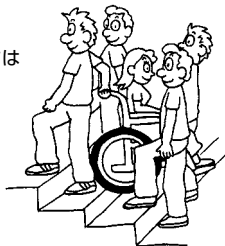
標準型車いすは3～4人位、電動型車いすは6人位で持つようにします。

※できれば、足の方を高くする。

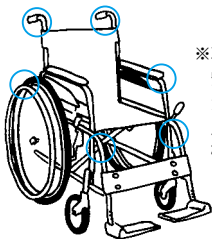
※ベルトがあれば必ず固定する。

※車輪は不安定なので持たない。

※持つところが着脱式の場合はその部位は使用しない。

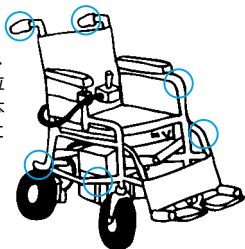


●持ち上げる時に握る部位



標準型車いすの場合

※車いすによって、安全に持てる部位が異なるので、本人または付添者に確認しましょう。



電動型車いすの場合

その他の障害について

●盲ろう者

「盲ろう者」は障害の程度や発現時期、「盲」が先に発現したか、「ろう」が先に発現したか、他の障害との重複、あるいは生活環境の相違など、一人ひとり状況が大きく異なるので、それに応じてコミュニケーションのニーズも多様になります。

1 点字

点字は盲の人にとっては読み書きの手段ですが、盲ろう者にとっては、それに加えて会話の重要な手段でもあります。

2 手話（弱視手話・触手話）

弱視ろう者は視野が狭くなっているため、動きの小さな手話を2～3m離れたところから見る人が多いです。また、手話を目では読みとれない盲ろう者は、自分の両手を通訳者の両手に軽く重ねて触読します。

3 指文字

指文字や手のひらに字を書く手書きは、手話を補うものとして使われることが多くあります。

4 その他

手のひらにひらがななどを書く「手書き」は、盲ろう者の7～8割に通じ、ほとんどの通訳者が点字、手話、指文字ほど練習を要せずに使うことができるので、たいへん重宝しています。

●脳性マヒ

脳性マヒの人は、車いすの利用と同時に、全身の緊張や言語障害をとまなうことがあり、コミュニケーションがとりづらい場合があります。

◆緊張しているときは、手や足が介助者にぶつかってしまう場合もありますので介助する位置や眼鏡などに気を付けてください。

◆言葉が聞き取りづらいときは、言葉の先取りや早合点をしないようにしてください。わからないときや曖昧なときは「**○○○○ですか**」のように、はい・いいえで答えられる質問形式で確認してください。

●精神障害

他の障害と違い、病気と障害が重複しており、外見では判断がつきにくい障害です。

道に迷ったり、状況が把握できないなど、不安な様子でしたら「**どうしましたか**」など、声をかけてください。

ワンポイント レッスン

共同作業所などでは作業訓練、回復訓練を行うとともに、バザーなどを通じて地域との交流を図り、精神障害に対する正しい理解を進める活動もしています。

災害ボランティア

災害があったとき、被災地において、被災された方々への復旧活動等を行う人を災害ボランティアといいます。災害ボランティアは、職能によって医師や看護師、通訳 等専門知識や技術を活用する専門職ボランティアと、特別な知識や資格がなくてもできる範囲の活動をする一般ボランティアに分けられます。

ワンポイント レッスン

被災地などで無責任・身勝手な行動は、被災者や被災地に混乱と迷惑を与えてしまう原因になります。

また、現地の関係機関の指示に従い、被災された方の立場をできるだけ理解し、興味本位に接することはやめましょう。災害ボランティアにとってもっとも大切なことは「被災された方の目線で考える」ことです。

バリアフリーのサイン・マーク

障害者のための国際シンボルマーク



障害者（車いすに限らず）が利用しやすいようにできている建築物や施設を示す、世界共通のシンボルマーク。

盲人のための国際シンボルマーク



視覚障害者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備・機器などにつけられている、世界共通のシンボルマーク。

聴覚障害者シンボルマーク



聴覚障害者を示す世界共通のシンボルマーク。聴覚障害者が通訳などのサービスを受けられる場所で使用されています。



こちらは国内で使用されているマーク。自分が耳が不自由であることを示し、配慮を求めるときなどに使われます。

身体障害者標識（障害者マーク）



手や足など、身体に障害を持つ人（肢体不自由者）が車を運転するとき、車に標示するマーク。

福祉体験教材を活用しよう！

I

高齢者疑似体験

日常生活の中からメニューを考える

- いすに座ってみる
- 階段・エスカレーター・エレベーターを利用してみる
- バスや電車の乗降、バスカードの利用、切符を購入してみる
- 公衆電話でテレホンカード、プッシュフォン、小銭で実際にかけてみる（携帯電話でメールなど）
- 自動販売機でジュースを買い飲んでみる
- 紙パックやペットボトルを開けて飲んでみる
- 水道（蛇口）の開け閉め
- 箸やフォーク、ナイフなどを使ってみる
- 新聞や雑誌のページをめくり読んでみる
- ボタン・ファスナー・リボンなど洋服の着脱の体験
- お財布の小銭やカード、お札を出してみる

誰もがとある道……………

- ①自分たちの日常生活の中からメニューを選び体験することで、いつもと違う目線、角度で物事を見て触れて感じてもらう。
- ②日頃、自分たちが感じている『高齢者（お年寄り）』の実状について話し合った後に体験し、終了後にその内容についてもう一度話し合うことで、体験前の自分と今の自分の変化を感じるとともに、今後の活動（展開）について話し合う。
- ③お年寄りの生活（衣・食・住）について話し合ってみる。施設を利用している方、元気で地域活動に参加している方のお話を聞いてみる。



II

車いす体験

日常生活の中からメニューを考える

- 公衆電話、トイレ、エレベーター、階段、自動販売機を体験してみる
- 坂道や段差の体験（マットや踏み切り板、ポールなどを使用）
- 一般道路（点字板、傾斜した道、段差、坂道、自転車や人ごみ、横断歩道、傘、電話ボックスなど）
- 駅（エスカレーター、トイレ、切符の購入、人ごみ、改札）
- 身近な室内を体験してみる（段差、扉、洗面台 etc.・・・）
- 買い物へ行ってみる（商品をとる、支払、持ち帰り）



-
- ①自分で体験した後に今度は介助者をつけて体験することで、声掛けの大切さや温かさを学ぶ。
 - ②車いすの種類（子ども用、片麻痺用、自助式、介助式、電動式、お風呂用その他）について考えてみる。
 - ③介助犬の役割について考えてみる。
 - ④在宅、施設で車いすを利用している方の生活について考える。
 - ⑤車いすでまちに出て気づいたことをまとめてバリアフリーマップを作ってみる。
 - ⑥自分の目線や体験中の周囲の人々の視線、車いすで外出することについて話し合ってみる。また、日常の自分たちの生活と比較することで、今後の活動（展開）について話し合う。



アイマスク体験

日常生活の中からメニューを考える

- 公衆電話、トイレ、エレベーター、階段、自動販売機を体験してみる
- 飲食してみる(冷たいもの、熱いもの、食事など)、食べさせてもらう
- 坂道や段差の体験(マットや踏み切り板、ポールなどを使用)
- 一般道路(点字板、傾斜した道、段差、坂道、自転車や人ごみ、横断歩道、傘、電話ボックスなど)
- 駅(エスカレーター、トイレ、切符の購入、人ごみ、改札)
- テレフォンカードやバスカードを使用してみる



-
- ①自分で体験後に今度は介助者をつけて体験してみる。声掛けの大切さや温かさだけでなく、相手のペースなど、介助の仕方についても考えてみる。
 - ②点字板や白杖の意味について考えてみる。また、実際の体験の中で感じた味覚や臭覚、触覚、聴覚などについて話し合ってみる。
 - ③家での生活について考えてみる。
 - ④白杖や盲導犬、朗読、点訳の役割について調べてみる。
 - ⑤テレフォンカードやバスカード、ラップや缶のお酒など、点字のついているものを調べ考えてみる。
 - ⑥体験中の周囲の人々の視線、白杖を持って外出することについて話し合ってみる。また、日常の自分たちの生活と比較することで、今後の活動(展開)について話し合う。

IV

聴覚障害者理解

日常生活の中からメニューを考える

- 電話やテレビ、目覚まし時計など、音の鳴る日用品について考えてみよう
- 補聴器を使用してみる（自分の声、他人の声、いろいろな音、雑音）
- 耳栓やヘッドフォンをして、階段や坂道などを歩いてみる
- 筆談や口話（相手の口の動きを見て話を読みとること）などによりまわりの人とコミュニケーションを図ってみる



-
- ①音や光、振動について考えてみる。
 - ②家での生活について考えてみる。
 - ③手話、要約筆記、OHP、聴導犬の役割について調べてみる。
 - ④外出することについて話し合ってみる。また、日常の自分たちの生活や緊急時（災害他）のことにも注意を向け、今後の活動（展開）について話し合う。



妊婦擬似体験

日常生活の中からメニューを考える

- 靴下の着脱、足の指の爪を切る
- いす、ソファー、床に座り立ち上がってみる
- 掃除や洗濯、食器を洗ってみる
- 布団の上げ下げや寝そべってみる
- トイレへ行ってみる
- 自動販売機でジュースを買い、おつりをとる
- ベビーカーを押してみる
- 赤ちゃんを抱いてみる (3kg / 50cm)

-
- ①はじめに妊婦さんのイメージについて書き出してみよう。
 - ②座る、しゃがむという行為の他、家事など日常の行動について考えてみる。
 - ③車いすとベビーカーについて考えてみよう。
 - ④『性』『生』について話し合ってみよう。

*子どものいる方に、話を聞き、体験プログラムにとり入れたり、前後学習をするとより身近な経験ができます。



VI

いろいろな体験

日常生活の中からメニューを考える

さまざまな角度で『食』を考えてみよう！



●ステップ 1

- ①はじめに『食』のイメージについて書き出してみる
- ②利き手以外の手で食べてみる
- ③二人組み (A と B) になり、会話をせずに A は B に食事介助してみる
→ B は A に介助してみる
- ④今度は会話をしながら③の体験をしてみる
- ⑤最後に自分で自由に食べる

●ステップ 2

- ①はじめに『食』のイメージについて書き出してみる
- ②お年寄り・視覚障害・聴覚障害・妊婦・片麻痺・怪我(骨折)など、どんな状況で何をとおして学習するか話し合う
- ③「体験者 A」「体験者 B」「観察する人」に分かれてみる
- ④体験者 B は体験グッズ等を装着し、利き手以外の手で食べる
- ⑤体験者 A は会話をせずに体験者 B に食事介助する
- ⑥会話をしながら体験者 A は体験者 B へ食事介助してみる
- ⑦「④⑤⑥」を A、B 交替し体験してみる
- ⑧体験グッズを外し自由に食べてみる

-
- ①自分との「違い」と「接点」を書き出してみる。
 - ②最初に書いたイメージに対し、味覚的なこと(味・温度・量・速度)やその時々感情などを書き出してみる。
 - ③介助すること・されること・自分で食べることについて考えてみる。
 - ④赤ちゃんやお年寄り、体の不自由な人の『食』について考えてみる。
 - ⑤当事者の日常生活や趣味・余暇などの過ごし方や周囲の人との関わり(家族・友達・ボランティア・施設や福祉サービスなど)について考えてみる。→即興の劇などをしてみる
 - ⑥自分たちにできること、できないことを話し合ってみる。

●●●ポイント●●●

- ①車いすなどの体験は、技術の習得が目的ではありません。様々な擬似体験は、「かわいそう」「たいへん」という障害の一部分だけをみるのではなく、心のバリアや社会的バリアに目を向けるためのものです。知るということは、一歩近付くこと。不自由さを体験する中で、**少しの工夫や協力でできることを実感**するとともに、今の自分に出来ることは何かを一緒に考えましょう。
- ②体験して感じたこと、疑問について調べましょう。また、施設の機能や役割を知り、一人ひとりが傍観者（見学者）ではなく社会の一員として参加できるよう工夫しましょう。
- ③「異なる部分」「共通する部分」を探してみましょう。一人ひとりが異なる存在でありながら、「同じ命」なのです。偏見や差別を助長するのではなく、“障害があるから…”“ないから…”ではなく、人としての優しさや思いやりの心で接することが必要です。間違っていること、出来ないことはきちんと意思表示することが大切です。
- ④「障害がある＝たいへん＝不安＝かわいそう」「お年寄り＝たいへん＝不幸＝なりたくない」などというイメージばかりでなく、車いすバスケット等のスポーツ選手や車いすダンス、作業所や施設、様々なボランティア活動などで活躍するみなさんの声にも積極的に耳を傾けていきましょう。
- ⑤講師の方の人生経験や体験はあくまでその方個人の固有のものです。その方の話しが全ての障害のある方や高齢者の考え方や意見ではありません。
- ⑥バリアフリーやユニバーサルデザインについて考えてみましょう。

いろいろな収集・募金活動

I エコキャップの収集

「ペットボトルのキャップを集めると何かの役に立つのでしょうか？」

- ▶ ペットボトルキャップは、コンクリートパネルやPPバンド、チリトリ、などにリサイクルできます。集まったキャップは、リサイクル業者に買い取ってもらい、その収益をNPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会へ寄付し、世界の発展途上国の子どもたちのワクチン接種や、その他福祉活動に役立てられています。ペットボトルキャップを一般のゴミに混ぜてしまうと、焼却されCO₂の発生源になったり、埋め立て処分されると土壌汚染につながり、地球環境を破壊することになります。キャップを分別回収し、リサイクルすることによって環境保全にもつながります。

* ペットボトルキャップは、400個で10円になります。ポリオワクチンは1人分20円なので、キャップ800個で一人の子どもの命が救えます。

* キャップは清涼飲料水のもので、洗浄し、シール等はきれいに取り除いてください。また、金属製のものや調味料等のキャップは除きます。

II 使用済み切手やプリペードカードの収集

「使用済み切手や使用済みテレフォンカードやバスカードがあります。集めると何かの役に立つのでしょうか？」

- ▶ きれいな写真や絵、珍しい柄など多種多様なものを収集しているコレクターが世界にはたくさんいます。そのため、収集されたものは収集体体に送られ、その後業者や個人コレクターに買い取られます。その代金として集まったお金がいろいろなところで役に立っているのです。

* 使用済み切手の換金相場は1kg 国内切手の場合 1,000～1,200円、外国切手の場合は 7,000～8,000円くらいです。消印や郵便局名、日付のついた状態で大きく切り取ってください。

* 使用済みテレカやプリペードカードは、収集業者を通じ国内では1～2割、海外で8～9割が収集家(コレクター)によって取り引きされています。およそ1000枚単位でテレカが1枚5円、プリペードカードが1枚1円で傷など破損したカードは受付られませんので注意してください。

Ⅲ 中古衣料

「着なくなった服を寄付したいのですが？」

- ➡ バザー、フリーマーケットで販売し、その代金を寄付する他、国内でのリユースや海外への寄贈などに利用されます。ただし、どんな中古衣料でも受け入れているということではありませんし、輸送費の負担があつたりしますので、あらかじめよく調べてから活動を始めましょう。

* 送る前には必ず手紙や電話で手続きの仕方や必要な衣類について確認してください。

* 自分がもらう立場になって考え、不要品を整理 (処分) するという感覚ではなく、“寄付” するということを意識してください。

Ⅳ 書き損じ (未使用) ハガキの活用

「年賀状を整理していたところ書き損じハガキと未使用ハガキが出てきました。何か役に立つのでしょうか？」

- ➡ 郵便局で手数料 (5 円) を差し引いた金額分の切手に交換します。収集体では切手を企業などに買い取ってもらったり、活動用の通信に使用しています。また、発展途上国の識字教育や植樹など、様々な活動に役立っています。

* メガネやピアノカ、新しい鉛筆やノート、新品の下着などは送り主負担で送ることもできます。また、外国コインなども発展途上国の子どもの初等教育や医療品の購入に役立てられます。いずれにしても、活動前には詳細の情報収集をしてください。

V その他の収集活動について

●**ベルマーク**（「愛の鐘」を鳴らし助け合う…助け合いのシンボルです。）

- 学校のPTAと会社とベルマーク教育助成財団がすすめている運動です。ベルマークを集めて学校で使うものと交換してもらいます。その交換した品物の値段の10%のお金が、へき地の学校や発展途上国の子どもたちのための活動に使われています。



公益財団法人 ベルマーク教育助成財団

〒104-0045 東京都中央区築地 5-4-18
汐留イーストサイドビル7階
Tel 03-5148-7255（代表）
Fax 03-5148-7256

Ⅵ その他の活動について

●赤・緑・青い羽根の募金

- ➡赤い羽根は共同募金会が行う社会福祉関係、緑の羽根は国土緑化推進機構が行う森林保護関係、青い羽根は日本水難救済会が行う水難救助関係の募金です。募金はそれぞれ公平に配分・利用されています。あなたの募金が小さなありがとにつながっています。

●フェアトレード商品やオリジナルグッズの購入

- ➡発展途上国の人々がつくるフェアトレード商品を購入することで、自立支援することができます。また、小物やTシャツなど団体のオリジナルグッズを購入することで、自然保護や野生生物保護のための活動資金を援助することができます。

●エコマーク商品の購入（私達の手で地球を守ろうというシンボルです。）

- ➡商品を作るとき、使用するとき、廃棄（ゴミ）するときに環境にやさしいものを使うことです。この目安になるのがエコマークです。古い新聞紙や切符で作ったトイレットペーパーなどにエコマークはついてます。生活消耗品などは特に地球にやさしい商品を選ぶことで、自然環境が左右されます。



財団法人 日本環境協会 エコマーク事務局

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-4-16 馬喰町第一ビル9階

Tel 03-5643-6255 Fax 03-5643-6257

●●●ポイント●●●

- ①自分たちにできることについて話し合しましょう。
- ②寄付や収集活動は大切なことですが、まずは今の状況を調べるなど事前に対象や目的、収集の注意点などを確認したうえで活動を始めましょう。【誰のため？ 何のため？ どうやって？ 費用負担は？】
- ③単年度の学習にとどめるのではなく、出来るだけ長く活動できるもの、地域や家庭に帰っても継続できるものとしてとらえてください。

ボランティア保険について

社会福祉協議会の保険

●ボランティア活動保険

【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。また、天災（地震・噴火・津波）によるケガも補償する「天災タイプ」もあります。

●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や主催者の賠償責任（主催者責任）を補償します。

	ボランティア活動保険	ボランティア行事用保険
対象となるボランティア活動	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	地域福祉活動やボランティア活動の一環として日本国内で行われる各種行事
補償期間（保険期間）	4月1日午前0時から3月31日午後12時まで	行事開催期間（加入手続き完了日の翌日午前0時以降の行事開催日から補償されます。）
被保険者（保険の補償を受けられる方）	●ケガの補償 ボランティア個人 ●賠償責任の補償 ボランティア個人、ボランティアの監督義務者、NPO法人	●ケガの補償 行事参加者（主催者含む） ●賠償責任の補償 行事主催者および共催者

本制度は、ボランティア個人またはボランティアグループなどが加入申込人となり、ボランティア個人を被保険者（保険の補償を受けられる方）として全国社会福祉協議会が一括して損害保険会社と締結する団体契約です。

詳細はホームページ「ふくしの保険」

<http://www.fukushihoken.co.jp/> をご覧ください。

■問合せ

川崎市社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター

電話：044-739-8718（直通）

FAX：044-739-8739

<http://www.csw-kawasaki.or.jp/>

※加入は各区の社会福祉協議会でもできます。

その他の保険

●川崎市市民活動（ボランティア活動）補償制度

～ボランティア活動中の事故に対して、補償金が支払われます～

この補償制度は、市民の皆さんが安心してボランティア活動に取り組めるよう、市が損害保険会社と保険契約を行い、補償制度の運用を公益財団法人かわさき市民活動センターが行う制度です。

詳細は「かわさき市民活動センター」へご連絡下さい。

■問合せ

かわさき市民活動センター

電話：044-430-5566

※事故が発生したらまずご連絡ください。

（事故日から 1 か月以内に事故通報書を提出してください。）

ボランティア はじめての一步

声 1 今、小学校低学年です。 何か自分にもできる福祉はありますか？

絵手紙などでの交流、学校や地域行事への招待、美化運動や花を育てるなどの身近なこと。そして、困っている人を見掛けただけには声を掛けること。挨拶をすること。そのほかにも、盲導犬がパートナーとして活動している時は、むやみに声を掛けたり触ったりしないこと…などたくさんあります。でも、一番大切なのは「何か自分にもできないかな？」と思ったことを忘れないこと。きっと、自分にもできそうなのがたくさんあります。

まずは、「おはよう！」「ありがとう！」「しつれいします！」「すみません！」の**おあしす運動**に取り組んでみるのも良いかもしれません。

声 2 募金活動などボランティアは偽善者といわれショックです。

目の前で人が転んだときの「大丈夫？」の声。

友達ならばあたり前で、見ず知らずの人なら偽善なのでしょうか。見ないふり、気付かないふりをしてとおり過ぎる瞬間「大丈夫かな？」とチラリと横を見ませんか？たとえ、何もできなくても気に掛ける…その気持ち（感じる心）は大切です。目の前の出来事だけでなく、地球上のどこかの誰かを考えて、何かしよう！と行動したのであれば、それがたとえ行事や成績のためであっても、どこかで誰かが喜んでくれるはず。ただ何もせず、非難だけをしていても何も変わりません。

時には一歩ひいて、もう一度ボランティアを始めたきっかけやどうしてボランティアをしているのか、何のためにしているのか、それは自分にとって苦痛がともなっている活動なのかなど考えてみましょう。友達や先輩ボランティアの方などの話を聞いてみるのもいいかもしれませんね。

声**3**

席を譲ったら断られてしまい ガッカリしました。

確かに、ガッカリしてしまいますね。でも、よく考えてみてください。もしかしたら、座ってしまうことで立つ動作が大変になってしまうのかもしれない。立っていることがリハビリになっているのかもしれない。譲ったからといって、誰もが座れる（座る）ということではありません。目の不自由な方であれば、空いた席を手で軽く触れるようにサポートすることで場所が確認でき座りやすくなります。もし、あなたが一生懸命何かをしている時に、スッと誰かがそれをやってしまったら…どう思うでしょうか。困っている時の声掛けや手助けは嬉しいものです。でも、必要としない時だってあることを忘れてはいけません。

声**4**

ボランティアをしてみたいけど時間がない。

まだ思う心と実際に動く体の体制がとれていないのかも。その気持ちを大切に、例えば使用済みのプリペードカードや切手の切り抜きの収集、エコマーク商品の購入など、今の状況の中でできそうなことを探してみましよう。

声**5**

ボランティアって偉いこと？ 特別なことですか？

『指先ひとつのボランティア』『文通ボランティア』『傾聴ボランティア』『介助ボランティア』『環境ボランティア』など様々ではありますが、『ボランティア』と思って第一歩を踏み出しても、活動が続いているうちにライフスタイルの一つになったり、仲間づくりになったり、使命的になっていたり…と十人十色です。偉いとか、特別なことと言うことではありませんが、少なくともその行為によって何かが変わったのだとすれば、それだけでも意味のある行為なのではないのでしょうか。誰かに評価されたり、ほめられたりすることが全てではなく自分自身の気持ちが大切なのではないのでしょうか？

声**6**

ボランティアって断りにくいし、やめにくい？

やはり、突然のキャンセルは避けましょう。待っている人との信頼関係が損なわれます。できないことはきちんとできないと伝えること、継続の気持ちがあればそれを伝えることも必要です。断る自由、やめる自由があってこそボランティアであって、強制では自発性が失われてしまいます。次の人へ活動のチャンスを譲ると思って、一歩を踏み出してみてもいいでしょうか？

例えば、イベントなどの単発的なボランティアから始めてみることをお勧めします。

声**7**

ボランティアでお金をもらってはいけませんか。

『ボランティア』の語源からも、『無償性』は大原則ではありますが、最近では活動に必要な実費程度は受け取っても報酬には当たらないという考え方が一般化しています。経済的な負担を感じながらの活動では長続きしない…ということからでしょう。

有償・無償の線引きは？…などというのではなく、「NPO」「NGO」を含めて、何か自分のできることで参加・協力したいという気持ちを大切に、多様な選択肢の中からその違いをきちんと見極め、自分にあった活動や活動形態を選択していくことが大切です。

全国社会福祉協議会においても、『無償性』が原則の活動であり、『有償』という言葉と結びつけることに矛盾や無理があるので、これまでも『有償ボランティア』という表現は使用していません。

バリアフリーとユニバーサルデザインって何のことですか。

『バリアフリー』とは、公共の建築物や道路などにある段差などのバリアー（障壁）をスロープなどを取り付けることで、物理的な生活環境の整理をすることです。障害のある方や高齢者、小さな子どもを連れた方などが安全に安心して出かけられるように、まちのバリアフリーの情報をまとめたバリアフリーマップなどもあります。現在では物理的なことだけでなく心のバリアフリー、制度的なバリアフリーなど生活全般に関連しています。

一方、『ユニバーサルデザイン』は、障害のある人を特別に対象とするのではなく、全ての人に使いやすい製品、環境、情報のデザインを目指しています。例えば、右利きの人だけでなく左利きの人にも使いやすい両開き用の冷蔵庫や、シャンプー容器の側面についたギザギザなどは目の不自由な方ばかりでなく誰にでも使用しやすく、既に私たちの生活に溶け込んでいます。

ボランティアに関する相談窓口

社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会

TEL 044-739-8710 FAX 044-739-8737

〒211-0053 川崎市中原区上小田中 6-22-5

川崎市総合福祉センター

社会福祉法人 川崎市川崎区社会福祉協議会

TEL 044-246-5500 FAX 044-211-8741

〒211-0011 川崎市川崎区富士見 1-6-3

読売川崎富士見ビル B-1 棟 6 階

社会福祉法人 川崎市幸区社会福祉協議会

TEL 044-556-5500 FAX 044-556-5577

〒212-0023 川崎市幸区戸手本町 1-11-5

川崎市さいわい健康福祉プラザ内

社会福祉法人 川崎市中原区社会福祉協議会

TEL 044-722-5500 FAX 044-711-1260

〒211-0067 川崎市中原区今井上町 1-34

和田ビル 1 階 福祉パルなかはら内

社会福祉法人 川崎市高津区社会福祉協議会

TEL 044-812-5500 FAX 044-812-3549

〒213-0001 川崎市高津区溝口 1-6-10

てくのかわさき 3 階 福祉パルたかつ内

社会福祉法人 川崎市宮前区社会福祉協議会

TEL 044-856-5500 FAX 044-852-4955

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 2-6-10

宮崎台ガーデンオフィス 4 階 福祉パルみやまえ内

社会福祉法人 川崎市多摩区社会福祉協議会

TEL 044-935-5500 FAX 044-911-8119

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 1763

ライフガーデン向ヶ丘 2 階 福祉パルたま内

社会福祉法人 川崎市麻生区社会福祉協議会

TEL 044-952-5500 FAX 044-952-1424

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺 1-2-2

新百合 21 ビル 1 階 福祉パルあさお内

公益財団法人 かわさき市民活動センター

TEL 044-430-5566 FAX 044-430-5577

〒211-0004 川崎市中原区新丸子東 3-1100-12

ボランティアハンドブック (改訂版)

みんなに知ってもらいたいこと

発行日 平成11年3月

改訂 令和元年6月

発行 社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会

※この冊子は平成 10 年 10 月に、かながわゆめ国体実行委員会発行の「ボランティア・ハンドブック ～みんなに知ってもらいたいこと～」を参考に作成いたしました。

指文字表(50音)

※手だけの絵は自分から見たものです。

あ



か



さ



た



な



い



き



影絵のキツネ

し



ち



に



う



く



す



つ



ぬ



手話の(盗む)を示す

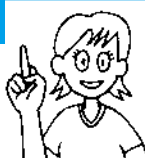
え



け



せ



て



(手) そのものを示す

ね



お



こ



そ



「それ」指示代名詞

と



の



カタカナの(ノ)

は



ま



や



る



ん



カタカナの(ン)

ひ



み



ゆ



「湯気」を形象

れ



濁音

(・)
例(だ)



横に移動させる

ふ



む



よ



ろ



半濁音

(・)
例(ぱ)



上に移動させる

へ



め



ら



わ



促音



手前に引く

ほ



「舟の帆」を形象

も



り



を



長音



人差し指で「1」と空書きする

手打ち入力用（凹面）点字一覧表

点字は紙の表面からつき出して書き、右から左への横書きです。
視覚障害者はその凸面を触読します。

特殊音

イェ	ウイ
キェ	ウエ
シェ	ウオ
ジェ	クア
チェ	クイ
ニェ	クエ
ヒェ	クオ
スイ	グア
ズイ	グイ
ティ	グエ
ディ	グオ

濁音・半濁音

ゴ	ゲ	グ	ギ	ガ
ゾ	ゼ	ズ	ジ	ザ
ド	デ	ヅ	ヂ	ダ
ボ	ベ	ブ	ビ	バ
ポ	ペ	プ	ピ	パ

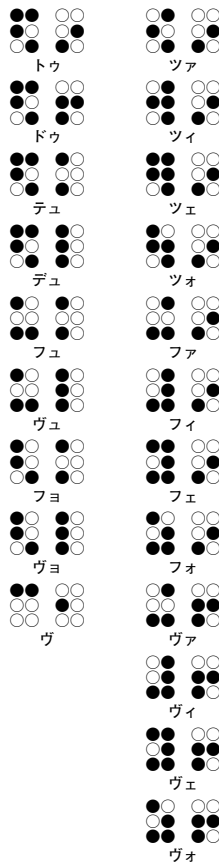
拗音など

ギョ	キュ	ギャ	キョ	キュ	キャ
ジョ	ジュ	ジャ	ショ	シュ	シャ
ヂョ	チュ	チャ	チョ	チュ	チャ
ビョ	ビュ	ビャ	ニョ	ニュ	ニャ
ビヨ	ビユ	ビヤ	ヒョ	ヒュ	ヒャ
			ミョ	ミュ	ミャ
			リョ	リュ	リャ

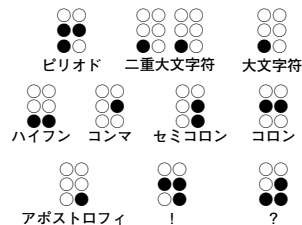
五十音

オ	エ	ウ	イ	ア
コ	ケ	ク	キ	カ
ソ	セ	ス	シ	サ
ト	テ	ツ	チ	タ
ノ	ネ	ヌ	ニ	ナ
ホ	ヘ	フ	ヒ	ハ
モ	メ	ム	ミ	マ
ヨ		ユ		ヤ
ロ	レ	ル		ラ
ヲ	エ			ワ
長音符 (ー)	促音符 (ッ)			撥音符 (ン)

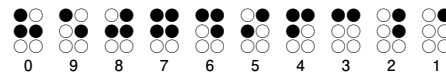
特殊音



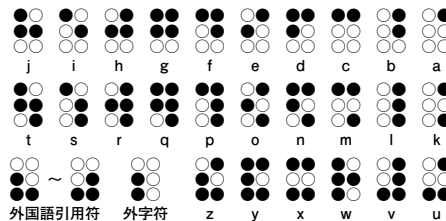
英文記号 (主な物を抜粋)



数字



アルファベット



記号類 (主な物を抜粋)

