



# ボランティア手帳



社会福祉法人

鹿児島県社会福祉協議会  
ボランティアセンター

# も く じ

I	「ボランティア」ってなんだろう？	1
	1 ボランティアとは？	1
	2 いつでも・どこでも・だれでも	1
II	ボランティア活動の基本	1
III	ボランティアの心得10カ条	2
IV	ボランティア適正診断テスト	3
	・ボランティア適正診断テストの結果	4
V	いろいろなボランティア活動	5
	1 収集ボランティア	6
	2 寄付活動	6
	3 災害ボランティア	7
	(1)基本的な心構え	7
	(2)ボランティアの受付・登録及び保険への加入	7
	(3)災害時のボランティア活動の種類	8
	(4)服装や所持品	8
	(5)支援金や義援金	9
VI	いろいろな人との接し方	10
	1 高齢者や障害者等と接するときの心がまえ	10
	(1)接し方の基本	10
	(2)ヘルプカード	10
	(3)認知症の方との接し方	11
	(4)車いすの方への接し方	11
	(5)視覚障害のある方への接し方	11
	(6)聴覚障害のある方への接し方	11
	2 外国の方との接し方	11
	・やさしい日本語のポイント	11
	3 車いすの介助方法	12
	4 身体障害者補助犬について	16
	5 内部障害について	17
	6 発達障害・知的障害・精神障害のある方について	18
VII	SDGsについて	20
VIII	県内のボランティア活動相談窓口	22
IX	活動の記録	23

# I 「ボランティア」ってなんだろう？

## 1 ボランティアとは？

ボランティア活動は、一人ひとりの自発的な意思に基づき、金銭的な報酬などの見返りを求めずに、よりよい地域社会をつくるため、他者を支えるために活動することです。つまり、自らすすんで地域のさまざまな問題の解決に向けて取り組んでいく活動のことです。

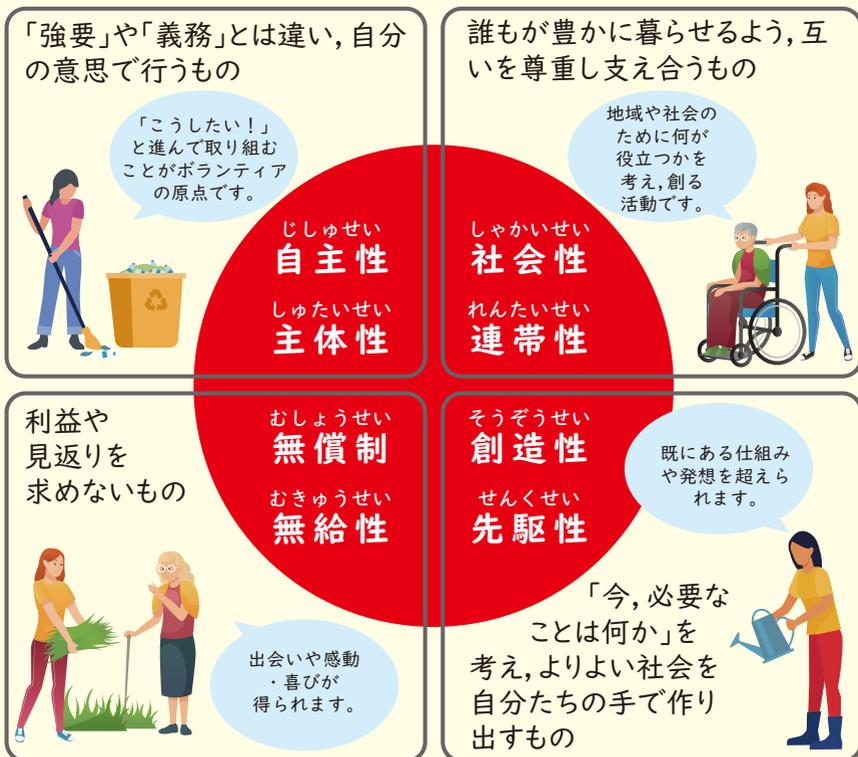
## 2 いつでも・どこでも・だれでも

ボランティアは特技・技術を生かしたもの、趣味や関心のあるもの、生活状況、活動場所、時間、頻度、回数、方法等さまざまな参加の仕方が考えられます。

自分にあったボランティアを見つけて参加してみましょう。

かつどう きほん

## II ボランティア活動の基本



# III ボランティアの心得10カ条

ボランティア活動は、「いつでも、どこでも、誰でも、気軽に、楽しく」参加することができますが、社会的な活動ですので、一定のルールがあることを覚えておきましょう。



## し じょう 知っておきたい心がまえ 10カ条

### ① 相手を認め立場を 尊敬しましょう

ボランティア活動はさまざまな立場の人や思いの人が関わります。そのため、ボランティアは自分本位であってはいけません。お互いを受け入れ、歩み寄るようにしましょう。性格や考え方の違いを認め合うことが大切です。

### ⑥ 周りの理解と協力を 得ましょう

ボランティア活動は周囲の人の協力が必要です。家族や学校、職場などで理解や協力を得ておきましょう。

関心をもらうことで、ボランティアの輪を広げることにつながります。

### ② 約束や秘密は 必ず守りましょう

ボランティア活動は人と人との信頼によって成り立つものです。活動の場での約束はどんなに小さなことでも必ず守りましょう。また、知り得た情報やプライバシーに関することは決して他言せず、個人の情報や秘密などは必ず守りましょう。

### ⑦ 自分に合った身近な ところから始めましょう

身の回りに目を向け、自分ができることから自分に合った方法で始めましょう。

### ③ 無理のない計画を 立てましょう

無理をすると長続きしません。自分やグループの力量にあわせた計画を立てましょう。自分の生活のリズムにあった活動にしましょう。

### ⑧ 謙虚さも大切に しましょう

“してあげる”と押しつけになってはいけません。協力者であり援助者であるという立場を忘れず、常に相手の気持ちを考えながら活動しましょう。

### ④ 宗教や政治活動とは 区別しましょう

ボランティア活動は人権尊重そのものであるため、自分の信仰している宗教や支持している政党などを勧めたり、強要してはいけません。信仰の自由、思想・信条の自由をお互いに守り尊重しましょう。

### ⑨ 分からないことは 聞きましょう

分からないことを聞くことで、正しく理解することができ、効率的に活動することができます。

分からないまま、自分の判断だけで行動してしまうと思わぬ事故に繋がることもあります。そうならないためにも、周囲と意思疎通を図りながら活動するようにしましょう。

### ⑤ 学習し自分を 成長させましょう

ボランティア活動をする中で、いろいろな問題にぶつかることもあります。そのときは活動を振り返り、反省し、次の活動がより効果的に行えるよう考えましょう。繰り返し学習することで次の活動に生かせるだけでなく、自分自身も成長していくでしょう。

### ⑩ 安全に気をつけましょう

自分がけがをしたり、相手を傷つけたり、物品を壊したりすることのないよう安全には十分注意しましょう。万一に備えて、ボランティア活動保険に必ず加入しましょう。

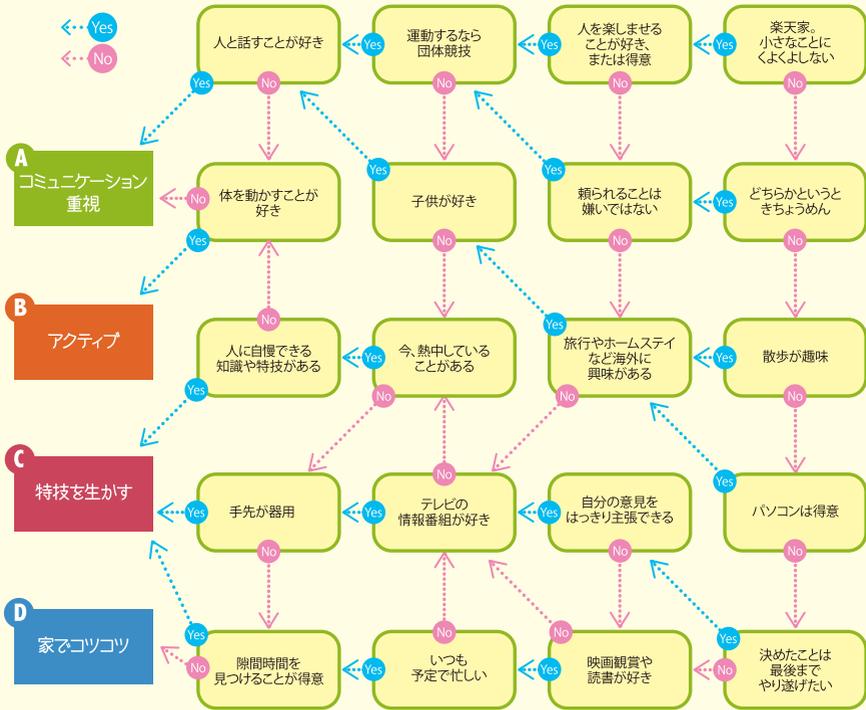
# Ⅳ ボランティア適性診断テスト

ボランティア活動をはじめてみたい皆さん、ここで自分に合ったタイプのボランティア活動を見つけてみましょう。

チャートで見つけよう!

自分に合ったボランティア活動は?

スタート!



あなたはA～Dのどのタイプ?

気になる結果は次のページ

# ● ボランティア適正診断テストの結果

## ▼タイプ

## ▼おすすめボランティア



## コミュニケーション重視派

### 人のお付き合いを大切にしたいあなた

- ・福祉施設ボランティア(障害者, 高齢者, 子ども)
- ・老人ホームや介護保険施設, 高齢者宅への訪問活動(見守り活動)
- ・障害児の登下校のお手伝い
- ・外出支援ボランティア(ガイドヘルプ)・病院ボランティア
- ・買い物, 配食など家事支援ボランティア
- ・育児, 子育て支援ボランティア・生活相談・ホストファミリー
- ・サロン協力・スポーツ, レクリエーション等の指導・行事の手伝いなど



## アクティブ派

### 体を動かすのが好きなあなた

- ・バザー協力・イベント運営ボランティア・行事などのお手伝い
- ・自然保護, 環境保全ボランティア(地域の清掃, 花の植え替えなど)
- ・外出支援ボランティア(ガイドヘルプ)・介助ボランティア
- ・買い物, 配食ボランティア
- ・災害救援ボランティア・海外支援活動
- ・観光ガイドボランティア・動物愛護活動
- ・街頭での募金活動(赤い羽根共同募金など)・献血 など



## 特技を生かす派

### 自分の特技を生かしたいあなた

- ・手話, 楽器演奏などの発表・朗読, 読み聞かせボランティア
- ・点訳, 音訳・手話, 要約筆記・外国人の通訳, 翻訳
- ・趣味, 技術指導(パソコン, カメラ, 料理, 音楽, ダンス等)
- ・おもちゃ図書館活動・おもちゃ病院・遊びや伝統文化の伝授など



## 家でコツコツ派

### 時間はないけど何かしたいあなた

- ・収集ボランティア・高齢者等へのプレゼント
- ・募金活動の協力・リサイクル活動 など

自分に合ったボランティア活動は見つかりましたか？  
あくまでも一例です。次のページでは上記であげた活動の一部ではありますが、内容を紹介します。  
自分のできること, 興味があることを探してみてください。



# V いろいろなボランティア活動

ボランティア活動にはさまざまなものがあります。



## ☆福祉施設でのボランティア

職員と協力しながら、施設の中でお話し相手や見守り、レクリエーション等のお手伝いをします。

施設例

学童保育, 児童養護施設,  
特別養護老人ホーム,  
介護老人保健施設,  
障害者地域作業所,  
障害者更生施設 ほか



## ☆外出支援ボランティア (ガイドヘルプ)

障害のある方の外出時に歩行の介助や誘導などをお手伝いする活動です。

## ☆病院ボランティア

病院内の案内や通訳, 長期入院児への読み聞かせ, レクリエーション等のお手伝いなどをする活動です。



## ☆買い物, 配達ボランティア

買い物や調理が困難なお年寄りなどの代わりに買い物に行ったり, 料理をつくり届ける活動などです。



## ☆地域活動ボランティア

自分の暮らす町で必要と思われることを考えて行う活動。お年寄りの話し相手や身の回りのお手伝い, 住居の簡単な修理や草取りなど地域によりさまざまです。

## ☆国際協力

発展途上国の支援など海外での活動のほか, 国内ではホストファミリーや通訳, 支援団体の運営協力などの方法もあります。

## ☆災害救援ボランティア

→P7を参照

被災地でがれき, 土砂撤去, 家屋の片付け等さまざまな支援活動を行います。

現地に行けない場合は, 義援金や支援金等を送ることも活動のひとつです。



## ☆収集ボランティア

→P6を参照

使用済切手や書き損じハガキ, プルタブ, ペットボトルキャップなどを集める活動です。収集団体の目的に応じて活用されます。

活用例: 福祉用具(車いす等)購入, 福祉団体やボランティア団体の活動費など  
※収集団体により活用方法はさまざまです。



## ☆点訳, 音訳 ボランティア

目の不自由な方に情報を届ける活動です。点訳は点字に, 音訳は音として情報を正しく伝える活動です。

## ☆手話, 要約筆記ボランティア

耳の不自由な方に情報を届ける活動です。

要約筆記は人生の途中で聞こえにくくなった方でも, すぐに利用できるコミュニケーション支援です。



しゅうしゅう

## 1 収集ボランティア

多くのものはゴミとして捨てられがちですが、集めることでいろいろな活動に役立てられるものもあります。

収集ボランティアは、時間や場所を選ばず、その日からすぐに取り組むことができます。

※収集活動をしている団体は用途・目的等さまざまです。自分の活動目的に共感する団体や気になるところに送り方等必要事項を確認することをおすすめします。

(インターネットで検索し、ホームページやSNSで活動内容等を調べることが可能です。)

### しゅうしゅう 収集

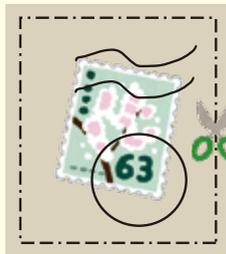
ベルマーク、プルタブ、使用済切手、書き損じハガキ、プリペイドカード、中古衣料品(古着) ほか

### ぼきん 募金

ユニセフ募金、赤い羽根共同募金、24時間テレビ ほか

例：使用済切手

切手の種類は問いません。切手の周り1cm程度の余白を残して台紙ごと切りましょう。



消印の日付や地名が残るように、1cm程度余白を残す。

収集している専門の買取業者に買い取ってもらいます。

例えば  
車椅子や福祉教育のための機材購入費、災害時の救援活動、国際協力などに活用されます。

きふ、かつどう

## 2 寄付活動

ボランティアグループやNPOに対して必要なお金や物品を寄付することで、その団体の活動を支援することができます。

### 寄付する時の留意点

- ① 寄付する団体について十分理解すること。
- ② 寄付したお金や物品がどのようなことに使われるのかを確認すること。
- ③ 寄付の方法を確認すること。

さいがい

## 3 災害ボランティア

1995年の阪神淡路大震災では、全国からボランティアが駆けつけ、これを機に各地の災害では多くのボランティアが活躍するようになりました。多くの人がボランティアに関心を持つようになった1995年が日本における「ボランティア元年」といわれるのはそのためです。

ここでは、災害ボランティアについて詳しく紹介します。

### (1) 基本的な心構え

被災された方の求めていることを正しく理解し、被災者に寄り添うかたちでのボランティア活動をしていきましょう。

#### ① 現地の情報を十分確認

被災地に行く前に現地の状況を確認することが重要です。活動内容は、災害や被災地によって異なりますので、事前に全国社会福祉協議会や現地に設置されている災害ボランティアセンターのホームページ等でボランティアへの参加方法や注意点等最新の情報を確認しましょう。

なお、電話対応に時間や人員を割くことになるため、被災地へ直接電話をすることは控えましょう。

#### ② 交通手段は自分自身で確保

被災地へ向かう交通手段については、ボランティアバスが運行されている場合などを除き、原則として自分自身で確保し、交通費も自己負担となります。

なお、大きな災害の被災地では、公共交通機関や道路事情が混乱している場合があるので、落ちつくまで現地入りを控えることも重要です。



#### ③ 宿泊場所・食事も自分自身で確保

宿泊場所については、被災地に負担をかけないように自分で確保してから向かうようにしましょう。

また食事についても、災害発生直後は現地調達ができないことも想定されるため、出発時に準備し持参すると安心です。



### (2) ボランティアの受付・登録及び保険への加入

被災地で災害ボランティア活動を行う場合は被災地の市町村社会福祉協議会等が設置する災害ボランティアセンターで必ず受付登録をしてください。

なお、ボランティア活動保険の加入については、被災地の混乱を考えると事前に居住地の社会福祉協議会で加入手続きを済ませるなど、安心して活動できるようにしましょう。 7

### (3) 災害時のボランティア活動の種類

- 災害の種類や時期によってボランティア活動の内容が変わります。
- ・被災者宅の土砂やがれき撤去，運搬，清掃
  - ・避難所の手伝い（湯茶の供給，炊き出し，子ども等の遊び相手，話し相手，物資の運搬，情報の張り出し，休憩所や集会所の設営など）
  - ・救援物資の仕分け，配送
  - ・安否確認訪問
  - ・引っ越し手伝い，荷物運び，水汲み
  - ・部屋の後片づけ，家具の移動，家の補修，ゴミ出し
  - ・ホームページ作成，SNSを用いた広報，広報誌づくり
  - ・情報収集，ニーズの発掘
  - ・ボランティア登録，災害ボランティアセンター運営
  - ・理容，美容，マッサージ等
  - ・心のケア，簡単な行事の企画実施 など

### (4) 服装や所持品

状況に合わせた服装や持ち物を準備しましょう。



#### ① 服装（活動しやすく汚れてもいいもの）

- 帽子，ヘルメット
- 長袖、長ズボン（ジャンパー，作業ズボン等）
- 靴（底の厚いもの）

#### ② 準備するもの（持参すると便利なもの含む）

- 健康保険証のコピー
- 水筒，飲料水
- 常備薬，目薬 等
- 懐中電灯
- 洗面具
- 携帯ラジオ
- タオル
- 防災ラジオ
- 雑巾
- 軍手，ゴム手袋
- 保存食（食事）
- マスク（できれば防塵用）
- お金
- ウェットティッシュ
- 地図
- ゴミ袋（ゴミは持ち帰りましょう）
- 筆記用具
- 靴（長靴，安全靴）
- 着替え
- 雨具（カッパ等）
- 眼鏡、サングラス等

## (5) 支援金<sup>しえんきん</sup> や義援金<sup>ぎえんきん</sup>

直接被災地へ行かなくても、義援金や現地のボランティアを支援する募金、あるいは救援物資<sup>※</sup>の送付などさまざまな支援方法があります。

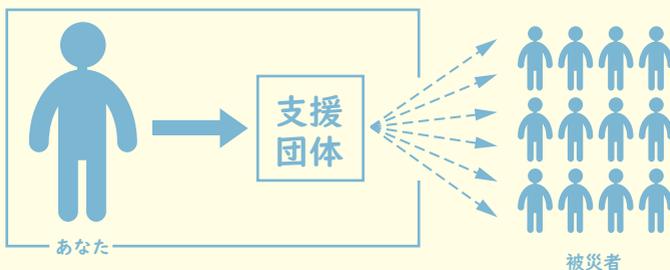
### ■ 支援金<sup>しえんきん</sup> と義援金<sup>ぎえんきん</sup> の違い<sup>ちが</sup>

#### ① 支援金

自分が応援したい団体、関心がある分野の団体を自ら選んで寄付し、被災地の支援に役立ててもらおうお金。

使い道は支援団体が決定する。

各団体ごとに支援金の使途や収支の報告を行って透明性を確保している。



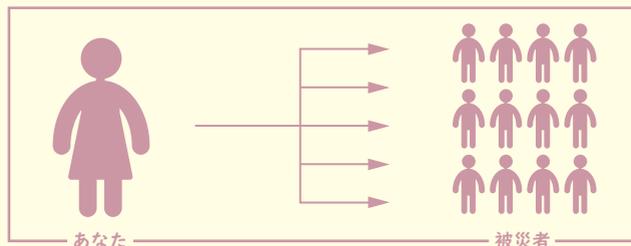
◆支援活動をする機関・団体を応援◆

#### ② 義援金

被災地の方々へお悔やみや応援の気持ちを込めて贈るお金。

被災者へ分配されるもので、ボランティア団体や復興事業には使われない。

(義援金配分委員会によって公平・平等に被災者へ直接届けられる)



◆被災者への直接的な支援(見舞金など)◆

※ 個人の救援物資は、仕分けや配布の人手不足や物資の保管、処分料にお金がかかり、「第二の災害」とわれています。

必ず事前に支援したい団体等に確認を行ったうえで、送付してください。

# ひと せつ かた VI いろいろな人との接し方

## こうれいしゃ しょうがいしゃとう せつ きほんてき こころ I 高齢者や障害者等と接するときの基本的な心がまえ

高齢者や障害者が駅やバス停などで困っているのを見かけたら、お手伝いできることがあるか声をかけましょう。何も特別なことはありません。できるだけ自然に接しましょう。

### せつ かた きほん (1) 接し方の基本

#### ようぼう かくにん ① 要望を確認する

お手伝いが必要か、どのようなお手伝いを必要としているのか内容を確認しましょう。

#### てつだ お ② お手伝いを押しつけない

高齢者や障害者の意思を尊重しましょう。お手伝いは必要最低限にし、無理矢理お手伝いをしたり、押しつけにならないよう、相手のペースに合わせるようにしましょう。相手ができることまでお手伝いしてしまうと自尊心を傷つけることになりかねません。

#### きょうりよく もと ③ 協力を求める

お手伝いの内容が自分ひとりの力で難しいときは、周囲の人にも声をかけるなど周囲に協力を求め、できるお手伝いをするようにしましょう。

#### はな ④ ゆっくり、ていねいに、くりかえし話す

早口や大声にならないようにゆっくりとていねいに話すようにしましょう。聞き取れていない場合もありますので、そのときは繰り返し話すようにしましょう。

#### あいて ことば みみ かたむ ⑤ 相手の言葉に耳を傾けましょう

話すときはしゃがむなどできるだけ相手と目の高さを合わせて話を聞くようにしましょう。同じ話を繰り返す事があっても、さえぎらずに相づちを打ちながら受け止めるようにしましょう。

### (2) ヘルプカード

ヘルプカードとは、障害などで困っている人が周りに支援を求めるカードです。カードにお手伝いしてほしい事などを記入してあれば、必要なときに提示することで「支援が必要な人」と「支援ができる人」をつなぐことができます。



(例)

- ・日常的に手助けがほしいとき
- ・道に迷ったり、病気のとき
- ・災害のとき

### (3) 認知症の方との接し方

認知症の症状はさまざまです。問題行動に対して感情的になっても解決しません。できる限り自然に、温かい気持ちで接するようにしましょう。危険なこと以外は受け入れ、ゆとりを持って対応することが大切です。

### (4) 車いすの方への接し方

車いすに乗っていても、それぞれ障害等の程度が違うので、いつも同じ介助方法があてはまるとは限りません。介助をする前に「どういう方法がいいか」介助をする人とされる人とで確認してください。

※車いすの介助方法についてはPI2を参照ください。



身体障害者標識  
(身体障害者マーク)

### (5) 視覚障害のある方への接し方

視覚障害の方が戸惑っている姿を見かけたら、正面に回ってお手伝いできることがあるか訪ねましょう。基本的に白い杖の反対側に立って腕を貸します。もしくは、軽く手をつなぎ半歩前を歩きます。いきなり体に触れたり、杖をひっぱたりと相手を驚かせる行為は厳禁です。



盲人のための  
国際シンボルマーク

### (6) 聴覚障害のある方への接し方

聴覚障害のある方とのコミュニケーションの1つとして手話があります。手話だけでなく筆談（紙に文字を書く）をしたり、口の動きで会話の内容を読み取ってくれる場合もありますので、ゆっくり話すことでコミュニケーションをとることができます。



聴覚障害者標識  
(聴覚障害者マーク)

## 2 外国の方との接し方

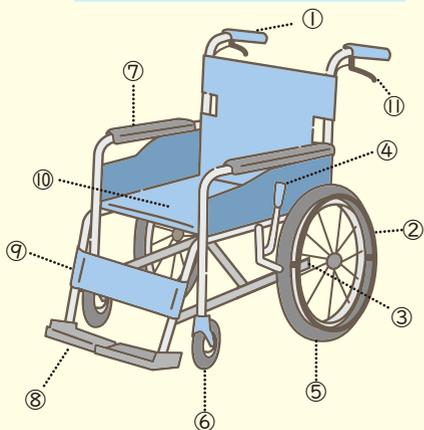
異国の地で言葉も通じずに不安に思っているかもしれません。困っているようならやさしく声をかけましょう。語彙力に自信がなくても簡単な単語を使ったり、ゆっくりと簡単な日本語で話すことで理解してもらえることもあります。また、翻訳アプリ等を活用したり、身振り手振りなどジェスチャーを使ったり、絵を描くことで伝えることもできます。接する時は、相手の文化や習慣を理解し、尊重しましょう。

### やさしい日本語のポイント

- ① 難しい言葉は使わず、簡単な言葉に言い換える  
(例：お越しく下さい → 来て下さい、住所 → 住んでいるところ 等)
- ② 文を短くする
- ③ 書くときは漢字の量を考え、漢字にはできるだけふりがなをふる
- ④ 情報を整理する
- ⑤ 外来語（カタカナ）はできるだけ使わない

くるま  
**3 車いすの**  
 かいじょほうほう  
**介助方法**

正しく安全に扱うために、  
 各パーツの名前を  
 知っておこう。



- ①**ハンドグリップ**（介助者用にぎり）…介助者が車いすを移動させるときに使用します。
- ②**ハンドリム**…自分で車いすを操作するときを使用します。
- ③**ティッピングレバー**…段差やみぞを越えるときにこのティッピングレバーを踏み込みキャスターを浮かせるために介助者が使用します。
- ④**ブレーキ**（駐車ブレーキ）…車いすに乗り降りするときや車いすを保管しておくときに車いすが動かないようにするために使用します。
- ⑤**大車輪**（後輪）
- ⑥**キャスター**（前輪）…段差やみぞをこえるときは、このキャスターを浮かせて使用します。
- ⑦**アームレスト**（肘かけ）…両腕を休ませたり、上半身を安定させるために使用します。
- ⑧**フットサポート**（足台）…車いすに腰掛けるとき、足をこの上に置き身体を安定させます。
- ⑨**レッグサポート**…車いすに腰掛けしているとき、障害者の足が足台から後ろにすべり落ちないようにするためのものです。
- ⑩**シート**…長時間車いすを利用するとき、床ずれを防止するためにシートの上にクッションを置いて使用することがあります。
- ⑪**ハンドブレーキ**（介助用ブレーキ）…介助者が操作するブレーキで、自転車のブレーキと同じ使い方です。

**車いすの折りたたみ方、ひろげ方**

①車いすのタイプによって違いますが、しまう時は必ず**ブレーキを完全に掛けてから**。

— たたみ方 —



○ 左右の足台を上げる。



○ シートの前後の中央部を両手で持ち、上に引き上げる。



○ 両側の肘かけを内側に押し付ける。

— ひろげ方 —



○ 両方の肘かけを少し押し開く。



○ シートの左右を両手でおさえ両側に押す。



○ 指をはさまないように気をつけ押し開く。

## さあ、進もう真うしろから押して



○ハンドグリップをしっかり  
りと深く握る。



○「行きますよ」など、やさしく  
合図、声かけをしましょう。  
ゆっくりと押す。(会話は大切)



○停止したあとは、動かないよ  
うに車いすの横に立ち、片手  
でハンドグリップを握りなが  
ら、片方のブレーキをかける。  
反対側も同じように。

## 道路は平らだとは限らない。たとえば砂利道なら



○キャストアップをして押す。  
この時、肘を伸ばして道に  
押しつけるような気持ちで  
ハンドグリップを  
握ると腕の疲れも  
少なく、車いすを  
支えやすくなる。



○クビの安定の悪  
い人などは、後  
ろ向きに進むほ  
うが身体が安定  
する人もいる。

③ 介助する前に相手に聞くようにしましょう。

## 坂道なら

### — 上り —



○上り坂は、身体を前向きにかた  
むけ、押し戻されないよう一歩  
一歩しっかりと押す。

### — 下り —

○下り坂は、前向きで車いすを  
引くようにして下り、ハンド  
ブレーキをかけながら下る。



○相手が恐怖感のある急な下  
り坂などは、後ろ向きで一  
歩一歩ゆっくり下る。  
ハンドブレーキをかけると  
よい。



③ 下り坂の場合、絶対に途中で急に止めないように！  
乗っている人が車いすから転げ落ちてしまいます。  
ブレーキを併用して行うようにしましょう。

## 段差は車いすの人が最も困難とするポイント

### — 段差を上げる —



- ティッピングレバーを踏み込みキャストを浮かせる。



- キャスターをゆっくりと段の上へのせ肘を伸ばして押しつける。



- 後輪を押し上げる。

### — 段差を下りる —



- 半身をシートに近づけ、肘をまげ、ゆっくりと後輪を下ろす。



- ティッピングレバーを踏み込み、キャストを浮かせる。



- キャスターをゆっくり下ろし、後ろに引く。

## 溝越えは「キャスト上げ」の応用で



- ティッピングレバーを踏み込み、キャストを上げ、溝の向こう側まで押す。



- キャスターを必ず溝の向こう側にゆっくり下ろす。



- 後輪を浮かし気味に前に押し込む。

③後ろ向きは前向きの順番の逆です。

## 階段を車いすごと上がる（下がる）には

- 上りは車いすを前向きに、下りは車いすを後向きに。
- 上ブレーキは完全にかけ、運ぶ人は図のようにいすを囲む。
- 決められた位置をしっかりと握る。このとき、力のあ  
る人や背の高い人が車いすの後部を持つと運びやす  
くなる。
- 「いち、にっ」と呼吸をあわせ、一歩一歩ゆっくり進む。



**④車いすは 4 人または 3 人で運ぶほうが安全！  
もし人数が足りない場合には通りがかりの人に  
協力を頼んだ方が車いすに乗っている人も安心。  
車いすにのっている人に、いちばん安心できる  
運び方を聞くようにしよう。**

- ①の人はハンドグリップをしっかりと握り、キャスター  
上げをし、腰を降ろし半身の姿勢を取る。
- ②の人はティッピングレバーの前部を持ち、車輪が階段  
にかかるように、一段一段ゆっくりと上げる。（降ろす）
- アームレスト・バックレストなど取りはずし式の車  
いすの場合は、その位置は持たないように。



## 4 身体障害者補助犬について

身体障害者補助犬とは、身体に障害をもつ方々の目となり、耳となり、手足となり暮らしを支えている犬たちのことです。

障害をもつ方々の自立と社会参加を助けるために、身体障害者補助犬法に基づき訓練・認定されています。



### もうどうけん 盲導犬

目の不自由な方の歩行を助けます。盲導犬は、要所要所で合図を出し安全に誘導することで、安心感を与える頼もしい存在です。

#### 仕事

- ①角を教える。障害をもつ方が自分の現在地を確認できます。
- ②段差を教える。階段だけでなく、交差点などの段差でも止まります。
- ③障害物をよける。パイプや電柱など通行の妨げになるものをよけます。



### ちようどうけん 聴導犬

耳の不自由な方のかわりにノックやブザーなどの音を聞き、知らせます。

目覚まし音が鳴ると起こしてくれます。玄関のチャイムや火災報知器、車のクラクションなどは軽くタッチするなどして知らせてくれます。



生活していく中で、反応できる音を増やしていくことができます。聴導犬は耳の不自由な方の快適で安全な生活を支える存在です。

### かいじょけん 介助犬

手足の不自由な方のかわりにドアを開けたり、指示された物を持ってきたり、拾ったりと日常生活のお手伝いをします。不測の事態が起きた時に人を呼びに行ったり緊急ボタンを押すといった緊急対応などもします。介助犬は互いに支え合いながら日々の生活に潤いを与えてくれる存在です。

例) 車いすから落ちたときに「Take スマホ」と介助犬に伝えるとスマホを持ってきてくれるので、助けを呼ぶことができます。



しんたいしょうがいしゃほじょけん

であ

## 身体障害者補助犬に出会ったら

「身体障害者補助犬」はペットではなく、飼い主のために一生懸命仕事をしています。さわったり、食べ物を与えたり、大声で呼んだりせずにとっと思守ってあげることが基本です。

しんたいしょうがいしゃほじょけん

の もの みせ はい

## 身体障害者補助犬は乗り物やお店に入れない？

補助犬の受入がさまざまなところで拒まれています。

平成14年10月1日に身体障害者の社会参加を促進することを目的に、「身体障害者補助犬法」が施行され、公共施設や交通機関及び病院やレストランなどの不特定多数の人が利用する一般の施設への受入が義務づけられ、平成20年10月1日からは、事業所または事務所における「身体障害者補助犬」の使用が義務化されました。

公共施設等で補助犬を拒んではならないと決められてはおりますが、罰則がないため拘束力がないのが現状です。「身体障害者補助犬」はその人の身体の一部であるという認識を持ち、あたたかく受け入れてください。

## 5 内部障害について

ないぶしょうがいしゃ

### 内部障害者とは

内部臓器に障害のある人のことです。外見からは見分けがつかないため周囲からは理解してもらいにくい障害です。そのため、電車やバスの優先席に座っていても、マナーを守らない様に見られるなど嫌な思いをすることがあります。周囲の方の理解と配慮を必要とする障害です。

ハート・プラスマーク



ないぶしょうがい しゅるい

### 内部障害の種類

しんぞうきのうしょうがい  
心臓機能障害

じんぞうきのうしょうがい  
腎臓機能障害

かんぞうきのうしょうがい  
肝臓機能障害

こきゅうききのうしょうがい  
呼吸器機能障害

しょうちようきのうしょうがい  
小腸機能障害

ぼうこう ちよくちようきのうしょうがい  
膀胱・直腸機能障害

めんえきふぜん  
ヒト免疫不全ウイルス(HIV)  
による免疫機能障害

内部障害には7つの種類があります。  
体力が低下していたり、風邪などの感染がきっかけとなり入院してしまうこともありますので、風邪などをうつさないよう配慮しましょう。

ないぶしょうがい

かた であ

### 内部障害のある方と出会ったら

内部障害の共通の悩みは、外見から障害のあることをわかってもらえない、いわゆる「見えない障害」という点です。そのため、まだまだ理解や必要な配慮がなされておらず、困っている人が多くいます。内部障害のある方と接する場合に適切な対応がとれるように、日頃から彼らの生活上のさまざまな不便さを理解しておくことが大切です。まずは電車の優先座席やその付近では携帯電話の電源を切ったり、近くではタバコを吸わないなどできることから始めていきましょう。

たど

じんこうぼうこう

じんこうこうもん

ふく ぶ

ぞうせつ

かた

はいりよ

例えば…オストメイト(人工膀胱・人工肛門を腹部に造設している方)への配慮

オストメイト対応トイレがある場合はそちらに案内し、設置されていない場合はゆとりのある広めの洋式トイレに案内してください。

オストメイトの方は、便意や尿意を感じたり、我慢することができないため、便や尿を溜めておくための袋(パウチ)を腹部に装着しています。パウチに溜まった排泄物は、捨てる必要があります。

プライバシーには十分配慮して、原因疾患など不要なことは極力聞かないようにしましょう。



オストメイト用設備  
ノオストメイト

## はったつしょうがい ちてきしょうがい せいしんしょうがい かつ 6 発達障害・知的障害・精神障害のある方について

### はったつしょうがい 発達障害とは

生まれつきの脳の障害のために言葉の発達が遅い、対人関係をうまく築くことができない、特定分野の勉強が極端に苦手、落ち着きがない、集団生活が苦手、といった症状が現れる障害の総称です。

発達障害には、広汎性発達障害（自閉症スペクトラム、アスペルガー症候群など）、学習障害、注意欠陥多動性障害など脳機能の発達に関する障害が含まれます。これらは、生まれつき脳の働き方に違いがあるという点が共通しています。

### ちてきしょうがい 知的障害とは

先天的または発達期までに生じた知的機能の障害により、複雑な事柄や計算が苦手、こみいった文章・会話の理解が不得手など、知的能力と社会生活への適応機能が遅れた水準にとどまり、日常生活において困難を抱えている状態をいいます。

### せいしんしょうがい 精神障害とは

統合失調症やうつ病、てんかん、アルコール依存症などによるさまざまな精神疾患のため精神機能に障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことをいいます。

## Point

自閉スペクトラム症（広汎性発達障害）の人は約100人に1人いると報告されており、性別では男性に多く、女性の約4倍の発生頻度だそうです。介助されるにあたり、特に成人では同性による介助が必要になる場面が多いのですが、男性のボランティアやヘルパーが不足しているため、支援が行き届かない部分がたくさんあります。

また、精神障害についても当事者グループや支援団体があるので、支援活動に関わってくれるボランティアを求めています。

上記三つの障害に関わってくださるボランティアは、ほかのボランティアに比べて少ないと言われていたこともあり、**これらの障害に関するボランティア活動についても多くの方に関心を深めてもらいたい分野です。**



はったつしょうがい ちてきしょうがい せいしんしょうがい かた おうたい きほん  
発達障害や知的障害，精神障害のある方への対応の基本

基本は「ゆっくり」「ていねいに」「くりかえし」が大切です。

症状や反応は人それぞれです。相手にあわせて接するようにしましょう。

ほうぼう  
サポートの方法

こえ  
●声をかける

- ・声をかけるときは，困っている方の前に立って（視界に入ってから）声をかけましょう。  
（後から急に声をかけると驚いてパニックになる方もいます）
- ・話しかけるときは，ゆっくりと優しく「何かお手伝いすることはありますか」などと笑顔で声をかけましょう。
- ・状況によってはお手本や具体例を示しましょう。



はなし き  
●話を聞く

- ・まず，本人のペースで話ができるように耳を傾けましょう。
- ・話すのに時間がかかってもゆっくりと待ちましょう。
- ・初対面の人と話すことになれていないので，安心して話ができるように落ち着いた雰囲気をつくりましょう。
- ・断片的な言葉などから相手の気持ちや状況，話したいことを察して，ときどき話を具体的に整理しながら会話を進めましょう。

せつめい  
●説明する

- ・目を見て話しましょう。
- ・ゆっくり，ていねいに，わかりやすく具体的に話し，くりかえし説明しましょう。
- ・必要に応じて身振りや手振り，メモや絵を活用し具体的にイメージしやすいように工夫をしましょう。



たいおう ばあい  
●対応がなくなった場合

- ・同意を求められても違うと思うことや分からないことは率直に伝えましょう。
- ・対応できる範囲を明確に伝え，無理をしないようにしましょう。
- ・専門機関などと相談をしながら対応しましょう。



# VII SDGs について

## (Sustainable Development Goals)

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものとしても積極的な取り組みが求められています。

現在、各般で進展が見られるものの、2030年までのSDGs達成に向けては、取り組みの加速や規模の拡大が求められており、2020年1月にSDGs達成のための「行動の10年（Decade of Action）」がスタートしました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsで掲げる17の目標を大まかに分類すると5つのPに分けられます。そうすると「人間」「豊かさ」「地球」「平和」「パートナーシップ」という5つのキーワードが見えてきます。

### ① People (人間) (1～6)

すべての人の健康的な生活、平等、教育環境などの保障をめざしています。



### ② Prosperity (豊かさ) (7～12)

すべての人が経済的に持続し、充実した生活を送れるようにします。



### ③ Planet (地球) (13～15)

温暖化、海水面の上昇など多くの危機に直面する地球環境を破壊から守り育てます。



### ④ Peace (平和) (16)

あらゆるレベルで暴力や恐怖を排除し、平和な世界をめざします。



### ⑤ Partnership (パートナーシップ) (17)

国際機関、政府、企業、社会、市民など多様な参加者がグローバルなパートナーシップを維持・推進します。



SDGsは、社会・経済・環境などをつなげてとらえ、統合的に解決していくという取り組みです。



17の目標を意識して総合的に取り組む事が大切です。

# Ⅷ 県内のボランティア活動相談窓口

● ボランティア活動に参加したい方、すでに活動されている方、またボランティアの援助を必要とされる方など、どなたでもボランティア活動に関して、随時相談にお応えします。

(令和5年3月現在)

市町村社協名	電話番号	市町村社協名	電話番号	市町村社協名	電話番号
鹿児島市	099-221-6072	下甕支所	09969-5-1510	垂水市	0994-32-6277
吉田支部	099-294-2754	さつま町	0996-52-1123	鹿屋市	0994-44-2951
桜島支部	099-293-2969	阿久根市	0996-72-3800	東串良町	0994-63-4760
喜入支部	099-345-0221	出水市	0996-63-2140	錦江町	0994-22-2000
松元支部	099-246-7211	長島町	0996-86-0190	南大隅町	0994-24-4218
郡山支部	099-298-2278	伊佐市	0995-26-4120	肝付町	0994-68-8188
三島村	099-222-3141	大口支所	0995-23-0011	西之表市	0997-22-0506
十島村	099-222-2101	霧島市	0995-45-1557	中種子町	0997-27-1845
指宿市	0993-22-5543	満辺支所	0995-59-2101	南種子町	0997-26-1703
山川支所	0993-35-2260	横川支所	0995-72-9717	屋久島町	0997-42-2711
開聞支所	0993-32-4877	牧園支所	0995-76-2160	尾之間支所	0997-47-3232
枕崎市	0993-72-7450	霧島支所	0995-64-8086	奄美市	0997-52-7601
南さつま市	0993-53-5590	隼人支所	0995-42-2256	大和村	0997-58-3434
南九州市	0993-83-3961	福山支所	0995-56-2150	宇検村	0997-67-2295
日置市	099-246-8561	始良市	0995-65-7757	瀬戸内町	0997-72-4144
伊集院支所	099-272-2306	加治木支所	0995-62-2041	龍郷町	0997-62-5020
東市来支所	099-274-6565	蒲生支所	0995-52-1400	喜界町	0997-65-0449
吹上支所	099-296-5257	湧水町	0995-75-2200	徳之島町	0997-83-1205
いちき串木野市	0996-32-3183	曾於市	0986-72-0460	天城町	0997-85-5093
薩摩川内市	0996-22-2355	大隅支所	099-482-3013	伊仙町	0997-86-4194
樋脇支所	0996-38-1166	末吉支所	0986-76-2224	和泊町	0997-92-2299
入来支所	0996-44-3731	志布志市	099-472-1800	知名町	0997-93-5261
東郷支所	0996-42-1872	松山支所	099-487-2001	与論町	0997-97-5042
祁答院支所	0996-55-1610	有明支所	099-474-0310		
上甕支所	09969-3-2880	大崎町	099-476-3663		

社会福祉法人  
 鹿児島県社会福祉協議会  
 ボランティアセンター  
 〒890-8517 鹿児島市鴨池新町1-7  
 県社会福祉センター6階  
 TEL 099-253-6922 (直通)  
 FAX 099-285-6160  
 e-mail:vorasen@kaken-shakyo.jp



## IX 活動の記録

<b>活動記録①</b>	本日の目標(テーマ)
活動日	活動記録・感想
施設・団体名	
活動場所	備考欄

<b>活動記録②</b>	本日の目標(テーマ)
活動日	活動記録・感想
施設・団体名	
活動場所	備考欄

<b>活動記録③</b>	本日の目標(テーマ)
活動日	活動記録・感想
施設・団体名	
活動場所	備考欄

# MEMO

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

## ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料(1名あたり) 団体割引20%適用済/過去の損害率による割増適用

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン	
ケガの補償	死亡保険金			1,040万円		
	後遺障害保険金			1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額			8,500円		
	手術保険金	入院中の手術			65,000円	
		外来の手術			32,500円	
	通院保険金日額			4,000円		
	特定感染症			補償開始日から510日以内は補償対象外 <sup>(*)</sup>	初日から補償	
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷		×	○	○	
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)			5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	550円	

商品パンフレットは  
コチラから(ふくしの保険)  
ホームページ

\*3月末までに契約手続きが完了し、前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

## &lt;重要&gt;

- ◆基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償 (傷害保険)

福祉サービス総合補償  
(傷害保険、賠償責任保険、約定期行費用保険(オプション))

●このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〈お問い合わせ〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL:03(3349)5137

受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除きます。)  
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一緒に締結する団体契約です。

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL:03(3581)4667

受付時間: 平日の9:30~17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)

## 私のボランティア手帳

---

発行日 令和5年3月  
発行 社会福祉法人  
鹿児島県社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
〒890-8517  
鹿児島市鴨池新町1-7  
県社会福祉センター内  
TEL 099-253-6922 (直通)  
FAX 099-285-6160  
E-mail vorasen@kaken-shakyo.jp  
URL <http://www.kaken-shakyo.jp/>

※本書の掲載内容を活用される場合は、事前にご相談ください。