

ボランティア ガイドブック



社会福祉法人
坂戸市社会福祉協議会

さかどボランティア・市民活動センター

〒350-0212
埼玉県坂戸市石井2327-6
(坂戸市福祉センター内)

TEL
049-283-1597

FAX
049-289-3911

開所時間
月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8:30～午後5:15

URL <http://sakadoshakyou.jp/>



交通 東武東上線
「北坂戸駅」東口下車徒歩20分



ホームページ



facebook



社会福祉法人
坂戸市社会福祉協議会
さかどボランティア・市民活動センター

はじめに

ボランティア活動について「興味はあるけど、きっかけがない」「どんなことをしたらいいのかわからない」と思っている方いませんか？みなさんの生活の中にはたくさんの“ボランティア”があふれています。

本紙は、自分にもできる福祉のお手伝いについて基本的な知識をまとめた内容となっています。

どうぞ、地域のみなさんとともに、さまざまなボランティア体験をする中から、ボランティアの楽しさや、感動、今まで知らなかった新しい体験をし、自分の活動を発見してください。

目次

はじめに	1
ボランティアってなあに？	2
ボランティア活動のポイント	3
さかどボランティア・市民活動センターってこんなところ	4
知っておきたいエチケット	
◆視覚障害者編	5
・視覚障害者へのマナー	
・ガイドヘルプワンポイント	
◆聴覚障害者編	6
・聴覚障害者へのマナー	
◆肢体不自由者編	7・8
・肢体不自由者へのマナー	
・車いすの取扱いと介助のワンポイント	
◆内部障害者編・精神障害者編	9
・内部障害者へのマナー	
・精神障害者へのマナー	
◆知的障害者編・高齢者編	10
・知的障害者へのマナー	
・高齢者へのマナー	
障害者シンボルマーク 知ってる？	11・12
社会福祉協議会（社協）ってなあに？	13
ボランティア関係機関	14

ボランティアってなあに？

だれ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。



『ボランティア』の語源について

- ☆ボランタール（ラテン語）
自由、勇気、正義
- ☆ボランテ（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4つのキーワード

POINT
1

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です。

POINT
2

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です。

POINT
3

無給性・非営利性

金銭的な報酬を期待して行う活動ではありません。しかし、お金では得られない出会いや発見、感動、喜びを得ることができます。

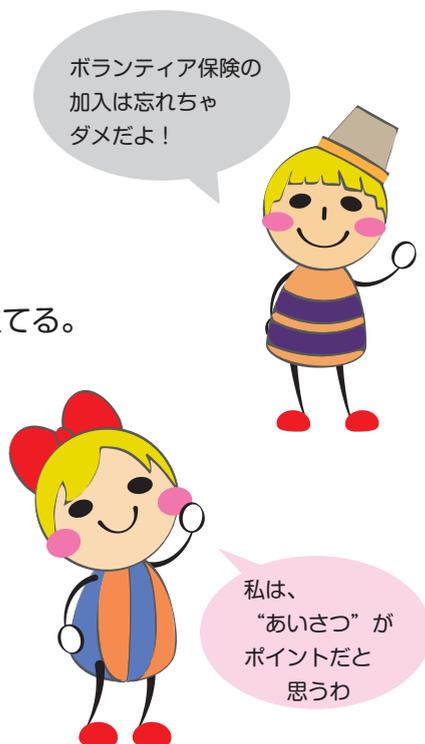
POINT
4

創造性・先駆性・開拓性

今、何が必要とされているのかを考えながら、よりよい社会を私たちの手で創る活動です。

ボランティア活動のポイント

- ①身近なことから無理のない活動で…。
- ②細く長く継続性をもたせる活動に！
- ③相手の願望に合わせることも必要。
- ④時間厳守（約束を守る）。
- ⑤秘密厳守（知り得たことを口外しない）。
- ⑥活動にけじめをつける。
- ⑦活動の点検をし、必ず記録をして次に役立てる。
- ⑧いつも謙虚であることを忘れない。
- ⑨職場や家族の理解を得ながら活動をする。
- ⑩よりよい活動のために…。
 - ・ボランティア活動の現状を知る。
 - ・視野を広める。
 - ・的確な情報の収集と理解。
 - ・自己研さんを忘れずに。



ボランティア活動のいろいろ

～ できることから始めよう ～

ボランティア活動は、その種類も活動もさまざまです。
地域の中での身近な活動から、国際的な活動まで何でもあります。

- | | |
|---|---|
| <p>地域で</p> <p>話し相手、買い物、清掃、見守りなど</p> | <p>専門技術で</p> <p>点字、手話、朗読、傾聴、パソコンサポートなど</p> |
| <p>家庭で</p> <p>使用済み切手・書き損じハガキの収集、衣類バンクなど</p> | <p>物品・金銭で</p> <p>救援物資、義援金、寄付、募金など</p> |
| <p>職場で</p> <p>使用済み切手・書き損じハガキの収集、募金、フードドライブなど</p> | <p>学校で</p> <p>使用済み切手・書き損じハガキの収集、お便り活動、体験活動など</p> |
| <p>災害支援で</p> <p>支援活動、支援金・義援金、支援物資など</p> | |



他にも考えられる活動はたくさんあります。
まず、自分のできるもの、身の回りのことから始めてみましょう。

さかどボランティア・市民活動センターってこんなところ

さかどボランティア・市民活動センターでは、ボランティア活動への住民の参加を広く呼びかけるとともに、その活動を推進するためのさまざまな支援を行っています。

特にボランティア活動を通して住民が「まちづくり」に参加するための重要なセクション（窓口）として位置付けられています。

- ◆ 相談・紹介
ボランティア活動を希望する方、ボランティアを必要とする方などの相談をお受けします。
- ◆ 情報収集・提供
福祉ニーズの調査や、開拓等、ボランティア活動に関するあらゆる情報の提供をします。
- ◆ 講座の開催
各種（入門・技術・専門）講座や、「夏！体験ボランティア」「地域福祉講座」等を企画し随時開催します。
- ◆ ボランティア活動保険の手続き
ボランティア活動中の事故に備えて「ボランティア活動保険」の加入手続きを窓口で行っています。
- ◆ ボランティアビューローの管理
ボランティア活動の拠点、ボランティアビューローの部屋や活動備品の管理等を行っています。



ボランティア活動保険

安心してボランティア活動するための保険です。活動される方へ加入をおすすめします！

- | | |
|---------------|---|
| 加入できる方 | ボランティア個人
ボランティアグループ
特定非営利活動法人(NPO法人)
特定非営利活動法人所属の無償のボランティア |
| 補償内容 | ①傷害保険：ボランティア活動中のケガ
②賠償責任保険：第三者の身体や財物に損害を与えた場合 |
| 補償期間 | 毎年4月1日～翌年3月31日 |

知っておきたいエチケット

視覚障害者編

視覚障害者へのマナー

視覚障害者といっても、全く見えない方、少し見える弱視の方、視野の狭い方など、見える範囲や距離、状況は障害の程度によってさまざまです。

一般的に、視覚に障害のある方は、白い杖を使用していますが、この白い杖を携えて歩行している方を見かけたときは、その通行や歩行をさまたげないようにしましょう。

目の不自由な方（視覚障害者）に出会ったら…

- ① あなたから先に声をかけてください。
(あなたの存在やいる位置を知ることができます)
- ② 白杖を持っている方が、道に迷い困っている様子を見かけたら、「何かお手伝いしましょうか?」と声をかけてみてください。必要があれば、現在の位置や周囲の状況などを伝えます。
(説明するときは、「あちら」「その交差点」といったあいまいな表現に気を付けましょう)
- ③ 交差点、駅のホーム、階段などの危険性が高い場所に案内するときは、危険性を具体的に知らせるか、安全が確認される場所まで同行することを相手に確認しましょう。
(突然手を出したり、勝手に判断して案内すると現在の位置を把握できずに混乱してしまいます)
- ④ 金銭を渡すときは、紙幣や硬貨の単位を言いながら、一つずつ渡してください。
- ⑤ 身の回りの物を勝手に片付けたり、置き場所を変えたりしないでください。

ガイドヘルプワンポイント

平地の誘導



肘の上を軽くつかんでもらいます。

階段（段差）の誘導



1段上を登ります。



足元をよく見て、ゆっくり降り始めます。

車（乗用車・タクシー）の乗降



屋根の部分とドアの上部に手を掛けさせてあげます。

バスの乗降



手すりに手を掛けさせ、ゆっくり乗ります。



手すりに手を掛けさせ、ゆっくり降ります。

混雑している所
狭い所の誘導



腕を後ろに回します。

エスカレーターの乗降



ベルトに手を触れさせてあげればあとは一人で乗れます。

時計の文字盤で物の位置説明を



聴覚障害者編

聴覚障害者へのマナー

聴覚障害者といっても、全く聞こえない方、少し聞こえる難聴の方、音だけを感じられる方など、聞こえの状況は障害の種別や程度によってさまざまです。

病気や事故等で途中で聴力を失った場合、声で話すことができる方もいますが、生まれつき聴力に障害のある方は、声で話すことが困難な方もいます。

耳の不自由な方（聴覚障害者）に出会ったら…

- ① 声をかけるときは後方からでなく、正面へ回り話しかけるようにしましょう。
- ② 緊急連絡や危険を知らせる放送、音で知らせる合図などは、目に見える形か肩をたたくなどをして知らせてください。
(病院の待合室や、防災無線など音の情報は実に多いものです)
- ③ 会話の方法としては、目に見える形が適しています。「空文字」や「筆談」、口の形を読み取る「口話」の他、「手話」があります。その方によって、適したコミュニケーション方法が異なりますので、相手に合わせた方法で行ってください。
- ④ 会話をするときは、わかりやすい表現や言い回しに気を付けましょう。
(×「やってあげられなくはない」→○「やれます」)

知っておきたいエチケット

肢体不自由者編

肢体不自由者へのマナー

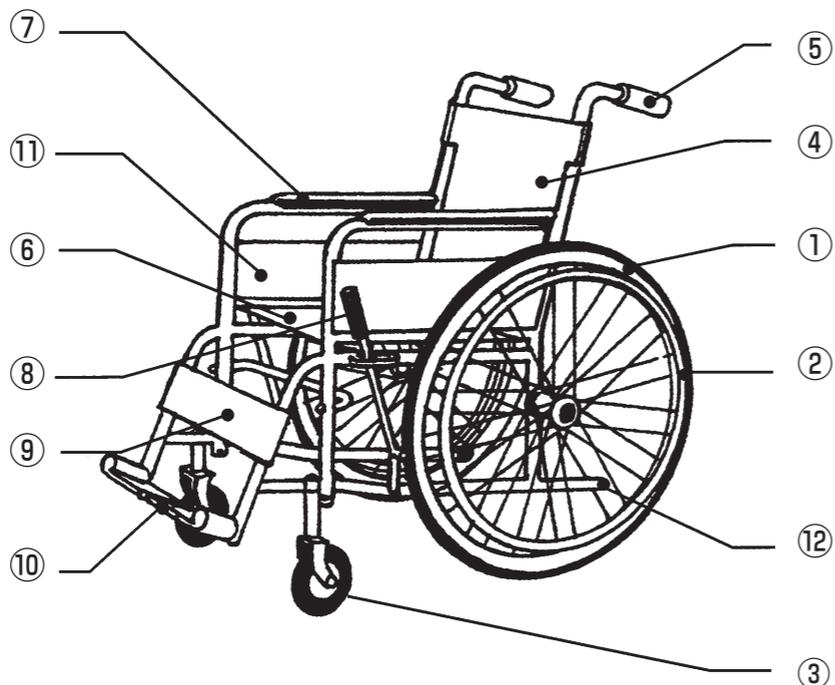
松葉杖やステッキをついている方、車いすに乗っている方、義足や義手を装着している方、神経や筋力の疾患による歩行機能障害の方などさまざまです。

手足の不自由な方（肢体不自由者）に出会ったら…

- ① 街中で不便な様子が見受けられても、勝手な判断で手を出すのではなく「何かお手伝いしましょうか？」と声をかけてみましょう。
(もどかしい動作にあなたが見えても、自分のペースで解決している場合があります。自己判断は禁物です)
- ② 同じ高さの目線で会話をして下さい。

車いすの取扱いと介助のワンポイント

各部の名称



- | | |
|---------------|---------------------------|
| ①大車輪（後輪） | ⑦アームレスト（肘掛け）…取り外し式のものもある。 |
| ②ハンドリム | ⑧ブレーキ |
| ③キャスター（前輪） | ⑨レッグレスト…取り外し式のものもある。 |
| ④バックレスト（背もたれ） | ⑩フットレスト…高さの調節ができる。 |
| ⑤ハンドグリップ（にぎり） | ⑪スカートガード（側板） |
| ⑥シート（座席） | ⑫ステッピングバー…キャスターを上げるときに使う。 |

たたみ方・ひろげ方

Ⓐ折りたたみ方

- フットレストを上げる。
- シートを持ち上げる。
- 完全に折りたたむ。



Ⓑひろげ方

- 外側に少し開く。
- シートを押し広げる。



道路での介助の方法

Ⓐ砂利道



- キャスターを上げながら静かに押す。

Ⓑ坂道（上り坂）



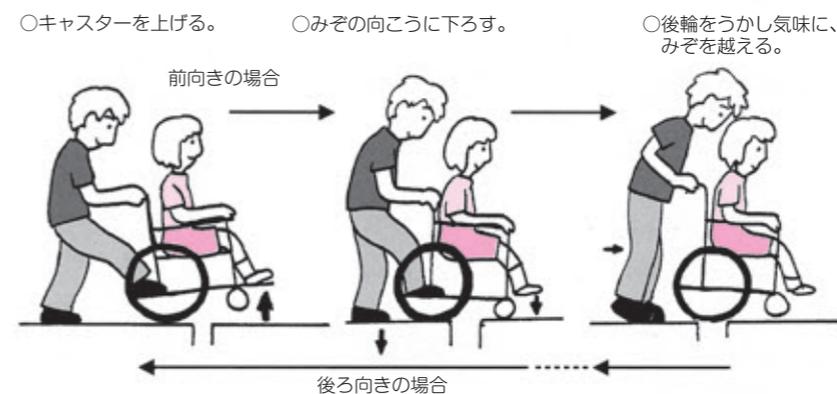
- 後ろから少し体を前傾して、一步一步しっかり押す。

（下り坂）



- ゆるやかな下り坂では、前向きで、車いすを引くようにして下る。
- 急な下り坂では、後ろ向きで、一步一步ゆっくりと下る。ブレーキを軽くかけるとよい。

Ⓒみぞ越え



- キャスターを上げる。
- みぞの向こうに下る。
- 後輪をうかし気味に、みぞを越える。

Ⓓ段差

段差を上げるには
・前向きの場合



- キャスターを上げる。
- キャスターを段に乗せる。
- 後輪を押し上げる。

段差を下りるには
・後ろ向きの場合



- 後輪を下ろす。
- キャスターを上げ、後ろに引く。
- キャスターを下ろす。

知っておきたいエチケット

内部障害者編

内部障害者へのマナー

心臓や腎臓、呼吸器等の機能に障害がある方も障害者として認定されています。それぞれ、さまざまな配慮をしながら日常生活を送っていますが、状況によっては仕事に従事できない方もいます。

外見からは察することができない分、身近にいる方たちの思いやりや配慮は必要不可欠です。

精神障害者編

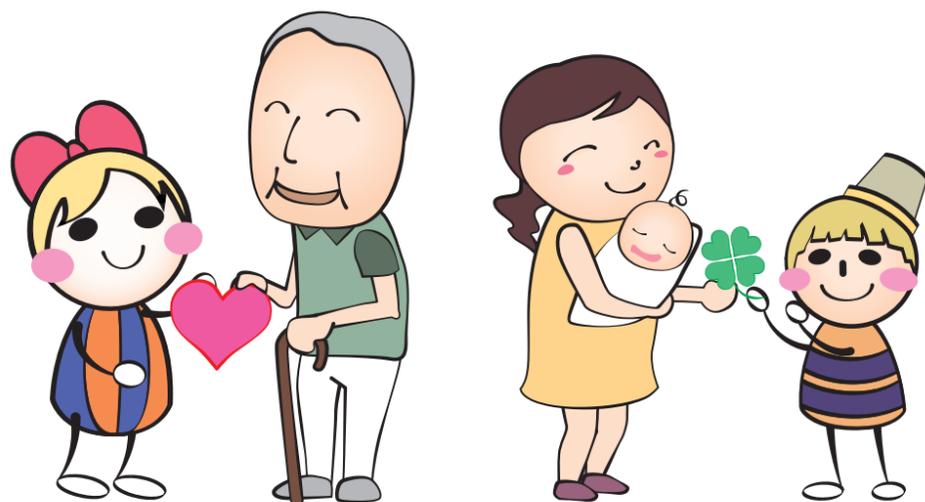
精神障害者へのマナー

精神疾患に由来する障害のために、日常生活上の困難や不自由さを持っていることから、医療との連携のもとに社会復帰への援助が求められています。

しかし、まだまだ周囲の偏見や誤解に苦しんでいる現状があり、正しい理解が強く求められています。

心の病を持つ方（精神障害者）に出会ったら…

- ① 話し方や動作など、相手のペースに合わせてみましょう。
- ② 話は最後まで聞いてから、返答するように心がけてください。
(話が途中で混乱してしまうのを防ぎます)
- ③ 会話をするときには、一度に多くを伝えるのではなく、わかりやすい表現で簡潔に伝えましょう。



知的障害者編

知的障害者へのマナー

知的機能に障害のある方を、知的障害者といいます。

障害には個人差がありますが、何も分からない、何もできないという訳ではありません。

まだまだ社会には誤解があり、正しい理解が求められています。

知的障害者に出会ったら…

- ① 話をするときには、相手の顔を見て話しましょう。
- ② 会話をするときには、一度に多くを伝えるのではなく、わかりやすい表現で簡潔に伝えましょう。
- ③ 約束事を突然変えたり、身の回りの物を勝手に片付けたりしないでください。
(自分のルールで納得して、心地よく生活している場合もあります。自己判断は禁物です)



高齢者編

高齢者へのマナー

人は誰しも、年を重ねていくと高齢者となります。そうすると、状況には差はあるものの目が見えにくくなったり、足が弱ったり、耳が聞こえにくくなったりと身体機能に制約が出てきます。

お年寄り（高齢者）に出会ったら…

- ① 話し方や歩き方など、相手のペースに合わせてみましょう。
- ② 相手を敬う気持ちが大切です。
(先輩に対しプライドを傷つけないよう配慮は必要です)
- ③ 生活する中で不便な様子が見受けられたときは、勝手な判断で手を出すのではなく「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけてみましょう。
(あなたからは、もどかしく見えても、自分のペースで心地よく生活している場合もあります。自己判断は禁物です)



障害者シンボルマーク 知ってる？

私たち一人ひとりが障害のことを知り、障害の有無にかかわらず、お互いを尊重し合いながら共存する社会となるよう、これらのマークへの御理解と御協力をお願いします。



障害者のための 国際シンボルマーク

障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。
※このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。
※個人の車に表示することは、国際シンボルマーク本来の主旨とは異なります。障害のある方が、車に乗車していることを、周囲にお知らせする程度の表示になります。したがって、個人の車に表示しても、道路交通法上の規制を免れるなどの法的効力は生じません。駐車禁止を免れる、または障害者専用駐車場が優先的に利用できるなどの証明にはなりませんので、ご理解の上ご使用下さい。

公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会
TEL 03-5273-0601 FAX 03-5273-1523



盲人のための 国際シンボルマーク

世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いします。

社会福祉法人 日本盲人福祉委員会
TEL 03-5291-7885



オストメイト用設備/ オストメイト

オストメイトとは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある障害者のことをいいます。

このマーク (JIS Z8210) は、オストメイトの為の設備 (オストメイト対応のトイレ) があること及びオストメイトであることを表しています。

このマークを見かけた場合には、身体内部に障害のある障害者であること及びその配慮されたトイレであることを御理解の上、御協力をお願いします。

公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団
TEL 03-5844-6265 FAX 03-5844-6294



ハート・プラスマーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部 (心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能) に障害がある方は外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。

内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮について御理解、御協力をお願いします。

特定非営利活動法人 ハート・プラスの会
TEL 080-4824-9928



身体障害者標識 (身体障害者マーク)

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

警察庁交通局交通企画課
TEL 03-3581-0141 (代)



聴覚障害者標識 (聴覚障害者マーク)

聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

警察庁交通局交通企画課
TEL 03-3581-0141 (代)



「白杖SOSシグナル」 普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

白杖によるSOSのシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートをお願いします。
※駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖によりSOSのシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをお願いします。

岐阜市福祉事務所障がい福祉課
TEL 058-214-2138 FAX 058-265-7613



ヘルプカード

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです (JIS規格)。

ヘルプマークを身に付けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

東京都福祉局障害者施策推進部
企画課社会参加推進担当
TEL 03-5320-4147



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。

身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」において、公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。補助犬を同伴することのみをもってサービスの提供を拒むことは障害者差別に当たります。

補助犬はペットではありません。社会のマナーもきちんと訓練されており、衛生面でもきちんと管理されています。

補助犬を同伴していても使用者への援助が必要な場合があります。使用者が困っている様子を見かけたら、積極的にお声かけをお願いします。

厚生労働省社会・援護局
障害保健福祉部企画課自立支援振興室
TEL 03-5253-1111 (代) FAX 03-3503-1237



耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。また、窓口等に掲示されている場合は、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表しています。

聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。

このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない・聞こえにくい」ことを理解し、コミュニケーションの方法等への配慮 (口元を見せゆくり、はっきり話す・筆談で対応する・呼ぶときは傍へ来て合図する・手話や身振りで表すなど) について御協力をお願いします。

一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会
TEL 03-3225-5600 FAX 03-3354-0046



手話マーク

聞こえない・聞こえにくい人が手話言語でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、役所、公共及び民間施設・交通機関の窓口、店舗など、手話言語による対応ができることが掲示できます。また、イベント時のネームプレートや災害時に支援者が身に付けるピブスなどに掲示することもできます。

聞こえない・聞こえにくい人等がこのマークを提示した場合は「手話言語で対応をお願いします」の意味、窓口等が掲示している場合は「手話言語で対応します」等の意味になります。

一般財団法人 全日本ろうあ連盟
TEL 03-6302-1430 FAX 03-6302-1449



筆談マーク

聞こえない・聞こえにくい人、音声言語障害者、知的障害者や外国人などが筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、役所、公共及び民間施設・交通機関の窓口、店舗など、筆談による対応ができることが掲示できます。また、イベント時のネームプレートや災害時に支援者が身に付けるピブスなどに掲示することもできます。

聞こえない・聞こえにくい人等がこのマークを提示した場合は「筆談で対応をお願いします」の意味、窓口等が掲示している場合は「筆談で対応します」等の意味になります。

一般財団法人 全日本ろうあ連盟
TEL 03-3268-8847 FAX 03-3267-3445

社会福祉協議会（社協）ってなあに？

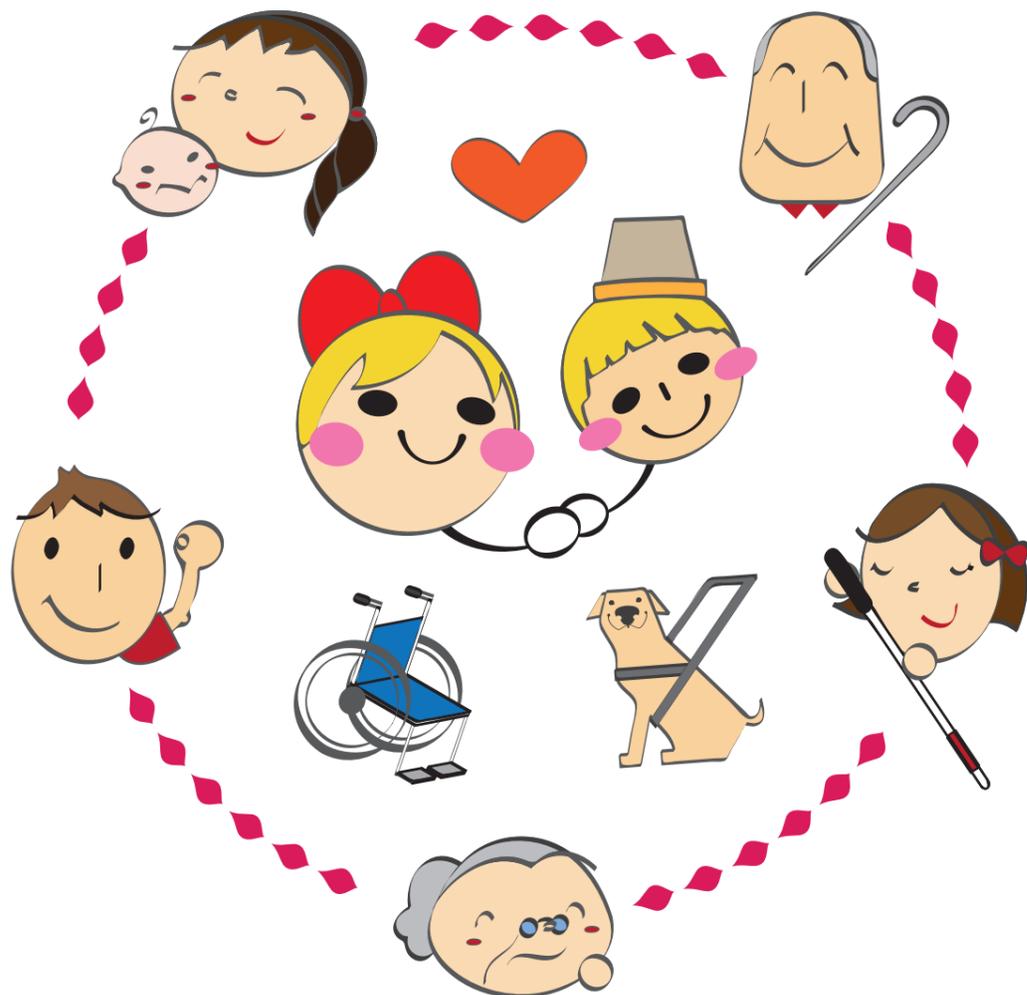
社会福祉協議会は、地域社会の福祉問題を中心として、障害者、高齢者、子どもたちなど、地域の人たちが暮らしやすい「福祉のまちづくり」をすすめる民間団体です。こうした目的を達成するために、事業として調査やサービスの企画、実施を行うとともに、住民の「福祉のまちづくり」への参加を支援する役割を担っています。

地域福祉とは…？

私たちの地域社会には健康で働いている人はたくさんいますが、生活に困っている方、体の不自由な方、高齢の方もたくさん住んでいます。

色々な方が集まって、一つの地域社会ができあがっているのです。そこでは、体の不自由な方も高齢の方も健康で働いている方も子どもたちもみんな地域の主人公なのです。

地域福祉を進めるとは、困っているときは助けあったり、また、一人ひとりが福祉について関心を持ち行動することであると考えます。



ボランティア関係機関

県内

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
埼玉県ボランティア・市民活動センター

住所 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65
TEL 048-822-1435



埼玉県県民活動総合センター

住所 伊奈町内宿台6-26
TEL 048-728-7112
FAX 048-728-7130



社会福祉法人
埼玉県共同募金会

住所 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65
TEL 048-822-4045
FAX 048-824-9819



埼玉県障害者交流センター

住所 さいたま市浦和区大原3-10-1
TEL 048-834-2222
FAX 048-834-3333



全国

社会福祉法人
全国社会福祉協議会

住所 千代田区霞が関3-3-2
新霞が関ビル
TEL 03-3581-7820



特定非営利活動法人
国際協力NGOセンター(JANIC)

住所 港区芝4-7-1
西山ビル4階
TEL 03-6435-2945



社会福祉法人
中央共同募金会

住所 千代田区霞が関3-3-2
新霞が関ビル5階
TEL 03-3581-3846
FAX 03-3581-5755



特定非営利活動法人
日本NPOセンター

住所 千代田区大手町2-2-1
新大手町ビル245
TEL 03-3510-0855
FAX 03-3510-0856



公益財団法人
さわやか福祉財団

住所 港区芝公園2-6-8
日本女子会館7階
TEL 03-5470-7751
FAX 03-5470-7755



公益財団法人
ベルマーク教育助成財団

住所 墨田区両国3-25-5
JEI両国ビル9階
TEL 03-5638-2320
FAX 03-5638-2321



日本赤十字社

住所 港区芝大門1-1-3
TEL 03-3438-1311

