

## そもそも ボランティア ってなに？

気になるけど、  
なんだろう？  
どんなことを  
するんだろう？

ボランティアは、一般的に  
自分の意志で、社会や地域へ  
貢献する活動に参加することを  
いいます。



## ボランティアの カテゴリー

ボランティアの分野は、分類すると  
多岐にあたります。下記のような  
ボランティア以外にも様々な活動が  
あるので、ぜひ探してみてください。

### ボランティアの活動カテゴリーの一例

|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| まちづくり | 子育て支援 | 地域の安全 | 環境保全 |
| 福祉    | 文化    | 災害支援  | 国際交流 |

など

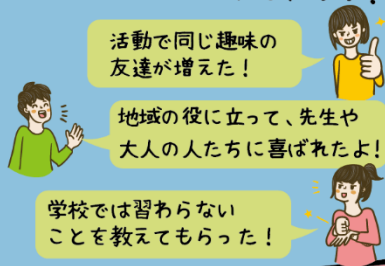
## ボランティアの いいところ

ボランティアに参加すると  
どんないいことがあるだろう？

活動で同じ趣味の  
友達が増えた！

地域の役に立って、先生や  
大人の人たちに喜ばれたよ！

学校では習わらない  
ことを教えてもらった！



## おススメ！ はじめるなら、 こんなボランティア

栃木県内でも、様々なボランティアが  
行われています。自分に合った活動を見つけて、  
気楽に参加してみましょう！

例えば・・・

- 自然が好き・・・環境保護ボランティア
- 街を盛り上げたい・・・イベントボランティア
- 災害の助けになりたい・・・災害支援、募金活動
- ITに強い・・・スマホ支援ボランティア

## ボランティアはじめて ボードマップ

## ボランティアのえらびかた

得意な  
こと

自分の  
趣味

気になる  
こと

将来の  
夢



あなたの趣味や特技がもしかすると  
誰かの助けになるかもしれません。  
自分の好きなことを活かして  
楽しめるボランティアを  
選んでみましょう。

## ボランティア にいく、 そのまえに

ボランティアに参加する前に、  
募集チラシや団体HPなどで内容を  
よく確認しておきましょう。

・活動場所 ・服装 ・集合場所  
・集合時間 ・持ち物 など

## ボランティアのさがしかた

実は身近な場所でボランティアが見つかります。  
ぜひ足を運んでみませんか？

各支援センター

社会福祉協議会

学校・教育機関

NPO・市民活動団体

WEBサイト・SNS

役所・公共施設

※支援センターは場所によって名称が違います

## ボランティアをたのしもう！

ボランティアは、小さな子から、お年寄り、外国の方や  
障がいがある人まで、様々な人たちが集まって、  
活動を行います。そのボランティアの目的も様々ですが、  
あなたも含め自由な意志で社会や地域のために行動する  
やさしい人たちです。お互いの気持ちを大切にしながらぜひ、  
楽しんでボランティアに参加してください。



## 学生ボランティアさんに きいてみた!!

Q どうやってボランティアを見つけたの？  
参加のきっかけは？

- 白鷗大学 海老原 さん  
中学校の卒業式前日に説明会があり、  
活動としてボランティアがあった。
- 宇都宮大学 加藤 さん  
高校生の時に、貧困の子と出会い、  
出来ることを考えてネットで探しました。

Q 初めてのボランティアに  
不安を感じたことはあった？

- 宇都宮大学 岡 さん  
1人だと不安だったので、友達を誘って  
一緒に申し込みました。
- 宇都宮大学 加藤 さん  
最初は信頼できる所を紹介してもらえると  
安心して参加できるなと思いました。

Q 活動して思ったことはありますか？

- 宇都宮大学 岡 さん  
勇気を出して、色んな人に声を  
掛けることが次に繋がるよ！
- 白鷗大学 海老原 さん  
自分を育ててくれた地元をもっと  
よく知り、さらに良くしたい！

Q 初めてのボランティアをする  
学生に向けて伝えたいこと

- 白鷗大学 海老原 さん  
自分の行動が誰かのためになるって  
めっちゃ嬉しくないですか！？
- 宇都宮大学 加藤 さん  
学校では得られない経験がきっと  
出来る！踏み出してみよう！



ボランティア支援センターでは  
ボランティアに関する情報が  
すぐ手に入り、様々なサポートを  
してもらう事が出来ます。  
興味がある人はぜひ一度、  
利用してみてください。



センターの利用方法

|                                                                                              |                                                                                              |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| インターネットで<br>情報を集める<br><br>ホームページや各種SNSなどを<br>検索してください。<br>ボランティアの募集他、様々な<br>情報を閲覧できる場合もあります。 | 電話やメールで<br>問い合わせる<br><br>知りたい情報や不安に感じている<br>ことなど、気になっている内容を<br>何でも気軽にセンターの<br>スタッフに相談してください。 | センターに<br>行ってみる<br><br>センターには、ボランティアに<br>関する情報誌や案内チラシなども<br>置いてあります。幅広い情報を<br>得ることができます。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

センターで相談してみよう

センターにはボランティアに詳しいスタッフが  
在籍しています。  
どんなことでも気軽に相談してみましょう。

|                                                             |                                                                 |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>聞!</b><br>聞いてみよう<br><br>まずはボランティアについて<br>スタッフに話を聞いてみましょう | <b>見!</b><br>見つけよう<br><br>自分に合ったボランティアを<br>スタッフと一緒に探して<br>みましょう | <b>動!</b><br>動いてみよう<br><br>ボランティア保険の有無を確認して<br>実際にボランティアに申し込んで<br>参加してみましょう |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

最寄りのボランティア支援センター

施設名/住所

**かぬま市民活動広場  
ふらっと**

〒322-0054  
栃木県鹿沼市下横町1302 まちなか交流プラザ1階  
【開館時間】平日9:00～21:00（日・祝は19:00まで）  
【休館日】毎週水曜日・年末年始（12/29～1/3）

TEL 0289-60-2212  
FAX 0289-60-2213  
MAIL spao@kanuma-sapo.org

交通案内

〈制作チーム〉  
MY FIRST VOLUNTEER 制作委員会（・真岡市市民活動推進センター コラボレもおか・宇都宮市まちづくりセンター まちびあ）  
かぬま市民活動広場 ふらっと ・小山市市民活動センター おやま〜る

# MY FIRST VOLUNTEER

学生向けボランティア  
ガイドブック



発行 2024年3月  
企画 NPO法人ま・わ・た  
制作 MY FIRST VOLUNTEER 制作委員会

TAKE FREE  
定価 ¥0