

くわいの人に
聞きました

好きなこと、できることから ボランティアに参加してみよう

筑波君枝さん ●ルポライター

人生経験を生かして、
もっと気軽にボランティアを

震災の復興支援などでボランティアの活躍を目にする機会が増え、ボランティアに興味をもつ人が増えている。ただ、実際に行動に移すとすると、「献身的な気持ちや自己犠牲が必要で、私には無理」としり込みする人も多いようだ。「もっと気軽に考えよう」と、ボランティア事情にくわしい筑波君枝さん。「たとえば、震災支援で現場に行けなくても、遠くで募金をして支えるのもボランティア活動の一つ。誰かや何かのために自分ができることをして、人や社会に少しでも役立つなら、それがボランティアなんです」

特に、ゆうゆう世代は、仕事や子育てがそろそろ一段落して、時間にもお金にもゆとりができてくる時期。「これまでの人生経験を生かして、楽しみながらボランティアするにはうってつけです。どんなに小さなことでもいいので、自分にできることからぜひ始めてみましょう」

Q お金、時間、能力……どれも
あまりないけれど、参加できる？

A もちろん、参加できます！
ボランティアには、育児、介護、国際交流、自然環境保護など、多くの分野があります。また、身体を動かして活動するだけでなく、物を集めて寄付する、募金するなど方法もさまざま。特別な能力がなくて

も、自分のペースでできるボランティアが必ず見つかります。
初めての人は、「自宅から近く通いやすい」「短時間」「単発」をキーワードに探しましょう。1日だけ、1イベントだけ、個人で参加するものなら、組織に属して定期的に行う

よりも気楽です。たとえば、マラソン大会のようなスポーツイベント、チャリティ映画祭のような文化イベントなどはよくボランティアアスタフを募集しています。また、子育て支援や食育のイベントなら、主婦としての経験が生かせるはず。基本は「できる人ができるときに、できることを」です。堅苦しく考えず、まずは一度体験を。

Q 自分に合ったボランティアを
どうやって探せばいい？

A 自分の興味があることをテーマに探すのがおすす。たとえば、外国に興味があるなら国際交流ボランティア、動物が好きならペットシッター、子どもが好きなら子育て支援というふうに、参加したいボランティアが絞られてきます。
具体的な情報は、住んでいる自治体の「ボランティアセンター」や「社会福祉協議会」にたくさん集まっています。参加すればすぐにできる活動の他、事前に自治体が催す講座を



Q 最近注目のボランティアには
どんなものがある？

A 子育て世帯の貧困が問題になる中、貧困家庭を支援するボランティアが注目されています。たとえば、家庭や企業でまだ食べられるのに廃棄される食材を集めて、必要とする家庭に届ける「フードバンク」。アメリカでは40年の歴史があり、日本でも各地に広がっています。さらに、塾に行けない子どもに無償で勉強を教える、自宅を開放して食事を提供するなど、活動も多様

化してきました。また、高齢化に伴い、高齢者施設で生活支援をしたり、高齢者家庭に食事を配ったりする「介護ボランティア」も増えています。
こうした活動は、希薄になった地域のつながりをつくり直す試みと密接に関わっています。ゆうゆう世代にとっては、リタイア後、地域社会にとけ込むきっかけにもなるはず

Q 参加するとき注意すべき点や
長く続けるためのコツはある？

A 思想や信条を押しつけたり、物を売りつける、高額な費用を請求するような主催先は信用できません。少しでもあやしいと感じたら、やめる勇気を持ちましょう。
不安な人は、自治体が主催するボランティアを選んだり、地域のボランティアを紹介するイベントなどに参加してみるといいでしょう。
また、頑張りすぎると息切れしてしまいます。気持ちが空回りして、押しつけになったり、自己満足に陥りやすくなるケースも多いので要注意です。長続きする人に共通しているのは、ちょっとしたお手伝いの気

持ちで気軽に参加して、人との出会いを楽しんだり、イベントのワクワク感を味わったりしながら、自然体で活動していることです。言い換えれば、楽しくできない活動なら、向いていないということ。無理に続けようとしないでやめて、新たな活動にトライしましょう。自分に合った活動は必ず見つかりますし、見つければおのずと長続きします。
ボランティアは無償の活動ですが、続けていると視野が広がる、すばらしい友人に出会うなど得られるものは無数にあります。ぜひ参加して、その醍醐味を味わってください。



つくば・きみえ ●自らのボランティア体験をもとに、「誰でも簡単にできる人や社会にやさしい行動」を提案。雑誌やWEBの「All About」のボランティアサイトなどに執筆、講演も行う。著書に「わたしにできること。個人の「なにかしたい」から始まった12の絆の物語」(メディアファクトリー)など。

インターネットはボランティア探しに便利！

国内外のボランティア情報を豊富に提供
Yahoo! ボランティア
<http://volunteer.yahoo.co.jp/>



国内外のボランティアの最新募集情報が集まっているサイト。活動したい地域(各都道府県や海外)から探したり、「環境」「子ども・教育」「文化・スポーツ」など活動したいカテゴリーからも探せる。気になる募集を見つけたら、詳細へと進み、そこから応募できる。自治体が応募するボランティア活動も多い。初めてボランティアをする人には、サイト内にある、基礎知識を学べる「ボランティア初心者ガイド」も参考になる。

自分に合ったボランティアを探しやすい
一般社団法人
ボランティアプラットフォーム
<http://b.volunteer-platform.org/>



「子育て」「国際交流」「介護」など、自分がやりたいボランティアを入力すると、国内外の最新の募集情報が提示される。また、「ボランティアします」に登録して、自分が活動できる地域や分野などを書いておくと、希望に合った募集情報を提示してくれる。他にも、海外の支援を必要とする地域の視察ツアー情報や、フェアトレードについて学んだりするイベント情報なども数多く掲載されている。利用には会員登録が必要

ボランティアを楽しみながら 参加するための心得3カ条

好きなこと、
興味のあることに
関わりがあるものを選ぶ

できることから始めて
無理をせずに参加する

立場や年齢に
とらわれずに新しい
経験に飛び込んでみる