

## ☆ボランティア活動の心得の10ヶ条☆

ボランティア活動を無理なく続けていただく為に、10項目のことについて整理してみました。ボランティアにも『ルールや責任』があることを理解し、活動は【安心・安全・笑顔】をモットーに取り組んでいきましょう。

### 第1条 無理をしないで続ける

無理をしないで細く長く、できる範囲の活動をしていく。活動を継続していくことが、信頼へとつながります。

### 第2条 利用者の人格を尊重する

利用者の人格を尊重し、言葉遣いや態度においても当然のことながら、人生の先輩であることを忘れずに尊敬の念をもって接しましょう。

### 第3条 相手の立場になって考える

活動に慣れてくると、つい自分のペースで行動しがちになります。自分の考えを押し付けるのではなく、常に相手が何を求めているのかを考え行動しましょう。

### 第4条 約束を守る

活動に参加出来ないときは必ず連絡し、約束ごとをはたし、責任をもった活動をしましょう。

### 第5条 活動にけじめをつけよう

自分の能力を知り、可能な範囲で目標を持って行動しましょう。けじめをつけることが大切です。

### 第6条 活動を振りかえる習慣を

活動を点検し記録をとることで、新たな発見や変化に気づくことがあります。そのような機会を大切にしましょう。

### 第7条 活動を通して学ぶ

『やってあげる』ではなく、共に学び・成長していくという、謙虚な姿勢を忘れず、対等な人間関係をつくりあげましょう。また、絶えず学習し、ボランティアは変革の担い手という自覚を持ちましょう。

### 第8条 家族や周囲の理解を得る

家族や仕事などを犠牲にした活動にならないよう、身近な人に充分理解を得てから活動に取り組むことが大切です。

### 第9条 宗教・政治活動とは区別する

自分の信仰している宗教や支持している政党名などを活動の中で相手に勧めたり、強いたりすることはしてはいけません。

### 第10条 金品のやりとりを目的にしない

ボランティア活動は自主性に基づくものであり、【心】と【行為】を通じて援助するものです。経済活動とは区別してください。  
(材料費・交通費等の実費負担についてはこの限りではありません)