



生活支援ボランティアを続けるために

現役勤労者の人から、継続が難しいと言われることもあるかもしれません。
そんなときのための、続けるためのコツ・考え方をまとめました。
話を聞いてアドバイスする際の参考にしてみてください。

買い物・ゴミ出しなど、簡単に始められるのが生活支援ボランティアのよいところですが、働きながら続けるのは少し難しいと感じるときがあるかもしれません。そんなときは、継続のための心構えや参加方法を見直し、活動によって得られるものを改めて考えることが大切です。

活動を続けていく上では、無理をせずに頑張すぎないことが大切。本意ではない活動・つき合いで無理やストレスがあったりすると、なかなか長続きは難しいものです。自分のペースを上手に守り、合わないと感じたら無理はしないでください。任意で行う活動ですから、楽しさとやりがいを重視して続けましょう。

有償ボランティアの活動も継続のポイントのひとつです。利用者は一定の負担をすることで対等な気持ちを保ちやすくなり、より自立的な立場で支援を依頼しやすくなります。ボランティア側も謝礼があった方が、責任ある役割を任されていると感じたり、気持ちの面でも負担が軽減したりします。

生活支援ボランティアの活動を続けると、人と人とのふれあいの中で「いきがい・充実感・満足感を得られる」「社外とのつながりができる」「成長の機会が得られる」などの気づきが生まれてくるでしょう。また長い目で見ると、現役時代から地域に関わることで、定年後にスムーズに地域社会へ参加できるという利点もあります。

これからの日本は本格的な超高齢社会を迎え、互いに助け合う社会を築くことが重要になってきます。生活支援ボランティアはますます社会的意義が大きくなり、地域から評価され、感謝される機会も増えていくでしょう。人生100年時代と言われる今、生活支援ボランティアの活動を通して長い人生の日々を豊かなものとし、みんなが笑って暮らせる地域を共につくっていきませんか。



生活支援コーディネーターの皆様へ

地域の助け合い活動に 現役勤労者を呼び込むためのヒント

～共に支え合う社会の実現のために～



地域の助け合い活動に現役勤労者を呼び込むためのヒント
～共に支え合う社会の実現のために～

発行：公益財団法人 さわやか福祉財団
作成：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
協力：株式会社 社会保険出版社
無断転載・複製を禁ず

本パンフレットは、公益財団法人 さわやか福祉財団の受託研究事業によって得られた研究結果をもとに、東京都健康長寿医療センター研究所が作成しました。

生活支援コーディネーターの皆様へ

現役勤労者の方たちへ 地域の助け合い活動をお願いします！

高齢化が進んでいる日本では、心身の衰えから生活が困難な人が増えてきており、公的サービスだけではサポートが難しくなっています。お世話をしたりされたりの助け合い活動による生活支援がますます必要な状況ですが、担い手は圧倒的に不足しており、もはや、助け合い活動の担い手は女性を中心とした地域の中高年の人だけでは足りず、多くの男性の参加が期待される状況です。そこで新たな担い手として注目したいのが、企業の現役勤労者やOBの人たちです。特に現役勤労者が地域とつながると、下記のように三方にプラスの効果が見込めます。

勤労者のため・高齢者の安心のため・企業活動による日本社会の発展のために、現役勤労者の方たちを助け合い活動に招き入れ、生活支援ボランティアの役割を担っていただくようコーディネートし、よりよい地域社会を築いていきましょう。

「助け合い活動」で生まれる
勤労者、企業、地域にとっての

「三方よし」の関係

勤労者

- いきがい、充実感、満足感
- 刺激があり楽しい
- 社外とのつながりができる
- 社会人としての視野が広がり、見識が備わる

企業

- 企業としての社会貢献、SDGsへの取り組み
- 勤労者の労働生産性の向上
- 社会情勢に関する情報入手

地域

- 制度の枠を超えた多様な支援活動が期待できる
- 担い手確保により高齢者の不安が解消
- 助け合い活動の利用を通して地域とのつながりが持てる
- 地域に助け合いの意識が醸成される

高齢者本人が
安心して暮らせる
社会の実現

現役勤労者が生活支援の場で果たす役割とは

企業勤めだと忙しくボランティアの時間はとれないと思いがちですが、通勤時にゴミ出しを手伝ったり、週末の時間を活用して買い物へ行くのが難しい高齢者に代わりに生活用品を届けたりするなど、現役勤労者にもできることはたくさんあります。

生活支援ボランティアとしての参加と共に、団体運営に関わっていただくこともあるでしょう。その際は、企業人のノウハウを活かした運営アドバイスももらえることも期待できます。

さらに、例えば子育て世代の若者とのふれあいで、話や感じ方に高齢者が刺激を受けて、元気になることも見込めるでしょう。



活躍の場は
たくさんあります！

家の中で行う活動例

- 食事づくり
- 掃除・片付け
- 洗濯
- 布団干し
- 服薬支援
- 裁縫
- 留守番
- 家具の移動
- 照明器具の交換
- など

家の外で行う活動例

- 買い物
- ゴミ出し
- 移動支援
- 外出付添い
- 日曜大工
- 庭の手入れ
- ペットの世話
- お墓掃除
- 除雪
- など

皆様の地域にも
「ボランティアに興味がある」「参加してみたい」
という現役勤労者はきっといます

興味はあるけど
きっかけがない



自分にできることが
あるのだろうか



ちょっとだけなら
やってみたい



企業に埋もれている人材とどのように出会い、アプローチするか。
地域の助け合い活動をより充実・発展させるために
どんどん参加を呼びかけていきましょう！

参加への興味の度合いに合わせて、 現役勤労者に助け合い活動を勧めましょう

現役勤労者に対してより上手に働きかけるためには、どのようなことが考えられるでしょうか。人により参加への興味の度合いは異なるため、それぞれに応じたアプローチが必要です。下記のステップを参考に、現役勤労者に助け合い活動への参加を促していきましょう。

● 現役勤労者への働きかけ方のステップと主な方法の例

アプローチ	話を聞くポイント	参加を促すコツ	参加してくれそうな人を見極めるポイント
<p>A まだ興味が ないケース</p>  <p>日頃から自治体や地域団体に協力を呼びかけ、自治体の広報誌やミニコミ等を活用した情報発信を。既にボランティア活動をしている人から家族・友人を誘ってもらうように、地域団体のリーダーへ働きかけるのも有効です。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 下記のポイントについてA・Bのケースは聞ける範囲で、Cのケースは原則すべてを聞いてもらうように、地域団体の生活支援コーディネーターに協力してもらいましょう。</p> <p>基本情報について</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 活動にどの程度、関わりたいか (できる時に簡単に関わりたい、ある程度の時間を割いてじっくりと関わりたいなど) <input type="checkbox"/> 活動期間は長期か単発か <input type="checkbox"/> 性格(人と話すのが好き、人見知りなど) <input type="checkbox"/> やりたいことなどの希望 <input type="checkbox"/> 得意なこと(ガーデニング、パソコン操作など) <input type="checkbox"/> 苦手なことや嫌なこと (顔や名前を覚えるのが苦手、動物が怖い・アレルギーがあるなど) <input type="checkbox"/> どのような生活を送りたいか (退職後どう過ごしたいか、日々の生活や人生に対する思いなど) <input type="checkbox"/> 仕事について (仕事内容、忙しさ、満足度など) など 	 <p>興味がなくて参加は簡単ではありません。まずはバスハイクやガーデニング等の、簡単な単発のお手伝いを勧め、ボランティアに目を向けてもらうことが肝心です。</p>	<p>ライフスタイル</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 人の役に立ちたい <input type="checkbox"/> 新しいことに取り組むことが好き <input type="checkbox"/> 居場所をつくりたい <input type="checkbox"/> 高齢者が好き <input type="checkbox"/> 今の仕事にあまり充実感がない <p>経験</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ボランティアの経験がある <input type="checkbox"/> 介護の経験がある
<p>B 少し興味が あるケース</p>  <p>地域団体のSNS・ブログ・メルマガ等の展開で、人を集めて直接的に呼びかける工夫を。参加意欲が高まった人向けに、市の広報や地域の掲示板などで告知をして、講演会や講座を開くのも重要です。</p>	<p>その他の要望について</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 活動を通して求めること (人と深く関わりたい、仕事以外の居場所がほしいなど) <input type="checkbox"/> どのような人に、どのような支援をしたいか <input type="checkbox"/> 活動可能な時間帯や活動スタイル (決まった日時に定期的に活動したい、フレキシブルにできる時だけ活動したいなど) <input type="checkbox"/> 活動の日程はいつまでに知りたいか <input type="checkbox"/> 助け合い活動の経験があるか など 	 <p>少し興味がある段階では、本格的な参加に踏み出せないことも。出勤時のゴミ出し等、今の生活の中でできる生活支援ボランティアを勧めてください。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 仕事で時間に融通が利く <input type="checkbox"/> 引っ越してきて地域になじみたい など
<p>C 具体的な関心 があるケース</p>  <p>ボランティアについての研修会を開きましょう。受講者が社会福祉協議会や地域包括支援センター等へ申し出ることもあるため、生活支援コーディネーターは常にアンテナを張っておくことも大切です。</p>		 <p>具体的な関心があるなら、あとは本人の希望を聞いてコーディネートするだけです。面接等で詳細を聞き、希望の活動・場所へつなげていきましょう。</p>	<p>活動内容との相性もある</p> <p>一つの活動をして、「ボランティアに向いていない」と感じてしまう人もいます。その場合、活動内容との相性が悪かったのかもしれませんが、ゆっくりと自分に合った活動を見つけられるよう、働きかけることも大切です。</p> 

成功事例 から学ぶ!

現役勤労者の 助け合い活動への参加のヒント

仕事と両立を図りながら活躍している、勤労者の方々の事例をご紹介します。興味の度合い別に、参加のきっかけ・始めてよかったことなどを成功事例から学ぶことで、勤労者を助け合い活動に招き入れるヒントが見えてくるはずです。



A まだ興味が ないケース

事例1 会社員 (30代)



ボランティア団体の人から声をかけられて参加

活動内容 社会福祉協議会主催のボランティアグループで、視覚障害者の外出支援やバスハイクなどを実施。

●参加のきっかけ・動機

仕事の関係で老人ホームのイベントに参加したところ、ボランティア団体の人から声をかけられ、週末に開催されていたバスハイクに参加しました。バスハイク中に点字ブロックの役割を初めて知り、自分にも何かできることがないかと考えたことから、現在に至ります。

●活動を始めてよかったこと・効果

ボランティアは引退した人がやるものと思っていましたが、現役から参加できることに気づけて良かったです。対象者に喜んでもらえるとうれしく、自分も前向きになれると感じています。

こんな事例も! 配偶者の活動を通じて参加したケース (50代)

妻のボランティア活動の姿勢に共感し、車の送迎や下見の付き添いなどで手伝いをしていました。ある日、力仕事で男手があると聞き、自らも参加するようになりました。初めての参加の際に会員登録もして、週末の生活支援ボランティアを続けています。

B 少し興味が あるケース

事例2 公務員 (50代)



子どもの自立と単身赴任がきっかけで始めました

活動内容 毎週土曜にお弁当の宅配。対象者と玄関で立ち話をしたり、出てくるのが難しい方には食卓まで運んだりしています。

●参加のきっかけ・動機

子どもの頃から人を助けたいと思う性格で、自分の子どもが自立するにあたり休日の過ごし方としてボランティアを考えるようになりました。その後に単身赴任もきっかけとなって週末にデイサービス施設の補助を始めて、戻ってきてから現在の活動を続けています。

●活動を始めてよかったこと・効果

「ありがとう」の一言が嬉しく、平日の仕事のストレス解消にも役立っています。視野も広がり、誰もが生きやすい世の中にしたいと考えるようになりました。

こんな事例も! 講習会に申し込み参加したケース (40代)

地域の病院でボランティア活動を見る機会があり、初めてそのような活動を知って興味を持ちました。その後、市の広報でボランティア募集の講習会を知って申し込み、参加しました。活動に興味が出たところで、機会に恵まれたことがよかったと感じています。

C 具体的な関心が あるケース

事例3 団体職員 (40代)



海外生活から、ボランティアの意識が芽生えました

活動内容 個人で依頼を受けて活動しており、買い物、力仕事、パソコン関係の操作補助などの支援活動を行っています。

●参加のきっかけ・動機

学生時代にカナダで生活した経験から、人を助けること・やりたいことを支援する意識が芽生えました。しかし帰国後に日本ではそのような活動があまりないことに気づき、地域内のネットワークづくりから始めて、現在につながっています。

●活動を始めてよかったこと・効果

職場に地域活動への理解があるため、動きやすく助かっています。将来的に地域のコミュニティスペースを立ち上げる夢もできました。