



気づいたらそれは ボランティアだった

ボランティア・市民活動 実践事例集

社会福祉法人 山形県社会福祉協議会
山形県ボランティア・市民活動振興センター



- 1 社会福祉協議会（社協）ってなんだろう？
- 2 ボランティアってなんだろう？

※ 事例紹介 ※

使用済み切手の切手がワクチンに変わる！？【長井市】
 お弁当でつながる 暮らしの手助け【金山町】
 気になること なんでもできちゃう夏ボラ【酒田市】
 大学生がつくる 安心して勉強できる場所【山形市】
 手作りの食に囲まれて 地域をみんなで考える【天童市】
 中高生の「やってみたい」を叶えるところ！【山形県青年の家】
 やりたい時にやりたいことをやる！【山形市】

15 おわりに



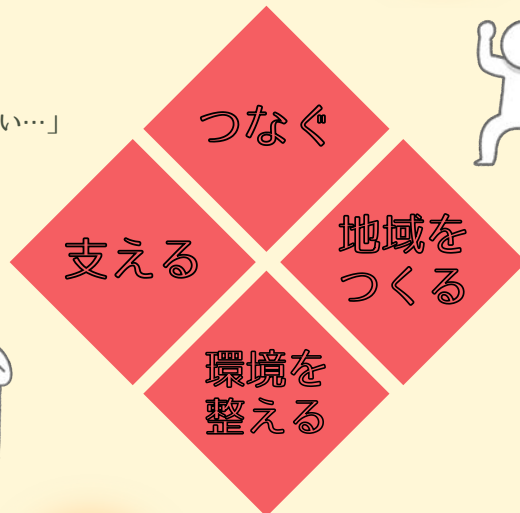
社会福祉協議会（社協）ってなんだろう？

わたしたち社会福祉協議会は
 あなたの「何かやってみようかなあ」をカタチにするところです！



「助けてほしい人」と「手伝いたい人」は、
 同じ地域にいても、自然には出会いにくいかもしれません。
 社協が間に入ることで、安心して頼める、無理のない関係をつくることができるように
 社協はつなぐ役目を果たします。

「何かしたいけど何から始めていいかわからない…」
 そんな方も大丈夫です。
 社協は相談に乗るだけでなく
 活動先につないだり仲間を紹介したりと
 皆さんの想いを途切れないように支えます。



ボランティアは「すごい人がやること」
 ではありません。
 社協は「地域の中の当たり前の助け合い」
 つまり「ちょっとしたお手伝い」が
 広がっていくこと、
 そして誰も孤立しない地域づくりを目指して
 いきます。

社協は、ボランティアの気持ちだけに頼らず、ルールや相談先、
 備えを整えることで、誰もが安心して関わることのできる環境をつくっています。
 ボランティア活動は、頑張りすぎる人ほど疲れてしまうこともあります。
 「できる範囲で大丈夫！」というメッセージを伝えていきます。



ボランティアってなんだろう？

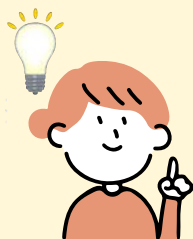
ボランティアってハードル高い… 意識高い人がやるイメージ…

学校もあるし… 空いてる日に気軽にできるくらいがいいなあ

自分は体力がないけど… ボランティアって疲れるよね？

退職したけど… なにか地域のためにできないかなあ

特別にかスキルがあるわけじゃないけど 誰かのためにお手伝いできないかなあ



そんなあなたに！

ボランティアって
実は気軽にできる

**「ちょっとした
お手伝い」** なんです

ボランティアは、英語で volunteer。
ラテン語の「volo（ヴォロ）」や
「voluntas（ヴォランタス）」にあると言われています。
voloには「自ら～する」という意味があり、
voluntasは「意思」「心」を意味します。

📍 ボランティア活動の4つのポイント

自主性・主体性

「やってみようかな」という本人の意思が出发点です。
誰かからの強要や義務ではなく、
自分の気持ちをもとに活動してみましょう。

社会性・公益性

自分のため“だけ”ではなく、困っている人や
地域の誰かのため、社会の役に立つ活動も大切です。
自分の活動が誰かの救いになることもあります。

無償性・無給性

ボランティア活動にはお金に代えられない、
人との出会いや喜び、達成感、成長などがあります。
またお金が発生する場合の活動についても、
一番大切なのは「自分の気持ち」です。

創造性・先駆性

活動をしていく中で、自由な考えや発想を持ってOKです。
ボランティアに正解はありません。
何が必要とされているのか考えながら行動してみましょう。

**ボランティアは特別な資格がなくても始められる身近な活動です。
ただし、人や生活そのものと関わるからこそ、思いやりや責任ある行動も
大事する必要があります。**

色々な「ちょっとしたお手伝い」



切手やアルミ缶、
プルタブの収集

募金活動

こども食堂でのご飯
の提供

防災活動

福祉施設での
傾聴

ゴミ拾い

誰もが

できる時に

できることを

できる範囲で

観光ガイド

災害支援
(家財運び、
泥出しなど)

雪かき

ここでは
そんな お手伝いのような気持ちで
できるボランティアや助け合いの活動を
ご紹介します



使用済みの切手がワクワクチンに変わる！？

— 月1回の活動が 世界のこどもたちを救う —



切手を仕分けする？そういうボランティアもあるの？

長井市社協で行っている切手の仕分けをするボランティアは、月1回、1時間半ほどの時間帯で4～5人の少人数で活動しています。



「見てこの切手、あのドラマの絵描いてるよ、珍しい？」

和気あいあいと、ゆっくり作業をしています。深いことを考えずに、夢中になれる作業というのも気軽にいいですね

市役所、企業、学校などが
使用済みの切手を集める

長井市社協に切手が集まる

集まった切手を
ボランティアで仕分ける

仕分け後、NPOへ
切手を送付する

NPOが集まった切手はコレクターによって
買い取られ、現金化される

この換金額がこどもたちのワクチン
や医療費、学校の教材費に変わる

ひとことで「切手の仕分け」と言っても、切手のギザギザが残っているもの、公印が押されているものなど、様々な仕分けをみんなでしています。ここでは数人で、世間話やおしゃべりしながら、ゆる～く 作業をする時間 となっています。



活動の目的は作業することだけではないんだ！

活動している皆さんは、切手の仕分けをすることよりも、この活動を **ゆる～く気軽に、自然体で参加できるのがいいな** と思っています。

「ボランティア」という言葉に縛られず、交流しながら行える場であること、そして自分たちの切手の仕分けが **誰かの役に立っている** と感じられることがやりがいにも繋がっているのかもしれない。



政府の子どもたちにワクチンを 日本委員会 (JCV) より提供



ちなみに… 使用済み切手をワクワクチンに変える団体？

「世界の子どもにワクチンを 日本委員会 (JCV)」 は、開発途上国でワクチンを受けられない子どもたちにワクチンを届け、命を守る支援を行う国際支援団体です。寄付や連携を通じて、予防接種が届きにくい地域の子どもたちをワクチンで守る活動を続けています。

「自分けっこう不器用なんですよね～」と
長井市社協の担当職員Tさん

職員としても、活動している皆さんから色々教えて
いただくことがあるようで、新しい発見がある！
とのことでした

長井市社協ホームページより

- 令和6年度の成果
 - 世界の子どもにワクチンを 日本委員会
使用済み切手 2807g 寄付
(ポリオワクチン換算で約210本分)
 - 日本キリスト教海外医療協会の
使用済み切手 2304g 寄付
(保健医療支援活動に活用)



他に
「日本キリスト教海外医療協会」も
同じように使用済み切手の寄付に関す
る取組みをしています



これなら私にもできるかも



「もっと使い捨ての切手を集める企業や団体が増えたらうれしいな」

使い捨ての切手を社協に持ってくるだけOK！
企業や社会福祉施設、学校や公民館の方など
ぜひお持ちください！
その活動も支援につなぐ1つになりますよ

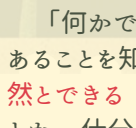
切手の仕分けボランティア参加者の声



みなさんの「始めたきっかけ」を教えてください



この仕分け作業なら **退職した自分にもできる** と思いました。
このくらいならできるかな という気持ちで参加しました。



「何かできることないかな？」と探していた時に、この活動があることを知りました。**切手の仕分けは特別なスキルがなくても自然とできる** のがいいなと思いました。昔の切手とか外国の切手とか、仕分けをしてみると結構おもしろい発見があるんですよ。



社協だよりを見て気になっていたんです。知り合いが参加していたこともあって、活動を始めてみました。
月1回の活動が、出かける理由にもなって いいんですよね。

長井市社協の情報は こちらから！

(切手の仕分けボランティアのほかにも
様々な情報が掲載されています)

▼ ホームページ ▼



活動してみようですか？



この切手の仕分けは気軽にできる。そしてこれが **社会の役に立っていると思うと嬉しい** ですね。
「君にもできるよボランティア」ぜひ教育現場でも広げてほしいなと思います。



自分たちの活動が **〇〇円分の支援になった！** と 数字
で見えるので、やりがいを感じます。
自分たちのしているこの活動が、決して無駄ではないんだなと思えます。



使用済みの切手が、子どもたちの医療費になったりするのはとても価値があることだと思います。このゆる〜くやれているのいいし、**地域の子どもたちにもこんな活動があるんだって知ってほしい** なあ。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

長井市社協 職員 Tさん

長井市社協では、年4回発行している「社協だより」や長井市社協のホームページで切手の仕分けボランティアの活動を紹介しています。
企業や福祉施設、学校などで 使い捨ての切手を集めることも、集まった切手を仕分けする活動をしたい人も、どちらも大歓迎です。

どんな形でもこの活動は、世界中のだれかの役に立つことができます。
参加の理由は人それぞれで良い ので、**自分のやりたいペースで無理なく参加してみてくださいね。**



長井市社協のホームページには
ボランティアのことや
介護者の支援情報、
福祉施設の情報など
盛りだくさん！

お弁当でつながる くらしの手助け

— 金山町「はちまきくらぶ」がお届けします！ —



「はちまきくらぶ」ってどんな団体？

「はちまきくらぶ」代表

「はちまきくらぶ」は、**ちょっと手伝ってほしいなあ** という人と、**ちょっと時間を使って手伝えることないかなあ** という人を結ぶ地域の支え合い活動をしています。

例えば、買い物の付き添いや雪かき、移動支援など制度では対応がむずかしい「**ちょっとしたお手伝い**」を中心に活動しています。

メンバーの多くは60～70代で、退職した方や隙間時間で活動する人も多くいます。



「最近寒くなってきたけど体調どうだ？
散歩とかもできてたか？」

お弁当を届けながら、世間話や身体の状態、生活のことなどお話ししています。気になることがあれば、社協や地域包括支援センターにも共有して、支援につないだりもするんですよ

金山町社協 職員 Sさん

「はちまきくらぶ」は金山町内でも困りごとにすぐ対応してくれる、**そんなフットワークが軽い柔軟に活動できるボランティア団体** だと思っています。

メンバーには高齢の方もいらっしゃいますが、代表の方を中心にとっても活動的で、**社協の活動を支えてくれている大切な存在**です。

主な活動の一つとして配食サービスをしています。メンバーは住民の方との関係づくりも上手で、活動の中で自然に信頼関係を作っていると思っています。



金山町社協と「はちまきくらぶ」の関係性

「はちまきくらぶ」は、町でのたすけあい活動の“種まき”を考えているときに当時社協の事務局長であった代表が立ち上げた団体です。

金山町社協としては「**町のまちづくりの一環**」として「はちまきくらぶ」に予算などの面で協力しています。



「はちまきくらぶ」と一緒に地域のたすけあい活動を支える金山町社協の職員



代表が活動を始めたきっかけは？

町の飲食店が、十分美味しく食べられるが賞味期限間近であることが原因で販売できなくなった商品を、生活困窮者向けに提供してくれたことがきっかけです。その出来事から、行政の制度に縛られなくても**地域の中で柔軟に支援ができるんだ！**ということを感じました。

町には一人暮らし高齢者が多く、生活の支援を受けにくい人が多数いることを知り、**困っている人を支えたいという気持ちが強くなりました。**



お弁当を届けてくれた町民の方は安心するね

「1食300円で家まで届けに来てくれる。とてもありがたいし、**楽しみにしているんだ。**」

「**お弁当をもらう時のお話が楽しくてね。**一人暮らしだから誰かと話せることも嬉しくて。」

“お弁当を届けてくれる”というサービスはもちろん、町民の方は届けてくれたときに、ちょっと世間話をしてくれる、自分の心配をしてくれる **そんな存在がいてくれることに安心するのかもしれないね。**



金銭を用いて「ありがとう」を伝えるのもいいね

「はちまきくらぶ」代表

お手伝い1回分300円と、お金のやり取りがある仕組みではありますが、これも「お互い様精神」の一つだと思っています。

ちょっとしたお手伝い に対して、金銭を用いて「ありがとうを伝える」この部分に価値があると思っています。

金山町社協 職員 Sさん

地域性もあり、「頼みたいけど、迷惑かけたくないし…」と困ったことがあっても頼みにくいと感じる方が多い印象です。

そういったときに数百円でお願いできるというのは、気持ちの面でやり取りがしやすくなるんだと思います。

また「助けるー助けられる」の一方の関係性ではなく、いずれ自分も助けてもらうんだという対等な支え合いの精神で活動が続いているんだと思います。



そんな「はちまきくらぶ」が大切にしていること

町内の魚屋さんが作ったお弁当を「はちまきくらぶ」が配食サービスとして必要とする町民の自宅に訪問しお渡ししています。

はちまきくらぶのメンバーは昼食を渡しながらも、依頼者のちょっとした様子の変化や、何気ない会話から健康状態に気づくといった見守りの要素も大切にしています。

金山町社協や はちまきくらぶ の情報はこちらから！

金山町社協のYOUTUBE、Instagramが今年度開設されました！

この「はちまきくらぶ」の様子も動画で公開されていますよ

Facebookでも情報を発信しておりますので、ぜひご覧ください！

▼ YOUTUBEチャンネル ▼



▼ インスタグラム ▼



ボランティアって「お茶飲みに行く」そんな雰囲気



「この間のお弁当すっごく美味しかったよ〜！」

このお弁当は町の商店さんの手作りなんです。手作りのごはんはあたたかみがありますよね

例えば...

「デイサービス行かなきゃだけど足が痛くてさあ...」

「リハビリとか軽い運動したいなあと思うんだけどねえ」

本人には運動したい意欲があるから
どうにかできる環境を整えられたらいいなあ

外出できないことが続くようなら
地域包括支援センターにも相談してみようかな



読んでいるあなたへ伝えたいこと

例えばお仕事を退職して「なにか地域のために、誰かのためにできることないかな？」と考えている方、ぜひ「自分のやりたいこと」を1番に考えてみてほしいです。

「まずやってみるか」の経験が、自身のつながりをつくる”きっかけ”になるかもしれません。

そして、行きたいときに行く、できることだけやる、そんなお茶飲みに行くような気軽さでいいんです。ボランティア と言いつつも、実際はもっと身近でゆる〜く参加できる活動 なんだということを伝えていきたいですね。

気になること なんでもできちゃう夏ボラ

— 1日だけの体験OK 安心して体験ができるお手伝いをします —

酒田市社協 職員 Fさん



この「夏のボランティア体験」って？

「気軽に参加できるきっかけの場」の役割として、ボランティア活動などに興味はあるけど活動のきっかけがない…そんな方でも**気軽に参加できる機会**となっています。

夏休みの学生や社会人の方などが夏季休暇を使って活用しやすいように、夏休み期間に実施しています。

小学5年生～一般の方までの参加OK

高齢者施設や障がい者施設、保育園などでの体験のほか、環境整備や施設利用者との交流、イベントの手伝いなどプログラムはもりだくさん！

ボランティアさかた通信、HPや学校での送付などで開催の案内をしています



沢山ある活動から自分のやりたいことを選んでいいの？

「夏ボラ」は**自分の興味に合わせて選んでOK**です。そして複数のプログラムの申込も大歓迎！

たとえば保育園で子どもたちと関わってみたい。次は特別養護老人ホームで高齢の方の生活のお手伝いをしたい。といったこともできます。



でも・・・初めてやってみるけど不安・・・

大丈夫です！活動前に事前の説明会として、ボランティアの心構えや活動時の注意事項などの説明をして、**皆さんの活動時の不安や疑問を解消する場**を設けています。

体験する参加者も安心して活動できるように、そして受け入れる側も気持ちよく関わることができるように、丁寧な説明を心がけています。



「このボールをできるだけ遠くに投げてみてください！」

夏ボラ体験の高校生は、分かりやすい説明を心がけ、利用者の方と同じ目線で楽しんでいましたね。

夏ボラに参加した高校生の声



夏ボラをやると思ったきっかけは？

学校からのお便りで「夏ボラ」を見ました。来年度から県外に進学する予定もあり、**できるうちに地元で貢献したい**と思って参加を決めました。

プログラムを決める時も、高齢の方や子どもたちとの交流、地域活動体験などたくさんあって、**学校の友達と「どれにする～？」とカタログみたいな感じで楽しく選ぶ**ことができました。

小学校の頃、地域の子ども会のイベントで今回の老人ホームを訪れたことがあり、もう一度施設の方々に会いたいと思って参加しました！



「初めて車いすの操作をしました…!」

初めてのことで施設職員の方が見守って一緒に活動してくれるので安心です。高校生にとっては貴重な経験になりますよね。

活動してみた率直な気持ちをどうぞ!

高齢の方といっしょにゲームをする中で、普通に話すのではなく、話し方や説明の仕方を変えながら、どのようにすると伝わるのかな…?を考えながらやってみました。

ただ手伝うのではなく、一緒に盛り上げることで、最初感じていた不安がだんだん達成感に変わっていきました。自分自身もすごく楽しく体験することができました。

受入れ施設 施設長 Gさん

今回は生徒さんお二人に夏祭りのお手伝いをしていただきました。

「何かをしてあげよう」という気持ちも大切ですが、ボランティアでは「一緒に〇〇しよう」という気持ちこそ大切だと思っています。

この「夏ボラ」はとても良い企画だと思っています。参加した生徒さんには、ぜひ将来にこの経験を活かしていただければ幸いです。

学校にいただけじゃ 学べないことがあった



夏ボラで新しい発見があった?

学校では学べないようなことを学べるなと思いました。普段の同級生との関わりとはまったく違うこともや高齢の方との会話は、どのように伝えと分かりやすくなるのか、考えながら体験をすることができました。

高齢者施設では、ゲームを一緒にやって、なかなか自分が思うように伝えられないむずかしさもありました。でも職員の方の関わりを見て、伝えよう!よりも**一緒に楽しもう!**という気持ちになりました。これって、こどもたちと関わる時とも同じだなと気づきました。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

高校生の参加者

現場は未知の世界だと思っていたけど、このボランティア体験を通して新しいことを知ることができて、こんな世界もあるんだ…!と感じました。

事前の社協の説明会でも活動について詳しく教えてもらえるので、**参加する時の不安も和らぎました。**夏ボラは、特に学生にとっても色々なことの発見になるのでぜひ参加してみてください。

酒田市社協 職員 Fさん

ボランティア活動に関する相談や希望に応じて活動先の紹介やコーディネートをしています。お気軽にお問い合わせください。

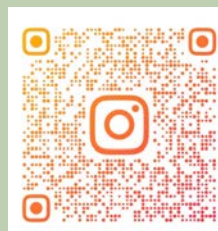
ボランティア活動は相手のためになるだけではなく、**自分の学びや成長にも繋がります。**

自分の生活スタイルに合わせ、無理のない範囲で興味のあることから始めていきましょう。

酒田市社協「ボラポートさかた」の
Instagramはこちら!

夏ボラの情報もこの投稿からCHECK!

Instagram



大学生がつくる 安心して勉強できる場所

— “こどもたちのために” “学び場プラス” に込められた想い —

自分ができることをやるだけ



山形大学のボランティアサークル？

この「学び場プラス」は、地域の小学生～高校生を対象に、学習支援や居場所づくりを行っています。なんといっても特徴は **大学生自身が企画し、開催している** ことです。

週2～3回の学習会や、バスボムづくりなどの夏休みのイベントなど、約20人の生徒に対して「学び場プラス」のメンバーが**勉強や居場所づくりのため**の「ちょっとしたお手伝い」をしています。

「ちょっとしたお手伝い」といっても、勉強を教える大学生メンバーは**教育分野を専門とする学生ばかり！**「大人」でも「学校の先生」でもない大学生という存在が、より親しみやすい関係性をつくっています。



「ねえこれ分からない！教えて！」

こどもたちの「分からない」にすぐ答えます
安心して勉強できる居場所をつくってくれていますね。



「学び場プラス」にはどんな思いが？

「学び場プラス」は、**経済的な格差が、実は教育的な格差にもつながっている…**と感じたことがきっかけで始まりました。塾に行きたくても家庭の都合で行けない、家庭環境が理由で志望校が目指せない、そんなこどもたちの現状を「自分ごと」として考えて、塾でも学校でもない **第3の勉強できる居場所**をこの「学び場プラス」でつくりたいと思いました。

できるだけ生徒の願いを**叶えていくこと**、そして大学生メンバー自身も「教えることのやりがい」を見つけて活動を続けていくことを大切にしています。

この「学び場プラス」の支援が、**必要としている人に届いてほしい**と考えています。

「こどもたちの笑顔が見れることがうれしい」

山形大学のメンバーは、こどもたちが学ぶための環境づくりとして自分たちのスキルや知識を惜しみなく提供する優しい大学生たちです



読んでいるあなたへ伝えたいこと

「ボランティア」は「誰かのためになる」活動だと思っています。お金を払ってサービスを受けるのは当たり前ですが、**無料で、人の気持ちで、誰かの力になることも出来る** んだなと思いました。

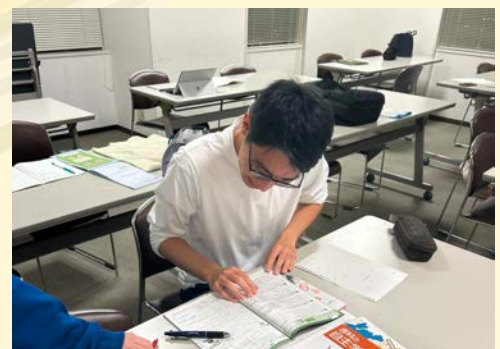
この学習支援に限らず、だれもが持っているその人の **経験や特技、知識や興味**を「ちょっとしたお手伝い」として**提供する**ことで、誰かの笑顔を守れたり、自分自身の成長に繋がったりするのだと感じます。

私にとってもこの大学生メンバーはともに頑張る仲間です。
ぜひ皆さんも **誰かのために尽くす一歩** を考えてみてください。



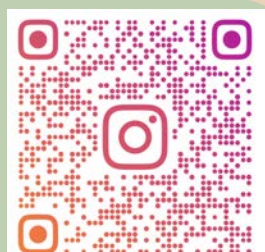
山形大学 ボランティアサークル
「学び場プラス」の
インスタグラムはこちらから！

インスタグラム ▶▶▶



「I'M ○○～～◇◇～～△△！！」

流暢な英語を話す代表。
素人では聴き取れないすごい英語力です！



手作りの食に囲まれて 地域をみんなで考える

— 1品持ち寄り500円で参加OK！？ —

居酒屋では得られない学び



「夜の会」ってことは夜に集まるの！？

ふれあい天童「夜の会」は、**1品持ち寄り500円で参加OK！**
そして「地域をより良くしたい」「地域づくりに関わりたい」という思いを持って、みんなで地域課題や取組みについて**自由に意見交換を行う場所**となっています。

参加者は約13名で、地区社協会長、公民館関係者、民生委員など・児童委員などなど、多様な立場の住民が参加しています。ここで出た話をもとに、地域イベントの活動やお手伝いを実施しています。



参加者はどういう視点で参加しているの？

「ただ飲んでるだけではないんだよ！」

ふれあい天童「夜の会」では、みんなで地域を考え
どうするとより良くなるか
アイデアを自由に出し合う場です

参加者の声



- **手作りの料理を囲みながら**地域の気になる点や専門的な視点を共有でき、学びが大きいと継続して参加している。
- **前向きに地域の話ができる場**として魅力を感じた。
- 天童市出身ではないが、ここが**新たな居場所**となり、福祉分野以外の職種でも学べる点に価値を感じている。

- **職種や話題が多様で刺激があり、**
飽きない場であると感じている。
- 退職後に福祉を改めて学べる場として参加している。

「手作りの料理と酒を囲んで話し合うのがいいんだよねえ」

ここでは1品持ち寄り500円で誰でも参加できます。
ただ、飲み食いするだけではNG！参加者は自分の地域の近況や、
「こうするとっと地域が良くなるなあ…」を共有しているんですよ



ここで大切にしていること

この「夜の会」では、1品持ち寄り500円で参加でき、気軽に話し合える場として、**飲食を交えても目的意識を持ってまちづくりについて話し合うことができます。**

また職歴や住んでいる地域、性格がみんな違っていても「**地域を良くしたい**」という**共通の思い**があり、参加すること自体に意義があると感じています。

「夜の会」での多様な人との対話を通して、地域を再発見する。そんな居場所となっています。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

「ふれあい天童」は、「**自宅のようにくつろぎ、誰でもウェルカムな場にしたい**」との方針のもとに、参加者同士の気づきの共有を重視しています。

皆さんも「**できる範囲で取り組む**」ことを大切に、気軽に参加する気持ちを持ってみてはいかがでしょうか。
ぜひ一度このふれあい天童「夜の会」にも足を運んでみてくださいね。



中高生の「やってみたい」を叶えるところ！

— 中高生を中心としたボランティアサークルと支える人々の活動 —

「YYボランティア」って 中高生が中心となって活動するボランティアのこと？

山形県内には、
地元の青少年（中高生を中心とした）が **学校の枠を超えて** 集まるボランティア
サークルが数多く存在しています。

詳細については
山形県ボランティア・市民活動振興センターの
インスタグラムでまとめています！
こちらの投稿を **CHECK!**

学校の枠を超えた
地域主体の
ボランティア活動

ユニークな
サークル名
(地域に合わせた名前)



中高生が中心となって
「やりたいこと」を
話し合っていく

「小児がん支援のレモネードスタンドをやりたい」

今では社会現象ともなっている、
小児がん支援「レモネードスタンド」
みんなでレモネードを販売して、
小児がん支援金として寄付をしています



「山形県青年の家」ってどんなところ？

「山形県青年の家」は、YYボランティアの中央センターとして、県内全域
の**中高生中心のボランティア**を支援する拠点となっています。

交流会や新規ボランティアサークル立上げ支援、アイスブレイク等による
仲間づくり支援などを行っています。また、宿泊可能な施設でもあり、幅広
い年代の方々から利用してもらっています。

教育関係はもちろん、社会福祉協議会や地元商店街、企業とも積極的につ
ながりを持って活動をしています。



「将来の夢に関係することを、学んでみたかった」

「山形県青年の家」は、中高生の「これをやりたい」
「学んでみたい」を実現してくれます。
この時も実際に働いている方をお呼びして、
どんな仕事をしているのか、実際に聴くことができました

県青年の家は中高生中心のボランティア活動を応援してくれているんだね！



「今日ゴミ少ないね〜！」

「山形県青年の家」コーディネートの
ボランティアサークル「nicoこえ」は
山形県青年の家近くの商店街のゴミ拾いを
自主的に行っています (紙紙掲載)

「山形県青年の家」は、青少年の「**楽しいこと・やりたいこと・学びたいこと**」
を**実現する場所**でもあります。学生だからできる経験や、人と関わる楽しさを分か
ち合うことを大切にしています。

ボランティアを通して自分も周囲も成長できること、そして「**ありがとう**」と言
われる**喜び**を感じてほしいと思っています。

読んでいるあなたへ伝えたいこと

きっかけは何でもいいです！ 「進路のために」でもいいです！
実際にやってみたら、その活動の楽しさが分かるので1歩踏み出してみてください。
青年の家が全力でサポートするので、ぜひ気軽にお電話くださいね！

中高生の方へ

もしボランティアなどの活動やボランティアサークルに興味があれば
「山形県青年の家」(023-654-4545) にお気軽にお電話ください

担当の職員がお住まいの地域のボランティアサークルや、
やりたい活動の紹介をします！

ぜひお待ちしておりますね

「山形県青年の家」の
Instagramはこちらから！

Instagram ▶▶▶





ボランティアって 「やってみたい」と 思ったら始められるもの

現在高校2年生で、将来、海外支援に関わりたいという思いから、今のうちにボランティアを経験したいと考え、「nicoこえ」に加入した。
現在は地域のこどもからおにいちゃんおばあちゃんまで、みんなからモテモテなムードメーカーな代表



「nicoこえ」では これまでどんな活動をしたの？

「nicoこえ」は現在中学生～高校生約40名が県内各地から参加しています。これまでは山形大学医学部への小児がん支援となる「レモネードスタンド」や地元商店街のゴミ拾い活動、地域食堂の手伝いなどに参加しました。

様々な体験をしていくなかで、前に会った方とまた再会することもあり、**つながりを深く感じた**こともありました。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

前に「nicoこえ」として参加した講義の中で「**続けてきたボランティアが自分を形作っている**」という言葉が心に残っています。ボランティアは**特別な人のもの**ではなく、「**やってみたい**」と思った人が**始められるもの**だと思います。迷っているならまず一歩！その一歩が自分を成長させてくれます

ボランティアに失敗はない とりこになっちゃう！



「nicoこえ」の卒業メンバーの団体もあるよ！

「nicoぷらAd」は、主に「nicoこえ」を卒業した大学生や社会人メンバーで構成される「nicoこえ」をサポートするお兄さん・お姉さんの団体です。「nicoこえ」と一緒に活動して、**楽しさを共有**することはもちろん、新しく参加する人がいたら積極的に話しかけたり、メンバーの中でも**その子に合った教え方**をしたり、そんな関わり方を心がけています。

高校1年生のコロナ禍の際に「nicoこえ」の立ち上げメンバーとして活動を始めた。
現在は、助産師を目指して専門学校に通いながら「nicoぷらAd」メンバーとして「nicoこえ」のサポートをしている
みんなのアナザ的存在



YYボランティアが私を変えてくれた

私自身、小中学校ではクラスでもできるだけ目立ちたくないというタイプでした。でも高校1年の時に「nicoこえ」に入ってから沢山のひとと話す機会もできて、「**話したい**」「**伝えたい**」と**日頃から思える**くらい、自分自身を変えてくれた存在だと感じています。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

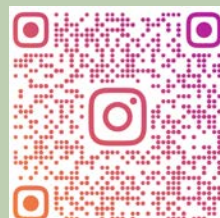
まずはやってみること。**ボランティアに失敗はありません。**

「やってみようかな」という気持ちがあれば十分です
ボランティアに1回参加してみたら、きっとあなたもボランティアのとりこになっちゃいますよ！



山形県青年の家
コーディネート
ボランティアサークル
「nicoこえ」の
Instagramはこちらから！

Instagram >>>



やりたい時にやりたいことをやる！

ー ちょっと参加してみる そして楽しさを分かち合えるところ ー



「私にとっても頼れるメンバーなんですよ」

社協職員から見ても、二人の大学生メンバーはMICANをつなく大切な存在になっています

山形市社協 職員 Mさん



MICANも中高生が中心のボランティアサークル？

MICANは、**山形市社会福祉協議会のボランティアセンターが支援している** 中高生を参加対象としたボランティアサークルです。

コロナ禍で中高生が地域活動や課外活動の制限を余儀なくされるなかで、地域でなにか経験できる場、**安心して集まれる居場所** を **社協として作りたい** という思いからサークルを立ち上げました。



社会福祉協議会のボランティアサークルなんだね！

中高生を中心としたボランティアサークルですが、大学生メンバーもいて、**お姉さんのような存在** でMICANをまとめてくれています。左上の写真外側2人はMICANの立ち上げメンバーで現在大学生です。この2人の存在が、中高生メンバーの **大きな安心感** につながっていると感じます。同じボランティアや地域のために活動する仲間として、年齢差があっても自然に場を和ませてくれるし、さりげなく寄り添いながらMICANのメンバーをつないでくれているんですね。

そして社会福祉協議会がボランティアサークルを運営することの強みは沢山あります。



社会福祉協議会は、施設や学校、地域の福祉団体など、**分野を超えた様々な人とのつながり** を持っています。

そして一つの場所や分野に限定されず、多様な活動の支援ができます。

MICANとしていっしょに社協も活動しながら、**人と人をつなげ、さらに広げていくこと** ができます。



読んでいるあなたへ伝えたいこと

MICANは、**活動や出会いを積み重ねながら少しずつ形作られていく団体** を目指しています。そして、**やりたい人がやりたい時にやりたいことをする** という姿勢を大切にしています。

同じように、何か地域のためにやってみたい、できることないかな？と考える皆さんにも、ぜひ **日常の小さな行動やきっかけを大切にしてほしい** です。「ボランティアをすること」も大切ですが、その中で人とのコミュニケーションや、**人とつながることの楽しさ** をぜひ感じてみてくださいね。

中高生ボランティアサークルMICAN メンバー



社会福祉協議会と一緒に MICANをスタートしたんだね

山形市社協が主催する「中高生ボランティア講座」に参加したのが、ボランティアに興味を持ったきっかけです。もともと地域活動や人との関わりに興味があったし、MICANで活動することで、学校では会えない人に会える楽しさや、知らない世界に触れられることを知りました。

「学校では学べないようなことをみんなで学べるね」

社協とのつながりがあるからこそ、活動の中では地域の色々な方と会う機会があります。

やりたい人がやりたい時にやろう



MICANで印象に残っていることはある？

大学生メンバーとして、中高生のサポート役になることが多いです。**中高生と目線を合わせて関わったり、どのように伝えるかを考えたり**することが自分自身にとっても大きな刺激になっていると思います。中高生も同じ気持ちを持っているので、発想力とか視点の違いとか、ハッとさせられることも多いんです。

そしてMICANの活動で、「サウンドテニステーブル」をしたことがあります。これは視覚障がいを持っている方と交流した時に一緒にやりました。このような経験も**社協だからこ**のでできる貴重な経験だと思いました。

「歳は違っても学ばせてもらうことが沢山あった」

中学生メンバーとの関わりのなかで 折り紙が得意な子がいて
こんな特技を持っている中学生もいるんだと 私自身も教えてもらうことが
何度もありました



MICANの活動で大切にしていることは？

せっかく学生のうちにできる活動なので、思い出づくりを大切にしたいと考えています。**一度出会った人との交流を大切にしたい**と思っているので、1回1回の活動のなかでの人との関わりを心がけています。そういった意味では、**人との縁やつながりを大切にする気持ちが育ってきたんだ**なと思っています。

私は、**人との会話を大切にしながら活動すること**を意識しています。社協ならではの強みである、**障がいを持つ当事者との関わり**を持てた時に、多くの学びがありました。この時感じた気持ちは、学校では学べないなと感じました。
MICANを通して、人との関わりから生まれる気づきを大切にしています。



「MICANでまた集まりたいですね」

「MICAN」はゆる～くみんなで活動、
でも一つ一つの活動が
メンバーの質の高い学びや気づきに活かされています！



読んでいるあなたへ伝えたいこと

ボランティアって特別なことじゃない

ちょっと参加したら楽しかった！

ボランティアってハードルが高いと感じやすいけど、実は **当たり前の日常のなかでちょっとできるお手伝い** みたいな感じだなと思います。そして、同じ気持ちを持っている方が地域にも沢山います。

山形市社会福祉協議会
中高生ボランティアサークル「MICAN」の
Instagramはこちら！

Instagram ▶▶▶



ふらっと立ち寄ってみたら、ちょっと参加してみたら、
とっても思い出に残る活動や居場所だった。ボランティ
アってそんな感じなのかなと思います。



山形県社協ホームページでは、
県内の市町村社協の問合せ先を掲載しています。

生活のお困りごとや、ボランティアをしたい などありましたら
お気軽にご相談ください。

山形県社会福祉協議会の
ホームページはこちらから

▼ ホームページ ▼



▼ 市町村社協 一覧 ▼



発行

社会福祉法人山形県社会福祉協議会

山形県ボランティア・市民活動振興センター

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

TEL : 023-626-1622 FAX : 023-626-1623

Mail : vccenter@ymgt-shakyo.or.jp

H P : <https://www.ymgt-shakyo.org/volunteer-center>

Instagram : https://www.instagram.com/yamagata_vc/

Instagramは
こちらから



HPは
こちらから



日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 !!

令和8年度

ボランティア活動保険

商品パンフレットは
こちらから
(ふくしの保険ホームページ)



保険金額・年間保険料（1名あたり）

団体割引20%適用済／過去の損害率による割増適用

保険金の種類		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術 保険金	入院中の手術 65,000円 外来の手術 32,500円	
	通院保険金日額	4,000円	
	地震・噴火・津波による死傷	×	○
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	
年間保険料		350円	500円

<重要>

- ◆基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆年度途中でご加入される場合も左記の保険料となります。
- ◆中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。



ボランティア行事用保険

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償

(傷害保険)

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課 保険会社〉
TEL: 03 (3349) 5137
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03 (3581) 4667
受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

(S.J25-0887Bより抜粋)