

## ボランティア保険の加入をお勧めします！

ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをしたり、他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた際に補償する保険です。ボランティアに参加する際は加入することをお勧めします。



ボランティア保険の詳細は左のQRコードから確認してください。

保険料：350円から

※プランによって保険料と補償金額が異なります。  
また、年度によって保険料が変更になる場合があります。  
お支払方法は振込のみの受付になりました。

保険期間：4月1日～3月31日

※年度途中で加入する場合は、加入手続完了日の翌日から3月31日までになります。

申込：みたかボランティアセンター窓口で受付けています。

ボランティアについて相談したい時は



社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会

## みたかボランティアセンター

TEL: 0422-76-1271

FAX: 0422-76-1273

E-mail: [chiiki@mitakashakyo.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp)

HP: <https://www.mitakashakyo.or.jp/>

住所：三鷹市上連雀8-3-10

三鷹市上連雀分庁舎



ボランティア募集 (センターHP)



みたボラHP



# みたボラ

(みたかボランティア手帳)

## の使い方



「ミーボ」

ボランティア手帳は、中学校3年間で取り組んだボランティア活動を記録する手帳です。生徒手帳に挟んで大切に保管してください。ボランティアに参加して感じたことや気付いたことを記録し振り返ることで、自分自身の気持ちの変化や考え方の変化など、成長の記録として活用してください。



# 手帳の使い方



- ①参加したいボランティアを見つける。
- ②ボランティア活動先にボランティア手帳を持参する。
- ③ボランティア活動が終わったら、活動した証明としてボランティア受入先の人に手帳を渡して確認の欄に印を押してもらるかサインをしてもらってください。あわせて、コメントの欄も受入先の人に記入してもらってください。受入先によってはコメントの欄を書いてももらえない場合があります。その場合は、自宅に戻ってからボランティアに参加して感じたことや気付いたことをコメント欄に記載して活用してください。  
※自主的な清掃活動など受入先の人がない場合は、確認の欄は空欄のまま大丈夫です。

ボランティア手帳の使い方がわからない時は、みたかボランティアセンターまでお問い合わせください。※連絡先は裏面  
手帳の使い方はみたかボランティアセンターのホームページからいつでも見返すことができます。ぜひご覧ください。

## 【こんな時はどうすればいいの?】



- ボランティアはどのように探せばいいの?  
みたかボランティアセンターでは、年に3回「みたボラ通信」を発行しています。その中で中学生の皆さんが参加できるボランティアを紹介しています。みたか社協（みたかボランティアセンター）のホームページでもボランティアを紹介しているのでチェックしてください。
- どんなボランティアを記録するの?  
記録するボランティアについて決まりはありません。皆さんがボランティアとして自発的に活動したものを記録してください。
- 手帳を紛失したり、記入欄がいっぱいになったらどうすればいいの?  
手帳の予備が各学校に置いてあるので担任の先生に新しい手帳をもらってください。また、みたかボランティアセンターでも配布しています。手帳の記録欄がいっぱいになったら以下のとおり冊数に応じて認定証を授与しますので、手帳を担任の先生に渡してください。後日、認定証をお渡しします。



### 【 称号授与 】

- 1冊目終了 「みたボラ エキスパート」
- 3冊目終了 「みたボラ マスター」
- 5冊目終了 「みたボラ レジェンド」

手帳は  
なくさないよう  
自分で保管  
してね!



# ボランティアとは…



- 他の人や社会のために取り組むもので、自分だけが満足したり、お金を得ることを目的とはしない「無償性」を大切にしています。
- 活動を通じて感動や喜び、充実感や達成感など様々なことを体験できます。そして、人や社会、自分自身について新しい気づきや、知識・技術を学ぶことができます。
- たくさんの人たちと「出会い」「ふれあい」「支えあう」ことで人とのつながりを広げることができます。
- 人の役に立つ喜びを味わい、自分自身が成長することができます。
- 自分が地域の一員であることを自覚し、地域を良くしたいという思いや支えあう気持ちが生まれます。
- 活動を通して人から感謝され認められることで自分に自信を持つことができ、将来の夢につなげることができます。

## ボランティア活動をする際の注意点!



- 興味関心がある身近なことから始めよう!  
今の自分ができるボランティアに参加しましょう。
- 無理をしない!  
何事も無理をしないことが大切です。はじめからたくさんのことしないで、余裕をもってできることから始めましょう。
- 約束・ルールは必ず守ろう!  
ボランティア活動には多くの人に関わっています。周りの人に迷惑がからないよう、約束やルールは必ず守りましょう。また、活動先で知った個人情報などの秘密は他の人に話さないようにしましょう。
- 相手や関係者の立場を尊重しよう!  
ボランティア活動では、さまざまな立場や思いの人たちが、さまざまな役割で関わります。相手を尊重し、お互いに協力しながら活動しましょう。
- ボランティア保険に加入しよう!  
ボランティア中の事故やケガに備えてボランティア保険に加入することをお勧めします。詳しくは裏面を確認してください。