



あなたがこの本を手にとった理由は何ですか？

困っている人の役に立ちたい

何か変わったことをしてみたい

自分の新しい一面を見つけたい

新たな仲間や居場所がほしい

さまざまな理由があると思います。

例えば、人と関わることが好きな人は人のケアやサポートをするボランティア活動。自分の趣味や特技を活かしたいのなら、それらができるボランティア活動。自分のスキルを活かしたい、人の笑顔を近くで見たい、人と関わることが好き、自分の趣味特技を活かしたい、新たなことにチャレンジしたい... どんなボランティア活動をしてみたいか、じっくり探してみてもいいのではないでしょうか？

“ボランティア”という言葉を聞くと難しく感じるかもしれませんが、あなたの「できること」で支えられる人、元気になる人がいます。あなたの「できること」が誰かの「幸せ」になるかもしれません。「やってみたい」の気持ちをそのままにせず、実現させてみませんか？

このハンドブックは、これからボランティア活動を始めるときや、活動を行う上で、困った時や活動を振り返る時に役立てていただきたいと思っています。ボランティア活動をする皆さんが少しでも気持ちよく安全に活動できるよう、このハンドブックがお役に立てると幸いです。