

ボランティア チェックリスト について

「チェックリスト」の考え方、プロセスイメージ

- ①自身が取り組んでみたい、関心があるテーマを選択し、チェックリストに回答する
- ②回答を通して、自身の興味・関心や得意なことが生かせるか、性格に合っているか等がイメージできるようにする
- ③併せて、具体的な活動イメージ（事例等も想定）、活動上の留意点等の解説も付加することで、次のアクションにつなげやすくする

自身が参加してみたい活動テーマを選択

- ①子ども・青少年
- ②高齢者支援
- ③障がい者支援
- ④自然保護・環境保全
- ⑤文化・芸術・スポーツ
- ⑥町会・自治会、NPO等の支援
- ⑦災害・防災

※導入マニュアルと同じテーマ設定



チェックリストに回答

- ・活動テーマごとに設定されたチェックリスト（例示）に回答
- ・活動テーマと親和性の高い興味・関心事、求められる知見やスキル等のチェック項目を設定し、活動テーマへの気づきを促す



ボランティア活動に関する情報収集のヒントを提供

- ・選択したチェックリストに対応した次のステップ（ボランティア活動の検索等）の提示
- ・ボランティア活動の具体的なイメージの提示
- ・ボランティア活動に関連した様々な検索サイトや関わり方に関する情報提供も行う



活動テーマにはこんなものがあります（例示）

活動テーマ	活動内容の例示
(1)子ども・青少年	①学習支援・英語教育・IT教育 ②交流イベントやレクリエーション ③会社訪問・就労支援 等
(2)高齢者支援	①日常生活支援（食事サービス等） ②訪問・交流・レクリエーション機会の提供 ③シニア世代の各種教育（英語、パソコン等） 等
(3)障がい者支援	①学校等への誘導 ②訪問・交流・レクリエーション機会の提供 ③障がい者の社会参加協力（車イスの提供等） ④点訳・朗読・レコーディング・手話 等
(4)自然保護・環境保全	①街、海、河川の清掃活動・森林の下草刈りや保全 ②里山の保全・体験活動 ③調査研究 ④植物の栽培や植樹・公園の手入れ 等
(5)文化・芸術・スポーツ	①イベントサポート・ガイド・案内 ②講座や体験イベントの企画・運営 等
(6)町会・自治会、NPO等の支援	①地域活動支援 ②意識啓発支援 ③広報・資金調達支援 ④経営支援・新規事業開発支援 等
(7)災害・防災	①救援物資の確保・輸送 ②炊き出し等の災害時の救援 ③地震・水害・火山噴火時のがれきの撤去・清掃 ④家屋の片付け・清掃補助 ⑤仮設住宅への引越し補助 ⑥災害復旧のための募金活動 ⑦被災地の子どもの遊び相手・子どもサロン 等

活動テーマ① 子ども・青少年 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①子ども・青少年の成長や教育に関心がある
<input type="checkbox"/>	②子どもの貧困、ひきこもり、不登校等の社会問題に関心がある
<input type="checkbox"/>	③障害を持つ子どもの支援に関心がある
<input type="checkbox"/>	④子ども食堂等、地域で子どもを支える活動に関心がある
<input type="checkbox"/>	⑤子育て世代の支援に関心がある

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥子どもと遊ぶ、話すのが好き、得意
<input type="checkbox"/>	⑦子育ての経験を生かしたい
<input type="checkbox"/>	⑧子ども・青少年の教育や成長に関わる仕事に就いている（就いていた）
<input type="checkbox"/>	⑨子ども会、スポーツクラブ等、子どもに関する活動に携わっている（携わっていた）
<input type="checkbox"/>	⑩パソコンまたは英語が得意

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は…

● ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

「子ども」「ボランティア」のワードに加えて…

◎ 子どもの教育に興味がある方は…？

・検索ワード：「学習支援」「英語教育」「ICT」等で検索してみましょう。

◎ 子どもの遊びに興味がある方は…？

・検索ワード：「遊び」「キャンプ」「プレリーダー」等で検索してみましょう。

◎ 子どもの居場所づくりに興味がある方は…？

・検索ワード：「子ども食堂」「居場所」「学童保育」等で検索してみましょう。

● 活動団体に聞いてみましょう！

・検索の結果、社会福祉協議会やNPO法人等で、子どもに関するボランティアを募集している場合があります。電話、または訪問して実際に話を聞いてみると、より理解が深まります。

例えば、こんな活動があります

貧困世帯の子ども
の学習支援



子どもキャンプ
の運営サポート

子ども食堂の
お手伝い



活動テーマ② 高齢者支援 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①高齢者の医療、福祉に関心がある
<input type="checkbox"/>	②高齢者の貧困、孤独死等の社会問題に関心がある
<input type="checkbox"/>	③障害を持つ高齢者の支援に関心がある
<input type="checkbox"/>	④高齢者の見守り等、地域で高齢者を支える活動に関心がある
<input type="checkbox"/>	⑤高齢者の生涯活躍に関心がある

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥高齢者と話す、喜んでもらうことが好き、得意
<input type="checkbox"/>	⑦高齢者介護の経験を生かしたい
<input type="checkbox"/>	⑧高齢者の医療、福祉に関わる仕事に就いている（就いていた）
<input type="checkbox"/>	⑨高齢者の経験・スキルを活かした講座等、高齢者の社会参加に関する活動に携わっている（携わっていた）
<input type="checkbox"/>	⑩パソコンまたは英語が得意

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は…

● ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

「高齢者」「ボランティア」のキーワードに加えて…

◎ 高齢者の暮らしのお手伝いに関心がある方は…？

・検索ワード：「見守り」「訪問支援」「配食サービス」「買い物」等で検索してみましょう。

◎ 高齢者の学びや生きがいづくりに興味がある方は…？

・検索ワード：「傾聴」「スマホ」「英語」「パソコン」「サロン」等で検索してみましょう。

◎ 高齢者の楽しみ、健康づくりに興味がある方は…？

・検索ワード：「施設」「レクリエーション」「お出かけ」「体操」等で検索してみましょう。

● 関係団体に聞いてみましょう！

・お住まいの地域の役所（高齢者福祉関係の部署）、または社会福祉協議会、ボランティアセンター等に問い合わせると、ボランティア募集やセミナー等の情報がもらえる場合があります。

例えば、こんな活動があります



スマートフォン教室
の講師

高齢者の訪問活動



体操教室の
お手伝い

活動テーマ③ 障がい者支援 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①障がい者の生活に係る支援に関心がある
<input type="checkbox"/>	②障がい者のスポーツ・アートに関心がある
<input type="checkbox"/>	③障がいを持つ子どもの支援に関心がある
<input type="checkbox"/>	④障がい者の医療・健康に関心がある
<input type="checkbox"/>	⑤障がい者の社会参画や就労支援に関心がある

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥手話等、障がい者とのコミュニケーションが好き、得意
<input type="checkbox"/>	⑦障がい者支援の経験を生かしたい
<input type="checkbox"/>	⑧障がい者の医療、福祉に関わる仕事に就いている（就いていた）
<input type="checkbox"/>	⑨障がい者の社会参加に関する活動に携わっている（携わっていた）
<input type="checkbox"/>	⑩野菜や花等を育てた経験がある

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は…

●ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

- 「障がい者」「ボランティア」のキーワードに加えて…
- ◎障がい者の暮らしのお手伝いに興味がある方は…？
・検索ワード：「ガイドヘルプ」「点字」「朗読」「手話」等で検索してみましょう。
 - ◎障がい者のアートやスポーツ活動に興味がある方は…？
・検索ワード：「アート」「スポーツ」「パラスポーツ」等で検索してみましょう。
 - ◎障がいを持つ子どものサポートに興味がある方は…？
・検索ワード：「子ども」「遊び」「活動」等で検索してみましょう。

●関係団体に聞いてみましょう！

- ・お住まいの地域の役所（障がい者福祉関係の部署）、または社会福祉協議会、ボランティアセンター等に問い合わせると、ボランティア募集やセミナー等の情報がもらえます。

例えば、こんな活動があります



障がい者がつくったお菓子やパンの販売

アート・レクリエーション等を通じた交流



障がい者の農業体験のお手伝い

活動テーマ④ 自然保護・環境保全 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①自然の動植物に興味がある
<input type="checkbox"/>	②自然保護や環境保全に関する社会問題に関心がある
<input type="checkbox"/>	③自然保護・環境保全について学びたい
<input type="checkbox"/>	④自然体験や環境教育に関わってみたい
<input type="checkbox"/>	⑤自然保護・環境保全の重要性を多くの人に知って欲しい、伝えたい

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥自然の中に身を置くことが好き
<input type="checkbox"/>	⑦植物や野菜、生き物を育てている（経験がある）
<input type="checkbox"/>	⑧環境保全や自然保護、生き物等に対する見識がある
<input type="checkbox"/>	⑨自然体験や環境教育に関する活動を行っている（行った経験がある）
<input type="checkbox"/>	⑩自然保護・環境保全に関わる業務に携わっている（携わった経験がある）

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は…

●ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

- 「自然」「環境」「ボランティア」のワードに加えて…
- ◎海の清掃等、環境保全に興味がある方は…？
・検索ワード：「環境美化」「植林」「公園」「里山」「海」「リユース」「リサイクル」等で検索してみましょう。
 - ◎環境教育に興味がある方は…？
・検索ワード：「環境教育」「子ども」「自然ガイド」「キャンプ」等で検索してみましょう。
 - ◎野鳥保護等、自然環境の保護に興味がある方は…？
・検索ワード：「野鳥」「動植物」「森林」「生物多様性」等で検索してみましょう。

●活動団体に聞いてみましょう！

- ・里山保全や清掃活動に取り組むNPO法人や公益団体等のボランティア情報は比較的多くあります。近くで活動している団体を見つけて、相談してみるのも良いでしょう。

例えば、こんな活動があります

環境美化活動



里山の再生（植林）



稚魚の放流

活動テーマ⑤ 文化・芸術・スポーツ チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①美術館や博物館に行くのが好き
<input type="checkbox"/>	②スポーツ観戦が好き
<input type="checkbox"/>	③絵画、伝統芸能、習字等、文化・芸術に関することを習いたい
<input type="checkbox"/>	④サッカー、野球等、スポーツを習いたい
<input type="checkbox"/>	⑤文化・芸術またはスポーツの重要性を多くの人に知って欲しい、伝えたい

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥絵やイラストを描くのが好き、得意
<input type="checkbox"/>	⑦体を動かすこと、スポーツが好き、得意
<input type="checkbox"/>	⑧踊り等の発表会やスポーツの大会に出たことがある
<input type="checkbox"/>	⑨文化・芸術またはスポーツに関する見識が深い（プロ野球に詳しい等）
<input type="checkbox"/>	⑩芸術・文化またはスポーツに関わる業務に携わっている（携わった経験がある）

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は・・・

● ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

「ボランティア」のワードに加えて・・・

◎アート、芸術活動に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「アート」「美術館」「芸術祭」「子ども」「障がい者」等で検索してみましょう。

◎スポーツボランティアに興味がある方は・・・？

・検索ワード：「スポーツ」「マラソン」「大会」「アスリート」等で検索してみましょう。

◎伝統や文化、歴史等に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「文化」「伝統芸能」「歴史ガイド」「博物館」等で検索してみましょう。

● 活動団体やイベント事務局に聞いてみましょう！

・美術館や博物館、あるいはスポーツイベントや芸術祭等では、ボランティアを募集している場合があります。観光ガイドでまちの歴史や文化を伝えるといったこともできます。

例えば、こんな活動があります

アートワークショップ
のお手伝い



サッカー教室のサポート

イベントサポート



活動テーマ⑥ 町会・自治会、NPO等の支援 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

<input type="checkbox"/>	①地域のお祭り等の活動に興味がある
<input type="checkbox"/>	②自分が住む（働く）地域がより良くなってほしい
<input type="checkbox"/>	③人と喜びを分かち合いたい
<input type="checkbox"/>	④地域の歴史やまちづくりに関心がある
<input type="checkbox"/>	⑤地域の活性化、地方創生等について関心がある

【好き・得意・経験】

<input type="checkbox"/>	⑥人と話をするのが好き、苦にならない
<input type="checkbox"/>	⑦住んでいる地域で知り合いや友人が3人以上いる
<input type="checkbox"/>	⑧地域に関わる情報（人口、産業、歴史等）を調べるのが得意
<input type="checkbox"/>	⑨パソコン、インターネットを扱うのが得意
<input type="checkbox"/>	⑩地域のイベント等の企画や運営に取り組んだことがある

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがついた方、興味がある方は・・・

● ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

「ボランティア」「住まいの都市・地域名」のワードに加えて・・・

◎町会・自治会の活動に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「お祭り」「イベント」「子ども会」「町会」「自治会」等で検索してみましょう。

◎地域の社会貢献活動に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「NPO」「地域づくり」「地域活性化」等で検索してみましょう。

● 自治体、活動団体に聞いてみましょう！

・地域の様々な活動は、町会・自治会、あるいは商店会が中心になって行われているところが多く、所管の役所へ問い合わせると良いでしょう。

・また、地域によってはNPO等の団体が地域づくりや地域活性化に取り組んでおり、ボランティア募集を行っている場合があります。

例えば、こんな活動があります

地域の祭りのお手伝い



話し合いのお手伝い



チラシ、広報誌づくり
のお手伝い



活動テーマ⑦ 災害・防災 チェックリスト

チェック項目

【興味・関心】

- ①近年の震災や水害が心配である
- ②自分が住む地域の災害に対する安全度を高めたい
- ③インドアよりもアウトドアが好き
- ④地域の地形やまちづくりに関心がある
- ⑤困っている人を見ると放っておけない

【好き・得意・経験】

- ⑥キャンプや山登りが好き、得意
- ⑦料理が好き、得意
- ⑧災害・復興ボランティアに参加したことがある
- ⑨地域や会社の防災訓練によく参加している
- ⑩防災に関わる業務に携わっている（携わった経験がある）

※チェック項目はあくまで例示なので、これだけとは限りません。ご自身が関心ある活動テーマの適性を見る上で参考のひとつとなれば幸いです。

チェックがたった方、興味がある方は・・・

●ボランティア情報をウェブ検索してみましょう！

「防災」「ボランティア」のワードに加えて・・・

◎被災地支援に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「**災害が発生している地域・都市名**」「**ボランティア募集**」等で検索してみましょう。

◎防災教育に興味がある方は・・・？

・検索ワード：「**防災教育**」「**子ども**」「**サバイバル**」「**料理**」等で検索してみましょう。

●イベント、研修に参加してみましょう！

・国や全国の自治体では、自助・共助をテーマにした防災に関するセミナーやイベントを随時開催していますので、お住まいの近くや興味のあるものに参加してみるのも良いでしょう。
 ・また、社会福祉協議会等では、災害ボランティア参加のための研修を行っている場合があります。事前に研修を受けて心構えや知見を学び、災害に備えておくことも有効です。

例えば、こんな活動があります

避難訓練のサポート



災害復興ボランティア



地域防災の話し合いサポート

ボランティア情報を探してみよう！

近くの社会福祉協議会に問い合わせてみる！

・お住まいの市区町村にある社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動センター等を設置していますので、まずはウェブサイトを検索してみてください。ボランティア団体やボランティア募集等の情報が閲覧できるものがあります。

市町村名 ボランティア・市民活動センター

<東京ボランティア・市民活動センターの例>

・活動テーマ、日程、活動場所等から、東京都内のボランティア活動をはじめ、イベント・講座、寄付・募金等の情報を検索できます。

<https://www.tvac.or.jp/sagasu/?cat=event>

フォーラムやシンポジウムに行ってみる！

・ボランティア活動に関わる社会福祉法人や財団法人、自治体、NPO等は、フォーラムやシンポジウムを開催して、ボランティア活動等の普及啓発に取り組んでいます。お住まいの地域やご自身の興味・関心等に合わせて参加して、まずはボランティア活動がどのようなものかを知ることから始めるのも手です。

<公益財団法人さわやか福祉財団の例>

・地域の主体的な助け合いを広めるために、全国で「地域づくりフォーラム」を行っています。

さわやか福祉財団

https://www.sawayakazaidan.or.jp/forum/community_support/index.html

ボランティア情報を探してみよう！

ボランティアで自分の得意分野を生かしてみよう！

・ご自身の経験やスキル等を生かしてボランティア活動に参加することもできます。ボランティア活動や社会貢献に取り組む団体では、活動の一部をボランティアにお願いしているケースもあります。

＜公益社団法人日本フィランソपी協会の例＞

・企業のCSRにおける社会貢献活動の推進、企業とNPO等とのコーディネートを通して、社員や一般市民のための先駆的な事業を実施しており、得意分野を生かして、社会貢献活動に参加することができます。

フィランソピー ボランティア

<https://www.philanthropy.or.jp/volunteer/>

ボランティア	内容
普及事業ボランティア	「誕生日寄付事業」の企業・行政への普及
出版事業ボランティア	機関誌『フィランソピー』の取材・執筆・編集
研修事業ボランティア	企業のCSR担当者向けセミナーの企画・運営、テープ起こし
ウェブサイトボランティア	企業の社会貢献活動等のデータ収集と動画配信
事務局ボランティア	データベース管理、庶務

民間のサービスで全国ボランティア情報を調べてみる！

・民間企業やNPO等が運営しているプラットフォームもあります。様々なボランティア募集等の情報が掲載されていて、自分の興味関心やスキル、活動エリア等に合わせて検索することができます。

＜Yahoo! JAPANが運営するプラットフォームの例＞

・Yahoo! JAPANが社会貢献事業の一環として提供するサービス。ボランティア活動をしたい人、してもらいたい人を結ぶ場、また、自分に合ったボランティアスタイルを探すのに役立つ情報を掲載しています。

ヤフー ボランティア

<https://volunteer.yahoo.co.jp/>

ボランティア情報を探してみよう！

民間のサービスで海外ボランティア情報を調べてみる！

・海外のボランティア情報の提供やマッチングプラットフォームを運営しているサイトもあります。

＜一般社団法人ボランティアプラットフォームの例＞

・国、時期、ニーズ別等で海外のボランティア活動等の情報を検索できます。

ほらぶら

<https://volunteer-platform.org/programs/#sort=sortnum>

子ども・青少年に関するボランティア情報を調べてみる！

・子どもの貧困問題や青少年の健全育成等をテーマとして活動するNPO法人等の団体ではボランティアを募集している場合があります。

＜NPO法人キッズドアの例＞

・貧困等の困難な環境にある子どもたちへの学習支援を行うボランティアの説明会や募集が行われています。活動エリアは東京を中心に仙台にもあります。

キッズドア ボランティア

<http://www.kidsdoor.net/class/>

ボランティア情報を探してみよう！

スポーツに関するボランティア情報を調べてみる！

・NPO法人や民間企業等では、スポーツイベント等に関するボランティアを募集しているケースがあります。オリンピック・パラリンピックの開催に向けたボランティア募集も行われています。

＜特定非営利活動法人日本スポーツボランティアネットワークの例＞

・全国で活動するスポーツボランティア団体間のネットワークを構築し、スポーツボランティアに関する情報の共有や協働事業を推進している団体です。全国のスポーツイベント等のボランティア情報やセミナー・研修会情報が検索できるポータルサイト「スポボラ.net」も運営しています。

スポボラ

<https://spovol.net/>



障がい者支援に関するボランティア情報を調べてみる！

・障がい者のアート活動等を応援するNPO法人等の団体がボランティアを募集している場合があります。

＜一般社団法人障がい者アート協会の例＞

・寄付付き商品の購入や寄付等、様々な形でボランティアに参加できる仕組みが用意されています。

障がい者 アート

<https://www.borderlessart.or.jp/%E5%BF%9C%E6%8F%B4%E3%81%99%E3%82%8B/>



ボランティア情報を探してみよう！

被災地支援・災害ボランティア情報が知りたい！

＜全社協 被災地支援・災害ボランティア情報の例＞

・全国社会福祉協議会では、国内で発生した災害への対応として、災害の状況やボランティア情報を集約、発信しています。

全社協 災害

<https://www.saigaivc.com/>



自然保護等に関わるボランティア情報が知りたい！

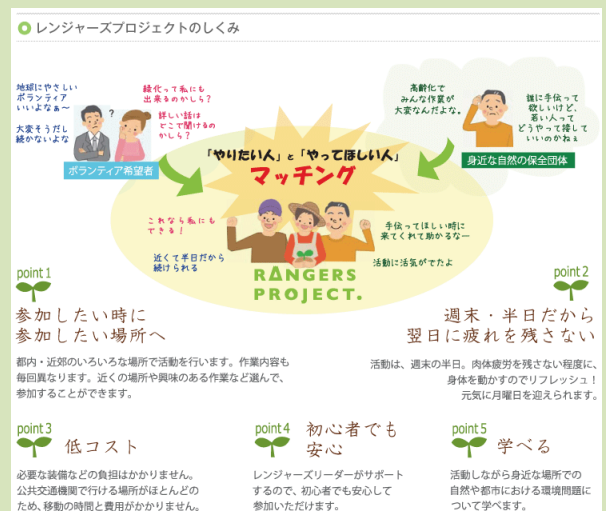
・自治体やNPO法人等は、里山や公園等の身近な自然環境の保護や生き物の住み処づくり等のボランティア活動を行っています。自然や生き物に興味がある方は、ぜひ活動を探してみてください。

＜認定NPO法人自然環境復元協会の例＞

・自然環境復元協会では、「レンジャーズプロジェクト」として、ボランティア希望者と里山等の保全団体とのマッチングを行っています。活動フィールドは、東京都内を中心に、神奈川県横浜市・鎌倉市、埼玉県鶴ヶ島市、大阪府大阪市・枚方市・高槻市にあります。

レンジャーズプロジェクト

<http://rangersproject.jp/>



ボランティア情報を探してみよう！



自分にもできる国際協力の情報が知りたい！

<JICA海外協力隊の例>

・JICA(独立行政法人国際協力機構)が派遣する青年(シニア)海外協力隊は、開発途上国で現地の人々と共に生活し、同じ目線で途上国の課題解決に貢献する活動を行っています。

JICA 海外協力隊



<https://www.jica.go.jp/volunteer/>

気持ちはあるけど時間やお金に余裕がないあなたには・・・

時間がない・・・

休暇が
取れない・・・

費用負担が
大きいのは
ちょっと・・・



平日に会社の中でできることがあります！

ランチタイムや仕事終わりに、社内で活動団体の紹介をしたり、子どもたちのためのおもちゃ作りを手伝ったりということができます。



インターネットでできることがあります！

会社の休み時間や休日に、インターネットを使って活動することもできます。例えば、非営利団体のための翻訳をしたり、ウェブサイトやニュースレターの編集、インターネットでの募金等、現地に行かなくてもできる活動がいろいろあります。



食べて、買って社会貢献できます！

障がい者の作業所で作っているおいしいパンやお菓子、お弁当等を個人で購入することで、おいしく、楽しく、社会貢献につながります。



お金や物品の寄付もできます！

お金のほかにも、古切手、プリペイド・カード、外国コイン、ペットボトルのふた、古本等を収集して、非営利団体に寄付することも喜ばれます。

