活動前オリエンテーション

大阪公立大学ボランティア・市民活動センター
V-station

本日の流れ

【第１部】はじめに

【第２部】ボランティアってどんなもの？
（イメージ / ボランティアの活動紹介）

【第３部】ボランティア活動で得られることって？

【まとめ】ボランティア活動するにあたって

【第1部】はじめに

大学生の自己紹介

ぢん だい しゅうへい
陳代 修平

プロフィール

大阪府立大学 工学域 機械系学類 3回生

大阪府大阪市　出身

これまで参加したボランティア

＊はびきの市民フェスティバル　【企画】
＊はびきの秋まつり　【企画】
＊上野芝小学校なつまつり　【企画】
＊西日本豪雨 災害ボランティア　【企画】
＊さかい中学生・高校生ボランティア活動
　プレゼンテーション　【企画】

など

大阪公立大学ってどんなところ？

2022年4月、大阪府立大学と大阪市立大学が統合して誕生した大学です！

学生の数は、約16,000人！！

12の学部・学域が設置されていて、基本的にはなんでも学べます…！
（例えば、医学,看護学,獣医学,工学,経済学,農学,栄養学,法学,文学・・・・・などなど）

大阪公立大学V-stationってどんなところ？

大阪公立大学にある、ボランティアセンターのことです！

ちゃんとした名前は「大阪公立大学ボランティア・市民活動センターV-station」…（めっちゃ長い…）

大学の先生や職員と、学生が一緒に運営しています…（実はこういう団体はめっちゃ珍しい）

ボランティアセンターってどんなところ？

1

ボランティア活動の
募集情報があるところ

日々たくさんの
ボランティア活動や
講座・イベントの
チラシ/募集情報が
集まります！

2

ボランティア活動
している人が
集まるところ

地域団体やグループ
ボランティアさんが
交流する場づくり
活動する場の貸出
をおこなっています！

3

今回の
内容も！

ボランティアに
ついて教えてくれる
ところ

スタッフが
ボランティアに関する
ことをどんなことでも
相談にのっています！

【第2部】ボランティアってどんなもの？

ボランティアの３原則

「３原則」
と言われます！

１．主体性…自らすすんで参加する
「やってみよう」という思いを大切に

２．無償性…何かをして得られる喜びや出会い
(お金じゃないもの)を大事にする

３．社会性…様々な人々と関わる・交流する
いろんな人と力を合わせる

もう１つの側面

４．創造性・先駆性・開拓性

よりよい社会をつくること
…社会の中にある課題を解決をするために、
今までだれもやってこなかったことや方法を
考えて、実践する

▶▶▶ １から新しい活動を立ち上げることも
よくあります！

ボランティア活動の事例紹介

活動参加までの流れ

相談

（自分に合った活動を見つけます）

事前説明

（持ち物や活動の注意点など確認します）

※ボランティア活動保険への加入

活動

～活動に参加します～

ふりかえり

（体験を整理します）

活動スタイルはさまざま

（Ａさんの場合）
ジャンルを問わず、当日のボランティアとして活躍。

リレー・フォー・ライフ
みんなで歩こう！

子どもたちと夏まつり♪

活動スタイルはさまざま

（Ｂさんの場合）
企画や会議・準備から関わる。

外部の方と会議を重ねて、
当日に向けて準備します。

当日も思いっきり楽しみます！

活動スタイルはさまざま

（Ｃさんの場合）
ジャンルを特化させてボランティア活動を続ける。

これから被災地支援活動です！

倉敷へ行ってきました！

活動スタイル

ボランティア活動への取り組み方

①単発型：１回で終わる（主に週末）

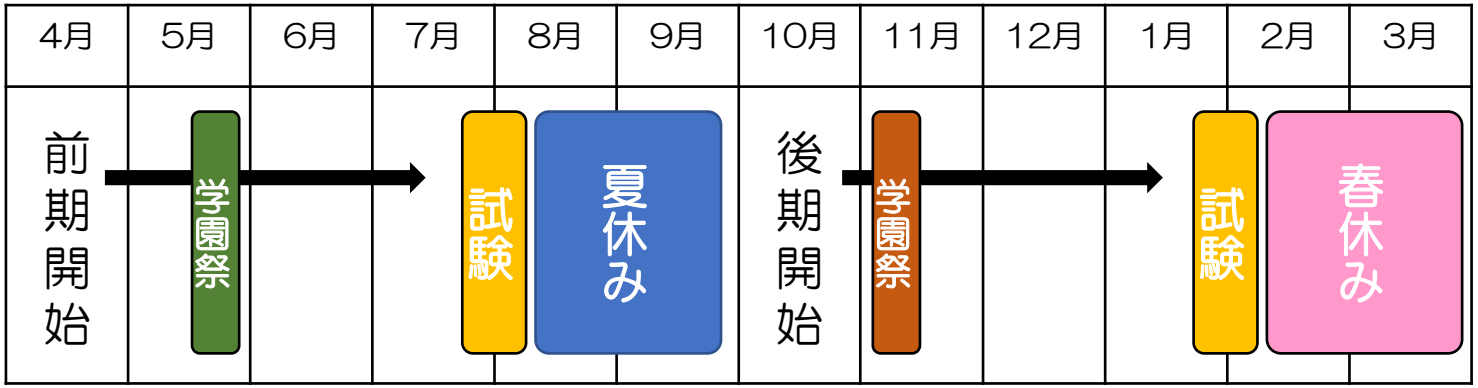
②プロジェクト型：期間限定（当日に向けて企画・準備をする）

③継続型：長期的に関わる（ボランティアサークルなど）

季節に1回

短期集中
（夏休み・春休み）

毎週継続的に



“それぞれ”の学生が“それぞれ”のペースで取り組む

６つの分野 ＋ NEW

福祉

国際

まち
づくり

ＮＥＷ

災害

環境

教育・
文化

福祉

＃お年寄り ＃子ども ＃障がい者 ＃生活困窮者 ＃セクシャルマイノリティ

「福祉」とは、誰もが安心して良く生きること

福祉ボランティアは、日々の生活に
「何らかの困りごと」を持っている人と向き合いながら
活動していきます

なので、活動をしていく中で、自分とは異なる社会的立場・
価値観・人生経験・習慣・考えなどを持っている人たちと
ふれ合う可能性が高いです！

ということは.....
新たに気付くことや改めて考えさせられることが、
想像以上に多いです！

「人」と触れ合うことが好きな方にオススメ！

ボランティア活動の事例

福祉

堺市学習と居場所づくり支援事業「Litto」

生活困窮家庭の高校生等を対象とした無料の学習支援と居場所づくりです。週に一度は中百舌鳥キャンパスを会場にして活動しています。

子ども／継続型

知的障がいのある人の大学オープンカレッジ

障がいのある人たちの学びの場をつくり、月に１回の講義や校外学習などを通じて、大学生活を楽しんでもらいながら個人の成長へつなげます。

障がい者／継続型

釜ヶ崎スタディツアー

多くの日雇い労働者が野宿状態で暮らす「釜ヶ崎」にて、フィールドワーク、簡易宿泊所（ドヤ）宿泊体験、炊き出し等を行います。

生活困窮者／単発型

災害

＃緊急時救援活動　＃復興支援　＃防災活動

地震、津波、火災、豪雨、台風、土砂災害、火山の噴火、猛暑…

災害大国と言われる日本において、いざという時の助け合いは大事！そのために何をすればいいのか？

自然災害の仕組み、被災経験のある方のお話、防災の大切さなど自分たち自身も学びながら

テレビでよく映るような力仕事はもちろんのこと、どうすれば「人とのつながり」を大切に災害を乗り越えていけるのかアイデアを形にしていく分野です

災害復興などに関心のある方にオススメ！

ボランティア活動の事例

災害

写真洗浄

西日本豪雨により大きな被害を受けた岡山県倉敷市真備町に通い、思い出のつまった被災写真の洗浄活動を行いました。

緊急時救援活動／単発型

3.11さかい灯りの花広場

東日本大震災を大阪・堺で風化させないようにするため、思いをもつ人が集まれる場所をつくり堺市民に呼びかける追悼企画です。

復興支援／プロジェクト型

イザ！カエルキャラバン！

「防災訓練」と「かえっこバザール（買い物遊び）」を組み合わせた、楽しく防災の知識や技が身につく、子ども向け防災体験プログラムです。

防災／単発型

国際

＃海外ツアー　＃途上国支援　＃国際交流

国際ボランティアは、
まさしく他の国のこと、外国人と接点を持ちながら活動します！

他の国のことを知っていくことは、日本のことや自分の住んでいる地域のことを見直す良い機会になります！

実際に海外に行って社会問題に取り組んだりするものもあれば、
日本での活動を通して寄付を行って他の国を支援することもあります

日本で暮らす外国人と関わることもあります

海外のことが気になる方にオススメ！

ボランティア活動の事例

国際

ミンダナオ子ども図書館

フィリピンで孤児支援等を行っているＮＧＯ団体の活動に協力。現地訪問企画や、現地児童施設への古着寄付等を行っています。

海外ツアー／単発型

国際シネマ上映会

国内外の国際問題に目を向ける機会として、難民、食糧問題などをテーマにした映画鑑賞を行います。ほか、SDGsをテーマにした勉強会など。

途上国支援／単発型

国際ワークキャンプ in 徳島

訪日の外国人ボランティアと共に国際交流をしながら、阿波踊りシーズンで観光客が殺到する徳島の遊覧船乗り場で案内など運営を行います。

国際交流／単発型

環境

＃清掃　＃エコ　＃園芸　＃自然保護　＃農業

環境ボランティアと言えば、みんなやったことのある
ボランティア活動　第１位の「ゴミ拾い」のこと？？

ほかにも、緑化や里山保全、田畑活動など
自然に親しむものが多くあって、

さらに、生物多様性、エシカル消費、３Ｒ、
再生可能エネルギー、プラスチック問題など
多岐に亘るキーワードが出てきます

まだまだ新しい取り組みを始められる可能性も…？

豊かな環境づくりをしたい方にオススメ！

ボランティア活動の事例

環境

ペットボトル
イルミネーション

地域の小学校に呼びかけペットボトル回収を行い、アート作品を制作して、駅前ロータリーをイルミネーションで彩ります。

エコ／プロジェクト型

笑働の森づくり

建設中止となったダム事業用地及び流域の森の再生・保全活動を行い、府民の交流の場づくりを官学民で協力して進めています。

自然保護／継続型

千早赤阪村　棚田保全活動

大阪府内唯一の村にある棚田にて、地元農家と都会に住む若者との交流事業として、お米の収穫作業などお手伝いします。

農業／単発型

まちづくり

＃おまつり　＃地域交流　＃商店街等　＃過疎地域

「まちづくり」って聞くと難しく感じるかも知れないけれど…

人が集まればそこに活気が生まれまちがにぎわいます

そのための仕掛けを考えて、発想をかたちにして
実現していくことがこの分野の醍醐味と言えます

まちのイベントに参加したり、企画したり、
時には遠方まで地域おこしに出かけたり…

世代や立場を超えた場づくりを行うなど

まちのことを考えるのが好きな方にオススメ！

ボランティア活動の事例

まち
づくり

はびきのこども秋まつり

子どもたちに楽しんでもらえるよう遊び企画を準備して、地域住民の協力も得ながら、子どもたちと交流するイベントを開催します。

おまつり／プロジェクト型

しらさぎおうちごはん

子どもからお年寄りまで、一緒にご飯を食べて、お話したり遊んだり、そんなおうちのような居場所を地域の中につくっています。

地域交流／継続型

堺しらさぎArt Avenue

白鷺の街を美術館に！を合言葉に、てるてる坊主の展示、住民との作品づくりなどを商店の方々と協力して行う、街のアート企画です。

商店街等／プロジェクト型

教育・文化

＃学校　＃野外活動　＃啓発　＃学芸　＃音楽　＃スポーツ

「教育」「文化」の意味することは幅広くて

人に何かを教える、体験の機会をつくる、

知る機会を届ける、文化を守る、

特技を活かして披露する…などなど

自分自身が何かを習得しながらそのことを広めること、
つまり「学び」が大切なポイントになります

誰かに「伝える」ことに興味がある方におススメ！

ボランティア活動の事例

教育・文化

リレー・フォー・ライフ

がん患者・家族・支援者が夜通しで交代しながら歩き、命のタスキをつなぎ、勇気と希望を分かち合うチャリティイベントです。

啓発／単発型

堺市民芸術祭

演劇に触れることのない人たちに芸術鑑賞の機会として無料公演を行い、お芝居を目の前で繰り広げ感動や迫力を体感してもらいます。

学芸／単発型

とっておきの音楽祭

障がいのある人もない人も一緒に演奏を楽しみ「心のバリアフリー」を推進する音楽祭を、堺で開催するため活動しています。

音楽／プロジェクト型

高校生の活動事例

高校生の事例①

学内で募金活動
～日本赤十字社へ寄付～
2020年

出展：堺市立堺高等学校生徒会執行部 HP

募金活動をしたい

…生徒や先生が協力

…生徒会を中心に募金活動を実施
14,080円を寄付

高校生の事例②

こども向けイベントで出店
～市内の高校生が集まって企画～
2019年8月17日(土)夏休み遊びの広場

岸和田市内の高校生が集まる

…こどもたちに夏休みを楽しんでもらうために企画を考えたい

…広報活動で地域のラジオ出演
岸和田市社会福祉協議会が協力

…「夏休み遊びの広場」というイベントの中でスーパーボール作りを出店

高校生の事例③

2020年(令和2年)9月20日

和泉ミカンでジェラート 高校生開発

「和泉みかん　まじぇらーと」を開発した生徒たち（大阪市で）

高校生が和泉市の温州ミカンを使い開発したジェラート「和泉みかん　まじぇらーと」の販売が19日、大阪市の阪神百貨店梅田本店8階催場で始まった。20日まで。和泉、岸和田両市内などの一部ファミリーマートでは当面の間、泉南市の物販・飲食施設「サザンぴあ」では21日のみ、販売される。

岸和田市立産業高校の商品開発クラブの生徒らが、全盛期には全国2位の栽培面積を誇った大阪特産ミカンを見直してもらおうと、皮ごと使って開発。食感に工夫を凝らすために菓子メーカー「オリオン」（大阪市淀川区）の「ちびっこみかん」を入れ、製造は「当地ジェラートで有名な「テンダーボックス」（奈良県平群町）に依頼。府が販売店舗との調整で協力した。価格は税抜き380円。

実習販売した部長の同校3年貞国早映さん（18）は「混ぜて食べるのがおすすめ。ジェラートを通じ大阪のミカンを多くの人に知ってほしい」と話した。

和泉ミカンでジェラート開発
～商品開発クラブの高校生が開発～

2020年9月20日(日)読売新聞朝刊

「大阪産の和泉みかん」に注目

…このみかんの美味しさを知ってもらうために
　ジェラートを作りたい

…菓子メーカーに協力を依頼
　大阪府が協力

…百貨店で販売

結局ボランティアって？

大事なのは…

【誰かの「成し遂げたい」を実現するための手段】

＊ボランティアは、社会に対して何かを実践する1つの選択肢

＊ボランティアをすることが目的じゃなくて、ボランティアを通して何かをすることが大事

その中でもボランティアをおすすめする理由って？

【第3部】ボランティアで得られるもの？

ボランティアの良さってなんだろう

1. 気軽さ
2. 種類の多さ
3. 関われる人の多様さ
4. 活動に参加すること自体が「誰かのためになっている」
5. 楽しい
6. 関わったことのない人と繋がることができる（地域の方など）
7. 将来に繋がる

・・・

などなど

将来に繋がる経験①

ある卒業生の声

福祉ボランティアでは、精神障害や発達障害を抱えている方、シングルマザー、野宿されている方々・・・たくさんの方と接する機会があり、以下のことを学んだ。

➡ 同じ境遇の方と接したり、誰かに体験を共有することが精神的な負担を減らし、希望になる

➡ 生き方もそれぞれであるため、まずはコミュニケーションをとって相手を理解し、尊重しながら支援することが重要

➡ 自分自身の先入観や偏見にも気づき、視野が広がった

将来に繋がる経験②

ある卒業生の声

１年生の時に参加した「はびきの秋まつり」では、地域の方々と話し合いを重ね、一から自分たちで企画を考えた。

羽曳野市でどんなボランティア活動が行われているのかを知るきっかけになって楽しかった。

この活動と「ご近所サミットinはびきの」で地域をつくり上げるという行動を実感して、地域で働くことを考え始めた。

➡ 保健師を視野に入れ始めた。

【まとめ】ボランティア活動するにあたって

お伝えしたい５つのコツ

お伝えしたいこと(5つのコツ)

01

活動する動機は
何でもいい

02

知らず嫌いは
もったいない

05

ボランティア活動の
醍醐味とは？

03

「仲間づくり」

04

ボランティア活動の
サイクルとは？

【その１】活動する動機は何でもいい

- 困っている人の力になりたい

- 楽しむため

  誰かのためにするというよりかは
  自分がしていて楽しいから

- 就職のため

  最近ではボランティア活動歴を履歴書に記入したり
  単位認定されることも…

「誰かのため」ではないと思ったとしても大丈夫！

【やってみるを大事にしよう】

【その２】「知らず嫌い」はもったいない

見つける → 考える → 動く

知る

好奇心が
刺激されることの
面白さ

【その２】「知らず嫌い」はもったいない

ボランティア活動の背景

ボランティア活動の背景には、さまざまな課題や社会状況があります。

そういったことを活動を通して知ることができるのが、
ボランティア活動の醍醐味の1つです。

ぜひ、あまり今まで触れたことないテーマであっても
「知らず嫌い」をせずに飛び込んでいいってもらえたら、
すごく視野が広がると思います。

その先には今まで関わったことのなかった人や
知らなかったことを知れるチャンスが
広がっています！

【その３】「仲間づくり」

【その３】「仲間づくり」

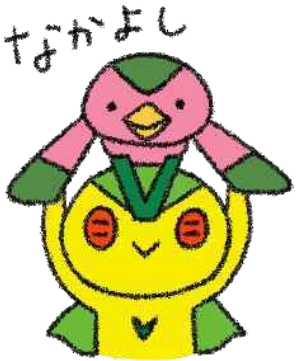
【鍵になるのは「仲間」の存在】

～仲間と一緒に取り組んでいこう～

たくさんの仲間がいれば「楽しさ」が増えるかも

みんなで達成感が共有できるかも！

あの時、あの子の言葉に
背中を押されて頑張れた!



みんなでワイワイしながら
企画したのが楽しかったなぁ…

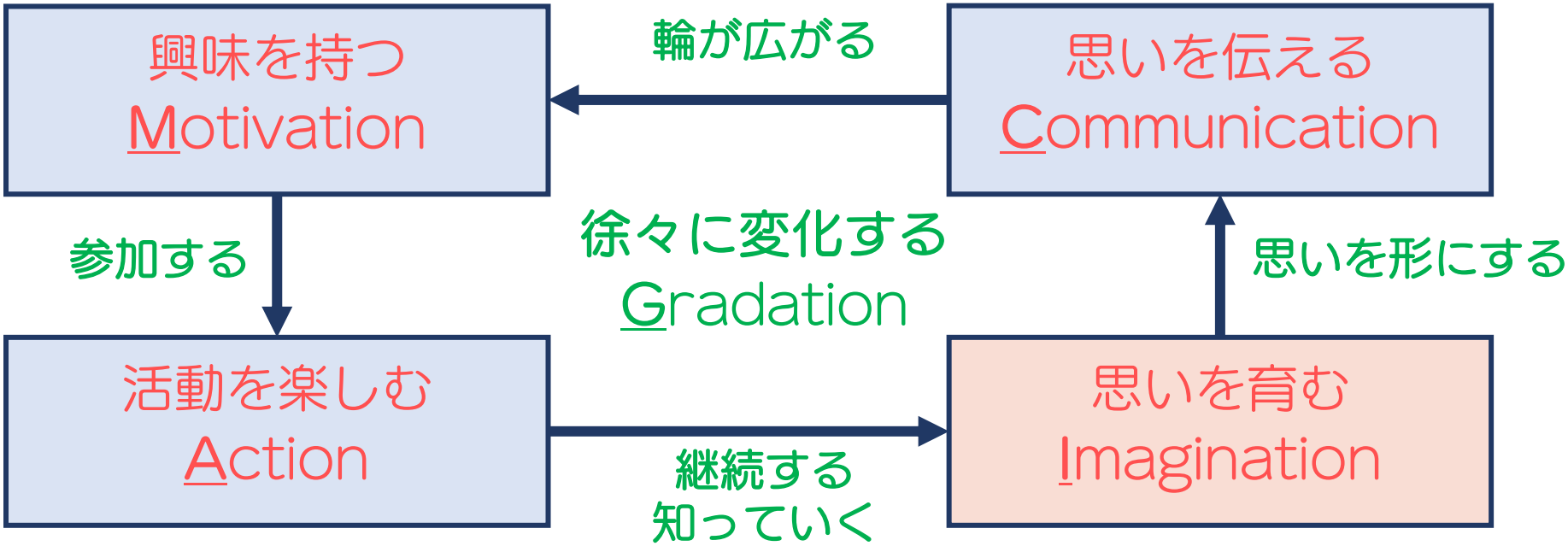
【その３】「仲間づくり」

【参考】みんなで何か一緒にするときのコツ

○ アイデアは遠慮せずに出しましょう
- 相手の考えを尊重して意見を出す
- 最後まで相手の話を聞く
- 意見に対してリアクションをとる

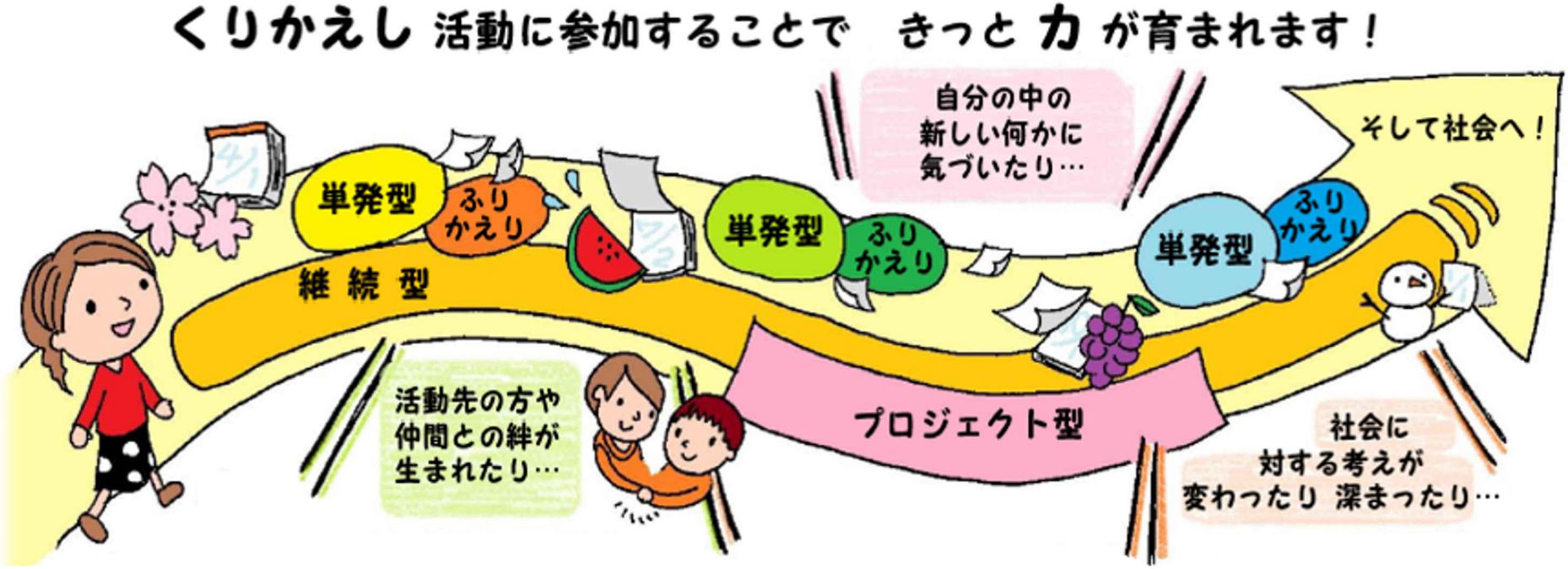
○ 「やってみたい！」を大切にしましょう
- やってみたいことを実現しましょう！
（できるできないではなく！）
- 初めてのことは失敗して当たり前、成功して大万歳。
- 気負わず、楽しくやっていきましょう

【その４】ボランティア活動のサイクル



【その４】ボランティア活動のサイクル

トライ＆エラー



【ふりかえり（話すこと）の大切さ】

【その５】ボランティア活動の醍醐味とは？

・ボランティア先での人との交流、友達づくり

・普段の生活ではなかなかできない体験ができる

・自分の目で社会の現状を感じることができる

気をつけてほしいところ

お伝えしたいこと(気をつけてほしいところ)

01

5つの心がまえ

02

連絡をとる時に

03

健康管理
感染症対策

【その１】5つの心がまえ

やりがいや楽しさを感じながら活動ができて
それが誰かの助けになったり、 社会の役に立てたらすてき！

1 無理をしない

自分の身近なこと、
できることから活動を
始めましょう。

2 相手の気持ちを大切に

相手の状況や立場に
立って考え行動しま
しょう。

3 約束・秘密を守る

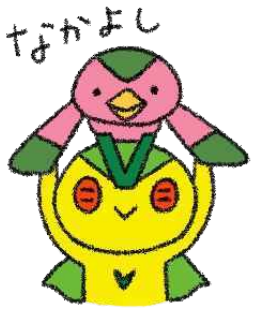
待ち合わせの時間など
決められたルールは
きちんと守りましょう

4 学習を大切にする

日頃の知識や経験を活動に
役立てるため、学びを大切に
しましょう。

5 安全に気をつける

万が一に備えて、
ボランティア活動保険に
加入しましょう。



【その2】連絡をとる時に　電話編

事前準備

①メモと筆記用具を用意しよう

②受入先の担当者の名前を確認しておこう

③受付時間内に電話をかけよう

電話で伝えること　(会話例)

①まずは自分の名前を名乗ろう

こんにちは。〇〇高校△年の×××と申します。

②担当者に代わってもらおう

夏のボラチャレの案内を見てお電話いたしました。
担当の〇〇さんはいらっしゃいますか？

③活動希望の日時を伝えよう

〇月〇日に募集している△△ボランティアに応募したいのですが、まだ募集していますか？

④ボランティア保険や持ち物を確認しよう

・ボランティア保険に加入しておいた方がいいですか？
・当日持参するものがあれば教えていただけますか？

②お礼を言って電話を切ろう

ありがとうございました。当日はよろしくお願いします。
失礼します。

お伝えしたいこと(気をつけてほしいところ)

何度もやりとりしなくて済むように
必要なことを丁寧に伝えよう！

【その2】連絡をとる時に　メール編

文章作成のイロハ

イ. 件名

ロ. 宛名

ハ. 挨拶と名前

ニ. 本題

ホ. 結び

ヘ. 署名

メールで伝えること（文章例）

例文

本文の内容が分かるように

件名：夏のボラチャレの参加申し込みについて

宛名

本文：NPO法人〇〇
△△(名前)さま

挨拶と名前

こんにちは。
〇〇高校△年の×××と申します。

本題

夏のボラチャレの案内を拝見し、ご連絡させていただきました。

〇月〇日の△△△ボランティアに参加したいと思っているのですが、
まだ応募は可能でしょうか？

お忙しいところ恐れ入りますが、ご返信をお待ちしております。

結び

どうぞよろしくお願いいたします。

署名

夏　ボラ子

【その3】健康管理と感染症対策

ボランティアに参加するあなたに守ってほしいこと

＊ボランティアに行く朝には熱や体調を確認してほしいぶい！もし熱があったり、体調がおかしい場合は、ボランティアする場所に連絡して相談してほしいぶい。

＊マスクは必ず持っていってほしいぶい！

＊ボランティアの前と後に、手洗いやうがい、手指の消毒などをするぶい！

＊ボランティア中にも、換気やうがい、手洗い、その他ボランティア先の人の指示に従ってほしいぶい。

＊相手と距離をとるように心がけてほしいぶい。
でも、心の距離は近づけてほしいぶい！

＊自分がすでに感染しているつもりで行動するぶい。咳やくしゃみの時には気をつけるぶい。

＊その他不安なことがあったら、ボランティア先の人に相談してほしいぶい！

知らない世界へ飛び出そう

ボランティア活動の特徴は、
向かう先が社会であったり
他人であったりすることです。

学校の中で過ごすだけでは
体験できないことや出会えない人が、
外の世界にはたくさん存在します。

V-stationは、１人１人の学校生活を
充実させるきっかけとして
“ボランティア”をすすめています。

【お問い合わせ】

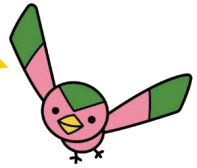
大阪公立大学ボランティア・市民活動センター V-station

〒599-8531
大阪府堺市中区学園町1-1 大阪公立大学 中百舌鳥キャンパスB12棟2階

開室日：月曜日　9:00～17:30
火曜日～金曜日　9:00～20:30
土曜日　9:00～13:00

Tel　：072-254-7484
FAX：072-254-6442
Mail：gr-gks-volunteer@omu.ac.jp
Web: https://www.omu.ac.jp/contribution/activity/volunteer/

皆様からのご依頼・ご相談
お待ちしております！



ありがとうございました

大阪公立大学ボランティア・市民活動センター

V-station