



ボランティア・地域活動、 インターンシップ のしおり



はじめに

このしおりは学生の皆さんにボランティアや地域活動、インターンシップの意義と魅力を伝え、安心安全にこれらの活動に参加できることを目的に作成しました。このしおりを手に皆さんが積極的に活動に励まれることを期待します。

地域連携センター／キャリア支援センター

ボランティア活動とは？

ボランティア活動は、自分の興味や関心にあわせて、また自分の時間や生活にあわせて参加できる身近な活動です。地域や社会をよりよくしていくことに役立つとともに、活動する自分自身も豊かにしてくれる力を持っています。

自分の意志で行う

ボランティア活動は、誰かに強制されたり、義務で行うものではありません。自分の考えで参加したり、取り組むものです。

自分のためではない

ボランティア活動は、他の人や社会のために取り組むものです。お金や自分だけが満足することが目的ではありません。

さまざまなことが 得られる

ボランティア活動は、さまざまな体験を通じて、喜びや充実感が得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。また、人や社会、自分について新しく気づくことがあったり、知識や技術も学べます。人とのつながりを広げることもできます。

すでにある仕組みや 発想を変えられる

ボランティア活動は、すでにある仕組みや発想にとわられずに、何が必要とされているかを考えて実施することができる創造的な活動です。新しいサービスや社会の仕組みを生み出すことにつながることもあります。

ボランティア活動にはどんな種類がある？

ボランティア活動と一口に言ってもさまざまなものがあります。
下記はあくまで一例です。好きなことや興味のあることなど、
自分にあった活動を探してみてください。

高齢者・障がい者を 対象とした活動

寝たきりや一人暮らしの高齢者への食事サービス、
見守り・訪問活動、地域の
人等との交流の場づくり、
社会参加支援（車イスなどの
移動の補助等）、点訳・朗
読・手話など



子どもや青少年等を 対象とした活動

レクリエーション活動、
スポーツ教室やキャンプ
の支援、手づくり工作、電
話相談など



災害で被災した方を 支援する活動

被災地での活動（家屋の片づ
け等被災者の困りごとへの対
応、被災した方の交流の支援
など）、被災地外での活動（被
災地への物資仕分け、募金、避
難している方の支援など）



自然や環境を 守るための活動

森林や海辺の清掃活動、
リサイクル活動、
動物保護など



芸術文化

美術館や博物館での活動、
伝統文化の継承・普及など



安心・安全なまちづくり

防災活動、防犯、交通安全など



各種イベントの運営スタッフ

スポーツ、エコイベント、まちづくり、地域の交流の場・居場所（サロン）など



国際交流・国際協力活動

開発途上国のコミュニティへの援助、日本にいる外国の人への支援活動など



その他

募金活動、パソコンの設定や操作指導、路上生活者への支援など
多種多様



～ キャンパスでできる ボランティア活動 ～

- ・聴覚障がいのある学生に授業の音情報を伝える手伝いをするノートテイキング
- ・学内清掃などキャンパスの美化活動

*** 実際にどんな活動があるか、詳しくは、学内の掲示板、manaba folioをチェックしてみよう！**

地域活動とは？

地域で開催されるイベントに参加し、地域に暮らす幅広い世代の方々との繋がりを深めることや、地域が抱える様々な課題の解決に向けた取組を行うことが、地域活動と呼ばれるものです。これらの活動を通して、コミュニケーション力や他者と協働する力、課題解決力など、教室では学ぶことができない多くの学びが得られます。

地域活動にはどんな種類がある？

本学で紹介している地域活動の一例を紹介します。

地域のイベントへの 参加・協力

近隣の社会福祉施設や自治体、地域住民が行うお祭り、スポーツ大会、清掃活動、コンサートなど各種イベントへの参加（出演）、開催の手伝い



地域の課題解決に 取り組む活動

子育て支援、減塩レシピの開発、商店街の活性化など



ボランティア・地域活動 参加学生の声

国際地域学科3年・女子学生

県内の大学生が新潟市に対して理想の生活を送るための提言を行うイベントに参加しました。理想の就職活動について提言するべく、活動を進める中で、他大学の学生や新潟市の職員、企業の人事担当者など、大学の中では決して関われない多くの方々と関わることができ、多様な考え方に触れ、視野を広げることができたことは大きな収穫であったと思います。また、実際に企業の人事担当者とコンタクトをとるために、例えばメールや電話をする場面で、必要なビジネスマナーを少し身につけられることができ、一步社会人に近づけた気がします。

子ども学科4年・男子学生

1年生のころから毎年、東日本大震災の被災地の子どもを支援する活動に参加してきました。初めて被災地を訪れた時に一番思ったのは、それまでの自分がいかにこの震災に無知・無関心であったかということです。やはり現地に行くと初めて見えてくる課題や抱く思いがあるということを感じました。この活動では、子ども達との遊びなどの交流を通して、彼らが未来へ歩み出す力の助けとなるような「憧れの存在になること」を念頭に活動を行っていました。どこまで自分がそうした存在になれたか、わかりませんが、彼らがこれから強く生きていくための力に少しでもなれたなら、本当に嬉しく思います。

健康栄養学科3年・女子学生

新潟市が市民の減塩に取り組む事業に健康栄養学科3年の学生6名で参加しました。農家レストランのスタッフの方や新潟市の管理栄養士の方と連携して、野菜たっぷり減塩メニューを考案し、実際にお店でお客様に提供していただきました。このプロジェクトに参加して、大学での学びを深められたほか、新たな思考力や実践力が身につき、さらに自分自身の今後の課題に気づくことができました。特に、行政栄養士の方と直接関わり、事業展開に携わらせていただくという経験は、将来管理栄養士を目指す私たちにとって、実務を知るという点で、大きな収穫があったと感じています。

ボランティア・地域活動の4原則

～ ボランティア・地域活動を行う上での大切なポイント ～

自分からすすんで行動する

ボランティア・地域活動は、自分自身の考えから始める活動です。どんな小さなきっかけでも、自分自身の「やってみよう」という気持ちを大切にすることから、ボランティア・地域活動は始まります。誰かに強制されて行うものではありません。

ともに支え合い学び合う

私たちの社会には、さまざまな課題が存在します。こうした課題を発見し、改善していくためには、一人一人が考えること、多くの人々と協力しながら力を合わせて行動することが大切です。

見返りを求めない

ボランティア・地域活動は、活動目的の達成によって、感動、よろこびといった精神的な報酬を得る活動です。個人的な利益や報酬を第一の目的にした活動ではありません。

よりよい社会をつくる

ボランティア・地域活動では、従来の考えにとらわれることなく、自由な発想やアイデアを大切にしながら、方法や仕組みを考え、創り出していくことが大切です。

ボランティア・地域活動を探してみよう

ボランティア・地域活動への興味が湧いてきましたか？それでは実際に、今から始められるボランティアにはどんなものがあるか、探してみましょう！



大学内で情報収集する

①窓口で相談する

ボランティア活動に関する情報はキャリア支援センター、地域活動に関する情報は、地域連携センターが窓口になっています。それぞれの窓口で、活動について相談してみましょう。



②manaba folioで探す

大学に届いたボランティア・地域活動の募集案内は、manaba folioの掲示板(在学生全員)へ随時更新されます。「ボランティア募集のお知らせ」または「地域連携センターからののお知らせ」のスレッドをチェックしてみましょう。



③学内掲示板で探す

1号館B棟1階事務室付近に、ボランティア・地域活動情報の掲示板を設置しています。一度見に行ってみましょう。



インターネットで情報収集する

大学内に限らず、ボランティア活動や地域活動に関する情報は、インターネットからでも収集できます。下記のサイトを参考に、情報収集してみましょう。



- 全国ボランティア・市民活動振興センター

<https://www.zcwvc.net/>

- 東京ボランティア・市民活動センター

<https://www.tvac.or.jp/>

- 大阪ボランティア協会

<http://www.osakavol.org/>

- 国際協力NGOセンター (JANIC)

<http://www.janic.org/>

- 社会福祉法人全国社会福祉協議会

<http://www.shakyo.or.jp/index.htm>

- 社会福祉法人新潟市社会福祉協議会

<http://www.syakyo-niigatacity.or.jp/>

全国にはたくさんの窓口があります。

自分の住んでいる市区町村の社会福祉協議会や、ボランティア・市民活動センターのホームページも検索してみましょう。

ボランティア・地域活動を 始める前に知っておきたいこと

ボランティア・地域活動を検索し、参加したい活動が見つかりましたか？ボランティア・地域活動を始める上で、心掛けたいポイントを紹介します。

①あいさつが基本

あたり前のことですが、とても大切です。

受入先のスタッフ、利用者の方や他のボランティア参加者へきちんとあいさつをしましょう。

②ボランティア先の人たちとの交流を大切にする

一緒に参加した友達同士ばかりでおしゃべりすることは相手にも失礼です。貴重な機会に、友達同士のおしゃべりは控えめに、利用者の方や他のボランティア参加者と積極的に交流をしましょう。

③ルール、約束は必ず守る

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行動を心掛けましょう。無断欠席や遅刻はもちろん厳禁です。その他にも、持ち物や服装、活動のルールなどをしっかり把握し、守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。

④わからないことは遠慮なく聞く

わからないことがあるのはあたり前です。質問がないままでは受入先のスタッフも対応に困ってしまいます。遠慮せずに確認しましょう。

⑤無理なく継続できる計画を立てる

学校の授業や、サークル活動など他の予定を踏まえながら、自分の生活にあったペースで活動しましょう。無理のない計画が長続きにつながります。

⑥相手や関係者の立場を尊重する

自分本位の行動ではなく、相手が何を必要としているかを考えましょう。他の参加者たちとのチームワークを保ち、共通の目標が何かを常に意識しながら行動しましょう。

⑦困った時は、大学に相談する

「ボランティアのはずが、活動を強制される」「事前に聞いていた活動内容と全く違う」など、ボランティア先で困ったことがあれば、大学にすぐに相談しましょう。ボランティア活動はキャリア支援センター、地域活動は地域連携センターが相談窓口になっています。



参照：東京ボランティア・市民活動センター ボラ市民ウェブ
<https://www.tvac.or.jp/shiru/hajime/>
全国ボランティア・市民活動振興センター
<https://www.zcwvc.net/>

ボランティア・地域活動始める前に やっておくべきこと

ボランティア・地域活動について活動のイメージは膨らんできましたか？
活動始める前に、次のことをやっておきましょう。



☐ ボランティア保険に加入する

→ p13～15をチェックしましょう

☐ ボランティア・地域活動参加の届出をする

→ p16、17をチェックしましょう

☐ 事前研修に参加する

ボランティア依頼団体等の中には、ボランティア・地域活動当日までに事前研修を行うところもあります。事前研修では、当日の持ち物や服装、参加にあたって気をつけることなどについて説明があります。可能な限り参加するようにしてください。

ボランティア・地域活動の補償体制

～安心・安全な活動のために～

■ ボランティア保険

ボランティア・地域活動中にケガをしてしまったり、相手にケガを負わせてしまう、備品を壊してしまう、といったことは十分にありえます。こうした場合に備えて、すでに加入している保険の内容について事前によく確認しておきましょう。また、必要に応じて別の保険への加入についても検討してください。

学生教育研究災害傷害保険(学研災) 及び 学研災付帯賠償責任保険(付帯賠償)

本学学生は全員入学時に次の2つの保険に加入しています。詳しい保険内容については、学生便覧、公益財団法人日本国際教育支援協会のHP (<http://www.jees.or.jp/>) で確認してください。

・ 学生教育研究災害傷害保険（学研災）

授業や実習中、学校行事やボランティア・地域活動等の課外活動中、通学中などに本人が被った災害・傷害に対して必要な給付を行う保険です。

・ 学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）

上記同様の活動中、通学中などに相手にケガをさせたり、相手の財物を損壊したことによって被る損害について補償する保険です。

※上記2つの保険で不足する補償が受けられる保険「学研災付帯学生生活総合保険」への加入（任意）についても入学前に案内しています。この保険に加入している学生は、この保険の補償内容についても併せて確認してください。

大学生協の学生総合共済

新潟県立大学生協で案内している共済・保険です。前ページの保険とは補償内容も異なりますので、必要に応じて加入を検討してください。また、すでに加入している学生は、いま一度補償内容等を確認しておきましょう。

ボランティア・地域活動依頼団体等が用意する保険

ボランティア・地域活動を依頼する団体等がボランティア保険を用意し、参加者に加入を義務づけている場合があります。この場合には、必ずその保険に加入するようにしてください。



全国社会福祉協議会のボランティア活動保険

原則、個人で加入します。用途や補償金額に合わせて、A型、B型、天災A型、天災B型の補償プランがあります。参加するボランティア・地域活動の内容を確認してから適切な補償プランを検討しましょう。最寄りの社会福祉協議会の窓口で手続きが可能です。なお、補償期間は、加入日を問わず年度末までですので注意しましょう。



ボランティア・地域活動参加の届出

■届出のお願い

P13で案内した学研災・付帯賠償の保険の対象となるには、大学への事前の届出が必要になります。やむを得ず事後になってしまった場合でも、必ず届出を行ってください。

学内掲示板やmanaba folioで案内されているボランティア活動や地域活動についてはもちろんのこと、企業等のホームページで見つけた活動や知人から紹介された活動についても、上記保険の補償の対象となりますので、必ず届出を行ってください。ただし、特に学外で見つけたボランティア活動や地域活動については、その活動内容によっては、大学としてボランティア活動や地域活動と認めることができず、補償の対象とならない場合がありますので、注意してください。

■届出の仕方

1号館B棟1階にあるキャリア支援センター及び地域連携センターに備え付けの届出用紙、またはmanaba folioからダウンロードした届出用紙に必要事項を記入の上、センターに提出してください。



■ ボランティア・地域活動参加届

ボランティア・地域活動参加届

年 月 日

新潟県立大学長 様

研究科・

学部学科 _____

学 年 _____

学籍番号 _____

氏 名 _____

下記のとおりボランティア・地域活動に参加したいので、届出いたします。

記

期 間	年 月 日から 年 月 日まで	
受 入 先	名 称	(担当者または担当部署：)
	所在地	(電話： - -)
活動内容		

ボランティア・地域活動参加経緯

次の①～④のいずれかに○をしてください

- ①大学のボランティア・地域活動の案内を見て
- ②企業等のホームページを見て
- ③大学の教職員、友人等からの紹介
- ④その他 ()

ボランティア・地域活動のチェックリスト

すべてに☑が入ることを目指しましょう

■加入保険・届出のチェック

- ☐ 必要な保険に加入し、その補償内容を確認した。
(すでに加入している保険の補償内容を確認した。)
- ☐ ボランティア・地域活動参加届をキャリア支援センター
または地域連携センターに提出した。

■活動に行く前のチェック

- ☐ 活動内容、活動場所の詳細を確認した。
- ☐ 自宅から活動場所までの所要時間を確認した。
- ☐ 自分でできること、できないことの分析はしてある。
- ☐ 体調は万全(普段通り)だ。

■持ち物・服装のチェック

- ☐ 運動靴 ☐ 軍手 ☐ 帽子 ☐ タオル ☐ ハンカチ
- ☐ ティッシュペーパー ☐ 雨具 ☐ 着替え
- ☐ 筆記用具 ☐ 水筒(飲み物) ☐ 救急セット
- ☐ 身分証明書 ☐ 携帯電話

(必要に応じて用意しましょう)

- ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ ヘルメット
- ☐ 鉄製のインソール

■活動開始前・活動中の注意

- ☐ 責任者から注意事項の説明を受けた。
- ☐ 緊急時の避難場所、避難ルートを確認した。
- ☐ 段差や障害物になり得るものの場所を確認した。
- ☐ 休憩時間を確認した。
(適宜取得可能が望ましい。)
- ☐ 準備運動をした。

■活動後

- ☐ 後片付けをした。
- ☐ 活動を通じてヒヤリをしたこと、ハットしたこと
のメモをとった。



参照:全国社会福祉協議会ボランティア活動保険パンフレット

https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/files/council/pdf/2018/volunteer_activities_pamphlet.pdf

インターンシップに参加してみよう

■ インターンシップとは？

インターンシップとは、学生が在学中に、就業意識を高めることなどを目的に、企業等で一定期間働く就業体験のことです。

■ インターンシップに参加するメリット

- ・ **自己理解**…実際に働いてみることで、大学で身につけた知識をどのように仕事に活かすことができるか、また、自身がその仕事に適性があるかどうかが見えてきます。
- ・ **業界・企業理解**…各業界・企業の仕事内容を理解することで、早い段階に希望の業界・企業を決めることができ、その後のスムーズな就職活動が可能になります。
- ・ **社会人としての就労意識を養う**…社会人に必要な考え方、マナーが身につきます。

■ 参加にあたってのポイント

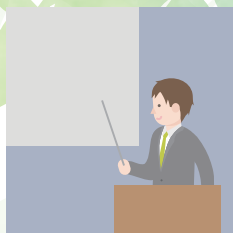
(インターンシップに関する情報収集)

- ・ **大学のインターンシップに関するガイダンスに参加してみる**…まずはキャリア支援センターが学内で開催している、インターンシップに関するガイダンスに参加してみましょう。インターンシップ先の選び方やインターンシップ中に必要なマナー、その後の就職活動への活かし方など、インターンシップに関する基本的な情報が得られます。

(インターンシップ先を選ぶ)

- ・ **インターンシップマッチングフェアに参加してみる**…就職情報

サイトからインターンシップ先を探すのもよいですが、インターンシップマッチングフェアに参加するのも一つです。マッチングフェアでは、インターンシップを実施する数多くの企業に出会うことができるほか、インターンシップではどのような仕事ができるか、企業の担当者から直接話を聞くことができます。



(インターンシップ前)

- ・ **インターンシップ参加届を提出する**
…ボランティア・地域活動と同様に、インターンシップ中の事故についても、学生の皆さんが加入している保険(学研災、付帯賠償)の対象になりますので(P13参照)、事前にキャリア支援センターへ参加届の提出をお願いします(P23参照)。

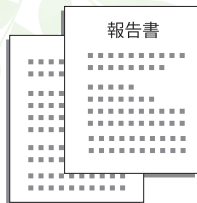


(インターンシップ中)

- ・ **目的意識をもつ**…どんな仕事をしているのか、仕事のやりがいなどはどんなところにあるか知りたい、こんな仕事に挑戦したいなど、しっかりと目的意識をもって参加することが大切です。
- ・ **アルバイトとは違うことを理解する**…企業はアルバイトとは違って、学生に労働力を求めるのではなく、企業のことを知ってもらうことや職業意識を育てることを目的に実施しています。

(インターンシップ後)

- ・ 報告書を書いて保管しておく…インターンシップ終了後には、キャリア支援センターへ、インターンシップ先での活動内容等を記録した報告書の提出をお願いします。報告書を書くことで、インターンシップで経験したことや学んだことを整理することができ、後に就職活動をする際に改めて読み返してみることで参考になることは多くあるはずです。



インターンシップ 参加学生の声

国際地域学科3年・女子学生

自分自身がその会社で働く姿のイメージが湧き、さらに入社後に取り組んでみたい仕事まで考えられるようになった。(マスコミ)

国際地域学科3年・女子学生

大学には様々な部署、業務があることがわかった。また、今の自分に足りないものが何かを知ることができた。(大学事務)

国際地域学科3年・女子学生

その仕事に対していかに自分が無知であったかがわかった。また、職員の方々と接する中で多くの有益な情報が得られた。(市役所)

国際地域学科3年・男子学生

その業界の仕事のやりがいがあった。また、社内の雰囲気や社風を感じることができた。(住宅メーカー)

■ インターンシップ参加届

インターンシップ参加届

年 月 日

新潟県立大学長 様

研究科・

学部学科 _____

学 年 _____

学籍番号 _____

氏 名 _____

下記のとおりインターンシップに参加したいので、届出いたします。

記

期 間		年 月 日から	年 月 日まで
受 入 先	名 称		
	所在地		

インターンシップ参加経緯

次の①～⑤のいずれかに○をしてください

- ①リクナビ、マイナビ等の就職サイトを見て
- ②大学のインターンシップの案内を見て
- ③企業のホームページを見て
- ④インターンシップマッチングフェアに参加して
- ⑤その他 ()



もくじ

はじめに	2	ボランティア・地域活動をする前に	12
ボランティア活動とは?	2	やっておくべきこと	12
ボランティア活動にはどんな種類がある?	3	ボランティア・地域活動の補償体制	13
地域活動とは?地域活動にはどんな種類がある?	5	ボランティア・地域活動参加の届出	16
ボランティア・地域活動参加学生の声	6	ボランティア・地域活動のチェックリスト	18
ボランティア・地域活動の4原則	7	インターンシップに参加してみよう	20
ボランティア・地域活動を探してみよう	8	インターンシップ参加学生の声	22
ボランティア・地域活動をする前に	10		
知っておきたいこと			