はじめての
ボランティア

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会
大阪市ボランティア・市民活動センター

ボランティアってなあに？

ボランティア(Volunteer)とは、ラテン語のVoluntas(=自由意志)を語源にしており、自由な意志に基づいて自発的に行う社会参加活動をいいます。

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、義務で行ったりするものでなく、自分の考えで参加したり、取り組むものです。だからこそ、多様な問題に柔軟に取り組むことができ、人の心に働きかける力を持っています。

社会のために活動する

ボランティア活動は、ほかの人や社会のために取り組むもので、お金をもらう事や自分だけで満足することを目的にしていません。さまざまな人たちと知り合ったり、協力し合うことで、人とのつながりを広げることもできます。あってもなくてもいいけど、あったほうが自分自身にとってみんなにとって豊かな生活を送ることができる、それがボランティア活動です。

活動する自分自身も、さまざまなことが得られる

例えば活動を通して、感動や喜び、充実感、達成感等が得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。また、ボランティア活動を通じて、さまざまな体験をしたり、人や社会、自分について新たな気付きから、人間性や価値観を磨けたり、知識や技術を学ぶこともできます。

すでにある仕組みや発想を超えられる

ボランティア活動は、自由な意志で取り組むものです。すでにある仕組みや発想にとらわれずに、何が必要とされるかを考えて取り組むことができる活動です。そうしたことが、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る創造的な活動なのです。

ボランティアってそうゆうことか!
じゃあどんなボランティア活動があるんだろう?

例えばどんなボランティア活動があるの？

高齢者・障がい者を対象とした活動
- 食事サービス（会食・配食）や見守り、訪問活動
- 外出支援や文化活動・スポーツのサポートなど
- 点訳・音訳・手話・朗読

子どもや青少年などを対象にした活動
- 子育て支援（遊びや学習会、一時保育）
- 障がい児支援、おもちゃ図書館活動
- おもちゃドクター
- 野外活動

災害で被災した方を支援する活動
- 家屋の片付けや困りごとへの対応、被災者との交流
- 物資の仕分けや募金、避難者への生活支援
- 特産品の購入など（復興支援）

自然や環境を守るための活動
- 森林や里山保全、海辺の清掃活動
- リサイクル活動や動物愛護

芸術・文化的な活動
- 美術館や博物館での活動
- 伝統文化の継承・普及への貢献
- まち歩きや観光ガイド

安心・安全なまちづくり
- 防災活動、防犯、交通安全など
- 住民間の交流を意図した喫茶やサロン活動

1日から参加できる活動
- 各種イベントの運営スタッフ（スポーツやお祭りなど）
- 短期間のボランティア体験プログラムへの参加

趣味や特技を生かす活動
- 地域や福祉施設での音楽やマジック、落語などの披露
- 園芸やパソコン、アロマなど知識を生かした活動

国際交流・国際協力
- 開発途上国のコミュニティへの援助
- 日本で生活している外国籍住民への支援活動

社会的な課題に取り組む活動
- ニートや不登校、ひきこもりの人への支援
- 薬物やアルコール依存者に対する支援
- 路上生活者への支援

その他
- 家でできるボランティア活動（収集活動・絵手紙・手芸・クリック募金など）
- 病院や福祉施設などでの活動（余暇活動・案内）

チャレンジしてみたいボランティア活動

1.

2.

3.

活動する上で、気をつけることは？

ボランティア活動では、様々な立場（関係者）や思いを持った人たちと出会います。新たな価値観ややりがいを見出す魅力もありますが、リスクもつきもの。一人で抱え込まずに、仲間や団体のボランティア担当者、ボランティアセンターのスタッフなどに相談しましょう。

いろいろあるんだなあ～
じゃあどうやって参加するの？

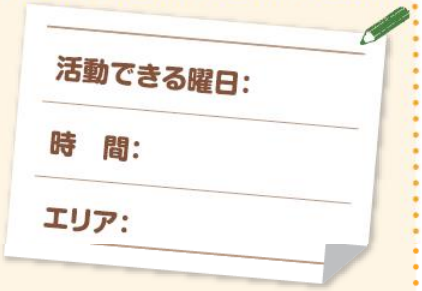
ボランティア活動をしている先輩たちも、次のようなことを考えて活動しています。

1. 好きなこと、共感できることなど身近に感じることから始めよう！
2. 無理をしない！
   最初から欲張ってたくさんのことをしようとせず、余裕を持ってできることから始めましょう。
3. 周りの人に迷惑がかからないよう、約束・ルールは必ず守ろう！
   活動には多くの人が関わっています。個人情報などの秘密を守ることも大切です。
4. 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、相手を尊重し、お互いに連携しながら、効果が上がるように活動しましょう。

ボランティア活動保険に入り、安心して活動に臨みましょう。

ボランティア活動に参加するには？

市・区社会福祉協議会のボランティア・市民活動センター、ボランティアビューロー(P6・7)で相談できます。自分に合った活動を探してみよう!



参加のかたちは?

- すでにある団体やグループの活動に参加
- 個人で参加
- 仲間と団体やグループをつくって活動

ポイント 初めての人は、すでにある団体・グループの活動への参加がおすすめです。

団体やグループを探すには?

- 最寄りの市・区センター・ビューロー等に電話やメールで問い合わせ
- 直接行って相談
- インターネットで検索　大阪市市民活動総合ポータルサイト で検索

ポイント ネットには「ボランティア募集」という言葉だけでなく、自分の関心のある活動分野、活動場所、活動時間、自分の特技といったキーワードを加えて検索すると、知りたい情報が見つけやすくなります。

ちょっぴり不安・・・

- 一度見学に行って不安解消
- 講座や学習会へ参加

ポイント 多くの団体では見学を受入れているので、一度活動の様子を見てから参加を検討するのもオススメ。不安に思っていることがあれば、現場で何でも聞いてみましょう。
ただし、見学といっても実際の活動の場に立ち会うので、約束したことやルールをきちんと守ることが大切です。
また、講座等に参加して知識や技術を身につけてから活動を始めるのもアリです。イベントへの参加もいいですね。

新たな団体・グループをつくりたいな

- センター・ビューローに相談

ポイント 特技や専門性を活かしたい、社会的な課題に気づいて団体を立ち上げたいなど『何かしたい』『何とかしたい』という気持ちを応援しています。団体・グループの立ち上げ・運営にあたってはあらかじめ知っておくといい情報等もあるのでまずは相談しましょう。

コラム

社会福祉協議会は、みんなの『ふだんのくらしのしあわせ』のため、地域に暮らす人々や関係機関と協力・連携しながら様々な活動を行う団体です。また、ボランティア活動や市民活動に関する相談や情報提供、活動先の紹介、NPO・ボランティア団体等の活動支援や講座やセミナーなどの学習の機会も設けています。

これからボランティア活動を始める皆さんを応援する窓口なので、わからないことや困ったことがあれば最寄りの市・区センター・ビューローにどんどん相談してください。

◎ボランティア活動開始までの流れの例

インターネットや市・区センター・ビューローで情報収集 ▶ 活動先に連絡 ▶ 活動内容の確認 ▶ ボランティア活動保険の加入 ▶ Let's! ボランティア

ボランティア適正診断テストをやってみよう！

何かボランティア活動をしてみたいとお考えのみなさん！
このチャートをヒントにあなたにぴったりの活動を探してみてください！

わたしは、
＿＿＿＿＿派です

← A ← B

START

旅行に行くときは
- A 自分で計画
- B ツアー

もし宝くじが当たったら
- A 貯蓄する
- B パッと使う

いろいろな計画を立てるのは好きな方だ
- A はい
- B いいえ

トラブルが起きてもあまり動揺しないほうだ
- A はい
- B いいえ

本を読むなら？
- A 推理小説
- B 恋愛小説

どちらかといえば説得力があるほうだ
- A はい
- B いいえ

最新のファッションに興味がある
- A はい
- B いいえ

歌手になるなら
- A ソロ
- B グループ

はやりの映画は必ずチェックする
- A はい
- B いいえ

携帯を買うなら何を重視する？
- A 見た目重視
- B 機能重視

ランニングTシャツを買うなら
- A 黄やオレンジ
- B 青や黒

大勢の前で発言するのは苦にならないほうだ
- A はい
- B いいえ

創造派タイプ
発想力があり新しいものを作り上げることができるタイプのあなた。そんなあなたは、ボランティア団体を立ち上げたり、自分の考え出した活動から始めてみるのがいいかも？

社交派タイプ
協調性があり、コミュニケーションが上手なタイプのあなた。そんなあなたは多くの人とふれあい、学びながらできるボランティア活動から始めてみるのがオススメ！

感覚派タイプ
直感力が優れ、幅広くさまざまなことを吸収できるタイプのあなた。そんなあなたは、いろんな体験を楽しんだり、短期集中で参加できる活動から始めるのがオススメ！

熟考派タイプ
洞察力が高く周囲に気が利くタイプのあなた。そんなあなたは、じっくりと時間をかけて、技術や知識を習得できる機会に参加してみるところから始めてみては？

なんか見えてきた★
よし！やってみよう!!

はじめての NPO

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会
大阪市ボランティア・市民活動センター

平成29年3月改訂　この冊子は大阪府共同募金会の助成により作成しています

NPOってなあに？

「NPO」とは、Non Profit Organization（ノンプロフィットオーガニゼーション）という英語の頭文字をとった言葉です。
日本語では「民間非営利組織」となります。
営利を目的とせず、利益を分配しない組織ということです。

民間

政府の支配に属さない

非営利

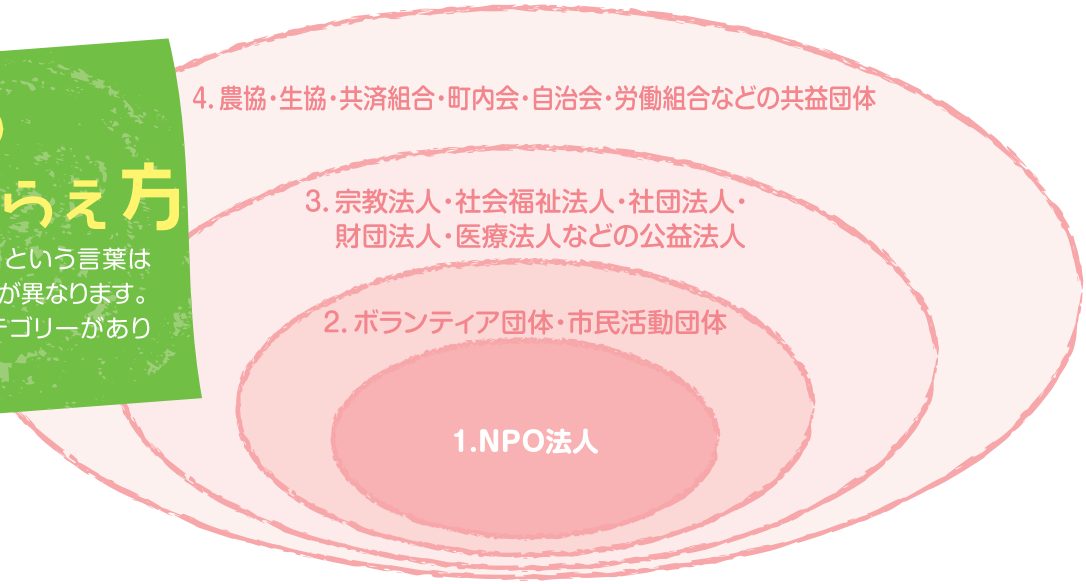
営利を目的とせず、使命（ミッション）の実現を第1に考える

組織

会則、事務局等が存在し活動を継続的に行うことのできる体制が整った団体

NPOの4つのとらえ方

日本でいう「NPO」という言葉は人によってとらえ方が異なります。主に次の4つのカテゴリーがあります。



解　説

1. NPO法にもとづいて設立されたNPO法人です
2. 1にプラスして、法人化していない市民活動団体やボランティア団体もNPOといえます
3. 1と2に加えてさまざまな公益法人を含めます。アメリカではこのとらえ方が一般的です
4. 会員相互の助け合いを行う共益団体もNPOととらえられます

あれ?だったら私の所属する町会もある意味NPOってことかも…!
どんなNPOがあるんだろう?

どんなNPOがあるの？

NPOの活動は、私たちの身近な場所にたくさんあります。
その中からほんの一部をご紹介します！

①社会福祉

- 高齢者や障がい者への介護サービス
- 子育て支援
- 障がい者の働く場、共同作業所
- 高齢者同士で助け合って暮らすグループホーム

②文化やスポーツ

- スポーツの指導者の育成
- 地域のスポーツクラブなどの運営
- 地域の伝統継承

③国際協力

- 自然災害や戦争による被災者や難民の支援
- 在日外国人の生活支援サービス
- 外国人との文化交流

④環境保全

- 野鳥などの自然動物の保護
- 自然の観察
- リサイクルの促進

⑤まちづくり

- 歴史的な建物の保存
- お祭りなどによるまちおこし
- 地域のタウン誌作成

⑥社会教育

- 不登校の子どもたちのフリースクール運営
- 地域の歴史を探訪
- さまざまな教育活動

⑦そのほかにも…

- 女性の自立支援
- 虐待された子どもたちの保護
- 事故や事件の被害者への支援活動
- ホームレスの人の生活支援
- NPOの活動を支援するNPO

1.保健、医療又は福祉の増進を図る活動
2.社会教育の推進を図る活動
3.まちづくりの推進を図る活動
4.観光の振興を図る活動
5.農山漁村又は中山間地域の振興を図る活動
6.学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動
7.環境の保全を図る活動
8.災害救援活動
9.地域安全活動
10.人権の擁護又は平和の推進を図る活動
11.国際協力の活動
12.男女共同参画社会の形成の促進を図る活動
13.子どもの健全育成を図る活動
14.情報化社会の発展を図る活動
15.科学技術の振興を図る活動
16.経済活動の活性化を図る活動
17.職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動
18.消費者の保護を図る活動
19.前各号に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動
20.前各号に掲げる活動に準ずる活動として都道府県又は指定都市の条例で定める活動

また、NPO法では20の活動分野をあげています。NPOが法人化する場合は、次のうちのいずれかに該当する必要があります。

NPO法参考：内閣府　特定非営利活動促進法　第2条（別表）

いろいろあるんだな～
でもまだよくわからないぞ？

『ここが謎だよNPO!？

Q ボランティアグループとNPO法人はどう違うの？

A 自らの意思（ミッション）で社会のために何かしようという部分では重なるところもありますが、ボランティアグループは自発的に活動し、社会的な課題を解決することを期待できる人の集まり、NPO法人は市民の参加・情報公開を前提に組織的、継続的に活動し、社会的な課題を解決することを求められる団体です。ボランティアグループとは活動の基盤が大きく異なります。

Q 誰がやってるの？

A ボランティアグループは、メンバー全員が無給のボランティアですが、NPO法人はボランティアだけでなく、賃金・報酬を得て専従で働く有給職員を抱えている団体もあります。

また、その掲げる使命に共感して、無報酬でもかかわりたいというボランティアが、有給職員とともに活動し、団体をささえています。

Q 「非営利」なのに、給料が出るの？

A 「非営利」とは、「活動で得た利益をメンバーで分配しない」ことであり、「無償」とは違います。
労働の対価として支払う給料や謝礼は利益の分配にあたりません（経費とみなされています）。

Q 「非営利」なのに、儲けていいの？

A 利益は本来NPOが目的とする非営利活動の財源に充てます。このことによって持続的な活動が可能になります。

Q 財源はどうやって生み出しているの？

A **①会費、寄付金**…活動に賛同する人が支出する会費や寄付金
②補助金、助成金…一般的には行政の資金を「補助金」、財団や企業などからの資金を「助成金」と区別しています。人件費に使えない、期限が限られているなどの制約があります。
③受託収入…行政などから委託を受けて行う事業です。人件費がつく場合があります。
④事業収入…自主的に行う事業により発生する収入です。

なるほど～ちょっと興味があるからもっと詳しく聞いてみたいな

豆知識

NPO法人って日本にどれぐらいあるの？

2015年1月現在で約50,000です。実はコンビニが約55,000なので、コンビニの数ほどNPO法人がある事になります。

そんなにたくさんあるなんてすごい!!

大阪市内の主な情報・相談窓口

◎社会福祉法人 大阪ボランティア協会

1965年、全国に先駆けて誕生した市民活動サポートセンターです。『ボランティア・NPO推進センター』「企業市民活動推進センター』『ボランタリズム研究所』の3つの部門を持ち、『市民活動を広め深めていきたい』と願うのべ約200人のボランティアスタッフと約20人の職員が、ボランティアグループやNPO、企業の市民活動等を支援しています。

〒540-0012　大阪市中央区谷町2丁目2−20　2階
市民活動スクエア CANVAS谷町
Tel：06-6809-4901
Fax：06-6809-4902
email:office@osakavol.org
http://www.osakavol.org

◎認定特定非営利活動法人 大阪NPOセンター

法人設立や運営の相談のほか、法人全体の支援となる制度改革の運動も展開しています。特に、これからはNPOの経営支援に取り組みます。また、NPO法人に限らず、ボランティア団体・任意団体など広い意味のNPO全体をサポートします。

<ご相談は要予約>
email:info@osakanpo-center.com
http://osakanpo-center.com

NPO法人を設立したい!という人はコチラ

法人設立のQ&Aのほか、設立の手引きや書式などがダウンロードできます

窓口

大阪市 市民局 市民部 地域活動課 市民活動グループ NPO認証担当
〒530-8201　大阪市北区中之島1丁目3番20号（大阪市役所地下1階）
Tel：06-6208-9864
Fax：06-6202-7180
http://www.city.osaka.lg.jp/shimin_top/category/1432-9-4-0-0.html

※内閣府NPOホームページ　（https://www.npo-homepage.go.jp/）もご参照ください

大阪市内のボランティア・市民活動センター等の一覧

(2016年3月現在)

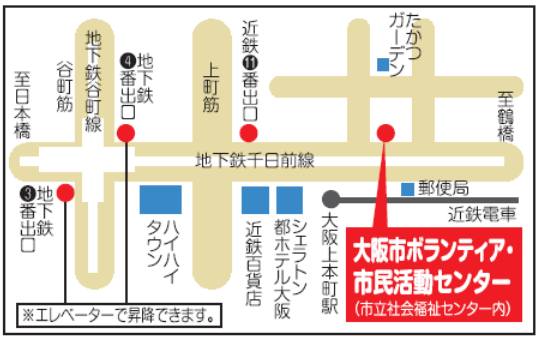
大阪市ボランティア・市民活動センター

〒543-0021　大阪市天王寺区東高津町12-10
市立社会福祉センター内

TEL 06-6765-4041 FAX 06-6765-5618
http://www.osakacity-vnet.or.jp

Facebook　http://bit.ly/PBZKy5
Twitter　http://twitter.com/ocvic1998

■地下鉄千日前線・谷町線「谷町九丁目」駅11番出口　近鉄線「大阪上本町」駅



北区ボランティア・市民活動センター

〒530-0026　大阪市北区神山町15-11
北区在宅サービスセンター
いきいきネット
TEL 06-6313-5566
FAX06-6313-2921

地下鉄谷町線「中崎町」駅、3番出口
地下鉄堺筋線「扇町」駅、2番出口
JR大阪環状線「天満」駅

都島区ボランティア・市民活動センター

〒534-0021　大阪市都島区都島本通3-12-31
都島区在宅サービスセンター
ふれあいセンター都島
TEL 06-6929-9500
FAX06-6929-9504

地下鉄谷町線「都島」駅、1番出口
市バス「都島中通」

福島区ボランティア・市民活動センター

〒553-001　大阪市福島区海老江6-2-22
福島区在宅サービスセンター
あいあいセンター
TEL 06-6454-0531
FAX06-6454-6331

地下鉄千日前線「野田阪神」駅、2番出口
阪神本線「野田」駅
JR東西線「海老江」駅

此花区ボランティア・市民活動センター

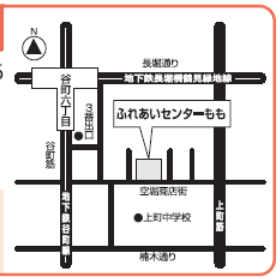
〒554-0002　大阪市此花区伝法3-2-27
此花区在宅サービスセンター
此花ふれあいセンター
TEL 06-6462-1224
FAX06-6462-1984

阪神なんば線
「伝法」駅

中央区ボランティア・市民活動センター

〒542-0062　大阪市中央区上本町西2-5-25
中央区在宅サービスセンター
ふれあいセンターもも
TEL 06-6763-8139
FAX06-6763-8151

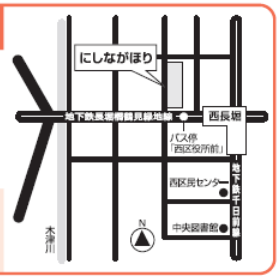
地下鉄谷町線・長堀鶴見緑地線
「谷町六丁目」駅、3番出口



西区ボランティア・市民活動センター

〒550-0013　大阪市西区新町4-5-14
(西区役所合同庁舎6階)
西区在宅サービスセンター　にしながほり
TEL 06-6539-8075
FAX06-6539-8073

地下鉄千日前線・長堀鶴見緑地線
「西長堀」駅、4番出口(A出口)
市バス「西区役所前」



港区ボランティア・市民活動センター

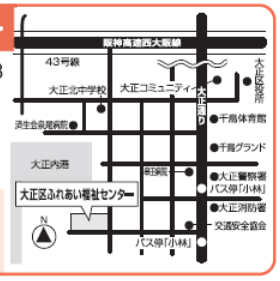
〒552-0007　大阪市港区弁天2-15-1
港区在宅サービスセンター
ひまわり
TEL 06-6575-1212
FAX06-6575-1025

地下鉄中央線「弁天町」駅、2番出口
JR大阪環状線「弁天町」駅

大正区ボランティア・市民活動センター

〒551-0013　大阪市大正区小林西1-14-3
大正区在宅サービスセンター
大正区ふれあい福祉センター
TEL 06-6555-7575
FAX 06-6555-0687

市バス「小林」



天王寺区ボランティア・市民活動センター

〒543-0074　大阪市天王寺区六万体町5-26
天王寺区在宅サービスセンター
ゆうあい
TEL 06-6774-3377
FAX06-6774-3399

地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ケ丘」駅、
3番出口

浪速区ボランティア・市民活動センター

〒556-0011　大阪市浪速区難波中3-8-8
(浪速スポーツセンター1階)
浪速区在宅サービスセンター
TEL 06-6636-6027
FAX 06-6636-6028

地下鉄御堂筋線、南海「なんば」駅、
5番出口
近鉄「大阪難波」駅

西淀川区ボランティア・市民活動センター

〒555-0013　大阪市西淀川区千舟2-7-7
西淀川区在宅サービスセンター
ふくふく
TEL 06-6478-2941
FAX06-6478-2945

JR東西線「御幣島」駅、9番出口

淀川区ボランティア・市民活動センター

〒532-0005　大阪市淀川区三国本町2-14-3
淀川区在宅サービスセンター
やすらぎ
TEL 06-6394-2900
FAX06-6394-2978

阪急宝塚線「三国」駅
市バス「三国本町」

東淀川区ボランティア・市民活動センター

〒533-0022　大阪市東淀川区菅原4-4-37
東淀川区在宅サービスセンター
ほほえみ
TEL 06-6370-1630
FAX06-6370-7330

阪急京都線「淡路」駅・「上新庄」駅
地下鉄今里筋線「だいどう豊里」駅

東成区ボランティア・市民活動センター

〒537-0013　大阪市東成区大今里南3-11-2
東成区在宅サービスセンター

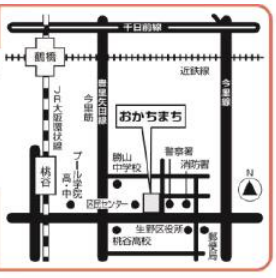
TEL 06-6977-6336
FAX06-6977-6339

地下鉄千日前線「今里」駅、6番出口・
「新深江」駅、2番出口
近鉄奈良線「今里」駅

生野区ボランティア・市民活動センター

〒544-0033　大阪市生野区勝山北3-13-20
生野区在宅サービスセンター
おかちやま
TEL 06-6712-3101
FAX06-6712-3001

JR大阪環状線「桃谷」駅



旭区ボランティア・市民活動センター

〒535-0031　大阪市旭区高殿6-16-1
旭区在宅サービスセンター
あさひあったかセンター
TEL 06-6957-2200
FAX06-6957-7282

地下鉄谷町線「関目高殿」駅、
4番出口
市バス「高殿7丁目」

城東区ボランティア・市民活動センター

〒536-0005　大阪市城東区中央2-11-16
城東区在宅サービスセンター
ゆうゆう
TEL 06-6936-1153
FAX06-6936-1154

地下鉄長堀鶴見緑地線・今里筋線
「蒲生四丁目」駅
京阪本線「野江」駅

鶴見区ボランティアビューロー

〒538-0051　大阪市鶴見区諸口5-浜6-12
鶴見区在宅サービスセンター

TEL 06-6913-7070
FAX06-6913-7676

地下鉄長堀鶴見緑地線「横堤」駅、
6番出口
市バス・近鉄バス「東諸口」

あべのボランティア活動センター

〒545-0037　大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8
阿倍野区在宅サービスセンター

TEL 06-6628-3434
FAX06-6628-9393

阪堺軌道上町線「姫松」駅

住之江区ボランティアビューロー

〒559-0013　大阪市住之江区御崎4-6-10
住之江区在宅サービスセンター
さざなみ
TEL 06-6686-2234
FAX06-6686-2122

地下鉄四ツ橋線「住之江公園」駅、
1番出口
市バス「御崎3丁目」

住吉区ボランティア・市民活動センター

〒558-0021　大阪市住吉区浅香1-8-47
住吉区在宅サービスセンター
住吉いきいきセンター
TEL 06-6607-8181
FAX06-6692-8813

地下鉄御堂筋線「あびこ」駅、4番出口
JR阪和線「杉本町」駅
市バス「杉本1丁目」

東住吉区ボランティア・市民活動センター

〒546-0031　大阪市東住吉区田辺2-10-18
東住吉区在宅サービスセンター
さわやかセンター
TEL 06-6628-2020
FAX06-6622-8973

地下鉄谷町線「田辺」駅
近鉄南大阪線「今川」駅
JR阪和線「南田辺」駅

平野区ボランティア・市民活動センター

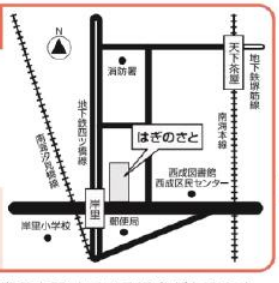
〒547-0043　大阪市平野区平野東2-1-30
平野区在宅サービスセンター
にこにこセンター
TEL 06-6795-2200
FAX06-6795-2929

地下鉄谷町線「平野」駅、4番出口
JR大和路線「平野」駅
市バス「平野東2丁目」・「平野南口」

西成区ボランティア・市民活動センター

〒557-0041　大阪市西成区岸里1-5-20
（西成区合同庁舎8階）
西成区在宅サービスセンター
はぎのさと
TEL　06-6656-0080　FAX 06-6656-0083

地下鉄四ツ橋線「岸里」駅、2番出口
南海電鉄、地下鉄堺筋線「天下茶屋」駅



※社会福祉協議会以外の団体がボランティア・市民活動に関する相談窓口を設けている場合があります。