

## 4 ボランティア活動を長続きさせるために

せっかく始まったボランティアを長続きさせるためには、活動の運営に工夫が必要です。これまで活動を長く続けてきた団体は、参加したボランティアが長く活動を続けられるようにいろいろな工夫をしています。その取り組みの例を紹介します。

### ■活動が円滑にできるように希望や参加可能な活動に配慮し、学習機会を設ける

- ・ハードルの高さ(難易度)を変えたさまざまな役割を設け、個々のペースや希望に応じた活動に参加できるようにする
- ・ゆとりをもって活動できるように人数等を配慮する
- ・その人の身体状況に応じた作業ができるように配慮する(立ち仕事、重いものを持つ作業など)
- ・活動日については本人の希望を重視し、無理を言わない
- ・役割に応じて有償スタッフ・有償ボランティア・無償ボランティアを選べる
- ・活動に関係する内容(調理、運転、食品衛生など)を学べるようにする。
- ・関連する知識(認知症、救急救命、介護など)の理解を深める講座を受講できる

### ■モチベーションをあげるような働きかけを積極的にする

- ・継続年数に応じて表彰する
- ・広報紙等で紹介する
- ・感謝を積極的に伝える
- ・利用者からの感謝の声を伝える
- ・活動の目標・理念を共有する機会を定期的に作る

### ■経済的な負担をできる限り軽減する

- ・仕事に応じて、有償ボランティアとして採用する
- ・交通費、保険、ガソリン代といった必要経費の支払いを明確にする
- ・エプロン、マスク、帽子などの必要な物品は一括購入して配布する

### ■会議を行い、ボランティアの意見を反映する

- メンバーの意見を集約して運営責任者に伝える会議を開催する
  - ・ボランティアの意見を定期的に聞く
  - ・意見が言えるように配慮する(小さい単位で話し合いを行うなど)
- 意見を反映して、運営方針を決定する会議を行い、メンバーに伝える
  - ・現場から上げられた問題を定期的に検討して、必ず答えを返す

### ■親睦を深め、人間関係づくりに配慮する

- ・「お茶会」「食事会」「小旅行」「季節の懇親」などを行う
- ・都合や体調によって活動の間隔が空くときに連絡を絶やさない

# 食を通じた生活支援活動を始めよう！参加してみよう！

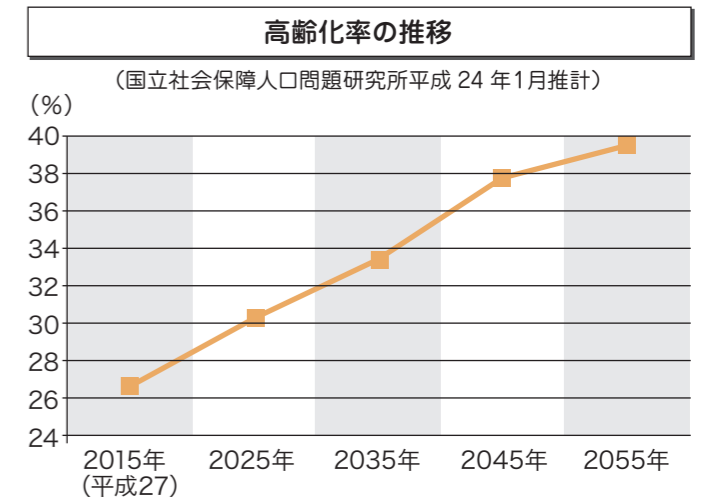
## 一般社団法人 全国老人給食協力会

平成 28 年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「生涯現役社会の構築に向けた、高齢者の社会参加や健康生きがいづくりのあり方に関する調査研究事業」の成果に基づき作成したものです。

## 1 高齢者の社会参加の意義

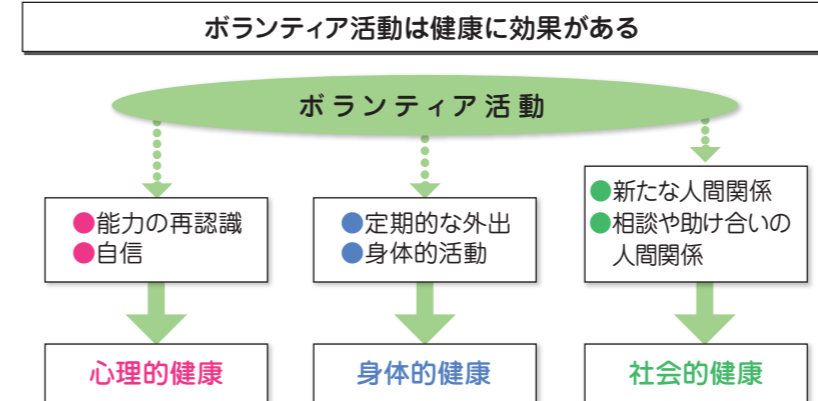
少子高齢化の進行によって、日本は世界のなかでも最も高齢化率(人口の中で高齢者が占める割合)が高い国となりました。2025(平成37)年には高齢化率は30%を越えると予想されています。今後、地域社会のなかで、高齢者が元気に活動することが高齢者自身の生活の面でも、多世代が暮らす地域の活性化のためにもたいへん重要です。

地域社会に関わりながら暮らしていくために、趣味やスポーツ、健康づくりなどの活動に参加することも一つの方法です。さらにもう一歩進んで、「人のために何かをする」ボランティア活動への参加は、自分自身にとっても健康を高める効果が期待



できます。

ボランティア活動への参加は身体面、心理面、社会面のそれぞれにおいてよい効果があるという研究が多く発表されています。新しい人間関係が作られる社会面の効果はもちろん、定期的な外出や活動は身体面の健康を促進します。さらに、心理面では、自分の持っている力を再確認できる機会となり、自信ややる気が高まるという効果が多くの研究で示されています。



認知機能 抑うつ 運動習慣が改善という研究も

藤原・杉原・新開(2007)ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響 日本公衆衛生雑誌, 52,293-307.



一般社団法人 全国老人給食協力会

〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 6-19-21

TEL 03-5426-2547 FAX 03-5426-2548

<http://www.mow.jp/>

## 2 食を通じた生活支援の実際

食は人間の生活の根幹です。栄養の補給はもちろんですが、おいしさ、見た目の楽しさ、季節感などは食べる人の心を豊かにしてくれます。食事の場は、会話が弾み、新しい人間関係ができるきっかけができ、悩んでいること、困っていることを話したり相談したりする場ともなります。このようないろいろな価値をもつ食を通じた支援や居場所づくりが、ボランティア中心の活動によって全国で行われています。どの活動にも65歳以上の方が多く参加しています。70代後半～80代の方も参加できる活動です。

### 1 配食

調理した食事を支援が必要な人のお家まで配達する活動です。1回あたり10名分の活動から200名分以上の活動まで規模はさまざま、頻度も週1回から毎日までさまざまですが、ボランティアは自分の希望のペースに応じて参加しています。調理や配達役割を担うボランティアが多いですが、盛り付け、洗浄、献立作り、食事に添える手紙を書く、調理の補助といったいろいろな役割もあり、広く参加できる活動です。



### 2 会食会(ミニデイサービス、サロンという名称の場合もあります)



登録しているメンバーが集まって、いっしょに食事をする会です。月に1回から週に5・6回まで頻度はいろいろです。規模は10～30名くらいのところが多いようです。食事だけでなく、体操、趣味の活動、講座などを行っている活動もあります。ボランティアの方は調理や話し相手などの役割を担っています。公共の場所を借りたり、自宅を使ったりして行われています。

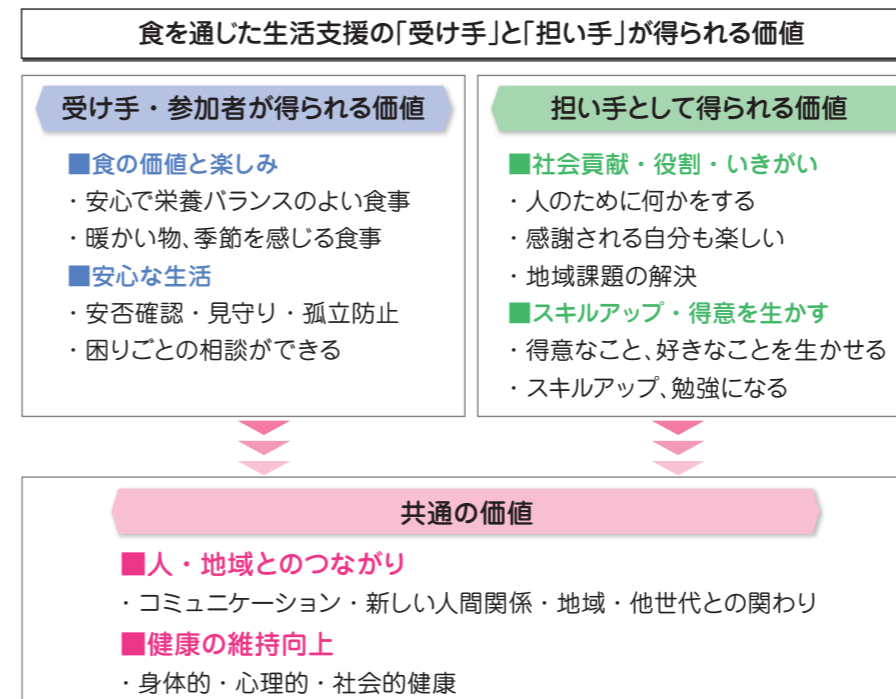
### 3 コミュニティカフェ・コミュニティレストラン

誰でも気軽に立ち寄れる場で食事や飲み物を提供する活動です。高齢者向けだけでなく、子どもが参加できる場も増えています。イベントや講座などを行っている活動もあります。1回あたりは10～30名程度で、週5・6回から月1回まで開催頻度はいろいろです。ボランティアは調理やフロアスタッフなどの役割を担っています。右の写真は、活動の1つとして、男性料理教室を行っているところです。



## 3 ボランティア活動を広げていくために

どんなにいい活動でも、その価値に共感してボランティアとして参加する人がいなければ続けることはできません。地域でボランティア活動を広げていくには、活動の価値を多くの人に伝えていく必要があります。



左の図は「食を通じた生活支援」にボランティア活動として参加する「価値」について、150名以上の方がグループに分かれて話し合いをして、出し合った内容です。

皆さんも自分が参加したい活動の価値はどんなものか、考えたり話しあったりしてみてください。

ボランティア募集の多くは団体で、口コミ・知人の紹介で行われています。知っている人からの直接の誘いが、一番効果

があるという声も聞かれます。しかし、新しいボランティアが入らないと口コミの枠は広がりません。最近ではインターネットを使った広報も多くなってきました。Webページやブログに加え、フェイスブック、ツイッターなどの利用も広がっているようです。今後、地域で生活支援へのボランティア参加を広げていくには、地域で協働してボランティア活動の価値を伝えることで、参加希望者を募集し、個人の希望に沿った活動を紹介したり体験したりできるような取り組みが必要です。

