

# ステップ 3

活動を始めよう！  
参加してみよう！

関心のある  
活動や団体を  
見つけたら、  
チャレンジして  
みましょう！

気になる団体や  
活動を見つけたら…



- ① 電話をして、団体や活動内容について、聞いてみましょう。  
(右側のページを参考にして、実際に電話をかけてみよう。)
- ② その際、活動してみたいと思っていることや活動できる時間について、あなたの希望を相手に説明しましょう。
- ③ 活動中に気をつけなければいけないこと (P17) をあらかじめ聞いたり、調べたりしましょう。
- ④ いよいよボランティア活動にチャレンジです。あまり緊張しないで、少しずつ慣れていきましょう。わからないことや困ったことがあったら、気軽にスタッフやボランティア仲間へ聞きましょう。
- ⑤ 万一に備えて、ボランティア保険 (P18) に加入しましょう。

もしもボランティアを断られたとしても、それは相手とあなたの希望があわなかっただけです。

気にせずに他の団体や活動を探してみましょう。

ほかにも、  
自分一人、あるいは仲間と  
活動を始めることもできます。  
近くのセンター (P21~24) に  
相談してみよう！

## 実際に電話をかけてみよう

### ① 電話をかける前に

- ・ 前に集めた資料とメモ用紙を用意して電話をかけましょう。

「〇〇学校の  
●●といます。」

### ② 自分のことを伝えましょう

- ・ 自分の名前を名乗りましょう。  
学生なのか勤めているのかを伝えましょう。  
「〇〇学校の●●です」  
「会員の●●といます」など
- ・ 用件を伝えましょう。  
「ボランティアのことで電話しました。」
- ・ 担当の人につないでもらいましょう。  
「担当の方をお願いします。」



### ③ ボランティア活動について聞いてみましょう

- ・ ボランティアを募集しているか確認しましょう。
- ・ どのような活動か確認しましょう。
- ・ 自分ができる活動内容と時間を伝えましょう。
- ・ 費用がかかるのか、かかるとすればその内容や金額を確認しましょう。  
(注：施設などでは、おやつや食事の費用が必要なことがあります。)

ボランティアを  
したいのですが…



### ④ 具体的なことを決めましょう

- ・ 具体的なスケジュールを決めましょう。
- ・ 活動に必要な持ち物を確認しましょう。
- ・ 担当の人と連絡先を確認しましょう。

〇日に行きますので、  
お願いします

