生きがいボランティア

プチボラ

マニュアル

STEP.

1

ボランティアの
基礎知識・心構え

生きがいボランティアシステムの構築による
社会的孤立・孤独の持続的な予防

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

プチボラマニュアル
STEP.1

ボランティアの基礎知識・心構え

生きがいボランティアシステムの構築による
社会的孤立・孤独の持続的な予防

もくじ

0. 本マニュアルの目的 …… 1

1. 介護とは …… 2

2. 介護施設利用者の特徴

  要介護認定制度と疾患について …… 3

  認知症について …… 4

3. プチボラとは？ …… 6

4. プチボラ活動時の注意点 …… 7

5. リスク管理

  プチボラ活動時におけるリスク管理 …… 10

  車いす移動時の注意点 …… 11

  歩行見守り時の注意点 …… 13

  見守る際に遭遇する危険な場面の例 …… 14

PETIT VOLUNTEER

本マニュアルの目的

はじめに

本マニュアルは、気軽に短時間からできるボランティア活動の“プチ”ボランティア、略して『プチボラ』に参加していただける皆さまが、介護分野でボランティア活動を実施する上で必要な知識や心構えを学ぶためのマニュアルです。

マニュアル CONTENTS 1

介護とは

介護は介護施設利用者さんの尊厳を尊重し、その人らしい生活が送れるようにサポートすることが目的です。食事・入浴・排泄などの身体的ケアや家事・買い物などの生活のサポート、コミュニケーションやレクリエーションなどの社会的な支援、そして心理的なケアが含まれています。

介護の業務は利用者さんに直に接する身体介護と身体介護以外の生活を送る上で必要なことを支援する日常生活支援に分けることができます。身体介護は介護の専門家が行う業務であり、食事の介助、オムツ交換や入浴などが含まれます。日常生活支援には、ボランティアが実施可能な活動も含まれており、利用者さんの見守り、傾聴、レクリエーションの補助、入浴のための準備などがあります。
介護業務は無数にありますが、どの業務においてもすべての場面で相手を尊重し、受け入れる姿勢が重要です。

身体介護
入浴・排泄・移動など
身体に直接触れる業務

日常生活支援
洗濯・掃除など身体に
直接触れない業務

【ポイント】どんな場面でも相手を尊重し、受け入れる姿勢が大切

マニュアル
CONTENTS
2

介護施設利用者の特徴

介護施設でボランティア活動する上で、介護施設にはどのような病気や状態の方がいらっしゃるのか知っておく必要があります。

要介護認定制度と疾患について

介護保険制度は介護の必要度合いに応じた、介護サービスを受けることができる国の制度です。

日本における**要介護状態になる原因で最も多いのが認知症**です。次いで、脳血管疾患、骨折・転倒が挙げられます。

軽度

要支援
日常生活を送る上で多少の支援が必要

要介護
日常生活全般で誰かの介護が必要

重度

(単位：%)　**現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）**　2022（令和4）年

現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	認知症	16.6	脳血管疾患（脳卒中）	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
- 要支援1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2
- 要支援2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患（脳卒中）	19.0	骨折・転倒	13.0
- 要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患（脳卒中）	14.5	骨折・転倒	13.1
- 要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患（脳卒中）	17.5	骨折・転倒	11.0
- 要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患（脳卒中）	19.6	骨折・転倒	12.8
- 要介護4	脳血管疾患（脳卒中）	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
- 要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

注：「現在の要介護度」とは、2022（令和4）年6月の要介護度をいう。※2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況より

第1位 **認知症**

第2位 **脳血管疾患（脳卒中）**

第3位 **骨折・転倒**

マニュアル
CONTENTS
2

認知症について

要介護状態の原因疾患で最も多いのは認知症です。
主な認知症の症状は、物忘れや判断力の低下、認知機能の本質的な障害である中核症状と、中核症状に伴って現れる行動・心理面の症状である「BPSD」に分けられます。

BPSD（行動・心理症状）の一例

不安
抑うつ

徘徊

幻覚錯覚

暴力暴言

失禁弄便

介護拒否

帰宅願望

妄想

異食

睡眠障害

せん妄

中核症状

記憶障害
ものごとを記憶する事が苦手になります。

見当識障害
「いつ・どこ」がわからなくなります。今日の日付が出てこなくなったり、よく知っている場所で迷うようになります。

理解・判断力の障害
筋道を立てて考えることができなくなります。

実行機能障害
計画を立てたり、手順を考えたりすることができなくなります。

失語・失認・失行など
失語＝モノの名称がわからなくなります。
失認＝鍋やまな板など、知っているはずのモノの使い方がわからなくなります。
失行＝ボタンをかけ違えて着てしまうなど、動作を組み合わせする行為ができなくなります。

【ポイント】認知症の人と歩むためにはこれらの症状を知ることが大切です

マニュアル CONTENTS 2

認知症について

一言で認知症といっても、それぞれ症状は異なり、一人ひとりの認知機能・身体状態・性格・人生歴・周囲との人間関係など個別性をふまえて接することが重要です。認知症であっても一人の人として認められ、人として受け入れられ尊重されていると実感できるように、共に行っていくケア（パーソン・センタード・ケア）の理念が広がっています。

認知症の人の捉え方

従来の認知症高齢者の理解

認知症の人

これまでのケアは認知症「病気」として捉え、人を中心に考えてこなかった。

→

パーソン・センタード・ケアにおける認知症高齢者の理解

認知症のある人

病気の理解は大切だが、病気を抱えた人を理解するという視点が大切。

パーソン・センタード・ケアのポイント

● 常に相手の視点や立場になって理解しようとする姿勢をとる

相手の言葉や行為・行動の意味を深く掘り下げ、その意味・理由を考えましょう。また、何度も同じことを話されても笑顔・うなずき・共感の姿勢を持って接しましょう。

● 傾聴する

できるだけ聞き役に徹して途中で話を遮らないようにし、幻覚や妄想などに対しても、相手の話をよく聞き、否定や説得はしないことを心がけましょう。

マニュアル
CONTENTS
3

プチボラとは？

介護ボランティアは介護職員のサポートや介護職員だけでは行き届かない利用者さんのニーズに応える支援活動のことです。
その中でプチボラは、介護ボランティアの皆さまの能力や体力、介護施設のニーズに合わせて、短時間から実施可能なボランティア活動です。

生きがいボランティア
プチボラ

プチボラとして活動する際は、自らの健康増進に積極的に取り組むとともに、利用者さんに安心安全で楽しい日々を送っていただけるように活動しましょう。

生花（いけばな）による華道レクリエーション

体操・ストレッチ

例えば、介護施設で行われるレクリエーションは体や頭の機能を維持することとともに、利用者さんの楽しみになるように考えて実施されています。皆さまの特技を披露することで、利用者さんを楽しませることができるかもしれません。また、レクリエーションの補助等をする際には利用者さんが楽しんでいるか、困っていないか表情を確認して、声掛けするようにしましょう。

【ポイント】皆さんにとっての「当たり前や特技」が利用者さんを笑顔にできるかもしれません

マニュアル
CONTENTS
4

プチボラ活動時の注意点

介護職員のサポート、利用者さんのニーズに応える支援活動を行うために、実施の前には以下の10か条を確認しましょう。

プチボラの心構え10か条

1 ｜ 利用者さんのことを中心に考えましょう

利用者さんの立場で考えてみましょう。例えば急に知らない人が来て話しかけられたら不審に感じます。まずは、挨拶・自己紹介をして自分が誰なのか理解してもらい、利用者さんの同意を得てから、お話をしたり、お手伝いをするようにしましょう。

2 ｜ 介護職員との情報共有や相談は徹底しましょう

例えば、利用者さんの中には飲み込む能力が低下している方もおり、普段はとろみを使用している方がいます。とろみをつけずに飲み込むことで、誤嚥して（食べ物や唾液が気道に入ること）、肺炎を引き起こす可能性があります。そのため、利用者さんに「水を飲みたい」と言われた場合でも、自己判断せずに介護職員と情報共有し、相談をしてから行動するように心がけましょう。

3 ｜ ボランティアの役割を理解しましょう

皆さまはボランティアであり、利用者さんの困りごとを直接解決できるわけではありません。例えば、利用者さんとお話をする場合、お話を伺い、共感し、その情報を介護職員と共有することが現場から必要とされているプチボラの役割です。

マニュアル
CONTENTS
4

プチボラ活動時の注意点
～プチボラの心構え１０か条～

4 ｜ 個人情報は漏らさない

活動中に知りえた個人情報は絶対に漏らしてはいけません。例えば、「○○っていう施設に△△さんがいたよ」、「介護施設の○○にいる△△さんっていう人がね………」や「介護施設の○○で□□さんが働いているよ」と話すこともＮＧです。

5 ｜ 時間は厳守

活動への遅刻は厳禁。万が一遅れそうな場合は、まずは落ち着いて活動先に連絡をしてください。

6 ｜ 施設のルール・約束は守りましょう

施設ごとにルールがあります。ボランティア活動は人と人との信頼によって成り立つものです。施設のルールや利用者さんや職員の方との約束は守り、責任のある行動をとりましょう。

7 ｜ 笑顔で活動しましょう

キレイな笑顔のカタチ

- 目が三日月の形
- 目尻を下げる
- 口角がななめ上にあがっている
- 上の歯だけが見えている

プチボラ活動時の注意点
～プチボラの心構え１０か条～

8 | 謙虚な態度で相手を尊重して接しましょう

ボランティア活動は、押し付けになればかえってマイナスです。
けっして“してあげる”という発想ではなく、協力者であり、援助者であるという立場で接しましょう。また、自分の信仰している宗教や支持している政党などを相手に勧めることや強要はしてはいけません。

9 | 身だしなみや整理整頓に気を付けましょう

清潔感、職場の雰囲気に合った身だしなみを心がけましょう。
また、使用したものは元の場所に整理整頓するなど、周囲の環境整備に努めましょう。

10 | 体調管理を万全に

元気に活動できるように体調管理を徹底しましょう。
プチボラを通じて、自らの介護予防及び健康増進に積極的に取り組みましょう。

ボランティア活動に参加するうえで、
特別な資格や経験は必要ありません。
「利用者さんの役に立ちたい」という気持ちが
何よりも大事です。

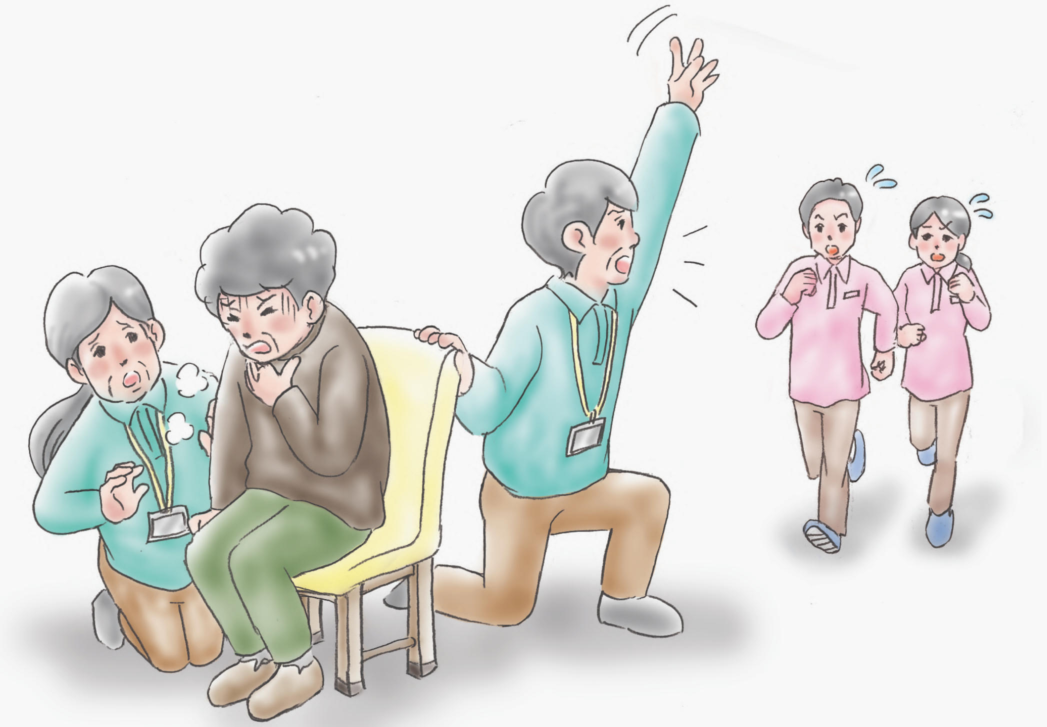
マニュアル CONTENTS 5

プチボラ活動時における リスク管理

介護施設では利用者さんが安心安全に生活していただくことが大前提です。
活動中は、事故発生の予防に努め、万が一事故や急病が起こった際は、利用者さんとご自身の安全を確保し、すぐに近くの介護職員に助けを求めましょう。
例えば、活動時に利用者さんをパッと見たときに、以下の症状が出現しており、普段通りではないと感じた場合、すぐに介護職員へ報告してください。

⚠ このような場合はすぐに介護職員へ報告してください

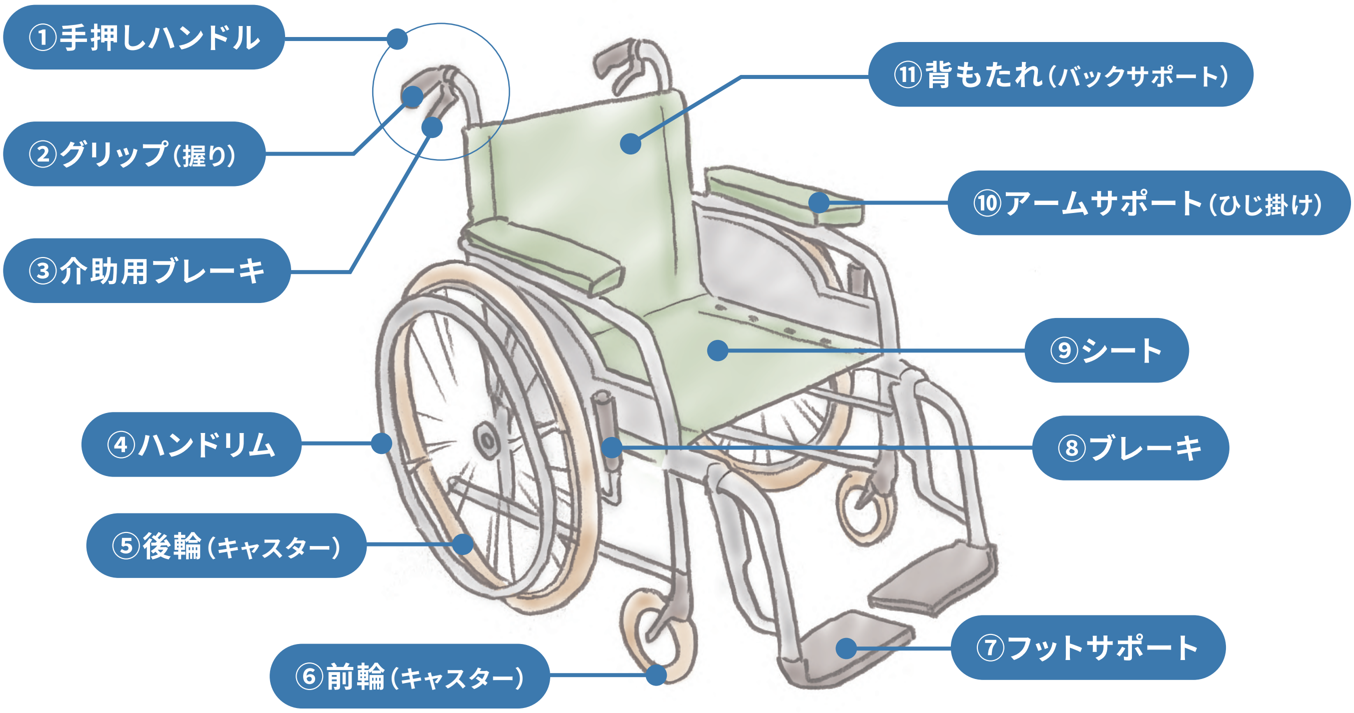
1. 【皮膚・顔面蒼白】
2. 【発汗・冷や汗】
3. 【肉体的・精神的虚脱】ぐったりしている
4. 【脈拍微弱】脈が弱く速い
5. 【不十分な呼吸】息苦しいなど普段通りの呼吸ではない



マニュアル CONTENTS 5

車いす移動時の注意点

車いすの部位名称



車いすを利用する前には、必ず安全確認をしましょう

1 **利用者さんの手は膝またはアームサポートに置かれていますか？**

手が車輪に巻き込まれたり、壁にぶつかったりすることがあるので注意しましょう。

---

2 **足はフットサポートにのっていますか？**

足がフットサポートから落ちていると巻き込みや転倒の事故につながりますので注意しましょう。

車いす移動時の注意点

3 きちんと座れていますか？

座面中央に座っているか、座面の奥まで座っているかを確認しましょう。
きちんと座れていないと移動中にずり落ちたり、傾いたりして危険ですので、移動の前に確認し、修正が必要な場合は職員の方へ声をかけましょう。

4 止まっているときはブレーキをしていますか？

エレベーターを待つ時など立ち止まる際はブレーキをするのを忘れないようにしましょう。

5 移動時や方向変換時のスピードは適切ですか？

車いすに乗っている方はスピードが速く感じやすく、特に急な方向変換は利用者さんが不安に感じやすいため、ゆっくり移動することを心がけましょう。

6 下りのスロープや溝（エレベーターの入り口等）は後ろから進んでいますか？

下りのスロープを前から進むと乗っている方は、“落ちそうに感じ”とても怖いです。また、エレベーター等の溝を前から進むと乗り越える際の衝撃が大きくなってしまいます。利用者さんの立場に立って配慮するようにしましょう。

【ポイント】姿勢の確認と声掛け

車いすを使用されている方はご自身の身体を動かすことに不自由がある方が多いです。
そのため、現在の姿勢はご本人にとって楽なのか、危険がないのか確認しましょう。また、**車いすを動かす前に、自己紹介**をして自分が誰なのか理解してもらい、どこへ行くのか説明し、**利用者さんの同意を得てから、適切なスピードで移動**しましょう。

マニュアル
CONTENTS
5

歩行見守り時の注意点

⚠ 事前確認を徹底しましょう

1. 靴や障害物・補助器具の確認
2. 斜め後ろから見守る（杖と反対側）
3. バランスを崩しそうになったらすぐに支えられるように
4. 利用者さん毎に注意点を事前把握しておく

4 利用者さん毎に注意点を事前把握しておく

介護職員の方に、その利用者さんを見守る際の注意点を伺いましょう。
（目が悪い、右へふらつく、左足が弱い等）

3 バランスを崩しそうになったらすぐに支えられるように

万が一バランスを崩した際、利用者さんを支えられるように手を利用者さんの腰に軽く添えておきましょう。

1 靴や障害物・補助器具の確認

歩き始める前に安全確認しましょう。
（靴はちゃんと履いているか、行先に障害物はないか、杖先のゴムがすり減っていないか等）

2 斜め後ろから見守る（杖と反対側）

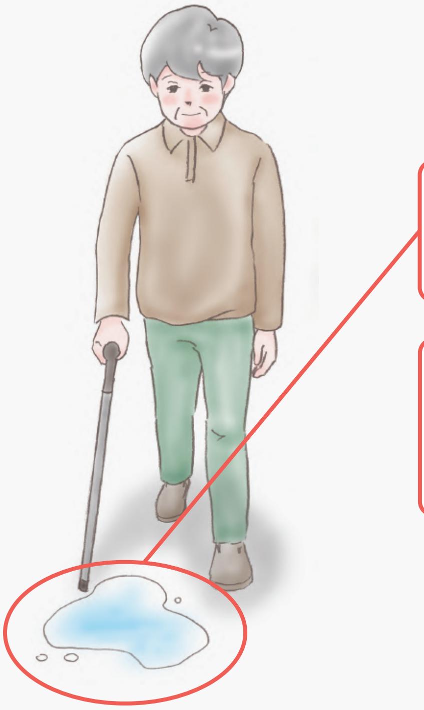
歩行の見守り時は斜め後ろを歩く。
杖を使用している場合は、杖と反対側を歩くようにしましょう。

【ポイント】思いがけない障害物・段差の歩行見守り

お部屋と通路の境目の段差やカーペットのふち、家電類のコードなど、あらゆるものがバランスを崩す原因になる可能性があります。段差の昇り降りするときは、転倒すると大変危険なのでより一層注意が必要です。万が一バランスを崩しても支えられるように、**昇るときは要介護者の斜め後ろ、降りるときは斜め前の位置**で介助するようにしましょう。

見守る際に遭遇する危険な場面の例

⚠ 床が濡れている場所はありませんか？



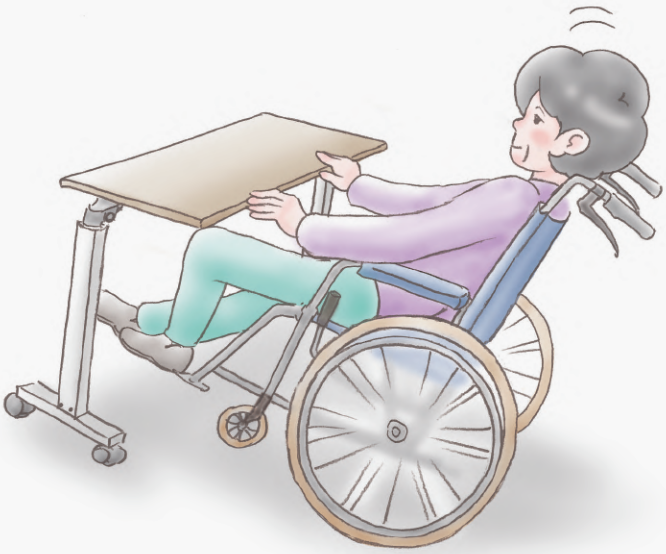
床が濡れていないか、廊下に物が落ちていないか注意しましょう。

危険な場所を歩いている方を見つけたら、止まっていただき、安全な方へ誘導しましょう。

⚠ 車いすからずり落ちそうな方はいませんか？

危険な姿勢な方がいないかフロア全体を見渡し確認しましょう。

ずり落ちそうな方がいたら、落ちないように支え、介護職員の方を呼びましょう。



マニュアル CONTENTS 5

見守る際に遭遇する危険な場面の例

⚠動くものを支えにして立ち上がろうとしている方や座ろうとしている方はいませんか？

立ち上がろうまたは座ろうとしている方がいましたら、危険はないか注意して見守りましょう。

一度止まっていただき、安定しており、ご自身に近い場所を持っていただくように伝えましょう。

⚠車いすに乗りながら、床の物や高い所の物を取ろうとしている方はいませんか？

車いすに座ったまま大きく体を動かしている方がいないか注意しましょう。

お声掛けして、お手伝いするか、足を車いすから降ろしてから取るように伝えましょう。

【ポイント】利用者さんの思いを尊重する

利用者さんの行動にはすべて理由があります。しかしながら、身体等が不自由なため、危険な行動になってしまう場合があります。危険な場面に遭遇したら、利用者さんの安全を確保したうえで、その方が何をしたいのか、困っていることは何か伺い、その方の思いを尊重するようにしましょう。

PETIT VOLUNTEER

生きがいボランティア
プチボラ

プチボラマニュアル

STEP. 1

ボランティアの基礎知識・心構え