



生きがいボランティア

プチボラ

マニュアル

STEP.

3

介護施設における ボランティア活動の 具体的な実施方法

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

介護施設におけるボランティア活動の 具体的な実施方法

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. プチボラの心構え10か条	2
2. プチボラの活動	9
① 傾聴（話し相手）	
利用者さんのやりたい活動を見つける	9
会話の内容	11
② レクリエーション	
レクリエーションの補助と実践	13
レクリエーションの例	15

本マニュアルの目的

はじめに

本マニュアルは、『プチボラ』に慣れてきた皆さまに、プチボラの心構え10か条や介護施設におけるボランティア活動の具体的な実施方法を通じて、利用者さんとの接し方を再確認するためのマニュアルです。



プチボラの心構え 10か条

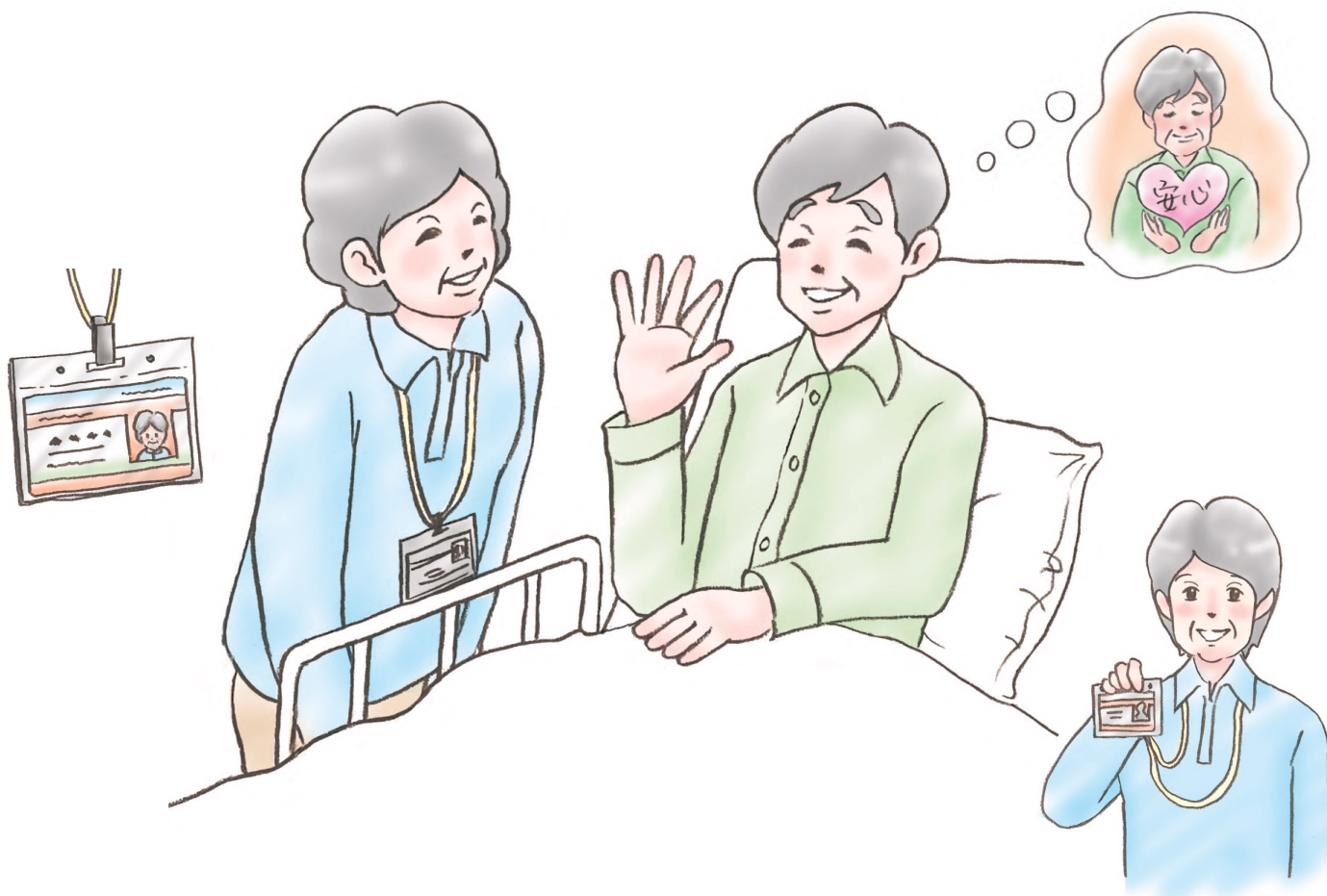
1 | 利用者さんのことを中心に考えましょう



例) 朝の声掛け

挨拶、そして自己紹介

相手に自分が誰なのか認識してもらうために自己紹介をしましょう。
その後、「身体の調子はどうですか?」、「何か困っていることはありませんか?」、「昨夜はよく眠れましたか?」など、利用者さんが「自分を大事にしている」と感じる言葉がけ・挨拶をしましょう。



【ポイント】 名札を見せながら目線の高さを合わせて、顔を見ながら笑顔で話しかける。

プチボラの心構え 10か条

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の情報共有や相談をしてから行動するように心がけましょう。

1



2



3



4



プチボラの心構え 10か条

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す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。

例

A 情報共有がないと...



B 情報共有があれば...



Aのシーンは一見優しいような声掛けですが、利用者さんにとっては何もすることがなく、暇を持て余している可能性があります。

例えば、皆さまが利用者さんと会話する中で、お裁縫が好きであったという情報を得て、介護職員と情報共有すると、Bのシーンのように利用者さんの活動の促進につながる可能性があります。

プチボラの心構え 10か条

4 | 個人情報 は漏らさない



活動中に知り得た個人情報は絶対に漏らしてはいけません。

例えば、「〇〇っていう施設に△△さんがいたよ」、「介護施設の〇〇にいる△△さんっていう人がね.....」や「介護施設の〇〇で□□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。



プチボラの心構え 10か条

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



上のイラストのようにキレイな笑顔をこころがけましょう。

笑顔以外にも、優しさ、親しみ、感謝、喜びなどのプラスの感情は語尾の音を伸ばしたりあげたりすることにより、効果的に表現することができます。



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。
利用者さんの生活の場にお邪魔するため、自分のやり方ではなく、利用者さんのやり方を尊重しましょう。

例) 洗濯物の配布

① まずは自己紹介



相手に自分が誰なのか認識してもらうために自己紹介をしましょう

② 洗濯物を持ってきたことを伝える



③ 利用者さんに 希望の たたみ方を聞く



いつも一緒にたたんでいる場合はお誘いしましょう。

④ たたみ終わったら 収納場所を 聞きましょう

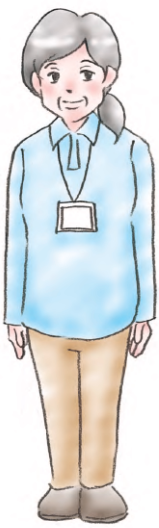


プチボラの心構え 10か条

9 | 身だしなみや整理整頓に気を付けましょう



清潔感、職場の雰囲気合った身だしなみを心がけましょう。

- 
- ・過度な香水は控えましょう
 - ・髪が長い場合はまとめましょう
 - ・アクセサリーは邪魔にならない程度に
 - ・動きやすい服装
 - ・爪は短く切る
 - ・転びにくい履き物

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。



うがい



手洗い



食事



睡眠



プチボラの活動

① 傾聴（話し相手）

プチボラの活動は多岐にわたります。皆さまはすでにさまざまな活動をしているかと思いますが、活動の幅を広げられるようにいくつか紹介いたします。

① 傾聴（話し相手）

話をしたい人、話を聞きたい人、話したくない人など、様々な方がいらっしゃると思います。そのフロアや利用者さんの雰囲気を見て行動しましょう。

また、お話をする時、1文を短くし、はっきりと話すことで利用者さんは理解しやすくなります。



利用者さんのやりたい活動を見つける

人にとって、何もすることがないことはとても苦痛に感じます。そのため、傾聴する中でその方がやりたい、またはできる活動を見つけることはとても重要です。

また、年齢を重ねていくとできなくなることにより目が行きがちですが、その方ができること、知っていること、やってきたことなどに目を向けて、「すごいですね」や「そんなこともご存じなのですね」など、利用者さんがうれしくなるようなお声掛けをしましょう。

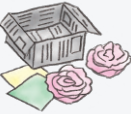


プチボラの活動

① 傾聴（話し相手）

下の表は施設内で利用者さんができる可能性のある活動の一例になります。
会話の中で、利用者さんの能力や趣味について傾聴し、介護職員の方とも相談のうえ、
施設内でできる利用者さんのやりたい活動を一緒に考えてみましょう。

活動の一例

種別	できそうなこと
裁縫系 	掃除用のぞうきんを作る
	エプロンを作る
	布マスクを作る
	お手玉を作る
	ボタン付け
	ガーゼを切る
	棚等の目隠しカーテンを作る
工作系 	新聞紙でゴミ箱を作る
	フロアのカレンダーや誕生会ポスターを作る
	季節の飾りつけをする
	ぬり絵の原本を作る
	献立を大きく見やすいように作る
	レクの道具を作る
家事系 	タオルをたたむ
	テーブル拭き
	お茶を入れる
	ビニール袋をたたむ
その他 	花の水やり
	野菜を育てる
	庭の掃除



プチボラの活動

① 傾聴（話し相手）

会話の内容 | 01

まずはその方の話したいことに注目しましょう。しかし、どのような話をすればよいのか迷うことも多いと思います。利用者の方に受け入れられやすい会話内容の例をいくつか挙げますので参考にしてください。

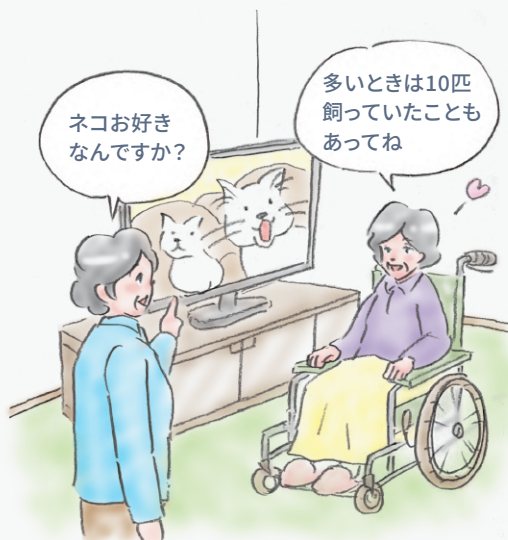
～ 天気 ～



～ 出身地 ～



～ テレビの内容 ～



～ 過去の仕事内容 ～



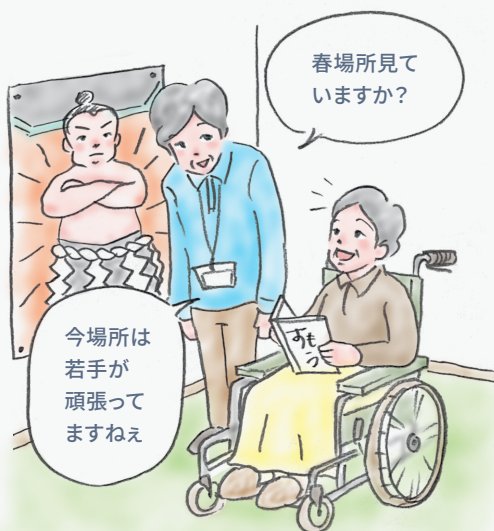
プチボラの活動

① 傾聴（話し相手）

会話の内容 | 02

その他、スポーツや食べ物、時事ネタ、そして趣味の話題に触れることも良いかもしれません。会話の内容は、利用者さん個々の興味や好みに合わせて選択しましょう。

～ スポーツ（相撲）～



～ 食べ物～



～ 時事ネタ～



～ 趣味～



プチボラの活動

②レクリエーション

② レクリエーション

レクリエーションは、利用者さんに楽しみを提供する、生活の質（QOL）・身体機能・認知機能の維持・向上等の目的があります。

また、利用者さん同士の交流を深め、介護職員以外の人との交流機会を作ることも目的の1つです。

<レクリエーションの補助と実践>

プチボラの皆さまはレクリエーションの補助をすることが多いと思います。レクリエーション中は、参加者全体を見渡し、困っている人がいないか確認するとともに、盛り上げ役になりましょう。

また、レクリエーションは利用者さんが安全で楽しめる活動であれば、してはいけないことはありません。そのため、プチボラの皆さまの趣味や得意なことをレクリエーションとして介護職員の方に提案してみるのもよいでしょう。例えば、ピアノが得意な方は音楽の活動、モノづくりが得意な方は創作活動等を考案するとよいでしょう。



プチボラの活動

②レクリエーション

例) レクリエーションを行う場合の手順

① レクリエーションの場所および使用物品の準備

参加者の方が座れる場所を確保し、椅子を準備しましょう。

② 利用者さんを集める

まずは利用者さんに挨拶をして、これからレクリエーションが始まることを伝えて、移動しましょう。

③ 自己紹介

参加者の方が集まりましたら、自己紹介をしましょう。
自己紹介は笑顔で、一人一人に向かってしましょう。



④ 本日のレクリエーションの内容説明

言葉だけで説明するのは難しいので、実演しながら説明しましょう。
また、一人一人の方が理解できているのか、表情等を確認しながら説明しましょう。

⑤ レクリエーションの実施

参加者の方が楽しめているか、安全に実施できているか、全体を見るようにしましょう。

⑥ 終了の挨拶

参加者の方が楽しかったことや達成感を味わえるように声掛けし、
大半が知っている歌の合唱やみんなで拍手をして終わりましょう。



プチボラの活動

②レクリエーション

<レクリエーションの例>

コグニサイズ

コグニサイズとは運動と認知課題を組み合わせた取り組みを総称した造語です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やすことにより、脳とからだの健康につながります。

コグニサイズの実施例①

順番に数を声に出しながら「3の倍数で」手をたたく

グループでイスに座って行うコグニサイズです。

腕振りと足踏みを繰り返し「順番」に数を声に出して3の倍数で手をたたきます。



- ①グループで輪を作る
- ②イスを用意して座る
- ③最初に声を出す人を決める
- ④腕振りと足踏みを始める
- ⑤時計回りに「1」から声に出して数える。
「3, 6, 9, 12...」の3の倍数に当たった人は、
声を出さず手拍子1回というルールで行う
(50までくらいから)

・声を出すときや、手をたたくときに、足を止めないように気をつけましょう。

【ポイント】・3の倍数を言ってしまったら、また最初からやり直してもよいでしょう。
(そのまま続けてもよい)

プチボラの活動

②レクリエーション

コグニサイズの実施例②

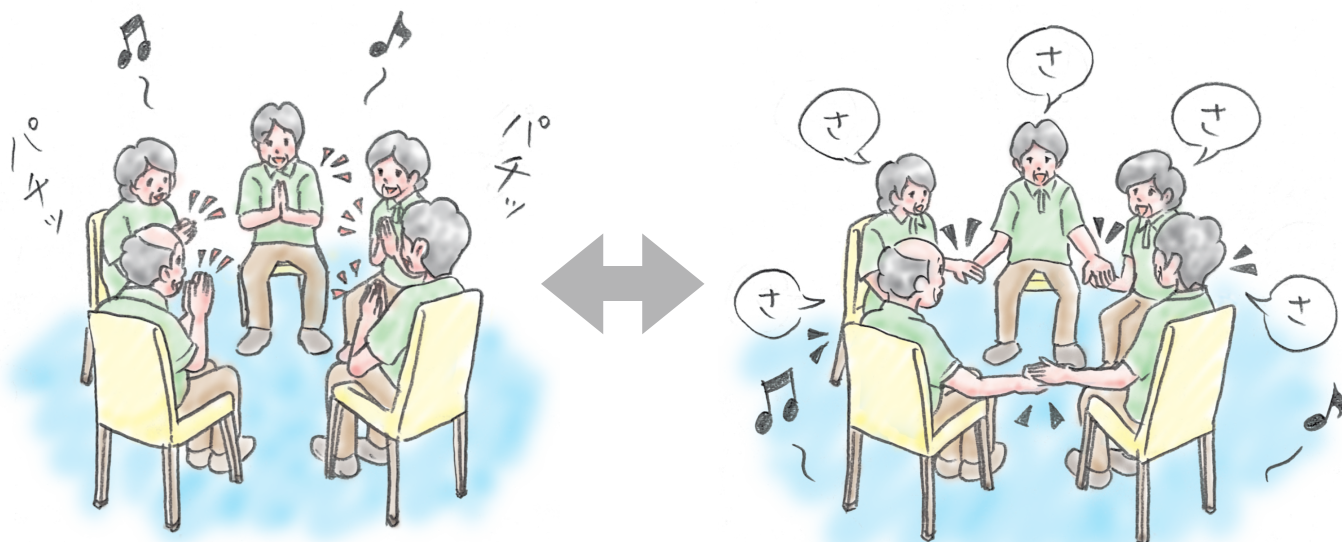
歌いながら歌詞の「さ」で左(右)隣の手のひらをたたく

グループでイスに座って行うコグニサイズです。

歌いながら手拍子をし、歌詞の「さ」で左(右)隣の手のひらをたたきます。

- ① 歌と歌詞を覚える
- ② グループで輪を作り、椅子を用意して座る
- ③ 全員で歌いながら手拍子
- ④ 歌詞の「さ」で左(右)隣の手のひらをたたく

右手は手のひらを上に向けて出し、左手は手のひらで左隣の人の手のひらをたたく



【ポイント】

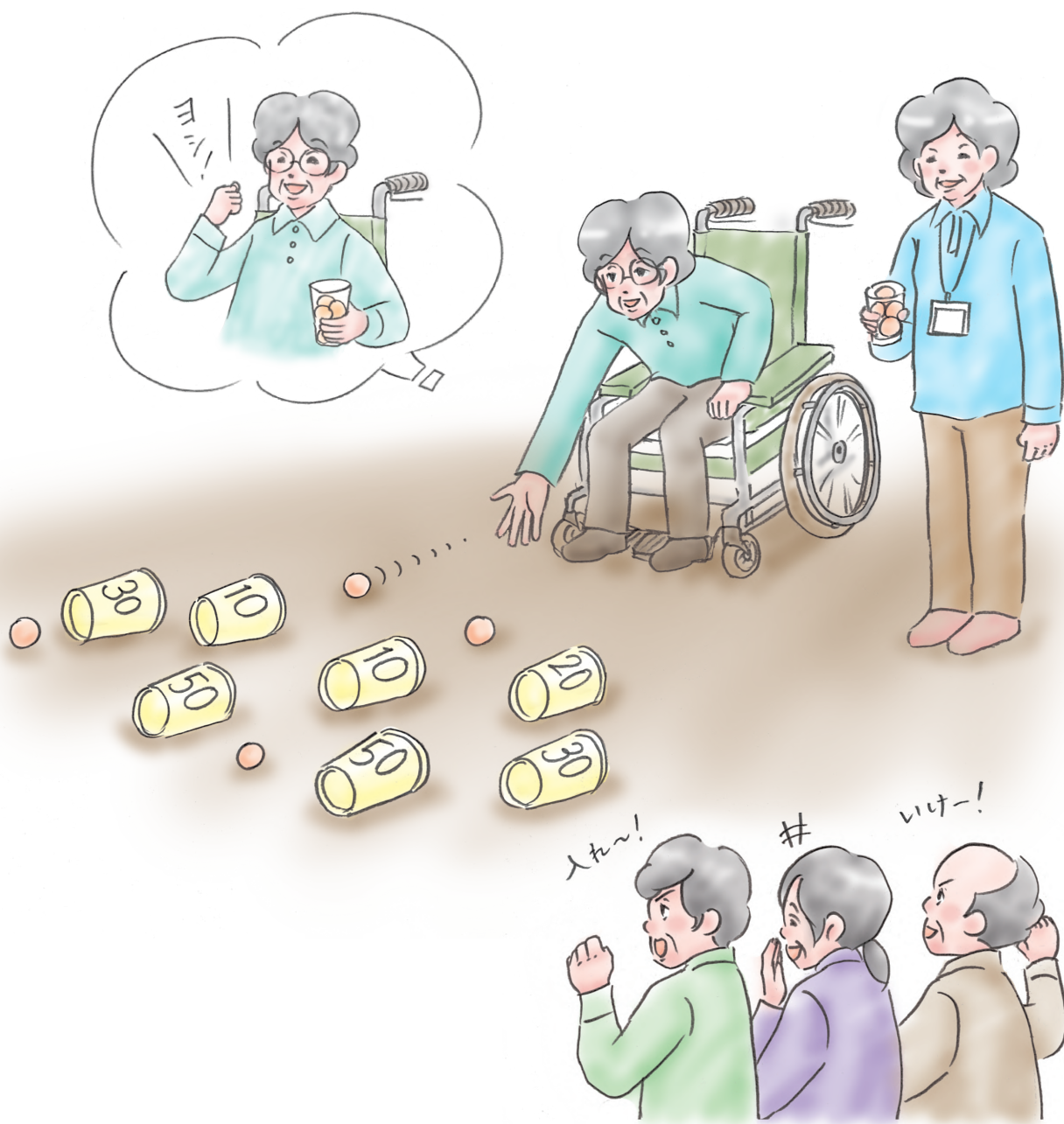
- ・右手は右隣の人の手を受けられるようにします。
- ・左手は上からたたくイメージです。

プチボラの活動

②レクリエーション

ピンポンゴルフゲーム

イラストのように点数を書いた紙コップなどを横向けにして置き、ピンポン玉が的に入るように転がしていきます。規定の回数が投げ終わったら点数を集計し、点数が高い人の勝ちとなります。座りながらでもできる上に、競争性を取り入れているので場も盛り上がりやすいレクリエーションです。

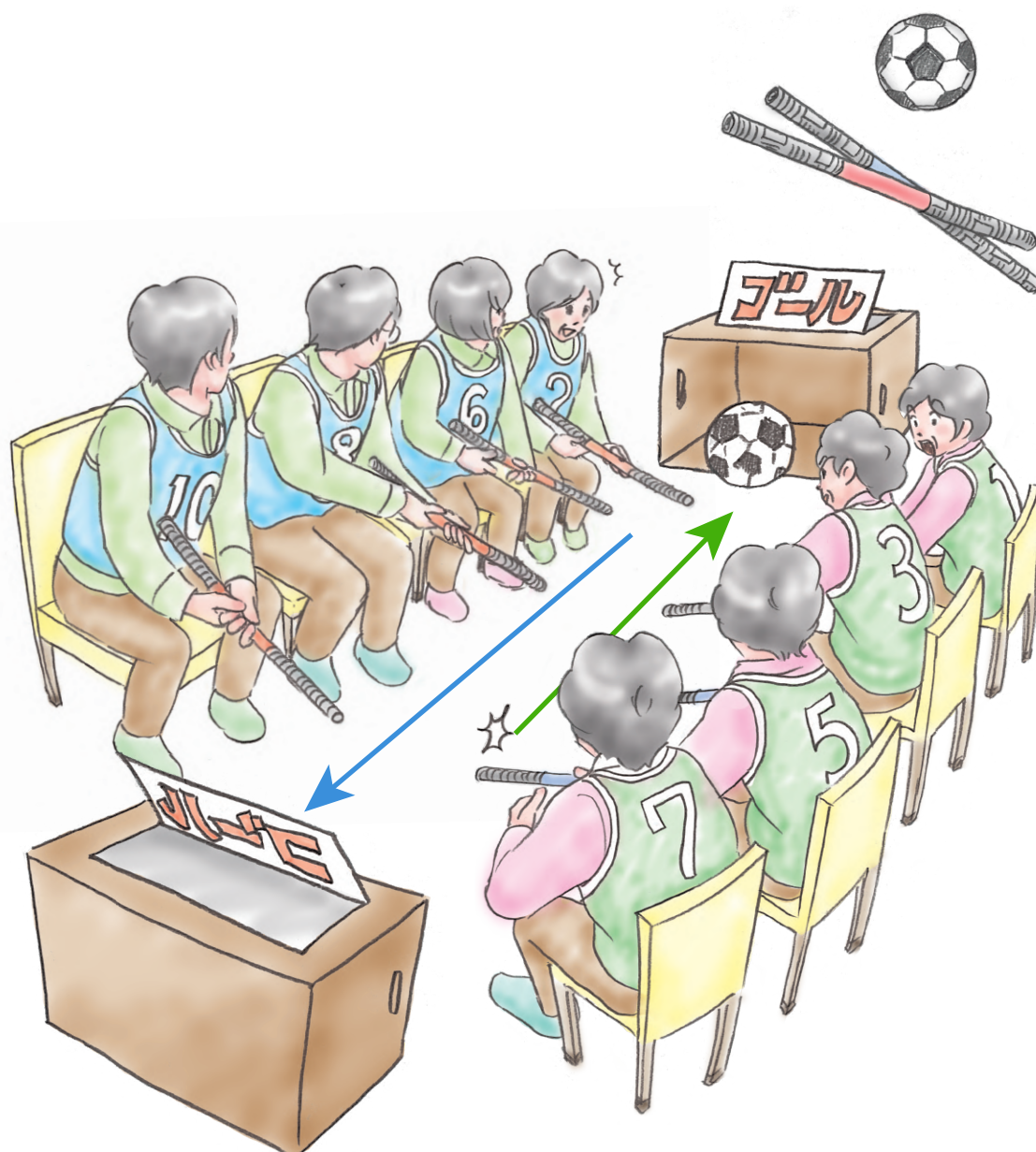


プチボラの活動

②レクリエーション

棒サッカー

座りながら新聞で作った棒を使用しボールをゴールに入れるゲームです。全員に新聞紙で作った棒を配布し、列の両端に箱のゴールを置きます。一番端の人がゴールキーパー役になります。そして、どちらのゴールに入れるのかチームメンバーが説明し、どちらのチームが多くゴールにボールを入れられるかを競います。



プチボラの活動

②レクリエーション

Googleストリートビューで旅に出る

GoogleMap内のサービスで、世界中の名所や絶景を、360°パノラマ写真で見ることができ、介護施設にしながら、エジプトのピラミットやモアイ像、富士山、マチュピチュなど世界の名所をその場にいるように疑似体験することができます。また、日本中の主要道路も360°パノラマ写真で見ることが可能なので、「利用者さんのふるさと」へも一瞬で旅することができ、ふるさとを回想することで脳の刺激にも役立ちます。





生きがいボランティア

プチボラ

—— プチボラマニュアル ——

STEP.
3

介護施設における
ボランティア活動の
具体的な実施方法