

がいこくじん
外国人のための
ボランティア活動のしおり

Textbook for
Foreign Resident Volunteer Activities

外国人志願者活動指南
外國人志願者活動指南

平成30年3月
横浜市国際局委託事業
「在住外国人ボランティア育成事業」



公益財団法人 横浜市国際交流協会
(YOKE)

平成30年3月

横浜市国際局委託事業
「在住外国人ボランティア育成事業」

■ はじめに

日本社会はいま、生産年齢人口の減少、グローバル化の進展など、都市環境が大きく変化しています。

外国人の増加と定住化が進展しており、横浜市では9万人を超え、滞在期間の長期化、永住者の増加

も進んでいます。そうした中で、外国人住民の力を地域の活性化につなげていく発想が広く求められており

外国人住民の活躍の期待が高まっています。おりしも、横浜市では大型の国際スポーツイベント（2019年

にラグビーワールドカップ、2020年に東京オリンピック・パラリンピック）が控えており、ボランティア参加の機会

が多く見込まれます。また、このような大型イベントに限らず、ボランティア活動の機会は、身近なところで

日常生活の中にもあります。例えば、区役所の窓口で来日間もない外国人と区役所職員との通訳を

する、学校で子どもたちに母国の文化を紹介する、あるいは自治会の活動に参加して夏祭りのイベントを

手伝うなど、いろいろな機会があります。

しかし、どのようにしてボランティア活動に参加できるのか、日本でのボランティア活動に関わる上で注意すべ

きことはなにか、どうやって活動に関する情報を得ることができるのか、外国人住民から見ると社会参加への

入口が見えにくいというのが実情だろうと思います。そこで、外国人住民にとってボランティア活動に関わるバリ

アを少しでも取り除こうというのが先達で開催したボランティア入門講座の趣旨です。本テキストは、入門

講座の内容を網羅し活動の手引きとしてまとめたものです。みなさんの今後の活動の一助となれば幸いです。

す。

平成30年3月

横浜市国際局委託事業
「在住外国人ボランティア育成事業」

目次

- P.1 はじめに
- P.2 目次
- P.3 ボランティア活動を始めませんか
- P.4 ボランティア活動とは？
- P.5 ボランティア活動の4原則
- P.6 活動場所の探し方
- P.10 ボランティア活動をするときに守ること
- P.12 こんな活動がしてみたい！
～ボランティア入門講座ワークショップから～
- P.13 ボランティア経験者の体験談
- P.14 資料編



ボランティア活動を始めませんか

外国人によるボランティア活動の機会がたくさん！

日本に来る外国人は1年でだいたい2,900万人です。2020年には東京オリンピック・パラリンピックがあります。その他にも横浜では国際会議やスポーツ大会が開催されます。外国からたくさんの人達が横浜にきます。横浜には今、だいたい9万人の外国人が住んでいます。横浜で暮らしている外国人が自分の母語や母国の文化を使ったボランティア活動をする機会はたくさんあります。

例1 「日本に来る外国人を案内する。」

横浜ではたくさん国際会議やスポーツ大会が開催されます。すると、会議に出席する人、スポーツ大会の選手、会議をする人、スポーツ大会を見る人など、たくさんの人達が外国から横浜にきます。そのような人達にガイドや通訳をする機会があります。

例2 「横浜の人達に外国の文化を紹介する。」

大きな国際会議やスポーツ大会をテーマにしたイベントや講座も開催されます。横浜の人達に外国の言葉や文化を紹介する機会があります。

たとえば ～1校1国運動～

1998年2月の長野オリンピックの時に始まりました。

小学校や中学校で応援する国や地域を決めます。そして、その国や地域の文化や言葉を勉強します。その国や地域の選手と交流をします。

横浜では2013年の第5回アフリカ開発会議の時に小中学校67校が参加しました。横浜に住んでいるアフリカ出身の人が先生役になりました。そして、子ども達はその国の文化や生活などについて学びました。

例3 「横浜で暮らしている外国人の通訳をする。子ども達に勉強を教える。」

みなさんのように横浜で暮らしている外国人のための活動もたくさんあります。日本語のできない在住外国人も多くなります。母語を使って、横浜で生活をしている外国人のために通訳をします。外国人の子どもに勉強を教えます。

ボランティア活動とは？

ボランティア活動は、「自分がやりたいという気持ちをもとに、人や社会の役に立つこと」ということです。大切なのは「人に言われたからするのではない」ということです。「これをしなくてはならない」ということはありません。

ボランティアを始めるきっかけは人によって違います。「友達に誘われた」、「ホームページやフェイスブックなどでたまたま気になる記事を見つけた」など様々です。「友達から声を掛けられたのがきっかけとしても、活動すると決めるのは自分です。自分の責任で活動します。

ボランティア活動の素敵なことは、たくさんの人との出会いがあることです。「ありがとうって言われてうれしかった」、「社会や人の役に立っていると感じる事ができた」、「今までの自分のやってきたことや知っていることが活かされた」などステキな体験がたくさんあります。



ボランティア活動の4原則

●ボランティア活動には、4つの決まり事があります●

1 「自分で活動することを決めます」

ボランティアは他の人から言われてするものではありません。自分でやりたいという気持ちで、自分で決めます。そして、自分で決めた活動を最後まで行います。これ以上活動ができないと決めるのも自分です。無理をしないで活動しましょう。

2 「相手を受け入れて活動します」

人はみな、性別、国籍、文化、宗教の違いがあります。相手を1人の人間として受け入れて活動します。ボランティアをお願いする人も分からないことがあります。お互いにわからないことがないことがある時は、たくさん話をして、ボランティア活動の担当者に確認しましょう。

3 「お金が目的ではありません」

ボランティア活動の目的はお金をもらうことではありません。交通費や謝礼が出る活動もありますが、それが目的ではありません。ボランティア活動では出会いや達成感などの喜びがあります。

4 「豊かな考えを持ちます」

考え方はひとつではありません。今までのやり方と違う考え方で活動することが大切です。ただし、相手がいます。自分勝手にならないようにしましょう。

活動場所の探し方

募集しているところを探します。友達や知り合いから紹介を受けるなど色々あります。

横浜市ボランティアセンター

横浜市ボランティアセンターの窓口でボランティア情報の紹介、またホームページと facebook で情報を紹介しています。ボランティアの登録は行っていません。ボランティア活動の情報を紹介します。

▶ <http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>



各区ボランティアセンター

横浜市内の各区に 1ヶ所あります。色々なボランティア活動の登録ができます。「ボランティアしたい人」と「ボランティアをお願いしたい人」をつなぐ役目をします。登録をする時に聞いた希望の活動内容をもとに活動を紹介します。登録するとボランティア活動の情報が続けてもらえます。

* 区ボランティアセンターの活動紹介のやり方

- ① 窓口に行って相談 >> コーディネーターがあなたにどんな活動がしたいかの話を聞きます。
- ② ボランティアセンターに登録 >> 登録をすると、色々なボランティア活動情報がもらえます。
- ③ ボランティア活動を紹介します >> 色々な活動を紹介します。ただし、やりたい活動がすぐに見つかるわけではありません。

▶ http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/021_kuboraitiran.html



区民活動支援センター

「街の先生」という登録制度があります。様々な資格や特技を活かして「何かしてみたい！」と思っている人を先生として登録します。

▶ https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=1738

横浜市内の国際交流ラウンジ

横浜市内には 11 の国際交流ラウンジがあります。ラウンジではラウンジまつり、料理教室、語学教室、交流会などがあります。国や地域紹介講座で話をする、外国の子ども達に勉強を教えるボランティア活動があります。

▶ <https://www.yokeweb.com/tabunka>

横浜市通訳ボランティア

日本語のできない外国人が横浜市内の区役所の窓口、小中学校、保育園などで手続きや相談をする時の通訳をします。

2017年度は 2,371件、派遣がありました。通訳ボランティアとして登録している人は約650人です。その中の 30%が外国語を母語とする人達です。

▶ <https://www.yokeweb.com/toroku>

教育支援隊

横浜の小学校や中学校で外国語活動のお手伝いをするボランティア活動があります。

▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/shientai/>

多文化に関する団体やNPO

横浜市内にある国際交流などの NPO やボランティア団体でボランティアを募集していることがあります。

団体のリストはこちらから探すことができます。

▶ <http://yoke.or.jp/26dantaichosa/index.html>

▶ <http://www.kifjp.org/kcinfo/>

学校・保育園・子ども会などの行事

お子さんが通っている学校や保育園、住んでいる地域の子ども会などで活動します。国際交流をテーマとした行事のボランティアをすることもできます。

東京2020オリンピック・パラリンピック及び ラグビーワールドカップ2019™日本大会

会場のまわりやイベントのボランティア活動があります。

* 大会ボランティア：大会の前や後、また大会の時に競技会場や選手村などで活動します。お客さんへのサービス、大会を運営する人達のサポート、メディアサポートをします。

* 都市ボランティア：空港・主な駅・観光地、競技会場に近い駅の周りやライブサイトで活動します。国内や海外からの旅行者の観光・交通案内、競技会場までの案内、ライブサイト運営のサポートをします。都市ボランティアは、競技会場のある市や町で募集をします。

▶ <https://tokyo2020.org/jp/get-involved/volunteer/about/>

▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/rugby-olypara/rugby/20180216135751.html>



横浜市スポーツボランティアセンター

市内で開催されるスポーツイベントでのボランティアを希望する人を登録します。日本語を読む力と日本語で日常会話ができることが必要です。

登録をしておきましょう。市内で開催される「横浜マラソン」や「世界トライアスロンシリーズ横浜大会」などの大きなスポーツイベントのボランティア募集、スキルアップ研修会などの情報が届きます。

▶ <http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

横浜紹介ビデオレターや写真集の制作

横浜の観光スポットや特徴を紹介するビデオレターや写真集を作ります。外国人の立場で横浜に来る外国人に横浜の魅力を紹介します。

町内会や自治会など

横浜の観光スポットや特徴を紹介するビデオレターや写真集を作ります。外国人の立場で横浜に来る外国人に横浜の魅力を紹介します。

多文化人材ボランティアバンク(仮称)

多文化なバックグラウンドを持つ人を登録する制度をこれから作る予定です。

市内の団体や学校が母語や母国の文化を紹介できる人を探している時に、ボランティアを紹介します。



自分のやりたいことやできることに合った活動を探して、
ボランティアをしてみましよう。

ボランティア活動をするときに 守ることも

1. 秘密は守りましょう。

相手の個人的なことや、活動で知った個人情報（※）を他の人に話してはいけません。困ったことがあれば、ボランティア担当者に相談しましょう。

※名前や住所などだけではありません。いくつかの情報があると特定できる場合もあります（〇〇駅の近くに住んでいる△△国籍の中学2年生など）。注意しましょう。

2. 約束を守る。

ボランティア活動には、約束ごとがあります。活動を始める前に、相手や担当者にきちんと確認しましょう。約束には、活動が終わってからも続くものもあります。

例えば…

- ① 写真を撮る時、SNSに載せる時は、写真に写っている人や担当の人に確認しましょう。
- ② 洋服（どんな洋服がよいかボランティア担当者に相談しましょう）

3. 時間を守りましょう。

時間に遅れる時、病気などで休む時は、必ず活動する場所の人に連絡しましょう。



4. 分からないことや困ったことがあったら、聞きましょう。

活動の内容などについて、分からないことなどがある時は、必ずボランティア担当者や活動する場所の人に質問しましょう。

例えば…

- ① どんな洋服がよいか？
- ② 名前はよく確認しましょう。（市役所？区役所？ 神奈川区？金沢区？）



5. 無理をしない

自分も相手も無理をしないようにしましょう。無理をして活動すると、長く続けることができません。できないことはできない、と正直に伝えましょう。「誰もが」「できることを」「できる時に」「できる所で」するのがボランティア活動です。

<ボランティア保険>

活動中の事故やケガをした時のための保険があります。相手にケガをさせてしまうこともあります。物を壊してしまうこともあります。保険は必ず入らないといけないことはありません。考えてみてください。

▶こんな活動がしてみたい！

～ボランティア入門講座ワークショップから～

- 子どもたちをキャンプにつれていく
- イスラム教やムスリムの暮らしについて教える
- スポーツが得意なので、スポーツに関わるボランティアがしたい！
- 歌や踊りで楽しませたい
- 通訳ボランティアをしています
- 動物の世話をする
- 地域のゴミ拾いに参加する
- 音楽が好きなので、コンサートを手伝いたい
- オリンピックなどの大きなイベントだけでなく、日常的にボランティアしたい
- エンジニアなので、数学を教えたい
- 子どもたちの遊び相手になりたい
- ベトナムの文化やベトナム語を教える
- フランスのクレープの作り方を教える
- ITの仕事をしているので、プログラミングを教えたい
- 横浜の観光スポットを案内したい
- 消防士だったので、その経験を活かしたい
- 日本に住んでいる外国人の悩み相談
- 中国語を教える
- 母国の料理を作って紹介したい



～こんな声もありました～

日本語で話すのは得意だけれど、漢字は難しい…
 外国人ボランティアでグループを作って、一緒に活動できたらいいな
 これまで日本の人に助けてもらったので、恩返ししたい！

ボランティア経験者の体験談

活動の場が広がると、毎日が楽しくなります！

日本に来たばかりのときは、日本語は全然話せなくて、毎日退屈でした。小学校で、韓国語で絵本の読み聞かせを始めたところから、ボランティア活動を始めました。子どもたちに韓国語に興味を持ってほしいと思っています。国際交流ラウンジや地区センターのお祭りや、チャプチェやトッポギなどの料理を作って紹介する活動もしています。「おいしい」と喜んでもらえたり、子どもたちから感謝の手紙をもらったりするととても嬉しくて、「またがんばろう」と思います。文化を紹介するときは、具体的な説明をするようにしています。日本と韓国では、どちらもお箸を使いますが、お箸の置き方が違うことを説明すると、みんなワッとびっくりします。活動を始める前は、勇気がなかったし、うまくいこうかと心配しましたが、日本語の力を身につけて活動の場を拡げていくと、生活が楽しくなりました。そして、自分自身も日本の文化をもっと学ぶことができました。

金正順さん（韓国出身）

仲間が増えれば何かができる！

29年前に日本に来たときは、まだ子どもも小さく、今日のように皆さんの前で体験を話すことを想像もしていませんでした。ボランティアを始めたきっかけは、知り合いから「日本語が全く話せないフィリピン人が困っているの、ちょっと一緒に区役所に行ってもらえないか」と頼まれたことでした。最初は、区役所の人が話す日本語は速いし、難しいし、上手にできなくて夢にまで見たほどでした。でも、ボランティア活動を通して日本語力もアップしていき、現在は YOKE での通訳ボランティアやM I C かながわでの医療通訳、その他教育関係の通訳や「まちの先生」など、様々な活動をしています。私にとっては、「自分の空いている時間を人のために使う」ことがボランティア。そして、ボランティア活動では、色々な人や団体とつながっていることが大切です。日本に住んでいるフィリピンの友人たちと「Asian J」という団体を立ち上げました。Asian J には日本語ができない人もいますが、仲間がいれば、日本語ができない人も活動に参加できます。時には嫌な気持ちになることもありますが、くじけない気持ちが大事です。ぜひ一緒に仲間になって活動を始めましょう！

倉橋ジェラルデンさん（フィリピン出身）

資料①

よこはましないこくさいこうりゅう

▶ 横浜市国際交流ラウンジ

しないこくさいこうりゅう
市内国際交流ラウンジ〔市内11カ所〕

あおぼこくさいこうりゅう
あおぼこくさいこうりゅう
こくさいこうりゅう
こうなんこくさいこうりゅう
たぶんかきょうせい
らんえい

★YOKE運営

資料②

▶ 2018-2020年に開催される大規模な国際会議・スポーツ大会

名前	いつ・どこで	内容・特別なこと
第64回国際ソング大会	2018年6月 パシフィコ横浜	この会議では女性の立場が良くなることを支援します。アジアで開催するのは初めて。参加予定国数は67ヶ国。海外からの参加予定者数は2,000人。
第7回アフリカ開発会議	2019年	アフリカの開発が会議のテーマ。1993年の後、日本の政府が中心となって開催しています。横浜で開催されるのは3回目。第5回ではアフリカの大使館職員が小中学校を訪問しました。アフリカでのビジネスの例を紹介するセミナーなども開催されました。
世界トライアスロンシリーズ 横浜大会	2018年5月 山下公園のまわり	水泳・自転車ロードレース・長い距離を走る、3種類の競技を続けて行きます。2日間、山下公園や赤レンガ倉庫、みなとみらい21地区など、横浜の観光名所で開催です。
2018女子バレー世界 選手権	2018年9月・10月 横浜アリーナ	サッカーの世界カップや世界陸上と同じくらい世界に認められていて、歴史のある大会。
ラグビーワールドカップ2019 TM日本大会	2019年9月～11月 横浜国際総合競技場他	4年に1度行われるラグビー世界を決める大会。ラグビーの伝統国ではない国で初めて開催されます。アジアで開催されるのも初めてです。
東京2020 オリンピック・ パラリンピック	2020年7月～9月 横浜国際総合競技場、 横浜スタジアム他	4年に1度開催される世界的なスポーツのお祭り。日本でのオリンピックは4回目です。1回目が1964年東京で、2回目が1972年札幌、3回目が1998年長野です。

▶ ボランティア活動保険

※保険料は変更になることがあります。

名称	お問い合わせ先	主な対象の活動	保険料(年間)	URL
ボランティア活動保険	かくくしゃいふくしきょうぎかい 各区社会福祉協議会	にほんこくないにおける「じはつてきないしよりにんやしやかい 日本国内における「自発的な意思により他人 にこうけんするむしよのぼらんでいあかつどう や社会に貢献する無償のボランティア活動	350円～710円 (1名あたり)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_activities.html
ボランティア行用保険	かくくしゃいふくしきょうぎかい 各区社会福祉協議会	ちいふくしかつどうやぼらんでいあかつどうのいっかんとしてにほ 地域福祉活動やボランティア活動の一環とし んこくないでおこなわれるかくくしきょうじ て日本国内で行われる各種行事	28円～359円 (1名あたり)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_events.html
よこはまししみんかつどうほけん 横浜市市民活動保険	かくくやくしきょうむか 各区役所総務課	じしゆてきこうえきせいがあり、けいぞくてき・けいかくてきにお 自主的で公益性があり、継続的・計画的に こなしているむしよのうかつどう 行っている無報酬の活動	ふよう(よこはましがふたん) 不要(横浜市が負担)	http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/tishin/shiminkatsudou/hoken/
すほーつあんぜんほけん スポーツ安全保険	かくくどうふけんすほーつあんぜんきょうかい 各都道府県スポーツ安全協会	4めいいじよのあまちゆだんたいやぐーぶによるぼらんでいあ 4名以上のアマチュア団体やグループによるボ かつどうやぶんかつどう、れくりえーしょんかつどうなど ランティア活動や文化活動、レクリエーション活 動など	800～11,000円 (1名あたり)	http://www.sportsanzen.org/hoken/

このほかに、かつどうないようによつてきたほけんがあります。くわしくは、それぞれの問い合わせ先や活動先にご相談ください。
※この他にも、活動内容によって適した保険があります。詳しくは、それぞれの問合せ先や活動先にご相談ください。

- 1** YOKE 情報・相談 コーナー
TEL:045-337-0012
FAX:045-222-1187
- 2** 青葉国際交流ラウンジ
TEL:045-989-5266
FAX:045-982-0701
- 3** ほどがや国際交流ラウンジ
TEL:045-337-0013
FAX:045-337-0013
- 4** 港南国際交流ラウンジ
TEL:045-848-0990
FAX:045-848-3669
- 5** 港北国際交流ラウンジ
TEL:045-786-0570
FAX:045-430-5671
- 6** 金沢国際交流ラウンジ
TEL:045-786-0532
FAX:045-786-0532
- 7** 都筑多文化・青少年交流プラザ
TEL:045-210-0667
FAX:045-224-8343
- 8** なか国際交流ラウンジ
TEL:045-210-0667
FAX:045-224-8343
- 9** みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ
TEL:045-232-9544
FAX:045-242-0888
- 10** 鶴見国際交流ラウンジ
TEL:045-511-5311
FAX:045-511-5312
- 11** いずみ多文化共生コーナー
TEL:045-800-2487
FAX:045-800-2518



English version

March 2018

**“Volunteer Training Project for Foreign Residents”
commissioned by
City of Yokohama International Affairs Bureau**

Introduction

Now, in Japanese society, the urban environment changes greatly such as the decrease in working-age population and development of globalization. Above all, the increase in foreigners and their settlement is developing. Now, more than 90,000 foreigners live in Yokohama, which results in lengthening of the period for stay and the increase in permanent residents. We desire activation of each region by the power of foreign residents and expect their activity. In Yokohama, large-scale international sports events (Rugby World Cup 2019™, Olympic and Paralympic Games in Tokyo in 2020, etc.) will be held. Therefore, you will have many opportunities to be involved in volunteer activities. As well as these large-scale events, you will be able to do volunteer activities in your daily life. For example, you will have many opportunities to interpret at the counter of any ward office for foreigners visiting Japan quite recently and for ward office staff, introduce your native country's culture to children at a school, participate in activities for your residents' association to support for a summer festival, etc.

However, foreign residents seem to be worried about social participation and related things (how to participate in volunteer activities, what they must be care of these activities in Japan, how to get information about these activities, etc.). Therefore, for the purpose of overcoming a barrier to volunteer activities by foreign residents, we held the volunteer lesson for beginners. This textbook aims to introduce the contents of the lesson and volunteer activities. We hope this textbook will help with your volunteer activities in the future.

Contents

- P.17 Introduction
- P.18 Contents
- P.19 Would you like to get involved in volunteer activities?
- P.20 Definition of volunteer activities
- P.21 4 principles of volunteer activities
- P.22 How to find volunteer activities
- P.26 Keep rules for volunteer activities
- P.28 I want to try such volunteer activities!
(from volunteer workshop participants)
- P.29 Experiences by volunteers
- P.30 Information



Would you like to get involved in volunteer activities?

Many opportunities of volunteer activities by foreigners!

Every year, approximately 29million foreigners visit Japan. As well as the Olympic and Paralympic Games in Tokyo in 2020, many international conferences and sports competitions will be held in Yokohama and a lot of people will visit Japan from foreign countries. Now, approximately 9 million foreigners live in Yokohama. Foreigners living in Yokohama have many opportunities to use their own native language/country's culture to do volunteer activities.

Example 1 "Act as a guide for foreigners visiting Japan"

When international conferences and sports competitions are held in Yokohama, many people such as attendees at the conferences, sports competitions' athletes, persons concerned in management and visitors will visit Yokohama from foreign countries. You will have many opportunities to guide and interpret for them.

Example 2 "Introduce your native country's culture to citizens in Yokohama at relevant events for learning foreign culture"

When international conferences and sports competitions are held in Yokohama, many relevant events and lessons will be held. You will have many opportunities to introduce your native language and native country's culture to citizens in Yokohama.

"One-school One-country" Activity

This activity aims to understand different culture by deciding a country/region for support at each elementary/junior high school and studying each culture/language and interacting with foreign athletes/children, which was started since the Nagano Olympic Winter Games in February, 1998.

In Yokohama, this activity was held at the 5th International Conference on African Development in 2013, in which 67 municipal elementary/junior high schools participated. Some lecturers living in Yokohama and coming from each eligible country, etc. taught their culture/history/life, etc. to children.

Example 3 "Interpret for foreigners living in Yokohama and teaching children"

You can have many opportunities to do actions for foreigners living in Yokohama as well as foreigners temporarily visiting Japan for participating in any international conferences and sports competitions.

Some foreigners, living in Yokohama, cannot speak/understand Japanese well. You will have many opportunities to use your native language to interpret for foreigners living in Yokohama and teaching foreign children and so on.

Definition of volunteer activities

Volunteer activities mean "any contribution to human and society based on voluntary intention ." The most importance is "you are not forced by anyone to be involved in volunteer activities." All of volunteer activities are not "compulsory for you."

There will be various opportunities for each person. There will be many episodes (e.g. "I was invited by my friend." "I found an interested article on the website/ Facebook."). Even if you start to do volunteer activities due to your friend's invitation, you must decide to be involved in these activities for yourself and be responsible for the activities. Volunteer activities have a great charm regarding meeting many people.

Through the activities, you will have wonderful experiences (e.g. "I was very happy to be said thank you." "I really felt usefulness for society and people." "I could utilize my experiences and knowledge.").



4 principles of volunteer activities

Volunteer activities require the following 4 items.

1. "Decide to be involved in volunteer activities for yourself"

You are not forced by anyone to be involved in volunteer activities. You must decide to do volunteer activities for yourself based on your intention. It is important to fulfill all of these accepted activities. In case you find that the activities are difficult for you, you must decide not to be involved in these activities. Do not strain too much for doing volunteer activities.

2. "Recognize everyone in the time of doing volunteer activities"

Everyone differs in gender, nationalities, cultures and religion. Beyond these differences, we recognize everyone as each other in the time of doing volunteer activities. Persons who want to receive any support may have some questions. If you have any worries and questions, make good communication each other and contact the persons in charge of volunteer activities to confirm the details about these activities.

3. "Do not demand any benefits"

Getting money is not the aim in doing volunteer activities. Transportation expenses and remuneration may be paid for some volunteer activities, but receiving the expenses is not your aim in engaging in the activities. Through volunteer activities, you will be pleased mentally with encounters and achievement, etc.

4. "Have great ideas"

Everyone differs in ideas. It is important to do volunteer activities with ideas not tied to the past ways. However, do not be selfish for volunteer activities because the others may feel different things.

How to find volunteer activities

You can find any volunteer activities by using various ways such as finding the activities by yourself or being introduced by your friends, etc.

Yokohama Volunteer Center

Yokohama Volunteer Center offers information about volunteer activities at the counter, and on the website and Facebook. This center does not accept any volunteer registration, but offers information about volunteer activities.

▶<http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>



Volunteer Centers in each ward

Each ward in Yokohama has a volunteer center, which accepts various volunteer registration. Each center acts as a coordinator for "persons who want to be involved in volunteer activities" and "persons who want to receive any support." Based on your desired activities through an interview in the time of registration, the center will introduce some activities to you. After registration, you can continuously receive various information about volunteer activities.

Main flow regarding introduction of volunteer activities by each volunteer center

1 Consult directly at the counter

You can consult with a coordinator about your desired activities.

2 Registration at each volunteer center

After registration, you can receive various information about volunteer activities.

3 Introduction of volunteer activities

Each center will introduce various activities to you. However, you may not be able to find desired activities immediately.

▶http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/021_kuboraitiran.html



Community Activity Center

This center conducts the system of "teachers in the town," which persons who want to use their various qualifications and skills to do something can register in the system as a teacher.

▶https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=1738

International Lounges in Yokohama

Yokohama City has 11 International Lounges.

Some festivals ("Lounge Festival"), cooking/language lessons, exchange meetings, etc. are held at each lounge. You can have opportunities to act as a guest speaker /lecturer at your national/regional introduction lessons and support foreign children regarding learning.

▶<https://www.yokeweb.com/tabunka>

Yokohama City Volunteer Interpretation System

You can be involved in volunteer activities to interpret at the counter of each ward office / elementary or junior high school, nursery school, etc. in Yokohama for foreigners who cannot understand Japanese language in the time of following any procedure or consulting with anyone.

In fiscal year 2017, we dispatched interpreters for 2,371 cases. Approximately 650 persons register as a volunteer interpreter, and 30% of these registrants are native speakers.

▶<https://www.yokeweb.com/toroku>

Educational Support Team

You can be involved in volunteer activities to support foreign language activities at elementary/junior high schools in Yokohama.

▶<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/shientai/>

Groups/NPO regarding multiculturalism

Some NPO/volunteer groups regarding multiculturalism in Yokohama often call for volunteers. For more details about the list of the groups, etc., refer to the following websites.

▶<http://yoke.or.jp/26dantaichosa/index.html>

▶<http://www.kifjp.org/kcinfo/>

Events at school/nursery school/children's group meeting, etc.

You can be involved in volunteer activities to hold some events based on international exchange at your child's school/nursery school/children's group meeting, etc.

■ Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020 / Rugby World Cup 2019™, Japan

You can be involved in volunteer activities around each venue and regarding relevant events.

*Games volunteers:

This volunteer will mainly support services for audiences, athletic management, the media, etc. at relevant equipment such as competition venues and athletes' villages before/after/during the competitions.

*City volunteers:

This volunteer will support sightseeing/transportation guidance around airports/main stations/sightseeing spots/any stations near competition venues and live sites for tourists in/outside Japan, guidance for audiences regarding routes to competition venues and management of live sites.

Each municipality of competition venues separately calls for city volunteers.

▶<https://tokyo2020.org/jp/get-involved/volunteer/about/>

▶<http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/rugby-olypara/rugby/20180216135751.html>



■ Yokohama Sports Volunteer Center

This center has a system of registration of persons who want to be involved in volunteer activities regarding sports events held in Yokohama.

You are required to have skills of reading comprehension and understanding daily conversation in Japanese language.

After registration, you will receive information about calling for volunteers regarding large-scale sports events such as "Yokohama Marathon" and "World Triathlon Yokohama" held in Yokohama.

▶<http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

■ Make video letters and photo books for introduction of Yokohama

You can introduce, in a situation of a foreigner, the charms of Yokohama to foreigners visiting Yokohama by making video letters and photo books for introduction of sightseeing spots and features of Yokohama.

■ Neighborhood/residents' associations, etc.

As well as support for festivals of your regional neighborhood association, you will have many opportunities of activities without any foreign language such as cleaning at a park, watering of plants and anti-crime patrol.

■ Multicultural Human Resources Bank (provisional name)

This system is planned to be established for the purpose of registration by persons having multicultural backgrounds. In the time of receiving an order of volunteering regarding introduction of any native language/country's culture, it will act as a coordinator for any registered volunteers.



Look for activities suitable for your interest and ability to do volunteer activities.

Keep rules for volunteer activities

1. Keep a secret.

You must not tell anyone about individual things/information that you knew through volunteer activities (*). In case of any troubles, consult the persons in charge of volunteer activities.

*Some individuals are likely to be specified by uniting some information as well as their own name, address, etc. (e.g. "2nd-grade junior high school student living near ○○ station and coming from △△"). Therefore, be careful of keeping individual information.

2. Keep a promise.

Any volunteer activities have some promises. Before beginning to be involved in volunteer activities, confirm the details to the others and persons in charge of volunteer activities. Some promises will be kept continuously.

For example . . .

1 When taking a photo and writing a post on SNS sites, confirm the wills of the subjective person and the person in charge.

2 Clothes (consult the persons in charge of volunteer activities about suitable clothes)

3. Keep to time.

In case of delay or absence due to any disease, etc., contact the volunteer group, etc.



4. Ask any questions/worries.

In case you have any questions regarding the details about volunteer activities, ask the persons in charge of volunteer activities and groups, etc. about the questions.

1 What clothes are suitable for volunteer activities?

2 Confirm each name (City office? Ward office? Kanagawa-ku? Kanazawa-ku?)



5. Do not strain too much.

Do not strain too much for the others, as well as yourself.

If you strain too much to do volunteer activities, the activities will not continue. You should honestly tell everyone any impossibilities. That is a volunteer activity that "everyone" is involved in "something to be able to do" "during the possible time" "at the possible place."

<Volunteer Insurance>

Volunteer Insurance covers any accidents and injury caused by volunteer activities for your safety. You may hurt anyone or destroy something. You are not required to purchase the insurance, but it should be considered seriously.

▶ I want to try such volunteer activities!

- From volunteer workshop participants**
- Bring children to a camp
 - Teach Islam and Islamic life
 - Want to be involved in volunteer activities regarding sports because of being good at playing sports!
 - Want to entertain everyone with singing and dancing
 - Now, I act as a volunteer interpreter.
 - Take care of animals
 - Participate in picking up garbage in the region
 - Want to help with concerts because I like music
 - Want to do volunteer activities daily as well as big events such as the Olympics
 - I am an engineer, so want to teach math.
 - Want to play with children
 - Teach Vietnamese culture/language
 - Tell everyone how to make French crepes
 - I work in IT, so want to teach programming.
 - Want to guide everyone to sightseeing spots in Yokohama
 - I worked as a fireman, so want to use the experiences.
 - Talking over worries to foreigners living in Japan
 - Teach Chinese language
 - Want to cook/introduce my country's dishes



Some said that...

I am good at speaking Japanese, but Japanese kanji is too difficult...

Want to do actions together by making a foreigners' volunteer group.

Japanese people helped me before, so I want to repay for them!

■ Experiences by volunteers

You will have an enjoyable time by increasing a place to use your skills!

When coming to Japan, I was very tired every day because I could not speak Japanese. I began to be involved in volunteer activities through reading aloud a picture book in Korean language at an elementary school. I hope children will be interested in Korean language. In addition, I am involved in volunteer activities to introduce Korean dishes such as japchae and tteokbokki at festivals held by International Lounges and regional centers. When people are pleased with the taste of Korean dishes and when children give me letters of appreciation, I am very happy and think that I will do my best thereafter. In the time of introduction of Korean culture, I try to explain the details concretely. For example, Japanese and Korean people use chopsticks, but it differs in the way of placing chopsticks, which really surprises everyone. Although I was very worried and scared before doing volunteer activities, I came to enjoy my life by learning Japanese language in order to increase places to use my skills. Through the experiences, I learned to understand Japanese culture well.

Jung Soon KIM (coming from Korea)

Increase of friends will lead to something to do your best!

When I came to Japan 29 years ago, my child was so young that I could not imagine myself to talk about my experiences in front of everyone. For the first opportunity of volunteer activities, my friend asked me that I go to a ward office together because there was a person from the Philippines who was very worried because she/he had no understanding of Japanese. In the beginning, the ward office staff spoke difficult Japanese very fast, I could not interpret well and had a terrible nightmare about it. However, I came to improve my skills of Japanese through volunteer activities. Now, I am involved in various activities such as a volunteer interpreter for YOKE, a medical interpreter for MIC Kanagawa (Multi-language Information Center Kanagawa), any other interpreter regarding educational organizations and activities regarding the system of "teachers in the town." I think my aim for volunteer activities is to "use my free time for others." In addition, volunteer activities require a relationship with various people/groups. I established a group, "Asian J," with my Philippine friends living in Japan. In "Asian J," there are some people who cannot understand Japanese, but these people are permitted to be involved in these activities with us. You may sometimes feel disagreeable, but it is important to put up with anything. Why don't you start to do these activities with us?

Geraldine KURAHASHI (coming from the Philippines)

International Lounges in Yokohama



1 YOKOKE Information Corner
TEL 045-222-1209
info.corner@yoke.or.jp
Mon-Fri 10:00-11:30/12:30-17:00
(accepting calls till 4:30 pm)
2nd Sat 10:00-15:00
(accepting calls till 12:30 pm)
except every 1st, 3rd and 5th Saturday
every Sunday, public holidays, year-end & New Year's holidays

2 Aoba International Lounge
TEL 045-989-5266
aobalounge@yoke.or.jp
Mon-Sat 9:00-21:00
Sun&holidays 9:00-17:00
except every 4th Sunday, year-end & New Year's holidays

3 Hodogaya International Lounge
TEL 045-337-0012
toiwase@hodogaya-kokusai.com
9:30-18:00
except 2 days a month (due to facility maintenance),
year-end & New Year's holidays

4 Konan International Lounge
TEL 045-848-0990
konan-international-lounge@yokohama.email.ne.jp
Mon-Sat 9:00-21:00
Sun&holidays 9:00-17:00
except every 3rd Wednesday,
year-end & New Year's holidays

5 Kohoku International Lounge
TEL 045-430-5670
kohokulounge@yokohama.nifty.jp
Mon-Fri 9:00-21:00
Sat/Sun/holidays & Aug. 9:00-17:00
except every 3rd Monday, year-end & New Year's holidays

6 Kanazawa International Lounge
TEL 045-786-0531
klounge@shore.ocn.ne.jp
Mon-Sat 9:00-17:00
except every Sunday and holidays,
New Year's holidays

7 Tsuzuki Multicultural & Youth Plaza
TEL 045-914-7171
my-plaza@tsuzuki-horyu.org
Mon-Fri 10:00-21:00
Tue&Sat 10:00-20:00
Sun&Holidays 10:00-18:00
except every 3rd Monday, year-end & New Year's holidays

8 Naka International Lounge
TEL 045-210-0667
nakalounge@yoke.or.jp
Mon-Wed-Fri&Sun 10:00-17:00
Tue&Sat 10:00-20:00
except every 3rd Sunday,
year-end & New Year's holidays

9 Minami Lounge
TEL 045-242-0888
Mon-Sat 9:00-17:00
Sun&holidays 9:00-17:00
except every 3rd Monday, year-end & New Year's holidays

10 Tsurumi International Lounge
TEL 045-511-5311
tsurumlounge@yoke.or.jp
Mon-Sat 9:00-21:00
Sun&holidays 9:00-17:00
except every 3rd Wednesday,
year-end & New Year's holidays

11 Izumi Multicultural Community Corner
TEL 045-800-2487
Mon, Tue and Thu 9:00 am-4:00 pm
Every 2nd/ 4th Sat 9:00 am-12:00 pm
except Wed, Fri, 1st/3rd Sat, Sun,
& public holidays



Large-scale international conferences / sports competitions in 2018-2020

Name	Dates & Venue	Outline & Features
64th International Zonta Convention	June, 2018 Pacifico Yokohama	International conference for support of the advancement of women's status. Held firstly in Asia. 67 countries and 2,000 participants from abroad will join this conference.
7th Tokyo International Conference on African Development	2019	International conference for African development conducted mainly by the Japanese government since 1993. The 3rd time held in Yokohama in this time. At the 5th conference, various events such as a visit to municipal elementary/junior high schools by African embassy staff and a seminar for introduction of business cases in Africa were held.
2018 ITU World Triathlon Yokohama	May, 2018 around Yamashita Park	Endurance competition to conduct 3 events continuously (swimming, bicycle road race and long-distance race). Tight matches held for 2 days by athletes coming from foreign countries at sightseeing spots in Yokohama such as Yamashita Park, Yokohama Red Brick Warehouse and Minato Mirai 21 district.
2018 FIVB Volleyball Women's World Grand Champions Cup	September/October, 2018 Yokohama Arena	Authoritative and traditional championship corresponding to the World Cup for soccer and World Championships in Athletics for athletic sports.
Rugby World Cup 2019™, Japan	September - November, 2019 (at International Stadium Yokohama, etc.)	Championship for rugby once every four years determining the best in the world. Firstly held in Asia, a country other than traditional rugby countries in this time.
Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020	July - September, 2020 (at International Stadium Yokohama, Yokohama Stadium, etc.)	World sports festival once every four years. The 4th time held in Japan (in 1964 in Tokyo, in 1972 in Sapporo, in 1998 in Nagano and this time in 22 years).

Volunteer insurances

*Insurance premiums may be changed.

Name	Contact	Intended major activities	Insurance premiums(per year)	URL
Volunteer Activities Insurance	Council of Social Welfare at each ward	Free of charge volunteer activities conducted voluntarily in Japan for a contribution to others and society	350 yen - 710 yen (per person)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/co-uncil/volunteer_activities.html
Insurance for Volunteer Events	Council of Social Welfare at each ward	Various events held in Japan as a part of regional welfare and volunteer activities	28 yen - 359 yen (per person per day)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/co-uncil/volunteer_events.html
Yokohama Community Activity Insurance	General Affairs Division at each ward office	Free of charge activities conducted voluntarily /publicly and continuously /systematically	Not required (borne by Yokohama City)	http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/tishin/shiminkatsudou/hoken/
Sports Safety Insurance	Sports Safety Association at each municipality	Volunteer/cultural/recreation activities, etc. held by amateur groups consisting of 4 or more members	800 yen - 11,000 yen (per person)	http://www.sportsanzen.org/hoken/

*Other insurances suitable for activities are available. For more details, contact each inquiry and group, etc.

中文 简体字版

平成30年3月
横滨市国际局委托项目
「外国人居民志愿者培养项目」

■ 前 言

目前日本社会因生产年龄人口的减少和国际化的发展等，城市环境正在发生巨大变化。

其中，随着外国人的增加和定住化的进展，横滨市的外国人人口已超过9万，居住期间的长期化、取得永久居住权的人数也在大幅增加。在这种情况下，使外国居民的力量和地区活性化发展挂上钩的构思被广泛要求，外国居民活跃在地区中发挥作用也被寄予了很高的期望。

恰好横滨市也将在2019年举办橄榄球世界杯赛，东京将举办2020年奥运会和残奥会等大型国际体育赛会，预计将会有许多外国居民参加志愿服务的机会。此外不只是限于这样的大型赛事，在切身的日常生活中也有很多参与志愿者活动的机会。比如在区役所的服务窗口为刚来日本的外国人和区役所工作人员当口译、在学校为孩子们介绍自己国家的文化、或是参加居住地区的自治会的活动、在夏季纳凉活动中帮忙等。

但是，如何参加志愿者活动？在日本参加志愿者活动时应注意哪些事项？怎样才能获取志愿者活动的相关信息？这些都是外国居民想参与社会活动但难于找到进口的实情。因此，帮助外国居民扫除一些参加志愿者活动的障碍，是举办此次志愿者活动入门讲座的宗旨。

本讲义包罗了入门讲座的内容，作为活动指南总结编辑而成。希望本讲义能为各位在今后的活动中提供参考和帮助。

目录

- P. 33 前言
- P. 34 目录
- P. 35 让我们参加志愿者活动吧
- P. 36 什么是志愿者活动？
- P. 37 志愿者活动的 4 项原则
- P. 38 志愿者活动的参加方法
- P. 42 进行志愿者活动时必须遵守的事项
- P. 44 希望参加这样的活动！
（从体验研修会开始）
- P. 45 志愿服务经验者的体验谈话
- P. 46 资料篇



让我们参加志愿者活动吧

外国人参与志愿者活动的机会很多！

一年约有2900万的外国人来到日本。
随着2020年的东京奥运会·残奥会以及将要在横滨举行的国际会议和体育比赛，将有更多的海外客人访问日本。
另外目前还有9万多外国人居住在横滨。
因此生活在横滨的外国人可以在各种场合利用自己的母语和国家文化进行志愿者活动。

活动例子其1「为访日外国人提供导游和口译志愿服务」

如果在横滨举行国际会议和体育比赛，将会有许多会议参加者、参赛运动员、会议运营人员及观看比赛的观众从国外来到横滨。
届时会有很多为这些海外来客做导游和进行口译服务的场面。

活动例子其2「在学习外国文化相关活动中向横滨市的市民介绍自己国家的文化」

在召开大型国际会议和体育比赛的同时举办相关的活动和讲座。可以有机会为横滨市的市民举办母语讲座和介绍祖国文化。

相关活动的例子 ～ 1校1国活动～

在小学或中学设定一个支援国家或地区，通过学习这个国家或地区的语言和文化，以及与这个国家或地区的选手和孩子们进行交流，来理解文化差异。此项活动始于1998年2月的长野奥运会。
横滨市于2013年第5届非洲开发会议召开之际，开展了这一活动，有6所市立中小学参加了活动。居住在横滨的对象国出生者被邀请当讲师，为孩子们介绍了自己国家的文化、历史和生活习惯等

活动例子其3「为生活在横滨的外国人提供口译服务和教他们的孩子学习」

不光是因国际会议和体育比赛暂时从海外来日本的外国人，也有许多针对和各位一样生活在横滨的外国居民的志愿活动。外国居民当中也有许多人不会日语。因此利用母语为居住在横滨的外国人提供口译服务，教他们的孩子学习等的志愿者活动场面也很多。

什么是志愿者活动？

志愿者活动的定义是「出于自愿的为他人和社会做贡献」。其重要之处是「不是被人要求而做」。也不是被决定的「必须要做」。

参加志愿者活动的契机各有不同。有很多人是因为「受朋友的邀请」、「在网站或脸书上偶尔看到所关心的文章」等原由开始了志愿者活动。就算是参加的契机是「被朋友叫去的」，但是最终还是由自己决定参加活动，并以自己承担责任开展了活动。

志愿者活动的魅力是可以在活动中结识许多人。「被人道谢时感到很高兴」、「实际的感受到了为社会和他人做了有帮助的事」、「有效的利用了自己以往的经验 and 知识」等等，通过志愿者活动将会拥有许多这样美好的体验。



志愿者活动的 4 项原则

●进行志愿者活动时 4 个规则●

1 「由自己决定参加活动」

志愿者活动不是被人说了以后进行的活动。根据发自内心的愿望，由自己决定。而且最重要的是对于自己接受的活动要坚持到底。志愿者如果判断自己不能更好的胜任活动时，可选择在力所能及的范围内进行志愿服务活动。

2 「互相认可共同开展活动」

志愿者、志愿服务对象等之间有性别、国籍、文化和宗教的差异。彼此之间要跨越差异，互相认可，开展志愿活动。志愿服务对象或许还不知道如何求助志愿者的方法，相互之间如有什么担心或不明白的事情时，要好好的进行沟通，并且要向志愿者活动的协调人员进行确认。

3 「不追求利益」

志愿服务活动不是以换取金钱报酬为目的。但有时也会有支付志愿者的交通费和酬劳的志愿活动，这不是活动的目的。志愿者活动虽然没有金钱报酬，但可以获得结交朋友、拥有成就感等精神上的喜悦。

4 「要有丰富的构思」

思考方式不是单一的。以不拘泥于过去做法的创新构思来参与志愿服务活动很重要。但是，志愿者活动是有服务对象的，要记住在活动中不能自由盲目的行动。

志愿者活动的参加方法

寻找的方法有很多，如查询正在募集志愿者的团体，或是通过朋友及熟人介绍等。

横滨市志愿者中心

横滨市志愿者中心不仅在窗口介绍志愿者活动信息，而且也在网页以及脸书上公开信息。

横滨市志愿者中心虽然没有志愿者登录制度，但提供志愿活动领域的信息。

▶ <http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>



各区的志愿者中心

横滨市内的各个区都有1所志愿者中心，可以进行各种志愿者活动登录。「想做志愿者的人」和「想找志愿者的人」，志愿者中心发挥了桥梁作用。根据登录时听取的希望活动内容，志愿者中心介绍相关的志愿活动。登录以后能一直得到有关志愿服务活动的信息

* 区志愿者中心介绍志愿活动的主要流程

- ①去窗口直接进行咨询
 - ▶▶由协调人员向您询问希望参加什么样的志愿活动。
- ②在志愿者中心登录
 - ▶▶登录后将能得到各种志愿活动的信息。
- ③介绍志愿者活动
 - ▶▶介绍各种志愿服务活动。但不限于马上能找到所希望的活动。

▶ http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/021_kuboraitiran.html



区民活动支援中心

想充分发挥自己所拥有的技能和特长「干些什么事！」的人可以利用「街の先生」(社区老师)的登录制度进行登录。

▶ https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=1738

横滨市内的国际交流处

横滨市内有11所国际交流处。

国际交流处不仅举办文化节和交流会，还开设料理教室和外语教室等。

在国际交流处外国人参加志愿者活动的机会很多。比如在介绍国家或地区的讲座中担任演讲嘉宾和讲师、为外国孩子提供学习支援等。

▶ <https://www.yokeweb.com/tabunka>

横滨市口译志愿者

为不会日语的外国人在横滨市内的区役所窗口、中小学校、保育园等办理手续或咨询时提供口译志愿服务。

2017年共有2317起委托派遣。目前口译志愿者的登录人数约为650人，其中母语是外语的志愿者占了30%。

▶ <https://www.yokeweb.com/toroku>

教育支援队

在横滨的小学和中学协助开展外语教学的志愿者活动。

▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/shientai/>

多文化相关团体和NPO(非营利组织)

横滨市内的多文化相关组织NPO(非营利组织)和志愿者团体有时会募集志愿者。

进入以下的链接可以搜索相关的团体和组织

▶ <http://yoke.or.jp/26dantaichosa/index.html>

▶ <http://www.kifjp.org/kcinfo/>

学校、保育园、子ども会(儿童会)等活动

可以在孩子所在的学校和保育园、居住地区的儿童会等举办的以国际交流为主题活动中担任志愿者。

2020年东京奥运会・残奥会及 2019年日本橄榄球世界杯赛

2020年东京奥运会・残奥会及2019年日本橄榄球世界杯赛
赛场周围和相关活动的志愿者活动。

*赛会志愿者：主要是于赛会前后及赛会期间，在比赛会场和选手村等和赛会相关设施中进行观众服务、竞赛运行支持、新闻媒体运行支持等。

*城市志愿者：在机场、主要车站、观光地、赛场附近车站的周边及大屏幕电视实况转播地和舞台演出地，为来自国内外的观光者提供旅游交通信息、比赛场馆指南和场外运行支持。城市志愿者的募集将由比赛场馆所在的地方自治体各自进行。

▶ <https://tokyo2020.org/jp/get-involved/volunteer/about/>

▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/rugby-olympara/rugby/20180216135751.html>



横滨市体育志愿者中心

如希望在全市召开的大型体育比赛中进行志愿服务者可在横滨市体育志愿者中心登录。登录者必须具有日语的阅读能力和日常会话能力。

登录后，志愿者将会得到在全市举办的「横滨马拉松」和「世界铁人三项系列赛横滨站」等大型体育赛事的志愿者募集信息和提升技能研修会信息等。

▶ <http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

横滨的介绍视频和影集的制作

制作介绍横滨观光景点和特点的视频及影集，从外国人的角度向来到横滨的外国人介绍横滨的魅力。

町内会和自治会等

在居住地区町内会的集会活动中帮忙、清扫公园、给植物浇水、安全巡逻等，也有许多像这样不需要用语言的志愿者活动的参加机会。

多文化志愿者人才库(暂称)

今后将计划制定拥有多元文化背景者的登录制度。建立当市内的团体和学校需要派遣介绍母语及祖国文化的志愿者时，能够在登录志愿者中进行匹配的机制。



寻找自己所关心的且有能力做的志愿服务，
积极参与到志愿者活动中去。

进行志愿者活动时必须遵守的事项

1. 保守秘密。

不得把志愿服务对象的个人情况以及在活动中获取的个人信息泄漏于他人。如有困难请向志愿者协调人员商量咨询。包括姓名和地址在内，也不能泄露其他信息。有时会出现综合几条信息(如:住在○○车站附近，△△国籍的中学二年级等)就能锁定对象的情况，所以请务必注意。

2. 遵守规定。

任何一项的志愿者活动都有规定事项。活动开启前，请向志愿服务对象及协调人员确认。有些规定在志愿服务结束之后也必须遵守。

例如…

- ①想拍照或是投稿于社交网络时，请向志愿服务对象确认。
- ②服装(参加活动时适合穿什么样的衣服等，请向有关的志愿者协调人员咨询)

3. 遵守时间。

迟到、因病休息等时必须和接受服务方联系。



4. 如有不懂的地方或困难之处，请及时问清楚。

如对活动的内容不太理解时，请务必向志愿者协调人员以及接受服务方询问。

例如…

- ①穿什么样的衣服比较妥当?
- ②仔细确认活动场所的名称。(是市役所? 还是区役所? 是神奈川区? 还是金泽区?)



5. 量力所能及

志愿者既要选择合适自己的服务活动，也要为服务对象提供合适的服务不能勉强。勉强地进行超出自己力所能及范围的活动，不能长期坚持。对于做不了的事情要如实告知。志愿者活动是「谁也」「能够做的事」「在能够进行的时间」「在能够进行的场所」进行的事。

< 志愿者保险 >

当志愿者在活动中遭遇事故或意外受伤时，志愿者保险制度能够保障志愿者的人身安全。在志愿服务中或许会使志愿服务对象受伤或损坏物品。虽然没有强制性，但还是希望志愿者能考虑加入保险。

▶希望参加这样的活动!

~从参加志愿者入门讲座体验开始~

- 带孩子去野外露营
- 介绍有关伊斯兰教和穆斯林的生活
- 擅长体育,想参加和体育有关的志愿者活动。
- 想通过唱歌和跳舞给人们带来欢乐
- 想做口译服务志愿者
- 照顾动物
- 参加地区的捡垃圾活动
- 喜爱音乐,想在音乐会上帮忙
- 不光是奥运会等大型文体活动,也想参加日常性的志愿服务
- 因为是工程师所以想教数学
- 想当孩子们的玩伴。
- 介绍越南文化和教越南话
- 教做法国煎饼
- 因从事IT工作,所以想教编程
- 想做导游介绍横滨的旅游景点
- 曾经是消防队员,想发挥以往的经验
- 想为居住日本的外国人咨询解忧
- 教中文
- 想做祖国的料理然后介绍给别人

~也有这样的声音~

擅长说日语,但汉字真是太难了...
建立外国人志愿者小组,能一起参加活动多好啊
曾经得到日本人的很大帮助想报恩!

■志愿服务经验者的体验谈话

活动的场所扩大了,每天都过的很愉快!

刚来日本时,不会说日语,每天很无聊。我是从在小学里用韩语朗读漫画开始进行志愿者活动的。目的是想让孩子们对韩语感兴趣。之后也在国际交流服务处和地区中心的文化节活动中,通过做韩式杂菜和辣炒年糕等料理,为大家介绍自己国家的文化。当听到大家高兴地说「好吃」以及收到孩子们的感谢信时,非常的开心,并且想「以后要继续加油」。在介绍祖国文化时,我尽量做的具体的说明。比如日本和韩国都使用筷子,但在说明了筷子的放法不同后,大家都很吃惊。在进行志愿者活动前,自己没有勇气,害怕做不好,但随着日语能力的提高,渐渐的扩大活动范围,生活也变得快乐了。而且自己也学到了更多的日本文化。

金正顺(きむ じょんすん)さん(韩国出身)

伙伴如果增加了就可以做些什么!

29年前来日本的时候孩子还小,也没有想象过像今天这样站在大家的面前谈体验。我开始进行志愿服务是因为我的朋友一点也不会说日语办事困难,让我陪着一起去区役所。刚开始的时候,区役所的工作人员说日语很快,内容也难,根本翻译不出,那情景连做梦都忘不了。但是通过志愿者活动,自己的日语水平有了很大的提高,现在不光是在YOKE做口译志愿者、在MIC神奈川做医疗翻译,而且还担任其他教育方面的翻译和「社区老师」等,进行着各种各样的志愿者活动。对我而言,「为他人使用自己的空闲时间」就是志愿者活动。在志愿者活动中,与各种人员和团体的交流是非常重要的。我和居住在日本的菲律宾朋友们一起成立了一个名为「AsianJ」的团体。「AsianJ」成员中也有不会日语的,但是只要有同伴在,不懂日语照样也能参加活动。有时或许会产生厌烦的情绪,但重要的是要保持不气馁的心态。

让我们成为同伴一起参加活动!

倉橋(くらはし)ジェラルデンさん(菲律宾出身)

▶ 横滨国际交流服务处信息



YOKB 信息・咨询服务处	青叶国际交流处	保土ヶ谷国际交流处	港南区国际交流处	港北区国际交流处	金沢区国际交流处
西区みなとみらい1-1-1 パシフィコ横浜 横浜国際協力中心5楼 (公財)横浜市国際交流協会 (YOKE) 内	青叶区田奈町76 青叶区市民交流中心 田奈站内	保土ヶ谷区岩間町1-7-15 横浜市岩間市民广场1楼	港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおか474X9-13楼	港北区大豆戸町316-1 大豆戸地域ケアプラザ2楼	金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所2楼
みなとみらい線「みなとみらい」站 步行5分钟 JR根岸线・市营地下鉄「櫻木町」站 步行15分钟 222-1209	东急「田奈」站 步行1分钟	相铁线「天王町」站 步行2分 JR横须贺线「保土ヶ谷」站 步行10分钟	京急・地下鉄「上大岡」站 步行3分钟	東横・JR「菊名」站 步行8分钟	京滨急行「金沢八景」站 步行12分钟 京滨急行「金沢文庫」站 步行12分钟 シーサイドライン「金沢八景」站 步行12分钟
信息咨询服务时间 星期一～星期五: 10:00～16:30 (午休11:30～12:30) 第2-4星期六: 10:00～12:30 第1-3-5星期六、星期日、节假日、年末年初	星期一～星期六: 9:00～21:00 星期日、节假日: 9:00～17:00	星期一～星期三、星期五～星期日・节假日: 9:30～18:00 星期四: 9:30～21:00、 第2、3星期二 (原则上)、年末年初 (12/28～1/4)	星期一～星期六: 9:00～21:00 星期日、节假日: 9:00～17:00	星期一～星期五: 9:00～21:00 (8月份 9:00～17:00) 星期六・星期日・节假日: 9:00～17:00	星期一・星期二・星期三・星期四・星期五・星期六: 9:00～17:00
989-5266	337-0012	848-0990	430-5670	786-0531 786-0534	
つづきMYプラザ (都筑区多文化・青少年交流プラザ)	中区国际交流处	南区国际交流处 (南区市民活动中心・多文化共生交流处)	鶴見区国际交流处	泉区多文化共生交流处	
都筑区中川中央1丁目25-1 ノースポート・モール5楼	中区日本大通35 中区役所別館1楼	南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10楼	鶴見区鶴見中央1-31-2-214 シークレイン2楼	泉区和泉町4636-2 泉区役所1楼	
市营地下鉄「センター北」站 步行3分钟	JR根岸線・市营地下鉄「関内」站 步行7分钟 みなとみらい線「日本大通り」站 步行4分钟	市营地下鉄「阪東橋」站 步行5分钟 市急「黄金町」站 步行10分钟	京滨东北线・鶴見线「鶴見」站 京急「京急鶴見」站 步行1分钟	相模线道いずみ野线「いずみ中央」站 步行5分钟 神奈川中央巴士「泉区总合庁舎前」下车	
914-7171	210-0667	232-9544 (日本語) 242-0888 (外国語)	511-5311	045-800-2487	
星期一～星期五: 10:00～21:00 星期六・星期日・节假日: 10:00～18:00	星期一～星期三・星期四・星期五・星期日: 10:00～17:00 星期二・星期六: 10:00～20:00	9:00～17:00	月星期一～星期六: 9:00～21:00 星期日・节假日: 9:00～17:00	星期一・星期二・星期四 9:00～16:00 第2・4星期六 9:00～12:00	
第3个星期一 (遇节假日改为次日)、 年末年初	第3个星期日、年末年初	第3个星期一、年末年初	第3个星期三、年末年初	星期三・星期五 第1・3・5星期六 星期日・节假日・年末年初	



▶ 2018-2020年将要举行的大型国际会议和体育比赛

名称	时期・会场	概要・特点
第64届国际职业妇女互助福利俱乐部大会	2018年6月 パシフィコ横浜	是一个支持提高女性地位的国际会议。本届的会议是首次在亚洲召开。 预计将有67个国家参加会议，来自海外的参会人数约为2000人。
第7届非洲开发会议	2019年	1993年后由政府主办的以非洲开发为主题的国际会议。 本届会议是第三次在横滨召开。在召开第5届会议时，横滨市实施了组织使馆工作人员访问横滨市立中小学校和介绍在非洲开展商贸事例讲座等会议之外的活动。
世界铁人三项系列赛横滨站赛会	2018年5月 山下公园周边	比赛由游泳・公路自行车赛・公路长跑三项项目按顺序组成，运动员需要一鼓作气赛完全程。 二天的赛期，来自世界各国的选手将以山下公园、红砖仓库、港未来21地区等横滨著名的旅游景点为舞台展开激烈的角逐。
2018年世界女子排球锦标赛	2018年9月・10月 横浜アリーナ (横浜体育馆)	具有权威和传统的、能与世界杯足球赛、世界田径锦标赛匹敌的体育赛会。
2019年日本橄榄球世界杯赛	2019年9月～11月 横浜国際総合競技場等	4年举行1次的决定橄榄球世界第一的体育赛会。 这次比赛是首次在橄榄球传统国家之外的亚洲国家举办。
2020年东京奥运会・残奥会	2020年7月～9月 横浜国際総合競技場、横浜球場等	4年举行1次的世界性体育盛会 这是距1964年东京奥运会、1972年札幌冬奥会、1998年长野冬奥会22年后在日本举行的第四次奥运会。

▶ 志愿者活动保险

※保险费可能会发生变化。

名称	問合せ先	主な対象の活動	保险费 (一年)	URL
志愿者活动保险	各区社会福利协议会	日本国内的「根据自发的意志为他人和社会做贡献的无偿志愿服务」	350日元～710日元 (1名)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_activities.html
志愿者例行活动用保险	各区社会福利协议会	作为地区福利活动及志愿者活动的一环，在日本全国进行的各种例行活动	28日元～359日元 (1名)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_events.html
横滨市市民活动保险	各区役所总务科	自主的有公益性，且继续的计划的进行无偿的活动。	不需要 (由横滨市负担)	http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/tishin/shiminkatsudou/hoken/
体育安全保险	各都道府县体育安全协会	由4名成员以上的业余团体及群体组织的志愿者活动、文化活动、娱乐活动等	800～11,000日元 (1名)	http://www.sportsanzen.org/hoken/

※另外还有根据活动内容适合加入的保险。详情请向各自的垂询机构或活动地确认。

中文 繁體字版

平成30年3月
橫濱市國際局委托項目
「外國人居民志願者培養項目」

前 言

目前日本社會因生產年齡人口的減少和國際化的發展等，城市環境正在發生巨大變化。

其中，隨著外國人的增加和定住化的進展，橫濱市的外國人口已超過了9萬，居住期間的長期化，取得永久居住權的人數也在大幅增加。在這種情況下，使外國居民的力量和地區活性化發展掛上鉤的構思被廣泛要求，外國居民活躍在地區中發揮作用也被寄予了很高的期望。

恰好橫濱市也將在2019年舉辦橄欖球世界盃賽，東京將舉辦2020年奧運會和殘奧會等大型國際體育賽會，預計將會有許多外國居民參加志願者服務的機會。

此外不只是限於這樣的大型賽事，在切身的日常生活中也有很多參與志願者活動的機會。比如在區役所的服務窗口為剛來日本的外國人和區役所工作人員當口譯、在學校為孩子們介紹自己國家的文化、或是參加居住地區自治會的活動、在夏季納涼活動中幫忙等。

但是，如何參加志願者活動？在日本參加志願者活動時應注意那些事項？怎樣才能獲得志願者活動的相關信息？這些都是外國居民想參加社會活動但難於找到進口的實情。因此，幫助外國居民掃除一些參加志願者活動的障礙，是舉辦此次志願者入門講座的宗旨。

本講義包羅了入門講座的內容，作為活動指南總結編輯而成。

希望本講義能為各位在今後的活動中提供參考和幫助。

目錄

- P. 49 前言
- P. 50 目錄
- P. 51 讓我們參加志願者活動吧
- P. 52 什麼是志願者活動?
- P. 53 志願者活動的4項原則
- P. 54 志願者活動的參加方法
- P. 58 志願者活動中應該遵守的事項
- P. 60 希望參加這樣的活動!
(從體驗研修會開始)
- P. 61 志願服務經驗者的體驗談話
- P. 62 資料篇



讓我們參加志願者活動吧

外國人參加志願者活動的機會很多!

一年約有2900萬的外國人來到日本。
隨著2020年的東京奧運會・殘奧會以及將要在橫濱舉行的國際會議和體育比賽,將有更多的海外客人訪問日本。
另外目前還有9萬多的外國人居住在橫濱。
因此生活在橫濱的外國居民可以在各種場合利用自己的母語和國家文化進行志願者活動。

活動例子其1 「為來訪日外國人提供導遊和口譯志願服務」

如果在橫濱舉辦國際會議和體育比賽,將會有許多會議參加者、參賽運動員、會議運作人員及觀看比賽的觀眾從國外來到橫濱。

屆時會有很多為這些海外來客做導遊和進行口譯服務的場面。

活動例子其2 「在學習外國文化相關活動中向橫濱市的市民介紹自己國家的文化」

在召開大型國際會議和體育比賽的同時舉辦相關的活動和講座。

可以有機會為橫濱市民舉辦母語講座和介紹祖國文化。

相關活動的一個例子～1校1國活動～

小學或中學設定一個支援的國家或地區,通過學習這個國家或地區的語言和文化,以及與這個國家或地區的選手、孩子們的交流,來理解文化的差異。此項活動始於1998年2月的長野奧運會。

橫濱市於2013年第5屆非洲開發會議召開之際開展了這一活動,有67所市立中小學參加了活動。居住在橫濱的對象國家出生者被邀請當講師,向孩子們介紹了自己國家的文化、歷史和生活習慣等。

活動例子其3 「為生活在橫濱的外國人提供口譯服務,教他們的孩子學習」

不光是因國際會議和體育比賽暫時從海外來到日本的外國人,也有許多針對和大家一樣生活在橫濱的外國居民的志願者活動。外國居民當中也有許多人不會日語,因此利用母語為生活在橫濱的外國人提供口譯服務,教他們的孩子學習等志願者活動的場面也很多。

什麼是志願者活動?

志願者活動的定義是「出於自願的為他人和社會做貢獻」. 其重要之處是「不是被人要求而做」. 也不是被決定「必須要做」.

參加志願者活動的契機各有不同. 有很多人是因為「受朋友的邀請」、「在網站或臉書上偶爾看到所關心的文章」等原由開始了志願者活動. 就算是參加的契機是「被朋友叫去的」, 但是最終還是由自己決定參加活動, 以自己承擔責任開展了活動.

志願者活動的魅力是可以在活動結識許多人. 被人道謝時感到很高心」、「實際的感受到了為社會和他人做了有幫助的事」、「有效的利用了自己以往的經驗和知識」等等, 通過志願者活動將會擁有許多這樣美好的體驗.



志願者活動的4項原則

● 進行志願者活動時有4個規則 ●

1 「由自己決定參加活動」

志願者活動不是被人說了以後進行的活動. 根據发自内心的想做的願望, 由自己決定. 而且最重要的是對於自己接受的活動要堅持到底. 志願者如果判斷自己不能更好的勝任活動時, 可選擇在力所能及的範圍中進行志願服務活動.

2 「互相認可開展活動」

志願者、志願服務對象等之間有性別、國籍、文化和宗教的差異. 彼此之間要跨越差異, 互相認可, 開展志願活動. 志願服務對象或許不知道如何求助志願者的方法, 相互之間如有什麼擔心或不明白的事情時, 要好好地進行溝通, 並且要向志願者活動協調人員確認.

3 「不追求利益」

志願者活動不是以換取金錢報酬為目的. 但有時也會有支付志願者的交通費和酬勞的志願活動, 這不是活動的目的. 志願者活動雖然沒有金錢報酬, 但可以獲得結交朋友、擁有成就感等精神上的喜悅.

4 「要有豐富的構思」

思考方式不是單一的. 以不拘泥於過去做法的創新構思來參與活動很重要. 但是, 志願者活動是有服務對象的, 要記住在活動中不能自由盲目的行動.

志願者活動的參加方法

尋找的方法有很多，如查詢正在募集志願者的團體，或是通過朋友和熟人介紹等。

■ 橫濱市志願者中心

橫濱市志願者中心不僅在窗口介紹志願者活動信息，而且在網頁以及臉書上也公開信息。

橫濱市志願者中心雖然沒有志願者登錄制度，但提供志願活動領域的信息。

▶ <http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>



■ 各區的志願者中心

橫濱市內的每個區都有1所志願者中心，可以進行各種志願者活動的登錄。「想做志願者的人」和「想找志願者的人」，志願者中心發揮了橋樑作用。根據登錄時聽取的希望活動內容，志願者中心介紹相關的志願活動。登錄以後能一直得到有關志願服務活動的信息。

* 區志願者中心介紹活動的主要流程

- ①去窗口直接進行諮詢
 - ▶▶由協調人員向您詢問希望參加甚麼樣的志願活動。
- ②在志願者中心登錄
 - ▶▶登錄後將能得到各種志願者活動的信息。
- ③介紹志願者活動
 - ▶▶介紹各種志願服務活動，但不限於馬上能找到所希望的活動。

▶ http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/021_kuboraitiran.html



■ 区民活动支援中心

想充分發揮自己所擁有的技能和特長「幹些甚麼事！」的人，可以利用「街の先生」（社區老師）的登錄制度進行登錄。

▶ https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=1738

■ 橫濱市內的國際交流處

橫濱市內有11所國際交流處。

國際交流處舉辦不僅舉文化節和交流會，還開設外語教室和料理教室等。

在國際交流處，外國人參加志願者活動的機會很多。譬如在介紹國家或地區的講座中擔任演講嘉賓或講師、為外國孩子提供學習志願等。

▶ <https://www.yokeweb.com/tabunka>

■ 橫濱市口譯志願者

為不會日語的外國人在橫濱市內的區役所窗口、中小學校、保育園等辦理各種手續或諮詢時，提供口譯志願服務。

2017年共有2317起的委託派遣。目前口譯志願者的登錄人數約為650人，其中母語是外語的登錄者占了30%。

▶ <https://www.yokeweb.com/toroku>

■ 教育支援隊

在橫濱的小學校或中學校協助開展外語教學的志願者活動。

▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/shientai/>

■ 多文化相關團體和NPO(非營利組織)

橫濱市內的多文化相關組織NPO(非營利组织)和志願者團體有時會募集志願者。進入以下的鏈接可以搜索相關的團體和組織

▶ <http://yoke.or.jp/26dantaichosa/index.html>

▶ <http://www.kifjp.org/kcinfo/>

■ 學校、保育園、子ども会(兒童會)等活動

在孩子所在的學校和保育園、居住地區的兒童會等舉辦的以國際交流為主題的活動中擔任志願者。

2020年東京奧運會・殘奧會及 2019年日本橄欖球世界杯賽

2020年東京奧運會・殘奧會及2019年日本橄欖球世界杯賽
賽場周圍和相關活動的志願者活動。

*賽會志願者：主要是於賽會前後及賽會期間，在比賽會場和選手村等賽會相關設施中進行觀眾服務，輔助競賽運行支持、新聞媒體運行支持等。

*城市志願者：在機場、主要車站、觀光地、賽場附近車站的周邊及大屏幕電視實況轉播地和舞台演出地，為來自國內外的旅遊者提供觀光交通信息、比賽場館指南和場外運行支持。城市志願者的募集將由比賽場館所在的地方自治體各自進行。

▶<https://tokyo2020.org/jp/get-involved/volunteer/about/>

▶<http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/rugby-olympara/rugby/20180216135751.html>



橫濱市體育志願者中心

如希望在市內召開的大型體育比賽中進行志願者服務者可在橫濱市體育志願者中心登錄。登錄者必須具有日語的閱讀能力和日常會話能力。

登錄後，志願者將會得到在市內舉辦的「橫濱馬拉松」和「世界鐵人三項系列賽橫濱站」等大型體育賽事的志願者募集信息和提高技能的研修會等信息。

▶<http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

橫濱的介紹視頻和影集的製作

製作介紹橫濱觀光景點及特色的視頻和影集，從外國人的角度向來到橫濱的外國人介紹橫濱的魅力。

町內會和自治會等

在居住地區町內會的集會活動中幫忙、清掃公園、給植物澆水、安全巡邏等，也有許多像這樣不需要語言的志願者活動參加機會。

多元文化志願者人才庫(暫稱)

今後將計畫制定擁有多元文化背景者的登錄制度。建立當市內的團體和學校需要派遣介紹母語和祖國文化的志願者時，能夠在登錄的志願者中進行匹配的機制。



尋找自己所關心的且有能力去做的事，
積極的參與到志願者活動中去。

進行志願者活動時必須遵守的事項

1. 保守秘密

不得把志願服務對象的個人情況和在活動中獲取的個人信息洩漏於他人。如有困難請向志願者協調人員商量諮詢。包括姓名和地址在內，其他的信息也不得洩漏。有時會出現綜合幾個條信息（如：住在〇〇車站附近，△△國籍的中學二年級等）就能鎖定對象的情況，所以請務必注意。

2. 遵守規定

任何一項志願者活動都有規定事項。活動開啟前，請向志願服務對象及協調人員確認。有些規定在志願服務結束之後也必須遵守。

例如…

- ①想拍照或是投稿於社交網絡時，請向志願服務對象確認。
- ②服裝（參加活動時適合穿甚麼樣等，請向志願者協調人員商量諮詢）

3. 遵守時間

遲到、因病休息等時必須和活動場所有關部門聯繫。



4. 如有不懂的地方或困難，請及時問清楚

如對活動的內容不太理解時，請務必向志願者協調人員以及接受服務方詢問。
例如…

- ①穿甚麼樣的衣服比較妥當？
- ②仔細確認活動場所的名稱。（是市役所？還是區役所？是神奈川區？還是金澤區？）



5. 要力所能及

志願者既要選擇合適自己的服務活動，也要為服務對象提供合適的服務不能勉強。勉強地進行超出自己力所能及範圍的活動，不能長期堅持。對於做不了的事情要如實告知。志願者活動是「誰也」「能夠做的事」「在能夠進行的時間」「在能夠進行的場所」進行的事。

<志願者保險>

當志願者在活動中遭遇事故或意外受傷時，志願者保險制度能夠保障志願者的人身安全。在志願服務中或許會使志願服務對象受傷或損壞物品。雖然沒有強制性，但還是希望志願者能考慮加入保險。

希望參加這樣的活動！

～從參加志願者入門講座體驗開始～

- 帶孩子去野外露營
- 介紹有關伊斯蘭教和穆斯林的生活
- 擅長體育,想參加和體育有關的志願者活動
- 想通過唱歌和跳舞為人們帶來歡樂
- 做口譯服務志願者
- 照顧動物
- 參加地區的撿垃圾活動
- 喜愛音樂,想在音樂會上幫忙
- 不光是奧運會等大型文體活動,也想參加日常性的志願者活動
- 因為是工程師所以相教數學
- 想當孩子們的玩伴
- 介紹越南的文化和教越南話
- 教人做法國煎餅
- 因從事IT的工作想教人編程
- 想做導遊介紹橫濱的旅遊景點
- 曾經是消防隊員,想發揮以往的經驗
- 為居住在日本的外國人諮詢解憂
- 教中文
- 想做自己國家的料理然後介紹給他人

～也有這樣的聲音～

雖然很擅長說日語,但覺得漢字太難了...
建立外國人志願小組,能一起參加活動多好啊
曾經得到日本人的幫助想報恩

志願服務經驗者的體驗談話

活動的場所擴大了,每天都過得很愉快!

剛來日本時不會說日語,每天很無聊。我是在小學里用韓語朗讀漫畫開始進行志願者活動的。目的是想讓孩子們對韓語感興趣。後來也在國際交流服務處和地區中心的文化節活動中,通過做韓式雜菜和辣炒年糕等料理,為大家介紹自己國家的文化。當聽到大家高興地說「好吃」以及收到孩子們的感謝信時,非常的開心,並且想「以後要繼續加油」。在介紹祖國文化時,我盡量地做具體的說明。比如日本和韓國都使用筷子,但在說明了筷子的放法不同後,大家都吃驚地發出了聲音。在進行志願者活動前,自己沒有勇氣,害怕做不好,但隨著日語能力的提高,漸漸地擴大了活動範圍,生活也變快樂了。而且自己也學到了更多的日本文化。

金正順(きむ じょんすん)さん(韓國出身)

夥伴增加了可以做點甚麼了!

29年前來日本時,孩子還小,也沒有想像過像今天這樣站在大家的面前談體會。我開始進行志願者服務是因為我的朋友一點也不會說日語,辦事困難,讓我陪著一起去區役所。剛開始的時候,區役所的工作人員說日語很快,內容也難,根本翻譯不出,那情景連做夢都忘不了。

但是通過志願者活動,自己的日語水平有了很大的提高。現在不光是在YOKE做口譯志願者、在MIC神奈川做醫療翻譯,而且還擔任其他教育方面的口譯和「社區老師」等進行著各種各樣的志願者活動。對我而言「為他人使用自己的空餘時間」就是志願者活動。

在志願者活動中,與各種人員和團體的交流很重要。我和居住在日本的菲律賓朋友們一起成立了一個名為「AsianJ」團體。

「AsianJ」成員中也有不會日語的,但只要同伴在,不懂日語照樣也能參加活動。有時或許會產生厭煩情緒,但是重要的是要保持不氣餒的心態。讓我們成為同伴一起參加活動!

倉橋(くらはし)ジェラルデンさん(菲律賓出身)

資料①

▶ 横濱国際交流サービスセンター情報



資料②

▶ 2018-2020年將要舉行的大型國際會議和體育比賽

名稱	時期・會場	概要・特點
第64屆國際職業婦女互助福利俱樂部大會	2018年6月 パシフィコ横濱	是一個支持提高女性地位的國際會議。 本屆會議是首次在亞洲召開。 預計將有67個國家參加會議，來自海外的參會人員約為2000人。
第7屆非洲開發會議	2019年	1993年後由日本政府主辦的以非洲開發為主題的國際會議。 本屆會議是第三次在橫濱召開。再召開第5屆會議時，橫濱市實施了組織使館工作人員訪問橫濱市立中小學校和介紹在非洲開展商貿事例講座等會議之外的活動。
世界鐵人三項系列賽橫濱站賽會	2018年5月 山下公園周邊	比賽由游泳・公路自行車・公路長跑三項目按順序組成，運動員需要一鼓作氣賽完全程。 二天的賽期，來自世界各國的選手將以山下公園、紅磚倉庫、港未來21地區等橫濱著名的旅遊景點為舞台展開激烈的角逐。
2018年世界女子排球錦標賽	2018年9月・10月 橫濱アリーナ(橫濱體育館)	具有權威和傳統的、能與世界杯足球賽、世界田徑錦標賽匹敵的體育大會。
2019年日本橄欖球世界杯賽	2019年9月~11月 橫濱國際綜合競技場等	4年1次的決定橄欖球世界第一的體育賽會 本屆比賽是首次在橄欖球传统国家之外的亚洲国家举办。
2020年東京奧運會・殘奧會	2020年7月~9月 橫濱國際綜合競技場、橫濱球場等	4年舉行1次的世界性體育盛會 這是距1964年東京奧運會、1972年札幌冬季奧運會、1998年長野冬季奧運會22年後在日本舉辦的第四次奧運會。

▶ 志願者活動保險

※保險費可能會發生變化。

名稱	垂詢處	主要的活動對象	保險費(一年)	URL
志願者活動保險	各區社會福利協議會	日本國內的「根據自發的意志為他人和社會做貢獻的無償志願服務活動」	350日圓~710日圓(1名)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_activities.html
志願者例行活動用保險	各區社會福利協議會	作為地區福利活動及志願者活動的一環，在日本全國進行的各種例行活動	28日圓~359日圓(1名)	https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/council/volunteer_events.html
橫濱市市民活動保險	各區役所總務科	自主有公益性，且繼續的・計畫的進行無償的活動。	不需要(有橫濱市負擔)	http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/tishin/shiminkatsudou/hoken/
體育安全保險	各都道府縣體育安全協會	由4名成員以上的業餘團體和群體組織的志願者活動、文化活動、娛樂活動等	800~11,000日圓(1名)	http://www.sportsanzen.org/hoken/

※另外還有其他的根據內容適合加入的保險。詳情請向各自的垂詢機構或活動地確認。

YOKO情報・諮詢服務處	青葉國際交流處	保土ヶ谷國際交流處	港南國際交流處	港北國際交流處	金沢國際交流處
西區みなとみらい1-1-1 パシフィコ横濱 横濱國際協力中心5樓 横濱國際協力中心5樓 (公財)横濱市國際交流協會(YOKO)内 みなとみらい線「みなとみらい」站 步行5分鐘 JR根岸線・市營地下鐵「櫻木町」站 步行15分鐘 222-1209	青葉區田奈町76 青葉區區民交流中心 田奈站内	保土ヶ谷区岩間町1-7-15 横濱市岩間市民廣場1樓	港南區上大岡西1-6-1 ゆめおおおか47(3)9-13樓	港北區大豆戸町316-1 大豆戸地域ケアプラザ2樓	金沢區泥亀2-9-1 金沢区役所2樓
989-5266	東急「田奈」站 步行1分鐘	相鐵箱「天王町」站 步行2分鐘 JR根岸線「保土ヶ谷」站 步行10分鐘	京急「地下鐵「上大岡」站 步行3分鐘	東横「JR「菊名」站 步行8分鐘	京浜急行「金沢八景」站 步行12分鐘 京浜急行「金沢文庫」站 步行12分鐘 シーサイドライン「金沢八景」站 步行12分鐘
337-0012	989-5266	337-0012	848-0990	430-5670	786-0531 786-0534
9:00~21:00 星期日・節假日: 9:00~17:00	星期一~星期六: 9:00~21:00 星期日・節假日: 9:00~17:00	星期一~星期三、星期五~星期日・節假日: 9:30~18:00 星期四: 9:30~21:00、 星期日・節假日: 9:00~17:00	星期一~星期六: 9:00~21:00 星期日・節假日: 9:00~17:00	星期一~星期五: 9:00~21:00 (8月份 9:00~17:00) 星期六・星期日・節假日: 9:00~17:00	星期一・星期二・星期三・星期四・星期五・星期六: 9:00~17:00
第4星期日、年末年初	第4星期日、年末年初	第2、3星期一(原則上)、年末年初(12/28~1/4)	第3星期三、年末年初(12/29~1/3)	第3星期一(遇節假日改為次日)、年末年初(12/29~1/3)	星期日・節假日・年末年初
つづきMYプラザ(都筑文化・青少年交流プラザ)	中區國際交流處	南區國際交流處(南區市民活動中心・多文化共生交流處)	鶴見國際交流處	泉區多文化共生交流處	
都筑區中央1丁目25-1 ニュースポート・モール5樓	中區日本大通35 中區役所別館1樓	南區浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10樓	鶴見區鶴見中央1-31-2-214 シークレイン2樓	泉區和泉町4636-2 泉區役所1樓	
JR根岸線・市營地下鐵「センター北」站 步行3分鐘	JR根岸線・市營地下鐵地「関内」站 步行7分鐘 みなとみらい線「日本大通り」站 步行4分鐘	市營地下鐵「阪東橋」站 步行5分鐘 京急「黄金町」站 步行10分鐘	京浜東北線・鶴見線「鶴見」站 步行5分鐘 京急「京急鶴見」站 步行1分鐘	相模鐵道「いずみ野線「いずみ中央」站 步行5分鐘 神奈川中央巴士「泉區綜合倉庫前」下 車	
914-7171	210-0667	232-9544(日本語) 242-0888(外國語)	511-5311	045-800-2487	
星期一~星期五: 10:00~21:00 星期六・星期日・節假日: 10:00~18:00	星期一~星期五: 10:00~21:00 星期六・星期日・節假日: 10:00~18:00	星期一~星期三・星期四・星期五・星期日: 10:00~17:00 星期二・星期六: 10:00~20:00	9:00~17:00	星期一~星期六: 9:00~21:00 星期日・節假日: 9:00~17:00	
第3个星期一(遇節假日改為次日)、年末年初	第3个星期一(遇節假日改為次日)、年末年初	第3个星期日、年末年初	第3个星期一、年末年初	第3个星期一、年末年初	



MEMO