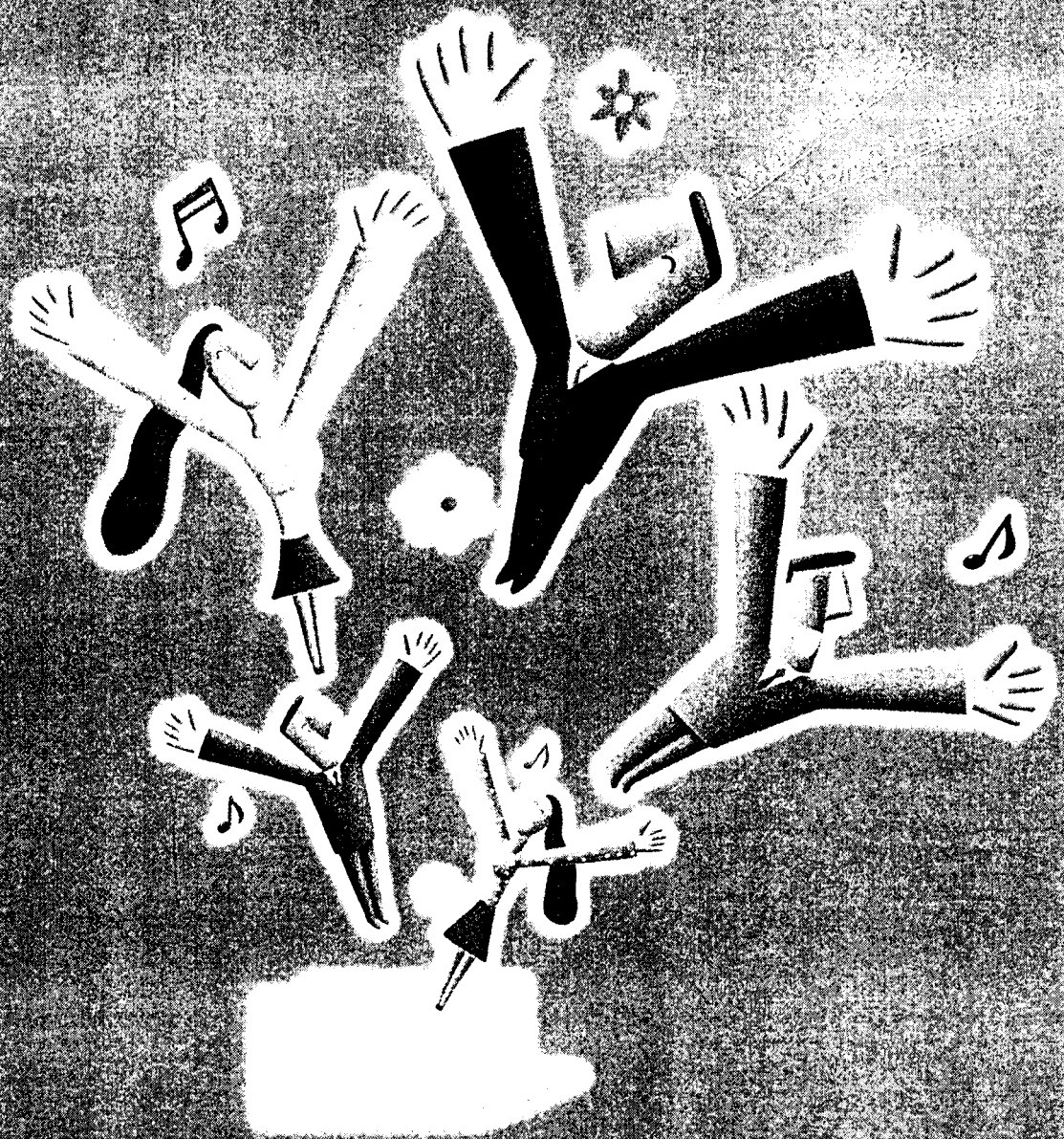


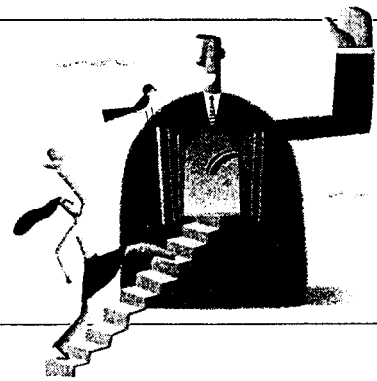
# 心と体。 会社と社会を リフレッシュ



新しいライフスタイルの提案

勤労者マルチライフ支援事業

# 勤労者マルチライフ 支援事業とは…



勤労者が仕事を離れて、ボランティア活動など自ら関心のある分野の社会活動に参加することは、在職中の生活の視野を広げ、退職後の生きがいにもつながります。その上、地域社会での人と人とのネットワークづくりを通して、新たなアイデンティティーの形成にもつながります。

勤労者マルチライフ支援事業は、勤労者が、地域社会に自分の居場所を築き、「仕事と生活の調和」がとれた働き方を実現していくために、経営者団体・社会福祉協議会・ボランティアやNPOを支援する中間支援団体(NPO法人)が協働して、勤労者の社会参加・ボランティア活動への参加を推進していくことを目的としています。また、勤労者の気づきから実際の活動に結びつけるシステムづくりを目指しています。

「マルチライフ」とは、勤労者がボランティア活動や趣味、スポーツ、生涯学習など様々な社会活動に参加し、「個」の確立をはかり、職場以外にも多種多様なつながりを持つライフスタイルを意味しています。

## 〈子どもの居場所づくりから社会参加まで〉地域一体で

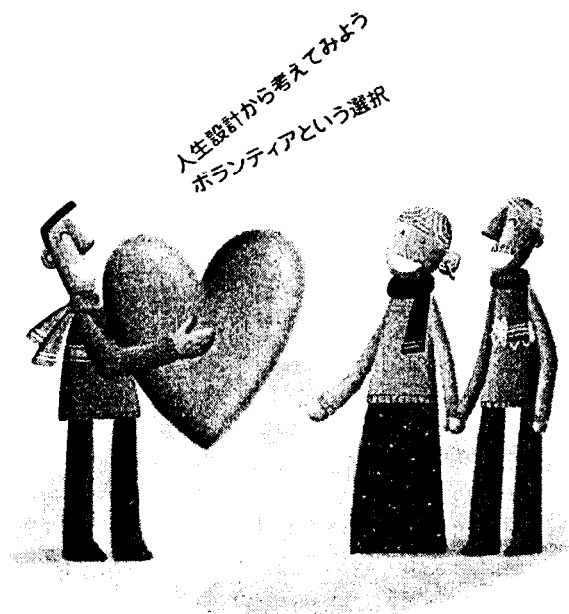
「仕事と生活の調和」がとれた働き方、地域社会での居場所づくり(勤労者の社会参加・ボランティア活動参加)の実現を目指すシステム。

### ■勤労者がボランティア活動に 参加できる環境づくり

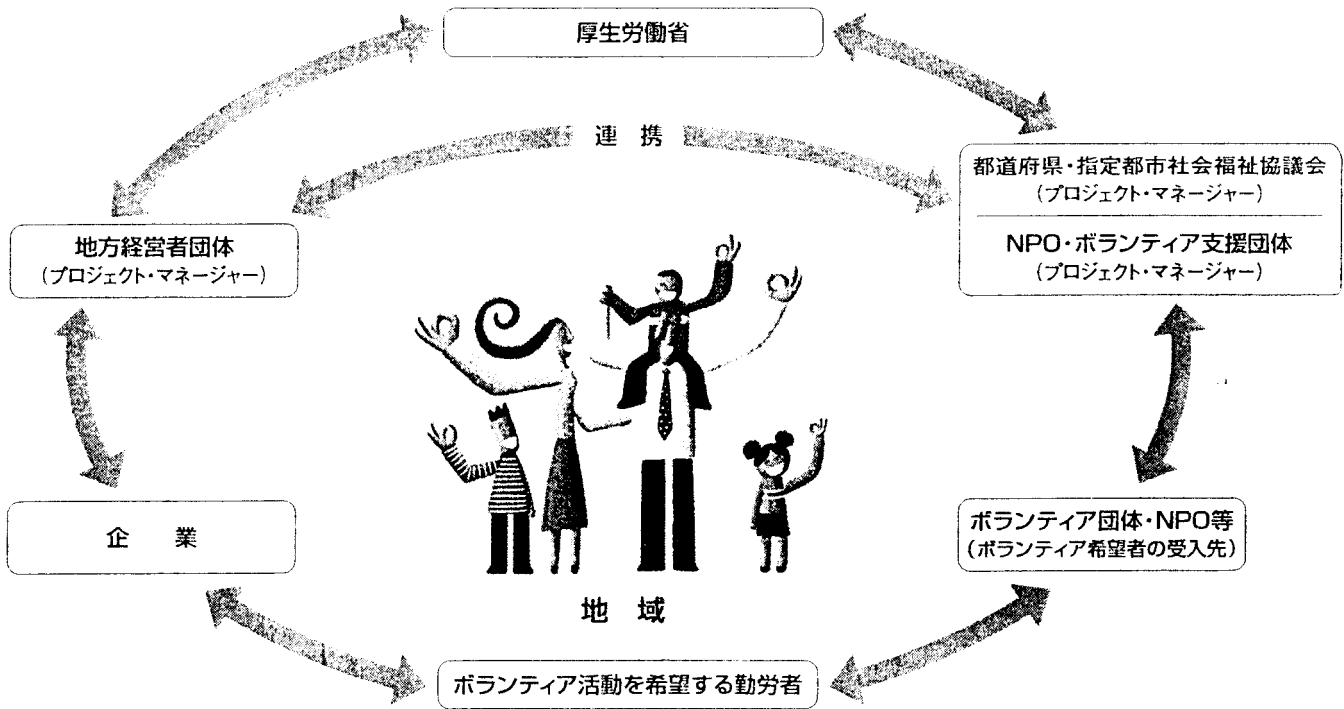
- 勤労者・企業に対する啓発・普及
- ボランティア活動体験プログラムの企画・実施協力
- 企業、ボランティア・NPO団体との交流会コーディネート

### ■勤労者のボランティア活動への 参加の実現

- ボランティア情報サイト「勤労者ぼらんていあ・ねっと」の充実、ボランティア活動の情報提供・相談
- 勤労者向けボランティア活動のプログラムづくり
- 地域ネットワークづくり



# 勤労者マルチライフネットワーク



## どんな活動があるの？

### 子どもと一緒に

自然教室、キャンプ参加、おもちゃ図書館、スポーツ指導、不登校児のケアなど



### 趣味を生かす

写真・ビデオ撮影、移送サービス、日曜大工、美術館・博物館ガイド、洋和裁のリフォーム、公園の整備・花を育てるなど

### 特技を生かす

パソコン指導、技術指導、通訳・翻訳、広報紙誌デザイン・作成、経理、日用品・道具の考案など



### デスクワークが得意

書類整理、パソコン・データ入力、電話応対などの事務局の手伝い



### イベント大好き派

イベント企画・コーディネート・運営、会場設営・撤収、会場案内・整理など

### アウトドア派

自然観察ガイド、ゴミ拾い、森林・河川・海の保全、植林・農体験など



### 防災・災害援助

我が家と地域の安全活動、災害救援など

### コミュニケーションするのが好き

話し相手、メンタルフレンド、家事援助、食事の世話、介助、手話、朗読、外国人への日本語指導など



### 在宅マイペース派

寄付、オンライン寄付、募金、収集ボランティア(使用済み切手・テレホンカード収集)など

### これだって、ボランティア!

献血、ドナー登録、建築物・街並み保存、伝統文化継承など

企業の社会的責任への関心が高まっています。

# 企業も従業員も 重要な地域の一員です。



## 経営者のみなさまへ

### ■地域に受け入れられる企業

ボランティア活動を通じて従業員が地域づくりに積極的に参加することによって、企業と地域を結ぶ新たな役割を担い、企業のイメージがアップし、地域・消費者の信頼を高めます。

### ■いきいき従業員づくり

ボランティア活動を通して自己実現できることで、従業員がいきいきとし、健康保持や社内の活性化にもつながります。また、地域貢献をしている企業は、従業員の誇りでもあり、人材確保にもつながります。

### ■新たなビジネス・チャンスも

従業員が社会参加・ボランティア活動を通じて得た地域の情報や人的ネットワークは、企業活動に新鮮な発想や提案をもたらしたり、新たなビジネス・チャンスに結びつく可能性があります。

## こんなことから始めましょう。

ボランティア活動の基本は、従業員の自発性です。

企業としては前向きにとらえ、参加しやすい土壌づくりや公の場でほめたえること(社内表彰)もひとつの方法です。

「ボランティアって何?」「自分にもできる?」といった疑問に答えるため、実際のボランティア活動例の情報提供、ホームページや社内報などでの広報、情報交換の場などを提供しましょう。

⇒勤労者マルチライフ支援事業が、情報ネットワークづくりのお手伝いをします。

ボランティア活動休暇・休職制度の導入、ボランティア活動団体等への施設・設備の開放や貸与、従業員のボランティア活動を支援するマッチングギフトなどの経済的支援など。

大切な社内の  
雰囲気づくり

社内の啓発活動と  
情報提供

支援方法の  
一例

### ■ボランティア活動が勤労者に及ぼす効果期待度(企業調査) (単位:%)

	▼大いにそう思う	▼そう思う	そうは思わない▼	▼無回答
視野が広がる	31.2	61.5	3.3	4.0
発想が柔軟になる	13.9	63.8	17.8	4.5
生きがい推進にプラスに働く	23.7	65.5	6.3	4.5
生涯学習の促進になる	17.2	67.0	11.1	4.7
地域社会への帰属感や関心が高まる	35.7	57.5	3.0	3.8
仕事の面でもいい影響を与える	12.4	63.6	19.7	4.2

### ■過去1年間におけるボランティア活動有無・今後の意向 (単位:%)

	活動した	活動しなかったが、今後活動を始める予定がある	活動していないし、今後の予定もないが、活動に興味はある	活動していないし、今後の予定も興味もない
勤労者 2753人	17.8	6.8	53.8	21.6
勤労者 OB 272人	30.9	10.7	51.5	7.0



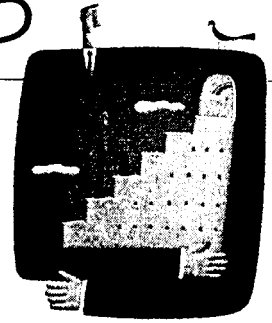
「平成14年度勤労者のボランティア活動に関する意識調査」(財)勤労者リフレッシュ事業振興財団調査

▲平成16年2月25日付日本経済新聞朝刊

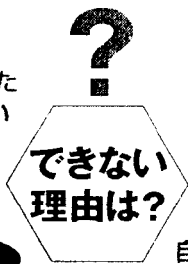
▲平成15年12月10日付読売新聞朝刊

▲平成15年4月5日付朝日新聞朝刊

# ボランティアできない理由が、じつは、活動の“入り口”だっ



誰でも人や社会のために何か貢献したいと願っています。しかし、「自分に何が出来るの?」「…だから、できない」といった理由があって、活動に踏み込むのを阻んでいる場合を多く見受けます。そんな方のためのチェックシートを用意してみました。意外にも、「できない理由」の部分こそ、あなたの活動の入り口でもあるのです。「本業で多忙」な人は本業の中で、「趣味で忙しい」「家庭サービス優先」の人はその範囲の中で…。そうすれば、活動の糸口が見えてきます。



**意外な特技があなたにあるかも**  
話下手は案外聞き上手だから、子どもや高齢者の話し相手に。欠点も生かし方次第で特技に。

これといった特技がない

**とにかく飛び込んでみたら?**

完全に自分に合った活動なんてない。何でもやってるうちに馴染んでくる。

**あなたの足元に気になることが…**

横断歩道が子どもには危険、ゴミ捨て場が汚い、隣の独居高齢者が気になる…。

自分に合った活動がない

身近に活動テーマがない

子育てや介護を仲間と一緒にしたり、他の人にその方法を教えれば社会活動に。

**趣味に活動を「ふりかけ」ろ!**

あなたの趣味は必ず誰かの役に立つもの。つくり方を伝授したり作品プレゼントも。

趣味で忙しい

**家庭サービスを共同化すれば…**

家庭サービスが大切

**体を使わなくてもできることはある**

体を使うことだけが活動ではない。悩みを聞いてあげたり助言するのも活動だ。

**本業を生かして自宅でもできる**

経理マンだったら、ボランティア団体の会計を自宅で。そんなやり方だってあるっ!

健康に自信がない

活動には手間も時間もかかる

**チョイボラもあるぞ!**

出会う人への笑顔での挨拶、優しい声かけだって立派な“ちょっとしたボランティア”。

**自分の問題に取り組んだら?**

同じ悩みを抱えた者同士で助け合い、地域の仲間とノウハウのおすそ分けを。身辺に問題が山積み。他人のことどころではない

本業で忙しい

地域団体の役員をやっている

**あなたはもう活動している**

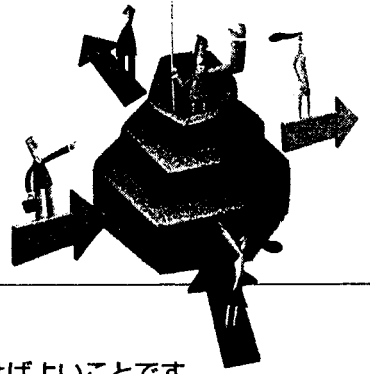
町内会やPTAの役員も社会活動のうち。あとはどれだけ内容を深められるかだ。

私はまだボランティア活動をしていない

**ボランティアしているかもしれない**

誰でも何かで誰かの役に立っている。小さなことでも大切にして、もう一歩前進させれば…。

# 「ボランティアの条件」はもっと柔軟でいい!



ボランティアといっても、要は、自分にできることで人や地域のために尽くせばよいことです。  
ボランティアの条件をもっと柔軟にとらえてみれば、それだけ活動の可能性が広がります。

**自分から出発してみてもいいか?**

個人と会社のボランティアでいい「個人活動」に執着するな。会社と「ボランティア・シェアリング」で行こう。

**本業の中でできないか?**

「モチは餅屋」の腕を求めてやってそこに「力」がある。それを使え! 相手はそれを求めているはずだ。

**人を引っ張り出すのも立派なボランティア。その人だって、そのうちヤル気が...**

**人にやらせるのではダメ?**

やりたいことよりも見込まれたことを自発性は活動条件ではなく、活動の成果だ。最初は誰かに引っ張られて参加するもの。

**人に指示されたのではダメ?**

**「優しい心」がないとダメ?**

優しさは活動の成果入り口で優しさを求められては誰だって困る。優しさは活動の中から育ってくるもの。

**これで利益を得てはいけないか?**

ビジネスとボランティアは「あざなえる縄のごとく」「儲けたい」「ボランティアで」の2つの気持ちが交互に出たり引っ込んだり...。それでいい。

**後方側面支援ではダメ?**

籠籠に乗る人担ぐ人、いろんな役割が必要最前線の人ばかりを評価する風潮が、ボランティアの裾野の広がりを妨げている。

**頭を使うのではダメ?**

いまの時代はむしろ心の活動が大切に物理的な活動に目を奪われると、本当に相手が求めているものが見えなくなる。

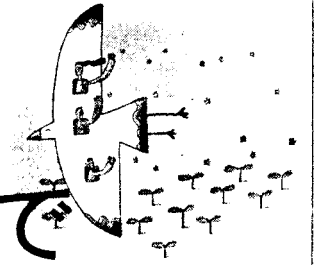
**病弱ではダメ?**

「弱ったからこそボランティアだ!」世話になるだけの人は誇りが失われがちに。だからこそ、弱者の尊厳を大切にできる。

これまでのボランティアの条件

- 余暇で
- 自発的に
- 特技を生かす
- 汗を流す
- 見返りを求めず
- 社会や人のために

# ボランティアは「豊かさ満開作戦」の一環で

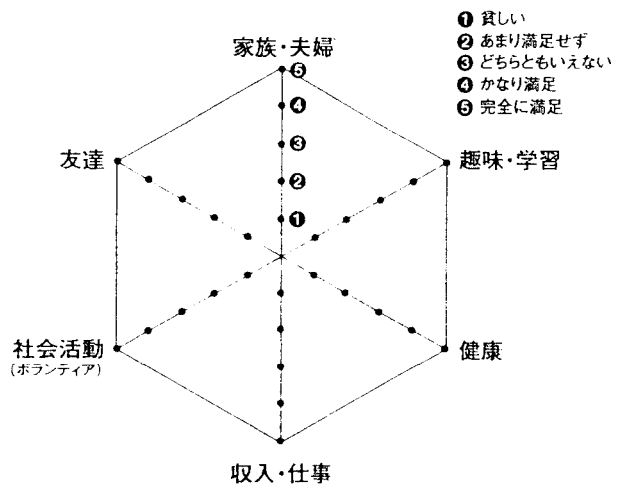


あなたが豊かに生きていくのに必要なものとして6つのキーワードが出てきます。この6つのキーワードを5段階で下図に落とし込んでみましょう。とかく、勤労者は“豊かさ満開”とはなっていないのが現状です。

では、どうしたら、この6つのキーワードを効率的に充足させられるのでしょうか。一つひとつを個別に充足させようとするの大変です。この中のひとつでいい。それも得意な“入り口”から入って、ついでに、他の項目も充足させてしまえばいいのです。

たとえば、得意な趣味があれば、仲間を募ってグループをつくる(これで、「友達」を確保)⇒趣味活動の中で地域に役立つことをする(これで「ボランティア」も確保)⇒楽しんですることで「健康」につながり、趣味活動に妻や子どもも加われば「家庭サービス」にもつながるといった具合です。

さて、あなたの入り口はどこからですか？



## 相手・仲間・そして自分も生かす これだけは頭に入れておきたい12か条

豊かに生きるために活動は活動のためだけではなく、自分が豊かに生きていく一環であること。ダイアグラムの他の5つも充足させることを忘れるな！

同世代や同じ境遇の人だけで固まらずに、若者や子どものグループに思い切って入っていくこと。そこで新しい役割が...

最大の力を発揮せよ  
活動は相手に役立つためにある。だから、常に自分の一番強い力を生かすべし。

活動は自分で探すだけではない。相手があなたを見込んでくるはず。見込まれたら素直に、まずは拒否しない姿勢で。

テーマが目の前に来ているのにためらっていると、すぐに「腐って」しまう。これがクセになると、いつまでたっても活動できない。

ホメ・励ましも大切  
活動中、または前後に仲間同士でたたえあったり、励まし合うことも大切な要素。時には家族を巻き込んで。

いざ活動をはじめようとすると、「事故が起きたらどうする？」などと、つぶしにかかるメンバーもいるから、要注意。

ビジネス精神こそ  
ボランティアする人もされる人も「顧客」、活動は「商品」。そんなビジネス・センスから活動を見直すことも重要だ。

できれば「仕事」にいつまでも無償でなく、いずれは「仕事」になってもいい。そんな分野があってもいいはず。その機会を常にうかがうことも。

いつまでも特定の活動に執着してはダメ。必ず次なるテーマがでてくるから、それに乗り移れ。どこまでも発展を！

活動の客観的評価も  
活動が「本当に役に立っているのか、常に点検すること。それができれば、自己満足にならないはず。

活動を社会に公表し、正しい評価を受けることで反省材料も分かる。「陰徳」は、もう、はやらない。

# 仕事とボランティア みんな輝いて!

人は誰だって誰かの役に立ちたいと思っているもの。そして、誰だって、優しさの遺伝子を持っているもの。「時間や特技がないから」という人なら、年に1回や2回イベントなどのお手伝いからはじめてもいい。心のバリアをなくして活動しているケースをご参考に!

子どもたちの笑顔+α  
K小学校の「おやじの会」は毎月1回土曜日に「どきどきパソコン」「わくわくイングリッシュ」「体で遊ぼう(各種球技)」等を開催。仕事ひと筋人間がギア・チェンジして、お父さんの出番づくりからネットワークの広がりも。活動後の「ちよいと一杯」も楽しみのひとつ。



## 森づくりに親子で参加

森づくりの活動は地拵え、植林、間伐、下草狩り、枝打ちなどいろいろ。初めは子どもにせがまれてしぶしぶ参加したお父さんも、のこぎりや大鎌の使い方など、カッコいいところを見せることができ、父親としての威厳回復。里山保全や菜園づくりも家族一緒に…。

## 子どもと一緒に

### 自然と親しむ

子どもたちが昔のように遊べる自然豊かな河川を守り育てる活動をしている例も全国各地に。小中学生も、保護者や先生、地域の人と一緒に汗を流して池をつくり、トンボや蝶が舞い、メダカやホタルのすむ風景を呼び戻している。自然教室やキャンプに参加して、子どもたちが自然にふれあうお手伝いボラも。

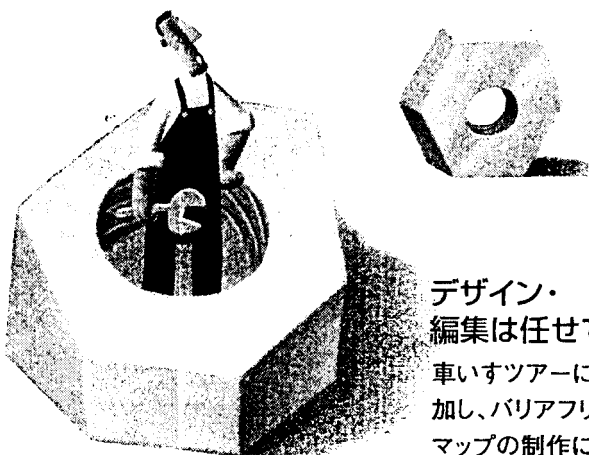
## 特技がなくても…

### 自由参加型登録ボランティア

ボランティアセンターの入門講座を受講したあと登録し、定期的に送られてくる活動募集情報の中から、日程や場所・内容を見ながらできそうな活動に参加しているSさん。某バザー&イベントの折、自分が楽しんだだけだったと思っていたら、「施設の外で人に会えてうれしい」と思いやりの言葉をもらって大感激。時間がなくて、という人なら、ゴミ拾いボラや声かけボラだっていい。

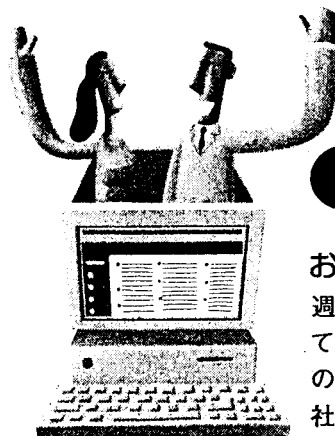


## 仕事のスキルを生かして



デザイン・編集は任せて! 車いすツアーに参加し、バリアフリーマップの制作に関

わるようになったAさん。印刷業の経験を生かしてつくったマップは、障害者・高齢者から分かりやすく便利と喜ばれている。ホームページを立ち上げたいグループや会報づくりのお手伝いなど、スキルを生かせる例はたくさんある!



## 時間がなくても…

### お昼休み限定ボランティア

週2回、昼休みの30分を活動に当てて施設の子ども向け「布の絵本・布のおもちゃづくり」をしているのがT社の女子社員20名。グループで取り組めば、完成までに時間と根気が必要な大きな作品も楽しみながら容易に。ローテーションを組んで月1~2回、昼食時に配食サービスを行っている職場もある。



## スポーツから入る!

水泳、マラソン、ゴルフ、サッカー…。自分が楽しむだけでなく、時には、子供たちの指導や、障害者の手足となって伴走したり、目の代わりとなってアドバイス。好きなことをしながら人の役に立てば、喜びもやり甲斐も倍増。スポーツに限らず、趣味を生かすのがボランティアへの近道。

## 山の素晴らしさをみんなで

「山が好きな人なら障害があってもなくても」をポリシーとする会に所属するTさん。障害とひと口にいっても視覚障害、車いす使用者など介助の仕方はさまざまだが、「頂上に登り着いた時の笑顔に出会いたくて」とTさん。障害者も健常者も一緒になって同じ時間、同じ喜びを共有できることが醍醐味に。



## 趣味を生かして



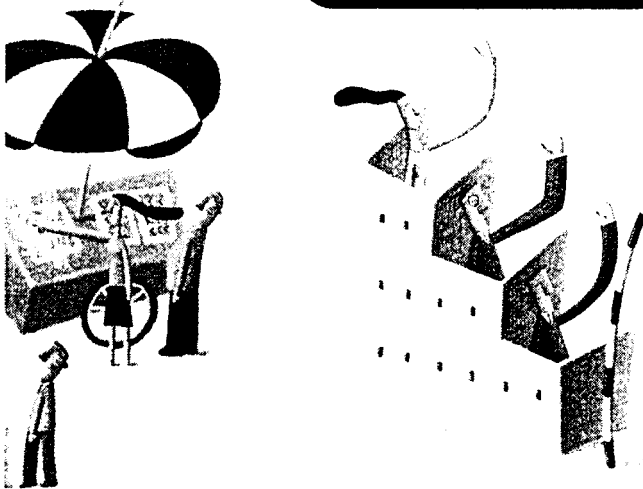
## 地域で助け合い・支え合い

自分にできること、して欲しいことをグループ内で登録しておき、互いにやり取りし合う手法として全国的に広まりつつあるのが「地域通貨」。3歳児の「頭をなでなでしてあげる」なんてのも、「へぼ将棋の相手をして」「飲み相手になって」なんてのもあり、近隣のちょっとした助け合いからまちづくりまで多様。勤労者が参加しやすい部分も。

## NPOへの支援

企業が社会的公正や倫理、環境などに配慮して、消費者や従業員、地域社会などに対し、責任ある行動をとるべきだという「企業の社会的責任」(コーポレート・ソーシャル・レスポンシビリティ、略称CSR)への関心が高まっている。そんな中で、最近根づいてきているのが、「寄付込み商品」。飲料水の売り上げの一部や買い物した額の一部をNPOに寄付するといった方法で、NPOを支援しつつ消費者を巻き込んで、企業と商品のイメージを高める手法にも工夫が…。

## 企業の支援事例



## 従業員に対する支援

社員のボランティア活動に対する企業の支援方法もさまざま。①ボランティア休暇・休職、表彰制度導入、②ボランティア情報の提供、③ボランティア機会の提供、④施設の開放、⑤金銭的な支援、⑥マッチングギフト制度、⑦物資の提供、⑧勤務時間内の活動許可など、従業員が活動しやすい環境づくりやきっかけづくりに取り組んでおり、1993年度に35.3%だったものが60.9%と大きく増加傾向に。  
〔2002年度社会貢献活動実績調査結果〕(社)日本経済団体連合会調査

## ワンモアライフ勤労者ボランティア賞

ワンモアライフ勤労者ボランティア賞は、勤労者マルチライフ支援事業の一環として、①モデルとなるようなボランティア活動を行っている勤労者、②勤労者のボランティア活動支援を行っている企業・事業所、③勤労者ボランティアを積極的に受け入れているNPO・団体を顕彰することによって、勤労者の社会参加・ボランティア活動参加への関心をより一層高めることを目的としています。

実施対象地域は、勤労者マルチライフ支援事業第1期、第2期実施地域(9ページ参照)で、自薦・他薦を問わず応募(指定用紙)することができます(平成16年度の応募期間は11月1日~30日)。



第2回ワンモアライフ勤労者ボランティア賞贈呈式(2004年2月14日)。受賞者は、NPO・ボランティア受け入れ団体としてナイスアシスト賞を受賞した「NPO法人介護サービスくら」。

地域ネットワークづくりを推進しています。

# 勤労者マルチライフ支援事業 実施地域

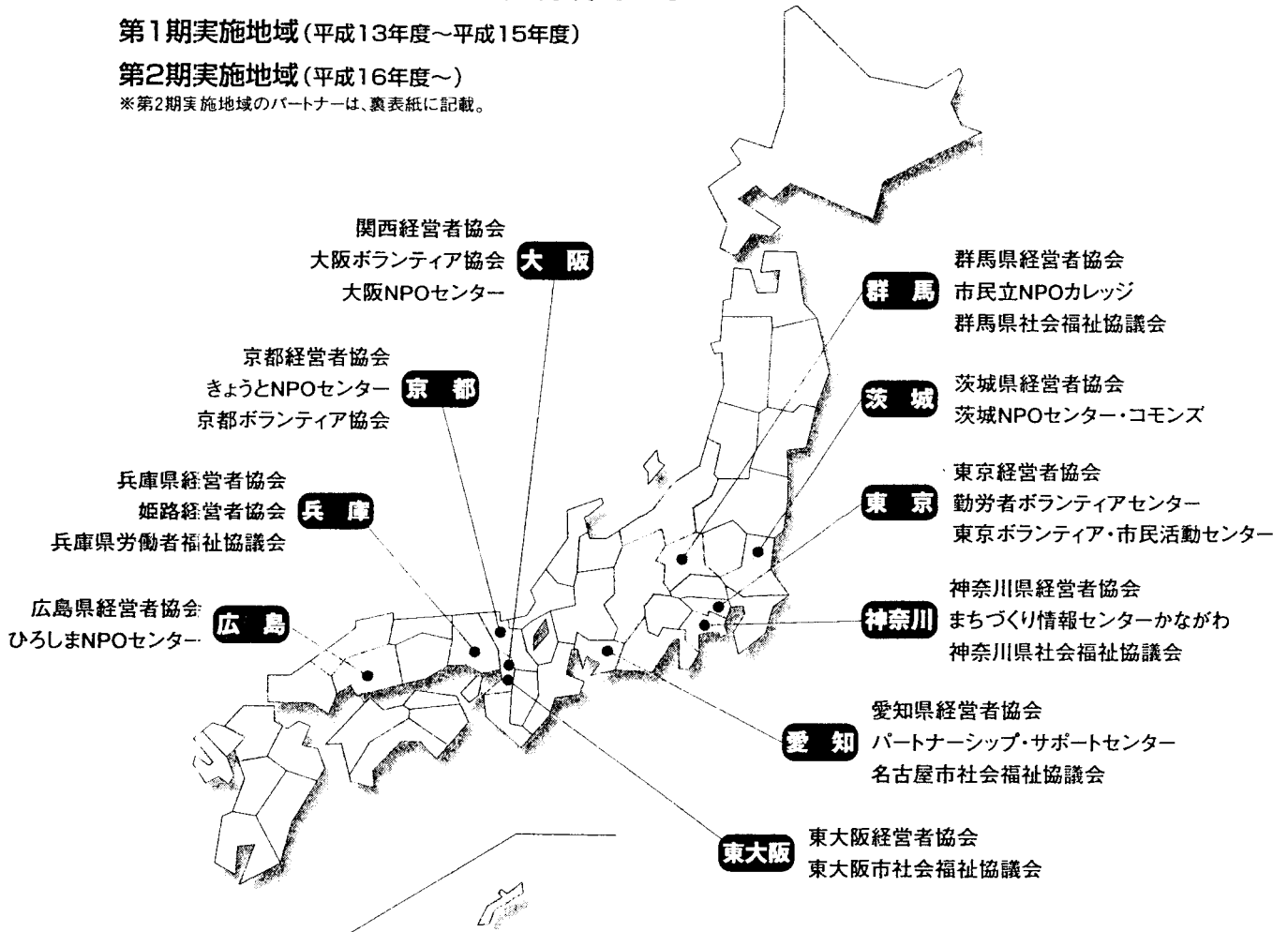


## 勤労者マルチライフ支援事業 順次全国展開予定

第1期実施地域(平成13年度~平成15年度)

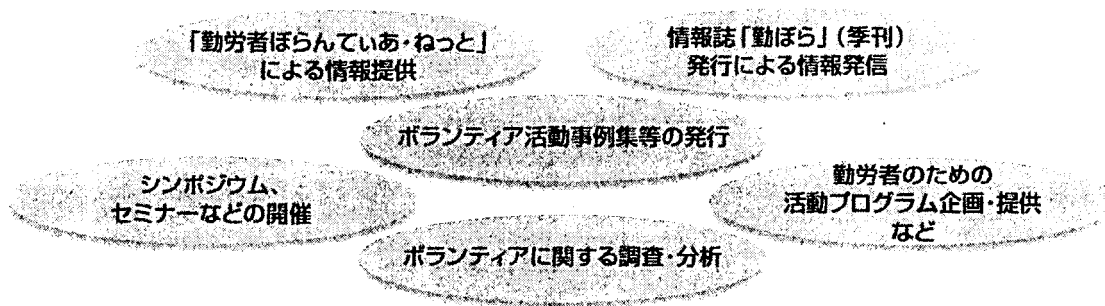
第2期実施地域(平成16年度~)

※第2期実施地域のパートナーは、裏表紙に記載。



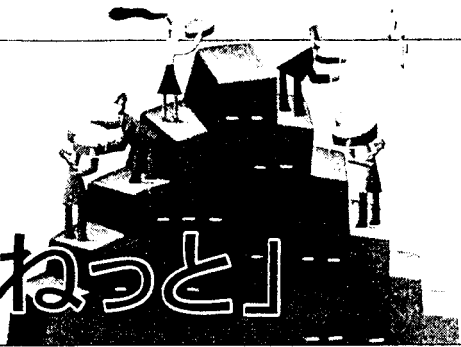
さわやか福祉財団は、新しい「ふれあい社会」の実現を目指しています。

### さわやか福祉財団勤労者マルチライフ支援センター事業内容



# 情報満載

# 「勤労者ぼらんていあ・ねっと」



働く人のためのボランティア情報サイト『勤労者ぼらんていあ・ねっと』は情報満載！  
身近な地域での活動や、自分がやってみたい活動ができる団体など、分かりやすく、効率的に  
検索することができます。

<http://www.volunteer-net.jp/>

## ボランティアって なあに？

「ボランティアって言葉はよく耳にするけど…」という方に、ボランティアについての基礎知識などをご紹介します。

- 心の扉をあけて！ ボランティア
- ボランティア活動Q&A
- ボランティアマガジン

## やってみよう！ ボランティア

「ボランティアしてみたい」「身近な地域にどんな活動をしているグループがあるの？」という方、ここから地域別、分野別に検索できます。

- おすすめボランティア情報
- 受け入れてます！  
ボランティア団体情報

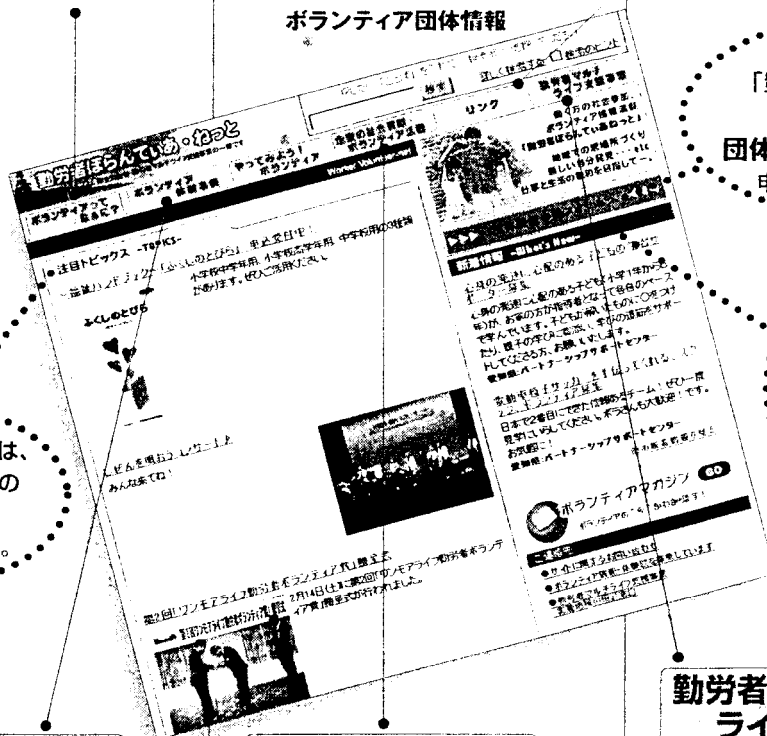
## リンク

ボランティア情報の入り口です。全国各地でのさまざまなボランティア活動のホームページにリンクしています。より詳しく知りたい方は、こちらからどうぞ。

「活動を紹介したい」「登録してボランティアの募集をしたい」方は、**団体登録申請フォーム**から申請を行ってください。

新着情報では、各地域から発信される新着情報が掲載されます。

注目ボックスでは、このホームページの注目情報が随時更新されます。



## ボランティア 体験事例

ボランティアをしている方々の体験や、ボランティアグループの活動を具体的に紹介しています。皆さん、どんな活動を行っているのでしょうか？

- 私のボランティア体験
- ボランティアグループの活動

## 企業の社会貢献・ ボランティア活動

企業や組合は、社会貢献やボランティアをする従業員支援を行っています。『勤労者ぼらんていあ・ねっと』は、そんな活動を応援します！

- 社会貢献・ボランティア活動を行う企業
- 企業の支援事例

## 勤労者マルチ ライフ支援事業

マルチライフって、どんな意味？「仕事と生活の調和」がとれた働き方の実現を目指す勤労者マルチライフ支援事業をご紹介します。

- マルチライフとは？
- 勤労者マルチライフ支援事業概要
- この事業の実施地域相談窓口
- マルチライフ度チェック
- このサイトのつかい方

## 勤労者マルチライフ支援事業 第2期実施地域の相談窓口はこちら

地 域	名 称	電 話 番 号
北 海 道	北海道経営者協会	011-231-2312
	(社福)北海道社会福祉協議会 北海道ボランティアセンター	011-271-0683
岩 手	(社)岩手県経営者協会	019-622-2732
	(社福)岩手県社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター	019-637-9711
	(特活)いわてNPOセンター	019-606-4610
栃 木	(社)栃木県経営者協会	028-622-3059
	(社福)栃木県社会福祉協議会	028-622-0525
	(特活)とちぎボランティアネットワーク	028-622-0021
新 潟	(社)新潟県経営者協会	025-267-2311
	(社福)新潟県社会福祉協議会 ボランティアセンター	025-281-5527
	(特活)新潟NPO協会	025-230-3353
長 野	(社)長野県経営者協会	026-235-3522
	(社福)長野県社会福祉協議会 長野県ボランティア活動振興センター	026-226-1882
	(特活)長野県NPOセンター	026-269-0015
静 岡	(社)静岡県経営者協会	054-252-4325
	(社福)静岡県社会福祉協議会	054-254-5224
	(特活)静岡県ボランティア協会	054-255-7357
和 歌 山	和歌山県経営者協会	073-431-7376
	(社福)和歌山県社会福祉協議会 和歌山県ボランティアセンター	073-435-5220
	(特活)わかやまNPOセンター	073-424-2223
島 根	(社)島根県経営者協会	0852-21-4925
	(社福)島根県社会福祉協議会 島根県ボランティア活動振興センター	0852-32-5997
山 口	山口県経営者協会	083-922-0888
	(社福)山口県社会福祉協議会 山口県ボランティアセンター	083-922-7786
	(社)山口県労働者福祉協議会	083-925-7332
高 知	高知県経営者協会	088-872-5181
	(社福)高知県社会福祉協議会 高知県ボランティア・NPOセンター	088-850-9100
	(特活)NPO高知市民会議	088-820-1540
福 岡	福岡県経営者協会	092-715-0562
	(社福)福岡市社会福祉協議会 ボランティアセンター	092-713-0777
	(特活)NPOふくおか	092-732-5057
沖 縄	(社)沖縄県経営者協会	098-859-6151
	(社福)沖縄県社会福祉協議会 沖縄県ボランティア・市民活動支援センター	098-887-2000

社団法人は(社)、社会福祉法人は(社福)、特定非営利活動法人は(特活)と表現しています。

### 厚生労働省 労働基準局 勤労者生活部



財団法人 さわやか福祉財団 勤労者マルチライフ支援センター

〒105-0011 東京都港区芝公園2-6-8 日本女子会館7F TEL: 03(5401)2188 FAX: 03(5470)7756