

## 五、時には一歩引いて

ボランティアですので、好きに活動するのが一番です。しかし、たまには一歩引いて、他の方にまかせてみませんか？

新たな発見があるかもしれませんよ。

## 六、白黒つけない

ボランティアを「する・しない」、体操に参加「する・しない」の二択ではありません。「やれる範囲でする」「時々参加する」という選択肢もおおいに結構です。

## 七、まずはやってみる。その姿勢が大事なんだ。

「やって意味があるのかな」と迷うのなら、まずやってみましょう。自分がしたことで誰かが笑顔になれば、こんな良いことはありませんよね？続けてみて、その先に見えてくるものもあります。

### 一石六鳥？

これまでの国内外での研究によると、元気で長生きするためには以下のようなこと大切だ、ということがわかってきました。

- ・ 速く歩ける
- ・ 痩せすぎず、太りすぎず
- ・ 社会参加が活発である
- ・ 自分が健康だと思える
- ・ 他人の活動のお手伝いをする
- ・ 日々のちょっとしたことを気に留める

体操ボランティアは、これら6つに効果がある、非常に望ましい活動のうちの1つです!!



## ボランティア秘伝書 奥義

次のページからは多摩区菅地区体操ボランティアの方々が、日々の実践から得られた、「体操活動を活発にするため」の秘伝書を記載しています。

相互に矛盾することも含まれていますが、ボランティアに参加する人は様々な考えや姿勢で参加しています。

「みんなちがって、みんないい」の精神で楽しく長く続けましょう。

## 天の巻 ～ボランティア活動心得

- 一、参加者からの感謝が原動力
- 一、ボランティア活動は他人のためならず
- 一、「人のため」は「自分のため」  
「自分のため」は「人のため」
- 一、参加者からパワーを頂き、  
自分のパワーを参加者に与える
- 一、パワーの交換とか、心の交流を  
心がけましょう。
- 一、無理して一人で背負い込んでも  
良いことはありません。

- 一、ただ漫然と続けるのではなく、少しでも変化し続けましょう
- 一、無理強いは歪みを生み、幸せにはなりません。素直に引く勇気も大切です。
- 一、組織化を目的としたボランティアは駄目。運営のための運営は御法度です
- 一、自分は主役でもあり、自分は脇役でもあります。上手に役柄を使い分けましょう
- 一、

- 一、体操だけで良いのです。あれやこれやを無理に取り入れない。鉄火丼の上に天ぷらを載せる必要はありません。
- 一、「体操だけ」でなく、もう一歩先を。体操を通じて気軽におしゃべりできる人との出会いは素敵なことですよね？
- 一、たまには余所の体操教室の様子を見てみましょう。互いに新たな発見があるかもしれません。
- 一、会場への道のりも楽しみましょう。自然の美しさに季節を感じつつ。
- 一、

## 地の巻 ～体操ボランティア心得

- 一、参加者の安全、安心が第一  
気遣い、思いやりの心で
- 一、安心感、暖かいふれあいを醸し出します。
- 一、参加者の気持ちを測りましょう。独りよがりでは誰もついてきません。
- 一、声かけは交流のはじまり。大切に。
- 一、やみくもに参加者を増やすことだけに専心しては駄目です。皆が笑顔で参加できることが大切です。

## 人の巻 ～体操ボランティアノウハウ

- 一、入り口に看板、開始前にはBGM
- 一、「遅刻、早退、お休みは自由」という雰囲気作りを醸し出しましょう。
- 一、褒めましょう。褒められることが嫌いな人はいません。
- 一、他人と比べない。比べた方、比べられた方、どちらかが嫌な気分になります。
- 一、会場に笑いを。雰囲気や和みます。
- 一、事故に備えて目配り気配り。誰もが笑顔で帰れるように。
- 一、夏場、冬場は無理厳禁。

- 一、実技しながらのワンポイントアドバイスも効果的。ただし、『先生』になってはいけません。あくまで仲間の一員として。
- 一、休みがちになった人には、ちょっと気配りを。
- 一、公園体操デビュー者が早く溶け込めるよう工夫。
- 一、継続は力なり  
長く続けていける、続けてもらうために智慧を絞る。  
ただし、無理のない範囲で。
- 一、挨拶で始まり挨拶で終わる。「また来週」はテレビだけの専売特許ではない
- 一、

さいごに

体操ボランティアに参加している人は  
さまざまな動機で始め  
さまざまな考えで活動しています。

あれがよい、これ間違っているとか  
そういうことはありません。

あるときは正しく、

あるときは間違いで、

またあるときはどちらでもよい。

唯一無二の正答なんて無いんです。

もちろん

私はこういう姿勢でしか取り組めない  
というのも結構。

でも

この秘伝書を読んで

ああ、こういう考えもあるなど  
知ってくればうれしいな

人は変わる <sup>いくつ</sup>何歳になっても