

# ふれあいボランティア活動 感想文集



令和7年度



認定NPO法人

さわやか青少年センター

## ふれあいボランティアパスポート事業

### 令和7年度ふれあいボランティア活動感想文集発行にあたって

さわやか青少年センター（以下SSCという）は、青少年一人ひとりの「生きる力」の根幹となる『人間力』（自ら意欲的に生きていこうとする「自助の力」とみんなで助け合って生きていこうとする「共助の力」）を、青少年が自ら育むよう支援する認定NPO法人です。

SSCでは、地域社会の中で行うふれあいボランティア活動（当センターが提唱する学校教育や社会教育の「ボランティア体験学習」の中で人々とふれあって行うボランティア活動のこと）は、青少年が『人間力』を育むために最適な取組の一つであると考えています。

その児童生徒の「ボランティア体験学習」のきっかけ（動機付け）を提供し、支援するツールとして、SSCでは「ふれあいボランティアパスポート（以下、FVPという）」を学校や団体に無償で提供しています。

「ふれあいボランティア活動感想文」（以下、感想文という）の募集は、児童生徒の皆さんに1年を通じてFVPを活用した「ボランティア体験学習」に取り組んだ後に、感想文を書くことでその活動を振り返り、自らの学びや成長、今後に向けての意思を確認する機会としていただくことを目的として実施しています。当事業は、当法人設立時より今年度で14年目を迎え、感想文集も14冊目の発行となりました。

この感想文集は、これまで多くの児童生徒が取り組んできた「ボランティア体験学習」の取組に対するそれぞれの思いを受賞者に代表していただく形でご紹介いたしております。

コロナ禍以降、学校教育においては、教科（外国語（英語）本格化・プログラミング教育の必修化・道徳の教科化）、授業時数の増加、ICT活用等による児童生徒の負担増で学校での「ボランティア体験学習」は減少傾向にあります。

一方、文部科学省では、令和6年度の問題行動・不登校等の調査結果を公表しましたが、国、公、私立の小・中学校の不登校児童生徒数が約35万4千人（過去最多）、高等学校の不登校生徒数が約6万8千人、国、公、私立の小・中・高・特別支援学校におけるいじめの認知件数が約76万9千件（前年比5.0%増、過去最多）、うち重大事態の発生件数は1405件（前年比7.6%増、過去最多）、国、公、私立の小・中・高等学校における暴力行為の発生件数は約12万9千件（過去最多）という状況でした。

子どもたちがボランティア体験学習に取り組み、人と関わりながら「人間力」を育むことは、これらの課題解決にも繋がるのではないかと児童生徒の感想文を読むと強く感じます

FVP参加校、団体の教員、指導者の皆様には、FVPを活用した「ボランティア体験学習」を継続いただき、また、保護者や地域の皆様にも、ご理解、ご協力をいただきまして心より感謝申し上げます。

この感想文集を読まれた皆様におかれましては、近隣の学校、団体の皆様にもご紹介いただきまして、FVPを活用した「ボランティア体験学習」の輪を広げていただければ幸いです。

それでは、令和7年度の感想文、および選考委員の講評をお読みいただきたいと思っております。

令和8年3月1日

認定NPO法人さわやか青少年センター

理事長 有馬 正史

◎ふれあいボランティアパスポート参加校一覧(巻末参照)  
◎ホームページにも参加校、感想文集をご紹介します。  
ダウンロードできます。(URL: <https://www.soc-tira.or.jp>)

「ふれあいボランティア感想文」 睦

応募総数 228点 (小学校4校・1団体 102点、中学校2校 85点、高等学校3校 41点)

○受賞者

【ふれあいボランティア活動感想文大賞】(1人)

東京都立稔ヶ丘高等学校 3年

野村 知里さん  
のむら ちさと

【小学生賞】(7人)

千葉県栄町立竜角寺台小学校 2年

小川 睦菜さん  
おがわ ちな

青森県弘前市岩木児童センター (小学3年)

村元 美胡さん  
むらもと みこ

千葉県栄町立安食小学校 5年

越智 楓悠さん  
おち ふゆ

千葉県栄町立安食小学校 5年

松原 奏音さん  
まつばら かな

東京都荒川区立第六瑞光小学校 5年

一柳 來未さん  
いちやなぎ くるみ

東京都荒川区立第六瑞光小学校 5年

岩崎 稟さん  
いわさき りん

福岡県大牟田市立羽山台小学校 6年

熊谷 詩乃さん  
くまがい うたの

【中学生賞】(4人)

東京都小平市立小平第五中学校 2年

枝並 徳聡さん  
えだなみ あきと

千葉県栄町立栄中学校 3年

池田 琴音さん  
いけだ ことね

千葉県栄町立栄中学校 3年

竹原 千森さん  
たけはら ちもり

千葉県栄町立栄中学校 3年

橋本 理音さん  
はしもと りおん

【高校生賞】(4人)

東京都立六本木高等学校 1年

村田 希沙紀さん  
むらた きさき

東京都立稔ヶ丘高等学校 3年

山本 清雅さん  
やまもと せいが

東京都立六本木高等学校 3年

木内 凜さん  
きうち りん

東京都立六本木高等学校 3年

西山 怜菜さん  
にしやま れいな

◆ふれあいボランティア感想文選考委員

選考委員長

公益社団法人全国公民会連合会副会長、アナウンサー、  
エッセイスト  
村松 真貴子氏

選考委員

NPO法人子育て広場全国連絡協議会理事長、  
さわやか青少年センター理事  
奥山 千鶴子氏

新渡戸文化学園理事長、

放課後NPOアフタースクール代表理事 平岩 国泰氏

公益財団法人理想教育財団理事、

さわやか青少年センター理事  
矢吹 正徳氏

◆講評

選考委員長

勇気の先に笑顔がある

公益社団法人全国公民会連合会副会長、アナウンサー、  
エッセイスト  
村松 真貴子

「赤い羽根共同募金にご協力、お願いしまーす！」

駅頭から聞こえてくる元気な声。知らない人の中で大きな声で呼びかけるのは勇気が要ることです。「がんばってね」「えらいね」という言葉をただで良かったです。お祭りの手伝いをしたことは、地域の方たちに喜ば

れたことでしょう。

高校生の部では、「学校に行けず苦しい時期があったけれど、だからこそ悩んでいる人たちの心に寄り添うことができる。不登校児の相談にのり、誰かの役に立っていると考えることで、自分の不登校という経験を受け入れることができた」という言葉に感銘を受けました。あなたにしかできないボランティアですね。

小学生の作文では、誰かの大変を減らしたいという優しい言葉が心に残りました。ゴミ拾いや落ち葉掃きだけでなく保護犬を育てることも大事なボランティアですね。ボランティア活動をする、自分や周りの人が笑顔になると、みんなが気づいたようです。

40年ほど前、ラジオの「NHKジャーナル」を担当していた頃、ごった返した駅の構内で白杖を持った方が道に迷っているようでした。声をかけようか迷いましたが、勇気を出して「何かお困りですか？」と声をかけたら、「あ、その声、NHKのラジオの方ですね」と言われて驚いたことがあります。道案内だけではなく番組の感想などもうかがうことができ、声をかけて良かったと思いました。

ボランティアには勇気が必要、その先には笑顔があるのです。みなさんの作文を読んで、私も笑顔になりました。

## 選考委員

「ボランティア」との出会いと発見

NPO法人子育てひろば全国連絡協議会理事長、

さわやか青少年センター理事

奥山 千鶴子

皆さんの作文から、ひとり一人の「ボランティア」との出会いと発見を聞かせていただきました。

ボランティアとの出会いでは、ボランティアパスポートや学校の行事、地域の募金活動やイベントといったきつかけがあったようです。はじめはいやいやながらの人もいましたが、どんどん変化していく様子が書かれていたことが印象的でした。

ボランティアの発見では、「ありがとう」と言ってもらってうれしいという気持ちがたくさん書かれていました。本当にそうですよね。けれども、ほめられたくてやっているわけではないという気持ちや、誰にも知られないところで気づかれなくてもやってみるといふ気持ちも伝えてくれたものもありました。感謝を伝えてくれるのは当たり前でないことも発見ですね。また、社会の課題や問題について知ることができたという発見もありました。ボランティアはどうも自分の知識や枠を超えて社会とつながる可能性がありそうです。

最後に、皆さんは自分にできることをたくさん考えてくれました。社会に伝えること、自分の態度を変えること、継続的に行うこと、勇気を出すことが大事だということや、関心をもつことが楽しさにつながるという発見

もあつたようです。

相手のためには自分のため、ボランティアは地域を変えていける、みんなが幸せになる魔法だという発見もあつたようです。そして何よりも、自分のたいへんだった経験そのものでさえ、ボランティアによつて誰かの役にたてるという素晴らしい発見があつたことに深く共感し、私自身が「ボランティア」の再発見をしました。

人から人へ伝わること

新渡戸文化学園理事長、

放課後NPOアフタースクール代表理事

平岩 国泰

今年もボランティアを通じて、小学生から高校生までの皆さんが頑張っている姿を読ませていただき、とても心を打たれました。最初はボランティアに対して、疑問を持つていたり、自信がなかったりした人も多かつたようですが、活動をしていく中で色々な人からの反応や言葉がけに触れて、心が動いていく様子が文章から伝わってきました。

現代は生成AIが発展し、大きく時代が変化をしています。生成AIは、データやレポートのまとめは目覚ましいものがあります。さらに心を動かす面でも人間と同じように、時にはそれ以上に感じるような反応があるので、かなり頼りになる存在になっています。

しかし、今回皆さんの作文を読んでいて、「人から人へ伝わること」の大切さを感じました。皆さんの心が動

き、行動が加速し、「ずっと続けよう」と決意する人も多く生まれています。こうしたことを起こせるのはやはり「人の力」によるものだと感じました。そして生成AIやSNSなどデジタルでのコミュニケーションが発展すればするほど、人と人とのふれあいが重要になることも感じました。

これからも技術の発展は進んでいきますが、「どんなに時代が変わっても変わらないものがあるのだ」という大きな安心感をいただきました。

これからの皆さんの成長がますます楽しみです。素敵な行動、そして素晴らしい文章を読ませていただき、本当にありがとうございます。

## ボランティアが誕生する時

### 公益財団法人理想教育財団理事、

### さわやか青少年センター理事

矢吹 正徳

高校入試の調査書類、大学の総合型選抜や就職面接などに際して、ボランティア体験をアピールすることが珍しくなくなっています。SNS上では例えば、一度だけ参加したボランティア体験、自分の意志によるものではなく参加した活動、子ども時代に参加したことのあるボランティア活動などを主張することは、好印象につながらないと注意を促してくれます。

ただ、小学生や中・高校生のボランティア活動を長くウォッチングしていて気付いたことがあります。

学校の宿題の一つとしてしぶしぶ参加した「夏のボランティア体験」のような単発の活動をきっかけに、人とコミュニケーションをとることの大切さ、活動に必要な協調性、活動していて直面する社会の矛盾、そしてなによりボランティア活動することで関わる人の温かさを体感した子どもたちが、その後、自力で、あるいは仲間たちと、必要なボランティア活動を展開する姿につながっているということです。

今では様変わりした「総合的な学習」ですが、小学生時代に取り組んだ福祉的活動や環境的活動の体験が、中学生や高校生になってボランティア活動を推進する原動力へと結びつく姿も多く見られました。

ふれあいボランティア活動の感想文からも、将来、ボランティアとして活躍していくだろうな、と思える姿を垣間見ることができました。活動はさまざまですが、そこから感じた思いを大切に、自己実現する道を切り開いていくことを願ってやみません。

### 受賞作品について

児童・生徒の原文に従って掲載しています。

一部、誤字等の修正、改行を加えている箇所があります。顔写真については、本人、保護者の承諾を得て掲載しています。

【ふれあいボランティア活動感想文大賞】  
自分の成長にもつながったボランティア活動について

東京都立椛ヶ丘高等学校

3年 野村 知里

私は、これまで二つのボランティア活動に参加してきた。一つ目は校内ボランティアのPRスタッフで、学校説明会で本校を訪れた受験生に校内を案内し、学校生活を紹介する活動である。二つ目は私が元々通っていた市の適応指導教室で、不登校の学生の進路相談をする活動だ。私自身も一時期不登校になり、適応指導教室で出会った職員の方や先輩達に支えられ、救われた経験がある。また、現在通っているチャレンジスクールも適応指導教室で知り、進学するに至った。

学校説明会のボランティアでは、受験生が緊張しないよう、笑顔で話しかけたり説明のペースを相手に合わせたりすることを大切にしたりした。その結果、受験生や保護者の方に、感謝の言葉をいただくことができた。他にも、受験生やその保護者の方の知りたいことや不安に寄りそい、自身の経験や正直な気持ちも含め話すことで安心してもらうこともできた。自身の不登校期間にはマイナスなイメージばかり感じていたが、この他者のわずかな手助けができたことで経験として受け入れることができた。



適応指導教室でのボランティアでは、学生の不安な気持ちと向き合うたびに、かつての自分と重なる部分を感じた。励まそうと明るく話しかけ、自身の経験を語るよりも、私がいかに職員の方や先輩達にしてもらったように、まずは相手の言葉を否定せず受け止めることが重要だと気づいた。ある学生から「話したら少し楽になった」と言われたとき、ボランティアへのやりがいを感じた。

これらのボランティア活動を通して、私はボランティアとは特別な誰かが特別な活動を行うものだけでなく、相手の心を少しでも楽にしたり、自分にできる手助けをするだけでも意味のある活動だと思えるようになった。自身の不登校経験さえも意味を成したこのボランティア活動で私は成長できたと感じる。これからも活動に関わっていきたくと考える。



## 【小学生賞】

いろんなことがあったボランティアパスポート

千葉県栄町立竜角寺台小学校

2年 小川睦菜



わたしは、おてつだいをしたり、たいへんそうだったのでたすけてあげたことをボランティアパスポートにかきました。そこでおもったことがおばあちゃんやうれしくなったりまわりのみんなもわたしもうれしくたのしくなりました。なのでもっとうれしくなってくれるようにかっどうすることにきめました。

学校で2年生になってからはじめてくばられたボランティアパスポートにこう書きました。「おばあちゃんが足がいたくてこまっていたのでたすけてあげました。」と書きました。そのあとにほめてくれてうれしかったです。

つぎにこうかきました。「お父さんがごはんのじゅんびをしていたのでおてつだいをしました。」と書きました。それでも「ありがとう。」といってくれたのでうれしかったです。

です。それできづきました。なにかよるこんでくれることをすればほめてくれるんだなあと思いました。でもほめられたくてやっってるわけじゃなくて、あいてに、よろこんでほしいのでわたしは、たすけたりおてつだいをしています。いわれる前にきづけたらいいと思います。なので、家でお父さんがごはんのじゅんびを



しているときたいへんそうだったのでテーブルをふきました。お父さんは、きづかなかったけどお父さんのやることをてつだえたので、たいへんことがすこしへったとおもいます。

みんなもわたしもきづかないうちに友だちやお母さんやお父さんやおじいちゃんやおばあちゃんやきんじよの人たちにたいへんなことをへらしてもらっているのかもしれません。それでもほめられたりありがとうといわれるのは、うれしいのでわたしは、たいへんなことをへらしてくれたいときは、できればちっちゃなことでもきづいてほめたりありがとうを、いいたいです。これからも、ボランティアパスポートにかくためじゃなくしぜんにみんなのたいへんをすこしでもへらしていきたいです。

## 大好きなボランティア活動

青森県弘前市岩木児童センター

小学3年 村元美胡



わたしは、ボランティアが大好きです。なぜなら、本の整理せいとんや、草むしりなどをするときれいになるのがうれしいからです。

学校では、黒板の下がすぐよごれるので、ちりとりとほうきを使って、友達といっしょにそうじをしています。教室の後ろでは、教科書やノート、ファイルなどが入っているボックスの整理せいとんをしています。

児童センターでは、図書コーナーにおいてあるたくさ

んの本がバラバラになっているので、タイトル別にならべたり数字のじゅんばんにしたりしています。やぶけてしまっている本は、セロハンテープをはって直したりもしています。

もらった本もあるので大事に読んでほしいと思っています。部屋では遊んだブックやはさみで切った紙がちらかっっていて、いつも先生だけがかたづけられているので、手つだつていきます。一年生の前では、紙しばいを読んであげたりしました。先生みたくにうまくできないけど、とても楽しくできました。真土保育園に行った時は、大きな絵本を読んであげて、ヒップホップダンスのパフォーマンスをしました。小さい子どもたち



や、保育園の先生から、たくさん大きな拍手をもらったので、うれしい気持ちになり、またみんながよろこんでくれるパフォーマンスをしたと思います。

児童センターで、ボランティアをするとパスポートに活動を書いてスタンプをもらいます。自分がやってきたことをふりかえることができるし、スタンプがふえていくとうれしくて、またがんばろうという気持ちになります。

わたしが今できるボランティアは小さなことかもしれないけど、自分もみんなもうれしい気持ちになるようにつづけていきたいと思います。

## 公園への思いとボランティア活動

千葉県栄町立安食小学校

5年 越智 楓悠



ぼくは昔から、二週間に一度、公園に行く習慣があります。その中で、三年前に友達がアイスの棒や袋を投げ捨てる場面を見たことがあります。その光景を見たとき、あまり気持ちが良くありませんでした。

今年も公園には多くのごみが捨てられていました。遊具の下や上、滑り台周辺にはごみが散乱していました。そのほかにも、タバコの吸い殻や紙パック、ガラス、バネ、ボールなども放置されていました。たった一つの公園にこれほど多くのごみが残されていることに気づいたとき、他の公園ではさらにひどい状況なのではないかと考え、とても不安になりました。

そこで、ぼくは少しでも公園をきれいにしようと思いはじめました。落ちていたビニール袋を使って、ごみ拾いを始めました。しばらくごみを拾っている

と、近所の方から「ありがとうね。」

と声をかけてもらいました。その瞬間、何だか嬉しい気持ちになりました。そして、「ごみ拾いは誰かのためになる、大切な活動なんだ」と感じました。



この経験から、ぼくは今後も誰かのためになることを自主的に行おうと考えています。そして、この活動が「ボ

ランティア」として広がり、地域のごみ拾いに積極的に参加する人が増えてほしいです。また、多くの人が自分の住む街をきれいにしようという気持ちを持って生活できるようになってほしいと感じています。

その思いを大切にし、ぼくができることをこれからもいっしょけんめいがんばっていきます。

## 保護犬ボランティア

千葉県栄町立安食小学校

5年 松原 奏音



私は、「保護犬ボランティア」の存在を知りました。そして、そこで保護されている保護犬を飼いたいと思います。家族として迎え入れた犬がいます。名前はトトです。

トトはとても臆病な性格でした。吠えたりもせず、ずっと隅っこに隠れて静かにしている犬でした。また、おもちやでトトと遊ぶうとしても、おもちやを怖がって逃げてしまう犬でした。しばらくそれは続きましたが、それでも家族と一緒に散歩したり、おやつを食べべたりして、トトが早く安心して過ごせるようにという思いで関わり続けました。

トトは少しずつ、私たち家族と関われるようになり、今ではすっかり慣れ、遊んでいる中で吠えることもできるようになりました。さらに、家族の誰



かが寝転んでいると、トトも隣に来て、休めることができるようになりました。

この経験から、ボランティア活動とは、人だけでなく、動物の命も救うことができるということを知りました。

「保護犬ボランティア」だけでなく、私たちの学校でも行っている「募金活動」や「奉仕作業」も災害支援につながったり、環境が良くなり、空気も良くなります。

ボランティアをすることで多くのメリットがあふれます。継続することは大変なことですが、「お互いに助け合おう」という気持ちを私だけでなく、多くの人が持つことにより、たくさんの方がお互いを支え合っている世の中になると考えています。

私はこれからも、たくさんの人と協力しながら、助け合っていくことを大切にしていきたいです。

## 協力

東京都荒川区立第六瑞光小学校

5年 一柳 來未



私は、ふれあいボランティア体験学習活動を終えて、少しの事でも勇気を出して、ボランティアをしたことが二つあります。

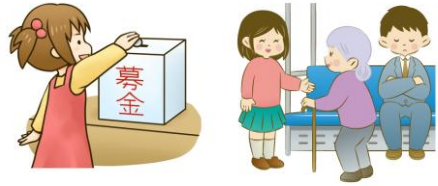
一つ目は優先席を足が不自由な人がいて、バスの中からたたくさんの人がいて席をゆずるのがとてもきんちょうしかったです。松葉つえをついていたから、「まあいっか」と少し思ったけど人がたたくさんいてせまそうだったので

ゆずることにしました。声に出して言うのがとてもきんちようしたけど勇気を出して言えました。その時足の不自由な人は笑顔で、「ありがとうございます。」と言ってもらってうれしかったです。これを通して、きんちようするけど勇気をだす事は大切だと感じました。

二つ目は、募金です。コンビニに行ったときにレジの所で「能登半島地震募金箱」と書かれた物が置いてありました。その頃私は、募金を知らなくてお金の箱だと思っていてお母さんから、お金をもらって箱に入れました。すると

店員さんから「ありがとうございます」と言われビックリしました。そこから募金というのに興味をもち、今では募金は大切なことだというのを知っています。子供のうちは、たくさんお金を持っているないので、十円でも少しのお金を入れて、被害にあった人達を助けてあげたいというのが、私の気持ちです。

私は改めてボランティア活動をふり返って子供でもできることはたくさんあると思いました。なので私はこれからも席をゆずるなどたくさんしていきたいです。



## 相手のために、自分のために

東京都荒川区立第六瑞光小学校

5年 岩崎 稟



私は、ボランティア活動をおして、相手のためになにかをするといつか自分にかえってることがわかったのと、たっせい感やうれいという気持ちになることがあらためてわかったことが成長したところだと思いました。

この前、家族とおばあちゃんの家に行ってお母さんと近所を歩いていました。近所にあるドラッグストアの前を通ったとき、ドラッグストアの前には、ゴミや商品がちらばっていました。一回はなんとも思わなくて、何もしないで通ろうと思ったけど、こまっている人もいそうだったし、私をふくめてだれもごみをひろおう、かたづけようと行動している人がいないと分かったとき、ほかの人のためになるなら、とひろってかたづけました。私がひろっているときも何かをやってくれた人はいなかったけど一生けん命やりました。かたづけおわったとき、お店の人から「ありがとうございます。」お母さんには、「えらいね。」と言われて私は、その感謝の言葉が、「相手のためになにかをすると自分にかえってくる。」の「自分にかえってくる」ではないかと思いました。



私はこの経験をいかして、ボランティア活動をしました。本当に小さなことでも、相手のために、自分のためになるならと思うと行動できるし、ボランティア活動をしたあとにはたっせい感があって、みんなが笑顔になつてもうれしかったです。

なにげない、小さなボランティアでもみんなのためになる。そして、小さなボランティアをし続けることで、これからさきみんなの笑顔の種になるのだと思ひました。

### 自ら行動する人になる

#### 福岡県大牟田市立羽山台小学校

6年 熊谷 詩乃

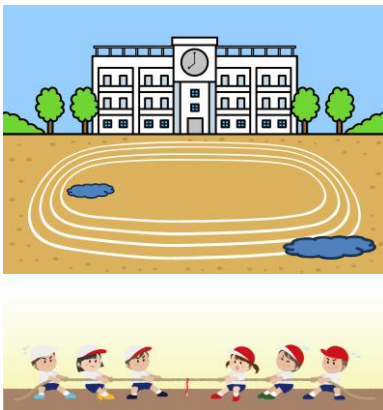


私は今まで「友達がやっているからやる」「だれもやっていないからやらない」という考え方でした。

しかし、その考え方を変える出来事が起きたのです。それは二〇二五年の夏。その日の前日は雨で、水たまりができていました。ちょうどその時期はリレー大会の練習があり、雨が降るとみんなが落ち込んでいました。そんな中、校長先生と何人かの友達が服を汚しながらも水たまりをなくすために雑巾で水を吸い込み、バケツに絞るといふ作業を行っているのです。その姿を見た私と友達は準備を終わらせると「ボランティア」といふ気持ちで校長先生たちの方へ行き、水たまりを減らしていきました。その日は、見事にリレー大会の練習をできたため

か自分たちが水たまりを減らしたためできたという喜び等の理由でみんなが笑顔でした。その出来事は一回では終わらず運動会の時期も運動場を見ると同じことを前と同じ人たちで行っていました。その中には校長先生もいらっしやいました。校長先生は、自分が体育をするわけでもないのにみんなのために「思いやり」の気持ちで行動してくださっているのだと実感しました。

私はこれからこの出来事をきっかけに「だれかがやっているのを見て」や「ボランティアの気持ちで」ではなく「自ら気づいて」や「思いやりの気持ち」で行動するように考え方を変えていきたいです。そして、中学校では草がたくさん生えてきた時やだれかが困っている時等に自ら気づいて行動できるような人になりたいです。

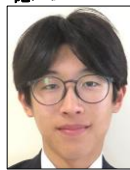


## 【中学生賞】

地域とともにボランティアの輪を

東京都小平市立小平第五中学校

2年 枝並 徳聡



今年度も小平五中はふれあいボランティアの集計デジタル化と共に、様々な活動を行っています。

ふれあいボランティアの集計デジタル化につきまして、前年度に引き続き、生徒がボランティアパスポートに入力しやすくすることや、学校外での活動でも記入をすぐに行えることを目的として行っています。デジタル化することにより生徒会の集計のしやすさや、活動状況の数値化により、生徒会自身も集計などに時間を取られることが無く、他のボランティア活動の計画にも時間を当てることができています。

また、今年度の生徒会ではふれあいボランティアの「ふれあい」とい言葉「地域と共に行うこと」と捉え、学校外に出て、あいさつ運動や清掃活動を行っています。しかし、始めたばかりということもあり、参加人数が多く集まらないことや、地域との連携がまだ十分に取れていないことなど、様々な問題が残っています。この課題については、小平市「児童会・生徒会サミット」と呼ばれる、中学校区小学校児童会と



の話し合いで出てきた活動など参考にしながら、解決をしていきたいと思っています。中学生にはない、小学生ならではの新しい視点を児童会、生徒会で共有することによって、さらなるボランティアの輪を広げられると思います。

最後に、小平五中は45万人ものふれあいボランティア活動参加人数の中の、ひとりであることを大切にし、これからも、さらなる地域密着型のボランティア活動を企画・運営していきたいと思っています。

## 社会貢献の大切さ

千葉県栄町立栄中学校

3年 池田 琴音



私は自分が社会に貢献することができるのか正直疑問に思っていました。こんなに大きな社会に、ちっぽけな私が何かして変わるのか考えてみました。考えてみると私一人でもできることはたくさんありました。例えば、ボランティア活動です。ボランティア活動は困っている人々をみんなで協力し、助けることができます。一人ひとりが積極的にボランティア活動に参加し、取り組んでいくことでその力はとても大きなものになると思います。一人ひとりの小さな協力、助け合いが積み重なっていけばたくさんの方が助かり、社会問題の解決にもつながっていくと思います。これは立派な社会貢献です。一人一人の協力でも助かる人が何人かいるかもしれません。です

からボランティア活動は私たちが社会に貢献するための大事な手段だと思えます。

私が実際に参加したボランティア活動は、「赤い羽根共同募金啓発ボランティア」です。スーパールの前や駅前



で募金の呼びかけをしました。最初はあまり緊張で声が出せませんでした。が、呼びかけに応じ募金を積極的にしてくださった人々を見て私もがんばろうと思いました。そのおかげでそのあとは緊張がほどけ大きな声で呼びかけをすることができました。呼びかけをしていると「がんばってね」「えらいね」などと優しく声をかけてくださる方がたくさんいてとてもうれしかったです。この経験を通して、ボランティア活動は困っている人たちを助けられるだけでなくボランティア活動をした側も心が温かくなることを学びました。これからも積極的にボランティア活動に参加し、社会に貢献していきたいです。

## 社会貢献につながる行動

千葉県栄町立栄中学校

3年 竹原 千森



社会貢献とは、個人や企業が社会をより良くする活動全般を指すそうです。例えば、環境保全やお年寄りへの支援、自然災害の被災地支援などの活動が社会貢献にあ

たるそうです。自然災害の被災地支援についていうと、この社会貢献では個人の活動、つまりボランティアの活動が活発になったことがあるそうです。きっかけは阪神・淡路大震災だそうです。当時は百万人以上の市民が災害支援のボランティアに参加し、復旧、復興に努めたそうです。これらを知り社会貢献と聞くと身構えてしまうけれども、地域や身の回りのボランティアに参加することも社会貢献につながる事が分かりました。

私は、地域のお祭りである、ふれあいまつり、にボランティアで参加したことがあります。このお祭りは、みなさんが想像する金魚すくいやたこ焼きのような出店は少ないです。町の中で活動して作ったもの、キーホルダーや髪飾りなどの手作りのものが多くあるのが特徴です。そのため小さな子供も多いですがお年寄りの方や大人の方でも来やすいお祭りです。このようなお祭りでのボランティアでは、小さな子供からお年寄りまで幅広い人と会話をすることができまます。また

私が間違った行動をとった時でも、お店側の人もお客さん側の人にも優しくアドバイスをしてくださったり、待ってくださいたりしてくださいました。

私は最初、ボランティア活動をするのは、めんどくさいな、と思っていました。ですがいざ参加し



てみると意外にも楽しく感じ、最後には積極的に仕事を  
するようにになりました。また前に書いたように、ボラン  
ティアは社会貢献の一つです。つまりこの行動をすること  
で社会がよりよくなる可能性があります。そのため  
前よりも積極的に参加したいです。

## ボランティアと責任

千葉県栄町立栄中学校

3年 橋本 理音



社会貢献とは、個人や企業が社会をより良くする活動全般のことである。どの活動が社会貢献なのかということとはきまっていないが、社会の役に立ち、個人や企業の利益を追求しないものが社会貢献である。例えば募金、ボランティアなどである。

私は過去に地元の公園の清掃を行うボランティアや、地元の祭りの会場運営などのボランティアに参加したことがある。当時ボランティアは「地域」のために行うものだと考えていたが、これらも社会貢献であるのだろう。

この経験を通じて私は、自分の行動で、人々や社会に貢献することのうれしさや、社会貢献のハードルはそこまで高くはないことを知れた。しかし、私が経験した社会貢献はどれも「地域レベル」のものであり、社会貢献としては小さいものである。社会貢献は、食品ロスを含む食糧問題や、気候変動、エネルギー問題などの「世界レベル」の問題を解決することにもつながる重要な手段で

ある。ここから私は「地域レベル」ではなく、より大きな枠組の社会貢献も行っていけるようになりたい。そのためには、まず行動をおこすまえに現状を詳しく把握することが大切だ。なのでこれからは普段のニュースを見る際にこれらの問題に対して自分にできることはあるのだろうかと自分に問いかけていきたい。これらを積み重ねて、将来自信をもって社会貢献をしていきたい。



社会貢献（みんなのため）

## 【高校生賞】

喜びの分かち合い

### 東京都立六本木高等学校

1年 村田 希沙紀

私は、児童養護施設や障害児施設、高齢者施設などを運営する社会福祉法人福田会が地域交流を目的に開催するイベントに参加しました。一年に一度開催されるわいわい祭りは地域のお店や交流がある自治体が出展していたり、ステージでダンスやバンドを見ることもできます。

私はそこで、都立六本木高校の吹奏楽部員として、O・B、O・Gの方々とは合同で、ステージでの演奏をさせていただきます。

最初は地域の方々に喜んでもらいたい、元気を届けたいという一方的な気持ちでしたが、地域の方々が手拍子をしてくれたり、音楽に合わせて踊っている姿を見て、逆に私が元気をもらっている事に、気づくことが出来ました。

以前はボランティアを、「持っている人が、持っていない人に分け与える」という一方通行の慈善活動と捉えていました。ですが、実際に体験して、この活動は喜びを分かち合う事が出来る素晴らしい活動だと感じました。そして、ボランティアは異なる環境の人との交流



で視野を広げてくれます。自分の成長にも繋がるボランティア活動は、共に豊かになれるため、この経験を糧に広い視野を持つて社会に貢献したいです。また、ボランティア活動をする機会があれば、必ず積極的に参加していきたいと思います。ボランティアで学んだこの主体性や柔軟性を将来にも活かして行きたいです。

## 体験から将来の夢へ

### 東京都立総ヶ丘高等学校

3年 山本 清雅

私は心身や経済面で不安を抱える人を支援できる医療ソーシャルワーカーになるという目標を持っている。

この目標を意識したのは中学生のとき、心身の不調で総合病院の心療内科を受診した経験からである。治療費や家族間の問題など、医師だけでは対応しきれない課題があることを実感した。特に医療費の自己負担を軽減する自立支援医療制度に助けられたことで、こうした制度の存在を知らずに困っている人も多いのではないかと、この疑問を抱き、実際に福祉の現場を知ろうと中学校・高校の5年間はボランティア部に所属した。

保育園での職場体験では子ども達と遊び、給食や午睡の手伝いをした。保育士の方が子ども達の健康や安全を第一に考えている姿が印象的だった。遊具の点検や道具の使い方の指導、睡眠中の体調確認などを行う姿を間近で見て、周囲の状況を把握し、臨機応変に対応すること

の大切さを実感した。また、保護者からの情報を共有しながら連携して対応する様子からは、福祉の現場におけるチームワークの重要性を学んだ。

老人ホーム訪問活動では入居者の方と歌を歌ったり、折り紙や体操をしたりした。中には、認知症のために会話が上手くかみ合わない方や体調の関係で交流が難しい方もおり、相手のペースに合わせて寄り添うことの大切さを学んだ。例えば、後ろから声をかけないようにする、表情を使った優しいコミュニケーションを意識するなど、非言語的な関わり方も重要であると考えるようになった。また、排泄や入浴の介助に使用される使い捨てエプロンの作成もした。四十五リットルのごみ袋に腕や首を通す穴を開け、腰ひもをつけるという作業をした。この経験から、人々の安全や衛生面を守る介護用品の重要性を知った。

大学では、保健医療専門職と連携するための専門知識と技術を学び、人々のウェルビーイングに対応できる社会福祉を目指したい。



## 私の大切な思い出

東京都立六本木高等学校

3年 木内 凜

私は毎年地元近くの保育園の子供達に年賀状を送っています。

初めは友人の妹さんに書いたものから広まりました。中学の頃親しい友人に年賀状を送り合っていました。すると友人から「妹が気に入ったから妹の分も書いてほしい」と連絡が来て私は妹さんの年賀状を書いて送りました。すると後日友人から「妹が友達にもあげると約束をしたからもう何枚か書いて欲しい」と言われました。正直私には年賀状の良さは分からないし少し面倒だった。だが、友人の家に訪れた際妹さんに直接渡すと妹さんは飛んで喜んでくれた。その姿が可愛くて私まで嬉しくなる。そのまま妹さん、友達、園児と広がり今は園児のママさん達と子供達に向けて年賀状を作っています。

私はこの体験をして、人のために動く楽しさと喜びを学びました。興味が薄かった地域の活動や行事に参加するようになり、人助けにさらに尽力するようになりました。

今回の経験をしなければ毎年子供達の笑顔を見れなかったし、他のボランティア活動に興味や関心が湧くこと



はなかったと思います。また、好意的に参加しなかったでしょう。

私は毎年行ったボランティアを通して保育士になりました。保育士を目指し始めました。ボランティア活動は私に人の笑顔をくれるだけでなく、夢もくれました。私の大切な思い出です。

## 私のボランティア体験記

東京都立六本木高等学校

3年 西山 怜菜

私は小さい頃から誰かを助けたり、誰かの役に立つこと、そして人と関わるのが好きで医師や看護師、教員、養護教諭など色々な職業に興味を持ってきました。また、私自身ぜんそくを患ったり内分泌の疾患で10年間治療を受けたり、精神科病棟に入院したりなど医療機関には特にお世話になってきて今も支援を受けています。だからこそその恩や感謝を胸に誰かに繋ぎたいと思ってきました。

そして高校2年の終わり頃に地域でボランティア登録をし活動を始めました。まだ回数としては少ないですが、小さい子供の見守りや、趣味の弾き語りを活かし高齢者のデイサービスで披露したり、そろばん講座のお手伝いをしたり、学校紹介ボランティアでごみ



拾いに参加したりしてきました。ボランティアをする前は自分に自信がなく「私は助けてもらってばかりで誰の役にも何の役にも立てないダメな人間だと感じていました。

しかし、ボランティアをして高齢者の方や施設の方々から感謝してもらえて「自分にも役に立てることがあるかもしれない」と思えて達成感を感じました。今も気持ちや体調に波があり「自分はダメな人間だ」と思うこともあるのですが、その度に誰かの役に立てて感謝された時の喜びを思い出し「元気になったらまた頑張ろう」と思えるようになりました。自分に余裕がない時は誰かに助けてもらい、自分に少し余裕が出たら誰かを助けてあげることで人は生きていけるのかなと感じました。また、ボランティア活動だけでなく、電車やバス内で必要としている人に席を譲ったり、道を教えてあげたり日常のちよつとしたことでも誰かを助けることはできるし、それで感謝されたら自分も幸せな気持ちになれることを学びました。

私はこれからもささいなことでも誰かの助けになることを見つけて行動し、お互いが幸せになれる人生を過ごしていきたいです。



令和7年度ふれあいボランティア活動感想文集  
令和8年3月発行

認定NPO法人さわやか青少年センター

〒167-0043 東京都杉並区天沼3-7-3  
荻窪法人会館3階

TEL : 03-6279-9236 FAX : 03-6279-9256

URL : <https://www.ssc-npo.or.jp> / E-mail : [info@ssc-npo.or.jp](mailto:info@ssc-npo.or.jp)