

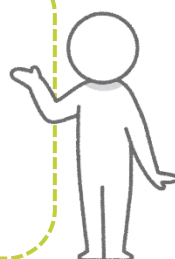
実践プログラム集



プログラムの内容について

実施の目的やねらい、授業時間、会場の都合等に応じて内容を調整いたします。

お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。



1. 認知症を学び、地域で支えよう ～認知症サポーター養成講座～

概要	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを養成する。		
対象者	小（高学年以上）・中・高校生、一般	講師等	キャラバン・メイト
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン、テキスト 経費は必要ありません。		



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆松江市ボランティアセンターと打ち合わせ ◆申請書の提出 ＊松江市健康政策課	＊この講座は全国統一のテキストを用いて行います。 ＊小中学生のテキストもあります。 ＊申込等社協でお手伝いします。
実践 (90分)	◆プログラム例 ①認知症に対する取組み（15分） ②認知症を理解する（30分） ③認知症の人への接し方（30分） ④認知症サポーターとは（15分）	＊実施時間については、講座の開催目的等により変更は可能です。 ＊受講者は「認知症サポーター」となり、講座修了後に「認知症サポーターカード」をお渡しします。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ＊アンケート記入 ＊見守りネットワークへの登録（任意）	＊受講者は見守りネットワーク登録し、認知症の方を緩やかに見守る協力者となります。



認知症への理解が深まり、偏見を持つことなく、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることができるようになります。
また、改めて自分たちにできることを考えるきっかけにもつながります。

2. 障がいを知り、共に生きる ～あいサポーター研修～

概要	多様な障がいの特性や障がいのある方の困りごと、障がいのある方への必要な配慮などを理解し、必要な時にちょっとした手助けができる“やさしくて温かい地域社会づくり”を目指します。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	あいサポートメッセンジャー
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン、テキスト 会場の確保・DVD 視聴機器の準備をお願いします。 経費は必要ありません。		



✿✿✿✿✿✿✿

プログラム

✿✿✿✿✿✿✿



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆松江市ボランティアセンターと打ち合わせ ◆研修申込書の提出 ✿松江市ボランティアセンター ◆講師との打ち合わせ	＊島根県が作成したテキスト等を活用したり、内容に応じて資料を準備することも可能です。 ＊小学生から使えるテキストもあります。 ＊地域や職場でも開催可能です。
実践 (85 分)	◆プログラム例 ①あいサポート運動の概要理解 ②DVD 視聴(約 70 分) ③あいサポーターの役割の理解 ④簡単な手話 ⑤あいサポートバッジの交付	＊基準の研修のほか、ご要望を聞いて内容を工夫することもできます。 ＊研修修了後にバッジもしくはチャームをお渡しします。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆研修報告書の記入	

効果
(ねらい)

障がいの理解を深め、自分たちにできること、役割について考えます。
 あいサポートバッジを日常的に身につけ、気軽に手助けを求められるようにするとともに、「あいサポーター」の輪を広げます。

3. 私たちの生活と世界のつながりを考えよう ～JICA 国際協力出前講座～



概要	JICA 海外協力隊の体験談や講義、ゲームなどを通して、地球規模の課題や開発途上国の現状、多様な文化を知り、世界と日本とのつながりについて理解を深めます。また、国際協力や SDGs について考えることで、国際社会の中で日本、そして自分たち一人ひとりがどのように行動すべきかを考えることを目的として実施しています。		
対象者	小・中・高校生、一般 ※大人と子供と一緒に体験することもできます。	講師等	JICA スタッフ ほか
必要物品・必要経費	内容によって、文房具等の準備が必要です。 講師謝金および交通費が必要となります。打ち合わせ時に確認をしてください。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆松江市ボランティアセンターと打ち合わせ ◆国際協力出前講座（講師紹介）申込書の提出 ✽島根県 JICA デスク ◆担当者との打ち合わせ ✽テーマや目的を決めます	*対象者へ講座を通じて伝えたいことを思い描きながら打ち合わせすることで、自分たちの課題等へ結び付けやすくなります。
実践 (90 分)	◆講座内容例 ✽JICA ボランティア体験談を聞こう！ ✽世界の問題を考えるワークショップ（参加型学習）	*「途上国の現状」「南北格差」「国際協力」「SDGs」「異文化理解」「環境」「食」「宗教」など、実施の目的・ねらいに沿ったテーマで講座をご提案します。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり	*講座を通じて自分たちがどう感じたか、何ができるかをふりかえり、実行できることを考え、次につなげます。

効果
(ねらい)

国際社会の課題（地球規模の問題や貧困、格差）や世界の多様性に目を向け、自分たちに何ができるのか、一人ひとりが考え議論することができます。また、国際社会を身近な地域に置き換えて考えることで、地域課題を考えるきっかけになります。

4. 盲導犬のことを知ろう

概要	盲導犬とのふれあいと視覚障がいの方の生活を知り、障がい者への偏見や差別をなくし、共に生きる社会の実現を図る。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	盲導犬ユーザー ほか
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン、テキスト等 講師の方への交通費程度ご負担をいただく場合があります。		



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ✻松江市ボランティアセンター ◆講師との打ち合わせ	＊日程についてはできるだけ早くご相談ください。
実践 (50 分)	◆講話 ✻目の病気、視覚がい者の生活や盲導犬について知ってもらう ◆盲導犬とのふれあい	＊盲導犬は、目の不自由な人の大切なパートナーであり、家族の一員として大切な存在であることを学びます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ✻自分たちにできることを考える	＊盲導犬ユーザーが抱える課題や現状の様子を聞き、自分たちにできることは何かを考えます。

効果
(ねらい)

盲導犬の役割、仕事を知ることができる。また、盲導犬ユーザーの方の生活を知り、自分たちに何ができるか考えるきっかけづくりになります。

5. 車いすユーザーの方と出会い学ぶ

概要	車いすユーザーの方の話を直接聞いて交流をすることで、障がいへの理解を深め、障がい者への偏見や差別をなくし、共に生きる社会の実現を図る。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	車いすユーザー ほか
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン、テキスト等 講師の方への交通費程度ご負担をいただく場合があります。		



***** プ ロ グ ラ ム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンター ◆講師との打ち合わせ	＊日程についてはできるだけ早くご相談ください。 ＊打ち合わせの際、テーマや目的、伝えたいことなどを摺合せしておきましょう。
実践 (50分)	◆講話 ＊車いすを利用するようになった経緯や、生活の様子等について	＊インタビュー形式でそれぞれが聞きたいことを聞いていくこともできます。 ＊事前に聞きたいことをまとめておきましょう。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆障がい者の方と一緒に学校や地域を歩いてみて、バリアとなる所を確認します。	＊講話を聞いたり、交流したりすることで感じたことを話し合い、一緒にできることはないかを考えるきっかけとなります。

効果
(ねらい)

車いすユーザーの方の生活を知り、自分たちに何ができるか、自分たちの住むまちを見直すきっかけづくりとなります。

6. 自分の住むまちを知る ～よいとこ探しとまち探検～

概要	地域に住む様々な人と交流し、自分たちの住むまちのいいところや改善できることを考え、実行する。		
対象者	小（高学年以上）・中・高校生、一般	講師等	地域の人・社協職員
必要物品・必要経費	PC,プロジェクター、スクリーン、記録用紙（ホワイトボード可） 経費は必要ありません。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンターと打ち合わせ ◆地域の歴史、活動等の調べ学習	＊誰に何を聞きたいかを考えましょう。 ＊公民館等で地域のことを聞いてみましょう。
実践 (90分)	◆インタビュー ＊学校や住んでいる地域の民生児童委員、福祉推進員、高齢者クラブ、ボランティア団体等 地域で活躍している人からインタビュー形式にて話を伺います。	＊地域の様々な人とグループができるように気を付けましょう。 ＊できれば進行、書記を作り進めるとスムーズになります。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆報告会の開催	＊一人ひとりが地域の為にできることを考え、それをまとめて発表し、意見を共有します。

効果
(ねらい)

自分たちの町のいいところ、足りないと思うことなどを話し合い、自分たちが住みたいまちにするためについて話し合うことにより、地域への関心が高まります。

7. 自分たちができるボランティア活動

概要	地域住民向けボランティア講座と体験プログラムを行い、ボランティア活動についての理解を深める		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	松江市ボランティアセンター ・ボランティア活動経験者 ほか
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン等 経費は必要ありません。		



✿✿✿✿✿✿✿ プログラム ✿✿✿✿✿✿✿



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ✿松江市ボランティアセンター	*打ち合わせで、伝えたい内容を整理します。 *ボランティア活動のできる施設等調査します。
実践 (4時間)	◆ボランティア講座(60分) ①ボランティアとは ②ボランティア活動はどんなものがあるか、心得やマナー ◆福祉施設等体験プログラム(180分) ①利用者の話し相手 ②レクリエーション等のサポートなど	*体験には、目的や注意事項を理解してから取り組みましょう。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆ボランティア活動紹介	*施設職員等から総括を聞き、次の活動に繋がります。

効果
(ねらい)

ボランティアについて知り、ボランティアに対する意識が高まり、実行力が育ちます。
活動を通じて、様々な人とつながり、共生のまちづくりにつながります。

8. 「ふくし」について学びを深めよう

概要	ふくしとは何か、地域の現状等を学びながら考えていく。		
対象者	小（高学年以上）・中・高校生、一般	講師等	福祉関係者・社協職員
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン等 経費は必要ありません。		



***** プ ロ グ ラ ム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンター	＊プログラムの実施を通じて何を伝えていくかの打ち合わせで確認していきます。 ＊達成目標があれば打ち合わせ時に提示してください。
実践 (50 分)	◆講話 ＊「ふくし」について ＊地域共生社会について （ノーマライゼーション、バリアフリー など）	＊ふくしについて学び、自分たちにできること、自分たちの住むまちにはどんな課題があってバリアがあるのかをプログラムの実施を通じて学びます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆今後の取組を考える	＊実施前後で自分の気持ちに変化があったのか、今後自分ができることは何かをふりかえりながら考えます。

効果
(ねらい)

ふくしの意味や地域活動、地域の課題を知り、自分たちに何ができるか考えるきっかけになります。

9. 介護について知ろう

～仕事の魅力伝えます～

概要	介護の仕事コンシェルジュ*から介護の仕事について学ぶ。 *講師は松江市内の介護現場で高齢者を第一線で支える専門職の方たちです。		
対象者	中学生、高校生	講師等	介護の仕事コンシェルジュ
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン等 経費は必要ありません。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆松江市ボランティアセンターに問合せ ◆ふくし教育申込書もしくは介護の出前授業（基礎的講座）申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンター ◆講師との打ち合わせ	＊特に伝えてほしいことなど、打ち合わせて具体的にお願いします。
実践 (50分)	◆講話 ＊介護の仕事や魅力について学ぶ。 ＊「ふくし」について学ぶ。	＊施設の介護職の方から仕事について学びます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり	＊話を聞いて気づきを共有します。

効果
(ねらい)

介護の仕事や魅力について学ぶことで、思いやりの心を育むことができます。

10. 避難所での助け合いについて学ぶ



概要	防災教材「避難所 HUG」、「クロスロード」を用いた避難所運営の模擬体験や災害食作りを通じて、防災意識の高揚を図る。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	松江市職員・社協職員
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン 経費は必要ありません。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ✳松江市ボランティアセンター 必要に応じて市担当課、関係機関と調整 ◆事前学習	*被災者の生活等を事前に調べ学習しておきましょう。
実践 (120分)	◆避難所 HUG ①オリエンテーション(30分) ②ゲームの実施(60分) ③感想・意見交換(30分) ◆クロスロード ①ルールの説明(10分) ②ゲームの実施(50分) ③ふりかえり(30分) ◆災害食作り ✳災害時に適した食事作りを体験します。	*避難所 HUG は避難者の状況が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図に配置していくことで、避難所で起こる様々な出来事を疑似体験するゲームです。 *クロスロードは災害時等における出来事について、よりよい方法を検討する防災教育教材です。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ✳グループワーク ◆成果発表会	*気づきをまとめ、これからの行動について話し合います。 *地域、福祉施設等と連携した避難訓練の実施を検討します。

効果
(ねらい)

避難所運営を模擬体験や災害食作りを行い、避難所を運営する中で様々なトラブルをどう乗り越えていくか考えることで、いざという時の備えができて、防災意識が高まることが期待できます。

11. 障がい者スポーツを体験しよう

概要	障がい者スポーツの楽しさや、選手との交流を通じて共に生きることの大切さを理解する。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	島根県障害者スポーツ協会 ほか (競技経験者・指導者等)
必要物品・必要経費	体験のできる場所（例えば、体育館等）。種目により、準備内容を確認してください。講師によっては交通費程度ご負担いただく場合があります。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ✽松江市ボランティアセンター ◆講師選定 ◆講師との打ち合わせ	*スポーツを通じて何を学ぶのかテーマを決めておく。 *体験にあたり、必要な講話も検討します。
実践 (120分)	◆競技の説明（講話） ◆競技のデモンストレーション ◆競技の体験 ◆競技者との交流	*競技内容について障がい者スポーツ指導員から説明や注意点を聞き、障がい者の方と一緒に競技を体験します。 *競技の体験だけに留まらず、ルールや道具の特性を学び、障がい者や共生社会への理解が進むよう工夫します。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆障がい者の方と一緒にできることを考える。	*体験や交流を通じて感じたことを話し合い、共有します。

効果
(ねらい)

スポーツを通じて障がい者と偏見なく接し、助け合っていくことの大切さを学ぶことができます。

12. 外国の方と交流しよう

～食を通じた国際交流～

概要	松江市内に住む外国の方から、母国の歴史や文化、料理を学びながら多文化理解を深める。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	市国際交流員・松江市在住の外国人・JICA スタッフ
必要物品・必要経費	交流活動や講座等の場所の確保、必要な道具や食材等の準備等 移動手段の確保（送迎または交通費実費負担）が必要な場合があります。		



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンター ◆講師選定 ◆講師との打ち合わせ ＊日程調整・会場確保 など	＊対象になる国について、事前に調べてみる。
実践 (120分)	◆プログラム内容例 ＊歴史や文化、習慣などの紹介 ＊調理実習、会食	＊交流しながら外国の文化や習慣、食について学ぶことで、国際理解が深まります。 ＊調理以外にもゲームや工作などもできます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ◆継続した交流の機会の検討	＊交流して感じたことなどを話し合い、自分たちができることを考えます。

効果
(ねらい)

交流を通じて、他国の言葉や文化、価値観の違いを学ぶとともに、共に生きることの大切さを考えることができます。



13. 災害に備えて ～災害ボランティアの活動の準備～

概要	災害ボランティアについて学び、地域の助け合いやボランティア活動への関心や参加意欲、防災意識を高める。		
対象者	高校生、一般	講師等	日本赤十字社島根県支部・松江市職員・社協職員 ほか
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン等 経費は必要ありません。		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ＊松江市ボランティアセンター	＊地域の災害対策や災害ボランティアセンターについて事前に調べておきます。
実践 (120分)	◆災害ボランティアセンターについて学ぶ ①ボランティアセンターとは ②活動の事例紹介 ③自分たちにできること ◆ボランティア活動の体験	＊災害支援を通じて、自分たちがいざというとき何ができるかを学びます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり ＊改善点等の検討 ◆災害時に役立つ取り組みを考える。	＊自分たちができる取り組みを考えます。

効果
(ねらい)

ボランティア意識の高揚。
防災の意識が高まり、いざという時の対応が迅速にできる。地域のネットワークを築きかけとなります。

14. 赤い羽根共同募金の仕組みを知ろう



概要	毎年10月1日～3月31日までの6か月間で開催される赤い羽根共同募金運動について学び、寄附文化の醸成を図る。		
対象者	小・中・高校生、一般	講師等	島根県共同募金会・社協職員
必要物品・必要経費	PC、プロジェクター、スクリーン等		



***** プログラム *****



項目 (所要時間)	内容・手順	ポイント
事前準備	◆ふくし教育申込書の提出 ✽松江市ボランティアセンター ◆講師との打ち合せ	*赤い羽根共同募金の使い道を調べる。
実践 (50分)	◆赤い羽根共同募金について学ぶ ①共同募金運動とは ②共同募金のしくみ ③共同募金の使いみち など	*赤い羽根共同募金の仕組みを学び、共に支え合う気持ちを善意の寄附金に託す風土を培うことを学びます。
ふりかえり 事後学習	◆ふりかえり	*講話を聞いての気づきを話し合いたしう。

効果
(ねらい)

自分たちが募金したお金の使い道を知り、寄附に対する関心、興味が高まります。