リレー
プロフィール
No.378

ボランティア活動を楽しむ

地区社協 障がい者福祉委員　玉木 廣

長年勤めていた仕事に一区切りをつけ、業績や給料の代償を求められる責務から解放された十数年前、新たに始めた自然の中に身を置く趣味に時間を割くと共に、緑地の下草刈り、森の整備、障害者施設でのスポンジボールテニスのお相手、など体を動かしていい汗のかける活動を始めて見ました。

現役時代は仕事に追われる生活で、趣味はおろかボランティア活動と言えるものはほぼ経験したことのない私でしたが、とても心地よい楽しい体験でした。

ボランティア活動とは自分自身の能力や時間を使って、他人や地域が求めていることに対して支援することができる、自発的な社会奉仕で、無償で他者や地域のために行う活動を指すことではないかと思っています。

一方、自分にとっては新たな出会いや交流の場を得て、人との交流や協力を通して学びの機会を得ることができ、友情や連帯感を育むこともできるものと思っています。

また、他者のために尽力し、その結果として喜びや感謝の言葉を受けることは、内なる充実感をもたらし、自分の力が社会に役立つことを実感することで、自己肯定感や自己満足・幸福感が高まります。困難な現実に直面することもありますが、それを乗り越えることで自己成長や克服感を味わうこともできると思っています。

私にとってはボランティア活動を行なう上で「楽しむ・楽しいと思う」ことが一番重要なことだと思っています。その結果、大きな心の充実感や幸福感を感じることができます。

また、ボランティア活動には「自発的」に参加し、「無償」活動であることも「楽しむ」ための大きな要素です。

ボランティア活動が決して無責任で良いと言う訳ではありませんが、収入が伴う仕事には嫌でもやらねばならないという「押し着せ感」を感じてしまうことが少なくなく、達成感は感じても、心底から楽しむことができませんでした。

思い返すと長年続けてきた民生委員児童委員や社会福祉協議会の活動に加え、自治会の老人会の立ち上げ・運営、ボランティアガイドなどいろいろなボランティア活動に時間を割いてきましたが、いずれの活動も新しい体験を「楽しむ」ことを第一に心掛けてきたからこそ、達成感の得られる体験だったと思っています。

自身が後期高齢者になった今、これからもボランティア活動に関わり、残りの余生を楽しんでいきたいと思っています。

画像はイメージです