

## 参加者(中高生)の声・感想

除雪ボランティアに参加して、雪かきの大変さを改めて感じました。ボランティアで雪かきをさせていただいた家以外にも、雪かきで困っているお年寄りの方々は多くいると思います。だから、この活動がもっと多くの中高生に広まり、少しでも多くの家の雪かきを手伝うことが出来るといいなと思います。このボランティアを通して、人と人とのつながりを感じました。仲間と協力して雪かきをすることで、仲間との絆も深まりました。



## 参加者(中高生)の声・感想

雪かきボランティアに参加してみて、やった後の達成感を感じることができたのでよかったです。終わったとき、おばあちゃんが出てきて笑顔で「ありがとう」と言ってくれたことがとてもうれしかったです。ボランティアをして疲れることもあるけど、終わった後うれしいこともあるんだなと思いました。またこのような機会があったら参加したいなと思いました。



## 参加者(中高生)の声・感想

除雪ボランティアを体験して、雪かきはとても大変な作業ということが分かりました。雪は重くて、運ぶのがとても疲れしました。2時間くらいの作業なのに終わった時は手足がとても冷たかったです。これを、お年寄りの方々がするのは、私以上に大変なことだなと思いました。今まで、あまり雪かきの手伝いはしたことがなかったけど、これからは少しでも自分から進んで行きたいなと思いました。



## ボランティアの支援を受けた住民の声

- 自分ひとりでは出来ないで、こうして若い人たちに手伝ってもらい感謝しています。身体を気遣ってもらい元気をもらいました。
- 毎年来てくれて、有り難く思っています。これをきっかけに顔見知りになった生徒もいて朝の登校時に挨拶を交わすようになりました。一人暮らしなので、地域や子供たちとの交流ができて良かったです。
- 一人暮らしで足腰が弱くなってからは雪かきができず困っていました。ボランティアで雪かきしてもらってとても有り難いです。



# 除雪ボランティアって、どんなことをすればいいの？

### 除雪ボランティアのタイムスケジュール(例)

- 1 集合
- 2 始まりの会 (10分～15分)  
(あいさつ、雪かき作業の注意点の説明)
- 3 雪かきを行う場所に移動  
(徒歩、車、バス)
- 4 雪かき作業 (1時間～1時間30分)
- 5 集合場所に戻って終わりの会  
(10分程度。記念撮影があることも)
- 6 解散

2時間～2時間30分くらい  
移動時間を含めて

マフラー・ネックウォーマー  
(汗拭きをかねたタオルでも可)

帽子 耳を覆わず音が聞こえるもの  
(屋根の近くならヘルメットが最適)

上着 防水で動きやすい薄手のもの

下着 汗をかくので、吸水性がよく  
乾きやすいもの

靴下 厚手のもの  
長靴 滑りにくいもの

手袋 防水のもの(軍手・毛糸の  
場合はさらにゴム手袋が必要)

ズボン 防水、風を通さないもの

### 除雪ボランティアの注意事項

一人での  
作業に注意!

屋根からの  
落雪に注意!



厚着は  
動きにくい



体調の悪い  
ときは無理  
しない