

<ボランティア 8か条>

- ・がんばりすぎないこと！！
- ・燃えつきないこと！！

- ① 現実にできることより目標を高く設定しすぎない！！
 - ② 一人じゃないということを思い出そう！！
 - * むだ話のできる仲間をつくろう！！
 - ③ 燃えつきちゃいそうと思ったら、いったん「引く」か「休む」！！
 - * たとえ5分でも別のことをする！！
 - ④ ほめてもらおう！！
 - ⑤ グチを言える場を持とう！！
 - ⑥ 雑誌を読むなどいろいろな情報を得よう！！
 - ⑦ 好きなこと、趣味を大切にしよう！！
 - * 「こんな時」にと罪悪感を持たないで！！
 - ⑧ きちんと栄養をとろう！！
- ・ 雨天時の家庭訪問は原則として中止。但し定期訪問は別！！

<ライフでの生活について、注意事項>

私たちがお借りしているここライフは、本来はデイケアセンターです。あくまでもお借りしている場であるので、各自責任のある行動をとりましょう。

- ・ 近辺は治安が悪くなっていますので、夜の一人歩き及び22：00以降の外出は絶対にやめましょう。
- ・ 夜は各階にある電話を使用できます。
- ・ ライフを最後に出る人は、電気、カーペット、換気扇、エアコン、火の始末、玄関の戸締りをお願いします。
- ・ 就寝時は扉を少しあけておく⇒地震の際の非常口確保の為
- ・ 就寝前は玄関の3箇所の鍵の確認、ガスコンロ、湯沸かし器のガス栓のチェックをしましょう。
- ・ ゴミの日 燃えるゴミ→毎週火曜
缶・ビン→第2・4水

各自協力して、トイレのゴミ等忘れずに出しましょう。

- ・ ライフのまかないさんもミーティングに参加する為、17：00以降は玄関は閉まっていると思ってください。休みをとっている方で、早く休みたい方は、Beすけっとに鍵があります。
- ・ 共同生活用品の不足分に気づいた方はメモ欄に記入しておく。
- ・ はじめてここに宿泊される方は、ここのスタッフよりオリエンテーションを受けてください。又、次の日に新しい方がみえたら、あなたがオリエンテーションをしてください。
- ・ 仕事の内容、手続き等がある為、必ずBEすけっとでオリエンテーションを受けてください。
- ・ おふろは自分で考える（お風呂情報参考）
- ・ わからないことはそのままにせず、その都度、自分から積極的に聞いて、行動しましょう。
- ・ 洗濯はためすぎで！！
- ・ 健康には充分注意し、無理はせず、体調の悪いときには、早く誰かに相談しましょう。
- ・ 共同生活を気持ちよく行えるよう、誰かがやってくれるのを待つのではなく、まず自分から動きましょう。

せっかくこうして来たのですから、みんなが気持ちよく活動できるといいですね。そのためには、一人一人が何ができるのか、みんなで考えていきましょう。

主人公は あなた です。

