認定NPO法人
自然環境復元協会
Association for Nature Restoration and Conservation, Japan

http://www.narec.or.jp

制作総指揮：認定NPO法人 自然環境復元協会

〒169-0075
東京都新宿区高田馬場1-3-13-301
Email：rangers@narec.or.jp
TEL：03-5272-0254

このパンフレットは、
平成23年度地球環境基金の
助成を受けて作成しています。

協力：patagonia

制作：アートディレクション・不破 稔、編集・稲葉 沙織 、フォトグラファー・藤城 貴則、人物撮影協力・高田 淳也
協力：サンシティグリーンボランティアの会、柏の宮公園自然の会、夢の島公園
監修：伊藤 博隆（一般社団法人環境パートナーシップ会議）

FSC
ミックス
FSC® C020302

街のみどりへ思いやり。それはやがて、大きなチカラに。

身近な自然を思いやる
緑のボランティアを
はじめよう！

緑のボランティアスタートガイド

Produced by
RANGERS
PROJECT.

花を植えよう
屋上の芝生に横たわってみよう
お花見をしよう
雑木林に行こう
池の中をのぞいてみよう
街路樹を見あげよう
渡り鳥を迎えよう
虫の合唱を聴こう
落葉を集めよう
よくみると
私たちのまわりには
自然があふれてる。
自然と共に暮らすため
緑のボランティア
はじめませんか？
Here!
Here!
Here!

参加してみよう!「緑のボランティア」

雑木林などの身近な自然は、

人による管理が必要です。

その多くは私たちと同じ、

一般市民によって支えられています。

「その場所の緑を守ろう」という人たちが仲間を募り、

NPO(営利を求めない組織)や

ボランティア団体を立ち上げ、

地権者や行政などと連携を

取りながら保全管理を行っています。

そして、その多くの団体が、一緒に活動する仲間を募集しています。

あなたの思いやり。それは大きなチカラとなります。

「緑のボランティア」、あなたも参加してみませんか?

①

緑のボランティア豆知識1

「身近な自然」とは?

街の中の樹林地や都市公園など、居住地の近くに存在し、日常的に接している緑地、もしくは里地・里山など、居住地からやや離れていても半日や日帰りで気軽に行ける場所に存在する二次的な自然環境を言う。国立公園や国定公園など、わざわざ出掛けていって接することのできる優れた自然環境の対語として使われる。日本では、1980年代になると、優れた自然環境の保全ばかりでなく、このような二次的な自然環境の保全も自然とのふれあいの場として、また、生物多様性の保全の観点から重要視されるようになり、身近な自然という語が使われ始めた。(EICネットより転載)

「緑のボランティア」活動例

雑木林の整備

整備すると…

希少な動植物の保全になる

外来植物の除草

バランスが大切

草刈り

昆虫の卵に気をつけながら

生物調査

水辺の整備

都市の水辺は鳥たちの憩いの場

竹林の保全

増えすぎた竹や筍を間引く

埋立地に植樹する

※上記は「緑のボランティア」活動の一例です。

服装。

Spring & Summer

身近な自然といっても相手は「自然」
自分の身を守る装備で参加しましょう。

日差しの強い夏場は
帽子のツバの大きいものを。

首にタオルを巻くことは
汗を吸収するだけでなく、
頸動脈を守るほか、
熱中症対策にも

暑くても長袖・長ズボンで作業しましょう。
植物による
かぶれ・虫ささされ、ケガを
防止します。
肌を紫外線から守ることは、
熱中症対策にもなります。
紫外線を防ぐ素材が
おススメ。

フィールドでは
むずかしい荷物管理。
貴重品はウエストポーチに
入れて自分で
管理しましょう。

Caution

ハチは黒いものを天敵のクマと勘違いして攻撃してくることがあります。ハチの多い場所では、黒や暗い色の服装を避けましょう。また、香水や香りの強いものを身にまとわないようにしましょう。

Autumn & Winter

動きやすく汚れてもいい服装で
参加しましょう。

寒くても作業すると
すぐ暑くなります。
重ね着して
体温調整できるように
しましょう。

日差しが弱い時期でも帽子は必要。
枯れ枝の落下などの
事故や怪我から頭部を
守ります。

自然の中には
濡れていて滑りやすい
場所が多くあります。
しっかりとした靴を
選びましょう。

作業には動きやすい
服装がおススメ。
ジーンズでもOKですが、
屈伸しやすいものを
選ぶと疲れにくくなります。

Attention

着替えが必要な場合は、
着替える場所があるか主催団体に確認をしましょう。

持ち物。

① 軍手・手袋

軍手や手袋は種類がたくさん！
まずは滑り止めのついているタイプからはじめて、自分に合ったものやその都度作業に向いているものを選ぼう。

② タオル

タオルは活動中に使うものと終わってから使うもの、
2枚あると便利です。
てぬぐいタイプの長いタオルを首に巻いて使うのがおすすめ。

③ 長靴

汚れをさっと洗い流せる長靴は、池や田んぼなど水辺だけでなく、畑仕事でも使える優秀アイテム。
携帯用長靴を持参しても。

④ ポーチ

貴重品を入れておくポーチは
作業の邪魔にならないものを選ぼう。
ビニール袋や軍手を
入れておくと便利。

⑤ 虫よけスプレー

自然が多い場所だからこそ、
虫も多くいます。
虫よけ対策が必要な場合は、
虫が嫌うオイルや天然成分で
作られているものなど、
自然に優しいものを選びましょう。

⑥ あめ・チョコ

疲れたら甘いお菓子で
エネルギー補給。
みんなで分ければ会話も弾む
コミュニケーションツールにも。

持ち物チェックリスト（□はマストアイテム○はあると便利アイテム）

- □ 帽子
- □ タオル2枚
- □ 飲み物（スポーツドリンクなど）
- □ 軍手・手袋
- □ ビニール袋（ゴミや汚れた軍手を入れる）
- ○ 長靴
- ○ 雨具
- ○ 虫よけスプレー
- ○ あめ・チョコ

Caution

※作業内容やフィールドによって持ち物や服装の注意点が異なります。
主催団体の指示に従って準備するようにしましょう。

心構え。

無理なく長く続けるために

無理をしない

現地で活動しているベテランボランティアの方々は作業に慣れているので、
休憩を取らない場合がありますが、無理は禁物です。
疲れを感じる前に休憩を取って、こまめに水分・エネルギーの補給をしましょう。
特に夏場の作業では熱中症に注意！

マナーを守ろう

集合時間・持ち物や服装・作業のルールなど、活動には約束事があります。
ボランティアの安全や、全体のスケジュールを考えて作られているものなので、
きちんと守りましょう。
万が一時間に遅れてしまう時や、活動を休まなくてはならない時は、必ず事前に連絡を。

自然に寄りそう

フィールドには貴重な動植物などが生息している場合があります。
特別な管理を行っている場所もあるので、
作業の際は現地スタッフの指示に従い、現地のルールで行いましょう。
自然が相手の活動はその日の木々や草の状態、天気などで作業内容が変わることがあります。
自然の流れに合わせて活動を。

緑のボランティアは長く続けることが大切です。作業の手順や活動のことなど、
何かわからないこと、自分にはむずかしいと思うことがあったら、
遠慮せず団体の方に聞きながら、無理をせず自分のペースで続けてみましょう。

②

緑のボランティア豆知識 2

ボランティア保険
ボランティア活動中や、自宅から活動先への移動中（往復）に起きた事故などを保障する保険です。
主催団体や活動先の団体が加入している場合もありますので、事前に確認しましょう。
個人での加入が必要な場合は、
ボランティアセンターや社会福祉協議会などで手続きを行いましょう。（保険代1年間￥300~）

探してみよう！「緑のボランティア」

ボランティアに参加する準備ができたら、早速、参加できる活動を探してみましょう。
都市近郊には身近な自然を守る「緑のボランティア」活動が多くあり、
ほとんどの団体でボランティアを募集しています。まずはインターネットで情報収集。
おもしろそうな活動を見つけたら、気軽に参加してみましょう！

おすすめ「検索サイト」

環境らしんばん
http://plaza.geic.or.jp/
環境活動や環境イベントに関する総合データベース。
ボランティア募集からスタッフ募集まで幅広く掲載されています。
都道府県・ジャンル・カテゴリー別などでくわしく調べることができます。

Yahoo！ボランティア
http://volunteer.yahoo.co.jp
ボランティア募集やイベントなどの情報が盛りだくさん。
都道府県・ジャンル・キーワードなどいろいろな方法で自分に合った活動を探せます。
ボランティアの適正チェックなどのコーナーもあります。

EICネット
http://www.eic.or.jp/
環境問題に取り組んでみたい・知りたい人向けの情報案内・交流サイト。
環境教育や環境保全活動に関する実践的な情報がたくさん載っています。

トーキョーレンジャーズ（レンジャーズプロジェクト）
http://blog.canpan.info/7029/
「東京は僕らの庭だ！」をキャッチコピーとし、
東京23区内や近郊のさまざまな場所で身近な自然を守るプロジェクトを実施中。
登録するとメルマガ形式で活動のお知らせが届きます。

街のみどりへ思いやり。
それはやがて、大きなチカラに。

「緑のボランティア」を体験してみよう！

「未来につながる」3時間ボランティア
レンジャーズプロジェクト（認定NPO自然環境復元協会）

レンジャーズプロジェクトでは、東京・東京近郊で実施されている
いろいろな種類の「身近な自然の保全活動」をお手伝いに行きます。
「いろいろなところで活動してみたい」「やってみないとわからない」
「1人で参加するのはちょっと…」という方には特におすすめ。
しかも活動は週末の3時間のみ、都合の良い時だけ参加すればOK。
気軽に「緑のボランティア」が体験できます。
もちろん、本格的に参加したい方も大歓迎！
あなたの3時間が未来の緑をつくります。

レンジャーズプロジェクト5つのポイント

① いろいろな体験
都内＆近郊のいろいろな場所に行きます。
活動も毎回違います。

② 3時間のみ
活動は主に週末の3時間。
活動後も疲れが残りません。

③ 自由参加
都合の良い時だけご参加ください。

④ 初心者の方・お1人さま歓迎
スタッフ同行なので、お1人でも、
ボランティアや緑化作業が初めてでも安心です。

⑤ 学べる
活動しながら自然環境についても学べます。

レンジャーズプロジェクトの参加方法 ※登録料、会費、参加費などは全て無料です。
下記サイトからご登録ください。
レンジャーズプロジェクト・ブログ
http://blog.canpan.info/7029/
レンジャーズプロジェクト 検索
活動状況を随時更新中。ぜひチェックしてみてください！