

# プロボノやボランティア活動参加に関する アンケート結果

アンケート期間：2024/11/16~11/23

回答者数：173名

下記、自由記述項目のアンケート結果

・「あなたが、プロボノ活動もしくはボランティア活動に参加されて、得られた達成感について、具体的なエピソードを教えてください」

2024.12.18

ID	あなたの性別を教えてください	あなたの年代を教えてください	あなたの現在の職業を教えてください	あなたは、プロボノ活動またはボランティア活動に参加されていますか	あなたが、プロボノ活動もしくはボランティア活動に参加されて、得られた達成感について、具体的なエピソードを教えてください	あなたが、プロボノ活動またはボランティア活動を検討する際にどんな条件や環境があると参加してみようと思いますか？
1	男性	40代	会社員(正社員)	はい	会社では、なく一人として支援ができ、それに対して感謝された時に、達成感、充実感をより感じる事ができた。	初心者OKという雰囲気
2	男性	60代以上	団体職員	はい	今までの自分の関わりの範囲とは異なる世界を知ることができた。	活動内容のわかりやすさ、心理的ハードルの低さの提示
3	男性	50代	会社員(正社員)	はい	会社とは違う多様な考えをもとに自身のやるべきことをアップデートできた。	
4	男性	60代以上	自営業・フリーランス	はい	従来の活動では交わることのない人たちと議論をする機会を得ることができ、視野が広がった	依頼する方の悩みや達成したいことをよく議論し、お互いに納得した状態で活動に取り組むこと 時間的な融通性
5	女性	60代以上	自営業・フリーランス	いいえ		
6	女性	60代以上	無職・定年退職	はい	他社多分野の方とひとつの課題解決に取り組むことで多様なアプローチ方法など日常にない新たな気づきをえられ世界が広がったように感じた	触発されるような人たちがいること
7	女性	50代	会社員(正社員)	はい	ソーシャルリサーチ学科での学びから。自分のやった調査によって、その後もその団体とつながり、リサーチやさまざまな形でかかわり、団体の活動に貢献できていること。	得られる学びや経験が大きいこと。同時に自分が貢献したこと、少しでも社会やその団体の活動に役に立っていると実感できること。
8	男性	30代	会社員(正社員)	はい	自分の興味があったことがプロボノを通して実現することができた	支援先の団体の雰囲気が事前に分かれれば良いなと思いました。(支援開始からのアンマッチが起きないように)
9	女性	40代	会社員(正社員)	はい	講演会の運営を手伝ったとき、参加の感想を読んで。大したことはなかったけど、何かしら役に立てた実感があった。また、普段接することがない海外の講演者との関わりを持てたこと。	自分の興味の領域と重なることが前提で、あとはボランティアの先輩がサポートしてくれたり、仲間ができたこと
10	男性	30代	会社員(正社員)	はい	会社以外のメンバーと同じ課題に取り組み、議論を交わすことで新たな仲間ができたこと。	期間が限られていること、夜・土日が主な活動タイミングであること
11	男性	30代	会社員(正社員)	はい	仕事とは異なるメンバーで未知の課題に取り組むことができ、成果物が価値あるものとなれば達成感がある。	
12	男性	50代	会社員(正社員)	はい	転職経験がなく、よその会社に行ったらきっと使い物にならないだろうなあ、と自己卑下していた自分に、こんな自分でも誰かの役に立つんだと、勇気をいただきました。	活動を通して、地域や社会への貢献につながっていくかどうか。
13	女性	50代	自営業・フリーランス	はい	業務では出会えないフィールドの方とチームとして問題解決に取り組むことで学ぶことがおおく、自身の問題点などにも気づかされました。	実際に足を運べる距離 今日もある課題 規模感
14	男性	50代	会社員(正社員)	はい	知らなかった世界を知ることができた。	必要条件:その時の余力 十分条件:支援先の活動意義への共感
15	女性	50代	無職・定年退職	はい	地域社会で使われている言葉 例:高齢者 居場所 子ども食堂 ヤングケアラー が他人の様に感じていたが、プロボノ SAAを通して密接である事を実感した。	課題が明確で、依頼者側が真剣である。短期間で出来る事と中長期の目標が違う事が事前に協議されておくと参加しやすい
16	男性	50代	会社員(正社員)	はい	子どもテーブルの役割が貧困支援のみならず、居場所提供や社会との関わり合いを学ぶ場でもあるため。	具体的に身につけることができるスキルやノウハウが明確になっていること。
17	答えなくない	30代	会社員(正社員)	はい	ちょっとしたボランティアしかやることがないので、達成感と言えるほどの経験はないです。ですが、例にあるように、参加してみると新たな発見があるとか、視野が広がるというのは実感があります。災害ボランティアに行ったときに、「津波ってこんなふう建物にえぐるんだ」とか思いました。ニュースで聞いているようなことが、リアルに感じられるというのはず自分にとって大事なことのように思っています。	・気軽に来て良い雰囲気を感ぜられる(募集ページなどから) ・ルールやどんな人に来て欲しい人がわかりやすい
18	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
19	男性	30代	会社員(正社員)	はい	通常の業務では関わらない方と話す機会があり、自分自身の新しい気持ちを得られる。	
20	男性	50代	会社員(正社員)	はい	町会の方と一緒に公園の活用方法について主要な町のステークホルダーに生の声をヒアリングしてその後アンケート調査を行い、次に進む公園の活用方向性を導出することができて、仕事のプロジェクトではやったことがない地域づくりプロジェクト活動を実践できたこと。	居住地からのアクセス、ボランティアの内容が自分に出来そうか、日時がうまくあうか
21	女性	40代	会社員(正社員)	はい	社会について、知らなかったことを運営にかかわる人から直接、情報だけでなく熱意とともに知ること、一生残る記憶になること。	日程が空いていて、現地までの交通アクセスができる。直前呼びかけがあって人手がたらずそう。自分の貢献がイメージできる、過酷な環境すぎない。知人からの情報で信頼できる団体である
22	女性	40代	自営業・フリーランス	はい	同じ業界ではない方と一緒にプロジェクトを進めていく事で多様な価値観を知ることができる。団体さんとの関係の中でも世の中に様々な課題がある事などを知れる	
23	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
24	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		地域
25	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		スポーツ
26	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		時間的余裕がある時、リタイヤ後など。
27	女性	50代	会社員(正社員)	いいえ		気軽な単発
28	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		資格が必要ななどの確な情報提供。
29	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		イベントできっかけがあれば
30	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		やっている人の話など経験談とか聞けると良いと思います
31	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		若干の報酬と自分自身の時間的余裕
32	男性	60代以上	会社員(正社員)	はい	障害者の移動支援は単なる移動の支援ではなく、移動に伴う利用者のつながりを支援していること気づきました。	自らの貢献の可能性
33	答えなくない	60代以上	答えたくない	いいえ		個人との関わりがあまり深くないもの
34	女性	50代	パート・アルバイト	いいえ		近隣の地域で興味があれば
35	女性	30代	主婦・主夫	いいえ		
36	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
37	女性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
38	男性	60代以上	無職・定年退職	いいえ		仕事に支障なく活動できる時間設定。 特別なスキルを持っていないのでプロボノは考えていない。高齢者福祉課に関係するお手伝いのボランティアであれば参加を考えます。 基礎疾患など健康上の問題を抱えている。基本的にホームワークでこなせる案件に絞っている。そんな理由からgrantの活動は最適だった、 限られた自分の時間をあてることに納得できるだけの意義を感じられれば。団体の活動や思いへの共感や、自分にできる、自分だからできると感じられること。 自分にできることがある場合
39	男性	60代以上	無職・定年退職	はい	会社生活で培ったマーケティング、企画のスキルを生かすことができるのが、報酬の有無とは関係なくうれしい。	
40	女性	40代	会社員(正社員)	はい	自分のスキルが団体やチームの役に立てると実感できた。	
41	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
42	男性	10代	学生	いいえ		
43	男性	40代	会社員(正社員)	はい	異なる背景をもつ人と協働することで、会社内での自分に対する評価に対して、答え合わせをすることができた。(あるスキルがよいと評価されていたが、実際には違うことに気づく)。また、NPO法人の現場に触れることで、報道やネットで言われていることと実際のギャップに気づいた。社会課題とはこのようなものなのかと理解できた。	活動へ参加するために一歩踏み出すのを後押しするイベントを活発にする。(例、ある企業の社員食堂でPRする)。業務時間内に複業に参加する社員の給料を助成する制度をつくる。
44	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
45	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		よくわからない
46	女性	40代	会社員(正社員)	はい	自分の視野が広がった。プロボノをやらなければ知らなかった知識が得られた。	
47	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		無理のない参加条件、状況
48	女性	20代	会社員(正社員)	はい	普段関わりのない年代の人と触れ合え、視野を広げる良い機会となった	
49	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
50	男性	60代以上	会社員(正社員)	いいえ		
51	男性	10代	学生	いいえ		友達と簡単に参加できるような環境 お恥ずかしい話ですが、まずプロボノ活動という言葉自体を知らず、どこで何をやっているのか知らないため検討以前の段階にあります
52	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
53	男性	60代以上	会社員(正社員)	はい	自分の持っている能力が社会でどのような価値があるのかを確認することが出来た。	人間関係が面倒臭くない時

54	男性	50代	自営業・フリーランス	はい	支援者が新たな視点の発見があったとき	
55	男性	50代	自営業・フリーランス	はい	自身のスキルがどの程度通用するのかわかって自信に繋がった。自分自身の活動が支援団体の方の役に立ったと感じて嬉しかった。	オンライン参加可能。
56	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		近場でどんな活動が展開されているのかが簡単に分かれば参加につながると思う
57	女性	20代	学生	いいえ		災害支援
58	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		介護が終わらないと考えづらい
59	男性	40代	会社員(正社員)	はい	会社の仕事は、出来て当たり前、期待値を超えて当然の成果主義のため、やりがいや人間的な温かみを感じることはポジションが上がれば上がるほど難しくなります。 地域社会でのプロボノ活動では、ビジネススキルを活かした課題解決や活動が出来ると共に、その成果に対してダイレクトに感謝の気持ちが返ってくる(素直なありがとうの声など)ので、シンプルにやりがいを感じることが出来ます。また、ビジネスでの進め方とは違った工夫(人間関係や資料作りなど)も必要なため、プロボノとして取り組みれば取り組むほど、自身としての社会活動経験が蓄積され、地域へのインパクトの再生産につながると思っています。	その他大勢のプロボノ要員やボランティア要員として扱われる様な状況や環境の活動には参加しません。活動規模は小さくても構わないので、自身が関わることで相手先に明確に貢献できる状況が望ましいです。
60	女性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
61	男性	40代	会社員(正社員)	はい	価値観や共通言語、段取りに対する考え方が違う人達をどうまとめ何を目的とするかが毎回プロボノPMの醍醐味です。	
62	女性	20代	会社員(正社員)	はい	本業以上に、「自分で考えたこと」を行動に移し、成果物に反映させることができること。	興味のあるジャンルのプロジェクトであること、参加に費用がかからないこと、週の稼働時間が10時間以内で収まること ・対象は沢山あるが、それぞれ自分の興味のある案件であること ・時間的余裕
63	男性	60代以上	自営業・フリーランス	はい	質問の意図が？ですが、「プロボノ活動もしくはボランティア活動」は達成感を求めるものではないと考えている。	
64	男性	60代以上	自営業・フリーランス	はい	災害復興支援プログラムに参加して、プロジェクト推進のお役に立てたこと、そこで得られた知見によって社会貢献活動にすすめた。	新たな社会貢献活動の知見が得られること
65	女性	40代	会社員(正社員)	はい	普段の仕事では、所属部署や肩書き、立場などを踏まえて相手との関係性を築いていますが、プロボノなどのボランティア活動では、チーム内のメンバーや支援先ともフラットな関係で、その人個人と向き合うことになります。そうすると、お互いの考えや、性質、個性を理解して、協力し合う必要が出てきます。会社で仕事をしている仲間とはまた違い、その人自身と関係性を築いて、一緒にゴールを目指せるところが、ボランティア活動の大きな魅力だと感じています。	支援先への共感と、求められる能力が明示されていること
66	男性	40代	会社員(正社員)	はい	仕事では得られないことが経験出来る。自分でも社会に必要とされていると実感する。	会場までの交通費補助がある。
67	男性	40代	会社員(正社員)	はい	日頃の仕事とは異なる関係性の集団、エリアに対し、交換できる機会をえて有意義だった。	気軽さ。
68	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		貢献度
69	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		その活動により誰が幸せになる、または困りごとが解消するのか明確であることが一番です。次に自分が役に立てそうな想像がつくこと。
70	男性	40代	会社員(正社員)	はい	会社では経験できない課題と普段出会うことがないメンバーと協力して解決に取り組むことで、自身の視点を広げる機会となった	
71	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
72	女性	50代	自営業・フリーランス	はい	課題感を持つ当事者の方と直接目線を合わせてプロジェクトを進めることで、通常の仕事では得られにくい納得感と、社会の役に立っているという喜びを得られました。	自分の生活や収入の安定、時間的余裕 相手の団体さん側のポジティブな受け入れ態勢
73	男性	60代以上	会社員(正社員)	はい	中高生の探究学習支援をして子ども達が気付き目を輝かせる瞬間、また、様々な困難がある子どもの居場所のボランティアでなにも話さずに側にいた子どもが次の機会にも来てくれて挨拶してくれたとき、子ども達の無限の可能性を実感します。ボランティアで出会う様々な背景を持つ人びと(大人・子ども)との交流で、つねに新たな気付きがあり、元気を頂いています。	
74	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
75	男性	20代	会社員(正社員)	はい	具体的な課題に近いところで活動できるので手触り感があった。	
76	男性	50代	公務員	いいえ		
77	男性	30代	会社員(正社員)	いいえ		
78	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
79	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		身近な人からお誘いがあり、時間が空いていましたら参加してみようと思います。 活動内容が分かり易く公開されている 知らない場所に一人では行きづらいので知人が参加していると活動内容も確認しやすいので参加できる
80	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
81	男性	40代	会社員(正社員)	はい	まだ経験中です	
82	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
83	女性	40代	会社員(正社員)	はい	自分が特別なスキルや経験をもっていなくても、団体さんの想いを形にするお手伝いができたこと	初心者でもできるか明示されていると応募のハードルがさがるとの様な人・団体、課題への支援につながるのかや、募集している側の想いが伝わってくると興味が高まる
84	男性	40代	会社員(正社員)	はい	NPOでは自分がこれまで培ってきたプロジェクトマネジメントなどの専門性が非常に役立つと求めているのだと認識できたこと。	活動にかかる時間的制約が少ない(オンラインで参加可能、1時間だけの稼働、など 現段階で興味がないです。
85	女性	20代	会社員(正社員)	いいえ		・自身の興味(解決に寄与したいと思っている)社会課題の分野である。 ・時間がある程度自由が利く。(ボランティアは無理せず自分が出来る範囲で参加可能なこと)
86	女性	60代以上	行政機関職員	はい	正直言ってなんらかのゴールを達成したという感覚はまだない。ただ当事者(受益者)からのフィードバックにより役に立っているということは折に触れて感じている。	
87	女性	60代以上	契約社員	いいえ		強制力が強くないこと、短時間の活動もあること、様々なハラスメントへの適切な対応があること
88	男性	30代	会社員(正社員)	はい	同じ志を持つ仲間や先駆者との接点があった	
89	男性	40代	会社員(正社員)	はい	活動を通じての共感	条件や環境は重視していない 特に考えていません
90	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		経験者でなくても気軽に参加できる
91	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
92	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
93	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
94	女性	50代	会社員(正社員)	いいえ		入りやすい環境が提供されている 自宅エリア内、30分でも参加可能など。 事前準備～実際までの参加できるパートが細切れであると、ハードルが低く参加しやすいと感じました
95	男性	50代	会社員(正社員)	はい	親子ラグビー教室の手伝いで始めましたが、ラグビー競技に携わる者として、子供の体力作りの育成の一助となれば良いと考えています。地域の子供達とのゴミ拾いを行った際、道路がキレイになり、子供達の顔と拾ったゴミの量を見て、達成感がありました。	参加しやすい環境(自宅から場所までの距離)や日時設定(半日程度)
96	女性	50代	会社員(正社員)	はい		参加できる日時。
97	女性	60代以上	会社員(正社員)	いいえ		身近にボランティア活動の情報があるとよいと思います。 ショッピングセンター、スーパーなど普段の生活に関わる施設での貼り紙など、普段から信頼しているところが発信元だと、安心して参加できそうな気がします。 時間に余裕ができれば
98	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		
99	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
100	女性	50代	会社員(正社員)	はい	住み慣れた地元各所にアイコンプロットすることで、各所がもつ様々な分野の機能を知ることが出来た。	企業との連携がなされ、善意のモチよりだけに頼らない資金源があること。
101	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		余暇を活用できる。 会社の取り組みや友人からの誘いなどはきっかけになると思います。
102	男性	50代	会社員(正社員)	はい	会社の取り組みで、環境保護活動(植林、清掃活動等)に参加しました。自分で行動するにはハードルが高い場所や活動を行うことができ「少し社会に貢献できた」実感を得ることができました。	ただ、フルタイムワーカーにとっては休みや時間を確保する仕組みは必要だと思っています。
103	男性	40代	会社員(正社員)	いいえ		
104	女性	50代	派遣	いいえ		
105	男性	50代	会社員(正社員)	いいえ		PR要素

106	男性	30代	会社員(正社員)	いいえ		現在の仕事や家庭での時間と両立ができるかどうか。
107	女性	50代	会社員(正社員)	はい	会社の仕事では関われないジャンルで、それぞれのバックグラウンドをもつ人達と協力して物事に取り組み、何らかの成果物を出すという活動が、非常に新鮮で自分の可能性を広げることができた。	自分のスキルを活かせるかどうか。
108	男性	60代以上	会社員(正社員)	いいえ		過去にサポートを受け、それに感謝し恩返しをしたいと思ったら自然とやります
109	男性	答えたくない	自営業・フリーランス	いいえ		地域との人との連絡体制と受入側の姿勢
110	男性	30代	会社員(正社員)	いいえ		仕事やプライベートのない時に活動する
111	女性	10代	学生	はい	自分とは立場の違う人と多く関わることで、今まで持っていなかった新たな価値観を得ることができた。	休日
112	男性	20代	学生	はい	教科書や先生の話からは学べない、現場の空気感や支援者の在り方を知る良い機会となった。	自分が暇なとき・自分も楽しめる環境
113	女性	20代	学生	はい	なし	
114	男性	40代	会社員(正社員)	はい	支援した団体が取り組んでいた政策提言が政府に取り上げられ制度化された。 プロボノで納品した成果物もその一助になったと団体から伺ったとき。 また、別の団体では、プロボノで実施したSNSなどでの認知活動を見た新聞社から団体が取材を受け記事に掲載された。同じくたくさんの方から団体が寄付をいただけた。	関心があり自分ごとに近い社会問題に関する団体、自分の力が発揮できそうなプロジェクト、プロボノ活動の成果のインパクトが大きそうな場合、など。
115	女性	10代	学生	はい	学校では学ぶことの出来ない経験や地域の方との触れ合い、自分の視野、進路の幅を広げる貴重な経験になっています。	
116	男性	50代	会社員(正社員)	はい	NPOさんの活動を学び社会課題を知り、それらの解決の一助を担えた事。また、社外の背景の異なるメンバーと協働し、成し遂げた事。自分の社外で貢献できるスキルを認識できた事。	自分のスキルを活かせるか 期間 負担度
117	男性	40代	会社員(正社員)	はい	会社では経験できない、地元地域コミュニティに直接的に関わる仕事で接点がない職種・業種の人とプロジェクトに取り組むことで、視点を広げる、自分の強みや弱みを認識するきっかけとなりました。	
118	女性	40代	会社員(正社員)	はい	社会課題をリアルに知る、解決できる	期間、週次の時間的な負荷などが分かるとういですね。
119	男性	50代	会社員(正社員)	はい	自分の提供したスキルを喜んでいただけたとき。間接的ではあるが社会活動への効力感を感じる。	団体の受け入れ体制。対応する能力、余力がなくて、こちらの仕事を使いこなせない、無駄にされたことがある。
120	男性	50代	会社員(正社員)	はい	こんな程度のスキルでも、場合によっては役に立つのか★と思った。	現場が本当にがんばっている熱意あること、その上で外部の力を必要としている背景に納得感があること。
121	女性	40代	会社員(正社員)	はい	地域スポーツ振興の団体の代表の方から、提案内容について目から鱗が落ちたと言われ、プロボノの意義を感じてもらえた	
122	男性	40代	会社員(正社員)	はい	Webサイトの構築・改善や効果測定、ノーコードでのアプリケーション開発などを行い、団体等からも感謝されながら、自身のスキルを向上し、それを本業の方にも還元することができた。	
123	男性	40代	会社員(正社員)	はい	同じ興味関心をもっている人と一緒に地域の現状を捉えて課題解決に向けたアイデアを考えたり、実際の活動(炊き出しなど)によって地域の人と交流して感謝されたりすることは達成感につながっていると思う。	休みとあうこと 関心のある領域であること 信頼できる団体であること
124	女性	20代	学生	はい	具体的事例や空気感からネットの高齢者や障害などと違う深い理解が得られます	時間と距離次第です！
125	男性	30代	自営業・フリーランス	はい	普段知らなかった地域団体の活動を身近に感じる事ができて、地元の団体の活動などにも興味を持つようになった。自分たちで地域を作っていくかといけないう気持ちになった。	子連れ・家族で参加可能
126	女性	30代	会社員(正社員)	はい	会社の枠を越えた社会的な活動に取り組むことによって、まだほんの少しではあるものの地域デビューをできた実感できた。	自分の興味関心分野で、かつ自身のスキルと一致した場合
127	女性	20代	学生	いいえ		
128	男性	50代	会社員(正社員)	はい	実際に活動し、地域の皆様に喜んで頂けたりするととてもやりがいを感じ、またやりたいな！と感じる！	
129	女性	30代	正社員兼、副業でパート	はい	日本社会・地域社会の一員として少しでも貢献できたことは、自身と社会を身近にする感覚を得ることが出来ました。	時間的な制限が厳しくないこと
130	男性	20代	学生	はい		時間的な余裕があるかどうか、継続して参加出来るかどうか
131	女性	20代	学生	いいえ		女性が参加しやすいところ
132	男性	20代	会社員(正社員)	いいえ		体力的に仕事に差し支えないか、継続し易い地理的環境か。
133	女性	50代	会社員(正社員)	いいえ		一人でも参加しやすく、かつ「一人で参加しても他のメンバーやチームが受け入れてくれる」という安心感があると参加しやすい。
134	男性	40代	会社員(正社員)	はい	自分にはスキルがないと思っていたが、実際はそれなりにスキルはあったし、これまでの仕事の経験も十分に活用できる(価値のある)ものだと気づくことができた。	活動期限の設定、期待値のすり合わせなど サービスグラントがプロボノを支援する際に大事にしている ボランティアを求め側も期待値を整理し 互いにとって心地よい関係性を作る仕組みを導入すること 地域のボランティアというと ずっと関わらなくてはいけないうイメージがある
135	女性	40代	パート・アルバイト	はい	視野が大幅に広がった	活動時間、内容、自分の人生に余力がある時、全ての条件が合致した時に参加検討します 単発よりもある程度継続できるような活動
136	女性	40代	パート・アルバイト	はい	どのボランティア活動でも自分の人生の時間を費やすことにより、地域活動の助かされたという達成感	自身の経験などが一番貢献できそうか馴染みが良さそうか、どのような団体かどのような課題を解決してもらいたいのか一覧があると、判断しやすい
137	男性	40代	会社員(正社員)	はい	自身の経験を通して、本業でお付き合いのない企業や団体さんの課題解決に取り組める経験は本業にもフィードバックできたし、さまざまなバックグラウンドのメンバーと課題を解決した際のやりがいや達成感本業では味わえない充実感	
138	男性	50代	会社員(正社員)	はい	自宅から近くにある団体のチラシ作成支援をした際、支援終了後、たまたま訪れた幾つかの場所で自分たちが作ったチラシが置かれているのを見て、役立てた実感がとてもあった。	
139	男性	40代	会社員(正社員)	はい	自身の活動は、結果として誰かの役に立っていると感じることで、それだけで私の活動動機となります。また私自身も、その活動によって自己成長していると感じます。これまで気付かされなかった新たな考え・視点をえるきっかけとなっています。	金銭的な事情が大きいと思います。事によっては、移動費がかかるものもあると思います。その場合は移動費を工面しているか否かが参加を考える一つのポイントです。
140	女性	40代	会社員(正社員)	はい	様々なメンバーとの協働経験、社会貢献活動への貢献	自分の興味関心と、支援先への共感
141	女性	40代	会社員(正社員)	はい	社会課題に触れる貴重な機会となった	自分が興味がある社会課題の解決に関連する団体があること
142	女性	40代	会社員(正社員)	はい	ほかの業界にいる方々と知り合い、協働することで多くの学びがあった	活動量(時間や労力に制限があるため)
143	女性	50代	会社員(正社員)	はい	たの方々と、協力することで自分自身の勉強となった。	自分が使える時間と活動の時間的な条件が合う場合。
144	女性	60代以上	主婦・主夫	はい		信頼できる団体が基盤にあること。途中でやめられるという心理的安全性があること(特にボランティアは、労働契約を結ばないため労働者として保護されておらず辞め方が不明瞭になりがちなので、高圧的な団体などで搾取される不安はやはりある)
145	男性	20代	学生	はい	年齢や経歴を踏まえたと通常では経験できないポジションで活動することができ、社会や業務に関する解像度が上がり自信がついた。また、活躍を見ていただき、その後の大きな仕事に繋がった。	
146	女性	30代	会社員(正社員)	はい	達成感には特にない	
147	女性	40代	会社員(正社員)	はい	プロボノ対象者は、地域活動をしていたりNPO活動をしている方で、思いをもって活動したり、または気負わずに自然にできることをされていたりして、会社で働く姿とはまた違って、こういう生き方もあるなど刺激になりました。またプロボノメンバーは多様で、進め方や取り組み方など、自分とは違う素晴らしいものを持っていて、勉強になりました	仕事と両立可能なこと。ポジティブな雰囲気であること
148	男性	40代	会社員(正社員)	はい	自分の視野を広げることに繋がりました	興味のある分野を通じてのアウトプットやフィードバックから、自分の経験値をあげることが出来ること。
149	女性	30代	会社員(正社員)	はい	新しい領域に触れることができ、視野が広がりました。他の社会人の方々やNPOの方から新たな視点を得ながら、また協業する難しさ楽しさを学びました。	オンラインで参加可能で、仕事と無理なく両立ができるかをまずは見ます。
150	男性	50代	会社員(正社員)	はい	知らない世界を知れること	先輩の経験談
151	男性	50代	学生	はい	相手の笑顔が見れた時は嬉しいですね	ともに取り組むメンバーがリスペクトできる時
152	男性	40代	会社員(正社員)	はい	日常の業務では取らないアプローチや、接点のないメンバーとの協力を通じて、新たな体験ができた	

153	女性	50代	会社員(正社員)	はい	団体さんやボランティア仲間の人柄の良さや有能さ、志の高さを実感し、自分も見習いたい、がんばりたいと思えた。	移動時間になるべくかからない(近場またはオンラインでの活動)こと 自分の時間やスキルを使うことでお役に立てる事柄がありそうと思えること
154	男性	50代	会社員(正社員)	はい	支援先が新たな視点を得て課題解決に繋がったこと。「事業のネーミング開発」「HPリニューアル」「チラシ制作」など	現地に通える距離感 継続的な人との繋がりが期待できる
155	女性	40代	会社員(正社員)	はい	多種多様な経験や仕事をしている方々と一緒に活動を行うことで、自分自身の視野を広げることが可能となった	オンライン説明会など
156	男性	60代以上	自営業・フリーランス	はい	社会課題と解決のアプローチを具体的に体験でき、自らも活動の一部に貢献できた。	活動時間と適切なテーマ
157	女性	60代以上	会社員(正社員)	はい	職場や家庭では接する事のない年代の人達と関われ、刺激を受けた。	あくまでボランティアなので、正規の方々の補佐程度の仕事がしたい(災害支援は除く)。
158	男性	40代	会社員(正社員)	はい	日常業務では関心があっても対応する機会のないこと、特に形となつて見えやすい活動(例:団体のwebサイトを構築して団体の信頼や情報発信を支援)に参加したときにやりがいを感じました	対象の担当者や団体に関する情報(適切な活動をさせていてご支援が本当に必要であるかを検討できること)
159	女性	30代	無職・定年退職	はい	なんとなく周囲の人と知り合いになれた	
160	男性	60代以上	自営業・フリーランス	はい	誰かの役に立っているという実感	ハードルの低さ
161	男性	60代以上	学生	はい	視野の拡大	
162	男性	60代以上	学生	はい	自分が役に立っていることがうれしい。	自宅近辺の交通費がかからない所。
163	男性	50代	公務員	いいえ		
164	女性	30代	会社員(正社員)	はい	あまり記憶が無い	気軽さ
165	男性	50代	会社員(正社員)	はい	会社や町内会の活動では出会う事が無い人たちとの出会いからえられる知見、自分のスキルの関する新たな発見。直接アウトプットを手渡すことで得られる相手からの反応。	活動によって支援先の今後の活動が発展するイメージが得られる場合
166	女性	50代	会社員(正社員)	はい	異なる環境の方との交流を通し、学び、気づき、関係性の構築と、関わることでそのこへの貢献を実感できる	共感性
167	女性	50代	会社員(正社員)	はい	問題解決の方法が、本業の方とアプローチが異なるのが新鮮だった。営利と非営利の違いを感じた。	本業が忙しいため、隙間時間に進められると嬉しい。
168	男性	30代	会社員(正社員)	いいえ		活動内容が抽象的ではないこと。 時間的、経済的負担が事前に明示されていること。
169	女性	20代	会社員(正社員)	はい	直に参加者の方の笑顔を見られて、感謝の言葉を頂けたことで、社会貢献を実感できた。	ボランティア参加にあたっての手順や条件が明確であり、それと自身の現在の生活がマッチしていること。
170	男性	50代	会社員(正社員)	はい	依頼者に対して成果物を提供・提出して感謝されたときに達成感があります。	活動期間や時間帯がフレキシブルだと参加しやすいですね。
171	男性	40代	自営業・フリーランス	はい	通常関わることのない人(主に支援先)と出会い、多様な価値観に接することができる。	本業や家庭のルーチンを崩さない
172	男性	40代	会社員(正社員)	はい	知らない世界を知る	本業家庭に影響しない
173	女性	40代	会社員(正社員)	いいえ		自分自身も同時に学び、成長出来る取り組み