

ボランティア 8ヶ条

- ・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一旦「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もたないで!!

⑧きちんと栄養をとろう!!

雨天の時の家庭訪問は原則として中止。但し、定期訪問は、別!!