

ボランティアに参加されるみなさまへ

～アンマのことばからの抜粋～

瞑想とジャパだけが霊性修行のやり方ではありません。無私の奉仕もまた、霊性の修行です。そしてそれは、私たちが花ひらくための最も容易な道です。たとえば友達に花を買ったときでも、最初にその花の香りを楽しんで美しさ愛するのは自分です。それと同じように、無私の奉仕をすることで、私たちのハートは広がります。最初にその幸福を味わうのは自分自身なのです。

2024年 ボランティアの心得

1. 来場者の気持ちへの配慮をもちましょう

今回のプログラムは5年ぶりの来日プログラムです。この5年間多くの人がさまざまな体験を経ました。はじめてのかたはもちろん、以前よりお年を召されたり、パンデミック中さまざまな困難を抱えた方もいたことでしょう。

アンマのプログラム来場者は国籍から、宗教、信仰、職業、家族構成、社会背景などさまざまな多様な人々が来場します。ボランティアスタッフはひとりひとりがプログラムの代表であり、アンマの代表者ですから、さまざまな思いを抱えアンマに会いに来る人たちの気持ちを常に尊重しましょう。

2. ハーモニーをたいせつに。お互いを尊重しましょう。

来場者はもちろん、アンマの元で活動するスタッフ、スワミやブラーマチャリー、今回参加するボランティアメンバーも世界中から、多様な職業経験やそれぞれの背景があります。それぞれが様々な理由や期待を持ってこのボランティアにも参加しています。アンマとの関係も人それぞれです。そのことを忘れずに相手の立場に立って相手のことを思いやる態度や言葉遣いをわすれずに接しましょう。またお互いのプライバシーも尊重しましょう。お互いに積極的な声かけや挨拶もしていきましょう。スタッフ同士、わたしたちはみなおなじチームなのだということを忘れずにいましょう。

3. お互いの立場や姿勢の違いを受け入れ、自分の仕事に集中しましょう。

ボランティアは自分の意志みずから、自主的に参加・協力する姿勢が大切です。それぞれの立場や家庭や仕事の事情、思い入れの温度差もあつての参加ですから、周りに過剰な一体感や、同じ熱意や協力をおしつけたり強要しないように気をつけ、それぞれができる範囲で柔軟に、ベストをつくせるようにしましょう。

4. 思いやりのある言葉遣いと、挨拶や声かけをしましょう。

プログラムが近づくとつれて慌ただしくなったり、疲労が溜まることもあると思います。当日は思いがけないハプニングがあることもありますが、さまざまな事情で、さまざまな方々が参加していることを踏まえ、お互いを思いやる気持ち、尊重するきもちをわすれずにいましょう。いっぱいいっぱいになったり、ストレスフルになった時は深呼吸をして、瞑想やマントラをとなえましょう。他の仲間たちも一生懸命頑張っていることをわすれずにいましょう。

5. こまったときは助けをもとめて、みんなで解決しましょう

なにか困ったことがあった時や、相談したい時はリーダーや周りの人に相談しましょう。誰かがミスをした時などは相手を責めたり、責任の所在を問うのではなく、みんなで解決する方法を一緒に考えましょう。

6. ルールや約束は守りましょう。

予定に変更がある時は必ずリーダーに事前に伝えましょう。急な事情で予定に変更がある場合はかならずリーダーに連絡してください。また部署によっては代替わりの人を探す必要が出てきますので、それも踏まえて責任感を持って行動してください。他の人に迷惑がかからないよう配慮しましょう。また会場や宿泊する方はホテルのルールに従いましょう。また期間中に知り得た個人情報や連絡先はむやみに他言しないようにしましょう。

7. 体調管理に気をつけましょう

具合が悪くなったらすぐに他のスタッフやリーダーに伝えましょう。無理をしないでください。また猛暑が予想されているので、お年寄りや子供など来場者にも目を向けていきましょう。具合が悪そうな人がいたら声かけをしてください。熱中症の疑いがある場合はすみやかに担当者(本部内の救護グループ)につたえ、指示に従ってください。また参加中はこまめな水分補給や、栄養補給、休息をとることをわすれずに。厚生労働省などが発表している熱中症のガイドラインにも目を通しておいってください。

8. 相応しい服装をしましょう

外での作業や、肉体労働が含まれるボランティアに従事する場合は、タオルや着替えを用意するほうが望ましいかも知れません。ホールでは空調が効いています。インドのアシュラムのような服装の厳格な規定はありませんが、会場内では過度な露出はさけましょう。清潔なみだしなみで参加しましょう。それぞれのボランティアの内容に相応しい服装がよいでしょう。質問があれば遠慮なくリーダーに相談してください。スペースが限られているため荷物はできるかぎり最低限にさせていただきたいですが、スタッフの荷物置き場を作ることを検討中です。電話や貴重品は携帯できるよう、工夫してください。

9. 責任を持って、積極的に参加しましょう

このプログラムでボランティアをすることは、アンマの活動を支え、彼女の代表者として、アンマの手となり足となることでもあります。参加できる方は、ぜひプログラムの事前の準備からチームの一員としてご参加ください。

事前準備段階から多くの工程や作業があります。ボランティア、セヴァ、献身的な奉仕の活動はアンマの霊性の教えの一つでもあります。プログラムを通して、アンマをもっと知ることや、新しい発見を得たり、仲間に出会うこともあるでしょう。すべての部門があなたの参加を心待ちにしています。

10. 寄付(ダクシナ)の希望者がいた場合

アンマの活動に感銘して寄付を施したいという方が現れた場合、募金箱へご自身で投函するよう案内してください

金額が大きい場合や直接アンマにお渡ししたいという場合は(時間に余裕がある場合にかぎりますが)直接ダルシャンでアンマにお渡しできるとおつたえしてください。またはシャンタスワミに紹介してください。

11. 愛と思いやりを忘れずにいましょう

このボランティアを通じて、私たちの行いや想いが、すこしでも誰かの助けとなったり、よい影響やエネルギーを世界に広げることが絶えず心に留めておきましょう。またボランティアの体験を通して、私たち自身の学びや成長につながり、思いやり・許し・忍耐など、善い性質を引き出し高めるよう、まごころをこめて取り組みましょう

当日緊急連絡先(事故、災害、病気など): 【本部】080-3494-3941

特設ボランティア ホットライン: hotline.ammaprogram@gmail.com

ボランティアにあたって、来場者やボランティアからのハラスメントや不公正などについてお困り事などご相談を受け付けます。匿名での相談も可能。ここでの相談した個人情報は厳正に守られます。