

災害ボランティアのしおり

このしおりには、これから災害ボランティア活動を始め人のために、準備から活動終了までの流れと大切なこと、守っていただきたいことをまとめてあります。

まずは事前準備と心構え。そこからボランティアの一步が始まります。

1. 情報を集める

活動する場所の被害の程度や道路・交通機関の情報などを、できるだけ調べておきましょう。

2. 持ち物をそろえる

【基本的な持ち物】

- 保険証(写し可) ※怪我の際に病院にかかるための
- ボランティア活動保険加入証
- 長靴または活動場所により安全靴、運動靴
 - ※セーフティインソール(靴の中敷き踏抜き防止板)装着必須
- マスクまたは防塵マスク(N95及びDS2規格推奨)2枚以上
- 厚手のゴム手袋(防水性のあるもの)
- 軍手、革手袋(軍手は水回りの作業には滑りやすく衛生上も不向きです)
- 雨具(カッパ、ヤッケ等は衣類の汚れを防ぐ役目や防風用になります)
- 食料(主食ほか塩分のとれる補助食など)
- 飲み物(多めに用意) ※水は汚れや傷の洗浄にも使えます
- タオル(汗拭き用、止血用など2枚以上)
- 着替え用衣類
- 洗面道具(タオル、歯ブラシなど)
- 簡易応急・衛生用品(携帯型消毒剤、絆創膏、喉スプレー、ウェットティッシュなど)
- ポリ袋(汚れ物やゴミの持ち帰り用)
- ピクニックシートまたは小サイズのブルーシート(荷物置き場等に使用)
- 携帯用ラジオ、携帯電話+充電器(連絡や情報の取れるもの)
- 簡易ライト(懐中電灯)
- 現金ほか筆記用具、メモ帳(必要なことを書きとめるため)



【活動に応じて】

- ゴーグルまたはサングラス等(飛散防止、紫外線対策)
 - ※コンタクトを使用している方は必要です
- ヘルメット(怪我防止)
 - ※床下など頭上に障害物や落下物、転落の恐れがある場所
- ヘッドライト
 - ※薄暗い場所での活動に便利です



【季節に応じて】

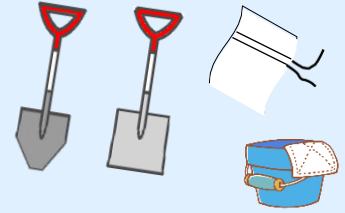
- 春～初秋: 熱中症対策
 - クールスプレー、瞬間冷却剤、スポーツ飲料(多め)、塩分補給用のアメなど
 - 冬～春先: 防寒対策
 - 防寒着、ホッカイロ、耳あてなど
 - 共通: 帽子(日射病予防、怪我防止)、体温調節のできる衣類
- 上記のほか、ご自分で必要なものを準備しましょう。



【道具・資機材（例）】

活動内容により必要なものはさまざま。持参できるものはなるべく持参しましょう。

スコップ（角・剣、大小）、ノコギリ、鋤簾（じょれん）、十能（じゅうのう）、土嚢袋、高圧洗浄機、ホース、養生シート、ガムテープ、ドライバーなど工具、水害などでは多くの雑巾、タオルを必要とします。

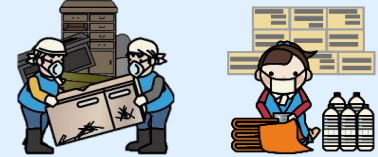


活動例

- ガテン系：泥上げ（出し）、家財道具の運び出し、散乱物の撤去・運搬、屋内外清掃・洗浄・消毒など
- ソフト系：困りごとの聞き取り（ニーズ調査）、災害VC運営補助、炊出し、物資の仕分けなど

【注意すること】

- ・持ち物には「氏名を記入」しておきましょう。
- ・貴重品は携帯するか目の届く場所で管理しましょう。
- ・被害の大きい地域では、水、電気、トイレ、コンビニ、自販機などが利用できないことがあります。買物などは被災地外で済ませておきましょう。



3. ボランティア活動保険の加入

お住まいの地域にある社会福祉協議会で手続きを済ませましょう。

保険の種類は天災タイプをオススメします。

保険料（500円～1000円程度）によって補償額が違います。

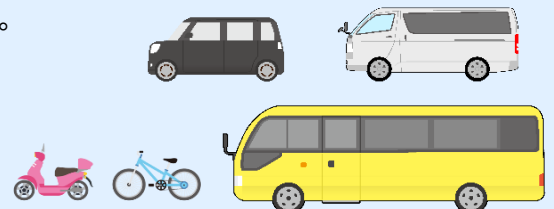
詳しくは、窓口にお問い合わせするなどして、適用範囲・条件なども覚えておきましょう。

※学校行事や単位取得に係るボランティア活動などは、補償の対象になりませんので注意してください。

4. 移動手段を決める

目的地の状況に応じて自分に合った移動手段を選びましょう。

- ・自家用車（迷わず到着できるか、渋滞しないか、給油は大丈夫？）
- ・公共交通機関（電車、バスは動いていますか？）
- ・ボランティアバス（初心者向き、募集情報をネットで検索）



5. 宿泊場所を手配する

寝不足や疲れが溜まっていると怪我の元。できるだけ宿で体を休め、十分な休息をとりましょう。

宿泊を伴う活動の場合、被災地では宿泊設備も被害を受けているケースがほとんどです。

ボランティア用に開放している施設がある場合がありますが、どうしても見つからないときは、

自家用車の場合は車中泊。被災地から離れた場所、道の駅など往来の妨げにならない場所に駐車し夜間はエンジン音、騒音などで周囲の迷惑にならないようにしましょう。

6. いざ、出発！

と、その前に、、、忘れてはいけないことがあります。

ご家族の理解は得られていますか？

誰かを助けたいという気持ちはとても大切ですが、

ご家族に悲しい思いをさせることになっては本末転倒ですよね？

保険に加入していることや行先、緊急時の連絡方法などを

ご家族や知人に伝えてきましょう。

活動するときまで
体調を整えておこう！



※予防接種（活動日2週間程度前）

破傷風予防として指定機関（病院）でワクチン接種を受けておくと安心です。

活動時の服装

■動きやすく汚れてもいい作業着

怪我を防止するために暑くても長袖、長ズボンが必須スタイル！
※活動後は必ず着替えよう

皮ふの露出は最小限に！

ヘッドライト

床下や薄暗い場所での作業時に
あると便利。

資格・技術表示(例)

胸、肩などに書いて貼っておこう。

赤ガムテ:医療系
(看護師、上級救命など)
黄ガムテ:車両系
(大型運転など)
青ガムテ:土木系
(重機オペレーターなど)

厚手のゴム手袋

土や泥、水まわりなどの作業時には
防水性の高い手袋。
(木材を扱うときはクギやささくれに注意)
作業により軍手や革手袋に
使い分けよう。

長靴

泥や水けのある場所での作業時は
長靴。
斜面など足元が不安定な
場所では安全靴や履き慣れた
運動靴が動きやすく、安全です。

活動場所の足元にはなにがあるか分かりません。
必ずセーフティインソールを装着しよう！

ヘルメット

床下や頭上に障害物のある場所、
高所作業時には必須です。

ゴーグル

埃が舞う場所や飛散する作業時に
目を守ります。

防塵マスク

埃が舞う場所に限らず屋外での
作業では必ず装着しよう。

名札

自分が誰か、周囲に判りやすく
するために名札をつけよう。
(ガムテープや災害VCでシールを
用意してくれることもあります)

汗拭き用タオル

土砂災害などでの作業では、
カップを穿き足元をガムテープやマジック
バンドのようなもので泥の浸入を防ごう。

○写真撮影

記念写真ではなく記録として残す撮影は重要です。

ただし、個人のプライバシーに関わるものはSNSなどには投稿しないこと。

集合写真時のピースサインポーズは控えましょう。

○節度ある行動

自分の都合・判断による勝手な行動は禁物。

他の迷惑になるような行動は慎みましょう。

○事故防止

安全を優先するために複数で活動してください。

危険を想定し、道具を使う作業では周囲との距離を空け声掛けをしましょう。

○二次被害防止

余震その他、万が一のために避難場所や避難路の確認をしておきましょう。

○体調管理

自分では気づかないうちに疲労は蓄積しています。

疲れを感じたら、周囲を気にせずに、こまめな休憩と水分を補給しましょう。無理は禁物！

※気温が高いときや炎天下では作業開始後20~30分で休憩15分を目安に休憩をとりましょう。

※気温が低いときは休憩時にも適度に身体を動かそう。(じっとしていると汗で体温を奪われます)

気を付けよう



心構え

何をするために行くのでしょうか？ 今一度考えてみてください。

私たちはボランティアである前に社会の一員です。

その場所は、被害を受けた地域であり、辛く悲しい思いが残る場所です。

悪気がなくても誰かの心を傷つけたり、嫌な思いをさせてしまうことがあるということを心に留めて、活動にあたってください。



受付から終了まで

災害VCでの流れ

1. 受付	氏名、住所、連絡先、保険加入の有無、資格、技術などを登録します。
2. オリエンテーション	活動に関する注意事項などの説明を受けます。
3. マッチング	被災者からの要望に合わせた人選、人数を割り振りします。
4. 資材準備	必要な資機材を必要な数だけ借ります。(道具の種類と数をメモしよう)
5. 移動	送迎車での乗り合せや自家用車で活動場所へ向かいます。(迷惑駐車に注意！)

※受付・マッチング時の注意事項

- 資格や経験があることは、積極的に伝えてください。
- 団体・グループの場合は事前に活動登録をしておきましょう。
- ニーズ票で分からないこと、心配なことは遠慮せずにスタッフに尋ねましょう。
※活動現場のトイレ、電気、水道、駐車場などが使用できるかを忘れず確認してください。
- 災害VCではスタッフが不足している場合があります。できることは積極的に手伝ってください。

活動前・活動中

※作業前には怪我防止のために身体を温めておきましょう。

- 依頼者が活動現場にいる場合は、作業前に依頼内容などを確認しましょう。
- 作業開始後も依頼に沿っているか、確認しながら進めましょう。
- 資材に不足が生じたら、災害VCに依頼しましょう。
- 早さよりも丁寧さが大切です。時間内にできないことは次のボランティアに引き継ぎましょう。
- 依頼以外のことを新たに頼まれたときは、その場で対応せずに災害VCに確認しましょう。
※内容により、できないことはハッキリお断りすることも必要です。
- 金銭の提供は丁寧にお断りしましょう。
- 体調が崩れたり、怪我をしたときは、直ぐにボランティアリーダーに伝え災害VCに報告しましょう。
※切り傷・・・直ちにキレイな水で患部を洗い流し、消毒・止血の処置をしてください。
※熱中症・・・目まいや吐き気、だるさを感じたら、日陰など涼しい場所へ移動し、衣類を緩めて水分を摂りましょう。合わせて瞬間冷却剤や氷などで熱を下げましょう。
- 休憩時は、忘れずに手洗い・うがいをしてください。

活動終了後

- 依頼された作業が完了した場合は、新たな要望がないか尋ねてみてください。(災害VCに引き継ぎ)
- 忘れ物がないか点検し、綺麗に後片付けをしてから撤収してください。(ゴミは持ち帰ります)
- 持ち込んだ資機材は、数量や種類を確認し、災害VCに持ち帰ります。

災害VCに戻ったら

- 借りた資機材は、洗浄してから返却する。
- ボランティアリーダーは活動報告をする。(具体的に図や数字で示す)
- 最後にスタッフ、ボランティア仲間に労いの言葉をかけよう！

自宅のドアを開けるまでがボランティア活動です。

お疲れ様でした！

