

## 災害ボランティアに参加する前に知っておいてほしいこと

### 1. 被災地に向かう前に知っておく・やっておくべきこと

#### (1) 活動を開始する前

##### ①活動に向きたい地域を決める

- ・支援活動団体のボランティア募集に参加する、もしくは、現地災害ボランティアセンターに事前登録し、そこから活動先を紹介してもらいとスムーズに活動できます。  
※勝手に被災地向かって活動することは避けてください。
- ・情報収集先の一例  
全国社会福祉協議会の被災地支援・災害ボランティア情報 (<https://www.saigaivc.com/>)  
※続々と情報は更新されていきます。天候等によって、活動当日に中止になることもありますので、最新の情報を得てから参加するようにしてください。

##### ②ボランティア保険に加入

- ・ボランティア保険に加入 S:250円 A:300円、B:500円  
経費は自己負担になりますが、ボランティア・NPO 活動センターでも加入できます。(ただし、入金日の翌日からの発効になりますので、急ぐ場合は最寄りの社会福祉協議会の窓口で手続きしてください。)  
※現地災害ボランティアセンターでも加入することが出来ますが、現地のボランティアセンターの負担を減らすためにも、地元で加入してから、現地に向かうようにしてください。(活動するために自宅を出て、現地に向かう移動途中も補償対象になります)

##### ③移動手段の確保

- ・避難所などに泊まることはできません。自分で移動できるように移動手段の確保を。
- ・災害ボランティアセンターへの経路などは自身で確認するようにお願いします。

##### ④その他

- ・地震、豪雨等の影響で、通常より地盤が緩くなっているところもあります。天候等には十分留意し、警報等が出た場合は活動を中止してください。
- ・活動にあたって持参しなければいけないものは、自分自身で確認してください。

**必ず、保護者などの周りの人に被災地で活動することを伝えておいてください**

#### (2) 準備するもの

★活動団体により異なることもありますが、一般的に下記のものが必要です。

- ・自分用の飲料水、食料品
- ・マスク (防塵用を推奨)、作業用の手袋 (皮手袋を推奨。水を扱う場合はゴム手袋)、タオル等
- ・動きやすく汚れても良い服装 (活動時は長袖、長ズボンを推奨)
- ・着替え (汚れたり、多量の汗をかく場合が多い)
- ・活動に合った靴 (安全靴や鉄板の入った靴底を用意し、それを靴に入れて使用するのがおススメ)
- ・ヘルメット (ない場合は、帽子をかぶったり、タオルを頭に巻いてください)
- ・常備薬、簡単な救急用品
- ・筆記用具、携帯電話 (予備電源は必須)

### 2. 知っておいてほしいこと

#### (1) 自分のやりたい活動=求められている活動とは限りません

ボランティアへの活動ニーズはその時々で変わってきます。誰のために行動するのか考えて、活動に参加してください。

★被災者・被災地に迷惑をかけないためのキーワード

- ・状況への共感（他者への共感、自分への共感）
- ・活動内容の理解（中身の変更については、柔軟に対応）
- ・行動への納得（十分な理解が必要）

## (2) 安全に対する知識

### ① 服装

- ・被災した家屋の片づけやガレキの撤去などを行う場合は、長袖、長ズボン、マスク（できれば防塵マスク）、ヘルメット（無ければ帽子等）、ゴム手袋（軍手を中にはめると蒸れにくい）や皮手袋などを着用し、薬品を使う場合や粉じんが舞う中で活動する場合はゴーグルを身につけるなどして、ケガや感染症を予防するために努めてください。

※目線より上は意外なほどに注意不足になりますので要注意です。

※暑くても肌を露出させない服装で活動してください。

- ・救援物資の仕分けなどの場合は、汚れても良い動きやすい服装。軍手・マスクは必携。

# 6 掃除をするときの服装

基本は肌の露出を避けること。



※これらはホームセンターなどで購入できます

震災がつなぐ全国ネットワークの資料より

## ②体調の管理

- ・せっかく来たのだからと頑張り過ぎず、自分の体力を過信せず、適度な休息を取る。
- ・小さな怪我でもほっておかない。
- ・活動中はこまめに休憩を取り、水分や塩分の補給をしてください。

## ③現地のボランティアコーディネーターやリーダーの指示に従う。

- ・天候等の関係で、活動が急に中止になることもあります。そういった際には、指示に従うようにしてください。もちろん、疑問点などがあれば、質問しても構いません。
- ・各災害ボランティアセンターでは、身分証明書等の携行や所属する団体・グループ等の腕章・ビブスをつける等、その人がボランティア活動中であることが識別できるようにすることを呼びかけています。必ず、活動先のボランティアセンターの指示に従ってください。

## ④自分の安否確認の仕組みをつくっておく。

- ・電話をかけなくても、SNS などを利用し、自分の安否確認が出来る仕組みを作っておく。  
※ただし、活動先の被災の様子を安易に許可なく、掲載することは厳禁です。

## ⑤貴重品の管理

- ・貴重品の管理などには気をつけましょう。貴重品はできるだけ持って行かない。必要最低限のものを持っていき、常に身に着けるようにしてください。また、貴重品を預かるなどは絶対にしないで下さい。

### (3) 下記に該当する人は、被災地での活動ではなく、他の支援の仕方も考えてみましょう！

- ①体調に自信のない人 →精神的にも体力的にも、ハードな状況での活動が多いです。
- ②集団行動が苦手、初対面の人と一緒に作業するのが苦手だと思う人。  
→災害ボランティアでは常に、集団行動や初対面の人との活動を求められます。

## 3. 活動を始める時に気をつけること

### (1) 被災者主体のボランティア活動

### (2) 『ボランティアをしたい人は多いが、ボランティアをされたい人は少ない』

- ①キーワードは受援力 = 『支援を受けるための重要な力』
- ②ボランティアは地元の人たちの気持ちに寄り添い、活動することが大切です。はやる気持ち、張り切る気持ちが、“はしゃいだ対応”にならないように気をつけてください。
- ③丁寧に、気持ちに寄り添いながら作業を行う。被災された方と一緒に活動する際には、効率だけを考えず、声掛けをしながら作業するようにしてください。
- ④自己紹介、挨拶を必ずしてから作業を開始してください。
- ⑤自分勝手な行動は慎み『報告・連絡・相談』を徹底しながら、活動することが大切。
- ⑥自分が被災地に行けば大歓迎されるといった考えを持ってはいけません。

### (3) その他注意

- ①活動には、交通費などの経費は当然かかります。そのことは考慮しておきましょう。
- ②活動のマッチングが上手く行かず、長時間待つことを求められる場合があります。誰のために来たのかを考え、怒らず、協力的な対応を取ることも大切です。
- ③天候等の関係で活動が突然中止になっても、安全を最大限に考慮した結果ですので、その指示に従ってください。

以上