

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、現地の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おうとスムーズに活動できます。

※何も決めないままに、何とかなるだろうと被災地向かう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 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(天災プラン)に加入(基本プランでは地震・噴火・津波による死傷は補償の対象外のため、必ず天災プランへの加入をお願いします。)
- ・最寄りの社会福祉協議会の窓口で加入することができます。
- ・ボランティア・NPO活動センターでも加入手続きができます。(ただし、入金日の翌日からの発効。補償期間(保険期間)は毎年4月1日～翌年3月31日まで。中途加入の場合も3月31日まで)

③宿泊・移動手段の確保

- ・避難所などに泊まることはできません。自分で宿泊場所・移動手段を確保することが必須です。
- ・災害ボランティアセンターへの移動経路などは自身で確保、確認するようにお願いします。

④その他

- ・地震や雪、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ておいてください。
- ・活動にあたって持参しなければいけないものは、自分で確認し、準備してください。

必ず、家族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) 準備するものの一例

★どんな活動であっても共通して必要だと考えられるもの

- ・自分用の飲料水、食料品
- ・動きやすく汚れても良い服装
- ・筆記用具、携帯電話(予備電源は必須)
- ・マスクや濡れティッシュなど
- ・ゴミ袋(自分の出したごみは持ち帰るようにしてください)

★作業系の活動の場合に必要なと考えられるもの

- ・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
- ・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(最低限、帽子やタオルを頭に巻くなどで、頭を守れるようにしてください)
- ・常備薬、簡単な救急用品
- ・着替え(汚れたり、多量の汗をかく場合が多い)

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刻々と変化しています。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・被災地で生きる活動になるためのキーワード

- ・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

どのような活動の場合も、長袖、長ズボンで動きやすく、汚れても良い服装で参加すること。体温調整しやすいように脱ぎ着しやすいものだと、よりベストです。

◎被災した家屋の片づけやガレキの撤去などを行う場合

上記の服装に、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ことに努めてください。

※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。

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

<参考の服装>
これは主に夏場の水害を想定されたものですが、冬場の被災地でも応用できます。



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。
- ・小さな怪我でも放置しない。
- ・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、活動先の被災者の様子などを安易に自身の SNS に掲載することは控えてください。

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、他の支援の仕方でも考えてみましょう！

①体調・体力に自信のない人 →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。

※被災地での活動以外の支援をしたい人は、ぜひボランティア・NPO 活動センターへ相談に来てください！

3. 被災地で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

『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。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、コミュニケーションをとりながら作業するようにしてください。
※あなたにとってガレキでも、被災された人にとってはかけがえのない大切なものかもしれません。
- ③ 自己紹介、挨拶を必ずしてから作業を開始してください。
- ④ 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。
- ⑤ 自分がボランティアとして、被災地に行けば大歓迎されるといった考えを持たないでください。
- ⑥ 写真を撮る時は、プライバシーに配慮してマナーを守った行動をしてください。安易に SNS に掲載といったことは控えるようにしてください。

(2) 安全に活動するために

- ① 休憩時間はしっかりと取りましょう。
- ② 夢中になり過ぎると周囲が見えなくなります。周囲の状況もしっかりと見て、互いに声を掛け合いましょう。

(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。
- ④ 活動中に気が付いたことなどがあれば、必ず、災害ボランティアセンターの担当者に報告しておきましょう。

(4) 被災地から帰ったら

- ① 精神的に興奮状態になり、疲れが自覚できていない場合が多いです。きちんと休養を取りましょう。
- ② 自分の経験を周囲の人に語りましょう。周囲の人に語りながら、関心を持ち続けましょう。復興までには長い時間を必要とします。
- ③ 活動後、被災の現状と自分の生活環境の違いに違和感や罪悪感を抱く人がいます。もし、精神的に落ち込んでしまうようなことがあれば、一緒に活動した人たちと活動を振り返ってみたり、親しい人に話をしてみてください。センターでもお話を聴くことも出来ます。

以上

龍谷大学ボランティア・NPO 活動センター

深草キャンパス： 成就館1階 TEL 075-645-2047

瀬田キャンパス： 青志館奥 TEL 077-544-7252

メールアドレス： ryuvnc@ad.ryukoku.ac.jp (深草・瀬田共通)

ホームページ



<https://www.ryukoku.ac.jp/npo/>

X(旧 Twitter)



<https://twitter.com/ryuvnc>

Facebook



<https://www.facebook.com/ryukokuVC/>