

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

(主に令和8年熊本地震の活動を考えている人向け)

1. 被災地に向かう前に必ずすること

(1) 活動を開始する前に行うこと

- ①活動先を決める ※「行けば何とかなる」で、被災地へ向かうことは絶対に避ける
 - ・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」を通じて活動する。
- ②出発前にボランティア保険(天災コース)に加入
 - ・住んでいる市町村にある社会福祉協議会(社協)の窓口等で手続きができます。
 - ・加入料の目安(京都市・京都府社会福祉協議会の場合)

保険プラン	保険料	【重要】保険は手続きを行った「翌日」から発効します。必ず出発前日までに加入手続きを済ませること。保険の基本枠組みは共通ですが、自治体やプランによって加入料や補償額が異なります。申込み時に必ず詳細をご確認ください。
天災 S	450 円	
天災 A	600 円	
天災 B	1,100 円	

※上記の保険をボランティア・NPO 活動センターでも加入手続きができます

③移動手段・宿泊先の確保

- ・避難所等に宿泊することはできません。必要な場合は自身で宿泊先を手配してください。
- ・現地までの移動手段も自力で確保すること。(※地震等の影響で通行止めや交通規制が実施されている箇所があるため、事前の道路情報確認が必須)

(2) 持ち物や服装の準備 → イラストを参考に用意してください。

2. 現地での安全管理とルール

(1) 服装: イラスト参照

(2) 体調管理と休憩

- ・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せず、早めに処置を行う。
- ・活動中はこまめに休憩を取り、水分や塩分の補給をする。

(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。

- ・天候や余震等の影響で、急遽活動が中止になる場合もあります。安全等を最大面に考慮しての判断のため、必ず指示に従うこと。
- ・身分証明書の携行や、指定されたビブス・腕章の着用など、ボランティア活動中であることが識別できる状態を保つ。

(4) 安否確認体制の確保。

- ・万が一に備え、家族や知人と複数の手段(電話、SNS 等)で安否確認ができる仕組みを整えておく。また、ボランティア活動に参加することや行先を家族や知人に伝えておく。

(5)貴重品の管理

・貴重品の管理は各自で徹底。貴重品は最小限にとどめウエストポーチなどで常に身に着けるようにする。また、他人の貴重品を預かるなどは絶対にしない。

(6)その他

・活動先の被災した様子を安易に撮影したり、許可なく SNS に掲載することは厳禁。

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

・「自分がやりたいこと」と「現地で求められていること」は必ずしも一致しません。ニーズは状況に応じて変化します。「誰のための活動か」を常に意識して参加する。

(2)ボランティアを受け入れる人の気持ちに寄り添った活動を

①キーワードは受援力 =『支援を受けるための重要な力』

受援力を引き出すためにも、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。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る。

②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。

③作業に入る前には挨拶を必ずしてから作業を開始する。

④自分勝手な行動は慎み、リーダーに『報告・連絡・相談』を徹底しながら、活動する。

⑤自分が被災地に行けば大歓迎されるといった考えは捨て、配慮ある行動をする。

4. 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。

5. 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。

ボランティア・NPO 活動センターでは、踏み抜き防止板入りの長靴やヘルメットなどの貸し出しを行っています。

まずは、ボランティア・NPO 活動センターへ相談をお願いします。

開室時間 平日 9:00～17:00(火曜のみ 10:45～)※一斉休暇(8/11～18)は閉室となります。

メール ryuvnc@ad.ryukoku.ac.jp

災害ボランティアに適した服装と持ち物

安全を確保し、自分の身を守ることが、支援活動の第一歩です。



ヘルメット (帽子)

落下物や転倒時の事故から頭を守ります。

ゴーグル

粉じんや飛散物から目を守ります。

マスク

ほこりやカビ、感染症対策のために着用しましょう。

長袖の服

けがや日焼け、汚れから肌を守ります。吸汗・速乾性のある素材がおすすめです。

手袋

けがの防止や衛生のために必ず着用しましょう。軍手や作業用手袋がおすすめです。

タオル・手ぬぐい

汗を拭いたり、首に巻いて日よけや防塵対策に活用できます。

ウエストポーチ

貴重品 (財布・スマートフォン・鍵など) の管理に便利です。両手が使えて活動しやすく、紛失防止にもなります。

水分補給用の飲み物

こまめな水分・塩分補給が熱中症予防の基本です。
スポーツドリンクや経口補水液などを持参しましょう。

長靴または安全靴

がれきや釘、ガラス片などから足を守ります。ぬかるみや水たまりでも活動しやすいものを選びましょう。

また、釘などによる踏み抜き事故を防ぐため、**踏み抜き防止インソール (中敷き)**を用意しましょう。



踏み抜き防止インソール (中敷き)

⚠ 踏み抜き防止インソールは必須です。

災害現場には釘や金属片が散乱している場合があります。必ず装着して活動しましょう。

熱中症対策のために
こまめな水分・塩分補給を！



スポーツドリンク



経口補水液 (OS-1など)



水



塩飴 (のどが渇く前に)



塩分補給タブレットなど

ポイント

- ・のどが渇く前に飲む
- ・こまめに休憩する
- ・大量に汗をかいたら塩分も補給する



持ち物チェックリスト

- ☐ 飲み物 (スポーツドリンク・経口補水液など)
- ☐ 塩飴・塩分補給タブレット
- ☐ ウエストポーチ (貴重品管理用)
- ☐ タオル・手ぬぐい
- ☐ ゴーグル
- ☐ マスク
- ☐ 作業用手袋 (軍手など)
- ☐ 踏み抜き防止インソール (中敷き)
- ☐ 着替え
- ☐ 雨具 (カッパ)
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ 筆記用具
- ☐ 身分証明書・保険証のコピー






※活動内容や現場によって必要なものが異なる場合があります。事前にご確認ください。



無理をせず、自分の体調を第一に考えましょう。
少しでも体調に異変を感じたら、すぐに休憩し、スタッフへ申し出てください。

