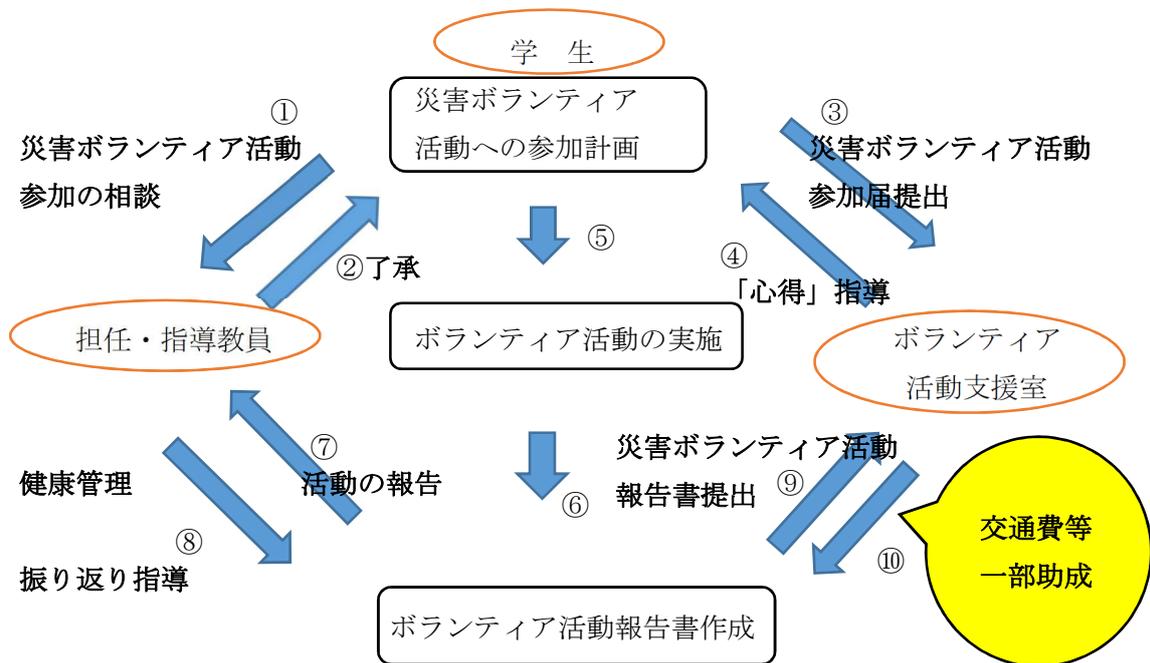


災害ボランティア活動の心得

宮崎大学学生ボランティア活動支援室

災害ボランティア活動の流れ図



【2019年7月版】

災害ボランティア活動の心得

＝ 目 次 ＝

A. 災害ボランティアとは	
A-1) 災害ボランティアの心がまえ	p.3
A-2) 自分ができる災害ボランティア活動	p.4
B. 災害ボランティア活動に参加するにあたって	
B-1) 被災地へ行く前の情報収集・準備	p.6
B-2) 災害ボランティアの安全衛生	p.8
B-3) 被災地での行動について	p.10
C. 活動が終わったら	p.11

A. 災害ボランティアとは

台風などによる風水害や地震、津波などの災害が発生した場合、被災地では災害ボランティアによる支援活動が大きな力を発揮しています。困っている人を手助けしたい、人を支えたい、人の役に立ちたい——、災害ボランティアは、そのような思いを持っている人たちです。

その活動は、被災地での災害救援、避難生活の支援、家屋の泥かきなどの復旧支援、被災地や被災者の活力を取り戻すための生活再建支援、町おこし・村おこしなどの復興支援、災害被害を軽減するための事前の備えの普及啓発など多岐にわたり、被災直後から復旧・復興に至るさまざまな局面において大きな役割を果たしています。

A-1) 災害ボランティアの心がまえ

(1) 復興の主角は被災者

復興する主体は被災者です。ボランティア独自の判断でさまざまな支援活動を展開するのではなく、被災者の声を聞き、被災者と一緒に進めていくプロセスこそが重要です。被災地の環境や被災者の立場も様々ですので、不用意な発言をつつしみ、自分の経験による判断を押し付けることなく、被災者の気持ちや立場に配慮した支援を心がけることが大切です。

支援は、受ける人々の人種、信条あるいは国籍などに関係なく、いかなる差別もなく行われなければなりません。

(2) ボランティアとしてできること／できないことを考える

被災地の復興にボランティアが果たす役割はとても大きいのですが、一人のボランティアができることには限界があります。被災者が送る生活の中で、ボランティアとしてかかわることのできる部分はどこなのか、自分自身で考えることが大切です。また、それを周囲の人とも共有することで客観的な意見をもらうことができます。

(3) 受け入れてもらっていることに感謝する

現地の人たちがボランティアを受け入れてくれたおかげでボランティア活動ができていると感謝して活動しましょう。

(4) 自己管理と自己完結

災害ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意思と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。情報を収集して、現地に行くか、行かないかを自分自身で判断しましょう。**往復の交通費の負担や宿泊先確保に加え、水・食料・薬・着替え・ボランティア保険の加入など、必要な準備を行い、「自己完結」で被災地に入り、活動中は健康状態に気をつけ、不調になったら早めに活動をやめる勇気を持ちましょう。**

(5) 被災者、被災地という名前はない

被災者という名前の人や被災地という地名はなく、それぞれに固有の歴史や文化、考え方があります。それらを大切にしながら人とかかわっていくことが重要です。

(6) そこにいることに意味がある

一生懸命活動することも大事ですが、被災者の声に耳を傾けることも大切です。ボランティアとして感じたことや想いを伝えましょう。そして、その人に寄り添いましょう。その出会いこそが、かけがえのないものとして、被災者の復興への一歩を生み出す原動力となります。

(7) 無理は禁物

無理は事故やケガのもとであり、絶対にしてはいけないことです。被災地、被災者に負担をかけることとなります。

(8) ボランティア同士のチームワークを大切に

ボランティア一人ひとりのもつ特性や強みを活かすことで活動の幅や広がりが出てきます。そのため、チームワークを大切にすることが重要です。

(9) 活動中に知り得た個人情報などをむやみに公開しない

被災地の現状や自分の行った活動、出会った被災者の方との思い出を発信したいという気持ちはとても大事ですが、被災者の中には「自分の家の被災した状況を外に出してほしくない」と、ボランティアを頼むことさえ躊躇する人もたくさんいるのだということを忘れないようにしましょう。

(10) 被災地での体験を信頼できる仲間や友人と共有する

被災地での活動は日常では経験することのないものであり、知らぬ間に大きなストレスを受けていることがあります。信頼できる友人に体験を話したり、他者の話を聞いたりすると、自分自身の気持ちを整理するきっかけになります。また、そうした場が継続的に被災地支援を行うきっかけづくりにもなります。

(11) 被災地に行くだけが災害ボランティア活動ではない

義援金の募集や支援物資の送付、被災地の農産物を買うという支援の方法もあります。特に大災害は長期にわたる支援が求められるため、こうした後方でできる支援を多く考えていくことが必要となります。

A-2) 自分ができる災害ボランティア活動

被災地の住民以外の方が被災地に出向いて救援活動を行うボランティア活動には、誰もができる専門性を問わない活動とある程度の知識や専門性が必要な活動があります。また、時の経過とともに被災者の方のニーズに変化が生じ、それに伴って活動の内容も変わっていきます。日頃から自分には何ができるかを考え、無理のない範囲で現地ボランティアセンターの要請や指示に従って活動しましょう。

【災害後1ヶ月程度の活動例】

- 避難所の手伝い
- 湯茶の提供、炊き出し、子どもの遊び相手、話し相手、物資の運搬、情報の張り出し、休憩所の設営、集会所の設営など
- 救援物資の仕分け、配送
- 安否確認のための訪問
- 引っ越しの手伝い、荷物運び、水汲み、部屋の後片づけ、家具の移動、ゴミ出し、障がいのある方の送迎、生活情報の提供
- 高齢者などの買い物や通院の付き添い
- 営業している店舗や浴場、公共施設の情報提供

- 遊び場や遊具の設置、子どもの一時預かり
- 【災害後2ヶ月～6ヶ月の活動例】
- 引っ越しの手伝い、荷物運び、掃除、簡単な部屋の模様替え
- 安否確認のための訪問
- 障がいがある方の通勤や通学の介助
- 障がい者、高齢者などの買い物や通院の付き添い
- 避難所の手伝い（子どもの遊び相手、勉強相手、行事の手伝いなど）
- 趣味活動や娯楽の手伝い
- 集会場所の設営や簡単な行事の企画、実施
- パソコン通信、インターネットなどコンピュータの操作
- アマチュア無線
- 外国語通訳
- 広報紙づくり、情報収集
- 会議や交流会の運営

B. 災害ボランティア活動に参加するにあたって

自分自身で情報を収集し、行くべきか、あるいは行く必要がないのかを冷静に判断することが必要です。参加する場合は、単独行動を控え、できるだけボランティアグループや団体の一員として参加した方が安全です。災害ボランティア活動の参加の方法には、

- 地域や大学のボランティアグループが呼びかける活動に参加する
- 直接被災地のボランティアセンターに行って活動の紹介を受ける
- 被災地で活動するボランティアグループなどが参加を呼びかけている活動に参加する
- 自分が所属する団体で行う救援活動に参加するなどがあります。

災害ボランティア活動を行っている大学・地域のサークル、グループ、団体などの情報は、「全国社会福祉協議会 被災地域支援・災害ボランティア情報」で知ることができます。（<https://www.saigaivc.com/>）

ひとりで参加する場合も、いきなり被災地に入って活動をする事ができないように、必ず現地に設置された災害ボランティアセンターで受付をすませ、コーディネーターやリーダーの指示に従って行動してください。

災害ボランティア活動をするためには、資格などは必要ありません。ボランティアとして被災地に行く場合、重要なことは現地で役立つということです。しかし、**「とにかく行かなければ」という思いだけで、何も準備もせずに行って、現地の備品を借**

りたり、救援物資に頼ったりするなどは論外です。ボランティアは、自己完結が基本です。食料は、最低3日間は自給自足できるよう準備するとともに、自分自身の健康管理のための装備も調えることが大切です。帰路の交通費を含めた活動資金、身分証明書、保険証写しは必携です。

- 被災地でのボランティア活動に参加する際は、現実には大学を休むことになるため、事前に担任教員、指導教員と相談しておくことが大切です。
- 「災害ボランティア活動参加届」を学生ボランティア活動支援室に提出しましょう。また、周囲の友人にも事前に説明してから出かけるようにしましょう。
- 家族など周りの方々の理解・同意を得ることも大切です。家族との連絡は、可能な限り一日一回はとるようにしましょう。

B-1) 被災地へ行く前の情報収集・準備

現地の状況は刻々と変化しており、被災地の情報を事前に収集することが大切です。ボランティア募集を中断または締切の場合もあります。必ず最新の状況を確認してください。

1) ボランティア募集に関する情報確認

被災地の災害ボランティアセンターのホームページあるいは直接連絡を取り、以下の情報を確認し、災害ボランティアセンターの指示を守りましょう。

(1) ボランティア募集があるか？

(2) 対象条件はあっているか？

例) 市内のみ、県内のみ、近隣のみ…

(3) 参加方法はどうなっている？

例) 災害ボランティアセンターに電話で問い合わせをしてから参加する場合や、直接来場を求める場合など、災害ボランティアセンターによって受け入れ方が異なります。

(4) 電気・ガス・水道などの復旧状況

(5) 食料・日用品の流通状況

2) 交通手段について

被災地への交通手段は自分で確保するようにしてください。現地の状況をよく確認して移動手段を考えましょう。交通費は原則として自己負担になります。緊急車輛や災害復旧作業の妨げにならないようにしましょう。

***宮崎大学には災害ボランティア活動に係る交通費・宿泊費の一部助成制度がありますので、事前に助成の要件についてご確認ください。**

3) 食事・宿泊場所について

災害ボランティアセンターでは食事・宿泊場所は用意されません。自分自身で手配するようにしてください。食費・宿泊費は自己負担です。また、避難所は被災者の方が避難する場所であることを、常に心がけましょう。

4) 携行するもの、身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意して被災地に行ってください。

5) **ボランティア活動保険に必ず加入してから参加しましょう。**

6) 身支度

- ・服装：気候に合わせた動きやすい服装が肝心です。特に冬場の服装には十分注意を払い、身体を冷やさないよう保温性の高い服装に気を配りましょう。雨具（カッパ）の準備も必要です。
- ・靴：底の厚い丈夫なものが良いでしょう。靴の内部に水がしみこまないトレッキングシューズやキャンピングシューズなら雨の日の行動も快適です。ボランティアは行動力が要求されます。足元には細心の注意が必要です。
- ・帽子：震災の直後などは、建物の倒壊や落下物によるケガの危険があります。ヘルメットならば頭を守る点では万全です。せめて野球帽（キャップ）くらいはかぶって行動しましょう。
- ・手袋：瓦礫を除く、物資を運ぶなど、手袋はかかせません。軍手やゴム手袋、革手袋など用途に合わせて使い分けましょう。
- ・マスク：都市型災害では、倒壊家屋やビルの取り壊しによって、おびただしい粉塵が発生します。ふつうのマスクでは効果はありません。不織布を用いたマスクを着用するとい良いでしょう。
- ・お金：滞在日数などを考えて適切な額を持ち、絶対に身体から離さないようにします。帰るときの交通費も忘れずに準備しておきましょう。

7) 携帯するもの

- ・リュックサック：自分の荷物は一つにまとめて行動するためにも、リュックサックは必須アイテムです。
- ・寝袋（シュラフ）：被災地へ宿泊で行く場合、寝袋（シュラフ）は必ず必要です。夏用と冬用では性能が違うので事前にチェックが必要です。さらにエアーマット、

ウレタンマットなどを追加すると快適です。災害現場で、布団を準備できる場合もあるようですが、基本的に布団は無いと考えていた方がよいでしょう。

- 食べ物：日帰りならお弁当を持参します。宿泊で活動する場合、最低3日分の食料や水は準備しましょう。食べ物は、高カロリーのクッキーなどかさばらず保存が利くものを選びます。レトルト食品などで、水や火を必要とするようなものは避けましょう。
- 被災地周辺の地図：コンパクトなものを携帯し、事前に被災地の道路、鉄道などの交通事情も調べておくとよいでしょう。
- 救急セット（医薬品）：自分の体質にあった医薬品（風邪薬、胃腸薬、頭痛薬、目薬など）、応急ばんそうこう、包帯などを活動日数に応じて準備しましょう。
- 日用品：タオル、石けん、歯ブラシ、歯磨きなどの洗面道具など。また、ティッシュよりもウエットティッシュやトイレットペーパーの方が役に立つようです。
- ゴミ袋：3～4日で帰るような場合は、ゴミは自分でもって帰るようにしましょう。被災地では大量のゴミが出ます。ボランティアとして参加する限りは極力ゴミを出さないようにしたいものです。焼却に適さないゴミ（発砲スチロール）や割れるおそれのあるピンは持ち込まないよう注意しましょう。
- その他の装備：携帯電話、ラジオ、懐中電灯、電池、ノート、筆記用具などがあれば便利です。

B-2) 災害ボランティアの安全衛生

基本的にはボランティアは自発的なものであり、誰かに強制されるものでもなければ、逆に行くことを強制的に止めるものでもありませんが、被災地は危険な活動がともなう地域であり、一定の安全性を確保したうえでなければ二次災害の発生が危惧されます。学生の皆さんが災害ボランティアに参加する場合、まず、安全確保と健康維持が何よりも重要です。以下の点に特に留意しましょう。

1) 活動前日までに

- (1) **ボランティア活動保険への加入：近くの社会福祉協議会で申し込むことができます。**
- (2) **情報収集：交通経路、天候、気温、活動内容の傾向などを事前に情報収集しましょう。**
- (3) **装具の準備：活動に必要な装具を揃えましょう。**

2) 活動当日（活動に入る前に）

- (1) 健康チェック：睡眠時間、治療中の病気、血圧、昨日の飲酒量などについて確認

しましょう。

- (2) 作業内容の確認：どのような作業を何時から何時まで行うのかを確認しましょう。
- (3) 装具の確認：活動に必要な装具の確認を行い、なければ災害ボランティアセンターなどで借りることができないか相談しましょう。
- (4) 活動の役割分担：安全に配慮する人、休憩時間の指示を出す人などを事前に決めましょう。
- (5) トイレの場所の確認：活動場所の近くで使用できるトイレを事前に把握しておきましょう。
- (6) 病院の場所の確認：活動場所の近くで使用できる病院を事前に把握しておきましょう。

3) 作業中

- (1) 作業場所の確認：二次被害のおそれがないかを確認しましょう。
- (2) 休憩：1時間に10分程度の休憩をとる。夏の暑い日は20～30分ごとに休憩をとりましょう。
- (3) 食事：食前には石鹸で手を洗う。食後の休憩時間を確保しましょう。
- (4) 水分・塩分補給：汗をかく活動では水分と塩分が失われます。水分だけを摂取すると熱中症になりやすいので塩分も忘れず摂取しましょう。

4) 活動中にケガをしたら

- (1) 生命の危険があるとき：救急車を呼び、応急手当を行う。災害ボランティアセンターへ連絡しましょう。
- (2) 生命の危険がないとき：程度に応じて手当を行うか病院に行く。災害ボランティアセンターへ連絡しましょう。

5) 活動を終えたあとに

- (1) 災害ボランティアセンターへ報告：安全衛生に関して起きた問題点についてまとめて報告しましょう。
- (2) 惨事ストレスへの対応：活動後、食事会や温泉などクールダウンできる機会を設けたり、活動報告会などで感じたことを話し合える場を設定しましょう。

B-3) 被災地での行動について

- (1) 災害ボランティアセンターでボランティア活動登録を行いましょう。
現地の災害ボランティアセンターや社会福祉協議会のコーディネーターがニーズ把

握を行っています。必ず災害ボランティアセンターやボランティアコーディネーターなど、現地受け入れ機関の指示、指導に従って活動してください。単独での行動は、安全上の観点からも絶対にやめましょう。

(2) 被災地での緊急連絡先・連絡法を確認する。あわせて地理や気候など周辺環境の把握も大事です。

(3) 無理はしないで自分にできる範囲の活動を行ってください。

休憩を心がけましょう。無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人の負担となってしまいます。自分の健康状態や疲労度に関わりなく活動を行うのではなく、活動時間を決めてこれを遵守する事が大切です。

(4) 被災した方々の気持ちやプライバシーを尊重しましょう。マナーある行動・言葉づかい—自分から自己紹介をしましょう。写真撮影はひかえましょう。

(5) 分からないこと、困ったことは災害ボランティアセンターに尋ねましょう。

(6) 被災地でのボランティアとして基本的なマナーを守りましょう。

- ・ボランティアだからといって、好き勝手な行動はできません。責任を持って自分の役割を遂行しましょう。
- ・被災者の立場をできるだけ理解し、自分の判断を押しつけるようなことを避けましょう。自分だけの思いこみで勝手に行動しないことが大切です。
- ・一つひとつ指示を待つのではなく、自分の役割をよく理解し行動することが必要です。自分のできることを見極め、例え被災者に頼まれても、自分や周囲を危険に巻き込むような仕事は引き受けないようにしましょう。
- ・被災地や被災者に負担をかけない、自己完結であることを原則としましょう。
- ・自分が被災地にいることを十分認識し、言動に注意しましょう。

(7) 必ずメモを持ち歩き、常に新たなニーズなどを書きとめ、活動に変更が求められる場合には、活動のリーダーや災害ボランティアセンターに、報告、連絡、相談を心がけましょう。

(8) 被災者との関わりをはじめ、多くの人間関係の中で、様々な思いや課題を自分だけで受け止めてしまうのではなく、ミーティングなどの場でできるだけ報告するようにしましょう。仲間とよく話し合い、一人で仕事を抱えこまないようにしましょう。

C. 活動が終わったら

(1) 自分が持ち込んだゴミは必ず持ち帰りましょう。被災地域に負担をかけることは絶対に避けましょう。

(2) 被災地では自分が思っている以上に疲弊しています。帰郷したらゆっくりと休息をとりましょう。活動現場から帰宅の途につく前に、一日の活動を仲間同士で振り

返って話し合うなど、自分がどれだけ大変な活動に取り組んだのか、疲れているのかを自覚できる時間を持ちましょう（クールダウン）。

(3) 帰郷しても、理由もなく興奮状態が抜けない、夜眠れないなどの症状が出た際には専門家を受診しましょう。

- 大学に戻ったら、担任教員あるいは指導教員に報告すると共に、「災害ボランティア活動報告書」を学生ボランティア活動支援室に提出しましょう。
- 宮崎大学災害復興支援にかかるボランティア活動経費の一部助成を申請する場合には、学び・学生支援機構学生支援課学生支援係に「災害ボランティア活動報告書」および「災害ボランティア活動助成申請書」を提出しましょう。
- 大学や地域で災害支援活動の報告会などが行われる場合には、積極的に参加し、自分の経験を多くの人に伝え、災害救援活動が継続的に行われるよう協力しましょう。また、新たにボランティア活動に参加する学生が有意義な活動ができるよう支援しましょう。

この文書は以下の参考文献に基づいて作成されたものです。

【参考文献】

- ・「ボランティアについて知りたい 災害救援ボランティア」福岡県NPO・ボランティアセンター
<https://www.nvc.pref.fukuoka.lg.jp/kinds/calamity.html>
- ・「防災情報のページ」内閣府 <http://www.bousai.go.jp/index.html>
- ・「災害時のボランティア活動～準備&心得編～」沖縄県社会福祉協議会
<http://volunchu.net/sites/default/files/users/3/2011/volrule.pdf>
- ・「大学のための災害復興支援・活動マニュアル」立教大学コミュニティ福祉学部東日本大震災復興支援プロジェクト『第1部 災害ボランティアとして学生を派遣する際のポイント』
http://www2.rikkyo.ac.jp/web/csc/file/saigaifukkoushien_manual_1.pdf
- ・「ボランティアのみなさんへ」全国社会福祉協議会
<https://www.saigaivc.com/volunteers/>