

Ⅲ ボランティアの心構え

1. 基本的な留意事項

(1) 自分のことは自分で守る

病気や食べ物、住居に困っているのは被災者である。被災者に迷惑をかけては、なんのためにボランティアに行ったのかわからない。健康管理は言うまでもなく、食事や宿泊場所の確保、帰省時の交通費、貴重品の管理など、自分のことは自分で完結する。また、ボランティア活動保険にも事前に入っておく。また、自身の緊急連絡先を市災害ボランティア本部に伝えておく。

(2) 被災者の立場に立った活動をする

混乱している被災者の心をかき乱すような態度は好ましくない。挨拶や言葉遣いなど、基本的なことを大切にすること。ボランティアは被災者に「やってあげる」のではない。「お手伝いさせていただく」の気持ちで。自分の所属団体、身分を証明することで、信頼を得、安心を与えることが大切である。

(3) 自分で考えて行動しよう

誰かの指示を待っているのではなく、自分で考えて集団行動のルールを守り、行動する。周囲の様子をよく見て、今、自分ができるところをやる。

(4) 集団行動のルールを守る

災害ボランティア活動はグループでの活動である。勝手な判断をするのはやめ、問題が起きたらグループで相談して解決するか、それでもだめな場合は市災害ボランティア本部に相談すること。

(5) 断る勇気を持つ

気持ちが先走り、できないことまで安請け合いするのはやめる。支援できないこと、安全確保が難しく危険な場合には、できないことはできないと断る勇気も必要である。

(6) 思い込みをなくす

勝手な思い込みは被災者との心のすれ違いを生むこともある。また「自分がやらなければ！」といった気負い過ぎも、被災者にとっては大きなお世話になる場合もある。「何をやるべきか」「何が求められているか」をしっかり理解し、役に立つ活動をする。

(7) 地域住民の自立を支援する

被災者とボランティアは復興に向けて「協力する」関係である。やり過ぎて被災者の自立を遅らせることのないように、気を付けることが重要。

(8) その他留意点

- ① 家族の理解のもとで参加することを心がける。
- ② 支援は、受ける人々の人種、性別、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らない。
- ③ 活動中に知り得た被災者のプライバシーは保護しなければならない。
- ④ 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

リーダーや市災害ボランティア本部に、報告、連絡、相談することを心がける。

⑤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。

2. 活動するための手順

(1) 正確な情報を事前に入手

ホームページや報道などでボランティア募集の状況について、随時情報を入手する。「とりあえず現地に行ってみる」ことは避ける。交通手段はどうなっているか、持っていくものがあるか、注意することは何かなどを確認する。

(2) でかける時の準備

- ・近くの社会福祉協議会でボランティア活動保険に入る。
- ・持ち物や昼食、飲み物など必要なものを用意し、帰宅時の計画も立てた上で、活動ができるように健康管理をする。

(3) 現地への出発

災害現場では予測不可能な事態が発生することがあるので、無理な旅程はやめる。余裕を持って行動する。基本的には公共交通機関を利用する。やむを得ず自家用車を使用する場合には、事前に駐車場の確認、確保が必要である。

(4) 現地到着

個人で活動をせずに、市災害ボランティア本部で受付する。被災地は復旧・復興活動に忙しく、市災害ボランティア本部も日々の大変な活動の中で、十分にボランティアを受け入れる準備が整わない場合も有りうる。十分に理解した上で、指示に従うことが重要である。

〈留意事項〉

個別の団体等で活動をする場合も、情報共有のために、市災害ボランティア本部に連絡すること。

3. 服装・持ちもの

服装や携行品は、災害の種類や規模、ボランティア活動を行う時期によって異なる。
基本的なものを紹介する。

服装

- ・ケガ防止のための長袖、長ズボン
- ※吸湿性、通気性が高く、汚れてもいい、動きやすい服装
- ※防寒と通気性の良い素材の物を用意すること

長ぐつ

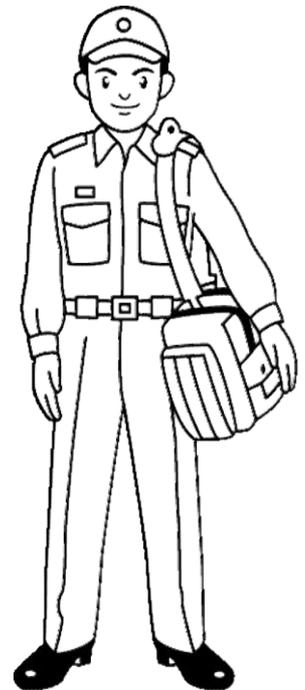
- ・長ぐつを長時間履いていると、くつ擦れを起こしやすいので、厚手の靴下とセットで用意しておくといよい。

帽子

- ・直射日光を避け、熱中症対策となる。

マスク

- ・粉塵を吸い込まないようにするため。
- 活性炭入りの防塵マスクなどなら、泥や消毒剤の臭い消しにも役立つ。



食料品

- ・自分で昼ごはんを用意する（腐りにくいもの）
- ・飲料水（夏なら2〜3ℓ）→塩分が入ったスポーツドリンクなどが最適
- ・非常食（飴、チョコレート、クッキーなど）



生活品

- ・タオル（数枚あると便利）
- ・薬、救急用品（目薬、うがい薬、傷薬、痛み止め、ガーゼ、テープなど）



携行品

- ・雨合羽、ポンチョ（小雨でも活動することが多いため）



その他

- ・軍手、ゴム手袋（滑り止めのついた厚手のもの）、着替え（活動が終わったら着替えるため）

※ 災害の種類、気候、活動先により必要なものを追加する必要がある。

※ これらは3日程度の活動を想定した装備なので被災地の状況や季節によって内容を変更する。

【このほか、活動に際しての準備すべき物の例】

- 【服 装】 動きやすい服装、防寒と通気性の良い素材の物など、帽子、作業しやすいズボン、ジャンパー、底の厚い靴、ヘルメット、防塵めがね
- 【食 料 品】 飲料水、非常食（飴、チョコレート、クッキー等）
- 【生 活 品】 タオル、救急用品（傷薬、痛み止め、ガーゼ、テープ等）、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、トイレットペーパー、食器セット、缶切り、栓抜き、ライター、ナイフ、洗面具、毛布（防寒具）
- 【携 行 品】 懐中電灯、カップ（ポンチョ）、折りたたみの傘、電池、ゴミ袋、携帯ラジオ、寝袋、ビニールシート、簡易テント、ロープ、ゴミ袋、ビニール袋、携帯電話、クイックコンロ
- 【そ の 他】 保険証写し、地図、筆記用具、メモ等、活動資金、小銭、身分証明書

4. 活動に係る経費

ボランティア活動は自分のことは自分でやる「自己完結型」の活動である。被災地までの交通費、被災地での宿泊費、食費、ボランティア保険料など、ボランティア活動のための経費はすべて自己負担が基本。

ただし、ボランティア保険については、市災害ボランティア本部などが負担する場合もあるので、事前に確認すること。

5. 安全確保

まず最初に自分の健康に留意することが大切である。また、危険な行動や危険を伴う活動は避ける。危険だと判断したら、依頼されても断ることが必要である。病気やケガは、役に立つためのボランティア活動をかえって迷惑な活動にしてしまう。安全に留意して、迷惑をかけないように気を付けること。

〈留意事項〉

被災地は食料、水、寝る場所など、基本的なものが不足している。また災害によってはケガ人が多く出たり、病気になったりする被災者が多い場合もある。被災者のためにと考えた活動が、本当に役に立つためにはどうしたらいいのか、一人一人がよく考えて行動することが重要である。

6. 災害時要援護者への対応

「災害時要援護者」とは、災害から身を守るため、安全な場所に避難するなどの一連の防災行動をとる際に支援が必要な人々を指します。

災害の状況や時期によって必要とする援護が異なりますので、それぞれの方に対してきめ細かな対応が求められます。

(1) 高齢者への配慮

- ・一人暮らし高齢者や高齢者だけの世帯の場合、状況把握が遅れる恐れがあるので、まわりからの迅速な情報伝達が必要である。
- ・寝たきりや認知症高齢者の場合、自分の状況を伝えることが困難であり、被害の状況や支援の状況を支援者側から確認することが必要である。
- ・周囲がより意識して心くばりし、大きな安心感・快適感をもたせることが必要である。
- ・水分摂取が不足しないように留意する。

(2) 肢体の不自由な方への配慮

- ・障害の種類によって、配慮する点が異なるので注意が必要である。まず、本人に留意点を確認し、それを考慮しながら介助をする。
- ・支援する人が一人では介助が困難と感じた場合は、近くにいる人に協力を求める。
- ・車いすの方と会話するときは、同じ目線で話をするなど、相手の心情に配慮する。

(3) 耳の不自由な方への配慮

- ・災害時は情報が一番重要になるが、耳の不自由な方には、テレビ、ラジオといった音声による情報が伝わりにくい。筆談、手話、身振りなど、その方に見合った適切な方法で情報を伝える。
- ・会話をするときは、要援護者にまっすぐに顔を向け、口をなるべく大きくはっきりと動かすようにする。そうすることで、口の動きで言葉を読み取ることが出来る場合もある。
- ・災害時は、掲示板、プラカード等を活用し、文字による情報提供を行う。電話回線が利用可能ならファックス、また電子メールも伝達手段の一つとなる。

(4) 目が不自由な方への配慮

- ・災害が起こったときの状況判断が困難なので、危険を回避するのが難しい。さらにテレビなどの目から入る情報を正しく得ることが出来ない場合もあり、緊急の連絡も伝わりにくくなる。目の不自由な方を見かけたら、まず声をかけ、介助の必要があるかを尋ね、それに応じた対応をする。
- ・相手に声をかけずにいきなり身体に触れないようにする。危険な場所に向かっていている場合や障害物にぶつかりそうな場合は、それを大きな声で知らせる。
- ・食事のときは、食器、はしなどの位置や、食事の内容を説明する。

(5) 内部障害者・難病患者さんへの配慮

- ・外見からは障害があることがわからず、自力で歩行できる方も多いが、定期的な治療や特定の医療器材、医薬品が必要となるため、医療機関などによる支援が必要である。

- ・人工呼吸器装着者などは電源の確保や医療機関の支援、人工透析患者は3～4日以内の透析が必要なため、医療機関の支援が必要である。

(6) 知的発達障害のある方への配慮

- ・障害の程度は個人によって違うので、自分で危険を判断して行動することが困難な場合や急激な環境の変化に順応しにくく、精神的な動揺が見られる場合がある。必要に応じて、常に話しかけるなどして、気持ちを落ち着かせる。
- ・コミュニケーションボードなどを活用し、絵図、文字などを組み合わせて理解しやすい方法で情報を伝える。
- ・災害時の不安から、大声を出す、異常な行動が出るということがあっても、大騒ぎしたり本人を叱ったりしないようにする。

(7) 精神障害のある方への配慮

- ・災害発生時には、精神的な動揺が激しくなることがあり、多くの場合、継続的な服薬や医療的ケアが必要になる。
- ・誘導するときは、手を引くか、軽く肩に手をかけるなどして恐怖心を与えないよう、やさしく接する。
- ・服薬を継続することが必要であるため、薬の種類把握に努めるとともに、医療機関による支援が必要である。

(8) 乳幼児及びその母親などへの配慮

- ・生活環境が変わると、乳幼児の入浴や授乳が困難になるなどの不便が発生するので、乳幼児を持つ母親の育児上の相談に対応する専門機関を紹介する。
- ・幼児にとって災害は大変な恐怖である。不安を和らげるよう、絵本を読んだり一緒に遊んだりして和ませることが大切である。
- ・子ども同士がふれあいながら活動できる機会や静かな落ち着ける環境を確保できるよう努める。

(9) 外国人への配慮

- ・日本のように地震が多発する国はあまりないので、地震が起きると非常に不安を感じる方もいる。地震発生時、そういう方がいたら声をかけて安心させる。
- ・言葉を理解しにくい外国人には、身振りや手振り、絵を用いるなど、その場で出来る手段で、情報を伝える。
- ・県内外の国際交流協会や市民団体などと連携して対応する。