

YAMAGATA

災害ボランティア ガイドブック

2011

夏



YAMAGATA 災害ボランティアガイドブック

2011夏 目次

P2・・・はじめに

P3・・・ボランティアってなんだろう？

P4・・・ボランティア活動をするために

P5・・・被災地でのボランティア活動とは？

P7・・・ボランティアバスに乗ろう

P8・・・ボラバス1日の流れ

P12・・・夏の災害ボランティアの服装・持ち物チェックリスト

P15・・・夏の活動で気をつけること

P18・・・おわりに

はじめに ～被災地でのボランティア活動に向けて～

平成23年3月11日の東日本大震災は、東日本太平洋沿岸地域に多大な被害を及ぼしました。そして、発災当初から全国の災害ボランティアが被災地へ駆け付け、多くのボランティアが被災者の支援活動をおこなっています。

震災から4カ月が経過した現在も、その被害の全貌は明らかになっていません。そして今も、多くのボランティアが泥の除去、片付け、炊き出しなどさまざまな活動を行い、被災地域で大きな役割を果たしています。活動の内容は多岐にわたるため、年齢、性別、職業などに関係なく、自分に合った活動を見出すことが可能です。

また、特に被害の大きい福島県、宮城県、岩手県の中央に位置する山形県に住む私たちは、日帰りで被災地へ行けるため、少ない負担で活動ができます。

「困った時はお互いさま」。昔からあるこの良き教えを胸に、あなたもボランティア活動をしてみませんか？



ボランティアってなんだろう？ ～東日本大震災から見てきたボランティアの姿～



○自分が「したい」から。それがボランティア。

ボランティア活動始めるきっかけは、それぞれが現場を見たり、聞いたりする中で生まれる小さな“思い”からです。「自分のちょっとした時間を使って何かできないだろうか？」本当に素直な心の思い。今回の大震災を通して活動したボランティアのほとんどは、そんな思いを持った人たちでした。最初は一人で不安。でも、同じ思いを持った仲間と活動をする中で、一人ではできないと思っていたこともできるようになって、それは自然と大きな力になります。

私たちは、みなさんの心の中に生まれた“思い”を応援します。

そして、被災地も、今活動をしているボランティアも、みなさんのような“思い”を持った仲間をいつでも待っています。

○お金よりも大切なものが、そこにある。

「誰かのために活動したい」という純粋な気持ちと、一歩前に踏み出すほんの少しの勇気。活動を終えた方々からよく聞くことは「反対に元気をもらった。ありがとう」。

そして、ある人は言いました。「ボランティアで経験することの全てが、私にとっては一番の報酬なの」。

○ボランティア活動をつなぐ交流の輪。

活動で出会った地域の方や仲間との交流は、ボランティアの醍醐味です。ちょっとつらい活動でも、その倍の感動と充実感があればへっちゃら。知り合った仲間との絆は、活動が終わってからも継続されることでしょう。



ボランティア活動をするために

- ・ 家族や周りの人の理解を得よう
- ・ ボランティア保険（※1）に入ろう
- ・ 被災地の状況や天候、地理を理解しよう
- ・ 活動に合わせた服装や装備を確認しよう
- ・ 約束を守ろう
- ・ 自分の活動に責任を持とう
- ・ けがや病気に気をつけよう



- ・ 絶対に無理をしない
- ・ 連絡や段取りを確認しよう
- ・ わからないことは遠慮しないで聞こう
- ・ 相手の気持ちになろう
- ・ ていねいな言葉づかいをしよう
- ・ 被災者の秘密やプライバシーを守ろう
- ・ 日々の活動を振り返り、成長していこう
- ・ 楽しく活動しよう

（※1）ボランティア保険とは？

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を保障する保険です。活動場所と自宅との往復途上の事故も補償の対象となります。ボランティア自身の食中毒や特定感染症、熱中症も補償されます。

災害ボランティアが加入する保険は、地震、噴火、津波などの天災によるケガも補償される次のものです。

天災 A タイプ：490 円

天災 B タイプ：720 円

補償期間は 1 年間（4 月 1 日～3 月 31 日の年度単位）です。

最寄りの社会福祉協議会でご加入してください（自己負担が原則です）。

被災地でのボランティア活動とは？

被災地でのボランティア活動にはどんなものがあるの？

その活動の一部を紹介します。



一般的な災害ボランティア

今回の震災で、私たちが普段テレビなどで目にしている災害ボランティアの活動の大半はこちらになるでしょう。津波により流れ着いた建材やヘドロなどの除去、畳出しや洗浄などを行います。

具体的な活動としては、以下のものが挙げられます。

- ・ガレキ撤去
- ・ヘドロのかき出し
- ・被災物の洗浄
- ・家屋の掃除
- ・側溝の泥上げ



海水や油、魚介類など、さまざまなものが混じった泥が大量に流れ込み、4ヶ月以上たった今でもその処理は終わりません。被災された土地が新たな一歩を踏み出すスタート地点に立つために必要な作業です。重機では出来ない人の手の作業には、多くのボランティアが今なお必要です。

！注意しよう！

「ガレキ」と言われる物は、今までの思い出や生活が詰まった、その土地の人々の「生活の証」です。大きな建材やヘドロの中から思い出の品を取り出すときには、細やかな気配りも大切にしましょう。

生活サポートボランティア

地域の方の生活に寄り添い、お互いにストレスを感じないように楽しい交流を心がけ、安定した生活に向けて支援をしていきます。

具体的な活動としては、以下のものが挙げられます。

- ・生活用品や思い出の品の洗浄
- ・物資の宅配
- ・引越し手伝い
- ・縁日などの、お祭り開催のお手伝い
- ・子どもたちへの学習支援
- ・苗木の植え付けや種蒔き
- ・地域の交流を図るティーサロン
- ・足湯や傾聴、ハンドマッサージによるストレスケア



被災された地域の方々は、避難所生活から徐々に仮設住宅やアパート等での生活を始めています。また、被災しながらも自宅で生活している方々も多くおられます。そのような中で、生活サポートボランティアの役割は、今後ますます必要になってくるでしょう。

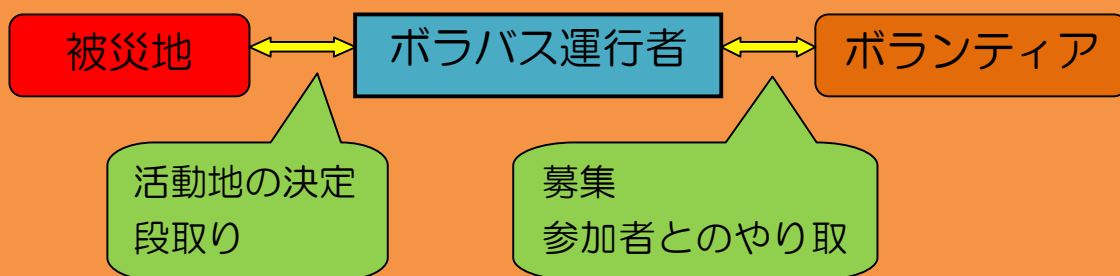
復興支援ボランティア

私たちがしようとしているボランティアは、
「復興支援」という大きな目的のためのお手伝いの一つです。
どこの被災地でも、いつの日か必ず復興に向けて歩み始めます。
これまでに紹介した数々のボランティア活動は、
「活動が終わったらそれでおしまい」というものではありません。
それぞれの活動は、どんなに小さな力でも、
復興という長い道のりにつながるものなのです。

たくさんの“思い”を乗せて被災地に ボランティアバスに乗ろう

山形県内では、様々な団体のボランティアバス（通称：ボラバス）が運行されており、被災地で活動しています。被災地との連絡調整や活動の段取りなど、細かいところは運行者がしてくれるのでとても便利です。活動場所や日程は団体によって異なりますが、日帰りで気軽に参加できるボラバスも多くあります。

ボラバスの仕組み



<ボラバスにはこんなメリットがあります>

- ・ 個人でするよりも大きな力になる
- ・ ボランティアに慣れない人でも気軽に参加できる
- ・ 必要な道具を運行者がまとめて手配してくれる（場合が多い）
- ・ 高速料金、ガソリン代などの移動費が格安



ボラバス 1日の流れ

～山形ボランティア隊の活動を参考に～



1. 集合（6：30）

参加者の受付
乗車するバスの確認
「時間厳守」です



2. 山形を出発～車中（7：00～）



予定している作業の説明
持ち物や服装の確認
班分け
参加者同士でのコミュニケーション



3. 現地に到着（10：00）

現地で活動するための装備をする
班長の指示のもと、活動場所に移動する
スコップなどの道具の確認
ケガ予防の準備体操



次ページへ

4. 活動開始（10：30）

被災された方のペースに合わせて
真剣さと笑顔を織り交ぜて

活動場所の確認

活動するところが民家の場合は、家主さんにみんなであいさつする。
活動を始める（熱中症を防ぐため、適宜休憩を入れる）



12：00を目途に一時間ほど昼食休憩を入れる



事故が発生しやすい「魔の時間帯（14：00～）」

※最後までケガなく活動することが一番大切！

次ページへ



活動終了の30分前に必ず一度休憩を入れる

5. 活動終了（15：30）



道具の洗浄や片付けをする
汚れた衣類や長靴などをビニール袋に入れる
着替えをする（女性はバス車内で、男性は外で）
全員バスに乗り込んだか確認をする



6. 現地を出発 ～車中（16：00～）

活動の振り返りながらの、参加者同士で談話
注：寝ている人はそっとしておいてあげましょ



7. 山形に到着・解散（19：30） 「おつかれさまでした！」

帰宅時の事故にも注意
「家に着くまでがボランティア」



参加者の感想

（ボランティアバスに参加した方々からの感想の一部をご紹介します）

- ・何をするにしても人手が必要だった。
- ・想像していたよりもひどかった。
- ・家は流されていなくても、家の中はひどかった。
- ・現地に行ってみないとわからない大変な部分がある。
- ・ヘドロが予想以上に重かった。
- ・丸一日かけても完璧にできないことにやるせなさを感じた。
- ・行く前は職場に言えなかったのだけれども、帰ったら今日のことを話したい。
- ・住民の方と交流がある作業だとこちらも俄然とやる気が出てくる。
- ・また参加したい。継続的に参加して行きたい。

もし、ちょっとでも気になったら・・・

「見る！」

山形発着ボラバスの運行状況を閲覧できる主なウェブサイト

- ・「復興ボランティア支援センターやまがた」で検索！
- ・「スマイルエンジン山形」で検索！

「聞く！」

山形発着ボラバスのおもな問い合わせ先

- ・山形県災害ボランティア支援本部（山形県庁7階 023-625-3581）
- ・山形県社会福祉協議会（災害ボランティアバス担当まで 023-622-5805）
- ・スマイルエンジン山形
（東北芸術工科大学 事務局担当者まで 023-627-2218）

夏の災害ボランティアの服装・持ち物チェックリスト

●基本装備●

一般的な水害ボランティア活動をする場合の必携品としてご覧ください。
揃えるとおおよそ5000円ほどになります。

！活動内容によっては使用しない装備もあります。予めご了承ください！

名 前	説明など	✓
ぼうし	ケガの防止、タオルでも可、床下作業の場合はヘルメット	
衣類（上）	長袖で肌の露出が少ない、捨ててもよい服	
衣類（下）	肌の露出が少ない、捨ててもよい服	
ヤッケまたはカップ	通気性が良いもの。ハチ予防のため、白色だと尚良い	
タオル	3～4枚ほどを余分に持って行くことをおすすめします	
着替え	服（上下）、靴下の他に下着もあると尚良い	
防塵マスク	N95規格のものを推奨 	
作業用ゴーグル	曇り止め仕様のものを推奨 	
ゴム手袋	防水・耐油のものでロングタイプ 	
軍手	ゴム手袋の中に装着	
皮手袋	//	
安全靴または長靴	中に鉄板入りのインソールを必ず入れる	
鉄板入りインソール	長靴など、作業時の履物の中に必ず敷く	
サンダルやスニーカー	バス車内での履き替え用	
ビニール袋	数枚。汚れた服、長靴を入れるため。	
除菌用 アルコール	昼食前や休憩前に必要	

ティッシュ		
保険証のコピー	健康保険&ボランティア保険	
携帯電話	身に付ける場合はジップロック式のビニール袋で保護する	
常備薬		
筆記用具	ボールペン・油性マジックが一個ずつあるだけでも良い	
嗜好品	作業が終わったあとの一服は格別	

足元はこんな感じにしてみても GOOD! →

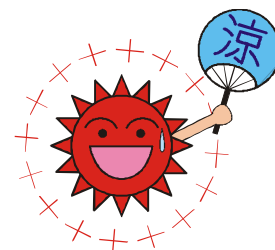


●夏の活動の必携品●

夏の活動時に、特に気を配ってほしい持ち物です。

名 前	説明など	✓
水	飲料用・救急処置用 500mmペットボトルで4~8本 一人2~4リットル 何本かは凍らせて持っていく	
昼食	腐りにくいもの	
塩分含有物	梅干し、漬け物、塩あめなど	
スポーツドリンク または 麦茶	夏場は麦茶が効果的	
携帯用保冷剤	あるととても効果的	
冷やしタオル	//	

夏の活動で気を付けること



夏の災害ボランティア活動は、『気温の高い屋外』で『風通しの悪い衣服』での『激しい運動』と熱中症の3大要因に直結しています。さらに早朝移動のために寝不足になりやすく、車酔い等の体調不良も熱中症の原因となります。熱中症は、症状が軽いと感じてもあっという間に重症になるケースも多く、後遺障害・死亡につながる病気です。しっかりと予防しましょう！

1 熱中症の予防1：体調編

1.1 自覚：

発熱、下痢等体調不良等の自覚症状があるときはリーダーに報告すること。
暑さに弱かったり、過去に熱中症になった人は、無理な行動をしない。
車酔いしやすい人は、予め報告して座席を前の列に設定してもらう。

1.2 寝不足：

前日は充分睡眠を摂ること。
アルコールの摂取は控えめに！
ボラバスの場合、到着まで1時間程度の睡眠タイムを設けてください。



2 熱中症の予防2：飲食準備編：水だけでなく塩分も摂取しましょう。

2.1 麦茶：体温低下作用、水分不足によるドロドロ血の防止など高効能飲料

2.2 スポーツドリンク：塩分・糖分がバランスよく配合されているものを。

※麦茶もスポーツドリンクも痛みやすので炎天下に放置しないこと

2.3 塩分：食事の時は『梅干し・漬け物』を、休憩では『塩アメ』を食べましょう。

3 熱中症の予防3：装備編

3.1 帽子・タオル：直射日光を防ぎます。

3.2 外套：黒系統の服は避けること（ハチ予防にもなります）。

3.3 服装：吸湿性がよくべたつかない素材を選ぶ。

3.4 濡れタオル・クーラータオル：首に巻き血液を冷やす。

〔※クーラータオル：水に付けるだけの吸水ポリマータイプがおススメ！〕

3.5 氷：ペットボトル（ゼリーパック）の一つを凍らせる。

〔叩くと冷える瞬間冷却パックもおススメです〕

3.6 扇子・うちわ：患者に風を送るのにも使います。

4 熱中症の予防4：ボランティア活動中

（チームリーダーが指導・誘導）

4.1 定期的な水分補給：

喉の渇きと無関係に最低30分ごとに水分を摂らせる。

4.2 日陰等少しでも気温の低い所で休憩する。

4.3 ヤッケ等の外套を緩めて風を通す。

4.4 発汗を妨げる汗や汚れを拭き取る。

4.5 活動開始前に、かならず水分をもう一口含むこと。

5 熱中症の初期症状：こんな症状が出たら要注意！

5.1 めまい → 日陰で水分補給しながら休むこと
（以下、全ての症状に共通）

5.2 筋肉がつる・けいれん → 塩分を摂ること

5.3 汗が止まらない 顔が赤い

→ 衣服を緩め首や脇を冷やす。できれば横になる



6 緊急処置が必要な症状：

〔頭痛・吐き気・意識障害・高体温・汗が止まる・錯乱〕

6.1 救急車で医療機関への搬送を要請

（以下は、到着までの応急処置）

6.2 呼吸・心臓停止の場合は、救命処置を行う（事前訓練講習者が処置）。

6.3 風通しの良い日陰へ運び衣服を緩める。

6.4 意識がある場合は、塩分が含まれている飲料を摂らせる。

6.5 体温が高い場合：

6.5.1 全身に霧状に水をかける

6.5.2 首・脇下、太ももの付け根を氷等で冷やす

6.5.3 扇いで風を送る。

なかなか自覚症状を認識できないのが
熱中症の特徴です。

「まだ、大丈夫」と感じた時が、休み時です。
周りの人を誘って、休憩をとりましょう。
それが、仲間をも熱中症から救う行為です。
決して無理をしないこと！

おわりに

災害ボランティアは、被災地のためだけに終わるものではありません。

もし、私たちが住んでいる町が大災害に襲われたら…

経験も何も知らないままその状況に遭遇したら、きっと、どうしたら良いのかと困ってしまうことでしょう。

災害ボランティアを通しての経験は、その全てが私たちの防災へと生かされるのです。

その他にも、今回の大震災でのボランティア活動には、私たちが触れておくべき多くのものが含まれています。

みなさん、私たちと一緒に、被災地で一度活動してみませんか？



謝辞

本書を作成するにあたり、多くの団体様、支援者の皆様、そして様々な点においてご指導・ご監修をいただきました松本昌順様に心から感謝の気持ちと御礼を申し上げたく、謝辞にかえさせていただきます。



YAMAGATA **災害ボランティアガイドブック** **2011 夏**

復興ボランティア支援センターやまがた

〒990-2412 山形県山形市松山三丁目14番69号(FM山形ビル1階)

<http://kizuna.yamagata1.jp/>

このガイドブックは、平成23年度新しい公共の場づくりのためのモデル事業（やまがた社会貢献基金）として作成されたものです

「つながろう！ささえあおう！復興支援プロジェクトやまがた」

（特活）山形の公益活動を応援する会・アミル／（特活）ディー・コレクティブ／

（特活）Yamagata1／山形県生活環境部生活文化課県民活動プロスポーツ支援室