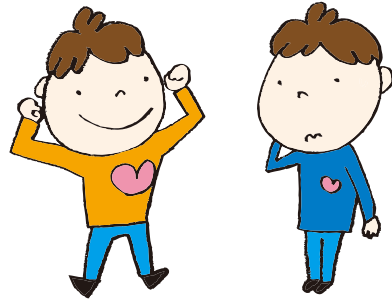


## 活動を終わったら「しっかり休む」

災害現場での活動は、思いがけないストレスを受けるものなので、心身の疲れにしっかり目を向けましょう。帰宅後は、ゆっくりと休養をとってください。少し活動が落ち着いたら、一緒に活動した仲間と活動について話し合うことも大切です。もし、睡眠のリズムが乱れたり落ち込みやすくなったなど、日常生活を送る上で支障を感じたら、身近な人や、リーダーや責任者に相談しましょう。



## 「非常時にも役立つ」視点で普段の活動を

非常時に有意義な活動をするためには、平時にさまざまなボランティア活動に携わっている経験が大変役立ちます。平時にかかわっているからこそ、非常時にどんな困りごとが起こるか想像が付きやすくなるのです。普段から、さまざまなボランティア活動に取り組み、「非常時にも」役立つ視点を深めておきましょう。



発行：社会福祉法人 大阪ボランティア協会  
 電話：06-6809-4901 FAX：06-6809-4902  
 URL：http://www.osakavol.org/  
 住所：〒540-0012 大阪市中央区谷町2丁目2-20 2階  
 市民活動スクエア「CANVAS(キャンパス)谷町」

# これだけは知っておこう 「災害支援ボランティア」

被災されている方々を「放っておけない!」と感じて動き出す災害ボランティア。これから現地で活動しようというあなたに、知っておいてほしいポイントがあります。

## 活動時に役立つ服装や持参物 「しっかり準備を」



### 服装

- 汚れてもよい服装 (暑くても長袖・長ズボン)
- 着替え (汗をかきます)
- 帽子
- サングラス (ホコリや日差しから目を守ります)

### 持参すると便利なもの

- マスク (できれば防塵マスク)
- ウェットティッシュ
- ゴミ袋 (ご自身のゴミは各自で持ち帰ります)
- 長靴 (底の丈夫なもの、くぎの踏み抜き防止のために鉄板入り中敷きがある方がよい)
- 雨具 (カッパ等)
- 軍手、ゴム手袋
- タオル
- 雑巾
- 飲料水
- 常備薬等
- 日焼け止め
- 保険証
- 食事 (基本的には持参)



など

## 現地の宿泊場所や交通手段 「基本的には自己調達」

### 食事・宿泊場所はご自身で

基本的には、食事・宿泊場所はご自身で手配しましょう。食費・宿泊費は、原則として自己負担です。

### 交通手段はご自身で確保

被災地への交通手段はご自身で確保（交通費は原則として自己負担）しましょう。緊急車両や災害復旧作業の妨げにならないことが原則です。いたずらに車両を増やして、交通渋滞を引き起こす恐れもあります。みなさんのお住まいの地域から出発している災害支援ボランティアバスなどがあれば、それを利用する方法もあります。



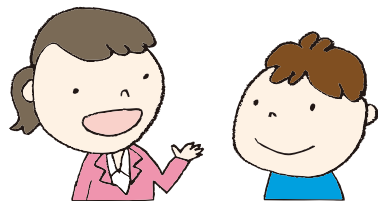
### 現地の情報を十分確認

その他、メディア等で現地の情報を十分確認の上、しっかり準備をして臨みましょう。被害が大きい場合や発災直後は、トイレ環境が整っていないこともあります。また、現地の災害ボランティアセンター等に電話やメールの問い合わせが殺到すると、かえって被災地に負担をかける可能性もあります。問合せは活動時間内にする、要件をまとめて簡潔に尋ねられるようにする等、できるかぎり配慮しましょう。

## 活動時のボランティア保険について 「用心しすぎることはない」

### ボランティア活動保険の加入

ボランティア活動保険の加入を強くお勧めします。特に、災害時は危険が伴う活動も多いですので、天災補償ありのタイプをお勧めします。お住まいのお近くの社会福祉協議会、または、被災地の災害ボランティアセンターのウェブサイト等をご確認ください。費用は自己負担が原則です。



## 活動者に期待されることとして 「これだけは知っておこう！」

### 意向確認、双方了解

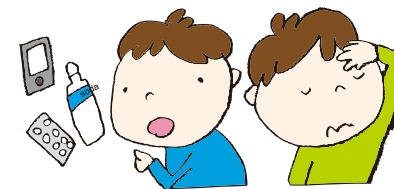
現地の希望に合わせた活動に取り組むことが前提になります。一方的に支援を申し出るのではなく、困っておられる方の意向を確認し、お互いが了解の上で活動するという原則を忘れないようにしましょう。

### 安全第一

ご自身の安全を第一に考えてください。水分補給などご自身で健康管理をして、体調がすぐれない時は無理をせずに活動を中止してください。

### 貴重品の管理はご自身で

貴重品の管理はご自身でお願いします。



### 災害初期は心身ともに健康な方向け

発災当初、泥のかき出しや掃除などが多く求められる時期は、特に、心身ともに健康で体力に自信がある方向けの活動が少なくありません。

### 時期に応じて様々な活動

災害時のボランティア活動は、必ずしも泥のかき出しや掃除ばかりではなく、時期に応じて様々な活動が求められます。高齢者や障害者、子ども、外国人、妊婦、その他さまざまなマイノリティへのケアのみなざし、環境保全や動物保護、アレルギー対策やメンタルケア、傾聴活動、ファシリテーションなど、日常、仕事やボランティア活動、趣味の活動等で災害時にも役立つ活動があるものです。非常時だからこそ、日常の「生活」の目線を忘れないようにしましょう。

### 現地活動+資金カンパ

さらに、現地に行くだけでなく、ぜひ「資金面」での応援もご検討ください。被災者へ届けられる「義援金」と、ボランティアなどの支援活動に活用される「支援金」があり、いずれも人々を支える貴重な資金です。

