

災害時のボランティア活動についての基礎知識

4月14日に熊本を襲った熊本地震は、被災地に甚大な被害をもたらしました。このような災害時には災害救援ボランティアが大きな力を発揮し、ボランティアの活動に大きな期待が寄せられます。22日から災害ボランティアセンターをオープンする自治体が出てきました。一方で、ボランティアの皆さんの善意をしっかりと被災地の人々に届けるためには、ボランティア一人ひとりが守らなければならない災害ボランティアの心構えや作法があります。ここでは、災害救援ボランティア活動を志す皆さんに、災害ボランティアの基礎知識をご案内します。

災害ボランティアとは？

災害時に、①能力や時間などを無報酬で提供し、②被害者の生活や自立の確保を目的として③行政などの手の届かない領域をカバーし、④自発的、自立的かつ創造的に、支援活動を展開する個人や団体のことです。

災害ボランティアの要件とは？

◆災害ボランティアの「心・技・体」

災害支援とは、過酷な場所で命を助けるという重い仕事

「心」・・・社会貢献あるいは被災者への熱い思い（信頼関係と寄り添い）

「技」・・・支援に必要な技能や規範を獲得する（基礎知識と自律規範）

「体」・・・組織性や連携性が欠かせない（協働連携とチームプレー）

◆活動の8つの原則を身につけよう

- (1)無理をしない（健康管理）
- (2)自分の活動には責任を持つ
- (3)活動ではマナーとルールを守る…被災地に迷惑をかけてはならない。
- (4)日頃から学ぶという心がけ
- (5)人々との出会いを大切に
- (6)被災者に寄り添う…被災者の気持ちになる。
- (7)被災者の力を引き出す
- (8)みんなで力を合わせる…被災者とボランティアが共に力を合わせる

◆災害ボランティアに求められる「4規範」

—ボランティア活動を意義のある社会貢献とするために—

自己完結：食事、移動、宿泊などすべて自己責任で確保し、ゴミも持ち帰る。

自己管理：怪我や病気にならないよう、安全衛生管理に努める。

自己組織：集団で活動できるように、チームづくりに心がける。

自己実現：活動の中で多くを学んで成長し、ボランティアとしての達成感を大切にする。

被災地に着くまでになすべきことは何か？

(1) 現地の情報収集

被災側の状況と支援側の状況（支援の必要性和可能性）を事前にしっかり確認しましょう。

- ① 被災地、被災者のニーズを確認・・・新聞その他のメディアから「何処で、誰が、何を」求めているかを知る。
- ② 被災地の地理、気風、気候などを調べる・・・「郷に入っては、郷に従え」気候の情報は安全管理に欠かせません。
- ③ ボランティアの活動環境を確かめる・・・駐車場を含む交通手段の状況、水や飲料などの流通状況、宿泊施設の状況、ボランティアセンターの開設状況等。

(2) 受入れ窓口へのアクセス

災害ボランティア活動は「チームプレー」が原則（効果的な活動・安全衛生の保障・連携協働の精神）チームに加わるために、受入れ（自己組織化）の窓口へアクセスする必要があります。

受入れ側：現地あるいはその周辺で「ボランティアセンター」「支援活動拠点」が社会福祉協議会やNPOなどにより開設されています。（まずはインターネットでアクセス）

送出し側：自治体、社会福祉協議会、NPO、大学などで「ボランティア窓口」が開設されています。「ボランティアバス」「ボランティアパック」などが企画されていることがあります。

(3) 各自で交通手段や宿泊先の確保

(4) 個人で持って行く装備の準備※表紙裏：作業装備マニュアルをご参照下さい。

《参考装備》服装：動きやすい服装、底の厚い靴、軍手、マスク等

携行品：カップ、傘、電池、ゴミ袋等

食料品：飲料水、非常食（飴、チョコレート等々）

生活品：タオル、洗面具、救急品、うがい薬等

その他：健康保険証、携帯電話、地図、メモ等

(5) ボランティア保険に加入する（参加する団体にお尋ねください）

(6) 事前の研修やオリエンテーションを受ける

○被災地で最初になすべきこと

マッチング：現地の「災害ボランティアセンター」や「ボランティア受入れ拠点」などで、仕事の割り振りや依頼を受ける（自分にできるかどうかを確認して引き受ける）

現地リサーチ：現地の先輩ボランティア等から、引き継ぎを含めた留意事項を教えてください。

仕事にかかる前に現地周辺を歩き、危険な場所等の状況把握に努める。

○活動中・活動後になすべきこと

安全衛生に関わる管理…休憩時間をしっかり取る。終了時刻を越えて仕事をしない。

2 週間ルールを守る。

被災者の声に耳を傾ける…信頼関係を築き、被災者のニーズを知り、そして共に学び合う。

活動後の仲間との振り返り…1日の活動を振り返って、活動の意味づけや改善点の確認などには「クールダウン」に努めましょう。

報告書の作成…ボランティアセンターへの報告とともに、支援してくれた多くの人びとやこれからボランティア活動に参加する人たちに向けて、そして何よりも自分自身のために報

告書を作成し、報告会を開催しましょう。

被災された方々への接し方

避難所ってどんなところ？

●避難所の役割

- ・危険を回避し、一時的な生活を行うための場所の提供
- ・家族の安否確認
- ・生活情報の提供
- ・食料・水・救援物資等の配分

●いつもと違うところ

- ① 一人分のスペースは狭く、いつでもだれもが出入り可能で、休息やプライバシーを保つのが難しくなります。
- ② 寝食を同一場所で取ることで、生活のメリハリがなくなりがちです。
- ③ 断水や大量のゴミによる悪臭・異臭、害虫が発生することもあります。
- ④ 食料や水、寝具等の救援物資が十分には行き渡らないこともあります。
- ⑤ 入浴や着替えを行う場所が無かったり、トイレが使いづらかったり、清潔を保つのが難しくなりがちです。

避難所生活を健康に乗り切るコツ

- ・手洗い
- ・うがい
- ・運動
- ・換気
- ・水分をこまめに摂る
- ・笑う

避難所における時間と心の変化：被災者の心の変化状況をよく理解してボランティアに臨みましょう。

	身体	思考	感情	行動	主な特徴
発災直後から数日（急性期）	心拍数の増加、呼吸が早くなる。血圧の上昇、発汗や震え。めまいや失神	合理的思考が困難。思考が狭くなる。集中力の低下。記憶力の低下。判断力の低下。	ぼう然自失、恐怖感、不安感、悲しみ、怒り	イライラ、落ち着きがない、硬直化、非難がましい、コミュニケーション能力が低下	闘争、闘争反応
1～6週間（反応期）	頭痛、腰痛、疲労の蓄積、悪夢、睡眠障害	自分が置かれたつらい状況が変わってくる	悲しみとつらさ、恐怖がしばしばよみがえる。抗うつ感、喪失感、罪悪感、気分の高揚	被災現場に戻ることの恐れ。アルコール摂取量の増加	抑えていた感情が湧き出してくる
1か月～半年（修復期）	反応期と同じだが、徐々に症状の強度が減っていく。	徐々に自律的な考えができるようになる。	悲しみ、寂しさ、不安	被災現場に近づくことを避ける。	日常生活や将来について考えられるようになるが災害の記憶がよみがえり、つらい思いをす
復興期	災害の出来事を振り返ってもストレス反応を起こすことなく、経験を受け入れ、他のストレスに対応する準備ができている状態になる。個々人により回復過程に違いがある。				