

## 自然災害等における学生ボランティア活動10の心得

これから被災地に行ってボランティア活動をしようとする学生に、これだけは守ってほしいことを伝えます。

### 行く前に準備しよう

#### 1 ボランティア保険に入ろう

災害ボランティア活動は、本人の自発的な意思と責任により、参加・活動することが基本です。

事故や病気があったときには自分で対応することになりますので、必ずボランティア保険に加入してください。

※ 福岡市では、現地の混乱をさけるために、最寄りの社会福祉協議会（福岡市・各区社会福祉協議会）で手続きをお願いしています。窓口での手続きが必要です。

◎福岡市社会福祉協議会

<http://www.fukuoka-shakyo.or.jp/>

#### 2 防災準備を整えよう

複数地域で生活インフラ等は復旧途上です。

万が一のために、水や食料をはじめ防災グッズの準備は必須です。被災地の情報は自身で集めてください。

◎準備物リストのリンク NHK そなえる防災

<http://www.nhk.or.jp/sonae/goods/>

#### 3 ボランティアであることを知らせるものを身に着けよう

何をする誰なのかを明らかにできるもの（ボランティアの目印となる名札や腕章）を身に着けましょう。現地の防犯へ協力することにもなります。

とても残念なことに、被災地での心無い空き巣被害も報告されており、見知らぬ人への警戒も強まっていると聞きます。身分を問われたときに示せるように、学生証も常に携帯しておくようにしましょう。

### 活動中の心がまえとは

#### 4 単独での行動は×。まずはボランティア活動の登録をしよう

現地受け入れ機関の指示に従ってください。

性暴力など被災地で起こりがちな危険な問題に巻き込まれないよう安全に活動するためにも単独行動は避けてください。

単独での行動は現地の混乱を生じさせたり、被災者が自分でやる仕事をとってしまうことにつながったりすることにもなります。

組織的に活動することで、より大きな力となることができます。

（仕事がなくても待たされても、批判したり怒ったりしないでくださいね。憤慨しても何も生まれません）

#### 5 できないことは「出来ません」とはっきり断ろう

体にもここらにも、自分には負担が重過ぎると思ったら、ためらわずできないと伝えること。

被災した人の依頼を断るのは難しいことです。しかし、無責任にならないように、また、自分を守るためにも、できることとできないことをしっかりと自分で判断しましょう。

## 6 マナーある行動をしよう

通常の良いマナーを守りましょう。

写真は許可を得て撮る、被災の状況を聞きださないなど、被災された方々のプライバシーに十分配慮してください。

また、被災者の方とできない（かもしれない）約束を安易にしないこと。

現地の方々が主体でなければ支援は成り立ちません。地域にもともとあるコミュニティの輪を尊重しましょう。

## 7 自分の体調は自分でしっかり管理しよう

不眠・不休で頑張らないこと。

被災地では気持ちも高ぶり使命感から精一杯活動することになりがちです。

しかし、疲労から体調を崩すのは相手に迷惑になります。活動中でも休む判断をすることが大切です。

## 8 感情が揺さぶられてしまうことを自覚しよう

被災者の話を聞くことで感情が揺さぶられたり、悲惨な現状や嗚咽する人などに接する場合、自分も心の傷を受けることがあります。

自分の心をコントロールできない時はその場から離れたり自宅に帰る決断をしてください。もしも、涙が止まらなくなったりしたら、活動をやめること。

## 活動から戻ってきたら

### 9 まずはゆっくりと休養をとろう

興奮状態が続いて、「自分は役にたたなかったのではないか」「また現場に行かなければ！」などの焦りもあるかもしれません。

このような災害ストレスについては、以下の説明リンクを参考として下さい。

◎災害時こころの情報支援センター

<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>

◎災害ボランティア参加者の心のケアポイント集

[http://www.jpn-civil.net/2014/archive/docfiles/20110711\\_kokoro.pdf](http://www.jpn-civil.net/2014/archive/docfiles/20110711_kokoro.pdf)

でも、一番にやるべきことは、体も心も休めることです。親しいひとと一緒に過ごす時間、好きなことを楽しむ時間を大切にしましょう。

そして、自分の行動をポジティブに評価しましょう。

### 10 一緒に活動してきた仲間と体験を共有しよう

ボランティアの体験を周囲に話しても、体験をしていないひととの温度差や現地との感覚のずれにショックをうけることはよくあります。

このようなショックから、不安になる、イライラする、集中力がない、現実感がなくなる等の状態が続くようなときは、キャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。

◎キャンパスライフ・健康支援センター  
<http://www.chc.kyushu-u.ac.jp/>

## 災害ボランティア情報・現地情報

以下、ボランティアに行く人に必要な情報を集めてみましたので、参照してください。  
特に、自分が行こうと考えている先の自治体やボランティアセンターの情報は絶対に事前に確認してから行くようにしてください。

(参考となる他大学のボランティア・マニュアル)

◎早稲田大学学生災害支援ボランティアの心得 10 か条

<https://www.waseda.jp/inst/wavoc/news/2018/07/10/1059/>

## 特に安全衛生面で気を付けること

### (準備段階)

前日は、疲れすぎような行動や飲酒等は避けて、睡眠時間を十分に取ってください。  
治療中の病気がある方や、熱が出た、体調が悪い等の場合は、参加を取りやめてください。

現地に行くボランティア活動以外の被災地支援の方法も、たくさんあります。

また、現地では釘を踏み抜いたり、流木による擦り傷等の傷口から破傷風になる可能性があります。作業をする場合は厚底靴や厚手の手袋を準備してください。予防接種は20代前半までしか効かないので、場合によっては破傷風の予防接種を受けてからボランティアに行きましょう。なお、予防接種は九大病院でも可能です。

### (当日・事故や怪我)

現地のボランティアセンターの出す安全指示には必ず従ってください。例えば、倒壊した建物や赤い札のついた建物、スプレーで×印等がついた建物には近づかない、といった指示や、がれきやガラス片等による怪我への注意、移動にともなう注意、作業時間の制限など。

特に風雨による二次災害も心配されるので、避難経路や退避場所について教えてもらい、どういう場合に避難すればよいかなど、きちんと確認しておきましょう。

### (当日・体調管理)

具合がわるくなったら我慢をせずに、ちゃんとボランティアセンターに伝えて速やかに帰路についてください。熱中症に気を付けて水分補給をこまめにし、帽子も着用するようにしましょう。土埃が立つ場合は、吸い込まないようにマスクも必要です。

休息を取りながら活動して体調管理を行ってください。

### (当日・感染症など)

泥や土を触ったり、側溝やトイレでの作業など、感染症の恐れがあるような作業もあります。

ゴム手袋や除菌ウェットティッシュを用意しましょう。避難所でもノロウィルスの被害が出ているとの話もあります。おう吐物の処理などは手順があるため、自らの判断では行わないでください。

### (帰宅時)

被災地との行き帰りについては、疲れから交通事故を起こしやすいと言われます。ゆっくり確実に帰宅を心がけてください。

また、気分が高揚してSNS等で、誤った情報を慌てて流してしまうのもよくある話です。ちゃんと自分の目で見て考えて、一呼吸おいてから、慎重に。