

石川県

# 災害ボランティア 活動ガイドブック



石 川 県

## 1

## ガイドブックの目的

この災害ボランティアガイドブックは、災害発生時の被災地での災害ボランティア活動を安全に、そして円滑に実施していただく為に必要事項をまとめたものです。


災害の種類や規模、発生した地域や時期などにより活動は一様ではありません。ガイドブックの内容は、あくまでも基本的な考え方や活動手法であり、災害発生時には、被災地の行政や市町社会福祉協議会をはじめとした関係機関の指示に従い、活動することが大切です。

## 目次

## CONTENTS

1	ガイドブックの目的	1
2	災害ボランティア活動に出かける準備	2
3	活動時の服装と装備	3
4	水害時のボランティアの服装(例)	4
5	災害ボランティア活動時の心得	5・6・7・8
6	災害ボランティアセンターでの流れ	9・10
7	災害ボランティアセンターでの貸出資機材(例)	11・12
8	主な活動内容	13・14
9	体調管理上の注意点	15・16
10	被災地支援活動の種類	17
11	メモ欄	18

## 被災地入りに際して

- 1 災害ボランティアは、被災地に負担をかけないことが原則です。自身の健康管理はもちろん、活動に適した服装をすることや貴重品の管理、活動に必要な資機材、被災地での食料、交通手段・宿泊の確保など、災害ボランティア活動に際して必要なものは自分で用意する必要があります。
- 
- 2 災害ボランティアセンター（災害対策ボランティア現地本部という場合もあります）での受付時に「ボランティア活動保険」に加入する手続きがありますが、被災地へ向かう途中の事故に対応するためにも、災害ボランティア活動に出発する前に、お住まいの市町の社会福祉協議会で加入することをお勧めします。
  - 3 災害時（特に災害発生直後）は、道路・地盤などの安全確認が十分でないことが想定され、また、被災者救援・被災地復旧のための緊急車両が被災地に向かいます。自家用車による被災地入りは、極力避けたほうがよいでしょう。
  - 4 災害ボランティアセンターの開設情報などを社会福祉協議会及び被災地の県・市町のホームページでしっかりと確認してから、計画を立てて出かけてください。

## ① 服装

災害状況に応じて活動時の服装は異なってきますが、動きやすい服装と防寒・防暑対策を十分にとり安全に活動してください。

## 活動時の基本的な服装

作業服（長袖・長ズボン）、帽子（キャップ型）またはヘルメット、雨具（カッパ・レインコート等）、防塵マスク、作業用ゴーグル、軍手、作業用ゴム手袋、ゴム長靴、安全靴（踏み抜き防止の金属製中敷きを入れたスニーカーでも可）



## ② 個人で準備する装備品

個人で準備する装備品の主なものを紹介します。災害の種類、季節、活動先により必要なものは追加してください。

装備品はまとめて収納するために、リュックおよびウエストポーチ（貴重品の収納）などを利用してください。

## 身のまわりのもの

タオル、ウェットティッシュ、ティッシュ、救急セットなど

## 食料品

飲料水、食料、菓子類（ビスケット・飴）など

## その他

健康保険証、筆記用具、ゴミ袋、ラジオ、懐中電灯、携帯電話など



廃棄するものでも、家族にとっては大切な思い出のつまった物ばかりです。取り扱いには十分配慮しましょう。

被災された方の気持ちやベースにあわせよう／お話をたっぷり聞こう／真剣さと笑顔を織り交せて／場分と休憩はしっかりとろう

災害ボランティア活動を行ううえで、ボランティア活動の基本や、守るべきことを理解していなかったり、無責任で身勝手な行動は、被災者を傷つけたり、被災地に混乱を生じさせる原因となります。そのため、以下の点に留意する必要があります。

### ① ボランティアの特性・原則

「ボランティア」とは、自主的自発的に自らの責任において、金銭の見返りを求めず、に自ら進んでよりよい社会をつくるために活動する人のことです。この特性・原則のもと、被災地の復旧・被災者の自立支援を目的に行われる災害時のボランティア活動が「災害ボランティア活動」です。



## ② 関係機関の指示に従う

災害ボランティア活動は、「危険を伴う活動」です。活動に際しては、ボランティアの受付・割り振り・安全確保などを目的として被災地に設置される、災害ボランティアセンターや行政等関係機関の指示に従い、行動する必要があります。

特に、活動中に被災者から新たな依頼や苦情を受けたり、危険を伴う状況になった場合には、活動をいったん停止したうえで、速やかに災害ボランティアセンターに報告し、その指示に従います。

## ③ 集団行動のルールを守ること

災害ボランティア活動は、原則としてチームにより行います。問題が起きたときは個人的な判断で行動せずチームで相談して対応し、重大な事項については、速やかに災害ボランティアセンターに相談してください。



#### ④ 被災者の立場に立つこと

混乱している被災者の心をかき乱すような言動をしてはなりません。あいさつや言葉づかいなど、基本的なことにも注意が必要です。



「がんばってください」、  
「大変ですね」など、被災

者との立場の違いを明確にするような言葉は慎み、相手の立場に立って活動することが求められます。「してあげる」のではなく、「お手伝いさせていただく」という気持ちで行動します。

#### ⑤ 思い込みによる行動はしないこと

勝手な思い込みでの行動は、求められている支援とのズレを生むこととなります。また、求められている支援以上のことを行うと、本人の自立を停滞させてしまう場合があります。「何が求められているのか」を十分に把握し、理解したうえで行動することが大切です。

#### ⑥ 被災者のプライバシーの保護

活動を通じて知りえた被災者の個人的な情報は、絶対に口外してはいけません。また、原則として、被災地（被災者宅など）での写真撮影はできません。





## ⑦ ボランティア自身の生活にあった活動をすること

「ここで私が帰ってしまっ  
ては」などと、仕事を無理に  
休んだりして、通常の生活に  
戻れなくなるボランティアが  
います。ボランティア活動は、  
ボランティア自身の犠牲を  
払ってまで行うべきものでは  
ありません。家族やまわりの  
人たちとよく相談しながら、  
生活に無理がかからない範囲  
で活動することが大切です。



## ⑧ 断る勇気をもつこと

できないとわかっているのに、依頼を断りきれずに安  
請け合いしてはいけません。できないことはできないと  
断る勇気も必要です。できないことを引き受けると、後  
でトラブルが発生する原因となります。



## 6

## 災害ボランティアセンターでの流れ

被災地には、災害ボランティア活動を円滑に実施できるように災害ボランティアセンターが開設されます。

災害ボランティア活動を被災地で行う場合は、現地に開設される災害ボランティアセンターでまず受付を済ませ、センターの指示に従い活動してください。

なお、災害ボランティアセンターでの流れは各センターにより異なることがあります。

**① ボランティア受付**

ボランティア受付票の記入、活動保険の加入手続き、名札などの作成を行います。

**② 活動内容の決定**

マッチングによる活動内容などの決定を行います。

**③ チーム編成**

チームを編成し、リーダーを決めます。





#### ④ 活動オリエンテーション

活動上の留意点、活動の内容・場所などの説明を受けます。



#### ⑤ 資機材の受取り・出発

活動に必要な資機材を受取り、活動場所に向け出発します。



#### ⑥ 活動

活動上の注意事項及び活動指示に従って活動を行います。



#### ⑦ 資機材返却・活動報告

資機材を洗浄し返却を行います。活動内容及び引継ぎ事項などの報告を行います。



解散

## 道具用途一覧

### 剣スコップ

固い土・  
堆積した泥



### 角スコップ

床下の泥出し  
道路や側溝などの  
平たい所

じょうろ

### 十能

縁の下・側溝

### ミニスコップ(コテ)

家の中の細かい泥

### じょれん・どうぐわ

側溝

掘る時の正しい方法



### バケツ

ぞうきん・タオル洗い

※取っ手が壊れるので入れすぎ注意  
壊れにくい丈夫なものが多い



### 一輪車

荷物・泥の運搬、水を入れるなど  
※深いタイプがオススメ



### 土のう袋

泥・細かいがれき・廃棄物を入れる

※・腰を痛めるので6~7割以上は入れない  
・水は時間がたてば抜けるので気にしない  
・平に積み重ねると崩れにくく、キレイ  
・泥が流れ出さないようしっかり口を結ぶ

### バール(大・小)

土壁落とし・家具の解体  
床板はがし・側溝の蓋開け  
テコがわり

### かけや

土壁落とし

### のこぎり

流木などの裁断  
フローリングの床板はがし  
※型枠用か植木用が便利

### デッキブラシ・たわし

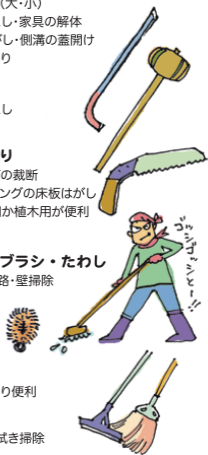
床板・道路・壁掃除

### 水切り

※雑巾より便利

### モップ

水切り・拭き掃除



### ★土のう袋をしぼるコツ



## 機材(例)



### ほうき

掃き掃除

※室内用と屋外用と  
分けて使う



### 雑巾・タオル

拭き掃除

※普通タイプがなにかと便利。  
大きいとかえって不便



### スポンジ・歯ブラシ

細かいところの掃除



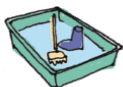
### ちりとり

水切りがわり

狭いところの泥だし

※割れにくい金属製が  
オススメ

## あると便利な道具たち



### 左官用フネ

機材・長靴の洗浄

※資材担当で活躍



### 高圧洗浄機

高いところの洗浄

道具の掃除

※レンタルあり



### チェーンソー

流木・倒壊家屋の処理

※使い慣れている人のみ

### ブルーシート

家財などの下に敷く

資材の保管・屋根補修



### パワーショベル

荷物運搬・がれき撤去  
泥だしなど

※レンタルあり・免許  
必須。バケットサイ  
ズ0.1立米が手ごろ



### フレコン(トン袋)

大量の泥

※重機での回収が必要



### 軽トラック

人・物の運搬

※小回りが利いて

狭い道でもOK。

レンタルあり

## ■安全と衛生 無理せず、ケガなく

### 粉塵

まれに短期間で病気を起こす恐れあり。

→粉塵用のマスクやタオルでカバー

### 熱中症

大量の汗や通気性の悪い服での作業・睡

眠不足・お酒の飲み過ぎに注意!

→水分・塩分(水だけじゃダメ)・休憩

### 破傷風

深い刺し傷に注意!

→ケガをしないように長袖・手袋・  
長靴・安全靴を装着する

**活動後はうがい・手あらい!**

目に泥がよく入るので真水があると  
便利。



発行: 認定特定非営利活動法人 レスキューストックヤード  
協力: 全国社会福祉協議会/全国ボランティア活動振興センター

Supported by 日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION

## 8

## 主な活動内容

災害ボランティアセンターから紹介される活動は、災害の種類により活動の内容が異なることがありますが、主な活動は次のとおりです。活動現場の状況を判断し安全に作業を行ってください。

## ● 泥かき

## 屋内泥かき

屋内での作業では、バールで床板をはがし、泥をスコップなどを使ってかき出します。

かき出した泥は、土のう袋へ移し、一輪車で集積場へ運びます。

## 屋外泥かき

積み重なっている泥をスコップで土のう袋に詰め、一輪車で集積場へ運びます。

## 側溝泥かき

側溝の泥かきは、バールでの蓋の開閉を含めかなりの重労働です。蓋を開けた後はじょれん、スコップなどを使って泥をかき出します。



## ● がれき撤去・分別

畑や田んぼ、個人宅など、依頼された敷地のガレキを分別して回収します。



## ● 屋内の清掃(個人宅)

家ごとに被害の状態は様々なので、まず安全確認をしてから作業に入ります。依頼主が処分と判断したものは集積場に運びます。



## ● 引っ越しの手伝い

避難所などから仮設住宅への引っ越しの手伝いなどがあります。

## ● 除雪

雪の積もった家の出入り口や通路を除雪する作業です。屋根雪の落下に注意しながらスコップ・スノーダンプを使用して作業を行います。



## ● 災害ボランティアセンターでの手伝い

災害ボランティアセンターでの、ボランティアの受付や、資機材の貸出などの手伝いに入ることもあります。

## 9

## 体調管理上の注意点

慣れない土地での慣れない作業は、想像以上に疲れます。しっかり睡眠、栄養をとり活動しましょう。体調がすぐれない時は、無理せず休息を。大切なのは、体調管理と予防です。



## ● 熱中症

症状は、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛などです。しかし、はっきりした自覚症状を感じず、「ちょっと調子が悪い」といった程度の状態を放置して症状が深刻になるケースもあります。

## 対策

なるべく通気性の良い服装で作業し、こまめに休憩をとり、水分・塩分を補給するよう心がけましょう。

## ● 破傷風

破傷風菌がつくる毒素により、激しい筋肉のけいれんが起る病気です。さびたり汚れている金属などによって受けた切り傷や、釘などを踏んでしまったために受けた深い刺し傷などが原因になります。

## 対策

ケガをしないように長袖・手袋（軍手をした上にゴム手袋）・長靴（釘の踏み抜き防止の金属製中敷きも）を装着しましょう。

## ● 粉じん

廃棄物や有機物、微生物が含まれるヘドロが乾くと細かい粒子となって風などで飛び散り、傷口などから粉じんが媒介した菌が入り破傷風や肺炎を引き起こしたり、気管支を痛めることがあります。



## 対策

作業時は、防塵マスク、ゴム手袋を着用しましょう。



## ● 虫刺され

症状は虫の種類によって異なりますが、刺されたヒトの体質などによっても様々な反応があります。子どもより大人の方が症状は軽くなる傾向にありますが、逆に刺された回数が増える事でアレルギー反応を起こし症状が悪化する場合もあります。

### 対策

虫よけスプレーや虫よけシートが効果的です。また、長袖、長ズボンを着用し肌の露出を避けましょう。蜂や蚊に狙われやすいとされる黒い服はできるだけ避け、白っぽい服装にするなどの対策があります。



## ● 惨事ストレス

大きな災害にあい、またはその場で活動することで、からだや気持ちに様々な変化〈ストレス反応〉が起こることがあります。これらの反応は、直接災害に関わったときだけでなく、被災された方から間接的にさまざまな災害体験を聞くことによっても生じることがあります。

### 現れやすい反応

- 興奮状態が続く
- 体験を思い出す（フラッシュバック）
- 思い出すことを避けようとする
- 身体の不調  
(不眠、めまい、疲れやすい) など



### ストレス軽減に効果があること…

- ゆっくり休養をとったり、一緒に活動した仲間と話をし、励ましたり支え合ったりする。
- つらさを感じてきたら、カウンセラーに相談しましょう。

**体調不良・怪我をしたら  
災害ボランティアセンターに連絡を!!**

## 10

## 被災地支援活動の種類

## 直接的支援

## 被災者への支援活動

かたづけ、清掃、運搬、炊き出し、  
介護、除雪、こころのケアなど



## 被災地への支援活動

公共施設復旧支援、通信支援、清掃、ゴミ処理など

## 間接的支援

## 災害ボランティア活動への支援

資金支援、情報支援、物資支援、  
人材支援など

## 被災者への支援

義援金、物資支援など

## その他の支援

産業支援、観光支援など



被災地での活動だけが災害支援ではありません。被災地に行けなくても支援活動はできます。

## その他

正しい知識を持ち、風評被害が生ずる誤解を広げないことや、必要以上の買占めを行わないことも支援活動の一つです。

関係先

\_\_\_\_\_ 災害ボランティアセンター

TEL \_\_\_\_\_

活動班リーダー \_\_\_\_\_

携帯 \_\_\_\_\_

編集／石川県 県民文化スポーツ部 県民交流課  
〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地  
電話 076-225-1365 FAX 076-225-1363  
発行／平成29年6月 第2版

フリガナ

氏名

**被災された方に寄り添った  
支援を心がけましょう**