

## 東日本大震災・災害ボランティア・活動ガイドライン (ver3.0)

東日本大震災支援全国ネットワーク  
ガイドライン・チーム

被災された地域や人々が復興にむけた長い道のりを歩む時、そばに寄り添い共に活動するボランティアの存在は大きな支えとなります。そのため一刻も早いボランティア活動の立ち上げが求められています。しかし、東日本大震災が過去に例がない未曾有の大災害であったため、地域でボランティアの受入体制を整える方々が亡くなられたこと、燃料不足による交通・流通の障害が生じたことなどがあったため、活動の立ち上げに大変な時間がかかってしまいました。

1ヶ月半を超え、全国各地から様々なボランティアが現地で活動を始めていますが、それ以上に、被災された地域の多くの方々も復旧に向けて立ち上がっています。

このガイドラインは、過去の災害における教訓やすでに現地で活動するボランティアから得られた意見を元に、ボランティア活動が被災された地域や人々に負担をかけないために、また、ボランティア本人がケガをしたり、ショックを受けて心に傷を負ってしまわないよう、安全に活動するために作成しました。災害ボランティア活動に参加する方々はぜひ参考にしてください。

### ◀被災地に行く前に▶

#### 1. 被災地に迷惑をかけずに支援できるか？ 最低限のマナーを自己チェックしよう。

- ・現地でのボランティアは日頃慣れない重労働や、被災された方々の悲しみや怒りといった感情と向き合いながらの活動となります。
- ・被災地や被災された方々に迷惑をかけずにボランティア活動できるかどうか、しっかり自分を見つめて参加を決めましょう。

【参考：被災地でのボランティア活動参加を決める前に】

<http://kiki.umin.jp/doc/sankamae.doc> (厚生労働科学 災害ボランティア研究班)

#### 2. 必ず自分で被災地の情報を綿密に収集・確認してください。

- ・被災地の災害ボランティアセンターに直接電話するのはできるだけ避け、ホームページ等でまず確認してください。

【参考：JCN ボランティア受入先情報】

<http://www.jpn-civil.net/support/volunteer/post.html> (東日本大震災支援全国ネットワーク)

以下、確認すべき事項

#### ○現地まで、現地からの交通手段

- ・現地までの公共機関の運行状況やボランティアバスなどの有無
- ・特にGW中は渋滞など想定される区間は避けるほか、余裕を持ったスケジュールを組むことをおすすめします。
- ・自家用車で行く場合被災地までの高速道路等でガソリン等燃料を確保し、被災地での給油はできる限り行わないようにしましょう。駐車場の確認もお忘れなく。

【参考：ボランティアバス・コーディネート団体一覧】

[http://www.jpn-civil.net/support/volunteer/post\\_4.html](http://www.jpn-civil.net/support/volunteer/post_4.html) （東日本大震災支援全国ネットワーク）

【参考：渋滞予測】

<http://www.jartic.or.jp/guide/yosoku.html> （財団法人 日本道路交通情報センター（JARTIC））

#### ○食料・水などの流通状況

- ・現地の商店が営業状況を確認し、現地の商店が営業を再開しているなら、できるだけ被災地内の商店を利用することも積極的に検討しましょう。

#### ○ガスの復旧状況

- ・自炊、お風呂に入ることができるかなど確認して下さい。

#### ○宿泊施設提供の有無や近隣宿泊施設の営業状況

- ・ボランティア用の宿泊施設の提供、近隣のホテルや民宿の営業状況を確認しましょう。ホテルや民宿の利用も被災地支援のひとつなので積極的に検討しましょう。

#### ○現地でのボランティア活動状況・天候

- ・持参備品や服装・装備などの選定の参考にしてください。

【参考：被災者・復興担当者支援のための気象情報など】

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/jishin-portal.html> （気象庁）

#### ○持ち物

- ・流通が再開している地域の場合はお金を持参し、積極的に被災地内でものをかうのも支援の一つです。。逆に流通が再開していない地域で作業する場合は、必要なものをすべて持参するつもりで準備してください。

【参考：災害ボランティアに行く持ち物を準備する際の参考資料】

#### ○災害ボランティアの持ち物準備ガイド

<http://kiki.umin.jp/doc/mochimono.doc> （厚生労働科学 災害ボランティア研究班）

#### ○災害救援ボランティアが持参する食事プランとそのポイント

[http://kiki.umin.jp/doc/syoku\\_plan.xls](http://kiki.umin.jp/doc/syoku_plan.xls) （厚生労働科学 災害ボランティア研究班）

※次ページに続きます。

### ○体調のチェック

- ・ご自身の体調が悪い場合は無理をせず、特に、下痢・発熱・咳・発疹等の症状の出始めは少し様子を見て、体調を整えてから現地に向かうようにしてください。

【参考・被災地・避難所でボランティアを計画されている皆様の感染症予防】

<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/IDSC/20110317volunteer.html>

(国立感染症研究所感染症情報センター)

### **3. 必ずお住まいの近くの社会福祉協議会にてボランティア保険に加入してください。**

- ・災害現場でのボランティア活動は危険を伴います。また、手を差し伸べようとした方にケガを負わせてしまうことや、大切なものを壊してしまう可能性もあります。被災地に迷惑をかけるため、必ずボランティア保険に入ってから活動に参加してください。
- ・被災地に向かう行きの道中も保険対象とするため地元の社会福祉協議会での加入をお願いします。
- ・お住まいの地域によってはボランティア保険に補助がある場合があります。
- ・災害特約を付けて加入することをお勧めいたします。

【参考：ボランティア活動保険】

<http://www.fukushihoken.co.jp/volunteer/menu.html>

○お住まいの地区にある社会福祉協議会を探す

<http://www.shakyo.or.jp/links/sichouson.html>

### **4. 地域で事前研修（オリエンテーション）が行われている場合は必ず受けてください。**

- ・被災地で安全に活動するために、災害ボランティアの心構え、活動地域の情報、活動内容、スケジュール、予算、活動上の注意すべきこと、持ち物等について研修を行っている団体もあります。お住まいに地域でそのような研修を行っている団体がある場合は、必ず受けてください。
- ・事前研修を受けられない場合は、以下の資料を必ずご覧になってください。

【参考：基礎事項フォーマット ppt】

[http://www.jpn-civil.net/support/guidelinefile/shinki\\_volunteer\\_setsumeippt](http://www.jpn-civil.net/support/guidelinefile/shinki_volunteer_setsumeippt)

## 《被災地に着いてから》

### 5. まず初めに、現地の状況をよく知る方から現地の状況や注意点を聞いてください。

- ・地域事情、被災者との接し方・配慮、カメラ撮影、惨事ストレス予防、実際の活動の仕方、注意点などを現地のボランティアセンターのスタッフや現地で先に活動している先輩ボランティアから聞き安全に活動する準備を整えてから活動を開始してください。

【参考：災害ボランティア活動目からうろこの安全衛生プチガイド】

<http://www.bousai-vol.jp/110315mekara.pdf> （ボランティアの安全衛生研究会）

### 6. 概ね2週間に1度は帰郷して休息をとりましょう（長期のボランティア活動の場合）

- ・災害現場での活動は本人の自覚以上に心と体に負担が掛かります。長期間ボランティア活動に従事できる場合や地元住民で毎日ボランティアに参加できる場合でも、安全に活動するために最長でも2週間を目途として心も体もしっかりと休息をとりましょう。
- ・被災地での長期間の活動は控えましょう。（自宅に戻ったり、温泉宿でゆっくりするなど、リフレッシュをすることが大切です）

## 《被災地から帰るとき》

### 7. 自分が持ち込んだゴミは必ず持ち帰りましょう。

- ・被災地域に負担をかけることは絶対に避けましょう。

### 8. 被災地では自分が思っている以上に疲弊しています。

- ・帰郷したらゆっくりと休息をとりましょう。
- ・活動現場から帰宅の途につく前に、一日の活動を仲間同士で振り返って話し合うなど、自分がどれだけ大変な活動に取り組んだのか、疲れているのかを自覚できる時間を持ちましょう（クールダウン）。
- ・帰郷しても、理由もなく興奮状態が抜けない、夜眠れないなどの症状が出た際には専門家を受診しましょう。

【参考：災害ボランティア向けの惨事ストレスマニュアル】

[http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/disaster\\_manual5.html](http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/disaster_manual5.html) （報道人ストレス研究会）

以上