



# 目からウロコ?

# 災害ボランティア活動を安全に行うために

## 1 「さあ、やるぞ!」

まず自分の体調を見極めよう。自己過信は禁物です。仲間や被災地の人に迷惑をかけないためにも、調子が悪い時は、無理せずに「活動しない」も選択肢。

### ★体調管理のポイント★

- ☑ 朝食 食べた／食べてない
- ☑ 食欲 普段通り／低下気味／ない
- ☑ 睡眠 昨晚の睡眠時間は?
- ☑ お酒 昨晚かなり飲んだ／適度に／飲まない
- ☑ 体温 熱っぽい?
- ☑ 血圧 普段はどのくらい?
- ☑ アレルギー なし／あり
- ☑ 便通 良い／良くない



## 3 「無事に作業を進めるために」

現地についても、すぐ作業は始めない。休憩場所や危険を確認し、危険があれば、センターに連絡しよう。役割分担、休憩時間、飲み物などは、みんなでチェック! 作業中もトイレは大切。休み時間、水分はこまめにしっかりと! あまりに暑いとき・寒いとき、天気が急変したときは活動を休もう。



## 4 「周りに毎々感になろう!」

夢中になると、周囲が見えなくなる。互いに声をかけ、確認しあおう。天気が変わっていない? 具合の悪そうな仲間はいない? 地元の人に無理させていない?

## 2 「今日のお手伝いは?」

出発前にみんなで自己紹介。今日の活動はイメージできるかな? 活動にふさわしい服装? 装備や資機材は揃っている? 注意事項を確認しておこう! リーダー・安全担当を決めておこう!

## 5 「何かあったら」

ふらっ…。ぼお～。くらっ?? 「おかしいな」と感じたら、すぐにリーダーに伝える。どんなに予防をしても、ケガをすることがある。その時に何をするか、できるか、役割を決めておくこと。

## 6 終わった後に

暑い気持ちをクールダウン。活動報告ではヒヤッとした経験も伝えよう。泊まるなら、明日も元気に活動するためにしっかり寝るのが今日最後の仕事。被災地でのお酒はひかえよう。惨事ストレスも知っておこう。活動後・帰宅後に興奮や不安が続くこともあるから、下記も読んでおいてね。

「日付、天候、当日の最高気温、最低気温、注意報、なにかあったときの連絡先など」を毎日、A4用紙に手書きで記載して、貼り付けてください。

【記入例】

\_\_月\_\_日( )

天気:

最高気温: °C

最低気温: °C

注意報: (記入例:大雨・強風・高温注意情報等) (ない場合は「なし」を記載)

何かあった時の連絡先

→

### 「惨事ストレス」について

大惨事の現場で活動した後、または帰宅後に次のような心身の変化を経験することがあります。

- a-興奮状態が続く
- b-体験を突然思い出す
- c-思い出すことを避ける
- d-周囲の人と摩擦が起こる
- e-誰にも話せなくなる

これらは『異常な現場で活動したら誰にでも起こる状態』で少しずつ消えていきます。もし反応が長引いたり、苦しさが取れない場合には、専門家に相談することもできます。

※参考ホームページ [http://v\\_anzen.umin.jp/](http://v_anzen.umin.jp/)

