

なんとかしたい!

できることはやりたい!

あなたの **想い** が届くカタチがきっとある!!

災害ボランティアを はじめよう!!

 災害ボランティアセンター



社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会
市町村社協ボランティアセンター実践検討会議第3グループ

はじめに

近年、全国各地で災害が多発しています。
岐阜県においても数多くの活断層が存在し、
最大震度7を超える地震の発生が予想されています。
また、山間部や大きな河川も豊富な地形により
土砂崩れや河川氾濫による
水害のリスクも抱えています。



災害は様々な被害を地域にもたらします。
災害の発生現場における支援活動においては、
多くのボランティア活動者が全国から駆けつけ
被災地の復興にむけたボランティア活動に取り組んでいます。

“命”を守るための防災訓練や避難訓練と併せて、
“生活”を守り立て直していくための取り組みとして
「災害ボランティア活動」の重要性を見直す取り組みが今増えてきています。

この冊子は、災害発生後の救急救命期から復旧期における
「災害ボランティア活動」を中心に記載しております。
「災害ボランティア」や「災害ボランティアセンター」について考えることで
被災した地域や人を応援する手法やご自身の生活する地域が被災した際に
支援をうけるチカラ（受援力）を高めるきっかけに繋がれば幸いです。

もくじ

第1章 災害ボランティアって何？	P 1
第2章 災害ボランティアが被災者（被災地）を応援する手法	P 2
第3章 被災地での活動	P 3
第4章 被災地を知ろう	P 4
第5章 さあ、準備をはじめよう！	P 5
第6章 災害ボランティアを行うにあたっての注意点	P 7
第7章 災害ボランティアを応援するしくみ	P 8
あなたのまちのボランティアセンター	P 9

第1章 災害ボランティアって何？

成り立ち

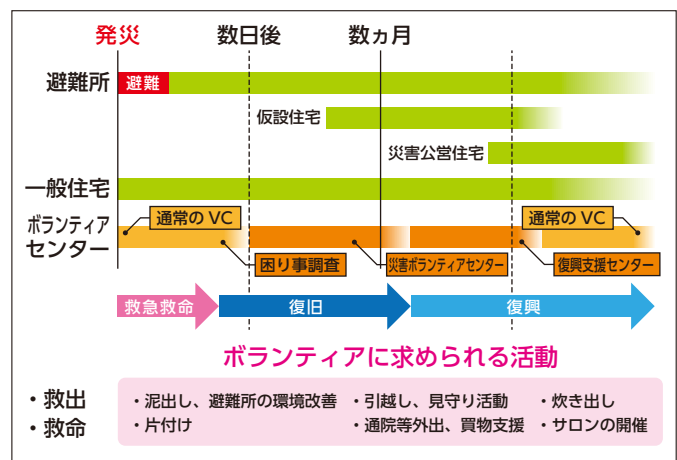
1995年1月17日阪神・淡路大震災にさかのぼります。午前5時46分兵庫県南部に震度6の内陸・直下型地震が発生しました。被害は、死者6,434人。行方不明者3名。（平成18年5月19日消防庁）

この時、全国各地から多くの方々が「何か自分でできることはないか」と被災地に入り、被災者への支援活動をしました。こうした人たちを「災害ボランティア」と呼びます。

また、この災害をきっかけに、ボランティアという言葉が全国に広がっていきました。これを「ボランティア元年」と呼びます。

災害ボランティアは、阪神・淡路大震災では延べ1,670,000人が活動しました。2011年3月11日三陸沖で発生した東日本大震災では、延べ1,450,000人（3県合計岩手・宮城・福島）が活動し、現在も継続しています。

いまや災害ボランティアの活躍は、復興支援になくてはならない存在になりました。



時間の変化に伴う被災後の生活とボランティアセンター

コラム **これは知得!** **まずは災害ボランティアセンターへ。**

ボランティアは全国から駆けつけるけど、何をやればいいのかっていうボランティアもたくさんいるんだ。だから、被災者とボランティアをつなぐ橋渡し役が必要なんだに。

災害ボランティアセンターでは、多くの困難を抱える被災者を支援するために、ボランティアの受け入れと活動の紹介を行います。被災者が早く元の生活に戻れるよう、行政や民間の支援団体と連携しながら、被災者中心の支援をしています。

災害ボランティアセンターには、こんな役割があります。

- ボランティアの受付、活動上の相談窓口
- 被災者の相談窓口
- 被災者とボランティアの橋渡し
- 被災地に関する情報の発信
- 行政や他の支援団体との連携・連絡調整 …など

第2章 災害ボランティアが被災者(被災地)を応援する手法

① 実際に被災地へ行く

被災地がボランティアを受け入れる体制ができたなら、実際に駆けつけ、被災地の復興と再建のために、ボランティア活動を行います。活動を行う際には、必ず、ボランティアセンターの指示に従って活動をしてください。

実際の現地での活動例

- 泥出し
- 物資の搬入・配布
- 避難所の環境改善活動
- 炊き出し …など



② 支援物資を送る

せっかくの支援物資を無駄にしないよう、被災地に必要としている支援物資の問い合わせをしたり、ホームページを見たりして、確認をしてから被災地が必要としている支援物資を送りましょう。

③ お金を送る

募金は、義援金と支援金と寄付金の3つに分けられています。

● 義援金

被災者に直接、見舞金として配分されるお金となります。

日本赤十字社や共同募金会、自治体などが窓口となります。

● 支援金

被災地のボランティア活動で必要な器具のレンタル料など、

被災地支援活動に取り組むボランティア団体の活動資金を応援するお金となります。

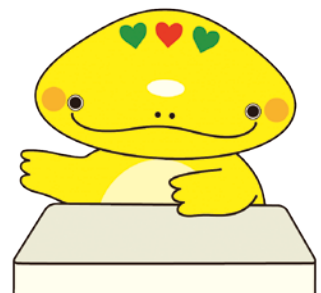
共同募金会や日本財団などが窓口となります。

● 寄付金

被災自治体の復興や再建のための財源として使われるお金です。

被災した自治体が窓口となっています。

自分の思いと当てはまるところに寄付をすることが大切だにん。



第3章 被災地での活動

災害ボランティア活動には下記のような活動があります。

記載のあるものがすべてではありませんが、災害ボランティアの活動については時間と共に地域の状況や被災された方のニーズも変化してくるため、災害ボランティア活動の内容が変化します。

それぞれのニーズに沿ったボランティア活動が求められます。

また災害ボランティアの経験や資格などによって、活動内容が違ってきます。

● 泥出し

被災家屋のがれき除去や清掃、また、道路や水路等の泥出しなど現場での作業にあたります。

● 物資の搬入・配布

被災地には多くの救援物資が届けられます。トラックから荷物を降ろしたり、仕分けや整理をしたり、避難場所で被災者に配布する手伝いをします。

● 避難所の環境改善活動

避難生活は長期になることもあります。少しでも被災者が快適に過ごせるように、避難場所で生活する上で発生するゴミやトイレの清掃をします。

● 炊き出し

被災者やボランティアの人たちの食事を用意します。

● その他

被災者の心や体の痛みを和らげるために、避難場所でのレクリエーション、マッサージをしたり、傾聴などのメンタルヘルスケアを行います。またペットのお世話や、小さい子どもの遊び相手になることで、被災者が落ち着いて生活できるよう、関わっていきます。



浸水被害による泥出しの場合の活動の主な流れ（例）



第4章 被災地を叩ろう

災害ボランティアとして被災地に入るときには、ボランティアの受け入れ状況等、十分に情報収集を行ったうえで被災地入りしてください。

① 情報収集の例として…

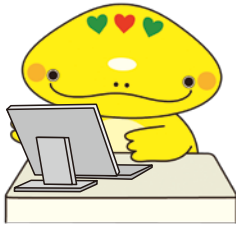
- 現地の被害の状況は？
- 現地の災害ボランティアセンターは立ち上がっているか？
- ボランティアの受け入れは始まっているか？
- 現地までの交通網は？（遠方であれば宿泊場所はあるか？） …など

② 情報の入手先

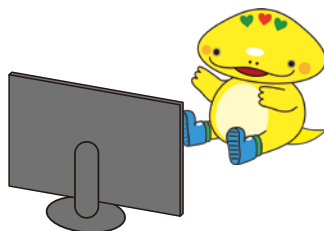
情報収集をする際、一番身近なのがテレビ報道等のマスコミによるものですが、状況は刻一刻と変化していきます。また、災害ボランティアセンターも混乱している場合が多いので、直接問い合わせることは控えたほうがいいでしょう。

また、災害時には悪質なデマツイートやチェーンメールのようなものも広まる可能性がありますので、信頼できる情報源からの情報のみを参照するようにしましょう。

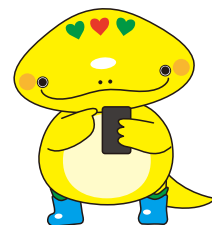
パソコン



テレビ



携帯電話



コラム②

これは
知得!

災害は被災者にどんな影響を与えるか？

災害は、多くの人たちから『当たり前の日常』を突然奪ってしまう出来事です。このような体験は、被災者に大きなショックと強いストレスを与えます。心拍数の上昇、記憶力の低下、不眠、怒りっぽくなるなど、様々な反応が現れます。高齢者や妊産婦、子どもといった災害時要配慮者は、特に災害の影響を受けやすく、早期に適切な支援へとつなげる必要があります。

被災者に現れる反応

- 心拍数が増える
- イライラして怒りっぽくなる
- 記憶力が低下する（認知症の発現や悪化）
- 眠れなくなる
- 孤独感を感じる
- 抑うつ的になる
- 悪夢を見たりする
- 被災体験に関する話や場所を避ける …など

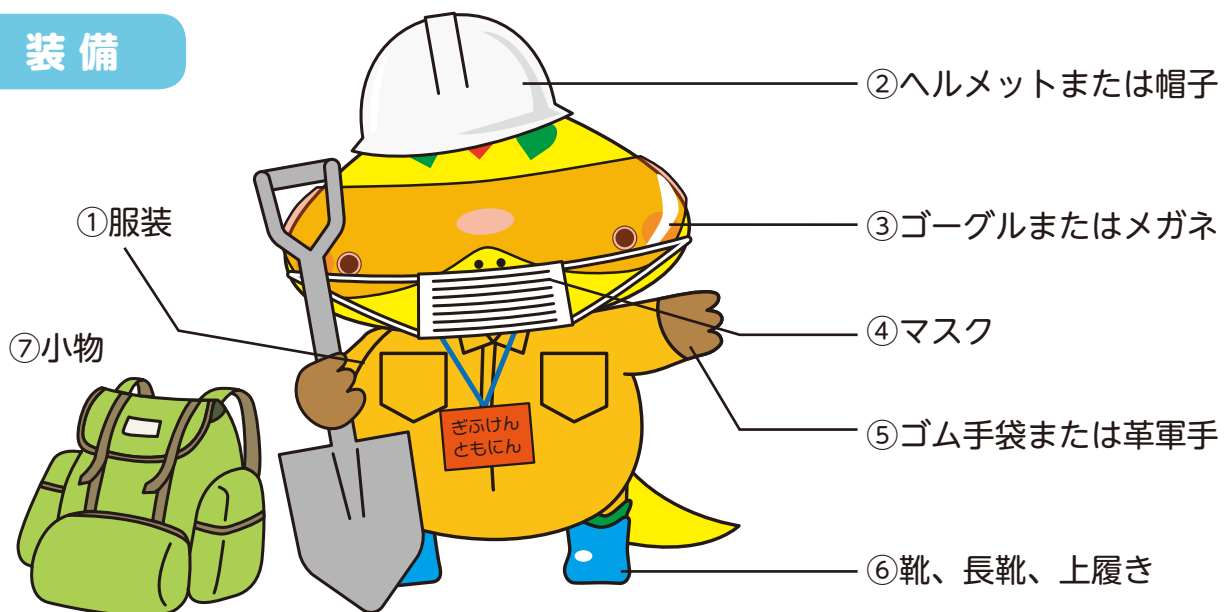
日本赤十字社「災害時のこころのケア」より

第5章 さあ、準備をはじめよう！

災害ボランティア活動に行く場合には、自分自身がその場所で生きていくために必要な物や、活動に必要な物などを持って行く必要があります。流通が十分に復旧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物を買うのも支援の一つです。

逆に、流通が十分に復旧していない地域では食料などを購入できない場合もありますし、品切れになりやすい場合にはボランティアが購入すると被災者に迷惑をかけることにもなります。また、特殊な装備品は、被災地近郊での入手が困難な場合もあります。被害の特徴に合わせて現地での必要な活動にも違いがあるため自分が活動する場所の状況を事前によく調べて、活動に当たることが大切です。

装備



①服装	ジャケットまたはコート、カッパ（雨天用）、長袖・長ズボン、暖かい下着
②ヘルメットまたは帽子	日差しや障害物から頭を守ります。
③ゴーグルまたはメガネ	砂ぼこりが目に入らないようにするには、ゴーグルが理想です。
④マスク	被災地では砂ぼこりが激しく舞い上がることもあります。しっかりとした防塵マスクがよいでしょう。
⑤ゴム手袋または革軍手	ゴム張り手袋は物を運ぶのに便利です。ただし、1～2日活動するとぼろぼろになりますので、活動日数に応じてたくさん持っていきましょう。
⑥靴、長靴、上履き	片付け作業を行う場合には、ガレキの釘の踏み抜き事故を予防するため安全中敷き（セーフティインソール）、つま先の上に運んでいる家具などを落としても大丈夫な安全靴を履いていくことが理想です。泥出し作業をする場合や、雨が降る時には道路がぬかるみますので、長靴も必要です。手に入れば、安全長靴が理想です。
⑦小物	作業の際に両手が自由になるようなカバンが有効です。 タオル、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、携帯電話、充電器、パソコン、ラジオ、懐中電灯、電池など
その他	ビニール袋、筆記用具、絆創膏、健康保険証、常備薬、身分証明書（運転免許証など）、お金

ライフラインや流通がある程度復旧している場所で 宿泊・活動する場合必要なもの

①水	人間は、1日に2～3ℓの水が必要です（暑い季節はもっと必要な場合もあります）。活動場所では気軽に水道を使うことができないこともありますので、1～2ℓの水を毎朝水道から、水筒やペットボトルに入れて、活動場所を持って行きましょう。
②食料	朝食・夕食はホテルなどで食べることができる場合もありますが、昼食は前日または当日の朝に購入して活動場所に持参しましょう。
③保温水筒	宿でお湯を入れて来ると、昼食にカップ麺やアルファ化米を食べられるので便利です。
④マスク	被災地では砂ぼこりが激しく舞い上がることもあります。しっかりとした防塵マスクがよいでしょう。

ライフラインや流通の復旧が不十分な場合 ホテルや旅館の宿泊が難しい場合

①食料、水	※上記参考
②寝袋	寒い時期に備え、寝袋と外側にシュラフカバーがあると理想です。
③フロアマットなど	銀色マット (発泡ウレタン系の厚手のものが理想。100円ショップ製品でも良い)
④テント	宿泊場所の確保ができず、避難所内などでの宿泊もできない場合に必要なることもあります。しかし、寒い時期のテント生活は健康を害するおそれがあるため、なるべく避けましょう。
⑤簡易トイレ、 トイレトイレットペーパー	活動日数分 (簡易トイレはビニール袋と古新聞でも可。断水していて、水洗トイレが使えない場合)
⑥消毒液	手指の消毒用のジェル状アルコール（断水していて手洗いができない場合）
⑦うがい薬	活動中のちりやほこりから喉を守ります。
⑧その他	ろうそく、マッチ
⑨自動車、ガソリタンク	被災地では、活動拠点や宿泊場所と活動現場が離れていることが多く、災害ボランティアセンターで交通手段の提供ができない場合も多いので、自前の自動車があると活動できる地域や内容が広がります。ただし、活動場所の近隣で給油が難しい場合には、時々、ガソリンスタンドが十分に営業している地域まで給油に行く必要があります。ガソリタンクを持参すると給油の頻度を減らすことができますが、セルフ式のガソリンスタンドでは、ガソリタンクに給油することはできません。

活動に応じた道具

例えば、泥出し作業を行う場合の道具については、NPO法人レスキューストックヤード作成の「水害ボランティア作業マニュアル」に詳しく書かれています。

スコップ、くわ（じょれん・どうぐわ）、バケツ、一輪車、土のう袋、バール、かけや、のこぎり、デッキブラシ・たわし、水切り、モップ、ほうき、雑巾・タオル、スポンジ、歯ブラシ、ちりとり …など

これまでの水害では災害ボランティアセンターで必要な道具を貸してくれることもありましたが、東日本大震災では、被災地の範囲が広すぎるために、災害ボランティアセンターで、必要な道具の準備が難しいところもあります。可能であれば、これらの活動に使う道具を持参すると良いでしょう。

※準備については、あくまで参考ですので、必要と思われる備品があれば持参しましょう。

第6章 災害ボランティア活動を行うにあたっての注意点

❖ 自己完結

- 被災者の気持ちに寄り添いながら、被災地のニーズにあった活動をしましょう。
- 被災地の負担になることがないように、自分の行動には責任をもちましょう。
(移動手段や食料、宿泊場所などは各自で準備するなど。)
- ボランティア活動は無償ですが、最後まで責任を持って活動をしましょう。

❖ 情報の取り扱い

- 写真や動画を無断で撮影することは絶対にやめましょう。
- 活動中に困ったことや、一人では対応できない場面に直面したときは、速やかにボランティアセンターの職員に相談しましょう。

❖ 体調管理

- こまめに休憩をとりながら、無理のない範囲で活動をしましょう。
- 無理な活動は思わぬ事故につながりますので控えましょう。
- 健康管理に気をつけ、少しでも体調が悪い時は無理をせず、ボランティア活動をお休みしましょう。



コラム③

これは知得! **支援者としての心がけ。**
被災者と接する機会が何かと多い被災地では、次のことを心がけましょう。

その1 体調を気遣いましょう
まずは、体調を気遣いましょう。被災者が受けるストレスや心の変化は、体の不調として現れることもあります。

その2 聞き上手になりましょう
被災者の言葉はありのまま受け止めましょう。被災者の口から語られる被災の体験も、話題を変えずに耳を傾けます。被災者の気持ちをくみ取ってください。

その3 気が付いたことはスタッフへ
被災することで不眠や意欲の低下、認知症状の悪化などが現れます。服薬の中断によって症状の悪化も起こります。気が付いたことは、災害ボランティアセンターのスタッフなどへ伝えてください。

第7章 災害ボランティアを応援するしくみ

1 ボランティア保険

被災地でボランティア活動を行われる方は、ボランティア保険に加入できます。

災害復旧作業に尽力している被災地の負担を少しでも軽減させるため、ボランティア活動保険は、在住地等（又は出発地）の社会福祉協議会で加入しましょう。（自己負担が原則ですが、自治体により異なります）

*Aタイプ・Bタイプは補償額が異なり、天災タイプは、地震、噴火又は津波に起因するケガの補償があります。

2 赤い羽根共同募金による支援

共同募金会では、災害発生時に災害救助法の適用状況等に応じて、災害時のボランティア活動への資金支援を行っています。

災害地域において、支援・救援を必要とする被災を受けた方々の生活をサポートする活動を対象としており、詳細については、被災地域の都道府県共同募金会事務局までご相談ください。

3 困ったことがあったら

何か困ったことがあったり、分からないことがあれば、お近くの社会福祉協議会ボランティアセンター（P9）にお問い合わせください。

コラム **これは知って!**

ボランティア活動保険のススメ。

ボランティアの万が一の備えとして、ボランティア活動保険があります。この保険は、日本国内での無償の活動に対して補償され、一度加入すると年度末まで有効です。お住まいの市町村社会福祉協議会で加入できます。被災地までの往復途上の事故も補償されるので、出発前に加入手続きを済ませることをおすすめします。加入するとボランティア活動保険加入カードが発行されます。活動中は常に携帯しておきましょう。

平成27年度 **ボランティア活動保険加入カード**


加入者名 _____ 様
(団体・グループ名 _____)

加入プラン **A** ・ **B** ・ **天災A** ・ **天災B**

補償期間 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日～平成28年3月31日

社会福祉法人 **全国社会福祉協議会**

保険に加入していないと、受け入れできない被災地もあるから注意して欲しいにん。



あなたのまちのボランティアセンター

市町村	住 所	電話番号
岐 阜 市	岐阜市都通2-2 岐阜市民福祉活動センター内	058-255-5511
大 垣 市	大垣市馬場町124 市総合福祉会館内	0584-78-8181
高 山 市	高山市昭和町2-68-1 総合福祉センター内	0577-35-0294
多 治 見 市	多治見市太平町2-39-1 多治見総合福祉センター内	0572-25-1131
関 市	関市若草通2-1	0575-22-0372
中 津 川 市	中津川市かやの木町2-5	0573-66-1111
美 濃 市	美濃市95-2 市福祉会館内	0575-35-2355
瑞 浪 市	瑞浪市樽上町1-77 市民福祉センターハートピア内	0572-68-4148
羽 島 市	羽島市福寿町浅平3-25 羽島市福祉ふれあい会館内	058-391-0631
恵 那 市	恵那市大井町727-11 恵那市福祉センター内	0573-26-5221
美濃加茂市	美濃加茂市新池町3-4-1 総合福祉会館内	0574-28-6111
土 岐 市	土岐市下石町1060 総合福祉センターウエルフェア土岐内	0572-57-6661
各 務 原 市	各務原市那加桜2-163 各務原市総合福祉会館内	058-383-7610
可 児 市	可児市今渡682-1 可児市福祉センター	0574-62-1555
山 県 市	山県市岩佐1177-1 美山老人福祉センター	0581-52-3010
瑞 穂 市	瑞穂市別府1283	058-327-8610
飛 騨 市	飛騨市古川町若宮2-1-66 総合会館内	0577-73-3214
本 巣 市	本巣市下真桑1199-1 真正老人福祉センター内	058-324-8989
郡 上 市	郡上市大和町徳永585 郡上市役所大和庁舎内	0575-88-9988
下 呂 市	下呂市萩原町萩原875-2	0576-52-4884
海 津 市	海津市南濃町駒野827-1 海津市南濃総合福祉会館ゆとりの森	0584-55-2300
岐 南 町	羽島郡岐南町野中8-75 岐南町総合健康福祉センターやすらぎ苑内	058-240-2100
笠 松 町	羽島郡笠松町長池408-1 笠松町福祉健康センター内	058-387-5332
養 老 町	養老郡養老町高田79-2 老人福祉センター内	0584-34-3504
垂 井 町	不破郡垂井町1305-2 垂井町福祉会館内	0584-23-3335
関ヶ原町	不破郡関ヶ原町関ヶ原894-28 老人福祉センター内	0584-43-2943
神 戸 町	安八郡神戸町大字八条258-2	0584-28-0223
輪 之 内 町	安八郡輪之内町四郷2537-1 保健福祉センター内	0584-69-4433
安 八 町	安八郡安八町南今ヶ淵400 安八町中央公民館2階	0584-47-7704
揖 斐 川 町	揖斐郡揖斐川町谷汲名札265-43 谷汲文化会館内	0585-56-3700
大 野 町	揖斐郡大野町大字大野80	0585-34-2130
池 田 町	揖斐郡池田町本郷1628-2 福祉センター内	0585-45-8123
北 方 町	本巣郡北方町北方1345-2 北方町老人福祉センター内	058-324-6550
坂 祝 町	加茂郡坂祝黒岩153-1 総合福祉会館サンライフさかほぎ内	0574-27-1222
富 加 町	加茂郡富加町滝田1381-1 富加町児童センター内	0574-54-1312
川 辺 町	加茂郡川辺町石神128 やすらぎの家内	0574-53-2121
七 宗 町	加茂郡七宗町神淵10327-1	0574-46-1294
八 百 津 町	加茂郡八百津町八百津3836-3	0574-43-4462
白 川 町	加茂郡白川町三川2065-2	0574-72-2327
東 白 川 村	加茂郡東白川村神土697-1	0574-78-2059
御 嵩 町	可児郡御嵩町御嵩1239-10 希らり館内	0574-67-6710
白 川 村	大野郡白川村鳩谷517 白川村役場 村民課内	05769-6-1311(内線150)

社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会
岐阜県ボランティア・市民活動支援センター
TEL 058-274-2940

平成28年3月発行