

## 活動後の心の手当て

- ・ 災害の現場で活動したとき、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。表れ方や強さは人によって異なりますが、誰にでも起こる反応です。
- ・ 興奮状態が続き、眠れない、体験を思い出す、思い出すことを避けようとする、体調不良、周囲への急な怒りなど、こんな反応は特別なことではありません。打たれ弱い人がなるものではありません。
- ・ 毎日の振り返りの時間を大切にしましょう。もやもやとしたこと、不安に思ったこと、同じ活動をしたメンバーと話してみましょう。きっとみんな同じ思いを感じています。
- ・ 振り返りでもうまく消化できなかった場合はコーディネーターに声をかけてください。話しても、話さなくてもかまいません。
- ・ 帰宅したらまずゆっくり休みましょう。自覚していない疲れがたまっています。ゆっくりと日常に戻っていきましょう。
- ・ 親しい方と一緒に過ごしましょう。何気なく一緒に過ごすことで安心でき、気持ちが休まります。
- ・ みなさんの活動が、被災された多くの人を救います。活動するみなさん自身がつらい思いを残さないように、活動中はお互いを気遣い、声を掛け合ってください。

参考資料：福島県社会福祉協議会・ボランティアバスプログラム参加のしおり  
：災害ボランティアの惨事ストレスガイド

新宮市災害ボランティアセンター（新宮市野田 1-1 新宮市福祉センター内）

0735-21-2822

新宮市ボランティアセンター熊野川サテライト（新宮市熊野川町日足）

080-2915-9237

▼ 各自ご記入ください

バスリーダー氏名・連絡先（ ）

## 紀伊半島台風 12 号災害被災地を応援する

### ボランティアプログラム参加のしおり

社会福祉法人 新宮市社会福祉協議会

#### はじめに

9月初旬に発生した台風 12 号による水害は紀伊半島を中心に大きな被害が出ました。特に山間部などではインフラの復旧に時間がかかっており、不自由な生活を送っている方が多数いらっしゃいます。

被災者のみなさんに、一日でも早く日常生活を取り戻していただくために、災害ボランティア活動を実施しています。

#### 安全と健康について

- ・ 被災地での活動は、危険が伴うことや重労働となる場合があります。安全や健康についてはボランティアが自分自身で管理することを理解したうえでご参加ください。体調が悪ければ無理をせずに参加を中止するのが肝心です。
- ・ 自分にできる範囲の活動を。休憩を心がけてください。無理な活動は思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
- ・ 屋外・屋内に関わらず、泥かき、片付けなどの作業を行う際には粉じんやホコリを吸い込む危険があります。防じんマスクを装着し、有害物の吸い込みを最小限にとどめるように各自で徹底してください。作業内容によってはゴーグルの着用を。
- ・ 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。

#### 活動に入る前に

地域には地域の特徴や事情があります。自分の地域とは違うかもしれない、ということを念頭に置いておきましょう。

- ・ 見知らぬ人に突然カメラを向けられたら、あまりいい気持ちはしません。自分が住んでいた場所を撮影されることがつらい人もいます。写真やビデオ撮影は十分配慮しましょう。
- ・ 現地のニーズの状況により、活動に向かうまで 1~2 時間待つこともあり得ます。しかし、ニーズは無理やり作り出すことができるものではありません。ご理解をお願いします。
- ・ 雨天時など、天候によっては安全確保のため、活動が中止になることがあります。無理して新たな災害が起こってしまわないよう、ご理解をお願いします。

### 被災された方に向き合うために

- ・ 復興していくときの主人公は被災された方です。「あれをしたい」「こんなことはどうだろう?」というような提案が思い浮かんだときも、声をかけるのを待ってみてください。相手の方は提案を聞ける状況でしょうか。聞いてから断ることができる状況でしょうか。「一生懸命やってもらっているから断るわけにはいかない・・・」そんな心の動きがあることを知ってください。
- ・ 活動先で被災された方に頼まれたことでも、自分や周囲が危険になる可能性がある活動は引き受けないようにしてください。断るのはつらいことですが、その希望があったことを災害ボランティアセンターに伝えてください。
- ・ 「全部流された」というような言葉をかけられたらどのような答えを返しますか。「がんばってください」「一緒にがんばりましょう」「つらいですね」「そうですね・・・」 答えに正解はありません。相手の方がどんな状況にいるのか、それによって変わってくるものです。できることは、相手の状況を思いやり、相手がなるべくつらい思いを感じないような言葉を精一杯に選ぶこと。少なくともその姿勢は伝わると考えられます。それがボランティアだからこそ、人と人との温かな関わりにつながるものと思われれます。

### 留意事項

- ・ 依頼者の気持ちを尊重してください。ボランティアは被災者の人権を尊重する支援者（サポーター）に徹します。
- ・ 活動場所に着いたら「新宮市災害ボランティアセンターから来ました●●です」と伝えてください。
- ・ 作業内容の確認をおこなってください。危険区域には入らず、無理な作業の場場合は断ってください。また営利行為、政治的・宗教的活動へのお手伝いも断ってください。判断に困る場合や体調不良、ケガ、トラブルが発生した場合はすぐにセンターに連絡してください。
- ・ 室内の場合は靴を脱ぐか土足のままかを確認してください。
- ・ 以下のような場合はボランティアセンターに連絡ください。
  - 活動中に新たな依頼をされた場合
  - 実際の活動と依頼内容が違って手に負えない場合
- ・ ゴミかどうかは自己判断せず、依頼者に確認ください。
- ・ 食事の提供はありません。オーバーワークにならないように、休憩（食事含む）をとりましょう（1 時間に 10 分程度を目安に）水分もしっかりとってください。
- ・ グループ行動をとってください。
- ・ 謝礼等を渡されたときは相手の気持ちを害しないように断ってください。
- ・ 遅くても午後 3 時半までに作業を完了し、翌日以降の活動継続を希望されるか依頼者に確認してください。活動継続された場合は、翌日にすぐ来ることができない場合があること、別のボランティアがくる場合もあること、継続の意向は必ず災害ボランティアセンターに伝えることを話してください。