

Check List

一日のはじめにチェックしよう！

名前	毎日記入しよう！			
緊急連絡先：自宅・実家・（ ）→（ ）				
ボランティア保険の加入：済・未 ※センターで加入できることがあります				
アレルギー（なし・あり（ ））				
体温（出発前に計っておこう） °C	睡眠時間（ ）時間			
血圧（出発前に計っておこう） /				
昨日お酒を飲んだ：かなり・適度に・いいえ				
食欲：普段通り・低下気味・ない	朝食：食べた・食べてない			
便通：よい・よくない				
装備（活動により違います。持っているものに ✓ をつけてください）				
<input type="checkbox"/> 水・飲み物（多めに）	<input type="checkbox"/> 長そで	<input type="checkbox"/> 長ズボン	<input type="checkbox"/> 安全な靴	
<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ゴーグル	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 皮手袋（軍手は危険）	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 救急セット	

「^{さんじ}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『異常な状況下で活動したら、誰にでも起こりうる状態』です。この状態は少しずつ消えていくものですが、もし長引いたり、苦しさが取れない場合には、専門家に相談してみましょう。

メモ 今日のやる作業、本部やリーダーの連絡先、気になったことなど書いておこう！

災害ボランティア活動

目からウロコの

安全衛生プチガイド

ボランティアの
受け入れをしているか
確認しよう！

被災地の天候を調べておこう！
急に天候が変わることもあるよ。

体調はどう？
調子が悪いなら
行かないようにね

宿泊先は
手配した？

服装や持って行くものを
きちんとそろえよう。

どんな作業を
するのか？

被災地に行った人の
話も聞いておこう！



1 「さあ、やるぞ！」

※裏表紙のチェックリストで確認しよう！

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。

※現地に行かなくてもできる大事な活動（義援金）がある。



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。

暑さはまだまだ続くかな？

天気は急変しない？

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？

互いに声をかけ、確認しあおう。



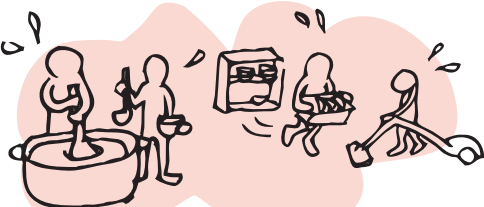
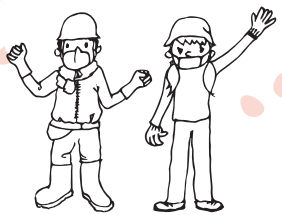
2 「今日のお手伝いは？」

出発前にみんなで確認。今日の仕事はやったことがある？

作業にふさわしい服装？ 装備や資機材は揃っている？

作業の安全チェックポイントを書き出せた？

だれが安全担当？



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、作業をやめて、リーダーに伝えよう。

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

あわてないで済むね。



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。

役割分担は？ リーダーは誰？ 危険は確認・排除した？

休憩時間は決めた？ 飲み物は十分用意してある？

みんなでチェック！ みんなで守ろう！！

休み時間はみんなで一斉に。作業中もトイレは大切。

水分はこまめにしっかりと。

あまりに暑いときは作業を休もう。



6 糸終わった後に

熱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。

被災地でのお酒はひかえよう。

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。

