



# 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 昨夜の睡眠時間は?
- ☑ お酒 昨夜かなり飲んだ / 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
- ☑ 便秘 良い / 良くない



## 3 「無事に作業を進めるために」

現地に着いても、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。



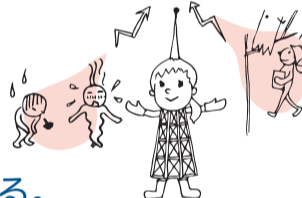
## 4 「周りに**びんかん** 気配になるぞ!」

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。天気が変わっている? 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?



## 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

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。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。



「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

→ (電話) \_\_\_\_\_  
(担当者名) \_\_\_\_\_

読めない可能性があるので、カタカナ表記

### 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よう。

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

