

ボランティア心構え

1. 基本的な留意事項

①自分のことは自分で守る

病気や食べ物、住居に困っているのは被災者である。被災者に迷惑をかけては、なんのためにボランティアに行ったのかわからない。健康管理は言うまでもなく、食事や宿泊場所の確保、帰省時の交通費、貴重品の管理など、自分のことは自分で守ること。

②被災者の立場に立った活動をする

混乱している被災者の心をかき乱すような態度は好ましくない。挨拶や言葉遣いなど、基本的なことを大切にすること。ボランティアは被災者に「やってあげる」のではない。「お手伝いさせていただく」気持ちで活動する。

③自分で考えて行動しよう

誰かの指示を待っているのではなく、自分で考えて行動する。周囲の様子をよくみて、今自分ができるところをやってみる。

④集団行動のルールを守る

ただし、災害ボランティア活動はグループの活動である。勝手な判断をするのはやめ、問題が起きたらグループで相談して解決するか、それでもだめな場合はボランティアセンターに相談すること。

⑤断る勇気を持つ

気持ちが先走り、できないことまで安請け合いするのはやめる。できないことはできないと断る勇気も必要である。できないことを引き受けても、後でトラブルになるだけ。

⑥思い込みをなくす

かってな思い込みは被災者との心のすれ違いを生むこともある。また、「自分がやらなければ！」をいった気負い過ぎも、被災者にとっては大きなお世話になる場合もある。「何をやるべきか」「何が求められているか」をしっかりと理解し、役に立つ活動をする。

⑦地域住民の自立を支援する

被災者とボランティアは復興に向けて「一緒に協力する」関係である。やり過ぎて被災者の自立を送らせることの内容に、気をつけることが重要。

2. 服装・持ちもの

◇現地で活動する場合

服装：ケガ防止のための長袖・長ズボン（吸湿性・通気性の高いもの）（汚れても良い服装）

※ 泥の掻き出しの作業がある場合もあります。

長ぐつ：ながぐつを長時間履いているとくつ擦れを起こしやすいので。厚手の靴下とセットして用意しておくといい。

帽子（ヘルメット）：二次災害から頭を守る。直射日光をさえぎる（日射病・熱射病対策）

マスク：粉塵を吸い込まないようにするため。

活性炭入りの防塵マスクなどなら、泥や消毒剤のにおい消しにも役立つ。

持ちもの：軍手

ゴム手袋（滑り止めがついた厚手のもの）（泥・ガラス・木材など扱う可能性があります）

タオル（数枚もちましよう）

着替え（活動が終わったら着替えたほうがよいでしょう）

雨がっぱ上下（泥の掻き出し作業・雨などで濡れる場合が多い）

薬（常備薬・目薬・うがい薬を持って行きましよう）

食べ物（自分でお昼ご飯を用意（腐りにくいもの）

飲み物（こまめに水分補給しましよう。塩分の入ったスポーツドリンクなどが最適）

◇ 他府県から来られる場合

寝間着

洗面用具（シャンプー・洗顔・歯ブラシなど）

常備薬

タオル

着替え（服・靴下・下着など）

食料・水

嗜好品（お菓子・コーヒーなど）

その他、各自必要と思われるもの