

# ボランティア、ご安全に！

## 本資料について

本資料は、冊子「ボランティア、ご安全に！」を簡単にまとめた概要版です。災害時のボランティア活動では、みなさんが安全で健康な状態で活動し、活動を自己完結することが最も大切です。この冊子では、安全な活動のためにどのような予防策を講じるべきか、ボランティア活動前後の準備や注意点について学べます。

詳しく学びたい方は、QRコードから日赤ホームページにアクセスし、冊子データをご確認ください。



## 災害時のボランティア活動

災害発生時から復旧・復興に至るまで、被災者のお手伝いをします。

(例)

- ・被災者のニーズに応えること
- ・被災者の活力を取り戻すための交流会
- ・家屋の片付け等直接的な支援
- ・被災者への寄り添い

## 活動前に理解しておこう！

- ・活動の前は十分に睡眠をとりましょう。
- ・活動にあたり、ボランティア保険へ加入しましょう。
- ・持ち物を確認しましょう。



### 最低限の衛生用品、応急手当物品

#### 【常備する物】

- マスク
- ゴーグル
- 健康保険証
- 応急手当物品（絆創膏等）
- 携帯消毒薬
- ハンドソープ
- 常用している薬



#### 【あると便利な物】

- 痛み止め等
- 目薬
- お薬手帳
- 日焼け止め
- 虫よけスプレー
- のど飴
- ミネラルウォーター、水道水
- 体温計



活動内容やご自身の状況にあわせて必要なものを持参しましょう。

以下の方は気をつけて活動しましょう！

- 前日にしっかり睡眠がとれなかった。
- 過去のボランティア活動で気分が悪くなった経験がある。
- 高血圧、糖尿病、喘息等の持病がある。
- 集団での行動が苦手である。
- 不安になりやすい。

## 活動中に気をつけること

- ・オリエンテーションでは安全確保にかかるとても大切なことを伝えているため、安全でない場所の情報や活動中の注意事項等は必ず把握しておきましょう。
- ・被災した建物は安全でないことを前提に活動しましょう。
- ・粉塵により健康を害することを知り、適切に対応しましょう。
- ・作業の合間や完了時には手をこまめに洗いましょう。
- ・けがをした場合には直ちに清潔な水で洗いましょう。
- ・現場で予定外の「危険な」作業を頼まれたら、まずは災害ボランティアセンターに相談しましょう。
- ・ボランティア同士の間人間関係も重要であるため、以下のポイントを意識しましょう。
  - ボランティア同士の相互援助をしているか？
  - 明確な目的を持って活動をしているか？
  - 他のメンバーの意見を聞いているか？
  - 柔軟に対応できているか？
- ・被災者と一緒に活動している仲間の健康にも気を配りましょう。



## 被災者への接し方

被災者とのコミュニケーションには、以下のポイントを意識しましょう。

- 被災者にいま必要なことで、自分が出来ることを考えているか？
- 「被災者を助ける」のではなく、「被災者を支える」ことを意識してコミュニケーションをとっているか？
- 被災者一人ひとりを尊重し、思いやりの心を持って活動しているか？
- 特別な配慮を必要とする方々がいることを意識しているか？



## 熱中症の予防

**のどが渇く前に、こまめに水分をとります。**

- ・水1リットルあたり梅干し1、2個程度の塩分を加えると熱中症予防になります。
- ・スポーツドリンクもよいですが、ジュースの多量摂取は避けます。



**できるだけ涼しい場所（日陰等）を確保します。**

**屋外作業をするときは、十分な食事、水分、休憩をとり、日焼け止めや帽子を利用します。**

- ・朝食をとり、作業前に500ミリリットル以上を目安に水分をとります。
- ・作業中は、30分毎に休憩をとり、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給します。
- ・日焼けをすると体を冷やす機能や水分を保持する機能が低下するため、帽子をかぶり日焼け止め（長時間日光に当たるときは、SPF50以上等、適切な物）を塗ります。

**ご自身の体調に気をつけます。**

- ・下痢や発熱した方、心臓病や高血圧の方、以前熱中症になった方、高齢者は熱中症になりやすいので気をつけます。

**熱中症の兆候が見られたら、体を冷やし、医療機関を受診します。**

- ・のどの渇き、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、頭痛、吐き気、疲労感等は熱中症の兆候かもしれません。
- ・急に重症化することもあるため、体を冷やして医療機関を受診します。



# けがの緊急ケア

災害時は、けがのリスクが高くなります。きず口から菌が侵入して起こる感染症について、応急手当で感染の可能性を減らすことができます。「きずの中に異物がある」「感染のリスクがある」等の症状があれば、まず医療機関を受診しましょう。



## きずの応急手当

- ・きずに装飾品や衣料品が触れないようにします。
- ・水道水等で十分に洗います。
- ・指できずに直接触れません。可能であれば使い捨ての手袋を使用します。
- ・出血が続く場合はしっかりと押さえます（可能であれば清潔な布またはガーゼを使用します）。
- ・止血した後は、きずをきれいにします。
- ・汚れたきずや刺されたきずは密封せず、医療機関を受診してきちんと処置してもらいます。
- ・必要に応じて痛み止めを使用します。



## 目に異物が入った

- ・近くの人に手助けをお願いします。洗眼や手当は人手が必要です。
- ・直ちに水で十分に洗眼します。最低10分以上、蛇口の水やシャワーの水を異物が入った方の目を下にして直接かけるか、洗面器に張った水で目をよく洗いましょう。目をあけて洗眼し、こすらないようにしてください。
- ・近くの眼科医に連絡をとります。



## 感染症にならない、広げないために

被災地でボランティア活動を行う際は、けがだけでなく感染症にも注意が必要です。

### 感染症対策のポイント

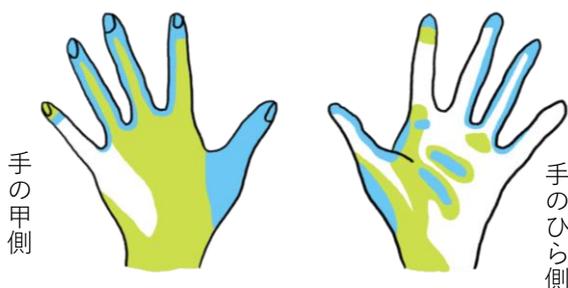
- ・持ち込まないこと
- ・流行を早めに察知
- ・環境を整備
- ・症状のある方への対応
- ・ワクチンを接種
- ・マスク、手洗い、“三密”回避

活動前、活動中、活動終了後のいずれにおいてもハンドソープでの手洗いとアルコール等での手指消毒を徹底しましょう。

流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

### 洗い残しの多いところ

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



参考：政府インターネットテレビ  
「インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ」

### ハンドソープでの手洗い



流水でよく手をぬらした後、ハンドソープをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

ハンドソープで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参考：政府広報オンライン  
「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』」

## 活動に伴うストレス

災害時のボランティア活動にあたって注意することがあります。

- ・災害時のボランティアは「隠れた被災者」です。
- ・あなたはスーパーマンではありません。
- ・自分の背中は見えません。



### セルフケアのポイント

- ・自分自身の反応を注意深くみてみましょう。  
いつもと違う自分になっていませんか？
- ・自分の気持ちを落ち着いてきてみましょう。

どんなことを思っていますか？感じていますか？

- ・仲間や家族等の信頼できる人たちに連絡してみましょう。

そばにいて欲しい  
人や話したいこと  
はありませんか？



### 活動のポイント

- ・被災地という「非日常」へ一時的に身を置くために心と体の準備をしましょう。
- ・何よりも安全と健康を優先して行動しましょう。
- ・無理のない計画を立てましょう。
- ・定期的に休息をとりましょう。
- ・ボランティア同士の話し合いの場を持ちましょう（活動前、活動中、活動完了時）。
- ・活動の合間にちょっとしたリラクゼーション（深呼吸、軽い運動、ほっとする飲み物を飲む等）を意識的に行いましょう。
- ・負担が大きいと感じたときは、無理をせず災害ボランティアセンターに相談しましょう。

## 活動前に確認

### 活動前にこれらのことを確認しましょう！

- 睡眠や水分は十分にとったか？
- 持ち物に不足は無いかな？
- ボランティア保険に加入したか？
- 災害ボランティアセンターやボランティアリーダー等の連絡先を確認したか？
- 活動中に気をつけることを確認したか？
- もしもの事態に対応する方法を確認したか？



それでは、**ご安全に**いってらっしゃい！

編集・発行：日本赤十字社 事業局 パートナーシップ推進部  
ボランティア活動推進室 青少年・ボランティア課

※本資料の内容の一部または全部を無断で複製及び複写（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、ご遠慮ください。