**災害ボランティアに行く前の確認事項**

災害ボランティアとして被災地に入るにあたり、以下のようなことに注意しましょう！

①正しい情報の入手しよう

　　被災地へのボランティアについては、事前に的確な情報入手をしましょう。

　　何かしたい思いだけで行っては、かえって被災地の支援の迷惑になる場合もあります。

　　災害ボランティアセンターが立ち上がっていれば、ホームページやSNS等で情報をみて、募集内容や持ち物などを確認しましょう。

　　また、団体で行く場合には事前に参加する災害ボラセンへ連絡をしましょう。

　　いきなり、大勢で行くと災害ボラセンがパニックになってしまうかもしれません。

　　ボランティアの受入に条件がある場合もあります。

　　年齢制限やボランティアの募集の範囲（市内在住や県内在住）など

　　これらを確認してから活動しましょう。

②ボランティアに必要な服装や装備で参加しよう

　ボランティア活動時の服装や装備、昼食や飲み物などは自分で準備していきましょう。

　　災害の内容によって服装や装備は変わってきますので確認してください。

　　食べ物や飲み物も現地で買えない場合もあるので、準備していくと良いです。

水害時の服装や装備について（参考：NPOレスキューストックヤード）

<http://rsy-nagoya.com/volunteer/image/suigai-manual.pdf>

**③必ずボランティア保険に加入しよう**

台風等の風水害は通常のプランで大丈夫ですが、災害ボラセンによっては天災タイプを条件にしているところもありますので行く先の災害ボラセンの情報を確認しましょう。

保険加入は、最寄りの社会福祉協議会で加入することができます。

災害復旧作業に尽力している被災地の負担を少しでも軽減させるためと、居住地の社会福祉協議会で事前に保険に加入しておけば、被災地までの移動における事故も補償対象となるので安心です。

**災害ボランティアの心構え**（NPOレスキューストックヤードの引用）

・危険を予測する

必ずどんな危険があるか、自分なりに最大限に危険予測をして関わりましょう。

・「がんばって」

被災者はすでに極限までがんばっています。この言葉は極力使わないようにしましょう。

・笑顔を忘れない

ボランティアが無理して眉間にしわを寄せていたら、見ている方はもっと疲れるし、気をつかいます。笑顔がつくれなくなったら、どんなに仕事があると思っても被災地を出ましょう。でないと逆に迷惑になります。

・「そうですね」

お話を聞く時は否定せず聞き続けましょう。心の苦しみを言葉に出すだけで気持ちが軽くなり、被災者の方のストレス軽減になります。

・「いまどんな気持ちだろうか」

常に被災者の気持ちと状況を考えながら行動しましょう。

・こども

子どもは親がぴりぴりしているので、大人よりもストレスを溜め込んでいる場合があります。子どもたちと思う存分遊び、話をたくさん聞き、ぎゅーっと抱きしめてあげましょう。

・大きく物事を見る

一日のうちに必ず一歩はなれたところから全体を客観的に見る時間を持ちましょう。

・ボランティアは行政のように平等でなくていい

平等に拘りすぎると動けなくなります。不平等過ぎない範囲で臨機応変に活動しま

しょう。

**水害ボランティア作業マニュアル**

