

～ボランティア活動実施のしおり～

いつも笑顔を忘れずに



2011年8月3日

災害ボランティアネットワーク

チーム小平

## はじめに

この度は、ボランティア活動へのご参加を戴き本当にありがとうございます。  
3月11日に発災した「東日本大震災」での被害はかつて類を見ない広範囲で甚大なものとなりましたが、被災者自身の努力とそれを支える全国からの大変多くのボランティアの方々によって、徐々に復興へと向かっています。しかしながら、復興への道のりは大変長く、今後も継続したボランティア活動が求められます。

今回ボランティア活動に参加していただくにあたり、これまでいくつかのボランティアセンターでの調査や体験などから、いくつか守っていただきたい事項があります。事前にお読みいただき、ボランティア活動がスムーズに始められるようにご協力をお願いいたします。

ボランティア活動は、だれかからの指示によっておこなうものではなく、みなさん自身の善意を行動に移すことによって成り立つものです。ボランティアに参加する者の自覚として、以下のことを考えていただければ幸いです。

ボランティア活動をおこなう上で考えてほしいこと

1. ボランティアとは言え、その活動には大きな責任があります。自らが自分の行動に責任を持ち、主体的に参加しましょう。
2. 3月11日前までは普通の暮らしや営みがあった地域です。ゴミ、瓦礫であっても、すべてに持ち主がおられ、大事な思い出のある家跡であり、品々です。丁重に扱ってください。
3. 明るい笑顔の被災者もいれば怒りをあらわにされる方もいます。でもすべては大震災で多くを失った方々です。子どもたちさえ、日々大きな絶望と小さな希望との間で揺れ動いています。そのときの表情、態度ですべてを押し量らず柔らかく受け止めましょう。
4. ボランティア活動は、みなさんが「～してあげる」ものでは決してありません。被災者の気持ちに立って被災者の自立を全力で援助しましょう。
5. ボランティア活動では自己管理が原則です。体調管理や携行品の管理は各自でお願いします。
6. 活動中の撮影・録音は禁止とさせていただきます。

## (1) 実施要項

1. 実施日時 2011年8月3日(18時30分集合)～5日(20時帰着)
2. 集合場所 ルネ小平 日本一まるポスト前
3. 活動場所 ① 宮城県石巻市門脇地区周辺
4. 活動内容 ① アパート2棟の清掃及び泥出し作業を予定
5. 交通手段 銀河鉄道株式会社  
本 社 東京都東村山市青葉町2-2-1  
TEL 042-395-5580 FAX 042-395-5581
6. 宿泊 車中1泊及び幼稚園舎泊
7. 食事 4日朝食及び昼食は現地にてお渡しいたします。  
5日朝食は現地にて各自ご購入ください。  
4日夕食及び5日昼食はレストランにご案内いたしますので、各自ご精算ください。
8. 医療機関 石巻赤十字病院 宮城県石巻市蛇田字西道下7 1 番地  
TEL : 0225-21-7220  
石巻タクシー有限会社 - 配車室 TEL : 0120223165
9. 参加費 一般10,000円、学生8,000円(往復バス費用、お弁当2食、お風呂代等)  
参加費はお申込みと同時に納めください。  
事前にお会いできない場合は当日お納めください。
10. 連絡先 細 江 090-6033-5524  
内 野 090-3047-0619  
E mail: team\_kodaira\_akapost@yahoo.co.jp

## 活動スケジュール

活動場所：石巻市門脇町周辺地区

|       | 泥出し作業班   |          |                 |        |       |    |
|-------|----------|----------|-----------------|--------|-------|----|
|       | 8月3日     |          | 8月4日            |        | 8月5日  |    |
|       | 晴天・小雨    | 雨天       | 晴天・小雨           | 雨天     | 晴天・小雨 | 雨天 |
| 5:00  |          |          | 石巻河南インター        |        |       |    |
| 6:00  |          |          | 弁当配送(サンドイッチとお茶) |        |       |    |
| 7:00  |          |          | 車中朝食            |        | 朝食    |    |
| 8:00  |          |          |                 |        | 園舎清掃  | 同左 |
| 9:00  |          |          | 現地着(門脇)         | 同左     |       | 同左 |
| 10:00 |          |          | 作業開始            |        | 清掃終了  |    |
|       |          |          | 休憩              |        | 現地出発  |    |
|       |          |          | 弁当配送            |        | 現地視察  |    |
| 12:00 |          |          | 片付け作業           |        | 昼食    |    |
|       |          |          | 昼食(おにぎりとお茶)     |        |       |    |
|       |          |          |                 |        |       |    |
| 13:00 |          |          | 午後作業開始          | 午後作業開始 |       |    |
|       |          |          | 片付け作業           |        | 休憩    |    |
|       |          |          | 休憩              |        |       |    |
| 16:00 |          |          | 15:30作業終了       |        |       |    |
|       |          |          | 着替え             |        | 休憩    |    |
|       |          |          | 作業地出発           |        |       |    |
| 17:00 |          | 上品の郷(入浴) |                 |        |       |    |
| 18:00 | 18:30集合  |          | 夕食(レストラン)       |        |       |    |
| 19:00 | 小平出発     |          | 朝食購入            |        | 小平着   |    |
| 20:00 | 刈エンターション |          | 栄光幼稚園殿着         |        | 解散    |    |
| 21:00 | 車中泊      |          | 就寝              |        |       |    |
|       |          |          |                 |        |       |    |

注:トイレ及び水道は近くの民家でお借りすることができます。

小平→大泉(外環)→川口(東北道)→仙台南→(南部道路)→若木C→(東部道路)→(三陸道)→石巻河南

栄光幼稚園殿住所 宮城県石巻市大街道北二丁目 12-3

## 準備すべき物と服装のポイント

### 1. 最低限必要な物のチェックリスト

災害ボランティアとして活動するためには、以下の物と服装を準備してください。

|    | 項目                     | 数量 | 内容  |
|----|------------------------|----|---|
| 1  | 健康保険証のコピー<br>ボランティア保険証 | 1  | 身分証の代わりとして、また、万一現地で病気になったり、けがをしてしまった時に必要です。 |
| 2  | 名札                     | 1  | 事務局で用意いたします。                                |
| 3  | 洗面具                    | 1  | 歯ブラシ、石鹸、フェースタオル                             |
| 4  | 常備薬、(目薬も)              | 1  | 常備薬   |
| 5  | 軍手・ゴム手袋                | 2  | 耐油性のゴム手袋                                    |
| 6  | マスク                    | 3  | ほこりの多い場所ですので、厚めのマスクをご用意ください。                |
| 7  | 作業着・長靴                 | 1  | 作業着は長袖、長ズボン 安全長靴が好ましい                       |
| 8  | ゴミ袋                    | 5  | 作業終了後作業着と靴を入れます。                            |
| 9  | 帽子又はヘルメット              | 1  | 日焼け防止布がついている帽子、むぎわら帽                        |
| 10 | 雨具                     | 1  | 活動しやすいカッパ(降雨の時に使用します)                       |
| 11 | ウェットティッシュ              | 2  | 手洗いの水がない場合があります。                            |
| 12 | ティッシュ                  | 3  | トイレトペーパーがない場合があります。                         |
| 13 | 非常用食料                  |    | チョコレート、ビスケットなど                              |
| 14 | 500ml スポーツドリンク         | 2  | 最低2本はお持ちください。                               |
| 15 | 懐中電灯                   | 1  | 小型の携帯用が便利です。¥100にもあります                      |
| 16 | ナップザック                 | 1  | バスから離れたときに身の回りの物を入れるもの                      |
| 17 | ウエストポーチ                | 1  | 貴重品を常に手元に持つためのもの                            |
| 18 | 筆記用具                   | 1  | メモ用紙、筆記用具など                                 |
| 19 | 寝袋または毛布                | 1  | 現地に用意してありませんので、各人が御用意してください。寝るところは教室などです。   |
| 20 | 着替え                    |    | 雨で濡れる場合もありますので、大目にご用意ください。防水対策をしてください。      |

### 2. 服装のポイント

|                                       |                              |                                  |
|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 活動しやすく、汚れてもよい服装<br>けがを避けるため長袖、長ズボンを着用 | 着替えの用意<br>(活動が長時間になる場合を考慮して) | ウエストポーチかリュックサックの着用<br>(両手があくように) |
|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|

## (2) ボランティア保険の加入

ボランティア保険は社会福祉協議会で加入できます。参加申し込み時に、合わせてお申込みいただければこちらで手続きをいたします。

天災型Aプランをお選びください。

### 補償内容・保険料

| 補償内容             |             | プラン   |                            |                            | 天災<br>Aプラン            | 天災<br>Bプラン                 | 天災<br>Cプラン                 |
|------------------|-------------|---|----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|
|                  |             | Aプラン  | Bプラン                       | Cプラン                       | 熱中症、地震・噴火・津波によるケガも補償！ |                            |                            |
| 傷<br>害<br>補<br>償 | 死亡・後遺障害保険金額 | 10,313千円  | 22,019千円                   | 30,434千円                   | 6,936千円               | 13,812千円                   | 19,121千円                   |
|                  | 後遺障害保険金     | 後遺障害の程度に応じて、死亡・後遺障害保険金額の100%~3%をお支払いします。        |                            |                            |                       |                            |                            |
|                  | 入院保険金日額     | 6,000円  | 7,500円                     | 11,000円                    | 6,000円                | 7,500円                     | 11,000円                    |
|                  | 手術保険金       | 入院して、手術を受けた場合、入院保険金日額に手術の種類に応じた倍率を乗じた額をお支払いします。 |                            |                            |                       |                            |                            |
|                  | 通院保険金日額     | 3,500円  | 5,000円                     | 7,000円                     | 3,500円                | 5,000円                     | 7,000円                     |
|                  | 特定感染症特約     | ——  | 上記、死亡保険金を除く、後遺障害、入院保険金額に同じ | 上記、死亡保険金を除く、後遺障害、入院保険金額に同じ | ——                    | 上記、死亡保険金を除く、後遺障害、入院保険金額に同じ | 上記、死亡保険金を除く、後遺障害、入院保険金額に同じ |
|                  | 葬祭費用保険金     | ——  | 300万円限度                    | 300万円限度                    | ——                    | 300万円限度                    | 300万円限度                    |
| 賠償責任<br>補償       | 身体障害・財物損壊共通 | 1事故につき（支払限度額）5億円                                |                            |                            |                       |                            |                            |
|                  | 人格権侵害       |   |                            |                            |                       |                            |                            |
| 1名当りの年間保険料       |             | 300円  | 500円                       | 700円                       | 600円                  | 1,000円                     | 1,400円                     |

※保険期間の途中で加入された場合でも保険料は同額となります。また、中途解約による保険料の払い戻しは出来ません。

※ご加入は1名1口です。保険期間の途中で加入された場合でも保険料は同額となります。

※一度加入していただければ、補償期間内に複数のボランティア活動（複数の団体での活動）をされる場合も補償されます。

支払限度額・保険金額とは、保険金をお支払いする限度額をいいます。賠償責任補償でお支払いする保険金のうち、争訟費用、協力費用については、原則として支払限度額の適用はありません。ただし、争訟費用については損害賠償金の額が支払限度額を超える場合には取扱いが異なりますので、詳細は取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。

お客さまが実際にご加入いただく支払限度額・保険金額につきましては、加入申込票の「賠償支払限度額・保険金額」欄（セットの場合はセット名一覧表）にてご確認ください。

## 安全衛生面のご注意

チーム小平

|    |  |      |         |                         |
|----|--|------|---------|-------------------------|
| 氏名 |  | 活動場所 | 石巻市門脇地区 | 2011年8月3日～<br>2011年8月5日 |
|----|--|------|---------|-------------------------|

被災地は非常に環境が悪く、人間の健康に悪影響があります。例えば、ケガをすることで、破傷風にかかるリスクが高くなっています。また温度や湿度の高い場所での作業やビニールなど通気性の悪い服などで作業されますと、場合によっては、熱中症にも注意が必要ですし、食中毒の予防も真剣に考えなければなりません。

1. 破傷風対策・・・ケガをしないよう、保護具（長袖の服、手袋、長靴など）を必要に応じて着用してください。深い刺し傷ができると、そこから破傷風菌が体内に入ります。潜伏期間は3～10日とされています。ボランティア作業後、身体の不調を感じて、医療機関を受診される時は、被災地での復旧作業を行ったことを伝えてください。
2. 熱中症対策・・・高温多湿の環境下で重労働を行うと、熱中症になりやすくなります。また、寒い時期でもビニールなど通気性の悪い衣服を着て重労働を行うと、多量の汗をかきます。スポーツドリンクを飲むなど、水分・塩分の補給と、十分な休憩を取ってください。睡眠不足やアルコールの大量摂取は、熱中症のリスクを高めますので、ご注意ください。
3. 循環器病（心臓病や脳卒中、高血圧など）対策・・・寒冷時に多発します。過去に心臓病や脳卒中に罹っている人は、重労働を伴う作業は避けてください。糖尿病やコレステロールの高い人、高血圧の人は、心臓病や脳卒中になるリスクが高いのでご注意ください。
4. 健康チェックカードへの記入・・・被災地以外の方がボランティアをされる場合は、当然のことながら、被災地にはかかりつけの医師がいませんので、基本的な健康状態の把握ができません。健康上のリスクのある方が、ボランティア作業中に突然倒れるという事態になったら、ボランティア本人はもとより、ご家族の方も困りますし、被災地にも迷惑がかかります。申し訳ありませんが、健康チェックカードへのご記入をお願いします。なお、この個人情報あなたは自身の健康管理にのみ使用し、他の目的には使わないものとします。また、その取り扱いには最大限の配慮を行うものとします。

# 作業場所のご案内(案)





2011年8月3日

### 健康チェックカード

|   |  |   |        |   |
|---|--|---|--------|---|
| フリガナ  |  | 男   | 住<br>所 | 〒 |
| 氏名  |  | 女<br>歳  |        |   |
| 電話  |  | 緊急連絡先   |        |   |
| 10年以内に破傷風の予防接種(3種混合也2種混合)などを受けたか?<br>(はい・いいえ) |  |   |        |   |
| 高血圧の薬を飲んでいますか?                                |  | (はい・いいえ)  |        |   |
| 普段の血圧を書いてください。                                |  | /   |        |   |
| 心臓病はありますか?                                    |  | 1. ない。<br>2. 以前治療したことがある。<br>3. 現在治療中である。<br>4. 治療をすすめられたが放置している。 |        |   |
| 糖尿病はありますか?                                    |  | 1. ない。<br>2. 以前治療したことがある。<br>3. 現在治療中である。<br>4. 治療をすすめられたが放置している。 |        |   |
| その他の病気はありますか?                                 |  | 1. ある ( )<br>2. ない  |        |   |
| 治っていない怪我はありますか                                |  | 1. ある ( )<br>2. ない  |        |   |
| 血液型   |  | A B O AB Rh (+ -)   |        |   |
| 備考  |  |   |        |   |

ご記入ありがとうございました。