

ボランティアをおこなうにあたっての心構えと注意点

何よりも被災者が中心です！

災害時のボランティアは何よりも被災者の立場を尊重することが重要です。簡単なようで、これはとても難しいことです。なぜなら、ボランティア活動は今まで全く知らない人に接するわけですから、その人がどんな人で、何を望んでいるかなどわかり得ないのです。しかも、つい先ほどまでは私たちと同じ普通の日常生活を送ってきたのに、地震・津波などで急に「被災者」になり、支援を受ける人になってしまったのです。なので、被災者本人にも自分の置かれている状況やこれからのことなど全く理解できていないのです。

したがって、被災者の立場を尊重しようと思って、ボランティアとして「何か必要なものはある？」「何をしてほしい？」と聞いても返ってくる答えそのものは、その被災者を支える上で重要なものであるかどうかは疑わしいものです。

では、どうしたらよいのでしょうか。被災者の言葉に耳を傾けることです。その言葉の真意をくみ取ることです。例えば、「食べものがほしい」という人がいたら、単におなかを満たせばいいわけではないはずです。いつも食べていた漬け物がなにご飯を食べた気がしないとか、あるいは自ら台所に立って調理がしたいとかいう思いがあるかもしれません。つまり、表面的な言葉で判断し、早合点するのではなく、少し立ち止まってその次の言葉を待ってください。

被災者の立場を尊重するという事は、自分の判断やペースだけで活動をするのではなく、被災者のペースにあわせるということです。被災が広がっていて一人でも多くの人を助けたいという熱い思いがあればあるほど、このようにペースをあわせることは難しいとは思いますが（ゆっくりの場合もあれば、早い場合もあると思います）。頭の隅に止めておいてください。

繰り返しになりますが、ボランティア活動は与えられた仕事をこなす作業ではなく、人と人との関係を作る活動です。目の前のがれきを片づけることは、そこに住んでいて被災者となってしまった人の生活とその思いでと関係を作っていることなのです。そのことを忘れないでください。

このような心構えを実行するために、いくつかの注意点があります。

(現地編)

- 自己完結・自己管理を
 - 被災者の立場を尊重するという事は、被災者に負担をかけないということでもあります。そのためには、衣食住すべてにおいて自分で持っていくことが必要です（寒さ対策も十分に）。また、それら（ゴミになったものなど）を被災地においていくことも厳禁です。
 - また、安全や健康においても同じことがいえます。被災地でけがをした、病気になったでは被災者が治療を受ける機会を失わせてしまう結果になります（常用薬なども携行のこと）。ですので、安全・健康には十分配慮し、無理と判断したならばやめる（頼まれてもしない）、休むという勇気を持って活動に参加してください。
 - そして、単独行動をしないことも重要です。現地では余震や様々な不測の事態が発生することが予想されます。
 - 間接的ではありますが、万が一のために必ずボランティア活動保険などの保険に入っておいてください。近くの社会福祉協議会で加入することができます（500円～700円）。
- 自分の経験を過信しない
 - 被災地は被災の状況だけでなく、時間とともに変化していきます。自分の経験が重要となる場面もたくさんあるのですが、それだけに頼ってでは、十分な支援活動ができません。
 - 自分一人ですることは多くないので、人と協力し合いながら活動をすすめましょう。話し合いをすることは重要です。この点においても単独行動はやめてください。
- ボランティアセンターやNPO・NGOを通じて活動する
 - 今回の震災は特に広域にわたっており、活動の焦点を見つけることは難しくなっています（どこでするのか、特にどのようなことに注意するのか、どれくらいするのかなど）。ですので、被災者や被災地の情報を集約しているボランティアセンターやNPO・NGOがコーディネートする活動に参加する方がより意味のある活動になります。
 - これは、安全管理という点でも重要なことです。
- しっかり記録をとり、共有する
 - 活動が忙しいと、記録などを怠りがちです。しかし、一人のボランティ

ア活動は短いですが、被災者とボランティアの関わりは長く続くものです。支援には継続性が必要となってきます。ですので、簡単なものでもいいので、活動の内容や気になったことなどをメモしておいてください。

- また、このように情報を書き留め、みんなで共有するという事は、自分一人で深刻な問題を抱え込まないということにもなります。一人で考えているとなかなか解決には至らないですが、多くの人と話しあうことで何かよい案が出てくることは普通の生活でも経験しているとおります。

- 柔軟な発想で活動する

- ボランティアは与えられた仕事をこなす作業ではありません。もちろんルールを守っておこなうことは必要ですが、自分から気づいたことはみんなと共有し、被災者にとってよいと判断されたならば、率先して活動しましょう。

- 二次災害に備える

- 「東日本大震災」は巨大・広域・複合災害です。地震のエネルギーが大きく、まだ余震に備える必要があります。
- 「東日本大震災」は原子力災害です。事態は進行中で収束していません。政府の発表はもちろん、報道機関のニュースを常に注意し、文部科学省の「都道府県別環境放射能水準調査結果」（1日2回更新）を自分自身で確かめ、正確な科学情報を参照して、外部被曝ならびに内部被曝から身を守ってください。福島県、茨城県、宮城県、山形県、群馬県で活動する場合は、充分注意して下さい。

※ 発熱、下痢、咳などの症状がある場合、また、麻疹（はしか）予防接種を受けていない方は活動を控えてください。