被災地の外部から被災者を支援する皆様へ

Q.E.D.Project架け橋

文責：林 宏樹

代表：田中 惇敏

080-3985-9973

kakehashi.qed@gmail.com

　被災者の方、そして支援者の方のこころの安全を守るため、以下のご配慮をお願いいたします。

本資料はProject架け橋がまとめた各復興支援団体、九州大学、東北大学が東日本大震災ボランティア活動参加希望者へ配布している手引きのダイジェスト版となっております。

元資料・参考資料の取得希望者は上記連絡先までご連絡ください。

しないほうが良いこと・・

　被災した人を弱者として「してあげる」「かわいそうに」といった態度や話し方をしないで下さい。相手の自尊心を傷つけることになります。また「頑張って」と安易に励ますことも控えましょう。どう頑張れば良いのかもわからない時があります。「頑張って」や「頑張ろう」という言葉は、何と言えばよいのかわからない時に自然と出てくる言葉ですが、できるだけ使わないようにしましょう。

　体験を詳細に聞くことは控えましょう。また、被災者が体験していることや心情を、憶測で決めつけてしまわないようにして下さい。実際、ほとんどのことが、当事者でなければわからないことです。

　その人が、被災体験について話をしているときに、話題を変えないようにしましょう。

　「あなたのお気持ちがわかります」と言ったり、相手が聞いていないのに、あなた自身の体験を話さないようにしましょう。たとえあなたが同じような被災や死別の体験をしていたとしても、今は、その人の体験や感情が重要なのです。

　「時間が癒してくれますよ」、「何か他のことを考えるようにしたら」、「神のおぼしめしです」、といった言葉で、心の痛みを落ち着かせようとしないで下さい。たとえ善意から出た言葉であったとしても、悲しみが強い時には、そのような言葉は助けにならず、余計に傷つけてしまう場合もあります。求められていない時に、アドバイスをするのは避けてください。

　守りきれない手助けを、約束しないで下さい。不確かな情報も、提供しないように気をつけて下さい。

　一定期間が経てば悲しみを克服できると考えないで下さい。悲しむことは、通常、人々が予想しているよりもずっと長く続くものです。

気をつけてほしいこと・・

　話を聞くときは、その人が何を望み、何を伝えたいのかに焦点をあて、今できる支援から考えていきましょう。日常生活で支援できそうなことがあれば、最初にその人に何をして欲しいかを尋ねると良いでしょう。支援の方法はいろいろあります。例えば、その人の必要なものを調達すること、安否確認を手伝うこと、子どもの面倒を見ること、何かの手続きをする時に一緒に付き添うこと、物を修理すること、 などがあります。現在の被災者のニーズに沿うことは、たとえそれが物質的な支援であったとしても、 心のケアにつながっています。

　支援活動に参加した自分の思いを、現地のニーズに合わせて修正することが必要な場合もあります。 被災地では、自分の思ったような活動ができないことが多いのが現状です。自分が短期間しか支援できないことを認識しましょう。そして被災者の多くは、心に踏み込まれることに抵抗があるということを知っておきましょう。その人が話をしたくない時は、そっと見守りましょう。

　中には、感情を人に見せることを好まない人や、ひとりの時にしか泣けない人がいます。泣いていないからといって、その人が悲しんでいないということではないことを、心にとめておいて下さい。

　「これからどんな風に生きていけば・・」と言われることがあるかもしれません。その言葉が出たとしても、あなたにその答えを求めているわけではありません。ただそばにいて話を聞くことが、大きな助けになります。

　被災者のプライベートな話題を聴くこともあると思いますが、他の被災者や支援者と共有した方が良い情報と、プライバシーの保護をするべき情報を、きちんと分けて扱うように、十分な注意を払いましょう。 信頼関係を築くことが支援の第一歩です。

　少し時間がたつと、怒りや不満の感情をまわりにぶつけることがあります。たとえ支援者に対しての言動であっても、支援者を責めているのではありません。悲しみや行き場のないつらさが、怒りとなって表れているのだと考えてください。これらの感情への対応は専門家でも非常に難しいですが、できるだけ非難や否定をせずに感情を受けとめましょう。その後で、実際に困っていることを聴いてください。

　ひとりきりになりやすい被災者の人(子ども)には、できるだけ声をかけて下さい。

　子どもは元気そうにしていても、自分の気持ちを、親や周囲の人に話せずにいる場合があります。できるだけ日常生活に近い安全な状態になるように配慮しながら、注意深く見守りましょう。

　子どもには、わかりやすい言葉で話して下さい。また、大人ばかりが話さず、子どもが話せるように待って下さい。多く話す必要はありませんが、子どもたちのニーズを探ることも重要です。

　たとえどんなに厳しい現実であったとしても、子どもに決してうそをつかないで下さい。説明するときは、子どもの年齢に合わせた言葉を使い、必要以上に怖がらせないようにしましょう。

　子どもの支援には、その子どもをもつ親への支援が大切です。親が安心して休める場を提供し、親の不安を和らげることが、子どもの支援につながります。

　まずは自分の心身の安全を確保できる事が、支援者として最も重要なことです。そして、支援者自身の過労や燃え尽きに十分に注意して下さい。被災地での活動は、支援したいという気持ちや精神的緊張から、過剰に活動してしまいやすい環境にあります。また、心に傷をもつ人たちのサポートは、強い疲労感や無力感を引き起こすことを覚えておき、自分で休息をとるように配慮して下さい。

また、以下の点についても災害ボランティア活動に 参加する方々はぜひ参考にしてください。

1.被災地に迷惑をかけずに支援できるか? 最低限のマナーを自己チェックしましょう。

・現地でのボランティアは日頃慣れない重労働や、被災された方々の悲しみや怒りといった感情と向き合いながらの活動となります。

・被災地や被災された方々に迷惑をかけずにボランティア活動できるかどうか、しっかり自分を見つめて参加を決めましょう。

2.必ず自分で被災地の情報を綿密に収集・確認してください。

・被災地の災害ボランティアセンターに直接電話するのはできるだけ避け、ホームページ等でまず確認してください。

○食料・水などの流通状況

・現地の商店が営業状況を確認し、現地の商店が営業を再開しているなら、できるだけ被災地内の商店を利用することも積極的に検討しましょう。

○現地でのボランティア活動状況・天候

・持参備品や服装・装備などの選定の参考にしてください。

○持ち物

・流通が再開している地域の場合はお金を持参し、積極的に被災地内でものを買うのも支援の一つです。逆に流通が再開していない地域で作業する場合は、必要なものをすべて持参するつもりで準備してください。

○体調のチェック

・ご自身の体調が悪い場合は無理をせず、特に、下痢・発熱・咳・発疹等の症状の出始めは少し様子を見て、体調を整えてから現地に向かうようにしてください。

3.必ずお住まいの近くの社会福祉協議会にてボランティア保険に加入してください。

・災害現場でのボランティア活動は危険を伴います。また、手を差し伸べようとした方にケガを負わせてしまうことや、大切なものを壊してしまう可能性もあります。被災地に迷惑をかけないため、必ずボランティア保険に入ってから活動に参加してください。

・被災地に向かう行きの道中も保険対象とするため地元の社会福祉協議会での加入をお願いします。

・お住まいの地域によってはボランティア保険に補助がある場合があります。 ・災害特約を付けて加入することをお勧めいたします。

≪被災地に着いてから≫

4.まず初めに、現地の状況をよく知る方から現地の状況や注意点を聞いてください。

・地域事情、被災者との接し方・配慮、カメラ撮影、惨事ストレス予防、実際の活動の仕方、注意点などを現地のボランティアセンターのスタッフや現地で先に活動している先輩ボランティアから聞き安全に活動する準備を整えてから活動を開始してください。

5.被災地では自分が思っている以上に疲弊しています。

・帰郷したらゆっくりと休息をとりましょう。 ・活動現場から帰宅の途につく前に、一日の活動を仲間同士で振り返って話し合うなど、自分がどれだけ大変な活動に取り組んだのか、疲れているのかを自覚できる時間を持ちましょう(クールダウン)。

・帰郷しても、理由もなく興奮状態が抜けない、夜眠れないなどの症状が出た際には専門家を受診しましょう。

　災害ボランティアに参加されるみなさま、災害ボランティア参加者の心のケアについて配慮した方がよいポイントを整理しました。ぜひ参考にしてください。

被災地での活動では日常でありえない様々な経験をするでしょう。それはみなさまの心に大きく影響を及ぼします。気分や体調に影響を及ぼす様な目に見える形から、自覚できないような目に見えない形で心に傷を残すこともあります。あらわれ方や強さは人によって異なりますが、この変化は傷ついた心が回復しようとするときに起こる「正常な反応」で、「誰にでも起こる」ことです。これは、「惨事ストレス」と言われ、主に以下の様な反応が現れやすいと言われています。

<惨事ストレスの主な症状>

* 興奮状態が続く

寝付けず気落ちが落ち着かないという反応はよく見られます。「自分は役に立たなかったのではないか」と自分を責めたり、「早くまた現場に行かなければ」という焦りが起こります。

**○体験を思い出す**

帰ってからも唐突に現場のことやその時の感情を思い出したり、夢に見たりすることがあります。

○思い出すことを避けようとする

現場での経験を問われることに嫌悪感を感じたり、自分自身思い出すことが煩わしくなったり、 記憶そのものがあいまいになることがあります。現場に関する情報に触れることを意図的に避けようとすることがあります。

○身体の不調

不眠や頭痛、肩こり、めまいなどが出たり、疲れやすくなって仕事や学業への集中ができなくなったりします。

○周囲との摩擦

周囲の人に、通常なら感じないような不満や怒りを感じたり、不信感を持ったりしてしまうことがあります。

○話せなくなる

現場のことを話しても理解してもらえずないと感じて無理に胸の中にしまい込み、孤立感を感じてしまうことがあります。

繰り返しますが、これらの症状は心が回復しようとするときに起こる「正常な反応」で、程度の差はあれ「誰にでも起こる」ことです。あなたが弱いから起こるのではなく、正常であるから起こるもので、心が回復すると共に無くなっていくものです。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。

万が一、1ヶ月以上経っても上記のような症状が緩和しないと感じたら、心の相談電話窓口など専門家のカウンセリングを受けましょう。

<惨事ストレスから回復していくために自分でできること>

○ストレスの兆候が現れたら、恥じることなく自分の気持ちやストレスを感じていることを素直に認めましょう。

○自分の業務を仲間に引き継ぎ、一旦業務を離れましょう。

○自分の体験や目撃した状況、それに対する自分の気持ちなどを仲間と話し合ってみましょう。

○家族や友人とゆっくり過ごす時間を大切にしましょう。

○思い切って羽を伸ばし、十分に休みましょう。

○十分に眠れない場合は、体を動かすことや、可能であれば起きる時間や床につく時間を極力一定にするなどの工夫が考えられます。

○連日の飲酒は危険ですので、控えるようにしましょう。また、無理に他人にアルコールを勧めることはしないようにしましょう。

***熱中症／けが等／食中毒の対策／地震(余震)・津波・大雨の対策について***

【熱中症対策】

これからのシーズン(7~9月)の屋外でのボランティア活動は、高温・多湿、風が弱いなどの環境の中で行うことになります。体の熱が外に出にくくなり、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

ボランティアはどうしても無理をしがちになります。災害ボランティアセンター・送り出す企画をされる方は十分な対応の準備、対策・注意すべき点の周知徹底をおすすめします。

○熱中症とは

暑い中で、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温などの調整機能がおかしくなることで起こる障害の総称です。症状によっては死に至る可能性があります。

○熱中症の主な症状

・のどの渇き・ぼんやりする・食欲不振・皮膚の紅潮・イライラする・体温上昇・疲労困ぱい・頭痛・熱にうだる感じ・けいれん等

【熱中症の具体的な対策】

予防法を知っていれば防ぐことができます。応急処置を知っていれば救命できます。

○体調を整えておく

暑い中での活動、集団生活などでは、体調を崩しやすくなります。毎日、自らの体調をチェックしておくとよいでしょう。夜は極力しっかり寝るようにし、いつもと体調が違う場合は無理をしないことが一番です。寝不足や食欲不振などで、体調が万全でない日は暑いところで体を使う作業は控えましょう。

\*チェックリスト例:体温、睡眠時間、血圧、飲酒の量、食欲、朝食の有無、便通など

○活動する時間を決める(長くても2時間以内)

活動する場所は、天気のよい日は炎天下、木陰や陰がないところの場合もあり、熱中症になり やすい環境といえます。体が暑くなればなるほど、判断が鈍くなり、けがもしやすくなります。活動する時間、休憩する目安をつけてから、活動に入るとよいでしょう。(環境省・熱中症対策マニュアルでは、30分に1度の休憩が望ましいと記載されています。災害ボランティアセンター によっては、10~15 分に一度の休憩を呼びかけているところもあります)。特に、気温が高くなる日中・昼食前後は、活動を中止することもあり得るでしょう。ただし、活動時間には限りがあるため、活動休止にあわせた様々な対応も必要になります。

○活動現場の気温・湿度を知っておく

実際どの程度の気温なのか把握しておくと意識して活動することができます。最近は、小型の気温・湿度計なども安価で出回っています。

ある一定の気温が続く場合は活動を中止するなど、対策を検討しておくとよいでしょう。過去には、活動場所で35度以上になった場合は活動を中止した例もあります。

気象庁では、翌日又は当日の最高気温が概ね35度(※)以上になることが予想される場合に 「高温注意情報」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。こういった情報を参考にすることをおすすめします。

○こまめに水分・塩分を補給する

活動中、または休憩時など、こまめに水分・塩分を補給しましょう。(環境省・熱中症対策マニュアルでは、30分に1度の休憩が望ましいと記載されています)

1日の活動のために、水分を最低2リットル、暑い日はやや余裕を持って4~6リットル持って行きましょう。

飲み物は、スポーツドリンクと、水や麦茶を同量くらい飲むのがちょうどよいです。スポーツドリンクだけ飲むとのどがかわきやすくなります。また、スポーツドリンクがない場合は、水や麦茶だけの場合は、500ml~1リットルに対して梅干し1個程度(塩分量 0.1~0.2%に相当)の塩分を取るとよいでしょう。

緑茶やコーヒーなどは利尿効果があるため、他の飲み物の方が好ましいです。

一度に摂る水分量の目安は特にありません。飲みたいときに飲みたいだけ飲むのがよいでしょう。

○身体を冷やす工夫をする

炎天下、屋外での作業が続く場合は、水分・塩分の補給だけでなく、うちわ、冷却ジェルシート、 コールドスプレー、霧吹きなどのグッズがあるとよいでしょう。ぬれタオルで体をふくだけでも身体を冷やすことができます。

ただし、コールドスプレーで体の表面や手足だけを冷やすと、表面の血流が悪くなって、体全体の熱の放散が低下してしまい、かえって体調を崩しやすくなるため、使い方には注意が必要です。

個人で準備できない場合もあるため、チームごとに配布することや、巡回して必要な文を配布していくことなども考えられます。

○服装を工夫する

「けが等の対策」でも記載していますが、以下の点について工夫することをおすすめします。 ・ゆったりとした通気性のよいもの ・長袖(素肌の露出を避ける) ・首まわりを隠す(タオル、麦わら帽子等) ・汗を吸い取って体温を下げる効果があるもの(近年開発されている吸汗・速乾素材がおすすめ) ・色調は、暑くなりやすい黒色系の素材は避け、温まりにくい白色系の素材 ・汗をかくときの下着は、吸水性に優れた綿などの素材。

特にこれからのシーズン、日差しがきつくなりますので、日焼け対策もあわせておすすめします。

・帽子をかぶる(できれば、つばが長いものや麦わら帽子) ・長袖、長ズボン(半袖・半ズボンはさける) ・日焼け止めクリームを塗る \*活動中のサングラスは控えましょう。

熱中症と思われる症状になった場合の対応

(処置が必要となる症状の例)

・体温が高い ・皮膚が赤い ・まったく汗をかかない ・ズキンズキンとする頭痛 ・めまい、吐き気 ・応答が異常、反応がない

(熱中症になった時の処置(意識がある、反応が正常な時))

1)涼しい場所へ避難させる 2)衣服を脱がせ、身体を冷やす 3)水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

【けが等の対策】

○怪我をしにくい装備に心がける

けがの防止のため、素肌を露出しない裾の広がらない服装(長袖、長ズボン)にしましょう。素肌を露出しない服装は熱中症対策にもなります。また、破れにくい丈夫なゴム手袋、長靴、安全 靴などを身につけることをおすすめします。釘の踏抜き対策として、鉄板の中敷きを準備しておくとよいでしょう。鉄板の中敷きや安全靴をはく場合は、靴ずれに注意して、厚めのくつしたを履くなどの工夫をしておくことをおすすめします。

なお、長靴の横からくぎが刺さった例があるため、鉄板中敷きを過信しないことも重要です。同様に手でガレキを除去する際、皮手袋を着用していても、ガレキ片が皮手袋を切り裂いたこともありますので、勢いよく手をガレキの中に突っ込まない等の注意をしてください。

○交通事故の対策も必要

現場では、復興関係の車両や重機、捜索関係の車両など多数の車両が行き来しています。また、従来の災害と異なり、7月に入っても、ボランティア活動、ガレキ除去業者、捜索部隊の捜索それぞれの範囲が混在している状況です。このような状況下では、安全確認が不十分、不明確になりやすく、交通事故を誘発することがあります。

○泥・ヘドロの扱いには細心の注意をはかる。

ガレキの中には、先のとがったもの、釘や棘の出ている木材など、けがをしやすいものが含まれています。その多くは、泥や海水などにつかっているため、けがをした場合、感染を起こしやすくなります。

作業中に舞い上がったホコリや飛び散った水などが直接口に入らないように、マスクを使用してください。また、作業中、汚れた手で目や口を直接触らないようにしてください。高圧洗浄機を使う場合も、飛び散る水など注意が必要です。

泥やヘドロをいれた土のう袋を動かす際には注意が必要です。特に、太ももや両腕で抱えた際に、土のう袋の中にいれた泥・ヘドロに混ざっているガラス片などで怪我をすることがあります。

土のう袋にいれる泥やヘドロなどの量は、半分程度にして、運びやすくすることをおすすめします。

○腰を傷めないために、重いものの持ち方に注意する

活動中、重いものを持ち運びすることで、腰を痛めてしまうことがあります。まず、活動前には必ず準備運動(ラジオ体操など)を行うようにしましょう。 重い荷物を持つ際は、ヒザを曲げ、腰を落としてから、足の力で持ち上げるようにしましょう。その際、体に密着させるとよいです。 ぎっくり腰など腰を痛めたことがある方は、コルセットなどをつけるとよいです。

○活動の休憩前、活動後のうがい・手洗いを徹底する

作業が終了したら、手袋などははずし、石鹸と流水でよく手を洗ってください。

どうしても手洗いの水が入手できない時は、ウエットティシュなどで極力汚れを落としてからアルコール製消毒剤を使用してください。

○ケガの事例、ケガをしそうになった事例を共有する

ケガになりそうだった、もしくはケガをしてしまった事例は、災害ボランティアセンター、送り出す企画をされる方、活動する個人で共有しましょう。

<怪我をしてしまった場合の対応>

作業中、ガラスなどでケガをしたり、トゲが刺さったりした場合は、いったん作業を中止し、傷ついた場所を清潔な水でよく洗浄し、バンドエイドなどで保護します。大量の水道水で傷口を洗浄するのが望ましいです。

水道水が使えない場所もあるので、ミネラルウォーター(ペットボトル)など余裕を持って持参することをおすすめします。救急セットなどをチームごとに持っておくとよいでしょう。

傷が深い場合や棘などが残ってしまった場合、傷に泥などが入り込んでしまった場合は、悪化の予防のため、すみやかに診療を受けてください。

【食中毒の対策】

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちです。しかし、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

被災地では、少しずつライフラインや食品関係の設備も充実しつつありますが、これから暑い日が続く中で、注意が必要となります。

○体調を整えておく

暑い中での活動、集団生活などでは、体調を崩しやすくなり、胃腸が弱ってしまうこともあります。毎日、自らの体調をチェックしておくとよいでしょう。夜は極力しっかり寝るようにし、いつもと体調が違う場合は無理をしないことが一番です。

・チェックリスト例:体温、睡眠時間、血圧、飲酒の量、食欲、朝食の有無、便通など

○あたたかい場所に食べ物を保管しない

自動車の中、日の当たらない場所でも風通しが良くないところなどでは、食べ物がいたみやすくなります。冷蔵庫、クーラーボックスや風通しのよい場所で保管するのがよいでしょう。特に、昼食のために持参した食事類(コンビニなどで購入したお弁当、おにぎりなど)は保管に気をつけるようにしましょう。

○加熱していない食べ物に注意をする

いたみやすい食べ物、加熱していない食べ物には注意しましょう。ボランティア向けのお弁当や食事を発注する際は、極力加熱しているものを中心にするなど工夫するとよいです。

○手洗いを徹底する

活動後、配膳の前、食事の前などはしっかり手洗いをしましょう。

どうしても手洗いの水が入手できない時は、ウエットティシュなどで極力汚れを落としてから速乾性刷り込み式アルコール製消毒剤を使用してください。

<炊き出しの際の注意点>

避難所などでの炊き出しの調理の際には、食中毒対策を講じてください。

食品をより安全にする5つの鍵(国立医薬品食品衛生研究所)を参考に、担当者で食材の扱い方、調理場などを確認しましょう。

第1の鍵:清潔に保つ。第2の鍵:生の食品と加熱済み食品とを分ける。第3の鍵:よく加熱する。第4の鍵:安全な温度に保つ。第5の鍵:安全な水と原材料を使う。

○食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」。

・タオルやふきんは清潔なものを使う。エタノール・アルコール・洗剤などを確保する。・野菜などはしっかり洗う。・冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジ、または、気密性の容器に入れて、流水を使い、解凍する。・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗う。・加熱が必要な食材は、しっかり中心部まで加熱する。・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。等

<食中毒が疑われた場合・起きた場合の対応>

○事前に、対応策を考えておく

どういったタイミングで食中毒が発生するかわかりません。被災地では医療機関、薬、設備などに限りがあるため、災害ボランティアセンターや送り出す企画をされる方は、事前に対応策を考えておくことをおすすめします。

○最寄りの保健所や医療機関にご相談する

多くの利用者がいる施設や避難所などで食中毒が起きた場合は、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので、速やかに最寄りの保健所に相談してください。個人に疑いがある場合は、医療機関で診察・検査をしてもらいましょう。食中毒と診断された場合は、医師の指導に基づき、自宅で療養してもらいます。

○医師・保健師など専門家の判断・コメント・助言をしっかり聞き取る

検査結果(食中毒でない場合も)、症状、対策(個人・施設等)について、その内容を聞き取り、 資料などにまとめましょう。言葉だけでは十分に伝わらない、間違った内容で伝わってしまうこともあるため、「文書化」することが大事です。

○経過・結果などの情報提供・情報共有を徹底する

食中毒との診断の有無に関わらず、状況・対応などはすみやかに関係者で共有しましょう。災害ボランティアセンターの場合は、スタッフ全員、または活動したボランティアなどへの周知徹底が必要です。情報伝達の遅れは、その後の対応などに影響し、トラブルやパニックを引き起こしてしまいます。

○具体的な対策を講じる

経過・結果とあわせて、食中毒防止・再発防止のための対策を講じましょう。前述の対策などを参考にしてみてください。地域内で対策を講じるだけではなく、近隣市町村や関係する団体などで共有することで、さらに取組が広がることに期待しています。

【地震(余震)・津波・大雨の対策】

まだ被災地では地震(余震)活動・津波のおそれもあります。

○活動前に、活動場所や周辺の状況、避難経路を確認しておく

活動に入ってからでは遅いので、活動前に、海岸の方向・海岸からの距離、避難する先・高台の場所などをチームで確認しておきましょう。わからない場合は、依頼主や周辺の方に聞いておくとよいでしょう。

○天気予報を毎日チェックする

当日、翌日、週間予報など天気予報を毎日チェックするようにしましょう。台風が日本に接近する際は、ルート予想などから活動の予定など検討しなおしましょう。

○急な大雨・集中豪雨の対応を検討しておく

活動中、急な大雨・集中豪雨に見舞われる可能性もあります。その際には、活動中止・判断、 安否確認の連絡、避難場所など現場での対応を事前に検討することをおすすめします。インターネットのリアルタイムレーダー・リアルタイム雨量を参考に、大雨の予測・状況確認をするのもよいでしょう。

参考資料：

* 九州大学 社会活動連携論事前講習会（小湊卓夫）
* 九州大学 災害ボランティア活動における心のケアのポイント集 ver1.0
* 九州大学 災害ボランティア活動における安全衛生のポイント集
* 東北大学 東日本大震災に関する災害ボランティア活動に参加する学生のみなさんへ（東北大学東日本大震災学生ボランティア支援室）
* Youth For 3.11 アフターケアについて
* 東日本大震災・災害ボランティア・活動ガイドライン(**ver3.0**) （東日本大震災支援全国ネットワーク　ガイドライン・チーム）

・ [日本ファーストエイドソサェティ](http://jfas.umin.ac.jp/HP/JFAS-3/index.html) 「[惨事ストレスマニュアル](http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/disaster_manual5.html)」