

# ボランティア、ご安全に！



# はじめに

ボランティア活動はとても大切な活動です。

災害時のボランティア活動では、「被災者への思い」も重要ですが、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。けがや病気を防ぐためにどのような対策が考えられるでしょうか？

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。



# 「ボランティア、ご安全に！」へようこそ

この冊子を読むと分かることは、以下のとおりです。

- ・安全や衛生について知り、確認して準備することの重要性
- ・安全な活動を行うために理解すべきこと、意識すること
- ・実際の活動における注意点
- ・ボランティアの心と体の健康

みなさん、こんにちは。ボランティアの佐藤です。  
充実した災害時のボランティア活動にはみんなの安全や衛生が欠かせません。これからみなさんに被災地でボランティア活動をする上での注意点についてご説明します。



---

# 目次

1章 災害時のボランティアの役割と活動の基本 ……	4
2章 活動前に理解しておこう! ………………	8
3章 活動中に気をつけること ………………	16
4章 活動中、もしもの事態に対応するために ……	24
5章 確認とまとめ……………	48
<b>付録 資料 ………………</b>	<b>52</b>

---

# I章

## 災害時のボランティアの役割と活動の基本

# 災害時のボランティア活動

災害時のボランティアは、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
- ・家屋の片付け等直接的な支援
- ・被災者の活力を取り戻すための交流会
- ・被災者への寄り添い



# 災害ボランティアセンターでの安全面の主な対策

みなさんに安全に活動していただけるよう、安全対策や衛生対策について様々な備えをしています。

(例)

- ・活動前のオリエンテーションや活動説明
- ・ボランティアの健康管理
- ・ボランティアの衛生環境の管理
- ・事故発生時の連絡や応急手当
- ・活動後の振り返り

## ボランティアのみなさんにお願いしたいこと

- ・復旧・復興の主役は被災者です。ボランティアはそれをサポートする存在であるという原則を忘れないように心がけましょう。
- ・ボランティアは、水・食料・常備薬・適切な服装・保険等、必要な備えをして自己完結を原則に被災地に入りましょう。
- ・被災地でのボランティア活動に参加する際は、自分の行動計画を周囲に事前に説明してから参加しましょう。
- ・活動がなくても、ボランティアニーズをむりやり探し出すのではなく、被災者や被災地のことをよく理解するようにしましょう。
- ・睡眠時間や疲労等に留意し、健康の事前チェックに努め、不調になったら早めに活動をやめる勇気を持ち、けが等で被災地の負担にならないようにしましょう。
- ・仲間とよく話し合い、1人で抱えこまないようにしましょう。
- ・災害の規模、種類、地域等により、災害ボランティアセンターの運営等に違いがあって当たり前です。あくまで、被災した現場が中心であることを忘れないようにしましょう。

---

## 2章

# 活動前に理解しておこう！

災害時のボランティア活動は、安全や衛生について一人ひとりが自分自身を守ることが必要です。

それでは、みなさんが準備や活動中に気をつけること、行うべきことは何か、一緒に考えていきましょう。



まずは、次のページから持ち物を確認しましょう。

# 持ち物について

持ち物は自分で準備しましたか？

災害時のボランティア活動に必要な持ち物を確認しましょう！

- ・活動用の服装
- ・食べ物、飲み物
- ・自分の身の回り品
- ・携帯電話等（連絡や通信機器）
- ・最低限の衛生用品、応急手当物品  
(次のページで詳しく説明)



詳細は、持ち物リストで確認しましょう！

# 最低限の衛生用品、応急手当物品

活動する際は、自分自身の身体を守り、備えることも大切です。持ち物を確認しましょう！

## 【常備する物】

- ・マスク

粉塵には様々な有害物質が含まれ、健康を害することがあります。水害や天井・床下での作業で塵が舞うことが想定される場合、作業内容に合った防塵マスクを使用しましょう。



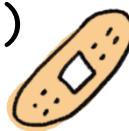
- ・ゴーグル



- ・健康保険証



- ・応急手当物品（絆創膏等）



- ・携帯消毒薬

擦り込み式アルコール手指消毒薬、アルコール綿の小パッケージ等を推奨します。

- ・ハンドソープ

ノロ下痢症など便や嘔吐物等が残っていると消毒薬を塗布しても効果が得られないため、こまめに手を洗いましょう。

- ・常用している薬

普段お使いになっているお薬は持参しましょう。

かかりつけの先生にも相談しましょう。

## 【あると便利な物】

- ・痛み止め等



- ・目薬

塵等が目に入った時に使用します。

- ・お薬手帳



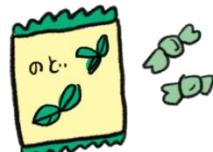
- ・日焼け止め

- ・虫よけスプレー

野外活動を行う際には、蚊やダニ等が媒介する感染症についても注意が必要です。

- ・のど飴

咽頭炎予防のために持参しましょう。



- ・ミネラルウォーター、水道水

飲むだけでなく、きずの洗浄にも使えます。

- ・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。

# 持ち物リスト

忘れ物は無いか、✓をつけて確認しましょう。



## 【必要な物】

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン                | <input type="checkbox"/> 健康保険証   |
| <input type="checkbox"/> 安全靴                    | <input type="checkbox"/> 応急手当物品  |
| (中敷き入りの長靴等)                                     |                                  |
| <input type="checkbox"/> 帽子、ヘルメット               | <input type="checkbox"/> 携帯消毒薬   |
| <input type="checkbox"/> 膝あて、肘あて                | <input type="checkbox"/> ハンドソープ  |
| <input type="checkbox"/> 手袋(軍手、ゴム手袋、<br>作業用革手袋) | <input type="checkbox"/> 常用している薬 |
| <input type="checkbox"/> 食べ物、飲み物                | <input type="checkbox"/> 携帯電話    |
| <input type="checkbox"/> マスク(防塵マスク)             | <input type="checkbox"/> 運転免許証   |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル                   | <input type="checkbox"/> タオル     |
|   | <input type="checkbox"/> 着替え     |

## 【あると便利な物】

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 痛み止め等   | <input type="checkbox"/> のど飴               |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳    | <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター、<br>水道水 |
| <input type="checkbox"/> 目薬      |  |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止め   | <input type="checkbox"/> 体温計               |
| <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー | <input type="checkbox"/> ヘッドライト            |



## 虫よけについて

- ・蚊やダニからの感染の可能性を減らすため、野外活動を行う際には、虫刺されに注意しましょう。
- ・森林や草地等に入る場合は、服装（長袖、長ズボン、長靴等）に注意して肌の露出を少なくすることや虫よけスプレー等で虫刺されを予防することがとても重要です。
- ・虫よけ成分の「ディート」には高い予防効果があり、世界的に最も多く使われています。一般的に濃度が高いほど、効果が長く続きます。

# ボランティア保険

活動にあたり、ボランティア保険へ加入しましょう。

- ・被災地での活動は、安全な活動ばかりではありません。
- ・保険への加入は、安心してボランティア活動を実施するためにとても重要です。
- ・ボランティア活動中だけでなく、自宅との往復で生じたけがも補償の対象になります。
- ・偶然の事故により他人にけがを負わせる等の賠償責任が発生した場合も補償されます。

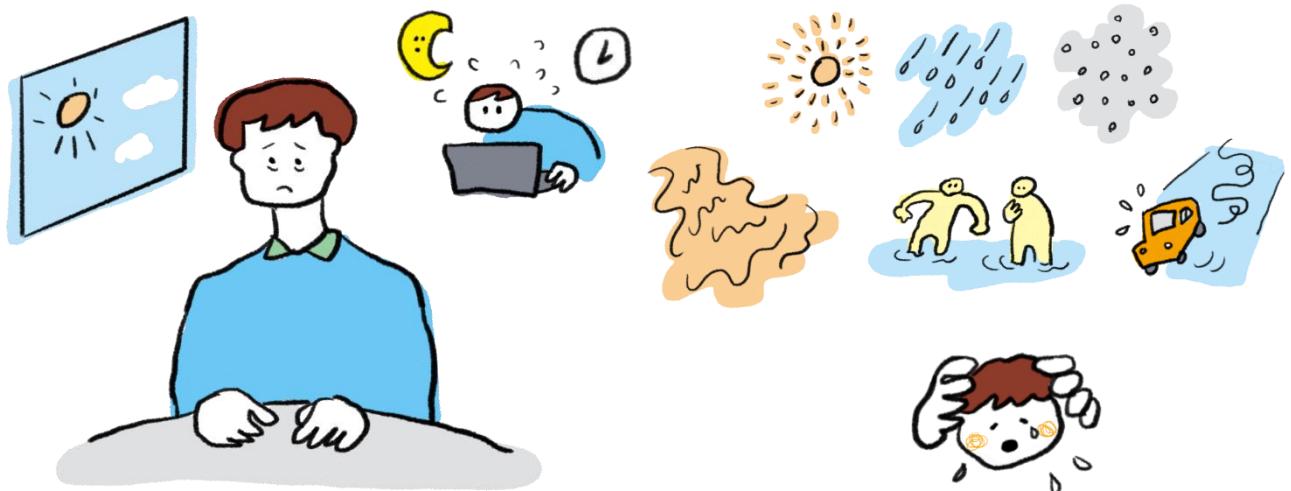


## 以下の方は気をつけて活動しましょう！

以下の項目に当てはまる方は✓をつけてください。

- 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。

一つでも✓がついた方は、気をつけて活動しましょう！



---

## 3章 活動中に気をつけること

## 被災した建物に入る際のポイント

- ・被災した建物は安全でないことを前提に活動します。
- ・感電に気をつけます。
- ・粉塵により健康を害することを知り、適切に対応します（詳細は、次のページに掲載）。
- ・作業の合間や完了時には手をこまめに洗います。
- ・けがをした場合には直ちに清潔な水で洗います（詳細は、本冊子P32～35に掲載）。



# 健康被害に関する注意点



## カビを含んだ粉塵

- ・帰宅後に咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、発熱、頭痛、のどの痛み等の風邪症状があつたら、カビ（真菌）を含んだ粉塵を吸い込んだ可能性もあります。
- ・カビを吸い込むことで、呼吸器の感染やアレルギー反応を起こすことがあります。
- ・医療機関を受診する際には、具体的にどこでどのような作業を行ったかを伝えてください。

## アスベスト(石綿)

- ・被災地では解体工事、改修工事、瓦礫の処理に伴い、アスベストをはじめとする粉塵の飛散が懸念されます。
- ・アスベストの纖維は、肺線維症（じん肺）、悪性中皮腫の原因になると言われ、肺がんを起こす可能性があることが知られています。
- ・被災地での活動には防塵マスクを持参し、必要に応じてマスクを着用しましょう。

## (事例) 現場で予定外の「危険な」作業を頼まれたら？

下の例のような状況のとき、どのように対処すればよいでしょうか？

### 【事例1】

地震で被災した家屋の片付けをしていたところ、庭の石燈籠が倒れており、それを直してほしいと依頼された。

### 【事例2】

瓦礫の片付け作業で、土のう袋やガラ袋を使ってゴミをまとめるよう依頼された。

### 【事例3】

粉塵（カビ、アスベスト）対策のため、防塵マスクが配られたが、どこに危険な建物があるかは伝えられなかった。



# (対処法) 現場で予定外の「危険な」作業を頼まれたら?

各事例の対処について、まずは災害ボランティアセンターに相談しましょう。

## 【事例1】

危険を伴う作業であり、重機が必要となることもある。適切な対応ができる人や団体につなぐことが重要であり、依頼を受けたことを災害ボランティアセンターに報告する。

## 【事例2】

片付け作業では、土のう袋やガラ袋が使われることが一般的である。ただし、土のう袋に瓦礫等を入れて使用する場合は、尖ったガラス等で破れる可能性もあるため、けがをしないように注意が必要。

また、最近は土のう袋を使わない、内容ごとに分別する等のルールが自治体で設けられることがあるため、市区町村の収集ルールを守ることも必要である。

参考:社会福祉法人全国社会福祉協議会

「被災地につなげる災害ボランティア活動ガイドブック」(2019年7月)

## 【事例3】

マスクだけでは防げない作業に伴う健康被害もある。作業にあたっては危険な場所があるかを災害ボランティアセンターへ確認する。

## 集団行動や人間関係での注意点

- ・災害時のボランティア活動は被災地へ即席のチームで伺うことになるため、ボランティア同士の人間関係も重要です。
- ・活動中は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けているか？
  - 柔軟に対応できているか？

あなたがリーダーの場合は

- 全員が積極的に参加しているか？
- メンバーの自主性を重視できているか？
- メンバーの关心とグループの目標が一致しているか？
- お互いへ正しい評価ができているか？

# 被災者への接し方

どのように被災者と接するか悩むこともあるかもしれません。ボランティアは被災者的心労に配慮し、生活の改善とコミュニティーの再建を目標に、自分の力で立ち上がりしていくのを支援する態度が基本です。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ます。
- ・「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ります。
- ・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ます。
- ・特別な配慮を必要とする方々がいることを意識します。

そのためにまず…

- ・挨拶をして、自己紹介します。
- ・自分たちがボランティアであることを明らかにします。
- ・被災者を直接支援する場合は、ご本人のして欲しいことやして欲しくないこと等、意思を確認してから行動します。



## 被災者や一緒に活動している仲間への気配り

- ・被災者や一緒に活動している仲間の健康にも気を配りましょう。
- ・子ども、高齢者、妊婦、障がい者、外国人等には特別な配慮が必要です。
- ・気になることがあればボランティアリーダーや災害ボランティアセンター、巡回している救護班に連絡する等、積極的に対応しましょう。



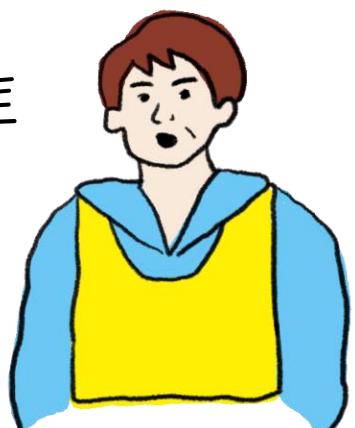
---

# **4章**

## **活動中、もしもの事態に 対応するための**

## ボランティア活動における体調不良等の実例を見ていきましょう

- ・睡眠不足、水分不足による熱中症
- ・活動中に釘を踏み抜いてけが
- ・活動に伴うストレス



## 実例Ⅰ

### 睡眠不足、水分不足による熱中症

- ・Aさんは、ボランティア参加前日、就寝するのが深夜になってしまいました。
- ・そのため、朝起床すると集合時間ギリギリとなってしまい、朝食をとる等ゆっくり準備することができませんでした。
- ・トイレ休憩を気にしてなかなか水分を多くとることができませんでした。
- ・日差しが強く、湿気もある状況での活動となりました。
- ・午前の活動を終えた後、Aさんはひどい頭痛に悩まされ、持参したミネラルウォーターを飲むも症状が改善しませんでした。
- ・このため、午後の活動に参加することができませんでした。



## 解説：熱中症



### 就寝するのが深夜

- ・ボランティア活動をするにあたって睡眠不足は大敵です。
- ・睡眠不足になると体力が低下するだけでなく、集中力も途切れがちで、けがや体調不良につながりやすくなります。
- ・ボランティア活動の前は十分に睡眠をとりましょう。

### 朝食をとる等ゆっくり準備することができません

- ・食事や水分を十分にとって活動に臨むのも大切です。

### トイレ休憩

- ・ボランティア作業の際は、トイレを気にして水分を制限する傾向がありますが、水分不足により熱中症になる可能性が高くなります。
- ・なるべく水分をとりつつ、トイレ休憩を入れましょう。



## 持参したミネラルウォーター

- 熱中症予防に適したもの、適さないものは、以下のとおりです。

### おすすめ

◎	経口補水液	汗をかいだときや下痢のときにも適しています。
○	スポーツドリンク	糖分が沢山含まれているものもあるため、注意が必要です。
○	味噌汁類	塩分補給も兼ねられます。

### おすすめしません

△	水、麦茶	塩分が含まれていない水や麦茶は十分に吸収されないため、熱中症予防にはあまりおすすめしません。
×	コーヒー、お茶	カフェインによる利尿作用があり水分を失うとされています。
×	酒類	避けましょう。

## 熱中症を予防するための 5つのポイント



- ・のどが渴く前に、こまめに水分をとります。

起床後、入浴後、就寝前等は、のどが渴いていなくとも水分をとり脱水を予防します。水や麦茶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、のどが渴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します。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。さらに重症になると、汗が止まって皮膚が乾燥し、意識がもうろうとなります。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。



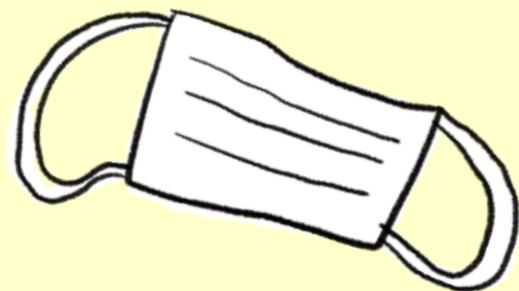
## 感染症蔓延下におけるマスクを着用しての災害ボランティア活動

マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になる等、体温調節がしづらくなってしまいます。

マスクを着用して活動する際、以下の点に注意しましょう。

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・特に気温や湿度が高いとき

熱中症が心配なときは、屋外で人と十分な距離をあけ、**マスクを外しましょう。**



## 実例2

### 活動中に釘を踏み抜いてけが

- Bさんは初めてのボランティア活動で、津波によりごみが漂着した海岸の清掃活動に参加しました。
- 事前の持ち物リストには安全靴が指定されていましたが、底が薄いスニーカーで活動に参加してしまいました。
- 活動前のミーティングで片付け作業での注意事項の説明がありましたが、きちんと聞いていませんでした。
- 片付け中に釘を踏み抜き、けがをしてしまいましたが、きずをそのままにして活動を続けました。
- 後日、きずが赤くなり、腫れて熱を持っていたため、医療機関を受診したところ、抗生素と処置が必要になりました。





## 解説：けが（釘の踏み抜き）

### 初めてのボランティア活動

- ・ボランティア活動は普段の生活や仕事内容とは異なることを行います。不慣れな環境において、普段と異なる作業をすることで、事故が起こりやすくなります。
- ・時間に余裕があれば、事前に同じようなボランティア活動に参加した方の話を聞いたり、ネットで情報を集めたりするのもおすすめです。

### 底が薄いスニーカーで活動に参加してしまいました

- ・安全に作業をするための準備は大切です。
- ・活動内容によって準備する物品は異なりますので、事前に指示された物品や装備を準備しましょう。

### きちんと聞いていませんでした

- ・活動前のオリエンテーションでは安全確保のため、とても大切なことを伝えてています。
- ・特に、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。
- ・みなさん自身だけでなく、他の参加者とも情報を共有して活動をしましょう。
- ・重要事項は掲示板にも掲載されていますので、確認しましょう。



## きずをそのままにして活動を続けました

- ・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があります（破傷風等、本冊子P36参照）。
- ・応急手当で感染の可能性を減らすことができます。もし以下のような症状があれば、まず医療機関を受診しましょう。
  - ・きずの中に異物がある。
  - ・感染のリスクがある。  
(例)泥のついたものが刺さった、犬にかまれた
  - ・感染を疑う状態がある。  
(例)痛みの増加、腫脹、発赤、浸出液増加、発熱

# けがの緊急ケア



## 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。

## その他の考慮事項

- ・すべてのきずは感染する可能性があります。
- ・土や砂、海水等に触れたきずは、より感染するリスクが高まります。
- ・竹、木片、古釘、とげ等による刺しきずには特に注意します。



## 破傷風は現代においても 要注意な感染症！

- ・破傷風菌は強力な神経毒素を產生し、様々な神経を侵し命に関わる症状を引き起こします。
- ・破傷風菌はきず口から侵入します。
- ・適切な集中治療が必要で、今も致死率の高い病気です。
- ・破傷風は根絶されていません。
- ・きずや予防接種歴に応じてワクチン等の投与を考慮します。

破傷風予防（追加）接種が考慮される成人の方

・1968年（昭和43年）より前に生まれた方

・10年以上、追加接種を行っていない方

・長期海外赴任、途上国への渡航を予定している方

上記に該当する方は保健所あるいは医療機関にご相談ください。

# 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。被災地の状況は地域ごとに刻々と変化します。以下のポイントを参考に現場の状況を確認しながら対策してください。

## 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



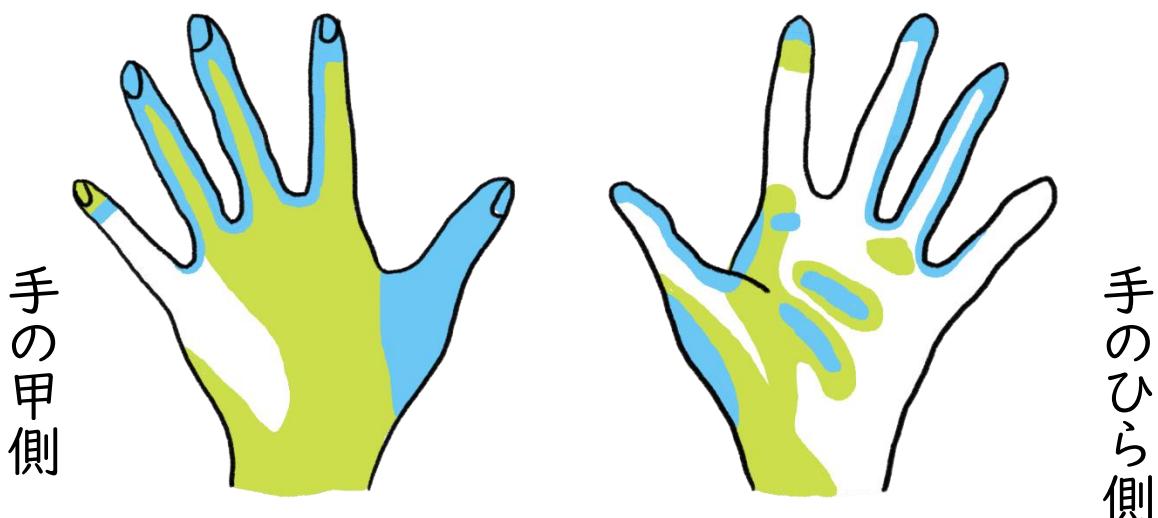
# 感染症予防のために

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。

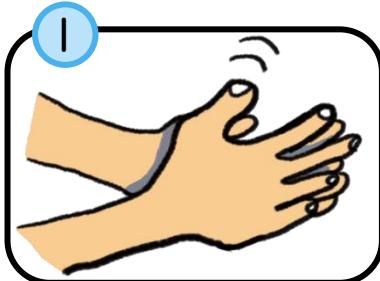
- ・洗い残しの多いところ

■ 洗い残しの多いところ

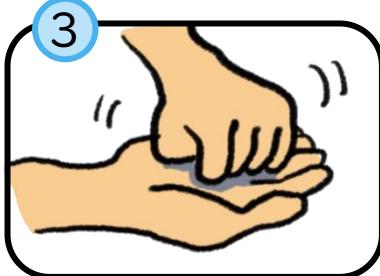
■ やや洗い残しの多いところ



## ・ハンドソープでの手洗い



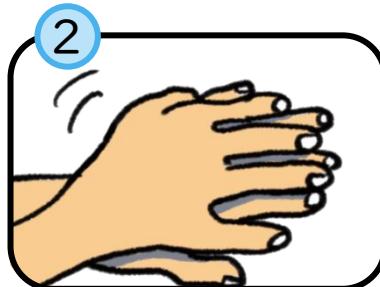
流水でよく手をぬらした後、ハンドソープをつけ、手のひらをよくこります。



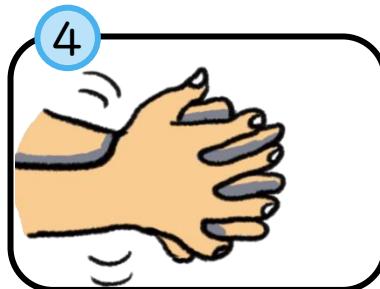
指先・爪の間を念入りにこります。



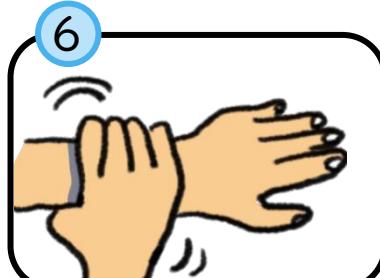
親指と手のひらをねじり洗いします。



手の甲をのばすようにこります。



指の間を洗います。



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。

## ・アルコール等での手指消毒

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。

# ボランティア活動と新型コロナウイルス 感染症～感染症対策の実際～

- ・行政や民間が出している支援や制度に関するガイドラインのまとめ（JVOADホームページ）  
<http://jvoad.jp/guideline/>



- ・「災害対応にかかるボランティア・NPO等の支援者向け感染症対策・予防に関する研修プログラム」  
【動画】第1部（JVOAD 公式チャンネル）  
<https://youtu.be/CSQXxc4BS-s>



- ・「災害対応にかかるボランティア・NPO等の支援者向け感染症対策・予防に関する研修プログラム」  
【動画】第2部（JVOAD 公式チャンネル）  
[https://youtu.be/K\\_2QRuEi9ok](https://youtu.be/K_2QRuEi9ok)



- ・「災害対応にかかるボランティア・NPO等の支援者向け感染症対策・予防に関する研修プログラム」  
【動画】第3部（JVOAD 公式チャンネル）  
<https://youtu.be/BFeI4ItCw40>



# 目に異物が入った！



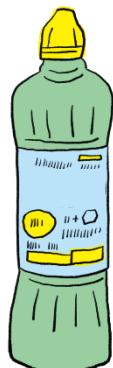
1 まず、近くの人に手助けをお願いしましょう。  
洗眼や手当は人手が必要です。

2 直ちに水で十分に洗眼しましょう。

液体や粉末状の物が目に入ったとき  
(例) 洗剤、漂白剤、カビとり剤、セメント、薬

最低10分以上、横向きになり蛇口の水や  
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。

目を開けて洗眼し、こすらないようにしてください。



ラベルに記載してある対応方法に従って対応しましょう。

固形物が目に入ったとき  
眼球や目の周りを切ったり刺したとき  
(例) 作業中に木片が飛んできて目に入った。  
カッターで目を傷つけた。

目の表面や周囲に泥や汚れがついている場合は、すぐに水で洗い落とします。

出血している場合は、清潔なタオルやティッシュ等をきずの上から軽く当ててください。



### 3 近くの眼科医に連絡をとりましょう。

洗眼の開始とともに、周囲の人が（1人の場合は自分で）近くの眼科に電話をして状況を説明し、指示を受けてください。

#### 眼科受診のときに持参すると役に立つメモ

- ・けがの原因となった物（洗剤のボトル現物や刺さった物）
- ・けが（粉塵・異物）の状況
- ・けがした日時
- ・眼鏡やコンタクトレンズの有無
- ・受診するまでに行った応急手当
- ・受診するまでの症状の変化

## 実例3

### 活動に伴うストレス

- Cさんは、水害を受けた地域の避難所でボランティア活動に参加しました。
- **水害の被災地は初めての経験**で、突然一面の泥だらけの光景に言葉を失いました。
- 被災者の話相手となって長時間話を聞いていました。話の中から**被災時の様子がリアルに伝わってきました**。
- 帰宅後にテレビで扱われる被災地の様子が事実と異なると**憤りを感じたり**、家族に延々とボランティアの話をしたり、もっとやれることがあったのではないかと悶々として眠れない日々が続きました。



## 解説：ボランティアとストレス



### 水害の被災地は初めての経験

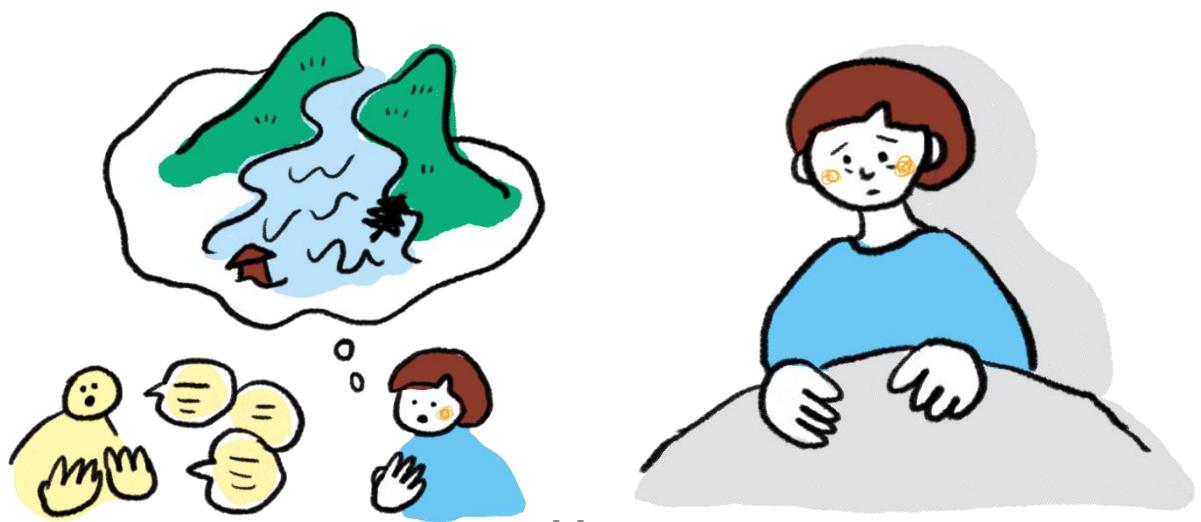
- 初めての経験では、慣れない作業や被災地の光景にストレスを感じやすくなることがあります。

### 被災時の様子がリアルに伝わってきました

- 親身になってお話を聞く中で、被災時のリアルな様子を伺うこともあります。
- お話の内容によっては、ストレス源となることがあります。

### 憤りを感じたり、悶々として眠れない日々が続いた

- ストレスの症状は様々な形で現れます。身体的な症状を伴うこともあります。
- 心や体の不調を感じた際には、ためらわず周りの人相談をしましょう。



# まずは自分の安全と健康から



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。**  
被災者だけでなく、援助する側もストレスを受けています。
- ・ **あなたはスーパーマンではありません。**  
災害時のストレス反応は「異常な出来事に対する正常な反応」であり、災害の現場でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。
- ・ **自分の背中は見えません。**  
災害の現場で援助者が自分の状態を判断することは困難で、気づかぬうちにストレスを受けていることが多いのです。



# 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つていませんか？
- ・ **自分の気持ちを落ち着いてきいてみましょう。**  
どんなことを思つていますか？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？

場合によっては、専門家によるサービスを受けてみることも良いでしょう。活動団体が紹介してくれることもあります。



## 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。



---

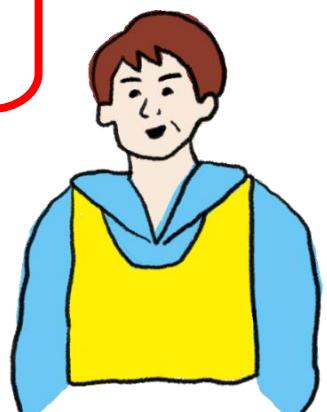
# **5章**

## **確認とまとめ**

## これらのことを見直しましょう！

- 睡眠や水分は十分にとったか？
- 持ち物に不足は無いか？
- 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？

さあ、準備はできましたか？



- ・この冊子ではみなさんが安全に活動できるよう、心と体の健康についてお伝えしました。
- ・分からぬことや不安なことがありますたら、忘れないようにメモしておきましょう。

それでは、**ご安全に**  
いってらっしゃい！



memo

## 付録 資料

### 切り傷、汚い傷の時はどうする？

釘の踏み抜きなど“汚い”傷はなぜ対策が必要なのか、どのような対策をするべきなのか、詳しく見ていきましょう。以下、一般社団法人日本創傷外科学会ホームページ「一般の皆様へ『キズについて 刺し傷・異物』」からの引用です。

I. 刺し傷・異物の原因にはどんなものがあるの？

II. 刺し傷・異物ではどんな症状が出るの？

III. 刺し傷の応急処置はどうするの？

IV. 刺し傷・異物の検査はどうするの？

V. 刺し傷の治療はどうするの？

VI. 異物の治療はどうするの？

## I．刺し傷・異物の原因には、どんなものがあるの？

刺し傷とは鋭いものが刺さってできるキズです。

原因には先の尖った包丁、ナイフ、針、釘、アイスピック、箸、鉛筆、木の枝、竹などの鋭いものが刺さってできるキズです。傷口は小さいですが、キズが深いことが特徴です。

キズができた時に、刺さったものの一部が折れると異物として体の中に残ります。また、土や砂などで汚染されたものや、さびた金属が刺さった時には、土砂やさびが体の中に残って異物となります。

## II．刺し傷・異物ではどんな症状が出るの？

刺し傷は浅い場合には大きな問題が出ることは少ないのですが、キズの場所によって症状は異なります。

手・足にキズができた時に、筋肉や腱(すじ)が切れると、手・足や指・足趾の動きが悪くなることがあります。また、神経が切れるとその先の知覚が鈍くなったり、動きが悪くなります。太い血管が切れると大量に出血することもあります。

胸部では肺にキズが達すると呼吸困難となり、腹部では内臓にキズが達すると腹膜炎や腹腔内出血となり、緊急手術が必要となります。

鉛筆が皮膚に刺さって、折れると芯が残ってホクロのような黒い斑点が残ります。木の枝や竹なども折れやすいので異物として残りやすいものです。異物を放置すると感染を起こして、赤くはれて、膿が出てくることがあります。土で汚れたものやさびた金属が刺さった場合も感染を起こしやすいので注意してください。

### III. 刺し傷の応急処置はどうするの？

浅い刺し傷では刺さったものを抜いて、傷口を水道水で洗うだけで問題がありません。傷口からキズの中に水を無理に入れると、感染がひどくなることがあるので、傷口だけを洗ってください。

深い刺し傷では、刺さったものは自分で抜かずに直ちに外科（形成外科）を受診してください。血管を傷つけていても、刺さったもので圧迫されていると、刺さったものを抜いた時に多量に出血することがあります。刺さったものが抜けたとしても、深いと思った場合は、できるだけ早急に外科（形成外科）を受診することをお勧めします。

### IV. 刺し傷・異物の検査はどうするの？

神経が損傷しているかどうかの検査では、運動や知覚の検査を行います。知覚検査は細いフィラメントを用いて触っているのかがわかるかどうかを検査します。

金属の異物（針、包丁、ナイフなど）が刺さった場合にはレントゲン検査で異物が残っているかが分かります。

木や竹などの場合には、レントゲンでは分からぬことが多いので、超音波検査、CT検査、MRI 検査などが行われますが、小さいものでは見つかることもあります。

一つの検査では発見できない時でも複数の検査を組み合わせることで発見ができることがあります。

## V. 刺し傷の治療はどうするの？

刺し傷では細菌感染がおこりやすいので、基本的には縫合は行わず軟膏などで治療を行います。

浅い刺し傷では通院は不要なことが多いですが、数日して赤くなってきた場合には、感染がおこっている可能性が高いので外科（形成外科）を受診してください。抗生素の内服や軟膏処置を行うことがあります。膿が出てきた場合には、切開が必要なこともあります。

深い刺し傷の場合は、刺さったものが土などで汚染されると破傷風を起こすことがありますので、破傷風トキソイドの注射が必要です。また、その後も感染に対して抗生物質の点滴や内服を行います。

筋肉、腱や神経が切れている場合は縫合を行います。刺し傷ではキズが小さいために、傷口からでは正確な縫合ができるないこともあります。傷口を大きく切り開くこともあります。

ただし、感染が起こっている時には、先に感染の治療を行い、感染が治まってから縫合を行います。

## VI. 異物の治療はどうするの？

異物が残っている場合は、できるだけ早期に異物を探して取り除きます。

小さい傷口からは異物が見つからない時には、傷口を大きく切開します。金属の異物はレントゲンを見ながら取り除くことができますが、木や竹などの場合はレントゲンでは写らないので、完全に取り除くことができないことがあります。

特に、神経・血管や重要な臓器の近くでは、あまり大きく切れないこともあります、取り残しが生じことがあります。

異物が残って感染が起こると、抗生素だけでは治療が難しく、再手術が必要となることもあります。

## 出典一覧

内閣府「防災ボランティアの「お作法」集」

<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/volunteer/bousai-volunteer/kihan/index.html>

政府広報オンライン「被災地を応援したい方へ災害ボランティア活動の始め方」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

日本赤十字社「赤十字ボランティア活動ブックレット(平成31年第3版)」

日本赤十字社「ボランティアとこころのケア(平成29年第3版)」

自然災害において自分、家族、同僚、地域の健康を守るヒント集「熱中症を予防するための5つのポイント」

[http://kojiwada.blogspot.com/2011/04/blog-post\\_23.html](http://kojiwada.blogspot.com/2011/04/blog-post_23.html)

厚生労働省「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントをまとめました」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html#:~:text=%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%8C%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%80%81%E9%AB%98%E6%B8%A9%E3%82%84%E5%A4%9A%E6%B9%BF%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%A3%E3%81%9F,%E8%A3%9C%E7%B5%A6%E3%82%92%E5%BF%83%E3%81%8C%E3%81%91%E3%81%BE%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%80%82](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html#:~:text=%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%8C%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%80%81%E9%AB%98%E6%B8%A9%E3%82%84%E5%A4%9A%E6%B9%BF%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%A3%E3%81%9F,%E8%A3%9C%E7%B5%A6%E3%82%92%E5%BF%83%E3%81%8C%E3%81%91%E3%81%BE%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%80%82)

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」

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1%EF%BC%89>

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』」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

一般社団法人日本創傷外科学会ホームページ「一般的の皆様へ『キズについて 刺し傷・異物』」(熊本赤十字病院形成外科部長 黒川 正人)

<https://www.jsswc.or.jp/general/sashikizu.html>

## **ボランティア、ご安全に！**

**【発行年月】**

令和4年6月24日 初版

**【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

〒105-8521 東京都港区芝大門1-1-3

電話 : 03-3437-7083(ダイヤルイン)

E-mail : [rc-volunteer@jrc.or.jp](mailto:rc-volunteer@jrc.or.jp)

本冊子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。

