

阪神淡路大震災で活動したボランティアから

これから活動するみなさんへ

これは、1995年1月17日に起こった「阪神・淡路大震災」を契機に活動を開始した被災地障害者センターに関わったボランティアのみんなが活動の中から得た注意点をまとめたものです。

場所の違いや時代の違いがあります。どんどんみなさんの活動スタイルに合わせて変更して下さい。

これから始まるみなさんの障害者支援活動の一添えになれば幸いです。

そして、立ち上げの成功とボランティアの方々のご活躍を祈念いたしております。

2011年3月25日

被災地障害者センターより

#### ■活動の前に…

### 『燃え尽き症候群』にならない様に気を付けて！

と言われた事を今でも覚えています。

燃え尽き症候群という言葉は私は初めてその時に聞いたという事もありますが、何かできる事を!!、と、鼻息荒く!?神戸へ向かった状態を冷静にさせてくれました。

#### ■活動内容・範囲の変化

一ヶ月も経つといくらかココロに余裕が出来て今まで気にならなかった事に気が向くようになってきた、例えば部屋を片付けたい、家の前の瓦礫を片付けたい、と個人的な事になってきたようです。

さらに時間が経過すると、避難所やご自宅にいる方々の日常の支援に変わっていきました。

被災地障害者センターは障害者団体名簿を柱として訪問活動からニーズを掘り出し活動を開始。その後障害者以外の依頼への対応へと広がってきたように思います。

#### ■時期

個人でボランティアに入る場合はタイミングかな。スキルに応じて人それぞれ違うと思います。自分の出番を我慢強く待つ勇気も必要かと。それにこれだけ広いと、場所によって、もう入って良い地域と、まだ早い地域とあると思います。

#### ■ボランティア保険加入

事務所にて登録（氏名、住所、活動期間や職種など聞かれたように思います）

ボランティア保険加入。被災地障害者センターは後方支援の大阪の救援本部が加入う手続きを担ってくれていました。

## ■持ち物

色々なボランティアセンターに連絡した時に言われたり感じたことは、各自で判断して必要があるものは持参してほしい、自活での生活が原則と言われることが多かったと思います。

勿論時期や復興状況にも変わります。

どのくらいの期間活動するか、その場所の気候なども関係してきますので一概には言えませんが情報を把握した状態であとは自分で必要かを考え準備。

物資が乏しい時期など、特にボランティア活動するにあたり準備した状態で活動することが原則と感じました。

### ●現地に行く前に、昭文社などから出ているポケット版の県の地図を手に入れておく

県外からの参加者は必須かもしれないです。

地元の方だったらどこ方面とかマイナーな地名でもわかると思うのですが、県外からの参加者は全くわからないことも多いので、何となく地名を頭に入れると良いかと思います。

(詳細な住宅地図はセンターで用意してくれていました。)

阪神・淡路大震災の時は JR, 阪神, 阪急, 地下鉄を駆使することも多かったので、結構役に立ちました。

### ●健康保険証コピー

身分証明にもなり、怪我した時など受診する時便利

### ●常備薬 (風薬や胃腸の薬、簡単な消毒液、バンドエイドなど)

### ●マスク

途中からインフルエンザも流行っていた記憶があります。

### ●うがい薬や消毒液など簡単な救急セットもあるとベストかとも思います。

各自が少しでも用意することでお互い助け合えます。

### ●軍手、メモ、筆記用具 (ボールペン、サインペン) 水や少量の常備食や飴。

活動にあたり準備されているとも思われます

### ●ライト、ラジオ、雨具、寒さ対策の衣類、ホカロンなどなどきりがありません。

### ●その他

停電はありませんでしたが余震があり、人数が多くなるにつれて廊下で寝ることもあり寒さ対策も大切。

## ■活動 安否確認：家庭訪問

## ●活動の流れ

### 活動初日のみ

事務所でボランティア募集や活動の依頼など受ける事務所で登録して簡単な説明を受け、ミーティング件宿泊場所に行きました。

みんなと合流します。

### 毎日活動終了後

夜にミーティングが行われ、その日の報告や、困ったこと、気付いたことをみんなで話し、情報は共有するようにしていました。

明日の活動についてコーディネーター役の人が、活動依頼の紹介、人数や場所など説明をして希望者を募り、基本挙手による決定をおこなっていました。

決まった後は用紙を受け取り確認をして翌日活動開始。

活動終了後は必ず報告することでメンバー帰宅の把握もしていたように思います。

※被災地障害者センターは一週間以上活動できることを条件にボランティア募集をしていました。これは最初の二日で活動内容を覚え、活動し、最後の二日間で新しくきたボランティアに活動内容を引き継ぐというスタイルをとっていたからです。

## ●家庭訪問の注意事項及び資料 10 箇条 の補足

流れは、①自宅→②近所の人が必要なら聞き込み→③近くの避難所に行って聞き込み→④それでも安否がわからなければ、後日自宅再訪問（避難先を張りに来たり、片付けしに来たりと状況が変化するときがあるので）。

### ★安否確認は基本、一組二人以上で回ること。

一人は必ずポケベルを持ち、センターと連絡をとれる様になっていたと思います。

今回、各携帯会社も移動局を用意したり復旧に努めているようなので、個々に持っている携帯が早く活用できるようになると良いですね。

### ★あまり無理せず

まあ当たり前のことですが・・・

最初は現地在住など地理がある程度わかっている人と県外の人とで組めたら best ですが、人手が足りないのだと思いますので、そうでなくても大丈夫でしょう。

数日歩くと（自転車で走ると）どんな人でも周辺地理を覚えると思います。

私は経験していないし、センターの人でそういう人はいなかったと思いますが、

例えば 6 件の安否確認をして下さいと言われたからって、何が何でも 6 件やろうとす

る事はないということですね。

道に迷うことも多かったです。帰ってこれなくて深夜になったり、電話してくる人も。宿舎に帰れる目印（近くの建物や駅等の施設、地元の人に聞けば分かるぐらいの）だけは覚えとくこと。

#### ★活動のための情報

震災後の地図通りではない街中を向かうので、訪問先のお宅の場所の情報を住所だけでなく分かる範囲で把握してから向かう事が大事だったと思います。

地元障害者団体、社協等から提供された情報をもとに、住所、名前、家族情報、障害の種類等の書かれた紙をもち、その紙に、訪問したボランティアの名前と訪問した日付、訪問先で会えたかどうか、また現在おかれた状況（どこに避難しているか、自宅ならライフラインの復旧状況、必要としている物、また人的支援）を書きこんでファイルして行ってました。

二度目以降はなるべく行ったことのある人間が、それを元に訪問してました。

安否確認が落ち着いてきた頃から、水汲みや送迎や物資係をやりましたが、どれも前任者の方からしっかり情報をもらっておく事が大事だったな、と思います。

#### ★私はどこの誰で…誰の紹介で…

怪しまれることが多いので、胸に「ボランティアグループ名、自分の名前」を書いたネームプレートをつける。

被災地障害者センターや万が一の連絡先等（血液型も?）を書いていた様に思います。

最初に「〇〇（情報提供団体）からの紹介で来ました、どこどこの何々です。」とはっきり言うこと。

名簿の出所が不明で怪しまれたことがありました。

できたら、どこの支援センターの名簿または紹介で訪ねてきたのか分かっていた方が、相手に安心感を与えたいと思いますよ。

#### ●必要としていることは？自分たちのできることは？必ず答えを持って再訪問。

障害ゆえに避難所での生活に対応できなくて、だいぶ傾いた家でも戻って住んでる人も多かったです。

そういう方は、配給の弁当ももらって無く、物資の配給や炊き出し、給水の情報すら知らないことが多かったです。

「何が必要ですか？」と聞いても相手はこっちに何が出来るのか分からないので、具体的な事を聞くこと。

物的支援なら、

水、食料品、カセットコンロ、カセットガスボンベ、水、防寒具、布団、おむつ、

タオル等要らないか？

人的支援だと、

まず、家の片付けや水くみなどの手伝い必要ないか？

被災地外への避難は考えてないか（移動手段がなくてあきらめている人もいる）？

（少し時間たってからは、）交通機関の寸断や道路状況の変化で、通学や通院、通所手段は確保できてるか？ なんかも聞いてた気がします。

安否確認が落ち着いてきた頃から、水汲みや送迎や物資係をやりましたが、どれも前任者の方からしっかり情報をもらっておく事が大事だったな、と思います。比較的被害の少なかった地域では、日常的な支援（風呂、食事等の生活介助、通学、通勤等の外出補助等、定期的な支援）を望まれる方も多かったです。

地震前に定期的に来ていた介助者が、自身も被災して来れなくなったり、作業所やショートステイの再開の目途が立たず、家族も仕事で昼間介助出来ないとか。

必要な支援なのですが、ボランティアの数も限られているので、責任もって続けていけるか、緊急性はあるか、受ける判断が難しいです。

安易な返事は避けること。

どちらにしろ、その場で出来ること以外はすぐ返事せずに、持ち帰って話し合うことと、かならず再訪問すること。

神戸では安否確認の際、被災者が必要としそうな物資についても同時に配りました。今はメールなどの通信手段もありますし、仙台市内は神戸程壊滅していないようですが、ガソリン不足で店舗から物が消えている状態なので、相手のニーズに合った物を配れたら対象者はかなり助かると思います。

#### ●本人と会えなかった場合

センターの事を書いたピンク色のボラと手土産を持ち、お留守や所在が分からない場合はボラをポストや分かり易い所に置いてきました。

ご本人やご家族とお会いできない時は、お隣やご近所の方に様子を伺いました。

#### ■ボランティア活動

##### ●やることなくとも罪悪感を感じてはいけない

特に被災地ボラは責任感の強い人が多いので！

到着して（登録して）すぐに何かをやれないと不安になるかもしれないのですが、場合によってはやることのないこともあります。

震災ボランティア活動はと一つても先が長い話なので、まずは気楽に。

あと場合によっては被災者の方にボラの変な緊張感とかが伝わってしまい、不安に陥れることもあるそうなので。

● 救援物資はボランティアの分も含まれている

最初の頃、被災者達は水も出ない、食料もないという状態なのに、センターに届いた食料を食べても良いのか？という議論が巻き起こりましたが、ボランティアが元気でなかったらダメだ！ということでも有難く頂くことになったと記憶しております。

(多分この震災以降、救援物資は現地で活動している人たちにも渡るもの、という認識が生まれたと思います。)

● 役割分担、時間を区切る

私が被災地障害者センターへ行った時には、既にコーディネーター役がしっかりといました。

しかも、ずっと1人がやっているわけではなく、リーダー的要素のある方などに持ち回りでやってもらっていました。

基本的にはこのコーディネーターの方が翌日の役割分担などをミーティングでとりまとめたりしていました。

役割としては物資の運搬を専門にやる人たち、安否確認を引き続き行う人たち、生活介助などを行う人たちなど、ニーズに合わせていくつかチーム分けをしていました。

安否確認で歩き回ると丸一日かかることも多いですが、物資の運搬や生活介助は時間が区切られることも多いので、残りの時間は流動的に休憩にしたり、他の活動をしたりにしていたと思います。

ただ、この時間を区切るというのはある程度活動が進んでみないと難しいかもしれません。

● 近隣の方々と仲良くする

これはセンターが公園にプレハブ（拓人）を建てたときの経緯があるので何とも難しい話ですが・・・

単純に「無用なトラブルは禁物」というだけのことで、極力仲良くしましょう。

近所の人困っているといっても、直接的なお手伝いが出来ないこともあるとは思いますが、センターの活動に支障がなければお手伝いしても構わない事もあると思います、皆で話し合うと良いと思います。

● ボランティアスタッフ同士も仲良くする

これも当たり前ではあるのですが・・・

お互い人間なので、性格的に合わない場合もあるかと思います。

そういった部分も含めて、コミュニケーションを取ってなんぼということが多いです。ちょっと大変ですが、笑顔を絶やさないようにすると良いと思います。

●頑張ろう、頑張ると言わない

最近マスコミでも取り上げたところがありますが、多分この項目は不要な心配でしょう。

実際、被災地で活動すれば簡単には言えないです。これだけ頑張っている人たちに頑張れなんて言えないです。

●身の安全

余震には気をつけること。ひびが入っていたり傾いた建物の中に不用意に入らないこと。

まだ治安が悪く、特に女性1人で夜出歩くのは禁止となっていたので、5~6人でまとまって移動していました。

●（長期の人は特に）頑張りすぎない。休むときは休む。飯は食うこと。

私は途中からボランティアの宿舎の掃除や食事の準備を担っていましたが、ボランティアも長期化すると疲労が溜まり感染症などにかかりやすくなるため、出来れば短期間のローテーションを組むとか疲れすぎないようにコントロールする事が必要かと思います。対象者が障害者や高齢者となる場合は特にです。

●ボランティアの繋がり

大半は1週間以上の活動から長期での活動参加となることで、ボランティアのメンタル面での受け皿が必要と思います。

がんばりすぎてしまう人や、体調を崩す人、色々な年齢、経験や背景も違います。長期になるほど無力感を感じたりすることもあると思います。壁に当たりながら出てきたのが10か条であったかと思います。共感共有すること話をすること話を聞いてあげることもボランティア間ではとても大切だと思います。