防災ボランティアの心がまえ

被災地には、全国から数多くのボランティアが集結するため、何の準備もせずに参加しては、かえって被災地に迷惑をかけることにもなる。防災ボランティアは、被災地の情報収集や持ち物の準備など、被災地に負担をかけない備えと心がまえをもって参加する。また、危険な地域での活動は避けるようにしよう。

被災者中心の支援

主役は被災者。そして防災ボランティアは被災者をサポートする存在である。忘れてならないことは「被災者への心配り」。被災地の環境や被災者の立場も様々。不用意な発言、また、自分の経験による判断を押し付けることなく、被災者の気持ちや立場に配慮した支援を心がけることが大切だろう。

自己管理と自己完結

往復の交通費の負担や宿泊先確保に加え、水・食料・薬・着替え・ボランティア保険の加入など、必要な備えを行い、「自己完結」で被災地に入る。活動中は健康状態に気をつけ、不調になったら早めに活動をやめる勇気を持とう。

防災ボランティアの服装や持ち物の一例

イラスト：井堀 剛

活動の装備は「多すぎず、少なすぎず」。服装や携行品は、災害の種類や規模、活動時期によって異なるので、状況に合わせて必要最小限のものを用意しよう。

- 帽子・ヘルメット
- マスク
- 軍手やゴム手袋
  （滑り止めのついたものが便利）
- 長袖・長ズボン
  （短パンは×、動きやすく、吸湿性・通気性や防寒を考慮したもの）
- タオル
- 長靴・運動靴
- 着替え（活動後の着替え）
- 雨具
  （小雨でも活動する場合が多いため、上下分かれた雨具も便利）
- 常備薬、目薬やうがい薬
- 食べ物・飲み物
  （腐りにくいものを用意。汗をかくので、水分・塩分はこまめにとる）