

# Check List

一日のはじまりに・・・

## 名前

緊急連絡先：自宅・実家・( ) → ( )

ボランティア保険の加入：済・未 ※センターで加入できることがあります

アレルギー（なし・あり（ ））

体温（出発前に計っておこう） ℃ 睡眠時間（ 時間）

血圧（出発前に計っておこう） /

昨日お酒を飲んだ：かなり・適度に・いいえ

食欲：普段通り・低下気味・ない 朝食：食べた・食べてない

便通：よい・よくない

装備（活動により違います。持っているものに ✓ をつけてください）

水・飲み物（多めに） 長そで 長ズボン 安全な靴

帽子 ヘルメット ゴーグル マスク タオル

皮手袋（軍手は危険） 保険証 常備薬 救急セット

## ボラ仙人の うんちく

ボランティア活動は「こころざし（志）」が大切じゃ。その思いは、きっと被災した人に元気や勇気を与えることができるはずじゃ。貴重な力を最大限に發揮するために、まず始める前に、自分の体調を冷静に振り返っておくれ。上のチェックリストを書いてみればおのずと分かるはずじゃ。装備の準備もよいかな？昔から「そなえあればうれいなし」というからのう。活動する君らも、そこに住む人たちも、安全に活動し、暮らさなければならん。仲間の体調にも気づかって、みんな元気に帰ってくるんじゃよ。 みんなを見守るボラ仙人より



メモ 今日のやる作業、本部やリーダーの連絡先、気になったことなど書いておこう！

## 災害ボランティア活動



ボランティアの  
受け入れをしているか  
確認しよう！

被災地の天候を調べておこう！  
急に天候が変わることもあるよ。

体調はどう？  
調子が悪いなら  
行かないようにね

服装や持つて行くものを  
きちんとそろえよう。

宿泊先は  
手配した？

被災地に行った人の  
話も聞いておこう！

どんな作業を  
するのかな？



# 1 「さあ、やるぞ！」

まず自分の体調を見極めよう。自己過信は禁物です。  
仲間や被災地の人々に迷惑をかけないためにも、  
調子が悪い時は、無理せずに「活動しない」も選択肢。  
水分多めに持つて。ペットボトル何本持った?



# 2 「今日のお手伝いは？」

出発前にみんなで確認。今日の仕事はやったことがある?

作業にふさわしい服装や装備は大丈夫?

作業の安全チェックポイントを書き出せた?

だれが安全担当?



休憩



# 3 「無事に作業を進めるために」

現地についても、すぐ作業は始まらない。

役割分担は? リーダーは誰? 危険は確認・排除した?

休憩時間は決めた? 飲み物は十分用意してある?

みんなでチェック! みんなで守ろう!!

休み時間はみんなで一斉に。作業中もトイレは大切。

水分はこまめに。あまりに暑いときは作業を休もう。

水分



トイレ



# 4 「周りに要注意になろう!」

夢中になると、周囲が見えなくなる。

暑さはまだ続くかな?

天気は急変しない?

具合の悪そうな仲間はいない?

地元の人に無理させていない?

互いに声をかけ、確認しあおう。



# 5 「何かあったら」

ふらっ…。 ぼお~。 くらっ??

「おかしいな」と感じたら、作業をやめて、リーダーに伝えよう。  
どんなに防いでもケガすることもある。

その時に何をするか、できるか、役割を決めておくと  
あわてないで済むね。

# 6 終わった後に

熱い気持ちをクールダウン。

活動報告にヒヤッとした経験も伝えよう。

被災地でのお酒は控えよう。

泊まるなら、明日も元気に活動するため、  
ちゃんと寝るのが今日最後の仕事。

