

# かつらぎ町ボランティア活動のしおり

## 目次

1. 集合場所
2. 活動までの間
3. 活動当日の動き
4. 現場での動き
5. 帰宅してから
6. 体調チェック表

## 1. 集合場所

- ・かつらぎ町社会福祉協議会  
和歌山県伊都郡かつらぎ町丁ノ町 2338 かつらぎ地域福祉センター

社会福祉協議会や役所は、普段からの利用者がいます。

特に社協は福祉事業を行っており、車いす車両やケアサービス送迎車両なども多いです。

駐車場について荷物を整理される際や、早めについて待機するときなどは、ほかの車や利用者の動線をふさがないように気を付けましょう。

すれ違う人には挨拶をしましょう。

- ・トイレ

トイレを利用される際は、泥汚れなどにも気を付けましょう。水害現場でありがちなことです。

利用前に入り口で泥を落としたり、落とすきれない場合は、現場以外では靴をはき替えるなど、皆さんが気持ちよく使えるよう配慮しましょう。

汚したら掃除してください。

## 2. 活動日までの間

- ・体調を記録しましょう

新型コロナウイルス感染症を現場に持ち込まないため、可能な限り検温と体調の記録をとったり、抗体検査などを活用しましょう。

これからの活動は夏の暑さもあります。特に屋外や、水害現場作業は、高温多湿となり、熱中症のリスクの高い過酷な現場となります。

体調を万全に整え、活動日を迎えましょう。

- ・ボランティア保険の確認をしましょう

ボランティア保険は、年度更新になります。事前に今年度分の加入を済ませておきましょう。

当日に未加入の場合、作業に制限を設けられる場合や、ボラ受け入れしてもらえない可能性があります。技術系作業をする方はしえんのおまもりにご加入いただくことが RAT のルールです。

- ・現地の情報を調べましょう

拠点までの行き方、帰り方、ガソリンスタンド、コンビニ、トイレ、現地の病院情報などを事前に調べておきましょう。

- ・持ち物の確認をしましょう

活動時に利用する物の用意や、個人装備の用意、点検などを行いましょう。

持ち物リスト 一例

- ・飲み物（スポーツドリンク等）
- ・マスク（汗で湿ったり、汚れることがあるため予備も数枚）
- ・手指用消毒液、シート等
- ・健康保険証

## 服装 一例

- ・汚れてもよい動きやすい靴（踏み抜き防止ソールのはいった安全靴が望ましい）
- ・長靴（防水シューズ）
- ・汚れてもよい長袖長ズボン
- ・ヤッケ（ズボンタイプ）
- ・防塵マスク、防塵眼鏡（シールド）
- ・作業服の着替え
- ・ヘルメット、ヘッドライト
- ・屋外作業用マスク（フェイスシールド、スポーツマスク等）
- ・汗ふきタオル、手ぬぐい等
- ・軍手（防水グローブがあるとなおよし）
- ・はさみ、カッター、ペン等とそれを入れるポーチ
- ・ばんそうこう、消毒液などのファーストエイドグッズ

※軍手などはレンタルがあるところもありますが、できるだけ各個人の体格にあったものを用意すると、ストレスなく作業できると思います。

※個人機材など持ち込みの場合は、自己管理を徹底しましょう。

丸鋸やチェーンソーなど、取扱に危険が発生する工具作業は、ボランティア保険対象外になることがあります。必ずボランティアセンターの指示に従い、自己判断での使用は避けてください。

## あると便利なもの

- ・小銭（自動販売機用）※お札は湿気で不便になりやすい
- ・清涼シート ・汚れたものを入れる袋、拭くウエスなど
- ・筆記用具 ・S字フック（カバンなどをひっかけられる）
- ・保冷バッグ

## 2. 当日の動き

### ・体調確認を再度しましょう

少しでも体調不良等がある場合、現地に到着後でも、無理をせずお休みしましょう。

### ・立ち寄り先での配慮

ボラセンなど現場近くのコンビニや食堂等は、ボランティアの利用が集中し、人が増える傾向があります。店内では節度ある行動をとり、買い出しの際は少人数か交代で行うなどほかの利用者にも配慮してください。

### ・現場をはなれるとき

移動するときにはかならず所持品をもって行ってください。  
急な現場変更があるときなど柔軟に対応できるようにしましょう。

## 4. 現場での動き

### ※マスクの着用について

不織布マスク等は、熱中症のリスクが非常に高まるため、現場では、埃や衛生状況に応じて、スポーツ用フェイスマスク、フェイスシールド、マウスシールド等の代用を考慮し、体調管理に気を付けてください。

、現場では、**マスクを外せる環境づくりを心掛け、熱中症と感染症対策を両立できるように**しましょう。

屋内カビ取り作業などでは、N95マスクを外すことは危険なため、休憩を頻繁にいれる等の工夫で柔軟に対応しましょう。

### ・作業は現場リーダーの指示のもと行いましょう

現場では、作業写真の記録や、依頼者の方と作業の合意をとる、スケジューリングして作業を進める等、様々な段取りがあります。

指示なしで自分で動ける場合にも、現場リーダーに作業を進めていいか確認をしましょう。

特に資機材は、予定作業分しか準備していないことがあります。

・こまめな休憩をとりましょう

現場では、タイムキーパーの声掛けのほか、水分補給もアラーム機能などを利用して、必ずこまめな休憩を取りましょう。  
体調不良等がある場合は、速やかに報告して休みましょう。  
決して無理をしないようにしてください。

・脱水症状や熱中症に注意しましょう

ヤッケを着て作業をすると、肌から出ていく汗がなかなか乾かず、体温調整機能がうまく働かなくなることがあります。そういった不調に気付かず作業を続けると、熱中症から脱水をひきおこすことがあります。水分をこまめにとることに慣れていない人は、決められた時間にどのくらい飲む、などの決まりをつくりながら作業をしてみてください。

人間が一度に吸収できる水分量はそこまで多くないといわれています。

水分補給のポイントは、①少量を頻度多めに ②体の熱を冷めたいときによく冷えたもの  
体が熱を持ってくると、つつい冷たい飲み物をがぶ飲みしたくなってしまいますが、これも体に負荷になります。水分補給用は常温にするなどの工夫もおすすめです。

・怪我はすみやかに報告しましょう

怪我をした際には、ただちに報告し、応急処置をうけましょう。

特に、水害の泥や水は、汚水がまじって不衛生であることがおおく、目や傷口から感染症にかかることがあります。

通院が必要な場合、ボランティア保険の申請がありますので、怪我をした状況や症状がでたときのことを記録しておくようにし、活動先のボラセンに連絡をしましょう。

・トイレを借りるときは、必ず声をかけましょう

依頼者の方のお宅でトイレを利用する場合は、必ず利用の許可を得て利用しましょう。  
トイレ以外で用を足す行為はひかえましょう。

・作業終了後は、すみやかに撤収作業をしましょう

作業の安全に係わる道具は、必ず現場リーダーの指示で片付けをするようにしてください。  
最後にゴミを拾い、忘れ物の点検が済んだら撤収です。

汚れた服を着替える際は、ほかの人の見えないところなど、配慮をしましょう。

## 5. 帰宅してから

・十分な休養をとりましょう

現場での作業では、普段使わない筋肉を使ったり、かなり体力を消耗したりします。  
ストレッチ等をし、身体をしっかりと休ませてあげましょう。

・フィードバックシートはこちらから

[https://docs.google.com/forms/d/1b-VmQK3YTA8s4GdhyhZ8zFnbKOU55SXHie7WaX\\_Wk/edit](https://docs.google.com/forms/d/1b-VmQK3YTA8s4GdhyhZ8zFnbKOU55SXHie7WaX_Wk/edit)

