

Check List

一日のはじまりにチェックしよう！

名前	毎日記入しよう！			
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）				
<input type="checkbox"/> 水・飲み物（多めに）	<input type="checkbox"/> 長そで	<input type="checkbox"/> 長ズボン	<input type="checkbox"/> 安全な靴	
<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ゴーグル	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 皮手袋（軍手は危険）	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 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発揮するために、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？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



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

目 が ら う ろ こ の ?

安全衛生プチガイド

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

宿泊先は
手配した？

服装や持って行くものを
きちんとそろえよう。

どんな作業を
するのか？

被災地に行った人の
話も聞いておこう！



1 「さあ、やるぞ！」

※裏表紙のチェックリストで確認しよう！

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。

※現地に行かなくてもできる大事な活動（義援金）がある。



4 「周りに毎々感になろう！」

夢中になると、周囲が見えなくなる。

暑さはまだまだ続くかな？

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。



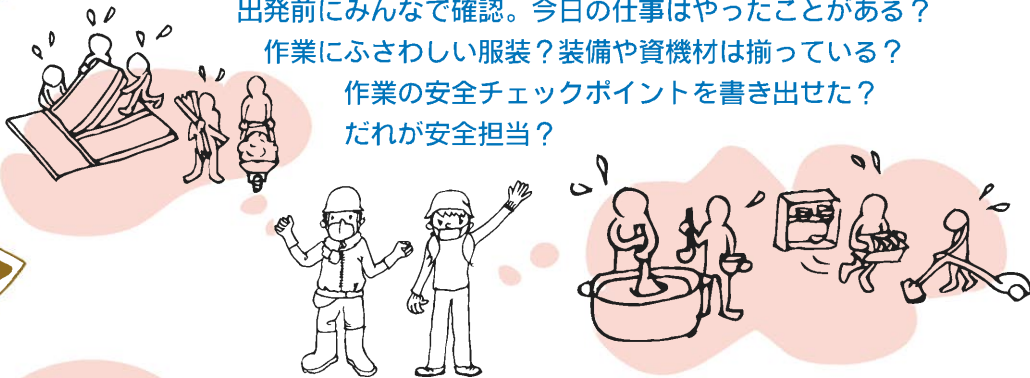
2 「今日のお手伝いは？」

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？ 装備や資機材は揃っている？

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、すぐ作業は始めない。

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。

水分はこまめにしっかりと。

あまりに暑いときは作業を休もう。

水分



トイレ



6 終わった後に

熱い気持ちをクールダウン。

活動報告ではヒヤッとした経験も伝えよう。

被災地でのお酒はひかえよう。

泊まるなら、明日も元気に活動するために

しっかり寝るのが今日最後の仕事。

※帰宅後も不安や後悔が残る場合

http://v_anzen.umin.jp/ を見てみよう。

