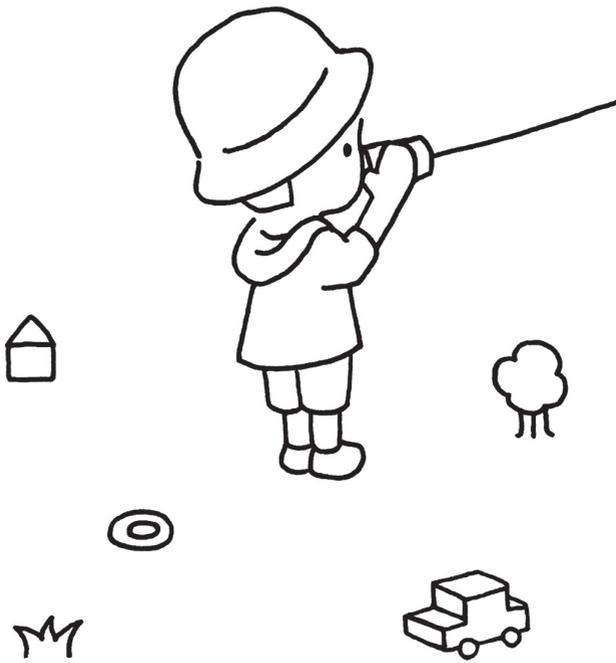


# 5

## 災害時の ボランティア の心得







## 相手を大切に、自分も大切に

最近では、災害が起きると多くのボランティアが駆けつけるようになりました。東日本大震災の際も、たくさんの方が来てくださいました。

本当にありがたいことでしたが、今になって気になっているのは、あの時駆けつけてくださった方たちが心に傷を負ったままになっていないかということです。被災地ではさまざまなケアが行われていますし、セルフケアの情報もありますが、県外から来たボランティアは傷ついたままになっていないか心配です。

振り返ってみると、来てくださったボランティアを十分にコーディネートできずに残念だった地域もあれば、ボランティアならではの力を発揮していただいて、今も交流が続いている地域もあります。この違いは何なのか、今だからこそ語れるさまざまなことを、あえて取り上げることが必要ではないかと思われました。

この章では、第一にボランティアが被災地に出向く前の心得、第二に被災地でとくに子どもにかかわる支援ボランティアのための心得、第三に被災地に行かないながらも活躍するボランティアの心得、を取り上げました。

これを読んでいただき、ボランティアとして活動する場合だけでなく、ボランティアを受け入れたりコーディネートしたりする際の参考にもしてください。

今後起き得る災害に対して、私たちは何を心がけておけばよいのか…。普段から考えておくことに加え、さらに災害が起きたら状況に応じて柔軟に行動することが、ボランティアと受け入れ側の両方に望まれます。

## 1. 被災地に出向く前の心得

### ①「防災」を考える

災害は、いつ・どんなときに起きるかわかりません。一瞬後にはあなたも被災者になっているかもしれません。また自分は無事でも、まわりに多くの被災者が発生し、泣き叫ぶ場面に出くわすかもしれません。救急車も医者も来ないという状況で、あなたに何ができるかを常に考えておくことが「防災」の第1歩だと思います

### ②Psychological First Aid (PFA)を学ぶ

震災後、電気とインターネットが使えるようになると、支援の申し出だけでなく、被災者やそのまわりの人たちからのメールが事務局に入ってきました。「人が流されていくのを見ていることしかできなかった」「身内を失った人になんと言葉をかけてあげたらいいのか」「家族と会えない。ほかの避難所にいるかもしれないが、どうやって探せばいいのか」「親が心配で被災地に行ったが、空き家を物色している人がいた。怒りで体が震える」など。その一つ一つに返信するのに参考にしたものが、阪神淡路大震災後に作られた心のケアに関する情報でした。

インターネットで検索すると、いろいろな専門家の所見がありました。読んでみると、実はそれらはチャイルドラインの理念「とにかくよく聴く」ということに共通することでした。安全で安心できる場、清潔な衣類や食料などが確保されたあとは、寄り添う人の存在が重要でした。感じていること、悲しみ、怒り、絶望などに寄り添うことこそが第一歩ということでした。そのことを証明するようなことがありました。県内の避難所を回っていて、声



をかけられることがよくありましたが、以前チャイルドラインの電話の受け手をしていました方、あるいは講座を受けた方たちで、避難所でボランティアをしておられるとのことでした。みな口々に「こんな時は聴くことしかできないことを痛感します。でもそのことがとてもありがたいと言われるんです。少し学ばせていただいていますほんとに良かったです」と言われました。

2011年8月には、世界保健機構（WHO）が、被災現場で心の支援活動を行う人のための手引『Psychological first aid： Guide for field workers』（第3章60頁参照）を発表し、その後、日本語に翻訳されました。2012年には、宮城県で日本学校心理士会宮城県支部、日本臨床発達心理士会東北支部、宮城県臨床心理士会の有志が設立した「ケア・宮城」が、日本国内での被災者支援活動向けに上記手引書に編集を加え、『被災者の心を支えるために ―地域で支援活動をする人の心得』（2012年8月）を作成し、東日本大震災後の心の支援活動の指針として利用されています。

ぜひ今後支援にかかわる人たちにも読んでいただきたいと思います。

### ③ 現地の情報を逐一仕入れる

阪神淡路大震災のときに、ボランティアが大勢駆けつけてくれたのはよかったですけれど、食料や宿泊所を要求されて困ったという話がありました。さすがに東日本大震災のときはそこまでのことは起きなかったようですが、食料を現地で調達できるだろうと思って来たボランティアが、津波で更地のようになっている景色を見て呆然としていたこともあったそうです。

注意すべきことは出向く場所、人数や期間によっても異なりますし、復興の状況は逐一変化していきますので、現地のボランティアセンターに必ず問合せってから向かってほしいと思います。

④ ボランティアに出向く前にとくに注意してほしい事項

◆ 瓦礫の片づけなどに携わる場合の注意事項

自分の身を守りましょう。被災地は危険がいっぱいです。

自分の体を傷つけないように装備をしましょう。

アスベストなどの害もあり得るので気を付けましょう。

また、さまざまなモノに触れるだけでなく、「見る」経験をしますので、自分の心のセルフケアもできるような知識やトレーニングも必要です。

◆ 出かける前の確認事項

自分自身の「衣食住」は自分でまかなうことが大原則。受け入れ先は混乱しています。また、服装なども大事です。心のケアと称して「お話を聴きますよ」とやってきたボランティアの女性がネックレスや指輪をゴタゴタつけていたのを見て、話す気が失せたという人もいました。

◆ 現地のボランティアセンターなどと連携を

仮設住宅は、一般住宅と同じように個別訪問ができてしまいます。よかれと思っても勝手な訪問は避けましょう。

勝手にさまざまな人が押し寄せると、被災者が心を閉ざしてしまいます。東日本大震災のときには仮設住宅の戸口に「ボランティアお断り」「心のケアお断り」などという貼り紙があったというエピソードも聞かれたほどです。

支援をしたいときは、ボランティアセンターや行政の窓口を通して行いましょう。



## 2. 子どもにかかわる支援ボランティアの心得

### ①東日本大震災後の子どもたちの様子

ボランティア活動の中でも、子どもにかかわる場合は、震災や事件などに思いがけず直面したときに子どもたちが示す主要な特徴を学んでおくことが不可欠です。

東日本大震災後、被災地の子どもたちは表に示すような様子でした。ボランティアやスタッフに対してもさまざまな態度をとっていました。保護者の様子と対比しながら見てください。

- スタッフに甘える。
- スタッフを独り占めしたがる。
- 自分を見てほしいという気持ちが強くなる。
- 暴力的な行動を取る。スタッフに暴力を振るう。子ども同士で暴力を振るう。
- いじめが見られる。
- 言葉が汚い。暴力的な言葉を使う。
- 津波ごっこ、地震ごっこ（ブロックを積み上げて高い建物を作っては壊すという遊び）。
- さびしさ、不安が感じられる。
- 奇声をあげる。
- お腹がすいている。
- 手洗いができない。
- 眠れない。
- 「お母さんが台所で眠っている」「お化けに連れ去られた」などと言う子がいた。
- 「お家がある子がうらやましい」「○○ちゃんのおうちはあるの？」などと言う子がいた。
- スタッフに向かって「どうせ帰るんでしょ」などと言う子がいた。
- 普通の会話の中で「ほかの子は流されちゃったからね」などと言う子がいた。

震災後の子どもたちの様子

- 一日中子どもと一緒になので疲れがたまってしまう。面倒をみきれないときがあるようだった。
- とても疲れている様子だった。
- 生活の不安を話す保護者がいた。
- 子どもを殴っている保護者がいた。
- 子どもを亡くした保護者との関係に悩んでいた。

震災後の保護者の様子

②子どもの様子が気がかりなときは専門家につなぐ

支援はひとりで行うものではありません。子どもの様子が明らかに普段と異なり、それが長期化するようであれば、専門家につなぐ必要があります。長期支援を行う場合はとくに他機関との連携を図りながら、子どもにかかわるようにしたいものです。

- 体調が優れない。
- ちょっとした刺激に異常に強く反応する。
- 現実にはないことを話したり行動したりする。
- 無表情。ほとんど話をしない。
- 落ち着きがない。イライラする。暴力的行動をとる。
- 今までできていたことができなくなる（赤ちゃん返り）。

子どものPTSDの兆候

③子どもの権利を尊重する

災害時は、子どもや女性、障害者など、弱い立場の人の権利侵害が起きます。私たちは前述の宮城県子ども支援会議でガイドラインを作成しました。すべてのボランティア、そしてマスコミにこのようなことを守ってもらいたいと思います。



災害ボランティアのみなさまへ

子どもの保護と安全確保に関する行動規範（国際機関のガイドラインより抜粋）

宮城県子ども支援会議

子どもたちの保護と安全確保のため、被災地でのボランティア活動にあたっては、以下の行動規範を守って頂きますよう、宮城県子ども支援会議よりお願い申し上げます。宮城県子ども支援会議は東日本大震災の復興支援にあたる複数の国際NGO、宮城県内のNPO、県庁が協力して立ち上げた連絡調整と技術支援を主な目的とする機関です。

\*この行動規範における子どもの定義は、「児童福祉法」、「子どもの権利に関する条約」に則り、0歳から満18歳に達するまで（18歳未満）の男女といたします。

- 年齢、性別、心身の健康状態や、他の状況等に関わらず、すべての子どもたちに平等に接してください。それぞれのニーズに合わせて対応することは必要ですが、すべての子どもたちが平等で大切な存在であるということを常に認識して活動してください。
- 子どもたちに恥をかかせるようなこと、子どもたちを軽んじたり、見下したりするようなこと、または一切の精神的虐待につながる行為は避けてください。特に子どもたちに対して、本人が自ら望まない限り、被災体験を聞き出すことのないようにお気をつけください。
- 他の子どもたちを差し置いて、特定の子どもたちをひいきし、異なる扱いをしたり、差別したりしないようにしましょう。
- 子どもと閉鎖的な空間で二人きりになることは避けてください。子どもが個別で話をしたいと言った場合は、他の子どもたちや人々が目に入る開放された空間で、かつ、二人の声が他の人に聞こえない状態を確保して会話出来るようにしてください。
- 子どものプライバシーを守ってください。子どもたちの写真や動画等は無断で撮影しないで、本人・保護者の承諾を取った上で行ってください。子どもたちと話したことの内容は、子どもたちのプライバシーを守るため、基本的に、子どもたちの個人情報特定されないよう、匿名以外では、第三者とは共有しないでください。

子どもの保護と安全確保に関する行動規範

- 子どもたちを、みなさんが活動される場所より保護者や保護責任者に無断で連れ出したり、みなさんの自宅や宿泊地などに連れて帰るといった行為はしないでください。
- どのような活動においても、その環境や、活動の過程、活動の結果により、子どもたちの安全が損なわれたり、子どもたちが怪我をしたり、病気になったり、もしくは、虐待などの被害にあう危険にさらされることのないように配慮して行動してください。
- いかなる場合も、体罰もしくは、しつけという名目で子どもの体に接触しないでください。（「児童虐待の防止等に関する法律」は以下を虐待と定義しています）

身体的虐待：児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。

性的虐待：児童にわいせつな行為をすること又は児童をしてわいせつな行為をさせること。

ネグレクト：児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置など。

心理的虐待：児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、児童が同居する家における配偶者に対する暴力。その他の児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。
- どのような問題や懸念事項も話し合うことのできる開かれた雰囲気、環境を作り出し、維持してください。
- スタッフ間での活動に対する責任感を確かなものとし、問題行動や虐待につながる恐れのある行動は互いに見逃さないようにしてください。
- 子どもたちに決定権などの力があることを知らせてください。つまり、子どもに権利があることや、子どもにとって許容してよいこととしてはいけないこと、問題がおきたときの対処の仕方について、子どもたちと話し合みましょう。

(続き) 子どもの保護と安全確保に関する行動規範



#### ④子どもへの支援として必要だと思われること

震災後、被災自治体を訪ねて、子どもの状況を訪ねても、「子どものことどころではないんです」とよく言われました。確かに生死に直面した状況で、大人も余裕を失っていました。しかし、5年経ってつくづく感じるのは、初期対応が大切ということです。できるだけ早く、日常または日常に近いものを取り戻すことが大切です。子どもが安心していられる場所と、遊び、仲間、表現する自由を用意することが重要です。そのために、まず避難所や仮設住宅に子どもの居場所をつくることを防災計画に入れてほしいと思います。そのことが子どもを元気にし、復興の担い手を確保することにつながります。

また、いざという時のために、日頃から子どもにかかわる人材の育成を心がけておきたいものです。

- 遊び場の確保（公園や校庭に仮設住宅が建っている／公園ががれきで遊べない）
- 学校でのケア（ふだんの学校生活を取り戻す）
- 子どもたちの心にとまったものを表現できる場が必要（絵を描く、音楽を演奏する、文を書く、体で表現する）。またそれを表現する素材をできるだけたくさん置く。
- 学習・進学をサポート、チャレンジできる機会、奨学金などの金銭面での支援
- 衣食住の生活の安定（親の不安を除くことでもある）
- ゆったりとしたやりとりができる環境づくり
- 子どもとかわり、話を聞いてくれる人の存在
- 衛生、医療面での充実
- 長期的な支援
- 先生など、ケアをしている人のケアが必要
- 児童クラブ、学童保育などの再開

被災後できるだけ早く行うべきこと

### 3. 被災地に行かないボランティア

気になりながら、被災地には行けない—そんな思いを抱えている方がたくさんいて、何かできることがないかと思ってくださっていました。「災害子ども支援ネットワークみやぎ」のウェブサイトを立てたところ、多くの方から問い合わせをいただきました。そのほかにもたくさんの支援のマッチングのサイトができました。そのようなサイトの運営などありがたい支援です。また、地元で募金活動をして送ってくださるということもありました。

以下は、せっかく送ってくださるものが生きるように、直接物資を送る際に参考にしていただきたいことをまとめてみました。

#### ① 支援物資を送るときの留意点

〈食品〉 被災地に対する想像力が問われます。ある自治体の役所から、被災地は水や火がないからと、ご飯を炊いて箱に入れて送られたそうですが、被災地には取り分ける皿も茶碗もない。冷えてしまっておにぎりにもできない。自治体から被災地に派遣されていた職員が、本庁に電話して怒鳴ったというエピソードを聞いたことがあります。しかし、お役所仕事はすぐには止まらず、その後、何箱か同じ状態のご飯が届いたそうです。

〈衣類〉 ついやってしまうのが、捨てられなかった衣類をここぞとばかりに送ること。「自分の子どもに着せてかわいかったから」ではなく、シミや汚れがついていないかすみずみまで点検してほしいと思います。

〈学用品〉 こちらも衣類と同じ。自分ももらったとしたらうれしいものかどうかを基準にしてください。また、情報は時々刻々変化しますので、的確に把握をするように努めてください。例えば、PTAで中古のランドセルを



集めたけれど、被災地に送るころには続々と新品のランドセルが届いたなど。とくに大きな災害のときは、メーカーから学校へ新品が送られることも多く、支援が行き届かない現地のNPOなど、必要としているところに送付ください。

〈本〉 新品はありがたいけれど、本は、被災地の本屋さんが廃業しようかと思うくらい集まるのも事実。被災地の本屋さんで買って送る、という気遣いもほしいもの。被災地の商店支援も重要な支援です。

食 品	<p><b>震災直後</b> ※水も電気もストップ</p> <p>(○) 開けてすぐ食べられるもの：個包装のパン、クラッカー、スナック菓子、飴、甘いお菓子（夏のチョコレート菓子はNG）</p> <p>(○) 缶詰（缶切りが必要なものは不可）</p> <p>(×) 分けないと食べられないもの、箸やスプーンがないと食べられないもの、素手でつかまないと食べられないもの：分けるお玉や包丁がない、箸やスプーンがない、手を洗う水がない</p> <p>(×) 温めるもの、水を使うもの：火や水がない、カップラーメンなどは「見てるだけ」になっていた。</p> <p>(×) 消費期限間近なもの：「余りもの」「処分品」には心が傷つく</p> <p><b>水や電気が通ったら</b></p> <p>(×) おにぎり：冷たいものはもういらぬ。汁を作り、おにぎりをほぐして雑炊にしたところもあった。</p> <p>(×) 乾パンや非常食</p> <p>(○) インスタント味噌汁、カップスープ、冬ならカップのお汁粉</p> <p>(○) レトルトカレー</p> <p>(○) パックご飯、赤飯など ※炊き出しの支援もうれしい</p>
衣 類	<p>(○) 古着でも洗濯してある清潔なもの、ビニール袋に入れて。</p> <p>(○) 子どものものは、男女別サイズ別にビニール袋に入れて分け、表に男女別、サイズ、品名を書く。</p> <p>(○) たくさん送るときは、段ボールには同じ種類のものを入れる。箱の外側には、入っているものの品名、サイズなどを書いておく。重ねてあっても見つけやすい。</p> <p>(×) 同じ種類同じサイズの物が1箱にたくさん入っている。同じ体格の人が同じところにそれほどたくさんいるわけではない。配り切れない。</p> <p>(×) 季節を考えない衣類</p>

#### 食品と衣類の物品支援のポイント

②心が通う息の長い支援を

東日本大震災から5年が経ち、多くのNGO・NPOが被災地から撤退しました。全国から、世界中からの支援があったからこそ、乗り切って来られたと思います。今被災地は忘れ去られる不安と闘いながら、がんばろうとしています。と思います。人は、どんな苦難にあっても、支えられることで生きる希望を持つことができるということを、震災から学びました。

私たちの経験を話してほしいという要望があれば、どんなに遠くても、お話をしに行きたいと思っています。また、これから起こるかもしれない災害にあたってボランティアに行こうというときは、以下のことを忘れないでいただきたいと思います。

① 学ぶこと	災害を経験した地域から学ぶ、防災を学ぶなど、先人に学ぶことが大切です。
② 想像すること	現地の状況をよくよく想像することです。マスコミの情報だけに惑わされず、自分の五感を働かせましょう。
③ 思いやること	支援される側の気持ちや、一人ひとりの状況の違いに気を遣い、思いをはせることです。
④ 見ること、聞くこと	可能ならば実際に訪れてみましょう。それができない場合は、現地を訪れた人の話を聞いてみてください。
⑤ 見返りを求めないこと	ボランティアとは「志願すること」、自主的な行動です。相手がどう反応しようと、自分の思いで行う行為です。そのことがきっと相手の心に届いているはずです。

ボランティアとして心がけたいこと



#### 4. おわりに ―被災地と心の通うボランティア活動を

これまでお読みいただいて、ボランティアは決して特別なことではないことがわかりいただけたと思います。手芸の得意な方は絵本バッグを送っていただきました。子どもたちに手渡されたことはもちろんですが、津波ですべてが流され、避難所で受け取る支援物資を入れるものもない方たちにも、とても喜ばれました。ぬりえやおもちゃは子どもを喜ばせただけでなく、孫が仮設住宅を訪ねてくれたときのおみやげとして大切に手渡されました。毛糸や手作りキットは仮設住宅であることがない女性たちに手仕事の楽しみをくれました。送ってくれた方が思いもかけない使われ方で、被災者のケアに役立ったのです。

それらを目の当たりにした私たちは、そのことを支援者にフィードバックする必要があると感じています。また、ボランティアの心のこもった支援を生かすのは、コーディネーターの腕次第です。一人ひとりがボランティアであり、コーディネーターにもなれるように、ぜひ想像の翼を広げてください。

#### 本章のキーワード

- 被災地に向向くときには、自分の体と心を守ることを優先しよう
- 現地の情報を知ること努めよう
- 被災した子どもたちが表す心身の変化を学んでおこう
- 子どもの権利を尊重し、二次被害を防ごう
- 日頃から子どもにかかわる人材を育成しよう
- 被災地に行かないボランティアという選択もある
- 想像し、心が通う支援を続けよう

