

災害ボランティアの持ち物準備ガイド

◎趣旨

災害ボランティア活動に行く場合には、自分自身がその場所で生きていくために必要な物や、活動に必要な物などを持って行く必要があります。流通が十分に復旧している地域の場合は、お金を持参し積極的に被災地内で物を買うのも支援の一つです。逆に、流通が十分に復旧していない地域では食料などを購入できない場合がありますし、品切れになりやすい場合にはボランティアが購入すると被災者に迷惑をかけることにもなります。また、特殊な装備品は、被災地近郊での入手が困難な場合があります。

自分が宿泊・活動する場所の状況を事前によく調べて、現地での購入・入手が難しそうなのはきちんと持って行くようにしましょう。

◎現地に向かう前に準備した方が良い物

○衣服

ジャケットまたはコート

長そで、長ズボン

暖かい下着（フリースインナーなどお薦め）

○靴（安全中敷き＋安全靴）、長靴、上履き

片付け作業を行う場合には、ガレキの釘の踏み抜き事故を予防するための安全中敷き（セーフティーインソール）、つま先の上に運んでいる家具などを落としても大丈夫な安全靴をはいて行くことが理想です。安全靴で、釘の踏み抜きにも耐えられるものもありますので、良く確認して購入しましょう。

泥出し作業をする場合や、雨が降る時には道路がぬかるみますので、長靴も必要です。手に入れば、安全長靴が理想です。普通の長靴に、安全中敷きを入れて使うのも良いでしょう。

体育館等の避難所での作業では**上履き**が必要な場合があります（物を運んだりする際にはスリッパより上履きの靴）。

○ヘルメットまたは帽子

○ゴム張り手袋（または、革手袋）

ゴム張り手袋は物を運ぶのに便利です。ただし、1～2日活動するとぼろぼろになりますので、活動日数に応じて沢山持って行きましょう。100円ショップなどで購入することもできます。

軍手は滑りやすく危険です。

○マスク

被災地は砂ボコリが激しいことが多いので、しっかりした防じんマスクが良いでしょう（N95マスクが理想）。

○ゴーグルまたはメガネ

砂ボコリが目に入らないようにするには、ゴーグルが理想です。

○タオル、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー

○携帯電話、充電器、パソコン、ラジオ、懐中電灯、電池等

○その他

ビニール袋、筆記用具

絆創膏、健康保険証、（常備薬）、身分証明書（運転免許証）、お金

◎ライフラインや流通が有る程度復旧している場所で宿泊・活動する場合に毎日必要な物

(水道や電気が復旧しているホテルや旅館に宿泊して活動する場合)

○水

人間は、1日に2～3Lの水が必要です(暑い季節はもっと必要な場合もあります)

活動場所では気軽に水道を使うことができないこともありますので、1～2Lの水を毎朝水道から、水筒やペットボトルに入れて、活動場所に持って行きましょう。

○食料

朝食・夕食はホテル等で食べることができる場合も、昼食は前日または当日の朝に購入して活動場所に持参しましょう。

○保温水筒

宿でお湯を入れて来ると、昼食にカップラーメンやアルファ化米を食べるのに便利

◎ライフラインや流通の復旧が不十分な場合、ホテルや旅館の宿泊が難しい場合

○食料、水(下記参照)

○寝袋

寒い時期は冬山対応製品が理想です(現地の最低気温が0度前後の場合、より寒い日もあるかもしれず、さらに10度程度余裕があると理想)。

○フロアマットなど

銀色マット(発泡ウレタン系の厚手のものが理想、100円ショップ製品でも良い)

寝袋の外側にシュラフカバーがあると理想

○テント

宿泊場所の確保ができず、避難所内等の宿泊もできない場合に必要な場合もあります。しかし、寒い時期のテント生活は健康を害するおそれがあるため、なるべく避けましょう。

○簡易トイレ、トイレトペーパー

活動日数分(簡易トイレはビニール袋と古新聞でも可)

(断水していて、水洗トイレが使えない場合)

○消毒液

手指の消毒用のジェル状アルコール(断水していて手洗いができない場合)。

○その他

(ろうそく、マッチ)

◎自動車、(ガソリントank)

被災地では、活動拠点や宿泊場所と活動現場が離れていることが多く、災害ボランティアセンターで交通手段の提供ができない場合も多いですので、自前の自動車があると活動できる地域や内容が広がります。

ただし、活動場所の近隣では給油が難しい場合には、時々、ガソリンスタンドが十分に営業している地域まで給油に行く必要があります。

ガソリントankを持参すると給油の頻度を減らすことができます。ただし、セルフ式のガソリンスタンドでは、ガソリントankに給油することはできません。

◎活動に応じた道具

例えば、泥出し作業を行う場合の道具については、レスキューストックヤード作成の「水害ボランティア作業マニュアル」に詳しく書かれています。<http://www.rsy-nagoya.com/rsy/>

スコップ、くわ（じょれん・どろくわ）、バケツ、一輪車、土のう袋、バール、かけや、のこぎり、デッキブラシ・たわし、水切り、モップ、ほうき、雑巾・タオル、スポンジ・歯ブラシ、ちりとりなど

これまでの水害では災害ボランティアセンターで必要な器材を貸してくれることもありましたが、東日本大震災では、被災地の範囲が広すぎるために、災害ボランティアセンターで、必要な器材の準備が難しいところもあります。可能であれば、これらの活動に使う道具を持参すると良いでしょう。

◎食料や水の必要量（現地調達が困難な場合）

1例として、7日間の活動のために必要な食料・飲料水の量を解説します。

やや多めに見積もって、水1日3L、食料1食当たり1,000kcal 程度を準備しましょう。

調達が困難なものについては、適宜、代替のものを工夫して考えましょう。

○エネルギーの計算

$1,000 \text{ kcal} \times 3 \text{ 食} \times 7 \text{ 日} = 21,000 \text{ kcal}$ 程度必要

主食：おかず：おやつ・飲み物 = 5：3：2 程度とする

○おかず

100g程度の缶詰等を、7日間で30~40個程度

食物繊維のある野菜類を含めること

ゴミを考えると、缶よりもレトルト・パウチ包装のものが好ましい

計算根拠

1食に1~2缶とする

ツナ缶は、1缶で油なし100kcal、油漬け200kcal程度

150kcal×40缶=6,000kcal となる

○主食

400kcal 程度のものを25個程度

計算根拠

$400 \text{ kcal} \times 25 = 10,000 \text{ kcal}$

カロリーメイト（通常の4本入り）=400kcal

乾パンやパンの缶詰も100g1缶が400kcal 弱程度

その他、クラッカー（ナビスコのリッツL438kcal）1、ラーメン（チキンラーメン375kcal）等

電気が復旧していて、電子レンジ等の使用が可能な場合は、パックご飯が便利

（200gで284kcal、130gで191kcal、300gで441kcal程度）

（ただし、電子レンジの使用は被災地の電力需要の負担になる可能性がある）

チョコレートやナッツ等もエネルギー源になる

○おやつ・飲み物

自分の好きな物を中心に適宜

○水

2Lペットボトル×10本+α

または、ポリタンク（18Lまたは20L）+ペットボトル数本

（宿泊・活動予定場所の水道が復旧している場合には持参不要）

○食器

○熱源

電気が復旧していない場所での活動を予定している場合、可能であれば、キャンプ用などのコンパクトなコンロ等もあると良い

○食料・飲料水の総重量

合計 30~40kg 程度

計算根拠

水： $3\text{kg} \times 7 = 21\text{kg}$

缶詰： $150\text{g} \times 40 = 6\text{kg}$

カロリーメイト $80\text{g} \times 25 = 2\text{kg}$ (乾パンだと、 $174\text{g} \times 25 = 4.4\text{kg}$ 程度)

厚生労働科学災害ボランティア研究班・ボランティアの安全衛生研究会作成、2011.3.14 作成、4.19 改訂

<http://kiki.umin.jp>