

## 关于灾害期间志愿者活动的基本知识

4月14日在熊本发生的熊本地震，给灾区带来了很大的损失。在这样的灾害中，民众对志愿者发挥力量有着很大的期待。从22日起，开始有自治体组织灾害志愿者中心的活动。另外，为了确切地给受灾群众传达志愿者的善意，志愿者每个人都必须遵守灾害志愿者精神与守则。在这篇文章中，向志愿参与救援志愿者活动的志愿者们介绍志愿者活动的基本知识。

### 什么是灾害志愿者？

在灾害发生时，1 提供免费的体力与时间等；2 以确保受灾群众生活与自立为目的；3 负责政府等较难触及的领域；4 以个人或团体为单位，具有自发性，自律并且创造性地开展志愿活动。

### 关于灾害志愿者的几个重要事项

#### ◆灾害志愿者应有的“心态，技能，团队”

灾害支援是一项在极其艰难的情况下救助生命的重大工作

“心态” 对社会贡献的心态或是对受灾者进行救助的关切愿望(信赖关系以及互相帮助)

“技能” 获得在支援活动时必须的技能与规范(基础知识与自律规范)

“团队” 不能缺少组织性与合作精神(协同合作与团队精神)

#### ◆活动的8个原则

1. 量力而为(体能管理)
2. 对自己的活动负责
3. 在活动中遵守礼仪及规范——不给灾区带来麻烦
4. 一直抱有向他人学习的心态
5. 珍惜与他人相识的机会
6. 帮助受灾群众——站在他们的角度上思考问题
7. 开发鼓动受灾群众的力量
8. 团结协作——志愿者与受灾群众齐心协力

#### ◆对灾害志愿者的4个要求与规范

—为了让志愿活动成为有意义的社会贡献—

自我规范:自己确保自己的饮食，移动及住宿；处理自己的垃圾

自我管理:管理自己的安全及卫生问题，尽量不要受伤及生病

自我组织:为了可以做到团体活动，抱有自主协调团队意识

自我实现:在活动中，可以有很多的学习与成长，珍惜作为志愿者的成就感

### 到达灾区前应该做哪些准备？

1. 收集当地的情报

确认灾区和支援情况(支援的必要性以及可能性)

- ① 确认灾区和受灾难者的需要——从新闻等途径获得“在哪有谁需要什么”的信息。
- ② 调查当地的地理情况以及天气气候——所谓“入乡随俗”，了解气候与安全健康管理息息相关
- ③ 确认志愿者的活动环境——了解包括停车场在内的交通手段，水以及饮用水等的疏通状况，住宿设施以及志愿者中心的开设情况

## 2. 到访志愿者注册窗口

灾害志愿者活动以团队活动为原则。(有效率的活动；卫生安全的保障；团队精神)

为了加入团队，有到访志愿者注册窗口的必要。

接受志愿者组织：由社会福祉协会以及非营利活动法人组织的在当地或周边志愿者中心、支援活动基地。(首先在网注册)

送出志愿者组织：自治体、社会福祉协会、非营利活动法人等开设了志愿者中心。也有志愿者公交，志愿者包裹等活动。

## 3. 各自确保自己的交通手段以及住宿地点

## 4. 各自准备好要随身带去的行李 \*参照劳动装备说明手册

《参考装备》服装：容易活动的服装、厚底的鞋子、手套、口罩等

随身携带用品：雨衣、伞、电池、垃圾袋等

饮食方面：饮用水、应急食品(糖、巧克力等)

生活用品：毛巾、洗脸用具、救急用品、漱口消毒液等

其他：健康保险证、手机、地图、便签等

## 5. 加入志愿者保险。(具体咨询要加入的志愿者团队)

## 6. 参加事前培训以及说明会

### ○到达灾区首先应做的事

与当地对接：在当地的灾害志愿者中心以及接纳志愿者办事处，接受工作的分配和委托(确认自己是否能完成这些任务)

现场调查：从当地的前辈志愿者那获取包括交接碰头等注意事项

在工作之前，了解周边的情况，把握危险场所的情况。

### ○在活动中和活动后应当做的事

做好卫生安全管理——掌握好休息时间。时间结束以后，不再进行工作。遵守2个礼拜的规则。

倾听灾区民众——建立信赖关系，了解灾区群众的需要，互相学习

活动后与合作伙伴共同回顾：回顾一天的工作，总是总结活动的意义和应改善的地方

完成报告：除了向志愿者中心报告以外，面向帮助过我们的人以及接下来一起参加志愿活动的志愿者，也为了自己，组织报告会。

## 接触灾区民众的方法

避难所是怎样的地方

### ●避难所的作用

- 回避危险，保障一时生活的地方
- 确认家人是否安全
- 提供生活情报的场所
- 分配饮食、水等救援物资的场所

●与平常生活不同的地方

- ① 每个人的空间都非常狭窄，无论在什么时间都允许进出，很难确保休息和私人空间
- ② 因为饮食与居住都在同一个空间，难以保证生活上的张弛
- ③ 由于断水和大量垃圾引起的恶臭，有发生害虫的可能性
- ④ 食品和水以及被子等并没有完全发送到每个人手里
- ⑤ 或许没有洗浴间和换衣间，可能厕所的使用并不方便，很难保证卫生清洁

## 在避难所健康生活的要点

- 勤洗手
- 漱口
- 运动
- 换气
- 多喝水
- 笑

在避难所随着时间推移发生的心理变化 \*做一个充分了解受灾民众心理情况的志愿者吧！

	身体	想法	感情	行动	主要特征
灾难发生后的 几天（急性期）	心跳加速 呼吸变快 血压上升 发汗，发抖 头晕，失神	难以合理思考 思考方式变窄 集中力下降 记忆力下降 判断力下降	发呆精神恍惚 恐惧 不安 悲伤 愤怒	焦躁 冷静不下来 僵硬 指责他人 沟通能力下降	反抗 想要逃跑
1-6 周 （反应期）	头痛 腰痛 疲劳堆积 做噩梦，难以入睡	了解自己的处境	悲伤与坚信 有时感到恐惧 抑郁 丧失感强烈 罪恶感 气氛高昂	害怕回到受灾地区 增加酒精的摄取	压抑住的感情开始表现出来
1 个月到半年 （修复期）	和反应期症状相同，但程度减轻	渐渐的能够自主地考虑事情	悲伤 寂寞 不安	尽量不接近灾难发生的地点	回复对日常生活以及将来的思考能力，但回想起灾难，会感到痛苦
恢复期	即使回想起灾难，也不会感到压力，接受灾难的经验，能够面对生活其他的压力。但恢复期长短因人而异。				