

【事前研修資料】

1、福島県南相馬市について

平成 27 年 8 月 28 日

福島県南相馬市 について

～ 平成27年度 千葉大学ボランティアツアー に向けて ～

千葉大学ボランティア活動支援センター 学生スタッフ

概要

「震災の発生から現在までの被災地の様子」
「現地で活動をする際に、注意してほしいこと」
などを紹介

講義の目的

- * 今回のボランティアツアーを皆さんにとってより有意義なものにしてもらう
- * 思わぬ行動・言動で被災者の方々を傷つけてしまうことを出来るだけ防ぐために、最低限の知識を持ってもらう

福島県 南相馬市とは

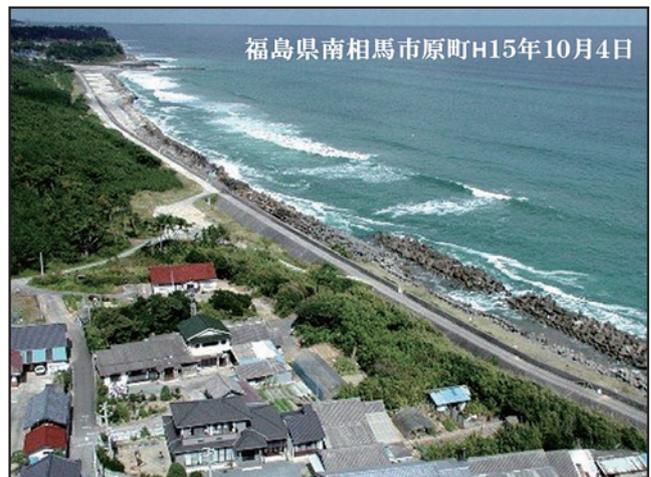


- * 平成18年1月1日、
旧小高町、旧鹿島町、旧原町市
が合併して誕生しました
- * 福島県浜通りの北部に位置し、太平洋に面しています。面積は398.5平方kmです。東京からの距離は292kmで、福島県いわき市と宮城県仙台市のほぼ中間にあります。

南相馬市の位置



福島県





東日本大震災の概要

- * 平成 23年 3月11日 14時46分 発生
- * 発生場所
三陸沖（北緯 38.1度、東経 142.9分、深さ 24 km
牡鹿半島の東南東 130 km付近）
- * 規模
モーメントマグニチュード 9.0

9

被害状況等

（平成27年8月10日現在 出典：警察庁、復興庁等）

- * (1) 人的被害

死者	15,892名	行方不明	2,537名
負傷者	6,152名	震災関連死(※2)	3,331名
- * (2) 建築物被害

全壊	127,390戸
半壊	273,048戸
一部破損	743,599戸

※ 1 未調査情報を含む。
 ※ 2 平成23年4月7日に発生した宮城県沖の震源とする地震等の被害を含む。
 ※ 3 「震災関連死の定義」とは、「東日本大震災による負傷の悪化等」に於て亡くなった方で、災害時緊急の応急処置に関する治療に基づき、当該災害時緊急の応急処置を受けた方と定義（医師）に文書されている方も含む。復興庁等調べ（平成26年3月31日現在）。

10

南相馬市の被害状況（平成27年8月15日現在）

- * 震度 6弱の地震が発生
- * (1) 人的被害

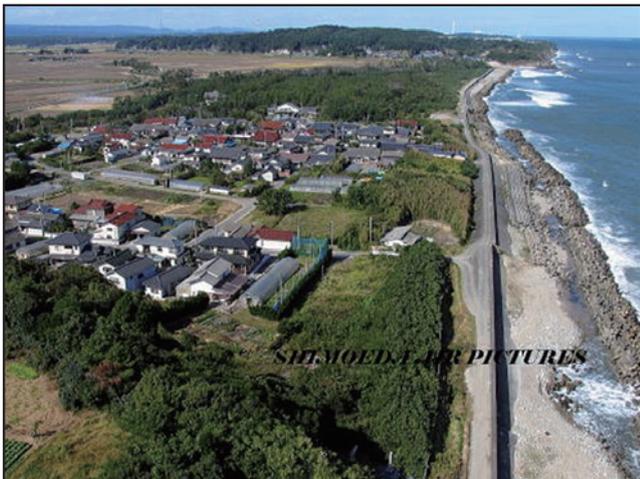
死者	1,109名（うち震災関連死 458名）
負傷者	59名
- * (2) 住家、非住家被害

全壊	5,832棟	1,232世帯
半壊	2,927棟	878世帯

【参考URL】
<http://www.pref.fukushima.jp/techo/23/shinai-higajikyoku.html>

11







最後に

- * 12年度のツアー中、
現地のボランティアセンターから貸し出された道具を紛失
→「ボランティアセンターの備品は全国各地から復興を願い
集められた寄付によって揃えられている」ということを意識し、
使用するよう心掛ける
- * 今回の活動はおそらく被災された家屋の片づけ
→ 家主の方が立ち会う
くれぐれも丁寧に、慎重に、失礼がないように活動しましょう

20

最後に

- * 被災地である前に一つの地域であること
- * 被災者である前に一人の人間であること
- * 目で見たことだけで判断しないこと
- * 自分を客観視すること

21

参考

【情報】

- * 復興庁、警察庁、総務省、内閣府、などHP

【写真】

- * 福島県HP:

『東日本大震災記録写真集 あの日の福島 次代へつなぐメッセージ』

http://www.cms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U0000004&CONTENTS_ID=32646

- * 『災害対応記録誌「東日本大震災の記録と復興への歩み」について』

http://www.cms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/e-book/index.html

- * 福島県警HP:

『東日本大震災-被災状況と警察活動』

http://www.police.pref.fukushima.jp/shinsai/kouhou_abukumaHP/index.htm

- * Yahoo! 『東日本大震災写真保存プロジェクト』

<http://archive.shinsai.yahoo.co.jp/>

- * 『下枝空撮写真部屋』

<http://shi.na.coccan.jp/right.html>

22

ご清聴ありがとうございました。

23

2、ボランティアツアーについて

平成27年度
**千葉大学ボランティアツアー
 @南相馬**
=事前研修=

平成27年8月28日

ボランティア学生スタッフ
 学生支援課
 総合学生支援センター
 ボランティア活動支援センター

ボランティアツアー@南相馬

活動予定地：
 南相馬市小高区

【避難指示解除準備区域】
 ◆福島第一原発事故による避難指示区域の一。事故を起こした原子炉が冷温停止状態に達した後、それまで警戒区域・避難指示区域（計画的避難区域）を再編して新たに設定されたもので、放射線の大気濃度が20mSv以下となることが確実であると確認された地域。当然の間、引き続き避難指示の継続されるが、復旧・復興のための支援策を迅速に実施し、住民の帰還できるような環境整備を目指す。

福島県内の「避難区域再編」完了
 2013/8/8現在

出典 福島県民
<http://www.misyu-net.com/seusume/daininai/saiken.html>

ボランティアツアー@南相馬

南相馬市社会福祉協議会
 南相馬市災害復旧復興ボランティアセンター（通称：社協ボラセン）

住所：福島県南相馬市小高区飯崎字北原125 小高就業改善センター内

○受付時間 8：45～
 ○マッチング 9：00～作業場所へ移動⇒活動⇒16：00までにはセンターへ帰還
 ○ライフライン等は未だ完全復旧していません。
 上下水道も完全には使用できないため、トイレはボラセン・役所などを利用していただきます。
 飲料水、食糧等、衣類品、その他必要なものは、“自身で準備+大学で用意”
 ○主な活動内容：家屋内清掃、ゴミなどの撤去
 ○整った環境ではありませんが、状況を理解の上、活動を行なってください。

○ブログ 現地での活動の様子がうかがえます！
<http://ameblo.jp/minamisoma/svc/>

◆放射線量に関する判断基準について◆
 ○作業を行なう判断基準として、2.0μSv/h以上の放射線量が計測されれば、作業は行わないという方針をとっています。
 ○南相馬市は、山側は放射線量が高い部分があるが、海側は安全と言えるレベルであるようです。

ボランティアツアー@南相馬

放射線被ばくの見易図

人工放射線
 自然放射線

※参照
 1Sv/h
 = 1,000mSv/h
 = 1,000,000μSv/h

独立行政法人
 放射線医学総合研究所
<http://www.mri.go.jp/>

ボランティアツアー@南相馬

放射線モニタリング情報

0.120 μSv/h

◆放射線による人体の影響は？◆
 ○放射線を多く浴び続けると皮膚がんの原因になるように、放射線を浴びた量によっては、人体に影響が出ます。ICRP(第11)では、主として100ミリシーベルトの放射線量を被ばくした場合、主としてがんの発生リスクは約0.5%増加(※)するとしています。また100ミリシーベルト以下の被ばくでは、はっきりとした放射線の影響は見られていません。
 ※1 国際放射線防護委員会
 ※2 このリスクの増加は、短期間で連続的に被ばくしたリスクの増加と同等と評価されています。(出典：内務省 放射線被ばくによるリスク管理に関するワーキンググループ報告書)
 (出典 <http://fv-o.jp/poseno/radioactive.html>)

ボランティアツアー@南相馬

放射線モニタリング情報

0.146 μSv/h

2014年9月の状況

◆放射線による人体の影響は？◆
 ○放射線を多く浴び続けると皮膚がんの原因になるように、放射線を浴びた量によっては、人体に影響が出ます。ICRP(第11)では、主として100ミリシーベルトの放射線量を被ばくした場合、主としてがんの発生リスクは約0.5%増加(※)するとしています。また100ミリシーベルト以下の被ばくでは、はっきりとした放射線の影響は見られていません。
 ※1 国際放射線防護委員会
 ※2 このリスクの増加は、短期間で連続的に被ばくしたリスクの増加と同等と評価されています。(出典：内務省 放射線被ばくによるリスク管理に関するワーキンググループ報告書)
 (出典 <http://fv-o.jp/poseno/radioactive.html>)



ボランティアツアー@南相馬

スズメバチに襲われないために

20120817

○この時期、ワイショウなどでちだり取り上げられるのがスズメバチによる被害。8～10月が活動の最盛期にあたるため、森林などのアウトドアはもちろん、街中でもスズメバチの被害に遭い、うっかり刺されてしまうなどの理由で、スズメバチからの攻撃を受ける可能性が増える。スズメバチに襲われないためには、どのような対策をとればよいのだろうか？

◆スズメバチに「襲われやすい」ファッションがあるという。
「スズメバチが人間を攻撃する場合、まず顔や首など色が濃い部分を襲う傾向があります。つまり、黒っぽい服装をしていると襲われる可能性が高くなるのです」
一方、比較的安全なのは白っぽい服装。顔色や髪の色も襲われにくいという。ちなみに、黒っぽい服装が狙われる理由については、スズメバチにとって黒を襲うとクマの色だとならぬかなどの説があるそうだが、詳しい理由は不明とのこと。また服装以外でも、香水や化粧品は匂いが、スズメバチに刺戟を与える可能性があるという。

◆「スズメバチの攻撃行動は『警戒フェロモン』という化合物によって引き起こされます。警戒フェロモンは複数の化学物質が組み合わさったものなのですが、香水や化粧品の種類によっては、この警戒フェロモンに近い成分が含まれていることがあり、スズメバチを寄せ付ける原因となるようです」
特に女性の場合、山歩きをする場合などは香水や化粧品をあまりつけない方が安全といえるだろう。ちなみに、スズメバチが近寄ってきた場合には、以下のような対応をするといふそうだ。

★「手で顔や首、顔で逃げ出したりするのは、相手に刺戟を与えてしまうので逆効果。まずは身を低くして、スズメバチが飛び去るのを静かに待つのが基本。それでも、いつまでもまとわりつくように飛んでいる場合は、近くに巣がある可能性があるため、なるべく静かに、後ずさりをするようにその場を離れましょう」

◆以上のような注意をしたにもかかわらず、万が一スズメバチに刺された場合には、どうすればよいのだろうか？
刺された場所をしっかりと洗う。それでも、いつまでもまとわりつくように飛んでいる場合は、近くに巣がある可能性があるため、なるべく静かに、後ずさりをするようにその場を離れましょう」

◆「まず毒に関しては、アンモニアはまったく効果がないため、オシッコをかけても意味はありません。もしスズメバチに刺された場合には、まずその場から離れ、流水でよく洗いながら患部を絞り出し、速やかに医療機関で治療を受けることが大事です」

◆ちなみに、スズメバチに刺された場合に起こるアレルギー反応は、人によって程度に差はあるが、もっとも重症の場合には死に至ることも、一刻も早く適切な治療を受けるのが、被害を防ぐための最善策といえるのだ。

(出典 http://r25.yahoo.co.jp/fushigi/wxyz_detail?id=20120817-00023390-v252)

ボランティアツアー@南相馬

活動中の留意点

◆小高区の方々、今後、帰宅するための準備作業になりますので、物品の移動などに関しては、丁寧に扱う。

◆恐らく活動の中心は、室内清掃になるので・・・

- ・室内活動時は、スリッパを使用する。
状況が許せば、長靴にシューズカバーを被せて活動を行なう。
土足厳禁！（但し、家主さん次第）
- ・家具や家電製品の移動時は、腰を痛めないように注意する。
- ・釘やガラスなどで身体を傷つけないように注意する。
- ・必ずマスクを着用する。

【重要】4年半電気の入っていない冷蔵庫を開ける際は、十分に注意する。

◆無理せず、細目に休憩を取る。

◆その他、何かあったら遠慮せずに仲間や教職員に一声かけましょう！

ボランティアツアー@南相馬

9/10 (木) -13 (日) 行程予定 ※イメージです。

◆第1日目/10 (木)

20:00 大学集合 場所: 総合学生支援センター2階
22:00頃 大学発 (車中泊)

◆第2日目/11 (金)

早朝 理髪部 (道の駅で休憩)
8:30 ボランティアセンターへ
9:00~16:00 ボランティア活動
16:00~17:00 南相馬市ボランティアセンター長との座談会 ※場所: センター2階
18:00~ 旅館にて宿泊 (入浴・食事・反省会)

◆第3日目/12 (土)

7:30 車出発、ボランティアセンターへ
9:00~16:00 ボランティア活動
17:00~22:00 旅館にて休憩 (入浴・食事・反省会等)
22:00 現地発 (車中泊)

◆第4日目/13 (日)

5:00~6:00 大学発 (解散)

ボランティアツアー@南相馬

(東京から、仙台から、ぐんまからといった関東圏以外) 本会には2泊3日以上の滞在が前提です。
●全額自費負担。東京からは、出発当日ICまで滞在(102.3月現在)期間。特に、福島ICまで2泊3日有償です。
仙台からは、仙台、山形まで有償です。山形IC以降は利用ICまでは半額2年経過予定となっております。

南相馬市白旗町 南相馬・新地町
なごさの素 7鶴

〒974-4022 南相馬市南相馬元町1-17
TEL: 0234-38-7111 FAX: 0234-38-6330
E-MAIL: info@nagosa.com
E-MAIL: yamanashi@nagosa.com

3、健康管理について

ボランティアをする上での
健康管理について

1

自分の健康と安全を守るのは自分

- 慣れない土地でのボランティア活動、さらに夏場での活動は、身体的にも精神的にも消耗することが多い
- 心身が健やかであると、活動に向かう行動や考え方にゆとりが生まれる
- ボランティアに行く1週間前から、心身の健康を整える準備を始めよう！

2

事前の健康管理

- 規則正しい生活に心がける
- 特に睡眠をしっかりとっておく
- 食事時間を決めて、「3食」食べる
- 暴飲・暴食を避ける



ボランティア活動中の健康管理

- 夏場の作業は、予想以上に心身を消耗させます。睡眠と食事をしっかり取るようにしましょう。**事故やけが**を防止することになります
- 昼間は**熱中症**予防に心がけ、こまめに水分を補給しましょう
- 食事準備前やトイレの後には手洗いを徹底しましょう。**感染症**(急性胃腸炎等)の予防に有効です。
- 食べ残したものは処分しましょう。**食中毒**の原因となります
- **外傷**をした場合はどんな小さな傷であっても責任者に報告してください
- メンバー同士、**互いの健康状態を確認**しましょう。体調不良の場合は無理をしない・させない
- 困ったことがあれば、**仲間や責任者に相談**しましょう
- 小さな1つひとつの皆さんの力が、全体の大きな力の1部として役に立っています。**気負わずに活動**しましょう
- 時々、手足を伸ばしたり、休憩時間を取りましょう
- 1日の終わりににはミーティングをもちましょう。体験したこと、感じたことを**互いに語り合う**ことで疲れた心身に活力がよみがえります

注意する症状

熱中症

症状:めまい・立ちくらみ(→初期対応)、頭痛・吐き気(→病院搬送)、意識がもうろうとする、返事がおかしい(→緊急医療)

予防策:通気性のよい衣類を着用、日陰や風通しのよい場所で休憩を取る、水分・塩分を補給する。

急性胃腸炎・食中毒 (ノロウイルス・黄色ブドウ球菌等)

感染経路:接触感染(患者の吐物や便に汚染された物に接触することで手指にウイルスが付着し口から侵入) 潜伏期間は1~3日

症状:下痢、おう吐、発熱、汚染された物を介して人から人へ感染する

予防策:食事準備の前、トイレの後の手洗い

外傷 (破傷風)

感染経路:経皮感染(傷口から破傷風菌が侵入)、潜伏期間は3日~5週間

症状:最初は口が開けにくくなり、あごや首の筋肉のこわばりが次第に全身に広がる。意識ははっきりしている。人から人への感染はない

予防策:事前の予防接種、手足に切り傷を負ったり、クズを踏みつけたら、しっかりと手洗い、傷口を洗浄し、医師の診察を受ける

終了後の健康管理

- まずはゆっくり休養を取りましょう
- 親しい人と一緒に過ごしリラックスしましょう
- 少し落ち着いたら、同じ体験をした仲間と活動を振り返り、体験や思いを語り合う場をもちましょう
- ボランティアでの活動は、場合によっては、つらい経験となることもあります
- 語り合うことで自分の思いや気持ちを整理し、体験を成長へとつなげて考えることができるようになります

ボランティアに起こり得る急性ストレス反応(惨事ストレス)

- 被災地の悲惨な状況を見たり、被災者のつらい経験を聴いたりすることで、自分自身もストレスを受け、心身の反応が生じる(急性ストレス反応)
- あらかじめ起こり得る反応と対処法を知っておくことが大事である。
 - 反応
 - だるい、気力がでない、神経が高ぶる(不安・不眠、イライラする・怒りっぽくなる)、涙もろくなる等
 - 対処法
 - ボランティア中は気負わずに活動する
 - 心身の状態に気をつけ、反応がある場合は素直に受け止める
 - 体験したこと、感じたことを率直に仲間と語り合う
 - 体験や気持ちを振り返り、整理し、自分の成長に気づく
- 急性ストレス反応は誰にでも起こり得る自然な反応で、数日から1カ月以内に自然におさまっていく

まとめ

- 自分の健康と安全に備え、メンバーで協力しながら、あまり気負わずに、伸び伸びと活動してきてください

<参考文献>

- 東京都感染症マニュアル
- 日本赤十字社:ボランティアと心のケア
http://www.jrc.or.jp/vcms_ff/care1.pdf
- 日本赤十字社:災害時のこころのケア
- 報道人ストレス研究会:災害ボランティアの惨事ストレス
http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/disaster_manual5.html

