

# 全国青年ボランティアセンターでの活動について

2012年4月

## ■ ボランティアの心得

- 1、無理をしないこと 張り切りすぎて事故を起こすと、被災地に迷惑をかけてしまいます。無理をしない決断は、ボランティアをつづけるうえで最も大事です。
- 2、自立を支えること ゆっくり待ち相手の自立を支えることも大切です。被災者の思いに心をよせ、話し相手になり、生活再建への歩みを支えましょう。
- 3、楽しんで活動すること 思いつめると自分からも相手からも笑顔が失われてしまいます。楽しんでやることで、あなたの気持ちも相手に伝わるでしょう。

## ■ センターの日（ボランティア活動地によりスケジュールが異なります）

- 6：30 起床 みんなで布団の片付け、朝食とお弁当の用意をします
- 7：00 朝食&昼食準備・一日の行動の打ち合わせ
- 8：00 出発 現地まで約1時間かかります。
- 9：00 石巻到着  
} 市内の在宅被災者に生活実態や要望を聞き取りします。
- 16：00 石巻出発  
風呂：石巻市内の温泉を利用します。※センター備えつけ風呂も利用できます。
- 18：00 夕食
- 19：00 夜のミーティング その日の行動について発表しあい、意見交流をします。
- 20：00 自由時間
- 22：00 消灯 みんなで部屋を片付け、布団をしきます。

## ■ お願いしたいこと

- センターの全生活を、みんなでつくりよう。「人の役にたちたい」とのボランティア精神で、一人ひとりの自主性や創意工夫をいかし、センターの活動をつくりあげたいと思います。

### ・役割分担

センター内での生活をつくるために、役割分担の参加にご協力をお願いします。

朝一朝食の配膳・片付け→

布団の片付け

昼食用のおにぎり準備

部屋・廊下の掃除→掃除機は廊下の南西角、ほうき類は北側廊下の押入れにあります。

夜一夕食の配膳・片付けなど

### ・食事係り

人数が多い場合、食事の準備をすすめるために、ボランティアの中から食事係りを募ることがあります。ご協力をお願いします。

- センターのある登米市も被災地です。地元には負担をかけないよう心がけます。被災して大変なときにお邪魔しています。道路などで地域みなさんに会ったら、挨拶で感謝の気持ちを

伝えます。とくに、センター近隣の騒音にならないよう外でのおしゃべりは気をつけます。

- 日中は班ごとに行動します。はじめて一緒になった人とも、ボランティアの心得やお互いの思いを大切に、力をあわせます。最終的には班長の判断に従いましょう。
- 万全の装備をし、ケガなどに気をつけます。被災地のガレキや廃材には、アスベストなど有害物質が含まれています。裂傷で破傷風の危険も。マスクなどをし、細心の注意をしてください。
- 被災地での写真撮影は、最小限にしてください。被災者のみなさんは、ふるさとの変わりように深い悲しみを感じています。その気持ちを害さないようにしましょう。