

# 被災地でのボランティアをする10か条

「被災者の力に」心は一つ

## 【被災地の災害ボランティアセンターを通じた活動が原則】

### ■現地の駆け付ける前の準備

- 1、地理（地名）や気候を調べておく
- 2、宿や移動手段は事前に自分で確保し、現地に頼らない
- 3、飲み物（水、スポーツドリンク）、食料、常備薬を持参する
- 4、被災地での活動について家族の同意を得る
- 5、ボランティア保険に加入する

### ■被災現地で行動

- 6、被災地には複数名で入り、単独行動を避ける
- 7、ボランティアセンターに登録し、現地の緊急連絡先を携行する
- 8、安全には十分に注意する。危険な活動はしない
- 9、休息をきちんと取り、疲れた時は無理をしない
- 10、きちんと挨拶をする。節度ある行動と言葉遣いを心がける

### ■持って行く必需品

長靴、厚手の靴下、帽子、マスク、タオル、軍手、ゴム手袋、着替え、雨合羽など