

# 《日本赈灾志愿者手册》中文版

译者注：5.12四川大地震牵动了全体中国人的心。为了协助大家更好地开展救灾志愿活动，我们特别翻译了由日本Nature Game协会编辑出版的《日本赈灾志愿者手册》。作为志愿者参加自然灾害救援的入门书，希望所有关心赈灾活动的朋友能从中获益。在此，我们向日本Nature Game协会以及推荐此书的日本民间救援专家广濑敏通先生，以及参与本手册翻译的志愿者徐明莲、廖芳芳、解学农、杨怡雯、朱惠雯、李凡表示感谢。

环球协力社  
2008年5月

## 目 录

- 第一章：为什么会发生自然灾害(Page2-5)
- 第二章：灾害发生后受灾地区的情况（Page5—8）
- 第三章：志愿者的装备与活动规则(Page9-11)
- 第四章：灾区生活(Page12-14)
- 第五章：灾区的安全措施(Page15-19)
- 第六章：受灾者的心理状况(Page20-21)
- 第七章：受灾者的心理呵护(Page21-24)
- 第八章：儿童的心理呵护(Page24-26)
- 第九章：志愿者自身的心理呵护(Page26-28)

## 第一章：为什么会发生自然灾害

### • 什么是自然灾害

我们生存在地球上会遇到一些料想不到的灾害，其中，由自然现象引起的被称为自然灾害（天灾），由人的行为引起的被称为人为灾害（人祸）。一般来讲“自然灾害是不可预防的”、而“人为灾害是可以预防的”，但是两者的区别并不是很明确。比如说，地震所引起的火灾，虽然是因为地震，但是如果人不使用火，火灾也就不会发生。

还有，集中暴雨过后发生的悬崖塌陷，虽然是下雨过大的原因，但如果是在山体遭到随意开采的地方发生的，这难道也能叫做自然灾害吗？

另一方面，即使是容易引起地震或者是火山喷发这类灾害的自然现象，如果是在无人岛那样的地方发生的话，没有人会受到伤害，也不会把它看作是灾害。像这样，灾害规模的大小不是取决于自然现象能量的规模大小，而是被活动在发生地点的人们的状况所左右。也就是说，虽说是天灾，人为的原因可以使受害状况变大或变小。

天灾是由自然现象引起的，因为不可能完全预防，所以清楚地了解自然现象，拥有知识和心理准备是最有效的防灾措施之一，同时，对自然灾害的志愿者来说，这也是保证自身安全的重要对策。

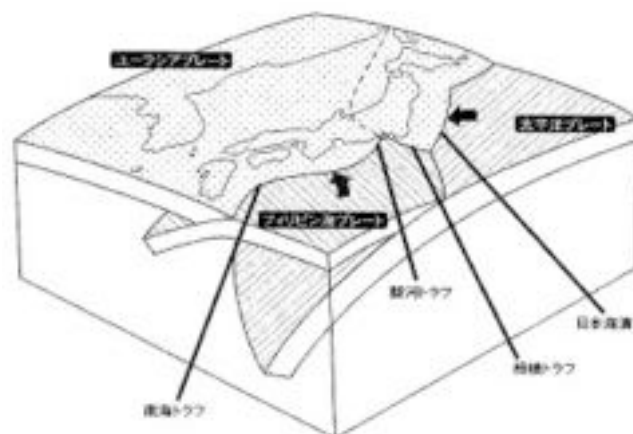


图 1：日本列岛周边的板块（欧亚板块，菲律宾板块，太平洋板块，南海海沟，相模海沟，日本海沟）（水谷 2002）

## •引起大规模灾害的自然现象

自然灾害大体可以分为两类。一类是来自于地球内部，被称作“地震・火山灾害”，另一类是来自于大气中各种现象，被称作“气象灾害”。在这里，我们主要介绍地震的发生机制。

### 地震

我们会经常听到日本是地震大国这样的说法。请看上面图1。日本列岛的周围被称作地震巢穴的原因在于，在日本列岛附近，移动地球表面的4块板块会发生碰撞。地下的岩石抵抗不了板块互相碰撞时产生的压力，于是就向可以消解这种压力的方向移动，这个时候就出现断层从而发生地震，最初岩石偏移的地点被称作震源。

这种压力会从板块互相碰撞的地方传到远处的内陆地区，所以不只是板块附近，内陆地区的地下为震源的地震也有很多。



图2： 日本列岛周边的主要的活动断层（大矢等，2001）

近几年，地震和活断层的关系被特别关注。比如说1995年兵库县南部的阪神—淡路大地震就被认为是地下的活断层发生移动所引起的。活断层是指过去170万年间移动过的断层的旧伤。

从图2就可以看出日本列岛几乎全是活断层，但是活断层的正上方并不一定是灾害最大的地区。兵库县南部地震便是如此。即使和活断层离得较远，如果地盘软弱的话，震级就可能很大。

### 〔本震和余震〕

在大规模的地震发生之后通常会伴随比较小的地震，我们称它为余震。通常余震比本震规模小，随着时间的推移，发生的频率也会快速减少。但是，即使是余震，也会发生较大的摇动，本震时受到损伤的建筑物在余震时会出现倒塌的情况，必须引起注意。

在不知道会发生什么，心中感到不安的情况下，预先知道“本震发生后会有余震，但是比起本震规模小”这一点，可能有助于缓和对余震的恐惧心理。

### 〔伴随地震的灾害〕

地震中，除了会发生建筑物和地盘的物理性损失以外，还不能忘记还会发生人在心理上的伤害，比如由于对今后生活的不安而产生的恐惧感，或是由于失去重要的人或物而导致的心灵创伤。物理性损失可以以重建的方式迅速恢复，但是心理上的伤害因为看不到，并且由于个人差异，有些人可能花很长的时间也恢复不了，情况会变得非常严重。在此，我们主要考虑以物理性损失为原因的地基灾害。

(a) **塌方 地裂**——地震时发生频率最高，灾害的大小由其下方的地基状况决定。塌方和地裂有的是由于地震引起的地基直接运动，有的则是由于地基沙土液化所造成的。



图3： 液化现象引起的喷沙痕迹 （北海道南西冲地震：濑棚郡今金町拍摄）

(b) **液化**——含有很多地下水的沙层，在静止状态下保持沙粒之间的接触状态，作为固体层相对比较安全，但是接受冲击后，沙粒之间互相分离变成沙粒在地下水中漂浮的状态。这样整个沙层像液体一样流动，只要地盘发生一点的倾斜，沙粒就会向那个方向流动，这被称为液化现象。

因液化产生地下沙层生流动时，会发生电线杆倾、地裂等现象。地裂时，地下水由于受有压力，会产生喷砂现象，砂子和水象喷泉一样从裂缝处喷出，有时，还会有地下成块的砂石或者泥炭喷出来（图3）。此外，当地层变成液体状时，地下的蓄水池或者是窖井浮起，流动停止后就会产生地盘下沉的情况。

(c) **斜面崩溃**——斜面崩溃包括崩溃（在急斜面突然的山崩或者石头滑落）、滑坡（在缓和斜面的缓慢流动）、泥石流（含水分的大量土砂的倾泻）等。不只是在地震发生的时候，地震后大量降雨的时候，发生斜坡崩溃的情况也比较多，而开山造地的区域则很可能发生斜坡周围的崩溃或者是填土地的滑坡，不仅如此，有时还会对人造成的很大危害，需要引起注意。

- **作为地球活动的自然现象**

令人心情舒畅的美景、为身心恢复活力的温泉、适合农耕的肥沃土地等等，自然界所有的事物都是在46亿年的地球历史进程中，由于数不清的地震、火山喷发、洪水等自然界的活动而形成的。对地球来说，这些只不过是像呼吸或者是心脏跳动一样的日常现象。引起灾害的自然现象中，我们经常可以看到某种程度的周期性，但是100年或者是1000年对地球来说只属于误差的范围。因此，重要的是，不去根据它的周期性而想当然地认为“几年内没有问题”，而是以“总会要来”的态度去认真对待。

- **灾害在进化**

造成灾害扩大的很多人为因素在于不理解自然现象。反过来说，如果在一定程度上理解自然现象，就可以减少由此引起的灾害。

另一方面，城市化造成的人口集中以及追求便利性的生活方式，在灾害发生时，引发了许多过去不曾有过的各种各样新的灾害，从这个意义上我们称之为“灾害在进化”。

一个人所能做的事情是有限的，但是让更多的人正确理解自然现象，应该是减少人为原因、把灾害控制在最低限度的一条捷径。

- **理解自然现象**

在自然体验活动中，最基本的安全对策是“预测、回避、对应”。最重要的是“预测可能发生的事情以及发生的原因”。

我们对自然灾害的心态也是一样。在培养正确对待自然的态度以及在自然界中的求生技能以外，我们还应该把学习和理解自然现象作为一项安全对策认真对待。不杞人忧天，但要懂得未雨绸缪，这样不仅可以保护自己，而且还能帮助受灾者不被谣言所迷惑，早日恢复心情平稳的生活。

## **第二章：灾害发生后受灾地区的情况**

### **政府的防灾对策**

国家和各地方自治体（地方政府）为防备地震、海啸、火灾、风暴、暴雨、暴雪、洪水、潮水等各种自然灾害，根据《灾害对策基本法》、《灾害救助法》，都制定了紧急对应的方针和活动要领。此外，平时就采取了诸如储备和保管一定量的生活必需品、指定避难场所等防灾、抗灾措施。相邻的自治体之间还签署了紧急时刻互相援助、互相供给的协定，做好防灾的准备。

### **灾害发生时的情况**

大型灾害发生后，应该最优先人员救助、紧急避难、物资供给等紧急救援活动。

大地震、火山活动等发生时，除了房屋、建筑物的倒塌、火灾以外，水、电、煤气、电话线路等生命线，以及道路、铁路等交通网都将无法正常运行。此外，暴雨、台风引起的泥石流、山体滑坡等灾害还会造成停电、房屋的倒塌和冲毁等突如其来的严重情况。当消防队、自卫队、日本红十字会急救队等在进行急救活动时，国家、省、市、县、村等各级地方政府的工作人员也同时成立抗灾指挥部，组织救援行动。

要想把握具体的受灾情况、避难者人数、避难所、必要物资等信息是相当困难的。目前的实际情况是，抗灾指挥部的工作异常繁重，他们要负责向国家、附近的省、市等各级政府部门申请支援，调查和预测建筑物的倒塌、泥石流等二次灾害的情况，组织避难，安置遗体、火葬，管理和分配食品、毛毯等生活物资，设置简易厕所、收粪车，接待志愿者、安排媒体报道等等。

据报道，在新泻中越地震中，除了政府部门的防灾无线电话之外，手机也发挥了很大的作用。

### **避难所自然产生**

一旦灾害发生，大多数情况下，人们都必须依靠自己的力量避难。并且，由受灾群众自己采取的抗灾救援活动往往起到很大的作用，如救出受伤人员，火灾发生时，参与初期的灭火行动等

此外，由于不知道指定避难所的位置、或避难所人太多而无法进入等情况，可以把大家集中在最近的公园、公立学校、社区中心等地方。这样，避难所就自然而然地产生了。

抗灾指挥部应及时掌握上述设施的情况，并立即着手进行建筑物安全性能调查、协调食品毛毯等物资的供应、确保发电机、临时厕所等的设置。



**图片 许多救援物资正运往灾区**

阪神淡路大地震中，避难所最多曾超过12000个，新泻中越地震的第二天，避难所就达到了458个。由于能够对各个避难所进行管理和运营的工作人员很少，加上利用私家车、帐篷在野外住宿等靠自身的力量度过避难生活的市民很多，物资的配给、信息的传达也就变得极为困难。

在救援队到来之前，利用收音机收集信息，和周围的人互相帮助、齐心协力度过难关可以减轻灾害带来的影响。

### **一方有难，八方支援**

当大型灾害的发生情况得到媒体报道以后，全国各地都会伸出援助之手。医疗队、保健师队立即赶来，在避难所展开治疗、配药、健康咨询、提供如何度过避难生活的建议等活动。慢慢地，毛毯、食品、水、发电机等支援物资先后送到灾区，炊事工作也随之展开。如果抗

灾指挥部提出要求的话，自卫队将参与设置避难帐篷和洗浴设备、恢复基础设施等工作。然后，志愿者开始进入灾区参与各项救援活动。

### 情况每时每刻都在变化

紧急救援活动告一段落后，灾后重建所面临的问题将逐渐明确。具体包括：生命线、道路的恢复、受损建筑物危险程度的判定、全损房屋的解体、半毁房屋的修复、瓦砾等灾害垃圾的处理等。此外，还有各避难所水和食品等救援物资的确保、分配、受灾群众的健康管理、避难所的防疫对策、避难生活的保护、各项恢复作业操作人员的健康管理等问题。

在此，我们举例讨论临时住宅建设的必要性。

### 受灾群众长期的避难生活

住宅严重损坏，不能回到以前生活的人在搬进临时住宅之前一直住在避难所里。有的人看着别人一个个回到自己的家里，受到不安、疲倦、心里的创伤和矛盾所困扰，变得无精打采。灾害发生时，避难所里的人是受灾者，而在灾后重建开始后，避难所里的人就成了社会弱者。同时，志愿活动也由“非常时期的紧急支援”转变为“日常时期的生活重建支援”，而救灾志愿者则开始撤离灾区。搬入临时住宅的工作结束后，避难所将被关闭，同时，开始转入每一个人长期的生活重建工作。



避难所的孩子（阪神・淡路）

### 志愿者笔记——支援者与被支援者的心声

冈部世良（东京都）：

对于那些在灾难中失去了家人和家园的人们，我感到自己无法有真正意义上的同感，也不知道如何跟他们交流。我觉得自己所能做的不是心理治疗，而是照顾他们生活之类的体力工作。与此同时我自己也受到了一些精神上的刺激。

我一直担心灾后，对于那些还没有做好心理准备的孩子们，我们会不会做出太勉强他们的要求。我认为有必要分清什么时候应该让他们和自己的家人朋友一起度过，什么时候可以开始让他们接触外人，参加体验大自然等新鲜有趣的活动，以此恢复元气并治愈心里的伤痛。

我认为以托儿所、学童保育的形式开展维持和促进孩子们的安全和身心健康的活动是很有效的。希望能够根据孩子们的情况，判断是需要提供野外活动，还是安排一些安静的活动或休息等。平时就要常和保育士、护士、保健师等保持联系，这种互相联络的合作是很有效的。

**井嶋青空（小学2年级）：**玩捉迷藏游戏的时候，心情特别好。告诉家里的人以后，大家也都很高兴。家里的人高兴，我就高兴。用木头做东西的时候特别开心。也做了很多其他的事情，很高兴。

**桥 洋子（兼职人员）：**

由于现在的孩子们往往喜欢和同年级的孩子一起玩耍，所以游戏规则很难从上面的孩子传递给下面的孩子。很高兴通过这种方式，知道了各种游戏的玩法。在没有煤气、水、电的情况下，能洗上澡是最让人感谢不尽的事情。

在感谢志愿者们竭尽全力地为大家提供支援的同时，我有一点担心：即自己本来能做到的事，却全部交给志愿者来做，那自己就不用努力了。养成习惯的话那将是很可怕的事。

**山引满男（德岛县）：**

受灾后，还处于不知道该如何是好的时候，为了安抚孩子们受伤的心灵，与孩子们开展一些活动，让他们快乐地度过这段时间，我觉得非常有意义。

在帐篷里过起了野营的生活。虽然面临缺水、缺少睡觉的场所和厕所等困难，但因为我自己曾经历过这样的场面，所以一点也没觉得困难。不过对于初次遭遇这种情况的人来说可能就会感到困扰了。

**男孩（小学4年级）：**好想让大家住到我家里来。

### 第三章：志愿者的装备与活动规则

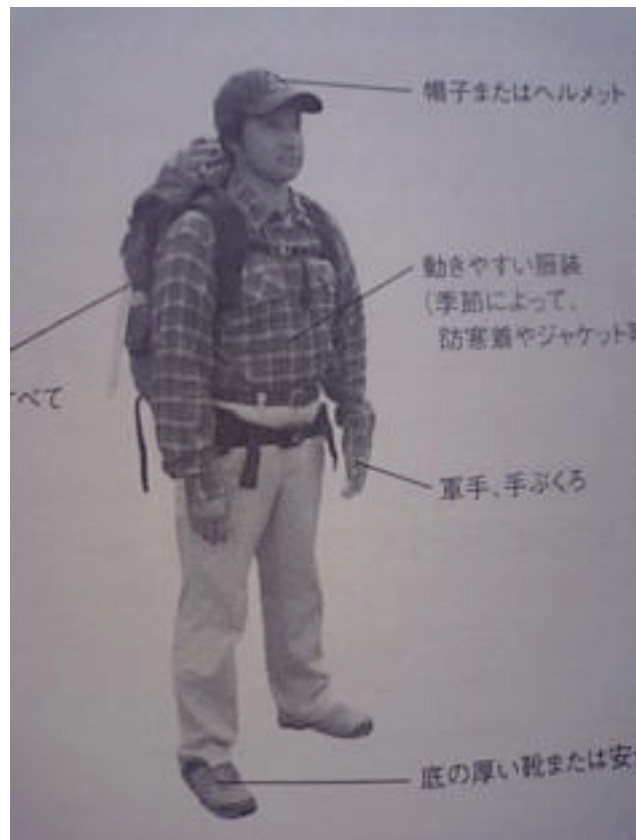
作为志愿者进入灾区，首先最重要的就是不能给当地增加负担。收集确认好当地的信息，自己的事情全部要自己做。这是最基本的事情。此外，大量避难生活的支援工作和个人房屋



的重建工作所要求的能力和装备各不相同，如果参加志愿组织的话，还要和大家共享帐篷和炊事用具，因此，有必要事先核实好。

### 志愿者的标识

在志愿者中心或所属团体的联络处登记完了之后，就会得到证明信、胸卡、袖章、服饰等志愿标识。在灾区，志愿者不仅能够被受灾群众马上认出，志愿者之间也能立刻认出来。这一点非常重要。



**基本装备：**帽子/头盔；活动方便的服装（根据季节的不同，防寒服、夹衣等）；军用手套、手套；厚底鞋或安全靴；旅行背包（能装自己所有的携带物品）

### 携带物品

<b>{基本物品}</b>	<b>{住宿用品}</b>
<input type="checkbox"/> 水壶、饮用水等饮料	<input type="checkbox"/> 洗漱用具
<input type="checkbox"/> 活动期间自己所需的食品	<input type="checkbox"/> 野外用的锅、筷子
<input type="checkbox"/> 雨衣	<input type="checkbox"/> 野外住宿用的炊具（炉子等）
<input type="checkbox"/> 伞	<input type="checkbox"/> 睡袋
<input type="checkbox"/> 换洗衣物	<input type="checkbox"/> 睡垫
<input type="checkbox"/> 行动食品（巧克力、糖等）	<input type="checkbox"/> 帐篷
<input type="checkbox"/> 应急医疗用品	
<input type="checkbox"/> 常用药	
<input type="checkbox"/> 笔记用具	<b>{水灾用品}</b>
<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 橡胶手套
<input type="checkbox"/> 手帕	<input type="checkbox"/> 高筒雨靴
<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 防尘眼镜
<input type="checkbox"/> 卫生纸	
<input type="checkbox"/> 胶带纸	
<input type="checkbox"/> 多功能刀	
<input type="checkbox"/> 火柴/打火机	<b>{其他}</b>
<input type="checkbox"/> 针线包	<input type="checkbox"/> 小铲子
<input type="checkbox"/> 垃圾袋	<input type="checkbox"/> 铁锹
<input type="checkbox"/> 手机	<input type="checkbox"/> 刷子
<input type="checkbox"/> 手机充电池	<input type="checkbox"/> 水桶
<input type="checkbox"/> 电筒	<input type="checkbox"/> 麻袋
<input type="checkbox"/> 携带式收音机	<input type="checkbox"/> 撬棒
<input type="checkbox"/> 备用电池	<input type="checkbox"/> 水泵
<input type="checkbox"/> 手表	
<input type="checkbox"/> 现金	
<input type="checkbox"/> 身份证	
<input type="checkbox"/> 健康保险证	

## 志愿者规则

志愿者开展活动的避难所以及周边地带，常会有余震或者二次灾害发生，作为志愿者要对此情况有所了解，并在自我负责的前提下开展活动，这种意识是非常重要的。

志愿者活动规则是由各自治体或团体自己决定的。根据灾害或受灾情况的不同，规则也各不相同，因此一定要弄清楚自己所处的受灾地或者所属团体的规则。本书所介绍的是社团法人日本Nature Game协会的救灾志愿者规则。

## 志愿者的共同规则

### （1）不拍照不摄影

电视台的摄影队在避难所入口处24小时设置照相机，对此很多受灾群众感到不愉快。因为他们已经不能过着拥有各人隐私的自由生活，所以要特别注意不要给他们拍照。换位思考一下，如果你是受灾者，对于他人拍下你在避难所的生活或者被地震损坏的房屋，你又会作何感想呢。

另外，志愿者之间也要避免相互拍纪念照，因为这可能会对受灾群众造成伤害。要注意，除被允许的以调查记录为目的的摄录以外，原则上个人都不要拍照。

## **（2）不领取救灾物资**

原则上，志愿者要做好自给自足的准备，确保自己所需的食物、水、寝具。如果志愿者接受救灾物资那就是本末倒置了。即便物资有剩余或者是有人请你使用，志愿者都千万不能忘记物资是用于救灾的。只是需要注意的是，过于强硬地拒绝他人的好意可能会破坏良好的现场气氛，所以，要提前与各团体和团队做好沟通工作，采取适当的拒绝方法以减少误解和混乱。

## **（3）受灾者优先**

避难所内设置的临时电话和厕所以及其他相关设备要放在紧要关头使用。并且，当然要以受灾者优先。

## **（4）鼓劲要慎重**

平日挂在嘴上鼓劲的一句话“加油”，在受灾地有时并不合适。

这种问候可能会让受灾者产生这样的心情：“都已经这么努力了还能再怎么加油”、“你又没受灾你知道什么”。虽然是出于善意的问候可能也会让人感到压力，这必须加以注意。另外，很多受灾者想找人倾诉，志愿者要做他们忠实的听众，但是不要自己去询问他们受灾时的一些事情，这些都要用心掌握分寸。其中，还要特别注意，可能有人并不希望你主动搭讪，有的甚至不希望你身边说话。

## **（5）态度有分寸**

志愿者是以团队的形式齐心协力开展活动的。因此，往往看上去热情高涨。但是就和拍照一样，如果热情高过了头，可能会给受灾者带来不愉快。希望不管是在受灾地还是在共同生活的场合，都要注意把握好分寸。

另外，志愿者需要做的是那些别人希望你做的事情，有些情况下，不随意插手也是支援工作的一部分。例如，志愿者不要去包揽所有食物配给的工作，而是让避难者自己做好准备工作。要对志愿者没有工作可做的状况感到高兴，因为“不再需要志愿者”就是迈向新生活的第一步。

## **（6）不要忘记根本目的**

不要忘记前往受灾区的目的是从事灾区的重建工作，志愿者可能都各具特长，但是你的工作就是在灾区灾民希望你做的事情，而并不是每个人都能发挥自己特长的。

## **志愿者的无垃圾行动**

新潟县川口町志愿者中心开展了志愿者的“无垃圾”行动。旨在提高大家带走自己扔弃的垃圾这种意识。

