

第四章：灾区生活

志愿者在灾区的生活并非一个模式。出发前要做好信息收集工作，调查好灾区的状况和志愿者接收体制。

志愿者的生活

一般来说，志愿者在灾区的驻扎时间以当日返回和停留1到2个晚上的情况居多，在住的地方没有水、电的情况下，要自力更生确保住宿场所，或住帐篷、汽车，或住在志愿者中心提供的场所，总之要依据当地的情况和接收体制采取不同的方式。不管哪种情况，做好大家共同生活的准备是必要的。

在参加由团体组织的支援活动中，经常可以看到有组织的行动，诸如在确保住宿场所的基础上决定参加人数、实施轮班工作等。

【某志愿者成员的活动日志1】

※ 驻扎在受灾地的模式

○年□月△日 阪神淡路大震灾的活动记录

7: 00 起床、早餐

7: 50 分头作业

— 综合接待处、总部的整理、洗浴向导

8: 45 志愿者会议

— 综合接待处、寻人服务处、临时住宅申请、协助准备老人午餐

12: 30 午餐（轮流）

— 综合接待处、寻人服务处、用车送身体不适者去拍摄X光片接受检查、帮助卧床不起的人洗澡、协助分配衣物、清捡地面上的钉状物、诊所前台接待、帮助老人换衣

18: 00 晚餐（轮流）

— 志愿者会议、就寝



志愿者帮忙做饭



志愿者首先要做到自给自足，食物和饮水自己准备

【某志愿者成员活动日志2】

※ 从住宿地前往灾区的模式

○年□月△日新泻中越地震的活动记录

- 6: 30 起床、早餐
- 7: 30 从住宿地坐车出发
- 7: 45 与当地工作人员会合
- 9: 30 到达避难所、对今天的工作进行确认
- 10: 00 分成2个小组分别负责避难所A和B。避难所A（与避难所的孩子玩套木球、制造竹蜻蜓、木头拼图等游戏，与老年人聊天、帮助分配午餐、打扫地板）。避难所B（与避难所的孩子玩剪刀石头布、大自然游戏、打球、编排小的舞台剧、帮助分配午餐）
- 15: 30 陪放学后的孩子一起游戏
- 18: 00 2个小组会合坐车回住宿地
- 20: 00 到达住宿地，晚餐
- 22: 00 报告今天的活动和确认明天的行动
- 23: 00 就寝

时刻变化的受灾地状况

受灾地的情况时时刻刻都会发生变化，要紧跟这些变化采取对策。志愿者活动也要依据需求的变化提前做好活动内容和人数的调整。



阪神地震时的志愿村



志愿者在受灾地区提供游戏活动

第五章：灾区的安全措施

成功的安全措施最重要的是平时反复进行实践与操练。只有这样，无论发生怎样的紧急情况，才能临危不乱作出正确判断。

灾区特有的安全措施

1) 危险区域的确认

确保儿童远离高度危险禁止进入的区域。

户外活动时，必须事先巡视检查活动区域。可能的话，应事先进行实地危险预知检测。通过多人亲自考察活动区域的安全性从而排除危险，确保户外活动的展开。

如若出现新的危险区域，应立即像地方政府等行政机关进行联络与汇报。

2) 实地危险预知检测的具体操作方法

摘自《实地危险预知训练的4个环节》

- ①确定户外活动的范围，分头前往现场进行考察。
- ②对于潜在危险做充分的估计
- ③全体人员共同确认所发现的潜在危险区域。
- ④思考出避免危险的可行措施。

3) 自我保护

尽量不要靠近山坡及建筑物等地面不稳易滑易有坠落物的潜在危险区域。如不得已，注意务必使用安全帽等防护措施。不要将手足随便深入地面的裂痕。随时做好突有余震的准备。

志愿者活动因会消耗体力，充分的休息与补充水分是必须的。



预知监测训练

笔者的亲身经历

我和读者分享一下阪神淡路地震及新潟中越地震的2次赈灾经验。

1) 一般道路

阪神淡路大地震以后，我在陪伴儿童外出游玩时都会注意检查一路上是否有崩塌危险的墙壁与围栏。

如果发现路上有危险区域，一定要让孩子们也了解这一情况，并让他们保证不独自一人行走在危险的道路上。

新泻大地震时，水平向的用水管道系统的沥青层下方的沙土被液化，从管道系统向外流出。底下虚空只有沥青，但建有外部电路的高压线铁塔，十分危急。而且，非亲眼见到也是不得而知的。

新泻大地震时，水管旁边的道路沥青层下方的沙土已经被液化，从管道系统向外流出。只有沥青层的道路上只是安放了简单的黄色施工标牌，非常危险。

到达灾区开展活动之前，首先应该通过地方主管部门以及公告牌等渠道收集信息，以确保孩子和自身的安全。

2) 公园内的游乐设施等

选择公园的游玩地点时，我们都要亲自进行安全确认。

如果游乐设施连基础都是露在地表的话，像秋千类的设施可以由几个成人试着摇晃设施主干部分。摩擦作响的，整体看上去歪斜不稳的，应立即向有关部门汇报，禁止使用。攀登架等自身不会移动的设施如若歪斜，同样十分危险不可使用。

新泻大地震时，公园中高约3米的石碑的基底在地震中前后发生了摇晃移位。一旦在只有孩子们的情况下而被摇晃的话，便会有倒塌的危险。

阪神淡路大地震后，不少孩子被公园木制游乐设施的裂口弄伤。这些由于地震而变得敏感脆弱的孩子们又一次受到了惊吓。

这样的小伤搁在平时可能没什么大不了的，但是作为为灾区服务的志愿者却需要提供更为细致的帮助。

3) 避难所等收容设施内

作为避难所的公园与学校，孩子们经常玩耍的区域内若有运送救援物资的车辆来往，或是大量堆放倒塌房屋的瓦砾，可能会发生意向不到的危险。

阪神淡路地震后，有一个避难所限制了运输物资卡车卸货场所的使用时间，确保了孩子们安全愉快地玩投球游戏。但是其他的机动车仍然频繁进出，于是志愿者就轮流看守，确保孩子们游玩时的安全。

4) 山区

在阪神淡路的自然学校在组织山区远足以前会做预先检查。植被覆盖的路段用肉眼是难以判断安全与否的。如果发现草木向同一个方向倾倒，有落差的路面，山路两旁堆有从山坡滑落下的土沙，以及落石、非自然现象喷水等情况，都可能是危险的标志。

雨后更要注意，若平时没有登山经验，则不应勉强及时中止。

5) 住宿，交通

冬季若住在东滩区路边的帐篷中的话，冬用睡袋是必需的。充分的装备也是安全措施之一。另外，当时开车往来于东京与神户之间时一路大雪纷纷。此时应由具有雪中驾驶经验丰富的人驾驶，并且严格执行一路多人轮流驾驶的原则。总而言之，在灾区开展活动时切忌莽撞行事，安全是第一前提。

志愿者笔记：支援者与被支援者的话

笠木Kaori（小学三年级）：我和志愿者一起用树做成小项链，往树上贴小纸片，非常快乐。

小宫山博隆（小学二年级）：一起玩捉迷藏好开心。

神内惠子（埼玉县）：

我想，哪怕只是暂时的，孩子们也一定期待着我们陪伴着他们，与他们对话交流一起玩要吧。

由于有关部分和团体划定的范围与界限，即使在地震后也不能越界，因而有一部分孩子无法一起参与我们的活动，当时伤痛了脑筋。

前来迎接的父母们一边流着泪一边对我们说：“能来孩子们身边与他们玩耍，真是帮了我们的大忙啊！孩子过去一直说讨厌上学不想离开父母身边，你们来之后，都高高兴兴的，愿意上学了哪！”作为志愿者的我们听了也十分地感动。

在灾区进行的野外体验内容和平时没有什么两样。余下的就是我们作为活动的带队人是以怎样的心情参与其中，以及灾民是如何接受理解我们所作的一切。

这是感觉十分漫长的4天。因为精神方面感到很大的压力，在今后的活动中应该更好地保存自己的体力。例如在交通，饮食方面应该尽可能少化力气。

大家的支持以及与灾民的交流，是我一生难忘的宝贵记忆。

井上伸子（社会福利工作者）：

我是2月13日的傍晚到灾区的。家里面上小学的3个孩子正在等我。那天其实是我的生日。明年如果一切平安的话就可以和家人一起度过生日了。

想到人类在出生与死亡的时候，都只是一个人，况且今年没有吃蛋糕过生日的心情，很高兴能得到家人的谅解来做志愿者。还没做什么，却得到大家亲切地对待，我感到十分

高兴。开会的时候可以听到许多的信息，获益匪浅。夜晚睡在睡袋里虽然有些炎热，早晨5点过后还是被电车的警报声叫醒的。

第二天在接待处来了很多人，了解了现在的状况，深感安慰。和大家一起吃饭特别香，时间也被拉长了。而我也必须找到能够做的事情。用碗盛的咖啡，杂煮泡饭，盖浇饭等等都十分美味。回去之后也想继续给孩子们做这些好吃的东西。

有的志愿者是因为父母曾经在北丹后大地震中经历或者遇难，做再多的事也无法得到满足，因而一心想来神户，希望能够作为志愿者在当地停留几日，并且保证不会为救灾工作添麻烦。许许多多的人都抱着这样的想法从四面八方聚集于此，留下了不同寻常的回忆。我觉得大家都很了不起。

我觉得仿佛自己是带着无价之宝离开了灾区。从今以后，也希望由爱心和志愿精神连接起来的网络可以细水长流，不断壮大。

亲历地震有感

前所未有的灾害

2004年10月23日傍晚5点56分，新泻县中越地区山谷地带发生最大震度里氏7级的“新泻中越大地震”。

当时我在自家的2楼，那种恐惧感无法言表，只觉得房子要塌了！这是我头一次遇到那么强烈的地震。

那晚之后的2周，我在马路上度过了灾民的生活。后来，我家的房子经政府审核认定为“彻底毁坏”，我开始忙碌于房屋的重建与生活的新起步。

在这期间，新泻县内外的志愿者们开展了支援灾民的活动，我也受到了许多好心人善意的支持与鼓励一路走来，内心充满了无法用言语表达的感激之情。

救援工作中发现的问题

作为翘首期盼救援的灾民，我想对开展救援项目的有关部门表示感谢。

阪神淡路大地震已经过去了十年。在此期间，从中央政府到地方行政，民间机构应该有充足的时间来思考对策，积累经验和技巧。但是恐怕谁也想不到，此次受灾规模之大竟然使得水电煤等生活必需系统全部瘫痪，而避难指示更是传达到了新泻中越地区的全部市民。

于是一系列问题也随之产生。灾害用的储备品出现不足，卫生对策的缺乏，原计划应作为灾后避难所的学校与公共建筑物因遭受极大的毁坏而不能投入使用。震后初期的混乱状况都体现了灾难的始料不及。因而，许多人不得以选择在车中及道路边长期生活，因为长期在狭窄空间生活而不幸去世的情况也相继发生。

灾后可以用于传达防灾信息的无线通讯也无法使用。手机也难以确认对方的安危，此时我深刻感受到了高科技的脆弱。而相反的，在避难所，每日有人分发“号外”一样的小传单，记载着关于受灾状况与灾后重建的讯息，我也重新感受到了活字媒体（新闻媒体）强大的生命力。

这次灾难给人的教训启发是巨大的。我希望今后能够通过大家的智慧与努力开发出更有效实效性的，更为细心周到的救灾对策和相关项目。

关于自然灾害志愿活动的思考

从地震发生之后到避难所的生活，这一期间我注意到灾民对于救援的需求也随着时间的推移不断变化。重要的是政府与志愿者活动要不断适应这一种变化着的救援需求。

在灾后初期，信息、人力、物资等等所有方面都要抢时间，讲数量。灾后恢复期间的重点是如何尽快地过上安稳生活。

在此期间，要努力做到让每一位灾民都能够自立，生活回到原有状态，心灵上则要治愈创伤。

针对不同的求助需求时期，志愿者应该根据情况调整救援工作或者支援，精神鼓励工作的内容和方式。

灾害志愿者活动是从灾害发生时便开始的一项长期的广泛的工作。我认为志愿者活动的最基本的原则便是要站在灾民的立场上考虑如何开展活动。

时间一晃而过，地震之后已过去了9个月。我所居住的地方还在进行震后重建，建筑工地施工的声音仍在处处回响着。

我想把这次的受灾经验在今后的志愿者活动中灵活运用，来回报那些曾给予我巨大帮助与力量的好心人们。

志愿者笔记：支援者与被支援者的话

男（长岡市）：

住宅损坏，水电煤等系统瘫痪，生活彻底脱离了轨道。无数市民在避难所勉强度日。这次的灾害（新潟中越大地震）中，失去了太多宝贵的生命，也经历了许多苦难。然而相反的，灾区也受到了许多人物质精神方面的支援。从食物，水，医疗，洗澡，到道路与水路的恢复都得到了很多劳动力与技术的援助，人们的温情与善心是最令人珍惜的。作为灾民受到鼓舞得到了生活的勇气与希望，这一切都令人感激。

志愿者还和孩子们一起玩游戏。在志愿者刚开始提出要带孩子们玩耍时，由于场所，时间以及作为对象的孩子的范围等等，与避难所的有关方面未能彻底沟通达到共识，所以很遗憾未能顺利地得到认可开展活动。平时研究灾害时期支援工作的理想状态与方法，并且设立相关组织等这些工作固然是重要的，但是我也深感到了灾害时期如何接受志愿者有效开展活动，这一方面的制度、心理准备与信息的掌握更是万分必须的。我认为，志愿者活动非常宝贵，因此更应着手设立可以完整接纳认可志愿者活动的体制，令其顺畅有效愉快地开展救援活动。