

東京都防災（語学）ボランティアニュース

<主な内容>

- 1 第5回 防災（語学）ボランティア研修の報告
～被災者支援のために知っておきたいこと～
- 2 外国人支援のための防災訓練を実施
- 3 防災体験施設の紹介
- 4 知っておきたい防災豆知識 ～応急手当～

1 第5回 防災（語学）ボランティア研修の報告 ～被災者支援のために知っておきたいこと～

平成23年1月30日（日）「第5回防災（語学）ボランティア研修」を、東京芸術劇場大会議室で実施しました。

前半は、「応急処置の基本とボランティアの役割について」の講義と演習、後半は災害対応カードゲーム(クロスロード)を使って被災地での決断時の考え方等を学びました。最後にグループ単位でミニ交流会を行いました！

◆◆ I 応急処置の基本とボランティアの役割について ◆◆



〔講師〕NPO 法人災害看護支援機構理事長 山崎 達枝氏

（プロフィール）都立広尾病院救命救急センター勤務を経て、同病院災害対策担当に任命される。国内の各委員会、協会（日本集団災害医学会、日本 DMORT 研究会、国際救急援助隊医療チームなど）の幹事・評議員などを多数兼務。またインドネシア・シリア・イラン・イラク・中国/四川省・ハイチ・カンボジアをはじめとする世界各国への国際派遣活動も多数経験。

◆講義◆

被災地の写真を見ながら、被災者が置かれる状況、特に避難所における被災者の環境や行動パターンを考察し、その結果引き起こされる病気・症状とその解決策（ボランティアの視点でできるもの）について、講義を受けました。



被災して1週間後に**疲弊期**が来ると言われている。

被災者を襲う症状

▼ ストレス ▼

人それぞれ、さまざまな不安(住宅ローン、避難所にいつまでいるのか、ペットが行方不明…)や不満(いびき、歯ぎしりで眠れない…)がストレスを生み、心が病む。心が病むと体に出るようになり、不眠、胃痛…等さまざまな症状につながる。

▼ 筋力低下 ▼

3日間体を動かさずにいると、落ちた筋力を回復するに1ヶ月かかると言われる。立ち上がれない、ご飯が思うように食べられない、転倒等、次なる症状につながっていく。

▼(※)エコノミー症候群 ▼

避難所では横になって眠るスペースすらとれないこともあり、じっと動かず、水分の摂取を控える人(トイレの回数を減らしたいという心理から)が増える。水分をあまりとらずに同じ姿勢でいると、エコノミー症候群を発症しやすくなる。

=用語解説=

(※)エコノミー症候群

→足や腕の血管に血のかたまりができ、その血のかたまりが血液によって移動し肺で詰まると、呼吸困難となり、軽度では胸やけや発熱、最悪の場合は死に至ることもあるという病気。

新潟県中越沖地震では自動車の中で生活する人の中にエコノミー症候群の疑いで死亡するケースが相次いだ。



《必要なサポート》



☆傍にいて被災者の声を聞いてあげる

被災者のニーズで多いのが「一人にしないで」「傍にいてほしい」等。傍にいても、被災者の気持ちの安定につながる。さらに、被災者が溜めている不安や不満に気付けると、次なる病の予防につながる。

その際の質問の仕方のコツとしては、「大丈夫ですか？」という曖昧な声かけではなく、「眠れていますか?」「食べられていますか?」といった具体的なもののほうが答えやすく、被災者の状況をつかみやすくなる。

☆声かけ

「水をとりましょう」「体を動かしましょう」と意識的に声をかけることで、エコノミー症候群の予防につながる。避難所だけでなく、車で生活する人も発症しやすいため、中越沖地震では予防をよびかけるパンフレットが作成され、声かけしながら配られた。

《有効なコミュニケーションの場づくり》

★茶話会★

…お茶を飲む場所を作ることで、①水分補給、②茶話会の場所へ集まることにより体を動かせる、③避難所における周囲の人との関わり合いづくり、顔の見える関係づくりができるというメリットがある。

顔の見える関係づくりが避難所にいるときからできると、その後仮設住宅へ入ったときもコミュニティがそのまま継続し、孤独死等を回避することに繋がる。

★足湯★

…バケツ等にお湯をはって、こわばった足をもんであげる(41℃で10分が最適)。

過去の災害で、学生ボランティアによる足湯隊が活躍したことは有名だが、プロでなくてもボランティアができる支援として有効。リラックス効果が高く、被災者の溜めている声を聞くにも有効。



◆演習◆

研修生の持参したタオルやスカーフ等、身近なものを使っての体操や、三角巾の作り方、三角巾の使い方など、被災地でできる救急の仕方を演習を通して学んだ。

また、ダンボールが骨折時の添え木になること、またダンボール箱の中にビニールをいれれば足湯が作れることも紹介された。



タオル等を使っての体操。ストレッチが中心。リズムカ
ルな音楽があるとさらに良
い。



三角巾の作り方、はずせる結び方、三角巾の使い方(腕、おで
こ、頭全体、腕のつるし方等)を、二人一組で練習(詳しくは7
ページを参照)。
他に、ストッキングを使った止血方法なども紹介。

◆◆Ⅱ 災害対応カードゲーム(クロスロード)で学ぶ被災地でのリスクマネジメント◆◆



〔講師〕 慶應義塾大学商学部准教授 吉川 肇子氏

(プロフィール) 専門は組織心理学、社会心理学、主に組織内コミュニケーション、ゲーミ
ング・シュミレーション、リスク・コミュニケーションなどに独自の研究成果を発表する
とともに多数の著作や政府・地方自治体・企業などのリスクマネジメント指導にあたる。
災害対応カードゲームの製作に関わる。

災害対応カードゲーム教材「クロスロード」を使って、災害場
面におけるその時の判断・対応について、班でその判断に至る背
景・過程等を話し合い、災害場面への理解を深めあいました。

●カードの進め方●

- ①災害場面のカードをひき、各自が自分の判断(Yes/No)を決める。
- ②班全員が自分の選択した判断を一斉にオープンにする。
- ③多数派の判断をした人は座布団カード(ポイント)をもらえる。た
だし、班で1名だけが逆の判断をした場合は、少数派の1名だけが座布団カードをもらえる。
- ④班全員が、一人ずつ自分がその判断をした理由を述べる(これに対し、質問や意見を言ってもOK)。



➡ このカードは阪神淡路大震災の実例をもとに作られたものです。

カードの最終到着点は、座布団カードの数もさることながら班で意見をだしあうことで、自分だけでは思いつかなかった考え方、価値観の違いに気付けることにあります。実は班の合意に影響を与えるような意見がだせたときの満足度が高いようです!?

《カードの場面想定》

あなたは… ボランティアセンターのイベント担当者

避難所の体育館で有名演歌歌手のイベントを企画したが、被災地で風邪がはやりはじめた。住民は楽しみにしているが、予定通り実施するか？



Yes/No 選択

＜クロスノートづくり＞

「Yesにした場合の問題点」「Noにした場合の問題点」を班で出し合い、発表しました。

Yesの問題点

- ・風邪の被害拡大
- ・静かに休みたい人の休養の妨げ
- ・興味のない人にはかえってストレス
- ・避難所以外からも人が集まって混乱の恐れ
- ・演歌自体が暗い
- ・避難所内の生活の場をさらすことになり負担

Noの問題点

- ・住民をがっかりさせる
- ・活力の低下
- ・企画側の責任問題
- ・キャンセル料？
- ・住民とボランティアの一体感向上の機会を失う



どちらを選んでも問題点があり、すぐには判断が難しいですね
ただ問題点が具体化することで、さらにそれぞれの問題について解決策等を考えていけるようになり、最終的にどちらを選ぶほうが問題点が重大か、判断を助けることにつながることがわかります。

(吉川先生より) モンモン族のすすめ

モンモン族とは「結局 Yes か No か答えがでない」でモンモンとする人をさします。心理学の「ツァイガルニク効果」にあるように、やり終えた課題は忘れやすく、やりかけのほうがいままで気になって記憶に残ります。災害はいつ起こるかわかりません、災害に対し考え続けることが大切で、これを考え続けるためにも、納得しないままの問題であることに意味があります。皆さんもモンモン族になってくださいね。

クロスロードに興味のある方はこちらをチェック！
(参考)クロスロード新聞 <http://maechan.net/crossroad/shinbun.html>



(参加者アンケートより)

- クロスロードゲームでは想像を膨らませれば膨らますほど判断が難しくなる(多くの状況を予想するため)と思い、的確に状況を把握したうえでの判断が必要だと感じた。
- 布の巻き方を体験して、知識は小さなものでも大切だと感じた。現場に行ったら、どんなことでもやる積極性が必要だと思った。
- 災害対応カードゲームはゲームをしながらボランティア活動について深く考えさせられ、とても意義がある研修でした
- 三角巾をはじめて手にしました、いざというとき未経験のことは形にならないので、実践が大事ですね。家に帰ったら復習します。
- 交流会は必要ないのではないか
→(語ボラ担当: 交流会は、今年度から取り組み始めたもので語学ボランティア同士の顔のみえる関係づくりを目的としています。災害時に駆けつけたとき、顔見知った者同士とそうでない場合では、支援の動きに差がでます。交流会を契機に語ボラさん同士仲良くなり、意見交換や語学等のスキルアップを図るなど交流されているという話も聞きます。積極的に人の輪を広げる機会として活用いただきたいと考えています。

2 外国人支援のための防災訓練を実施

平成23年1月18日(火)、両国の江戸東京博物館で「外国人支援のための防災訓練」を行いました。この訓練は、地震をあまり知らない外国の方々に防災の知識を普及するとともに、災害時の外国人支援体制の機能検証のための訓練で、毎年1月の「防災とボランティア週間」にあわせて実施しています。

当日は300名以上の外国人が参加し、防災(語学)ボランティア49名の通訳のもと、消火器や起震車をはじめAED、破壊器具の取扱い、携帯による災害用伝言板の使い方などを体験しながら学びました。また、防災(語学)ボランティアは被災外国人からの電話による問い合わせを想定した通信訓練も行いました。



外国人からの電話による問い合わせに、Q&A マニュアル等を使って対応。



心肺蘇生、AEDの使い方を学ぶ。



倒れた家屋から救出するための破壊器具の使い方を学ぶ。(左)ブロック塀を簡単に割れる器具 (右)釘抜き



消火器体験。炎の元を狙ってかけるのがコツ。



煙のなかの視界の悪さを知り、低姿勢を保つことの大切さを体験できる煙ハウス

(参加者アンケートより)

- やりがいを感じられた。特に携帯電話による災害用伝言版体験訓練では日本語の壁があったようで、外国人参加者にお手伝いができ、喜んでくれた。
- 通信訓練で電波が悪く通話しにくかった。これもひとつの訓練だったかと思う。(避難所では騒々しいし、通話も含め出来ないことだらけと思われるので)
- 通訳資料を事前に郵送していただき少し準備できて良かった。
- お世話した外国人学生が「私達も将来この催しに語学ボランティアとして参加したい」と何度も言われたのが印象に残っている。
- 語学ボランティアも体験ゾーンで体験したい。(→次ページで体験できる施設を紹介します。)

3 防災体験施設の紹介

起震車(地震を体験できる)、消火器体験、煙体験など、体験を通して防災知識を身につけられる施設が都内にはいくつもあります。防災施設を訪ねて、実際に体験してみたいはいかがでしょうか？(詳細は、各施設に直接お問い合わせください。)

池袋防災館

豊島区西池袋2-37-8
TEL 03-3590-6565
火曜日と第3水曜日休館(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始(12/28~1/4)休館
JR池袋駅西口から徒歩5分

北区防災センター(地震の科学館)

北区西ヶ原2-1-6
TEL 03-3940-1811
月曜日(祝日の場合は翌日も) 祝日(祝日が土曜日の場合を除く)休館
開館時間 9:00~17:00
JR京浜東北線中里駅から徒歩5分、地下鉄南北線西ヶ原駅から徒歩3分

荒川区立防災センター 展示コーナー

荒川区荒川2-25-3
TEL 03-3803-8711
年末年始休館
開館時間 9:00~17:00
地下鉄千代田線・京成線町屋駅から徒歩10分、都電荒川線荒川二丁目下車徒歩2分

新宿区立防災センター

新宿区市谷仲之町2-42 TEL 03-5361-2460
火曜日、祝日(火曜日が祝日・休日の場合は翌日も)、年末年始(12/29~1/3)休館
開館時間 9:00~16:00
都営地下鉄新宿線曙橋駅下車徒歩5分

本所防災館

墨田区横川4-6-6
TEL 03-3621-0119
水曜日と第3木曜日休館(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始(12/28~1/4)休館
JR総武線錦糸町駅から徒歩10分
※3つの都民防災教育センターとも、開館時間9:00~17:00

消防博物館

新宿区四谷3-10
TEL 03-3353-9119
毎週月曜日(祝日にあたる場合は翌日)と年末年始(12/28~1/4)休館
地下鉄丸の内線四谷3丁目駅下車徒歩1分

立川防災館

立川市泉町1156番地の1
TEL 042-521-1119
木曜日と第3金曜日休館(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始(12/28~1/4)休館
JR立川駅北口からバス(国立病院経由)にて、立川消防署前下車

品川区防災センター

品川区広町2-1-36
TEL 03-5742-6697
土曜日、日曜日、祝日、年末年始休館
開館時間 9:00~17:00
JR線・東急線・りんかい線大井町駅より徒歩8分、東急大井町線下神明駅から徒歩5分

江東区防災センター

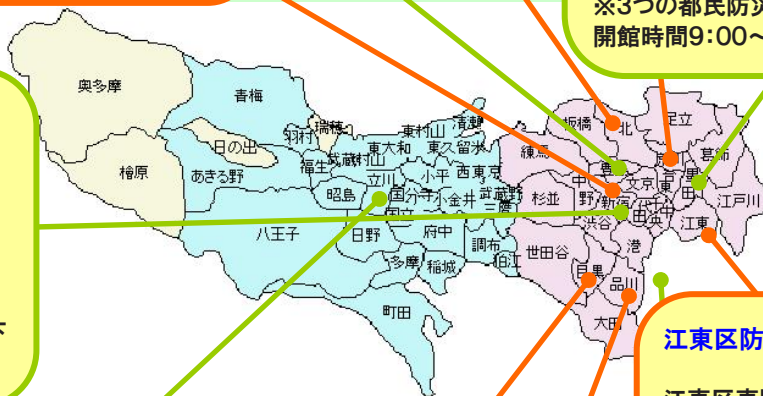
江東区東陽4-11-28
TEL03-3647-9584(防災課)
土曜日、日曜日、祝日、年末年始休館
開館時間 8:30~17:00
地下鉄東西線東陽町駅下車徒歩5分

東京臨海広域防災公園

江東区有明3丁目
TEL 03-3529-2180
月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館)年末年始および臨時休館日あり。
会館時間 9:30~17:00(入場は16:30まで)
りんかい線 国際展示場駅より徒歩4分、ゆりかもめ 有明駅より徒歩2分

目黒区地震の学習館

目黒区中央町1-9-7 TEL 03-5723-8517
水曜日、第2木曜日(各祝日の場合は翌日)、第4土曜日(祝日の場合は翌々日)、国民の祝日の翌日・年末年始(12/28~1/4)休館
開館時間 9:00~17:00(入館は16:00まで)
東急東横線学芸大学駅から徒歩15分 同祐天寺駅より徒歩17分
東急バス目黒郵便局前下車徒歩1分 同バス洗足駅行き中央町下車徒歩1分



資料：東京都の防災対策の手引きより

4 知っておきたい防災豆知識 ～応急手当～

語学ボランティア研修第5回で学んだ応急手当について、詳しく紹介します。

本結びという解ける結び方は、三角巾の結び方の基本ですが、日常生活でも役に立つ知識です。「やれば覚える、覚えれば使う、使うと身につく」というように、いざというときにいかせるよう、日頃から使ってみてください。

着物の紐の結び方と一緒に！

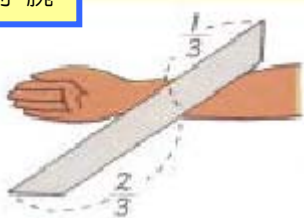
結び方(ほん結び)



簡単な解き方



前腕



三角巾全長3分の1の部分を傷口の上に斜めにあてる。

手首側から、適度に圧迫しながら上腕に向かって巻き上げる(巻き上げる際は、三角巾が2分の1から3分の1重なり合うようにする)。

傷口を避けて結ぶ。

eカレッジ防災・危機管理 (消防庁)

三角巾の作り方、さまざまな結び方などを、動画をみながら学べます。

<http://www.e-college.fdma.go.jp/kiso/O3/O2/O1/index01.html>

eカレッジ防災・危機管理には、他にも防災知識が学べる動画が多数あります。災害の基礎知識コース、災害への備えコース、いざという時役立つ知識コースなどさまざまなコースとその最後には理解度チェックとしてのクイズもあります。

◆おさえておきたい医療キーワード◆

いざという時、どう訳したらいいでしょうか？この機会に、言葉の理解と対訳を調べてみましょう。

意識がなく、呼吸や心臓が止まっている 痛み 医療救護拠点 エコノミークラス症候群
持病の薬(常備薬) 深呼吸する 脱水症状 行方不明 予防接種

◆登録内容の変更について

住所やメールアドレス等、登録内容に変更があった場合は、必ず下記までご連絡ください。

災害時はもちろんのこと、
平常時の研修等の連絡にも
必要です！

《問い合わせ・連絡先》

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

東京都生活文化局都民生活部管理法人課市民交流国際係

e-mail : S0000667@section.metro.tokyo.jp

TEL 03-5388-3156

FAX 03-5388-1331