



ボランティアの心構え



ボランティア活動を始めるときにあたって

積極的に取り組もう

- お互いの顔を見合おう。
- 子どもが話をしようとしていたら聞いてあげよう。
- 子どもに表現の手段をあげよう。
(ことばだけではなく、絵、歌など)
- 段取りを調べよう。(情報収集、持ち物、資料、名札にも工夫を！)
- 体調管理をしっかり！
- 東北地方の気候にあった服装を！



ちょっと慎重に



- 子どもに過度な興奮や甘えがあるとき、すぐに同調するのではなく、落ち着いて、温かく丁寧に対応しよう。
- 「がんばれ！」という言葉にうちめされている子どももいます。「一緒にのりこえよう」という気持ちで、さりげなく声をかけよう。
- 話題は慎重に！家族やペットを亡くしている子どももいます。

注意しよう！

- 写真やビデオ撮影は子ども(被災者)の気持ちを配慮して行うこと。一斉にカメラを向けない。
- 体調がおかしいときには、けっして無理しないこと。
- がんばりすぎない！ハリキリすぎない！
- 教師の代理ではない。あくまでボランティア。



一日の始まりにあたって

さあ、いくぞ！

- 体調はどうか？
次の項目をチェック！体温・睡眠・食欲・便通。自己過信は禁物です。
- 今日の支援内容は？
子どもたちについて、教材・教具は学習内容は、役割分担は？
- 周囲の仲間とは？
天候・体調の情報共有、声をかけあおう。



戻ってきたら…

- 熱い気持ちをクールダウン。
- 活動の振り返りをしよう。
- 明日に備えてしっかり寝るべし！



被災地から戻ったら…

- 災害現場などから戻ると、心身に様々な反応(ストレス反応)が起こることがあります。これは異常な状況下で起こる「正常な反応」です。状態がひどい場合は、専門機関で相談を。
- 被災地とそれ以外の日常のギャップに愕然とすることがあります。その認知のズレにときに怒り、悲壮感、焦燥感、倦怠感を感じることもあります。これらも「正常な反応」です。
- ゆっくり休養する、親しい人と過ごす、落ち着いたら同じ体験をした人たちと話し、支え合う。

