
令和6年能登半島地震

連合救援ボランティア 活動のてびき

【Ver.2】

2024年3月13日版

令和6年能登半島地震 連合対策本部

組織名

氏名

はじめに

連合の救援ボランティア活動へのご協力に、心より感謝申し上げます。

私たちの役割は、全国の労働組合員の代表として被災地に入り、被災したすべての人々の救援と復旧・復興に向けたお手伝いをすることです。現地で安全・円滑なボランティア活動が行えるようにするため、留意して頂きたいことをまとめました。実際の活動に入る前に必ず目を通して頂くようお願いいたします。

現地は甚大な被害が発生した地域であり、日常と異なる場面に遭遇することや、必ずしも物事が予定通りに進まないといったことも考えられます。このことを踏まえつつ、私たちには、被災地・被災者にとって何が必要かを考え、冷静かつ着実に目的を果たしていくことが求められます。

様々な産業・職場で働く者が結集する私たち連合が、全国の仲間の団結と連帯の力を活かし、それぞれの立場で被災地の方々を支えることが、復旧・復興に向けた次の一歩につながります。国難とも言える状況をすべての働く者・国民の力で乗り越えていくため、お互いに力を出し合っていきましょう！

令和6年能登半島地震連合対策本部

目 次

I. 宿泊先	3
II. ボランティア活動全体スケジュール	5
III. 活動先と1日の流れ	7
IV. 活動の心がまえ	10
V. 現地活動での注意点	11
VI. 準備品リスト	12
VII. 病気・ケガの予防	14
<参考>石川県金沢市の平均気温等	15

I. 宿泊先

【第1クール】石川県・金沢市 ヴィアイン金沢

住所：〒920-0858 石川県金沢市木ノ新保町 1-1

TEL：076-222-5489

チェックイン：15:00～ チェックアウト：～10:00

<参考：宿泊先周辺図>



【第2・第3クール】石川県・金沢市 テルメ金沢

住所：〒920-0364 石川県金沢市松島町 17 番地

TEL：076-269-2211

チェックイン：15:00～ チェックアウト：～10:00

<参考：宿泊先周辺図等>



<金沢駅からテルメ金沢への バス利用案内>



金沢駅東口（兼六園口）②番のりばより

「51番 みどり二丁目行き」、「51番 打木行き」、「56番 済生会病院行き」
上記の路線をご利用いただき、「松島北」にて降車、目の前。

Ⅱ. ボランティア活動全体スケジュール

	宿泊先ホテル入り 16:00よりオリエンテーション	ボランティア活動 7:00～17:30（移動含む） 活動予定時間 9:00～16:00	帰着日
第1 クール	3月24日（日）	3月25日（月）～ 3月29日（金）【5日間】	3月30日（土）
第2 クール	3月31日（日）	4月1日（月）～ 4月5日（金）【5日間】	4月6日（土）
第3 クール	4月7日（日）	4月8日（月）～ 4月12日（金）【5日間】	4月13日（土）

※最終日（金曜日）に総括会議を実施（ホテル帰着後）。

《参 考》

食事準備

※「○」は連合本部にて手配。「×」は各自手配。

【第1クール 宿泊先：ヴィアイン金沢】

	集合日 3/24 （日）	活動日 3/25 （月）	活動日 3/26 （火）	活動日 3/27 （水）	活動日 3/28 （木）	活動日 3/29 （金）	解散日 3/30 （土）
朝食	×	○	○	○	○	○	×
昼食	×	○	○	○	○	○	×
夕食	○	×	×	×	×	○	×

【第2クール 宿泊先：テルメ金沢】

	集合日 3/31 （日）	活動日 4/1 （月）	活動日 4/2 （火）	活動日 4/3 （水）	活動日 4/4 （木）	活動日 4/5 （金）	解散日 4/6 （土）
朝食	×	○	○	○	○	○	×
昼食	×	○	○	○	○	○	×
夕食	○	×	×	×	×	○	×

【第3クール 宿泊先：テルメ金沢】

	集合日 4/7 (日)	活動日 4/8 (月)	活動日 4/9 (火)	活動日 4/10 (水)	活動日 4/11 (木)	活動日 4/12 (金)	解散日 4/13 (土)
朝食	×	○	○	○	○	○	×
昼食	×	○	○	○	○	○	×
夕食	○	×	×	×	×	○	×

Ⅲ. 活動先と1日の流れ

1. 活動先：石川県七尾市

<参考：石川県地図>



2. 1日の流れ

7:00 ホテルロビー集合（7:15 ホテル出発）

（連合手配バスにてホテルから七尾市ボランティアセンターへ移動）

8:30 七尾市ボランティアセンター着

～以降、ボランティアセンターで具体的活動を確認後、現場で活動実施～
＜ボランティア保険について＞

※ボランティアセンター到着時にボランティア参加受付（QRコード読み取り登録）を各自で実施願います。ボランティア保険については、上記受付手続きの中でボランティア保険の有無を選択することで自動的に加入手続きが行われます。上記ボランティア保険に加入した場合は1年間有効となります。

※ボランティアセンターから現場までは連合からボランティアセンターに貸与している軽トラもしくはワゴン車をご活用ください。

※参加者の皆様には車輛の運転をお願いいたしますので、運転免許証の持参をお願いします。

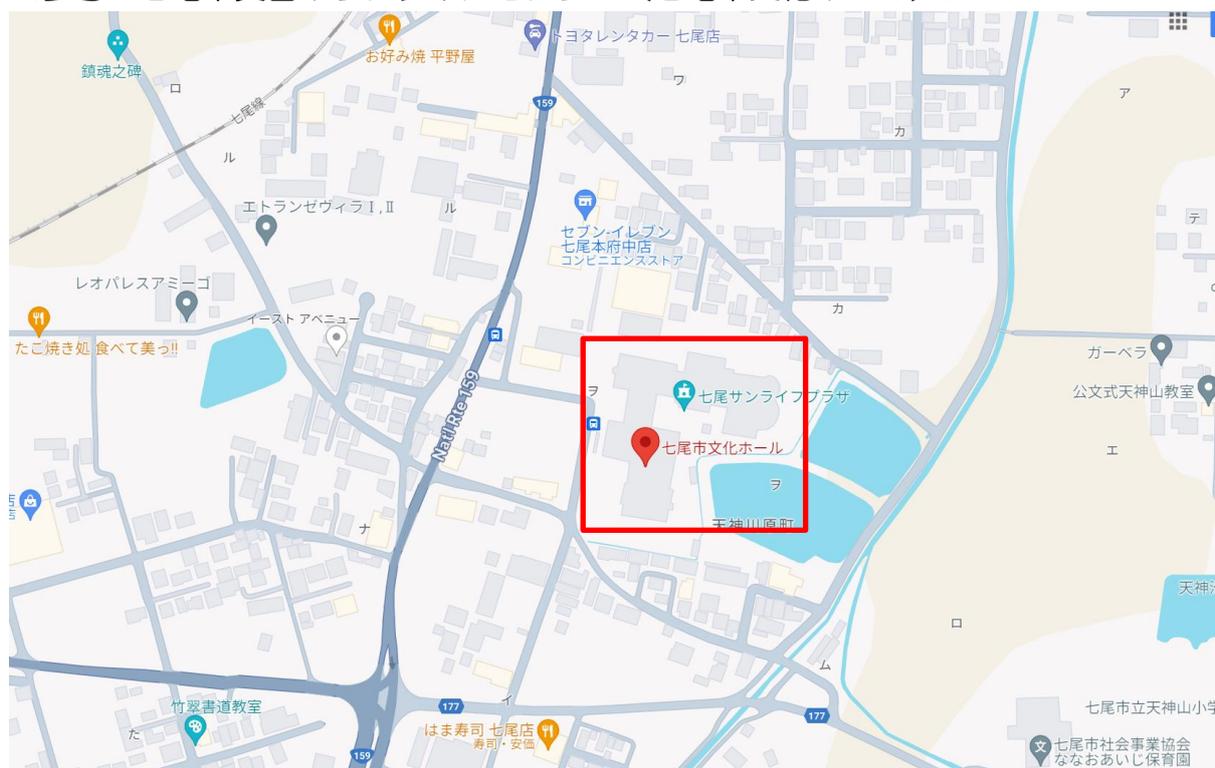
※断水地域での作業となりますので、ボランティアセンターでトイレを済ませ、各自水分調整・体調管理をお願いします。

【緊急連絡先】

○ボランティア先や作業内容に関わることは、七尾市ボランティアセンターまで。
七尾ボランティアセンター TEL：076-758-3953

○ケガや車両等については、七尾市ボランティアセンター及び連合石川まで。
連合石川 TEL：076-265-5505

<参考：七尾市災害ボランティアセンター（七尾市文化ホール）>



15:30 作業終了時刻（七尾市ボランティアセンターへ移動）

16:00 七尾市ボランティアセンター発

※活動終了時、軽トラおよびワゴン車を所定の場所に駐車し、燃料残量の確認をお願いします。燃料残量に応じて、ボランティアセンター帰着前に給油をお願いします（給油場所等についてはオリエンテーションの際に連絡します）。

17:30 ホテルロビー着、行程終了

3. 活動内容

現時点では災害ごみの片づけや運搬などが想定されています。今後、現地のニーズの変化に応じて、活動内容が変更される場合があります。

IV. 活動の心がまえ

連合ボランティア・3つの原則

○被災地・被災者に迷惑をかけない

○現地の指示に従う

○安全確保

6つの「すること・しないこと」

- **自己完結すること**：現地の作業に必要な基本的な装備は連合で用意するので、その他の服装・携行品を必要に応じて持参し、現地購入は必要最小限にすること。貴重品の管理にも注意する（準備品についてはP12参照）
- **被災者への気遣いを忘れないこと**：あいさつ、言葉づかいなど、被災者の心情やプライバシーに配慮すること。組織内の被災者を優先することなく、連合の代表として、すべての被災者に公平に対応すること。
- **「思い込み」を捨てること**：自分の価値観を相手に押しつせず、相手（被災者・他のボランティア）のニーズを見極めて行動すること。
- **集団行動のルールを守ること**：問題が発生した場合は、自分勝手に判断せず、仲間同士で相談するか、現地ボランティアセンターの指示を仰ぐこと。
- **無理をしないこと**：休息、睡眠はしっかり取り、疲労を蓄積しないようにする。体の不調を感じたら、無理をせず活動を休止・中止すること。
- **抱え込まないこと**：一人で仕事を抱え込まない。被災者から個別に依頼された場合は、安請け合いがかえって仇^{あだ}とならないよう、現地ボランティアセンターと連携して対応すること。専門知識が必要な場合は、その道のプロに任せる。

ボランティア活動には、通常の作業における身体の消耗に加え、精神的にも消耗することがあるかもしれません。活動に参加する際には心身ともに健康な状態で参加することが重要となります。困った事があれば、仲間や責任者にご相談いただくことが基本ですが、直接言えない悩みなどがあった場合は下記へご連絡ください。

●令和6年能登半島地震連合対策本部

電話相談窓口 TEL 03-5295-0513（連帯活動局）

V. 現地活動での注意点

1. 作業開始前

- グループ内の人数がそろっているか確認する。
- メンバーの健康状態を確認する。体調不良の場合は無理をしない・させない。
- 現地対策本部から支給・貸与された物品を確認する。

2. 作業中

- 事故防止のため、ヘルメット等の安全用具は原則必ず着用する（ガラス・クギ等の突起物に注意）。相互に声かけ等による安全確認に留意する。
- 長時間連続して作業しない。一定時間ごとの目安を決めて休憩をとる（気温・作業強度に応じて、連続作業時間を調整する）。
- 各人が共同で活動することに留意し、作業場所の整理・整頓に努める（とくに屋内作業）。ショベル等の器材を使用する際は、自分と周囲のケガに注意する。
- 雨や地震等に関する情報に注意し、警報・注意報が発令された場合はすみやかに避難する（事前に避難場所を確認すること。ラジオで常時情報を得るようにしておく）。

3. 休憩中

- あらかじめ指定された場所で休憩を取る。休憩場所も整理・整頓を。
- 食事前の手洗い・消毒、炎天下に食事・飲みかけの水を放置しないなど、食中毒予防に努める。水分はこまめに摂り、熱中症・脱水症にならないよう気をつける。
- トイレは決められた場所を利用する。現場にトイレが必ずあるとは限らない場合もあるので、早めにトイレに行くことが望ましい。
- 喫煙は現場の指示に従い、火の始末に十分気をつける。

4. 作業終了後

- グループ内の人数がそろっているか確認する。
- ケガ・病気などが無いか確認する。「ヒヤリ・ハット事例」を報告・共有する。
- ごみは持ち帰りが原則。

5. 宿泊・滞在場所

- 整理・整頓、節電・節水に留意する。
- 新型コロナウイルス・インフルエンザ・食中毒の予防に留意する（手洗い励行、咳エチケットなど）。
- 飲酒・喫煙は現地の指示に従い、他の参加者に迷惑をかけないように、節度を保つ。火の始末にも留意する。
- 雨や地震等に関する情報に注意する。

6. 帰任時

- オリエンテーションの際に支給された貸与品（ヘルメット・マスク・ゴーグル・ビブス）は返却する（帽子等は持ち帰り可）。

※その他、現地の指示に従って行動して下さい※

VI. 準備品リスト

服装や携行品は、ボランティア活動の地域・時期・活動内容等によって異なります。ここでは基本的な物をご紹介します（現地の状況によって必要となるものは変わってきます。別に提供する現地情報とあわせて準備してください）。

<各自で準備するもの>

	チェック	項目	備考
活動時の準備品		リュックサック	両手を自由に使える事
		衣服 (作業着・着替え)	怪我防止の為、長袖・長ズボン (半袖短パンは不向き)
		雨具(上下)	通気性・透湿性に富むものが望ましい (ゴアテックス等)
		安全靴 (ブーツタイプ)	鋭利な物を踏む場合があるので丈夫な物を推奨(JF国産品)
		中敷き・インソール	釘等の踏み抜き防止用
		長靴(ブーツタイプ)	
		軍手	滑り止め付き・厚手の物
		飲物	水・スポーツドリンクなど
		常備薬	各自必要なものを準備 (絆創膏、胃腸薬、目薬など)
		ビニール袋	大・小各種適量 (長靴、作業着を運ぶ際などに使用)
		メモ帳・筆記用具	記録時に必要
		携帯電話・ 携行充電器	活動地域により利用可能状況が異なることに留意
		健康保険証のコピー	
		運転免許証	
生活時の準備品		衣服(着替え)	
		洗面用具	
		タオル	
		ポケットティッシュ	
		食料	活動日の朝食・昼食、集合日・活動日5日目の夕食は連合で用意。その他は必要に応じて各自手配。

<連合で準備するもの>

項目		要返却
ヘルメット		○
帽子		
防塵マスク		○
防塵ゴーグル		○
ビブス	ボランティア活動中は連合ビブスを着用	○
キャプテンマーク	リーダーのみ着用	○
長軍手（ゴム製）		○

※安全と連合ボランティア証明のため、参加者は必ず①ヘルメット、②帽子、③マスク、④ゴーグル、⑤ビブスを着用してください。（オリエンテーションの際に配布、帽子は持ち帰り可、その他は5日目終了後に返却）

※活動で必要な器材（ショベル等）は、現地ボランティアセンターで対応します。

Ⅶ. 病気・ケガの予防

被災地の活動では、自分自身のみならず、他のボランティア参加者や被災地の方々の健康を確保するため、ケガや病気の発症を未然に防ぐことが重要です。被災地は気温が上昇する季節を迎え、ガレキなどからほこりが舞いやすい環境です。こうした環境に留意して対策を考えておく必要があります。

【熱中症】 気温や湿度の上昇とともに熱中症のリスクも高まります。とくに、ボランティア活動の中

では、作業着やマスクを着用することで高温多湿の環境となるため、より一層の注意が必要です。

- ☞ 体調がすぐれない場合は無理をせず休養する。活動中は通気・透湿性に富んだものを着用する。休憩をこまめにとる（できるだけ日陰や風通しの良い場所で）。水分・塩分補給を意識する。体調がおかしいと感じたら、直ちに作業を中止し、涼しく風通しの良い場所で体を冷やし、水分・塩分を補給する。意識がない、返事がおかしい、体に痛みがある場合は直ちに医療機関で処置を受ける。

【食中毒】 ノロウイルス、黄色ブドウ球菌などによる下痢、おう吐、発熱など。重症化すると生命にかかります。集団発生を防がなければなりません。

- ☞ こまめに手洗いを励行すること（とくに食事前やトイレ使用時）。炎天下に弁当や飲みかけの飲料を放置しない。時間が経った食べかけ・飲みかけの物は処分する。食品を調理する場合は、食材の加熱、まな板、包丁などの洗浄・消毒を励行すること。食中毒が疑われる症状が（腹痛、下痢、嘔吐）出た場合は、活動を中止し、医師の診察を受けること。

【外 傷】 がれきやガラスなどで切り傷を負ったり、クギを踏み抜いたりした場合、放置すると細菌感染による化膿、破傷風菌に感染する可能性があるため注意が必要です。また、強い日差しによるやけどにも注意してください。

- ☞ 作業時には、長袖など肌が露出しない服装、手袋着用、安全靴・安全中敷きを着用する。日焼け対策として日焼け止め、日焼け後の肌の冷却に留意する。外傷を負った場合は、すみやかに消毒し、医師の診察を受けること（傷が小さいからと油断しないこと）。※可能ならば破傷風の予防接種も検討（詳しくは医療機関へ問い合わせを）。

【インフルエンザ】 高熱、全身の倦怠感・痛みのほか、気管支炎や肺炎を併発することもあり、重症化すると生命にかかります。集団発生を防がなければなりません。

- ☞ 手洗い、うがい、マスク着用を励行すること。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、活動を中止し、医師の診察を受けること。

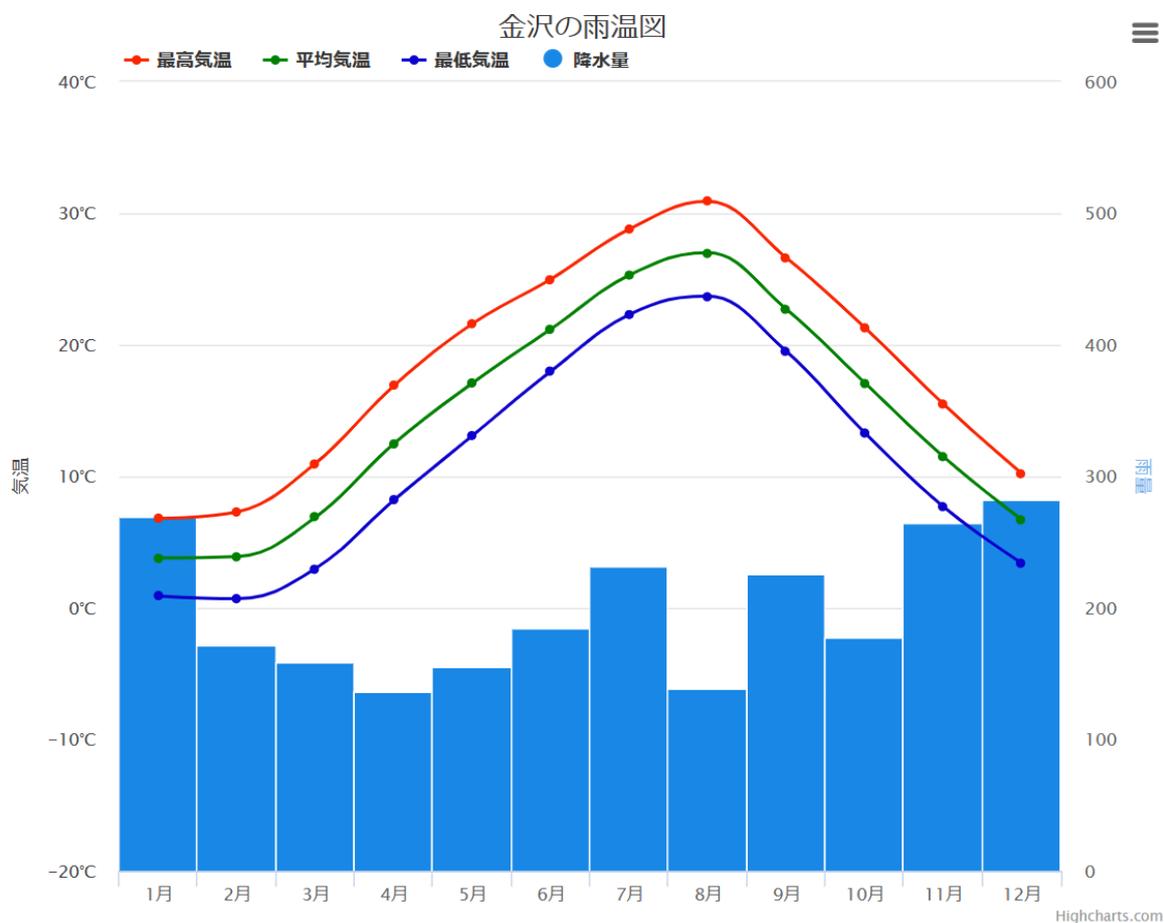
【新型コロナウイルス】 発熱・鼻汁・喉の痛み・せき・倦怠感・息苦しさといったかぜやインフルエンザに似た症状や、嗅覚異常・味覚異常、下痢などが現れることがあります。

- ☞ 手洗い、うがい、マスク着用を励行すること。疑われる症状が出た場合は、活動を中止し、医師の診察を受けること。

【低体温症】 体の中心部の体温が 35 度以下になると、体のふるえ、動きが鈍くなるなどの症状があらわれます。さらに体温が下がると、意識がもうろうとし、正常な判断ができなくなり、最悪の場合生命にかかわることもあります。

- ☞ 衣類が濡れないよう気をつけること。濡れた衣服を着たままにしないこと。
カフェインを含む飲料（濃いお茶・コーヒー、ビール）はできれば避けたほうがよい。

<参考>石川県金沢市の最高気温、平均気温、最低気温、降水量



金沢 年平均気温 : 14.6 °C 年降水量 : 2398.9 mm 統計期間 : 1981~2010

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	6.8	7.3	11.0	16.9	21.6	25.0	28.8	30.9	26.6	21.3	15.5	10.2
平均気温(°C)	3.8	3.9	6.9	12.5	17.1	21.2	25.3	27.0	22.7	17.1	11.5	6.7
最低気温(°C)	0.9	0.7	3.0	8.2	13.1	18.0	22.3	23.7	19.5	13.3	7.7	3.4
降水量(mm)	269.6	171.9	159.2	136.9	155.2	185.1	231.9	139.2	225.5	177.4	264.9	282.1