

1) 準備（自己完結型の準備）

- ①服装：
動きやすい服装 帽子、運動靴（底の厚いものが望ましい）
 ②物品（派遣期間・状況に応じて）
 個人の準備物品（リュックまたはキャリーバック）
現金（交通費、食費程度）・交通系ICカード
保険証（番号のみでもOK）
名札（災害支援ナースの身分証）
食事・飲料水（1日2L程度）・紙コップ
筆記用具
着替え
携帯電話（スマホ）・充電器・モバイルバッテリー
タオル・ティッシュペーパー
洗面・清潔用具（マウスケア用品・ドライシャンプー
 　・ボディシートなど）
雨具（戸外での活動時フード付きが望ましい）
ウエストポーチ・ポシェット（自分の貴重品管理）
各自必要なもの
 （アイマスク、耳栓、カメラ、自分の常備薬 など）
（白衣）シューズ・上履き（状況に応じて）
ファスナー付きビニール袋
ごみ袋（自分のゴミを持ち帰る）
 ★災害の種類・時期に応じた服装・必要物品の準備
 ex.水害の場合：軍手・ゴム手袋・ゴーグル・マスク・長靴
 　・目薬・うがい薬（ほこり対策）など
 夏場の場合：熱中症対策（帽子、梅干し、塩など）
 断水時：簡易トイレ（必要時）
 ③賠償責任保険の確認（自分で加入する）
 ④家族、職場など自分の周りの調整

2) 情報収集

- 情報収集内容：被災地の状況（天気・交通手段・ライフライン）
 情報収集先：個人のネットワーク（知人・友人）
 　役所・保健所・保健センターなどの行政、現地市町村のホームページ
 　全体的な情報把握には対策本部を活用
 情報収集手段：電話・インターネット・ラジオ・新聞等

1. 被災地へのアプローチ

大阪府看護協会から貸し出し可能な物品

- ヘルメット
ヘッドライト（電池）
寝袋
血圧計・聴診器・体温計
パルスオキシメーター
災害支援ナース用ビブス
大型バック

あったら便利

- ペンライト
処置用ゴム手袋（2～3双）
ディスプレイプラスチック手袋（10双）
はさみ・カッター・セロテープ
マスク・ゴーグル
アルコール綿・即乾式手指消毒薬
軍手
携帯用ラジオ（電池）
バインダー
ビニール袋（大・小）
とげぬき
メジャー
養生テープ
汗拭きシート・虫よけスプレー（夏）
 使い捨てカイロ（冬）

1) 活動の原則

- ・被災前の健康状態の維持が活動の目標となる
- ・一人ひとりへの声掛けを重視する
- ・活動として何をするのか組織として明確にする
- ・医療だけでなく保健・福祉・教育等と協力して支援する

2. 活動の考え方

1) 現地支援者の批判はせず、一緒に考える

- 2) 現地支援者のペースを尊重し、意思決定を支える
 3) カンファレンスなどを活用して体験が話せる機会を作る
 4) 現地支援者の健康管理（生活状況、睡眠、食事、精神状態、体調の変化等）

3. 現地支援者への支援

1) 被災地で最初に行うこと

- ・被災地到着後、指定の場所で受付
- ・災害支援ナースとわかるビブスの着用
- ・自己紹介を行う
- ・まずは被災地へお見舞い・労いの言葉を掛ける

2) 活動方法・態度

- ・保健師と連絡をとりながら活動する
- ・現地の方（保健所保健師、市町村保健師、地域の責任者、施設の管理者等）と活動する
- ・自身の安全確保のため、2人以上で行動する体制をとる
- ・その地域の窓口となる人（自治会長など）がいれば、関係性を築く
- ・救護所や医療班と協力してケアを提供する
- ・地域の地縁組織（自治会、婦人会、青年会）等があれば、チームを組んで活動する
- ・カンファレンスの開催・参加（参加者：行政、一般ボランティア等）
 ⇒自分の動き方を確認するために情報の共有、活動の方向性を確認する
 現地の支援者、外から入る支援者にとってもディブリーフィングの場になる
- ・住民のニーズ集約や継続支援につなげるために、意識して記録を行い、被災地へ残していく
- ・支援が継続されるように引き継ぎは必ず行う

4. 被災地での自分の行動

3) 心構え・準備性

- ・被災地支援サービスについての情報は確かさを確認した上で提供する
- ・被災者の心理的回復プロセスの特徴を理解して行動する
- ・アウトリーチ（自分から出向く姿勢）を心がける
- ・被災者に関わる際には当面のニーズに焦点を当てて話を聞いたり支援を行う
- ・状況・必要に応じて役割を柔軟に変更していく
- ・こちらの「したいこと」が被災者にとって必要なことであるとは限らない

4) 自分自身のケア

- ・自己の身の安全の確保
- ・気分の高揚から無理をしすぎることがある
不調時は早めに看護協会（日看協）へ連絡する
- ・活動期間は3泊4日とする

5) 活動後に向けて

- ・領収証の整理（必要時）
- ・持ち込んだ自身の物品はすべて持ち帰る

1) 避難所での支援

生活環境への援助

- ・冷暖房などの温度調整や換気、照明、騒音への配慮
- ・トイレをはじめ居室清掃、ゴミの始末
- ・ペットなど動物の扱い
- ・支援物資の整理整頓

食生活の援助

- ・年齢・体調・疾患により食事への配慮が必要な人に対する食事メニューの調整
- ex. 高齢者、乳幼児、体調の悪い人、消化能力が低下している人、高血圧や糖尿病・透析患者などの慢性疾患を持つ人

- ・十分な水分補給への援助

- ・食事介助

保清・排泄への援助

- ・介助を要する人（新生児、高齢者など）に対する入浴介助
- ・入浴できない人（怪我、寝たきりなど）に対する清拭・洗髪など
- ・排泄介助（おむつ交換も含む）

睡眠・プライバシーの確保に対する援助

- ・スペースの確保
- ・仕切りをつくるための物資の確保
- ・着替えの場や静養室、授乳室の確保

活動に対する援助

- ・生活リズムを整えるきっかけづくり（起床・就寝、一斉清掃）
- ・運動不足解消のための朝のラジオ体操
- ・気分転換を図る活動の推進
- ・子どもたちの遊び場づくり

2) 避難所での運営支援

- ・専門職・一般ボランティアそれぞれの役割を明確にし、役割を調整・分担する
- ・洗濯、炊き出し、入浴など様々な活動でのボランティアとの調整
- ・被災者に対するマスコミ勢からの守りに努める
- ・避難所での情報提供・管理
⇒必要な生活情報（避難所での物品の配置・使い方、ゴミ処理方法、トイレの使い方、手洗い・うがいの方法、食事等の配給、イベント・行事、行政からのお知らせなど）

3) 避難所に来られない人への支援

- ・情報の提供
- ・出向いていき、こちらから声をかける
- ・避難所と同様の対応が必要

精神面への援助

- ・災害ストレス反応への理解を促す
- ・やり場のない怒りへの対応
- ・話し相手になる
- ・定期的な巡回相談、声掛け
- ・交流の場づくり

健康管理

- ・被災者の健康チェック
- ・災害関連疾患への対応
- ・DVT予防
- ・車中泊避難者の巡回

感染症予防（風邪、インフルエンザ、食中毒、疥癬、結核、下痢、水痘、流行性耳下腺炎などの小児感染症等）

- ・手洗い・うがいの励行、換気、水害時には消毒薬の使用方法などの指導
- ・予防接種の情報提供や必要な人への声かけ
- ・賞味期限の切れた食料の廃棄

災害時支援優先度の高い人への支援

- 〈妊産婦の場合〉PEACE（大規模災害対策情報）につなげる
- 〈子どもの場合〉遊びの方法（ごっこ遊び、お話、お絵かきなど）の提供
- 〈視聴覚障害者の場合〉手話ボランティア、ガイドヘルパーにつなげる
- 〈外国人の場合〉外国人支援センターにつなげる
- 〈慢性疾患患者などの場合〉服薬の支援および受診に関する情報提供や介助や医療班との連携

5. 被災者への支援