



ボランティア活動にでかける前のチェックリスト

用意できたら□をチェック

1. 情報収集

- 交通手段の確保
- 宿泊所の確保（数日間行く場合）
- 現地の天候の確認

2. ボランティア災害保険

- ボランティア災害保険への加入

3. 持ち物の用意

- 汚れてもよい作業着（通気性のよい長袖、長ズボン）、着替え
- 雨ガッパ（上下）・ウインドブレーカー
- 長靴（安全靴や鉄板入り長靴が望ましいです）
- 上履き（避難所の体育館などで作業する場合）
- 厚手のゴム手袋・軍手・皮手袋
- 帽子・ヘルメット
- 防塵用マスク
- 防塵用ゴーグル・メガネ
- タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ
- 食事、スポーツドリンク等の飲料水（現地で購入できる場合もあります）
- 保険証、身分証明書
- 常備薬
- 飴など、疲れを取るためのお菓子
- テント・寝袋（現地で宿泊する場合）
- スコップなどの作業道具（現地で借りられる場合もあります）

4. 周囲の理解

- 親権者の同意（未成年の場合）

MEMO