



Managing Security, Health and Stress

健康で安全に活動するために—

NGOフィールドスタッフのための 健康・安全対策ハンドブック

外務省
特定非営利活動法人 HANDS

緊急連絡先メモ

●氏名 (Name)

●生年月日 (Date of Birth)

●血液型 (Blood Type)

●旅券番号 (Passport No.)

●発行年月日 (Date of Issue)

●日本の所属連絡先 (Information of Headquarter)

(所属名/Name)

(氏名/Staff Name)

(☎/携帯TEL)

(FAX)

(E-mail)

●日本の緊急連絡先 (Information of Family in Japan)

(氏名/Name)

(住所/Address)

(☎/携帯TEL)

(FAX)

(E-mail)

●派遣先の日本大使館・領事館の連絡先 (Information of Embassy of Japan/Consulate General of Japan)

在

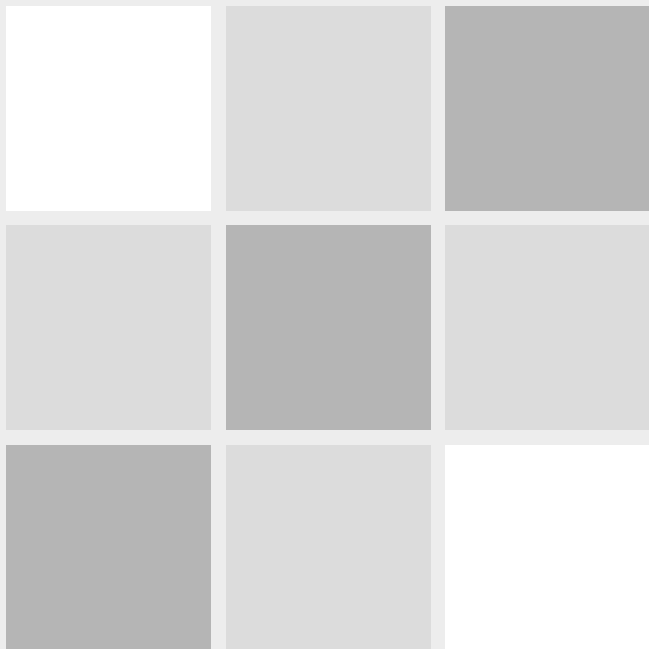
(大使館・総領事館)

☎

在

(大使館・総領事館)

☎



NGOフィールドスタッフのための 健康・安全対策ハンドブック

健康で安全に活動するために—

2007年12月

外務省
特定非営利活動法人HANDS

■ 発刊にあたって

今般、日本のNGOの方々が海外のフィールドで活動するにあたり必要な情報、知識を掲載したハンドブックを発刊することとなりました。

NGOの方々が海外で、時には孤軍奮闘で、健康上、安全上のリスクを配慮しつつ、途上国の住民の生活向上のために活躍されていることに敬意を表します。NGOの方々が末永く海外のフィールドで活動するためには、自身の健康と安全に留意することが一番大切であることを強調したいと思います。

怖い思いやつらい思いをせずに任務を全うするためにこのハンドブックが一助となれば幸いです。最後にハンドブックの執筆を全面的に引き受けて下さった特定非営利活動法人HANDSや執筆、作成に協力下さった方々に心よりお礼を申し上げます。

2007年12月

外務省国際協力局民間援助連携室長

寒川 富士夫

■ はじめに

1955年に日本で出版された『農村調査研究入門』には、「村の状態、宿舎の如何によっては、駆虫薬なども用意したほうがよいし、薬店もないような村であれば不時の用に備えて、薬なども持参すべきであろう」と書かれています。日本が途上国だったころも、「不時の用」に備えて医薬品などを携行していました。

この先人たちの知恵は、現在でもほとんどそのまま、NGOで海外のフィールドで活動する方々にあてはめることができます。一般の海外旅行者用の健康や安全のハンドブックは数多く出版されています。

しかし、途上国のへき地や都市のスラム街、あるいは難民キャンプや紛争地域で活動するNGOのスタッフにはあまり実用的ではありませんでした。

このたび、外務省国際協力局民間援助連携室の委託を受け、特定非営利活動法人HANDSが『NGOフィールドスタッフのための健康・安全対策ハンドブック—健康で安全に活動するために—』を作成する機会を得たことを大変うれしく思っています。また、ジャパンプラットフォームをはじめとする多くのNGOの方々や政府機関の方々にもご協力いただきました。

このハンドブックを手携えて、安全や健康には細心の注意を払いつつ、安心してフィールド活動に専念できることを期待しています。

2007年12月

特定非営利活動法人HANDS
(Health and Development Service)
代表理事 中村 安秀

■ 本書の活用にあたって

本書は緊急支援、及び開発援助活動でフィールドに赴く日本のNGOスタッフのために、活動に資する基本的な情報をまとめたものです。掲載された内容は、主に緊急支援活動を行うために必要な情報を中心にしていますが、より長期間行われる開発援助活動にも共通して役立つ情報はできるだけ掲載していくよう編集しています。

また、安全対策、健康管理、及びストレス対策を柱に、プロジェクト管理に関する情報を一部まとめ、フィールドに赴くスタッフが常備できるよう、持ち運びに便利なコンパクトサイズにしています。

フィールド派遣前、派遣中、派遣終了後も役立つ情報を掲載していますので、ぜひ本書を携行してください。

NGOの活動は多岐にわたり、またその組織規模も多種多様です。したがって、団体が活動する国・地域、ミッション、活動内容・期間、人員・組織体制や団体が持つネットワーク、個別の状況などはさまざまであり、本書に掲載された内容が、すべての団体の状況にあてはまるものではありません。

それぞれの団体にあった独自のハンドブックを作成する際、本書を参考にいただければ幸いです。

また、内容に関するご質問やご意見などありましたら、特定非営利活動法人HANDSまで、遠慮なくご連絡ください。

CONTENTS

第1章 フィールド派遣前に行うこと

1. フィールド活動の心構え	2
2. フィールド派遣前に行うこと	3
3. 派遣前の情報収集	4
4. 出発前の健康管理：健康診断	7
5. 出発前の健康管理：予防接種	9
6. 出発前の健康管理：傷害保険、労災保険	12
7. 査証（ビザ）と旅券（パスポート）	14
8. 必要な携行品の用意	16
コラム あれば便利なグッズ：ドームテント型蚊帳	16
9. 派遣前研修／ブリーフィング	17
10. 家族や友人への連絡や備え	19

第2章 フィールド活動中の留意事項

11. フィールド派遣直後の対応	22
12. 在留届の提出	23
13. 事務所の開設	24
14. 現地スタッフの雇用・管理	26
15. 住居	27
16. 財務管理	29
17. NGO登録	30
18. 現地の習慣・ルールの尊重	31
コラム 本部の役割：日々のサポート	31
19. 現地関係者とのネットワーク構築	32
コラム 援助協調	33
コラム NGOと企業の連携	33
20. プロジェクトのリスクマネジメント	34
21. メディアへの対応	36

第3章 安全対策

22.安全対策の基本	40
23.安全対策に役立つ情報	42
24.不測事態への対応	45
25.避難・撤退	47
26.車両に関する安全対策：自動車の利用	48
27.車両に関する安全対策：カージャックにあったとき	50
28.公共交通機関に関する安全対策： 鉄道、タクシー、バスの利用	51
29.徒歩での移動	52
30.現金、貴重品の取り扱い	53
31.通信機器等の取り扱い	55
32.強盗にあったら	58
33.人質、誘拐	59
34.ハイジャック	61
35.デモ・騒乱	62
36.地雷	63
37.爆弾テロ	65
38.女性の安全対策	66
39.加害者にならないために	68
コラム プロテクション	69

第4章 健康管理

40.フィールドでの健康管理	72
41.健康管理に役立つ情報	74
42.健康に過ごすための生活上の注意：睡眠・休息	79
43.健康に過ごすための生活上の注意：水	80
44.健康に過ごすための生活上の注意：食事	81
45.健康に過ごすための生活上の注意：栄養バランス	82

コラム 運動不足の解消方法	83
46.健康に過ごすための生活上の注意：気候	84
47.健康に過ごすための生活上の注意：虫、小動物	86
48.気になる症状への対応：発熱	87
49.気になる症状への対応：下痢症	89
50.気になる症状への対応：熱中症	91
51.気になる症状への対応：高山病	93
52.食べ物、飲み物による感染症：A型肝炎 (Hepatitis A)	94
53.食べ物、飲み物による感染症：コレラ (Cholera)	95
54.食べ物、飲み物による感染症：腸チフス (Typhoid Fever)	96
55.食べ物、飲み物による感染症：細菌性赤痢 (Dysentery)	97
56.食べ物、飲み物による感染症： 赤痢アメーバ症 (Amebiasis)	98
57.蚊による感染症：マラリア (Malaria)	99
58.蚊による感染症：黄熱 (Yellow Fever)	101
59.蚊による感染症：デング熱 (Dengue Fever)	102
60.血液や性交渉等による感染症：HIV/AIDS	103
61.血液や性交渉等による感染症： B型肝炎 (Hepatitis B)	105
62.血液や性交渉等による感染症： C型肝炎 (Hepatitis C)	106
63.その他の感染症：狂犬病 (Rabies)	107
64.その他の感染症：高病原性鳥インフルエンザ (High Pathogenic Avian Influenza)	108
65.医薬品・衛生用品へのアクセス	109
66.医療機関の選び方	110
コラム 医療サービスを受けるためのアドバイス	110
67.応急手当の基本	111
68.一次救命処置	112
69.止血法	115
70.家族・子どもの健康管理	116

第5章 ストレス対策

71. ストレスとフィールドスタッフ	120
72. ストレスとは	122
73. ストレスの要因	123
74. ストレスの兆候	125
コラム アルコールについて	126
75. ストレス対策：スタッフ個人としての対策	127
コラム わたしのストレス解消法	130
76. ストレス対策：チームリーダーとしての対策	131
77. トラウマ	133

第6章 フィールド派遣終了後

78. 派遣終了後の健康管理	136
79. 派遣終了後の実務事項	138

第7章 資料編 フィールド活動に役立つ情報

フィールド派遣前準備・確認チェックリスト	142
携行品リスト	143
あれば便利なグッズ	144
車両整備チェックリスト	145
フィールド事務所選びのチェックリスト	146
フィールド事務所の安全チェックリスト	146
携行医薬品リスト	147
衛生用品リスト	148
予防接種の記録（参考例）	149
ストレスチェックリスト	150
現地でのストレス解消グッズ（例）	151
参考文献	153

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

第 1 章

フィールド派遣前に行うこと

1 フィールド活動の心構え

国際協力のフィールドは、まさに「危険で汚くてきつい」3K職場です。そのために、健康や安全には、十分な準備と注意を払う必要があります。しかし、日本では味わうことのできないダイナミックな現場でもあります。

フィールド活動をするときは、言語、コミュニケーション能力、コモン・センスの3つを心に留めておくといいでしょう。言語能力は、例えば、中南米ならスペイン語、仏語圏アフリカならフランス語が要求されます。仮に言葉ができなくても、できる限り現地の言葉であいさつや簡単な日常会話を覚える努力は必須です。コミュニケーション能力とは、異なる文化や宗教をもつ老若男女の誰とでも気軽に付き合える能力です。コモン・センスの重要性は、国際協力に限らず、社会人として生活していくときの基本であることはいうまでもありません。

実際の活動においては、「何でも屋」として、いろんな活動の場に引っ張り出されることも少なくありません。しかし、1人では何もできませんが、みんなが力を出し合えば、新しいものが生まれ展開します。

現地の人びととともに、いろんなものにチャレンジし、その喜びや楽しみを共有できるよう、心にゆとりを持って活動してください。

2 フィールド派遣前に行うこと

フィールドに派遣が決まれば、出発前の十分な準備が必要になります。団体によって個人が準備すること、また団体がフィールドスタッフのためのサポートとして準備することがあります。どのようなサポートが受けられるか所属団体に確認しましょう。特に緊急支援の場合はできるだけ早く現地に赴くことが優先されるので、前もって準備できるものは、済ませておきます。

■ 派遣前に行うこと（例）

- 現地の情報収集
- 旅券（パスポート）、査証（ビザ）の準備
- 航空券の手配
- 緊急連絡先に関する情報収集
- 健康診断
- 予防接種
- 保険への加入
- 宿泊先の確保
- 持参する現金の準備
- NGO登録の必要性の有無
- 必要な携行品の用意
- 派遣前ブリーフィング
- 家族や友人への連絡や備え



3 派遣前の情報収集

NGOのフィールドスタッフとして派遣が決まった場合は、所属の団体が必要な情報を提供してくれるでしょう。ここでは個人での情報収集方法について紹介します。

■ ウェブサイト

現在はインターネットの普及により、実にさまざまな情報を簡単に集めることができます。これから向かう国・地域の情報を集めるのにも非常に威力を発揮しますので、ぜひ活用しましょう。

● 日本国外務省

外務省による渡航関連情報、各国・地域情勢など。

<外務省海外安全ホームページ>

<http://www.anzen.mofa.go.jp>

「渡航情報」、「国別在留邦人向け安全の手引き」等

<在外公館リスト>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

● CIA（アメリカ中央情報局）

<The World Factbook>

<http://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>

各国の、地理、人口・民族、疾病、政治、経済、通信、交通など。

● Relief Web <http://www.reliefweb.int>

OCHA（国連人道問題調整事務所）が運営する緊急支援活動総合サイト。日本ではほとんど報道されない海外ニュースや地図などもあります。

- **Aid Workers Network** <http://www.aidworkers.net>
フィールド活動に必要なプログラム管理、健康管理、資金調達、活動分野別の情報などを幅広く提供しています。

- **メーリングリスト**

その国に暮らしている人やその国を好きな人などが集まってメーリングリストを運営していれば、インターネットを検索すればみつけれられます。メーリングリストの趣旨には情報提供も含まれており、時間に余裕があれば、最新の現地情報を得られる可能性があります。

■ 書籍

旅行ガイドには、地図、歴史、気候、食事、治安、電気・通信事情、交通手段、生活習慣、さまざまな注意点、病院などの情報、そして経験者による現地情報も載っています。コンパクトにまとめられているので、1冊あれば便利でしょう。

- **「Lonely Planet」**

世界的な旅行ガイドで、個人旅行者ならではの詳細な情報や、比較的小さな町の情報・地図も載っています。英語なのである程度の読解力が必要ですが、現地では語彙や文字の綴り（スペル）が使えるので会話などの助けにもなります。

■ 海外安全情報

第3章 23「安全対策に役立つ情報」を参照してください。



■ 健康管理

第4章 41「健康管理に役立つ情報」を参照してく

ださい。

■■ ストレス対策

第5章 71「ストレスとフィールドスタッフ」を参照してください。

■■ 海外赴任全般に関するその他参考情報

<海外赴任navi> <http://world.relocation.jp>

<FamiNet (ファミネット)> <http://www.faminet.co.jp>

■■ 情報収集で大切なこと

情報収集で大切なのは、できるだけ新しい情報を集めること、そしてそれらをできるだけ客観的に整理して把握することです。

情報は、提供者の立場、主観、経験とその時期の影響を大きく受けますので、わずかな情報を頼りそれで「すべて知った気になってしまう」のは危険です。

現地を知る人の情報と、上述の方法で集めた情報とを距離を置いて突き合わせておくことで、精神的にも余裕を持って現地に降り立つことができます。

4

出発前の健康管理：

健康診断

海外での活動開始前に、健康診断を受けておくことが必要です。特に緊急援助活動に従事する場合、派遣が決定してから出発までに時間的余裕がない可能性があります。日頃から定期的に健康診断を受けておきましょう。

健康診断の内容

- まずは一般定期健康診断を受けましょう。
- 多くの途上国では十分な治療が期待できないため、歯科健診も含めてしておくことをおすすめします。
- 健康診断の受診場所は、団体本部に相談、または最寄りの保健所・保健センターや医療機関に問い合わせてください。
- 自分の血液型は知っていますか。万一、輸血が必要となる場合に備えて、血液型の証明書も持参しましょう。

気になる症状がある場合

- 慢性疾患（高血圧、喘息などのアレルギーなど）がある場合は、必ず医師に相談してから赴任してください。
- 派遣が可能となった場合でも、万一に備え、医師から英語の診断書や常用薬の詳細（薬の名前、量、回数など）を書いてもらい、必ず持参しましょう。
 - ・ 薬の名前は、商品名では海外で全く通じないので、必ず「一般名」を書いてもらいます。
- 常用薬がある場合は、日本で使用している薬が入手できないこともあるので、多めに持参しておきましょう。

健診として推奨する診査項目（例）

問診	問診	
身体測定	身長・体重・BMI・視力・聴力	
血液検査	貧血等検査（白血球・赤血球・Hb・Ht・血小板）・肝機能（GOT・GPT・ γ -GTP）	
尿検査	尿一般（蛋白・糖・潜血）・尿沈渣（白血球・赤血球・血柱）	
循環器系	血圧・聴診	
呼吸器系	聴診・胸部エックス線撮影	
血液検査	反応性蛋白	CRP
	脂質・糖質	空腹時血糖・HbA1c・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール
	肝・腎機能	血清総蛋白質・ALP・クレアチニン・尿酸
	血清反応	HBs抗原・HBs抗体・HA抗体・HCV抗体
	腫瘍マーカー	PSA（50歳以上、男性のみ）
循環器系	心電図	
消化器系	触診	

5

出発前の健康管理：

予防接種

途上国で活動する場合、予防接種は不可欠です。赴任前には、必ず必要な予防接種を行ってください。

必要な予防接種

- 必要な予防接種は、派遣地域ごとに異なります。ホームページも参考になりますが、団体本部、または最寄りの保健所・保健センターや予防接種を実施している医療機関と十分相談してください。
- 黄熱は入国者にワクチン接種が義務づけられている唯一の国際伝染病です。流行地域に入国する10日前には接種しておく必要があり、黄熱ワクチンを接種した証明書（イエローカード）を携行する必要があります。
- 黄熱ワクチンは日本では検疫衛生協会と各地の検疫所で接種できます。
- 予防接種実施機関を探す場合は、以下のホームページも参考になります。

<厚生労働省検疫所（FORTH：For Traveler's Health：海外感染症情報）：予防接種機関>

<http://www.forth.go.jp/tourist/vaccine-intro.html>

<財団法人 日本検疫衛生協会>

<http://www.kenekieisei.or.jp>

予防接種を受ける際の留意点

- 複数の種類の予防接種を受ける場合や、同じ種類の予防接種でも追加接種が必要な場合などは、予防接種を終えるまでに時間がかかることがあります。

- 黄熱の予防接種など長期（約10年）に効力を発揮するものなどについては、事前に接種しておくことをおすすめします。
- 日本では必ずしも一般的ではありませんが、海外では同じ日に複数の予防接種を行うことがあります。出国まで時間が限られている場合は、複数の予防接種を同じ日に行えるか、医療機関に相談してみましよう。

■■ 海外で予防接種を受ける場合

- アジアや中南米の多くの国は、現在では、一定の保健医療水準に達しており、安心して予防接種を受けることができます。ただし、一部の途上国では、まだそうした水準に達していない場合もありますので、可能な限り日本での接種をおすすめします。
- 赴任まで時間的余裕がない場合や、日本で受けることができない予防接種がある場合は、まず、近隣の安心できる国で予防接種を受けましょう。

派遣地域ごとの受けておきたい予防接種

(あくまでも一般的な目安です)

	北米	中南米	東アジア	南アジア	中近東	アフリカ	西欧	東欧
破傷風	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ジフテリア	×	×	×	×	×	×	×	△
ポリオ	×	×	×	△	△	△	×	×
黄熱	×	◎	×	×	×	◎	×	×
コレラ	×	×	×	×	×	×	×	×
A型肝炎	×	○	◎	◎	◎	○	×	×
B型肝炎	×	×	○	○	△	△	×	×
日本脳炎	×	×	○	○	×	×	×	×
狂犬病	△	△	△	△	△	△	△	△
腸チフス (※)	×	×	○	○	○	○	×	×
髄膜炎菌性 髄膜炎(※)	×	×	×	×	○	○	×	×

- ◎ 是非接種が必要
- 接種した方が望ましい
- △ 場合により接種が必要
- × 原則として接種不要

※日本では入手が困難(少数の医療機関で個人輸入のうえ、接種している)なため、現地での接種も要検討。

出典：文部科学省初等中等教育局国際教育課(2004)『在外教育施設派遣教員安全対策資料 健康安全・感染症対策編』より加筆作成

6

出発前の健康管理：

傷害保険・労災保険

所属団体がフィールド派遣者の傷害保険の費用負担をする場合は、派遣日程が固まった時点で加入手続きをとります。保険にはさまざまな種類があるので、加入する基本内容をあらかじめ所属団体に確認しておいた方がよいでしょう。

■ 傷害保険への加入

- 保険の選択基準として、保障内容と費用も重要ですが、窓口となる代理店／担当者が、しっかり連絡がつくか、信頼できるかも重要です。
- 万一、病気や怪我をしたとき、近隣の第三国に移送され、治療を受ける場合も少なくありません。保険で補償される限度額を超えた場合は、高額な自己負担が発生するケースもあります。赴任地から近隣国までの移送費がいくらになるのか想定し、それらが補償される保険に加入することが重要です。
- なるべくアシスタンスサービス（緊急時の移送や日本語サービスがある）が付いた保険に加入しておきましょう。
- 緊急支援・復興支援活動を行う場合、目的地が内戦や災害などで危険な状態にあり、一般的な代理店では保険加入ができない場合もあります。また、戦争特約を付保しなければ保険金額が支払われなくなるケースもあります。所属団体がどのような保険や代理店を使っているか事前に確認しておくとうよいでしょう。

■ 労災保険の海外派遣者特別加入

労災保険には、海外派遣者についても労災保険の給付

が受けられる特別加入制度がありますので、所属団体に確認してみましょう。

◆特別加入することができる範囲

- 独立行政法人国際協力機構等、開発途上地域に対する技術協力の実施の事業（有期事業を除きます。）を行う団体から派遣されて、開発途上地域で行われている事業に従事する方
- 日本国内で行われる事業（有期事業を除きます。）から派遣されて、海外支店、工場、現場、現地法人、海外の提携先企業等海外で行われる事業に従事する労働者
- 日本国内で行われる事業（有期事業を除きます。）から派遣されて、海外にある次の表に定める数以下の労働者を常時使用する事業に従事する事業主及びその他労働者以外の方

中小事業と認められる規模

業種	労働者数
金融業、保険業、 不動産業、小売業	50人
サービス業、卸売業	100人
上記以外の業種	300人

<出典：厚生労働省ウェブサイト 特別加入制度のしおり
(海外派遣者用)>

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/>

[kobetu/roudou/gyousei/rousai/040324-7.html](http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/040324-7.html)

7 査証(ビザ)と旅券(パスポート)

目的や派遣期間に適合した査証(ビザ)を取得することが必要です。ただし、短期滞在など一定の目的・期間に限って査証の取得を免除している国もあります。また、国によっては、入国の際(あるいは査証取得の際)、所持している旅券に一定の有効期間がない場合、入国(あるいは査証の発給)が拒否されることがありますので注意が必要です。

■■ 査証(ビザ)

- 日本にある渡航先国の大使館・総領事館に確認し、最新の情報を入手するようにします。
- 特に緊急支援や政情不安のある国で活動する場合、万一の場合に退避すると想定している国の査証をあらかじめ取得しておくことも検討します。

■■ 旅券(パスポート)

- パスポートがあるかどうかだけでなく、有効期限も必ず確認します。
- パスポートの残存有効期限が6カ月以上であることを入国の際に求める国(インドネシア等)もありますので、近隣の国や立ち寄る可能性のある国の入国要件を確認し、早めに更新しましょう。
- 各国の入国要件等に関しては、「海外安全ホームページ」の「安全対策基礎データ」を国別でご覧ください。なお詳細、最新情報は各国の大使館にご確認ください。

◆参考情報

＜外務省ウェブサイト＞

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/index.html>

＜駐日外国公館リスト（外務省ウェブサイト内）＞

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>

＜パスポート担当窓口一覧表（外務省ウェブサイト内）＞

http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_6.html

＜海外安全ホームページ（外務省ウェブサイト内）＞

<http://www.anzen.mofa.go.jp>

◆パスポートの紛失、盗難にあった場合は

- まず所轄の警察署でパスポートの紛失・盗難の届出を行い、同届出を行ったことを立証する書類を発行してもらいます。
- 書類の発行をしてもらえない場合には、日本国内では都道府県のパスポートセンターに、海外においては最寄りの日本大使館又は総領事館に相談しましょう。
- 国内においては住所地の都道府県のパスポート申請窓口、海外では最寄りの在外公館に「紛失一般旅券等届出書」を届け出ます。この届出により、紛失したパスポートは失効します。
- 新しいパスポートが必要な場合は、「一般旅券発給申請書」を申請します。
- 紛失後、すぐに帰国する必要がある場合は、大使館等がパスポートのかわりに「帰国のための渡航書」を発給することも可能です。

8 必要な携行品の用意

フィールドでは活動に必要な備品、消耗品類はもちろんのこと、安全対策や健康管理に必要なものも携行しましょう（資料編参照）。特に緊急支援活動の場合は、前もって必要なものをパッケージしておき、いつでもフィールドへ持っていけるようにしておくことも大切です。

また出発時点では持参できなくても、後日、本部が輸送手配をし、現地に届ける方法もあります。

なお、援助物資の輸入については、援助目的で使用されることが明らかである場合、関税の納付義務免除措置を設けている国もあります。対象国・地域の関税法等を調べておくとよいでしょう。

<日本貿易振興協会（ジェトロ）海外のビジネス情報>

<http://www.jetro.go.jp/biz/>

コラム

あれば便利なグッズ：ドームテント型蚊帳

一般によくある蚊帳は、壁など数箇所から吊す形になっているため、天井が高い、壁が遠い、紐をかける場所がないなど、現場ではうまく使えない状況が多いのが実状です。また、現場にいるのは蚊だけではなく、ハエ、下から這って近づいてくる虫、ベッドに住む虫などさまざまです。そのような時、ドーム型の蚊帳があるととても便利です。全体に虫除け成分を染み込ませれば、安心度はさらに上がります。1人用は軽量で持ち運びも簡単です。インターネットやアウトドア・ショップで探せば数千円で手に入ります。

9 派遣前研修／ブリーフィング

インターネットや携帯電話などコミュニケーションの手段が飛躍的に進歩し続けているとはいえ、たとえ気心の知れた者同士でも海外と日本とに離れてしまうと、往々にしてちょっとしたことから誤解や行き違いが起きてしまいます。初めて関わるNGOで、面識のなかったスタッフ達とともに仕事をし、しっかりとした成果を出すためには、出発までの時間が大変重要です。

以下のことは、NGOの本部担当者とフィールドスタッフの間でしっかりと共通理解を持っておくことが必要です。

- 団体のミッション、歴史、経験、活動紹介（フィールドスタッフの現地での言動は組織を代表することになります）
- 派遣の目的
- 派遣期間、旅程
- 活動の優先順位（最低限実施すること、できれば実施すること、実施しなくてもよいこと、実施してはいけないことをはっきりさせておく）
- フィールドスタッフの役割、責任、権限
- 緊急時の対応（連絡方法、活動の継続・中止判断の基準と責任者）
- 会計処理の方法（役割分担、ルール、書式など）
- 帰国後の所属団体への提出物（活動報告書、会計報告書、写真、ほか）
- 本部の担当者とその権限、連絡方法、連絡ルール（内容、頻度、緊急時の対応など）
- 現地の最新情報

- 所属団体からフィールドスタッフへの貸与物品
(メンバー各自で用意する物品)
- フィールドスタッフが加入する保険の内容
- 団体の過去の活動から得られた経験(成功、反省、課題など)
- 現地の政治・社会状況、文化、歴史、宗教など

本部担当者とフィールドスタッフとが一つの「チーム」となること、皆がお互いに助け合うことが活動の成功のためにはきわめて重要です。特に緊急支援活動では、厳しい環境のもと常に緊張を強いられ、さまざまなストレスにさらされることになります。「外部から来たお客さん」「関わるのはこの活動だけだから」という姿勢ではなく、一緒に食事をするなど、積極的にコミュニケーションをとる姿勢で臨みましょう。



10 家族や友人への連絡や備え

フィールドでの活動に対して不安を感じているのは本人だけではありません。家族や友人は時に本人以上に現地の治安や本人の安否に対して不安を持つことでしょう。事前に連絡先を伝えるなどの準備をしておきましょう。

また、現地で大規模災害や事件等が発生した場合には、すみやかに自らの安否を家族やNGOの本部に連絡するようにしましょう。

■ 連絡体制を作っておく

家族や友人の不安を取り除くために、日頃から連絡体制を作っておくことはとても重要です。何かあったときに連絡が取れることは家族や友人にとって安心につながります。そのため、事前に以下のことを伝えておく必要があります。

◆ 家族や友人に伝えておくこと

- 派遣元NGOの本邦緊急連絡先と担当者名
- 滞在先の住所と連絡先
- 勤務地の住所と連絡先
- 現地の日本大使館の住所と連絡先
- (携帯電話を所持する場合) 携帯電話番号
- パスポート番号・銀行の口座番号など

また、現地にいる間に、滞在先、勤務地もしくは携帯電話に変更があった場合は、忘れずに家族や友人に伝えるよう心がけましょう。

■■ 現地大使館、総領事館への在留届の提出

海外で3カ月以上滞在する場合は、在留届を居住地の大使館、または総領事館に提出する必要があります。

万一、事故や災害などに巻き込まれた場合、大使館や総領事館は、この在留届をもとに本人の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。(12.在留届の提出参照)

■■ 家族が準備すべきこと

派遣者が現地で事故に巻き込まれた場合に備え、家族はすぐに行動できる体制を取っておく必要があります。家族は以下のことを心がけておきましょう。

- パスポートを入手し、いつでも海外に行ける体制にしておく。
- こまめに現地の情報を入手する。

国際協力活動のため海外に赴くことは本人の自己責任です。しかし、赴く上で心配している家族や友人がいることを忘れてはいけません。これらを考えながら事前の準備をすることが大切です。

第 2 章

フィールド活動中の 留意事項

11 フィールド派遣直後の対応

フィールドに派遣された直後の対応は、派遣される国・地域や置かれた状況によってさまざまですが、概ね次のことを行う必要があります。

- 日本大使館又は総領事館への挨拶、表敬訪問*
- 大使館又は総領事館への手続き（在留届の提出）
- 現地政府等への手続き（NGO登録など）
- 携帯電話の購入・レンタル
- 水、食料の購入
- 通信手段の確保・準備、インターネット環境の整備
- 現地通貨への両替
- レンタカーやプロジェクト車両の調達
- 通訳の確保
- 地図の購入（国・地域の詳細がわかるもの）
- リソースパーソンとのコンタクト
- 現地の治安情報の収集
- 事務所の開設
- 関係機関とのコーディネーション
- 現地スタッフの雇用・管理
- 会計、その他書類の整備
- 避難を想定している国の査証（ビザ）の取得 など

※ 通常は経済協力担当が対応します。事前のアポイントが必要です。

12 在留届の提出

■ 現地大使館、総領事館への在留届の提出

海外で3カ月以上滞在する場合は、在留届を居住地の大使館、または総領事館に提出する必要があります。

万一、事故や災害などに巻き込まれた場合、大使館や総領事館は、この在留届をもとに本人の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。

■ 在留届とは

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3カ月以上滞在する日本人は、住所又は居所を管轄する日本大使館又は総領事館に「在留届」を提出するよう義務付けられています。

- 住所等が決まれば、必要事項を記入の上、速やかに管轄の在外公館へ提出します。
- 「在留届」が提出されていないと、在外公館はフィールド派遣者本人が外国に居住していることを知り得ません。例えば、大災害のときや事件、事故のとき、あなたの安否確認、留守宅などへの連絡を行うことができません。
- 在留届の記載事項の変更、帰国の際も必ず在外公館に連絡しましょう。

◆ 参考情報

<外務省ホームページ>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html>

13 事務所の開設

活動が短期間にとどまらず中長期に及ぶ場合は、活動拠点としての事務所の開設が必要になります。事務所選びの際は時間に余裕を持って、部屋数や、電気、水道、電話回線などの状況を確認しておきましょう。

■ 現地で事務所を設置するときの留意点

● 立地条件

治安が良く、周辺にも事務所や住居があり、外灯のある地域を選ぶようにします。また他の援助機関や政府機関へのアクセスのよい場所を選びます。

● 建造物

なるべく塀と門のある建物が望ましいです。また、十分な駐車スペースが、鍵のかかる塀もしくは門内にあるようにします。その他の条件については、住居と同様の注意をします。事務所とスタッフの住居を併設すると安全性が向上し、経費も節約できるメリットがあります。

● 設備

電話、無線、インターネット接続、衛星通信など可能な限り設置します。消火設備、医薬品、救急セットを常備し、全スタッフが置き場所や使用方法を理解しておくようにします。

● 貴重品

機密書類、現金などの貴重品は鍵のかかる場所に保管し、

必要最低限のスタッフのみがアクセスできるよう管理します。高価な機器類の持ち出し、返却などの管理体制を構築し、毎日業務終了後に動作確認、数量確認を行います。

● 団体を明らかにするもの（プロフィール）

団体の看板や国旗などで存在を明らかにした方がよい場合と、目立たぬようにした方がよい場合があります。勤務する地域の状況にあわせて判断します。

● 緊急時の対応

緊急事態発生時の避難ルートや連絡網を平時から準備しておき、事務所に勤務するスタッフ全員に周知しておくことが必要です。

■■ 周辺住民との関係

事務所周辺の住民に好意的に受け入れられるよう、自分たちの活動を正確に伝えるよう努め、適宜交流を持つことを心がけましょう。

■■ 現地日系企業等との関係

最近、日本の企業で、社会的責任（CSR）の観点から、日本のNGOと連携して工場等を有する途上国の地域の社会開発に貢献する機会を検討している会社が増えています。できれば現地（地域）の日系企業等を訪問して、団体の活動について説明をすることも有益です。

14 現地スタッフの雇用・管理

現地スタッフの雇用も重要です。緊急支援活動では、正式な書面での契約もなしに、なかばボランティアとして活動に協力をしてもらえることがあっても、中長期での活動では、現地の法律に則った雇用関係を正式に結ぶ必要があります。

- 雇用すると、さまざまな義務、社会保険などの費用も発生し、彼らにとっては生計を支える重要な職となります。また、勤務態度などに問題のあるスタッフを抱えた場合の活動への悪影響は少なくありません。慎重に検討することが大切です。
- 現地スタッフを採用する際には、身元調査を十分にを行い、可能であれば推薦状の提出を求めるようにしましょう。
- 現地の習慣で求められている毎年の昇給、ボーナス、退職金などは、現地の慣習や法律を調べて、最初に決めて合意しておくことが重要です。特に、ボーナスなどの一時金は、クリスマス、断食明けなど、支給時期についても現地の慣習を知っておく必要があります。

15 住居

現地で個人の住居を確保するとき、以下のような点に留意します。

■ 立地条件

- 治安が良く、周辺にも住居があり、外灯のある地域を選ぶようにします。
- 特に政治情勢の不安定な国や地域においては、一軒家よりもアパートなどの住み込みの門番がいる集合住宅の方が安全性は高くなります。

■ 建造物

- なるべく塀と門がある建物にし、敷地内に自由に出入りができない方が望ましいです。
- 鍵：鍵の数は極力少なくし、管理方法に細心の注意を払います。
- ドア：丈夫な素材のドアを選び、インターホン、ドアチェーンを備え付けます。ドアを開ける前に訪問者を確認するようにし、常にロックしておきます。
- 窓：丈夫なガラスと格子付きのものが望ましいでしょう。就寝時には必ずロックし、カーテンやブラインドなどで室内が見えないよう配慮します。
- 照明：外灯を付け、停電に備えてジェネレーター、ロウソク、トーチ、ランプなどを常備しましょう。

■ 設備

- 電話、インターネット接続、衛星通信など可能な限り設置しましょう。
- 電話番号は信頼できる相手にしか伝えないよう注意しましょう。

■ 使用人

- 住居内に入るメイドやセキュリティガードなどのスタッフは、信頼できる事務所スタッフの家族や知人から採用するのが望ましく、身分証明、推薦状などを十分に確認する必要があります。
- それらのスタッフが、貴重品類が置いてある部屋に自由に入出入りできないように、あるいは貴重品類は必ず鍵がかかる場所に保管するよう留意します。
- 外部からの訪問者があった場合、安全の確認を得るまで中に通さないよう徹底することが重要です。なお、アパートの門番とは挨拶、荷物を運んでもらった時のお礼など、よい関係をつくり、近所の情報も聞くとよいでしょう。

■ 備蓄品

1週間分の食糧と飲料水、ジェネレーターの燃料、バッテリー、救急セットなどを備えておきましょう。

■ ホテル滞在

- 活動中にホテルを宿舎として使用する場合、安価なホテルより、安全性の高いホテルを選びます。
- 部屋は、2階以上で最上階以外の場所を選びます。
- なるべくエレベーターや階段近くの部屋を依頼し、非常口や避難ルートを確認しておきましょう。
- 夜間は部屋の中が見えないようカーテンを閉め、ドアは必ずロックし、チェーンをかけておきます。

16 財務管理

多くのNGOの活動資金は、その趣旨に賛同する支援者からの会費・寄付金と、公的機関からの補助金（税金）などから成り立っています。つまり、NGO（派遣者）には「お金をいくら、何に使ったのか」を厳正に把握し、領収書とともに支援者（社会）に報告する責任があります。

会計上のミスによりスタッフへの給与や物品購入費の支払いが滞ってしまうとその活動の継続が、また会計上の不正が発生した場合は団体そのものの存続が困難になることもあります。

- 財務管理を、活動の下ではなく、活動の不可欠な柱の一つとして位置づけ、人と時間をしっかり割り当てましょう。
- 活動資金の管理は、主担当に加え、副担当が毎日チェックするなど複数人体制が望まれます。
- 銀行口座からの出金には複数人のサインをもらうようにしましょう。
- 資金計画をたてる際にも複数名が関わるようにしましょう。
- ある程度の金額以上のお金の動きについては、派遣者チームのリーダーや本部による確認と決裁を設定しましょう。

17 NGO登録

国や地域によっては当局へのNGO登録が必要な場合があります。必要に応じて現地政府などに速やかにNGO登録を行い、自分たちは何者で、何のために活動するのかを政府、行政、住民に常に積極的に伝え続ける姿勢が大切です。

■ ■ NGO登録に関する情報源

- 日本大使館・総領事館
- JICA在外事務所（NGO-JICAジャパンデスク）
- JICA ウェブサイト

<市民参加：相手国政府からの了承取付・NGO登録について>

<http://www.jica.go.jp/partner/kusanone/entry.html>
各国のNGO登録の有無について参考情報が掲載されています。

18 現地の習慣・ルールの尊重

現地の法律や、宗教、文化、習慣、ルールに敬意を払い、尊重しましょう。フィールドスタッフには、関係者との良好な関係を築くために、自らと相手の年齢、性別、地位、挨拶や説明をする順序、公私にわたる言動への配慮が必要です。

また、一般の日本人の宗教意識のまま現場に行くと、ズレや誤解、トラブルのもとになりえます。現地では、宗教は生活の根底をなし、命をかけて守るものであることもあります。一般に日本と同じ感覚で現地の方と接すると思わぬ誤解やトラブルが生じてしまうことを十分理解する必要があります。

コラム

本部の役割：日々のサポート

プロジェクト活動をスムーズに実施するためには、本部と現場の連携は非常に重要です。しかし、本部と現場の感覚のちがひ、コミュニケーション不足から生じる誤解などは少なからずあるでしょう。以下は、本部がよき縁の下での力持ちとなるために心がけられることの一例です。

- 日本人スタッフは一人の現場も多いので、日頃から相談・連絡しやすい雰囲気は大切です。現場からの連絡には可能な限り早く返信しましょう。
- 「活動も大切だが、心身の健康が第一」「頑張り過ぎないように・・・」というちょっとしたねぎらいの言葉の存在に現場スタッフは励まされることも。時には、業務とは関係ない笑い話や小話もあると、ちょっとした息抜きとなるでしょう。

19 現地関係者とのネットワーク構築

書籍やインターネットから、現地の詳しい情報を得ることが難しい場合が多々あります。活動をする上で生活基盤を整えるためのものや治安など、現地スタッフをはじめとする地元の人々からの情報は、貴重なリソースとなることがよくあります。

なお、現地で活動している諸機関と常に情報共有できるように、会合(コーディネーション会議など)に参加するなどして関係を構築しておくことも重要です。

■ 現地でのネットワーク (例)

- 日本大使館、総領事館*
- 国連機関のセキュリティオフィサー
- JICA等援助実施機関の在外事務所
- 各国のNGO、ローカルNGO
- 在留邦人・日系企業などとのネットワーク
- 現地行政の治安担当者
- 現地警察
- 地元コミュニティ

※日本のNGOを対象とした会合を年に数回開催する大使館もあります。

■ 活動のパートナーを見つける

資金やスタッフの少ない中での活動では限界もあるため、活動のパートナーを見つけることも検討しましょう。特に緊急支援活動の場合、活動のスピードを確保するためには、現地事務所を立ち上げ、現地スタッフを雇用するよりも、地域の情報に詳しいローカルNGOと協働することも重要でしょう。

コラム

援助協調

近年、OECE加盟国や途上国を中心に、援助協調 (aid coordination) や援助の調和化 (harmonization) といった概念が注目を集めています。これは援助の効果への関心が高まる中、被援助国が援助機関間の調整に主導権を持ち、援助機関は、可能な限りプログラムベースでそれぞれの援助政策を調和させていこうとするものです。複数の援助機関が入っているプロジェクトサイトで活動を実施する場合、活動を諸機関と調和させるよう求められる機会も増えていくことが考えられます。活動の成功のためには、こうした世界的趨勢に配慮を示した活動計画を策定し、諸機関と協議しながら活動を実施・調整していくことも重要です。

コラム

NGOと企業の連携

最近、企業の社会的責任(Corporate Social Responsibility:CSR) が注目され、NGOが企業と協働して、国際協力への取り組みが行われているケースが増えてきています。自然災害からの復興に対する資金支援、学校建設や必要な機材の無償供与など、企業から様々な支援が行われています。

また、ミレニアム開発目標 (MDGs) への取り組みを明確に意識した企業も少しずつ増えています。このような協働事例はNGOの本部から現地事務所へ持ち込まれる場合が多いですが、現地のネットワークを活かした、現地法人との直接的な関係づくりも重要です。フィールドでの民間レベルの連携のために、在外公館や現地の商工会議所などとの関係構築を視野に入れておくことも必要です。

20 プロジェクトのリスクマネジメント

事業実施の継続を危うくする要因は数多く考えられます。あらゆる可能性を認識し、ダメージを少なくする手立てを講じることで、影響は軽減されます。以下にあげる要素から、自己の事業の脆弱性を認識し、リスク管理を行うようにします。

プロジェクトに悪影響を与え得る要因

■ 所在地

- 事務所やプロジェクトサイトが他の地域よりも危険とされる地域にある。
- 辺鄙な地域にあり、緊急時に空港や病院などの施設へすぐに行くことができない。
- 事業を実施している国や地域の状況が変化しやすい（比較的安全と言われていた地域が、すぐに危険地帯に変わってしまう）。

■ スタッフや所有物の露出度

- 危険地帯にいるスタッフの人数や所有物
- 車両などで移動中に危険地帯を通過する回数や時間の長さ
- 壁やセキュリティガードなどによる安全確保

■ 所有物の価値

- 軍事使用可能な所有物（四輪駆動車、無線、燃料など）
- 多額の現金
- 転売可能な所有物（自動車、バイク、無線、医薬品、食糧など）

■ 実施事業によるインパクト

- 実施している事業により特定のグループのみが裨益する。
- 事業による利益が公平に分配されていないと受け取られる可能性がある。
- 事業による現地雇用機会に競争が発生する。

■ 適切な安全対策

- 一般的な安全対策、作業手順、不測事態に備えた計画、など

■ 安全対策の遵守

- 安全対策が明確な文書として存在する。
- 安全対策が全てのスタッフに普及しており、理解されている。
- オリエンテーションやトレーニングの実施、必要資機材の設置など、対策を実行に移すことができる準備体制

■ スタッフ間の人間関係

- 事故発生時やストレスの多い環境下での体制
- スタッフ間での情報共有や安全対策への責任範囲認識などを通じたチームワーク構築

■ スタッフや事業が与える印象

- 所属する組織のイメージ
- 地元コミュニティが持つ印象と協力体制
- 実施事業や組織に関する適切な情報発信
- スタッフの外見や行動（過度に裕福に見える、不道德な行動をとる、地元文化を尊重しないなど）
- スタッフ構成（民族、性別、宗教、出身地域、年齢など）

21 メディアへの対応

マスメディアとの良好な関係を維持するためには信頼性を保つことが重要です。メディアは支援活動内容や現地の状況を広く世間へ広める強力なパワーを持っているとともに、誤った情報や悪い評判によってプロジェクトに悪影響を及ぼしたり、スタッフのセキュリティを不安定にしてしまうこともありえます。

以下の事項を参考にして注意深く対応する必要があります。

- メディア対応のスポークスパーソンを決めておき、必ず同じ人物が対応します。
- 正直な姿勢で対応します。
- メディアが関心を引くような話題や素材を積極的に提供するように心がけます。
- 追加の取材や質問にいつでも対応できる体制を整えておきます。
- 提供している話題を世間がどういう興味を持って聞くのか認識しておきます。
- オフレコの話はしないようにします。
- プレス・カンファレンスなどでは一番重要な点を最初に述べます。
- 締切など、メディア側の要請に注意を払います。
- 現地国政府、軍事状況、他の機関の事業などに関するコメントは避けます。



■■ インタビューを受けるときのDOとDON'T

◆DO

- テレビで質問に答えるときは、質問者の目を見て話します。
- 話のイニシアチブをとるようにします。
- 簡潔かつ正確に答えます。
- 笑顔で話すようにします。
- 常にカメラの前に立っているつもりで行動します。

◆DON'T

- 質問に答えるときには、レポーターの誤った発言や乱暴な表現を繰り返さないようにします。
- 質問に答えた後に沈黙があっても、不必要に次の質問を想定して話したりしないようにします。
- 媚びたり、不平をもらしたりしないようにします。
- 不必要な情報を提供しないようにします。
- 直接的な質問には、直接的に返答します（答えや真実を知らなければ、知らないと答えます）。
- 自分の好みの情報を強調しすぎないようにします。
- 私的なコメントは避けます。
- 特殊な専門用語を使わないようにします。
- 怒らないようにします。
- 質問者をミスリードしないようにします。
- 想像で回答しないようにします。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第 3 章

安全対策

この章に書かれた情報はあくまで一般的な情報ですので、個別状況に応じた対応が必要です。

22 安全対策の基本

途上国でフィールド活動を行う場合、日本と生活環境や風習などが異なり、一般の旅行者が守る安全管理に加えて多くの注意点があります。

安全に対する責任は、最終的には個人にあります。「自分の身は自分で守る」ことが基本です。安全の基本原則を守り、普段から常識をもって、現地の文化や社会習慣に応じた行動をとることが極めて重要です。

■ 安全の基本3原則

1. 目立たない

- ・必要以上に華美な服装をしない。
- ・公共の場（レストラン等）ではふるまいに注意する。
- ・自動車は目立たない色にする。

2. 行動を予期されない

- ・外出の移動ルート、時間帯を不規則にし、予測されにくくする。
- ・「待ち伏せ」被害に遭わないよう、迅速な行動をとる。
- ・見知らぬ突然の訪問者、電話等には慎重に対応する。

3. 用心を怠らない

- ・現地での「慣れ」に注意する。
- ・常に周囲の街や人々の様子に気を配り、微妙な異変にも注意を配る。

■ 危機管理意識と安全情報の収集

日頃から最新の安全情報を自ら積極的に収集し、対策を考えておきましょう（23.安全対策に役立つ情報参照）。時には、新聞、テレビ、インターネットから入手

できる情報は限られている場合もあります。現地コミュニティ、隣人などの「口コミ」情報は最新の地域の状況把握の上では貴重な情報源となりえます。

いざというときには、様々な情報が入ったり、助けも得られる可能性もあるので、地元住民との交流や日頃からのネットワークの構築も大切です。

■■ 所在の明確化と緊急連絡手段の確保

移動時は事務所の他のスタッフや本部に所在を明らかにしておきましょう。携帯電話は非常に便利な連絡手段ですが、緊急時に通じなくなる場合も少なくありません。電話が不通となった場合を想定して、いざというときの緊急体制（避難場所）を作成し、また、現地の状況に応じ、定期的に見直しをすることも重要です。

■■ 生命・身体の安全が最優先

銃器などを所持した犯罪者に遭遇した場合は、生命・身体の安全を最優先に考え、抵抗しないことが大切です。

23 安全対策に役立つ情報

同じ国の中であっても、地域によって治安状況が異なることは珍しくありません。赴任する国の概況だけでなく、居住する地域、事業で移動する可能性のある地域などの安全情報は特に念入りに収集しておく必要があります。常に最新の情報を得るよう心がけましょう。

<機関などからの情報源>

- 日本大使館／総領事館
- JICA在外事務所
- カウンターパート、地元の住民
- 日本人会、在留邦人ネットワーク
- 各国援助機関の関係者

<インターネット>

- 外務省海外安全ホームページ（3.派遣前の情報収集参照）
- 在外公館日本語ホームページ
- BBC News Country Profiles

<テレビ・ラジオ>

- NHKワールド海外安全情報
（インターネットでの情報検索も可能）
- Radio Japan
（インターネットでの視聴も可能）
- 短波ラジオ（BBC、VOA、ラジオ日本など）
- 現地マスコミ

■ 安全対策に関するハンドブックや参考情報

フィールドに赴くNGOスタッフの安全対策に役立つ情報は、書籍やインターネットからもより詳しく提供さ

れているものがあります。以下にあげたものも参考になりますので、必要に応じて情報収集しておきましょう。

<書籍/冊子・インターネット>

- United Nations*
SECURITY AWARENESS
- 国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）
『緊急対応ハンドブック』
- 米国国際開発庁（USAID）
Field Operations Guide-For Disaster Assessment and Response
- 国際協力機構（JICA）*
『草の根技術協力事業：実施の手引き②実施上の安全管理について』
- 特定非営利活動法人 国際協力NGO センター
『NGOの危機管理・安全管理ガイドライン』
- 赤十字国際委員会（ICRC）*
Safety and Security Guidelines for Humanitarian Volunteers in Conflict Areas
- ワールド・ビジョン
World Vision Security Manual Safety Awareness for Aid Workers
- ケア・インターナショナル*
Safety & Security Hand Book
- セーブ・ザ・チルドレン
Safety First : A Field Security Handbook for NGO Staff
- John H. Ehrenreich（2002）The Humanitarian Companion : A Guide for International Aid Development and Human Rights Workers
- オックスファム*
Cash-Transfer Programming in Emergencies :

A Practical Guide

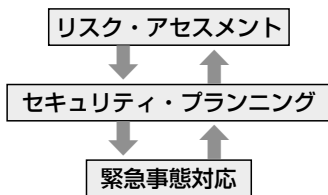
● 外務省

- ・「海外安全虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアルへ～」*
- ・「海外で困ったら 大使館・総領事館のできること」*
- ・「海外旅行のテロ・誘拐対策」*
- ・「海外へ進出する日本人・企業のための爆弾テロ対策Q&A」*
- ・「海外へ進出する日本人・企業のためのCBRN（化学、生物、放射性物質、核兵器）テロ対策Q&A」*
- ・「海外における誘拐対策Q&A」*
- ・「海外における脅迫事件対策Q&A」*

(※) はインターネットからもダウンロードできます。

24 不測事態への対応

活動地域からの撤退、医療救助、スタッフの事故や死亡などの不測事態に備えて、発生をいかに予防するか、また発生した場合にはいかに影響を軽減するか、を念頭に計画を立てる必要があります。個人個人で対応するよりも、組織や事務所として日頃より意識しておくようにし、事前の下調べ（アセスメント）、計画（プランニング）、実際の対応、それぞれの局面での対策を考えておきましょう。



事前準備

- リスクや脅威のアセスメント
- 影響を最小限に抑えるための手段の導入
- 不測事態への計画
- スタッフへの説明、シミュレーション・トレーニング

発生直後の対応

- 落ち着くよう心がける
- 事態に関わる必要情報の確定
- 重要決定事項の内容・タイミングの判断（いつまでに、何を決めなければならないか）
- 連絡先の決定（誰に連絡すべきか）

■ 初期対応

- 救命措置
- 状況確認（負傷者の数など）
- スタッフの移動管理（むやみに動き回らないようにする）
- 他の関係者への連絡

■ 指揮体制の確立

- 第一報を発信（本部、他事務所、関係団体のセキュリティオフィサーなど）
- 対応チーム体制の確立
- 他事務所にサポートチーム体制を確立
- 報告書作成、発信

■ ルーティン

- 事態対応責任者の決定
- スタッフ間での定期情報共有体制の確立
- 可能な通常業務の再開
- 関係者のカウンセリング

■ 事態発生後

- 事態の発生要因、対応のレビュー
- 教訓の確認
- 関係者およびスタッフのカウンセリング

25 避難・撤退

NGOの活動は、危険な地域や緊急事態の場での活動が多いので、あらかじめ団体独自に避難や撤退の基準を定めておくことが重要です。それぞれの段階（フェーズ）での準備事項・具体的な対策についてガイドラインに記し、常にスタッフ全員（現地・本部）で共有しておきましょう。いざ避難・撤退をするときは、時間的余裕がありません。また、退避手段にもおのずと制約があるので、日本大使館や総領事館と緊密に連携しつつ、緊急時のシナリオを想定し、日頃から準備やシミュレーションをしておくことも必要です。

■ 避難・撤退時に備えた準備事項（例）

- 旅券（パスポート）の有効期限の確認
- 避難を想定している国の査証（ビザ）の取得
- 現金の確保（目安として近隣避難国までの航空運賃と1週間程度生活するためのドル、ユーロなどの外貨）
- 緊急時の備品の確保
 - ・ 1週間分程度の食糧、飲料水、燃料
 - ・ 救急セット、医薬品（特に常用薬がある場合）
 - ・ 短波ラジオ、懐中電灯、予備の電池
 - ・ 携帯電話の予備充電器、衛星電話
 - ・ 危険地域では防犯チョッキ、ガスマスクなど
- 貴重品や重要書類はまとめて保管、データのバックアップ
- 交通手段の情報収集：空路の場合（民間機以外の移送手段など）、陸路の場合（どの国境が使えるのかなど）

26

車両に関する安全対策：

自動車の利用

■ 一般的なルール

- 車両整備は毎日行い記録しておきます。
- 燃料は満タンにしておきます。
- 規定以上の人や荷物を載せないようにします。
- 携帯電話などが使えない地域では、事務所や他の車両と連絡がとれるよう、無線を取り付けます。
- スペア・タイヤ、修理工具、地図、コンパスは常に積載しておきます。
- 事務所スタッフ以外の人を乗せないようにします。どうしても必要な場合は、同意書にサインしてもらった上で同乗させます。
- 毎日同じルートを使わないようにします。
- 事務所出発時間、行き先を事務所に知らせておきます。
- 現地の運転規則を確認しておきます。
- ドライバーに毎日走行記録をつけてもらいます。



■ 走行中

- 必ずドアをロックします。
- 後部座席も含め、全員がシートベルトを着用します。
- 前方車両との車間距離をとるようにします。
- 安全な速度で運転します。
- 日没後は極力運転を控えます。
- 一人で運転することを避けます。

- 走行中は常に周囲の状況に注意します。前方に割り込む、横に並ぶ、後をつけてくる車は要注意です。
- 音楽やラジオの音は小さくします。
- バックミラーを頻繁にチェックします。
- 不審な車両に尾行されている可能性がある場合、目的地には直行せず、警察や助けを求められる場所に行きます。
- 事故にあったらすぐに警察へ届けます。

■■ 停車時・駐車時

- 必ずドアをロックし、窓を閉めておきます。
- 貴重品は外から見えないようにします。
- 路上駐車は避けます。短時間でも正規の駐車場を利用しましょう。
- 駐車場内では建物から死角になっている場所、空いている場所での駐車は避けます。なるべく建物の近くに駐車します。

■■ 車両集団（コンボイ）

危険な地域を走行する際には、コンボイを組んで移動することで安全性が高まります。しかしながら、集団のため目立ちやすく、ターゲットになりやすいという欠点もあります。あらかじめルートを2～3調べておき、安全性を確認しておきましょう。

27

車両に関する安全対策：

カージャックにあったとき

車両は高く売れるため、盗難の被害にあうことも少なくありません。停車中の車両にはさまざまな盗難防止装置が設備されているため、走行中を狙ったカージャックが増えています。万一カージャックにあったときには、次のような対応がとれるようにします。

カージャックにあったときの対処

- 車を止めて、サイドブレーキをかけるが、エンジンは切らないようにします。
- 指示されたときのみ、車両の外に出ます。その際にはドアを開けたままにし、キーは挿したままにします。
- 両手は常に相手に見えるようにし、相手を警戒させるような動きをしないようにします。
- 落ち着いて、攻撃的な態度をとらないようにします。
- 相手との交渉をしようとしなないようにします。
- 相手の要求には従順に対応し、貴重品などを守るために命を危険にさらすようなことをしないようにします。
- 複数メンバーにいる場合、自分たちで不必要な会話はせず、特に相手に判らない言葉での会話は避けま
- 犯人が逃亡する邪魔をしないようにします。
- 事件後すぐに地元当局へ届け出ます。

28 公共交通機関に関する安全対策： 鉄道、タクシー、バスの利用

公共の交通機関は、なるべく複数人で利用するようにします。以下の点に注意しましょう。

■ 鉄道

- 誰も乗っていない列車は避けます。
- 夜間に列車に乗るときは空っぽではない真ん中の車両の窓側を選びます。
- 降りた後、尾行されていないかどうか後方をよく確認します。

■ タクシー

- 流しのタクシーは利用しないようにします。
- 見慣れないタクシーは利用しないようにしましょう。
- 現地の情報から信頼できる（見慣れた）タクシー（会社）を利用します。
- ホテル宿泊時はフロントに呼んでもらいます。
- 運転手の隣や真後ろでなく、運転手の動きが確認できる位置に座ります。
- 料金の支払いは車中で行います。
- 身分証に書かれた運転手の名前、会社連絡先を控えておきます。

■ バス

- 誰も乗っていないバスは避けます。
- 現地の情報から信頼性の高いバスを利用します。
- 荷物は網棚にのせず、常に手元に置きます。
- 夜間にバスに乗るときは、運転手の近くに座ります。
- 降りた後、尾行されていないかどうか後方をよく確認します。

29 徒歩での移動

徒歩での移動は極力避けた方が無難ですが、どうしても必要な場合は以下の点に注意するようにしましょう。

- 一人ではなくできるだけ複数で歩きます。
- 特に夜間は一人歩きを避けます。
- 地図などを活用して事前に地理を頭に入れておくよう注意し、歩行中も常に周囲に気を配ります。
- なるべく賑やかな地域を歩くようにし、貧困地帯や人通りの少ない地域を避けます。
- 暗い地域では、建物の入り口や路地にあまり近づかないように歩きます。
- 尾行されている可能性がある場合は、賑やかな通りに向かうようにします。
- 路上において大声で議論したりせず、目立たないように気をつけましょう。
- ヒッチハイクは避けます。
- 大金、貴重品や重要書類などはなるべく持ち歩かないようにし、持っている場合は目に付かないよう留意しましょう。
- 車の中から話しかけられても近づかないようにしましょう。
- 万一被害にあった場合は生命の安全が第一です。財布には常に最低限のお金を入れ、すぐに渡せるようにしておきます。

30 現金、貴重品の取り扱い

活動を実施する際には、貴重品の取り扱いに十分に注意する必要があります。

活動中は、地元での資機材の購入、スタッフの給与支払いなどに多くの現金が必要になります。現金そのものの安全だけではなく、大量の現金へアクセスしやすい環境下では、自らの命の危険をまねくこともありますので、厳重に管理することが重要です。銀行を選ぶ際には、他の援助機関関係者などに相談して決めるようにしましょう。

現金

- 地元の銀行:信頼のおける銀行であるかどうか、また1回の引出し額に制限があるかどうかを確認します。
- 複数人で行くようにします。
- 現金の入っているかばんの左右に人がつくようにします。
- 銀行への往復は、毎回同じルートを使用しないようにします。
- 現金を引き出すときに、公共交通機関を利用しないようにします。
- 現金を持って目的地に到着したら、すぐに安全な場所に保管します。
- 無線で現金に関わる交信をしないようにします。
- 万一攻撃された場合は、命を第一に考えて行動します。
- 多額の現金はできるだけ事務所に置かないようにし、置く場合はできるだけ厳重に保管します。

■■重要書類

事務所で保管する場合は、必ず鍵のかかる場所に入れ、鍵は必要最低限の数だけ揃えて、限られたスタッフだけがアクセスできるようにします。

また予備のコピーであっても、悪用される可能性は十分にありますので、同様に慎重に取り扱いましょう。

■■機材

暗証番号やパスワードで使用制限ができるものには必ず設定し、必要最低限のスタッフだけで情報を共有します。また、複数のスタッフが持ち出して使用する機材については、持ち出し票などを作成し、いつ、誰が、どのような目的で持ち出し、いつ返却したかを記録しておきます。

31 通信機器等の取り扱い

外部やスタッフ間の連絡、情報収集のために通信手段を常に良好な状況で確保することは、スタッフや事業の安全対策にとって非常に重要です。

■■ 携帯電話

現地で活動しているフィールドスタッフ全員（日本人スタッフ、現地スタッフ）が持つことが望ましいです。プリペイド方式で通話料を支払うものは、非常時に備え、常に多めにチャージしておきます。

■■ 地上回線電話

地上回線電話は携帯電話や衛星通信に比べて通話料が安価なこと、通話が安定していることから、設備が整っている地域では、事務所と住居に回線を設置しましょう。



■■ 衛星通信（通信）

衛星電話（イリジウム：Iridium、スラーヤ：Thuraya）は、衛星通信を利用して危険度の高い地域や携帯電話が通じないところでも使用できる高品質な通信機器です。使用する際には、アンテナの向きや角度などコツが必要となるケースが多いため、その使用方法を十分理解しておく必要があります。

また、音声通話だけでなく、ファックスやインターネット、電子メールが使用できる機能をもつ衛星通信機器もあります（インマルサット：Inmarsat）。

無線

無線による通信は、フィールドにおけるさまざまな環境下で通信が可能であるため、安全確保のために重要な装備です。しかしながら、無線による通信は基本的には誰でも聞くことができるため、コード言語などを用いて、知っている者だけが簡単に理解できるようなシステムを構築して活用します。なお、VHF (Very High Frequency) を設置するときには、それぞれの国の承認を得ることが必要となります。

機材購入前に、承認に必要な手続きや、使用に要する時間などを確認するようにしましょう。

基本的なルール

- 発信する前にまず聞く
- 手短かに話す
- 早すぎず、遅すぎず
- 叫ばない

国際音標文字

音標文字 (Phonetic alphabet)

A	Alpha	J	Juliet	S	Sierra
B	Bravo	K	Kilo	T	Tango
C	Charlie	L	Lima	U	Uniform
D	Delta	M	Mike	V	Victor
E	Echo	N	November	W	Whisky
F	Foxtrot	O	Oscar	X	X-ray
G	Golf	P	Papa	Y	Yankee
H	Hotel	Q	Quebec	Z	Zulu
I	India	R	Romeo		

出典：World Vision (1999)

手順用語 (procedural words)

Break Break	今まで話していたことと、これから話すことを区別する
Correct	あなたの言うことは正しい
Correction	訂正します
Nothing heard	何も聞こえません
Out	通信終了。返答必要なし
Over	私からの送信終了です。次のコメントをどうぞ
Read back/Repeat	今回の通信内容の全体を繰り返してください
Roger	メッセージ了解しました
Say again	もう一度言って下さい
Spell/I spell	繰り返します
Speak Slower	ゆっくり話してください
Stand by	まだ続きがあるので少し待ってってください
This is ...	コールサインを伝えるとき This is Tango two など
Wait	数秒間待ってください
Wait out	少ししてからかけ直します
Wilco	判りました。要求どおりにします
Wrong	あなたの今のメッセージは間違っています。正しくは…

出典：Save the children (2003) に加筆作成

32 強盗にあったら

強盗などがあったときには、態度で犯人を刺激したりしないよう、次のような点に留意します。

- 相手を威嚇したり、攻撃的な態度をとらずに、落ち着いた態度で、恐怖感や怒りを相手に見せないようにします。
- 落ち着いて静かにゆっくりと話します。
- 両手が相手に見えるようにし、ゆっくりとした動作をとります。
- 相手の要求に応えます。ただし、要求以上には提供しないようにします。
- 金品よりも命の方が貴重であることを忘れず、危険を犯して金品を守ろうとしないようにします。
- 複数人まとめて強盗にあったときには、仲間同士で必要以上に会話をしないようにします。特に相手に理解できない言葉での会話を避けます。
- 相手が武装しているときは、逃亡を試みたりしません。

33 人質、誘拐

誘拐犯は、事前の調査によりターゲットを選んでいきます。資産を持っていることや、所属している組織や国が明らかになっている場合などは狙われやすいため、十分な警戒が必要です。

■ 人質になった場合

- 犯人グループも神経質になっていたり、気持ちが昂っていることがあるため、場をとり仕切るような態度や発言は慎重にしなければ、かえって相手を刺激しかねません。
- なるべく落ち着き、協力的な態度をとります。
- 心地よい風景や、好きな音楽、祈りのことばなどを考えるようにして、精神的な落ち着きを得るよう努めます。
- 身分証明書や衣服は、できるだけ奪われないように気をつけます。特に犯人と衣服を取り替えると救出の際に勘違いされ、危険度が高まります。
- 犯人に敵意を与えたり、疑惑を持たれるような発言やボディランゲージに注意します。
- 犯人にアドバイスや提言をしたり、脅したりしてはいけません。
- 犯人と無駄な口論や議論をしないように注意します。
- 可能な限り体を動かし、眠るよう努めます。
- 与えられた食べ物はできる限り食べるようにし、体力を維持するように努めます。
- 長引いても失望せずに希望を持つよう努めます。

■■ 誘拐の予防対策

自らの身は自ら守る心構えを持ち、安全の3原則を守り、誘拐の危険度に応じた対策（移動、住居、日常行動の注意等）などの総合的な対策をとることが重要です。特に危険度の高い地域では、行動パターンを常に変え、狙われにくくすることが重要です。

- 情報収集：誘拐関連、治安当局に関するもの
- 兆候の発見：少しでも普段と違う点がないか注意を怠らない。
- 住居の安全対策（15.「住居」参照）
- 日常生活の注意：隣人、訪問者、使用人、電話など

■■ 誘拐された場合

誘拐されたときは、最初の1時間が特に危険です。犯人の気持ちが昂っていたり、被害者が状況判断できていないことなどがあるからです。

- できるだけ落ち着くよう努めます。特にどこかへ移送されるときには泣き叫んだりしないようにします。
- 特別な状況を除いては、逃亡を試みることはかえって危険になるため、控えるようにしましょう。

34 ハイジャック

危険性をできる限り少なくするために、次のことに留意します。

- ハイ・リスク・エリアでの乗り換えはなるべく避け、航空会社の安全性も事前に確認をしてから選択します。
- 操縦席からなるべく遠い窓側の席、また非常口近くの席を確保します。
- 機内持ち込み荷物は極力少なくしましょう。

■ 万一乗っている飛行機がハイジャックされた場合

- 落ち着いて静かにします。
- ハイジャッカーに対して礼儀正しく接し、決して反抗しないようにします。
- いかなる情報も与えないようにします。
- 自分自身にハイジャッカーの注意を向けさせないようにします（急激な身体の移動、敵対的な言動など）。
- レスキュー活動に協力します。
- 政治的・イデオロギー的な会話を避けます。
- ハイジャックの目的を賞賛するような発言をしてはいけません。

35 デモ・騒乱

政情が不安定な地域での活動では、デモや騒乱に巻き込まれることもあります。不用意に集会や人ごみなどには近づかないよう、注意することが大切です。

■ 注意点

以下の兆候がある場合はデモや騒乱があることも想定し、対応します。

- 人や車が引き返してくる。
- 市内・道路に普段より人気がなく、静まりかえっている。
- 沿道に警察官が多く立っている。
- 警察により道路封鎖が行われている。

■ デモ・騒乱に遭遇した場合は

- 引き返すか、迂回して、危険地域から遠ざかります。
- 投石等身の危険を感じたら、すばやく逃げます。

36 地雷

活動する国や地域によっては、地雷が埋設されていることがあります。日ごろより警戒し、いざという時のための対処方法を知っておくことが重要です。

地雷の種類と構造

地雷には二種類あります。

◆対人地雷

負傷させることを目的として作られており、戦闘時の境界地域に埋設されている可能性が最も高く危険です。大きさはさまざまで地表から15cmぐらいの深さに埋められているか、地面に罠を仕掛けて置かれていることがあります。すでに立ち入り禁止区域になっていることが多いため見分けやすいですが、近づかずに別のルートを使って移動するようにします。

◆対戦車地雷

重量車両を破壊する目的で作られており、サイズも大きく（直径30cm程度）、金属やプラスチック製のものが主流です。主に主要道路の表面近くに埋設されており、多くの場合すでに立ち入り禁止区域になっていて、比較的容易に見つけることができます。

◆地雷を避けるために

地雷を避けるために、いくつかの手掛かりとなるものがあります。次のものには特に注意が必要です。

- 掩蔽壕（えんぺいごう）、火薬庫、ヘルメット、破壊された武器、放置された武器などの戦闘の傷跡

- 動物の屍骸や靴の残骸など、何かが地雷の被害にあったと思われる物
- 壊された建物や放置された車両
- くすんだ黄色や緑色の金属やプラスチックで覆われた物体
- 不自然な茂みや置き換えられた樹木などその場に似つかわしくない物体
- ピンと張られたり、一部が埋められている細いワイヤー（決して引っ張らない）
- 木製の杭、特にワイヤーが接続されているもの
- 見慣れない色や形のもの。自然に発生したとは思えないむき出しになった丸い物体

出典：World Vision Security Manual（1999）より加筆作成

◆地雷による被害を防ぐために

- 地雷に触れてはいけません。
- 地雷の近く（100m以内）では無線、携帯電話、通信衛星を使用しません。
- 地雷を発見したら、十分離れた場所に目印を残します。
- 初めての地域へ行く際には、専門家、地元政府や他の国際機関などから情報収集をします。



37 爆弾テロ

爆弾テロに巻き込まれないために

- 人の集まるところへ行く際には注意します。
- 爆発後、衝撃でガラス窓が破砕し、負傷するケースが多いため、窓には厚手のカーテン、金属製のブラインドを引いておき、窓ガラスには特殊フィルムを貼り付けるなど、ガラスが飛び散らないようにしておきます。
- 夜間や、スタッフの事務所不在時に爆弾がしかけられる場合があるため、退出時には必ず厳重に施錠をします。雑居ビルの場合、共有の郵便受けは定期的に確認します。
- 車両に爆発物が仕掛けられることがあるため、乗車前には車の下、車内に不審物がないか確認します。
- 差出人不明、不審な封書や小包は開封しないようにします。
- 万一、爆発物とみられる不審物を発見した場合はただちに警察などに届けます。

爆発に遭遇した場合

- ただちに身を伏せ、物陰に隠れます。
- しばらく様子をうかがい、可能であれば這って、安全な場所（溝、建物、塀の近くなど）に身を隠します。
- 窓には近づかないようにします。
- 可能であれば、布などで身をつつみ、肌の露出を少なくして移動します。

38 女性の安全対策

文化の異なる海外で活動に従事する際、一人ひとりが自分の身の安全を守らなければならないのは当然ですが、特に女性として留意しておくべき点があります。

文化的配慮

地域によっては、宗教上の規律等により、女性の服装に関して非常に保守的な場合があります。顔や肌の露出や、洋服のデザインなど現地における適切なドレスコードは、書籍やインターネットなどを活用し、なるべく事前に調べて準備しておくようにしましょう。

◆女性の服装に関する情報が掲載されているサイト

<Journeywoman>

<http://www.journeywoman.com/ccc/default.html>

- 身振りやしぐさなども、文化が異なると全く違う意味を持つことがあり、知らないうちに思わぬ誤解を招いたり、相手を怒らせたりすることがあります。親しげに相手に触れる動作や、目をじっと見つめることなどは、特に気をつけるようにしましょう。
- 服装、アクセサリなどは目立たないものを着用するよう心がけ、鍵や現金などの貴重品などは見えないうちに気をつけます。

宿泊・住居

多少高くても安全な場所に宿泊するようにし、ドアは常にロックしておきます。長期的な滞在になる場合は、同性の同居者を持つことや、グループで生活することを

おすすめします。

■■ セクシュアル・ハラスメント

セクシュアル・ハラスメントは男女を問わず起こりえますが、特に女性が標的となりがちです。嫌がらせを受けていると感じたときには、次のような対応とってみましょう。

- 無視する。相手が何も反応しないとわかれば、諦めることがあります。
- 相手を前にし、礼儀正しく丁寧に「何の御用でしょうか？」と問いかければ、相手が怯みます。
- 助けを求める。
- 怒りの気持ちや屈辱感を早めに心の中から放出してしまえば、気持ちが楽になることもあるでしょう。

■■ レイプ

レイプはあらゆる犯罪の中で、最も被害届が出されていない犯罪です。性的暴行の危険性を、日頃から理解し意識するようにしておけば、危険な状況を避けることができます。以下の原則を覚えておきましょう。

- 誰でも犠牲者になる可能性があります。
- 被害者は事前に狙われていることもあれば、偶然標的とされることもあります。いずれの場合も相手は攻撃しやすい状況や、あるいは一人になる機会を狙っています。
- とにかく油断しないことが肝心です。
- 攻撃されたら、大声で叫ぶ、走って逃げる、反撃する（相手の急所を蹴るなど）など、できる限りの抵抗をします。ただし、生命の危険があると感じたときだけ、服従する必要があります。命を落とさないことが何よりも重要です。

39 加害者にならないために

西アフリカで起きた援助関係者による性的搾取事件以降、援助関係者が遵守すべき規範について、厳しく実施が求められています。

フィールドスタッフが現地で様々なトラブルを回避して安全に活動することも大変重要ですが、援助を行うスタッフ自らが、人道支援の現場において加害者にならないことにも注意が必要です。

■ 人道支援従事者の責務

2006年度外務省NGO研究会事業報告書『人道支援におけるプロテクション』の中では、人道支援従事者に対する責務が記載されています。

- 行動規範の遵守
自身の所属機関における行動規範を遵守すること
- 組織の中でプロテクションを中心化し、権利保障の意識を醸成していくこと
- 関係機関とのコーディネーション
- 性と性差に基づく暴力(SGBV : Sexual and Gender Based Violence) の予防
- プロテクションに関するトレーニング
- プロテクションの原則の確立、実施において援助実施地域における様々な事情（文化、伝統、宗教、政治等）を考慮すること

◆ 参考情報

2006年度外務省NGO研究会事業報告書
「人道支援におけるプロテクション～すべての事業に受益者の権利保護の視点を～」プロテクションガイドライン

プロテクション

プロテクションは、特に国際的に確立している定義はありませんが、通常「受益者の権利が国際的に確立されている条約及び基準にのっとって保護されるよう確保する活動」とされ、特定の活動よりも人道支援にかかわるあらゆる事業をさします。

プロテクションのカテゴリー

- 物理的な保護：基本的自由、身体の安全が確保されている状況
- 社会的な保護：教育、健康等が保障されている状態
- 法的な保護：その場所での滞在が当局に認められている状態

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第4章

健康管理

この章に書かれた情報はあくまで一般的な情報です。
必要時は個別状況に応じた最新の情報収集と、医療機関
や専門医に相談することが重要です。

40 フィールドでの健康管理

基本的に、個人の健康は個人が守るものです。とりわけ、医療機関へのアクセスが困難となるフィールドの現場では、日常生活に注意し、病気にならないように予防に努めることが一層重要となります。また感染症など遭遇しうる病気については、常に最新の情報を集めておきましょう。

本来は、ひとりひとりの健康状態や病歴に応じた健康管理が求められていますが、どんなに優れた参考書や情報源でも、健康や医療に関しては、一般的な書き方になっています。おかしいと思ったら、素人判断せず、速やかに医療機関に受診し、適切な診療を受けることも重要です。

■ 原則

①日頃の生活に注意し、病気への抵抗力を高めましょう。

- 水と食べ物への注意
- 睡眠、休息、リラックスのすすめ
- 栄養バランスと適度な運動
- ストレス対策

②周囲の環境に注意し、感染症から身を守りましょう。

- 汚染された水・食べ物を媒介とする感染症
→A型肝炎、コレラ、赤痢など
- 蚊など虫を媒介とする感染症
→マラリア、デング熱、黄熱など
- 血液や性交渉による感染症
→HIV、B型肝炎、C型肝炎など

③万一の場合に備えて、病気の初期症状や、けがの応急

手当の方法を知っておきましょう。

- ④受診する場合、どこの医療機関に行ったらよいのか事前に情報収集しておきましょう。首都や第三国に移送された場合の医療機関、移送費（保険でカバーされるのかなど）を調べておくことも重要です。

41 健康管理に役立つ情報

書籍やインターネットには、健康管理について役立つさまざまな情報が提供されているものがあります。流行している感染症や治療薬については、常に最新の情報を得るよう心がけましょう。

参考となる書籍／冊子

- 『海外で健康にくらすための手引き 先進国・途上国への出国準備から帰国まで』第5版、渡辺義一著
出発前の予防接種に関する準備、現地生活の注意点について具体的に説明されている。特にマラリア予防の項はとともわかりやすいです。
- 『海外健康ハンドブック かかりやすい病気対策から英語で症状を訴える法まで』、市川晴夫著
渡航前後の準備にかなりのページを割いています。家庭で行なえる応急手当の項は、よく遭遇すると思われるものに対して具体的に説明されています。巻末には英語で症状を表現するための会話・用語集が掲載されています。
- 『外国で病気になったときあなたを救う本』第4版、櫻井健司著
たいいていの症状について英語で説明できるでしょう。疾患の説明や対処についての解説などはありませんが、医学英語の辞書代わりに持っているると便利かもしれません。
- 『海外で健康！知恵袋』第2版、宮崎豊著 近代出版
マラリア治療や予防内服は地域ごとに毎年変更に

なっており、本書を参考に出来るだけ新しい情報を入力しましょう。

■■ 参考となるウェブサイト

<外務省 在外公館医務官情報>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

医務官が常駐している国及び定期的に巡回している国の医療事情について80名近い医務官が執筆したものをとりまとめたものです。国によっては、邦人向けの医療機関が紹介されていることもあります。大使館をはじめとした、緊急連絡先も記載されており、いざというときには便利です。

<外務省 感染症関連情報>

http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/sars.asp

海外における感染症の流行状況等の最新情報、およびその対策についての情報が掲載されています。特に、鳥・新型インフルエンザの状況に関する在外公館からの情報は有用です。

<JICA 世界の様子（国別生活情報）>

<http://www.jica.go.jp/seikatsu/index.html>

食生活、医療、住宅、教育、通信、観光など、20項目にわたって詳細な説明があります。

<海外勤務健康管理センター（JOHAC）海外赴任者のための地域情報>

<http://www3.johac.rofuku.go.jp>

各国医療事情では、国別の予防接種や流行病についての情報や救急医療・病院・医療保険制度について具体的に説明されており、情報がある国に関しては大変有用なサイトです。また、環境衛生事情では、衛生用品に関する

る現地調達の状況がわかるので、日本から持参する際の参考にできるでしょう。海外の市販薬のページでは、地域別に薬局で販売されている大衆薬についての説明がありますので、処方された薬剤を調べるのに役立ちます。

<厚生労働省検疫所>

<http://www.forth.go.jp>

海外渡航者向け健康情報、国別情報、予防接種情報、感染症別情報など、わかりやすく豊富な情報が掲載されています。

お役立ち情報のコーナーでは、簡単な医療会話集も掲載されています。また、日本で予防接種が受けられる医療機関の情報が掲載されています。

<財団法人 海外邦人医療基金 (JOMF) >

<http://www.jomf.or.jp>

海外派遣を行っている企業が出資して設立された団体です。鳥インフルエンザやSARSの項目などの説明も豊富に掲載されています。

<国立感染症研究所 感染所情報センター>

<http://idsc.nih.go.jp/vaccine/vaccine-j.html>

日本で受けられる予防接種に関するQ&Aは参考になります。途上国で流行している感染症に関する解説もありますが、やや専門家向きです。

<AMDA熱帯医学データベース>

<http://www.amda.or.jp/contents/database/db1.html>

熱帯地方でよく見られる疾患（寄生虫疾患、真菌疾患、細菌疾患、ウィルス疾患、病害動物、栄養障害、遺伝性血液疾患）についての詳しい情報が得られます。

<WHO International travel and health>

<http://www.who.int/ith/en/>

WHOが毎年発行している渡航者のためのガイドブック『International travel and health』を紹介しているサイトです。各国のマラリアと黄熱の流行に関する最新情報等が掲載されています。

<感染症流行情報（英語版）CDC Traveler's Health>

<http://wwwn.cdc.gov/travel/>

CDC（アメリカ疾病管理センター）の海外渡航者用サイトです。Diseasesの項では、マラリアの地域流行情報や途上国でよく見られる感染症の解説等が詳しく書かれています。Traveling with childrenの項では、妊娠中に旅行する際の準備や注意点等が詳しく解説されています。

出典：文部科学省初等中等教育局国際教育課（2004）に加筆作成

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



42 健康に過ごすための生活上の注意： 睡眠・休息

■ 時差ぼけ

時差ぼけ対策としては、以下のものがあります。

- 出発の2、3日前から十分睡眠をとります。
- 飛行機内では、到着地の時間に合わせて過ごします。なかなか寝付けない場合は、適度のアルコールや睡眠剤の力を借りるのもおすすめです。
- 現地到着後は、仮眠をとらずに現地のオフィス時間に合わせて生活することを心がけましょう。眠いときも我慢して、日中は戸外で太陽光を浴びるのが、体内時計の調整には効果的だと言われています。

■ 睡眠・休息

- 出発前は何かと準備に追われます。また、現地到着後は、慣れない土地での活動で、自分が思っている以上に心身に負担がかかっています。極力休息を心がけましょう。
- 睡眠時間には個人差がありますが、大人の場合、7～8時間の睡眠が必要と言われています。無理はせず、毎日決まった時間に寝る習慣を維持しましょう。
- 寝起きが悪い、日中ボーっとするようになってきたときは、睡眠時間が不足している可能性があります。時には、休暇を取り、休息しましょう。
- 寝付きが悪い、まとまった睡眠ができなくなってきた場合は、適度のアルコールや睡眠剤を使うこともあるでしょう。ただし使用頻度が多くなってきた場合は、要注意です。

43

健康に過ごすための生活上の注意：

水

途上国では、飲用水に注意する必要があります。飲用水には、ミネラルウォーター、煮沸消毒した水、消毒剤などを添加したものなどを使用しましょう。

■■ ミネラルウォーター

- 粗悪な物も売られています。きちんとした商店やホテルで、未開封のもの、新しいボトルの購入を心がけましょう。

■■ 煮沸消毒

- 沸騰してからさらに10分程沸かし、これを冷まして飲みます。
- 煮沸消毒には、殺菌効果のほか、水質の硬度を下げる効果もあります。

■■ 消毒剤による消毒

- 塩素系消毒剤やヨウ素系消毒剤があります。
- 使用量や方法は消毒剤により異なるので、注意書きを十分に参照して使用してください。

■■ その他

- 氷で油断することが多いので注意してください。氷もミネラルウォーターか煮沸した水などからつくるようにしましょう。

44

健康に過ごすための生活上の注意：

食事

赤痢、チフス、コレラやA型肝炎などの感染症は、汚染された食物を通して感染します。フィールドでの食事の注意は、一言で言えば、以下に尽きます。

- ◆Boil it…水は沸騰させる
- ◆cook it…食べ物は完全に火を通す
- ◆peel it…果物や野菜は自分で皮をむく
- ◆or forget it!…これらができないなら食べたり飲んだりするのは諦める

調理に関する注意

- 新鮮な食料を管理のよい店から購入するようにします。
- 冷蔵庫や冷凍庫に食料を詰め込まないようにします。
- 調理前や調理中に生ものに触れるたびに、手洗いを行います。使用人に作ってもらう場合も指導しましょう。

食べ物に関する注意

- 基本的に十分に加熱されたものだけ口にします。
- 熱処理されていない牛乳や乳製品（アイスクリーム、ヨーグルトなど）も避けましょう。
- 生野菜やサラダにこだわらず、炒めた野菜や煮つけをたくさん食べます（十分ビタミンはとれます）。
- 果物や野菜は丸ごと買います。カットされたものは避け、自分で皮をむいて食べましょう。

栄養バランス

フィールドでは、日本と同じように衛生的で、豊富な種類の食物を入手することは困難です。それに加えて、台所の衛生状態が悪く調理するのが大変だったり、任務が忙しいと、簡単なインスタント食品やスナック菓子で食事を済ませようという思いにかられることもあるでしょう。

野菜や生ものの食事が摂れない反面、外食では油っこい食事も多く、体重が急増したり、高脂血症などのリスクが高まることも少なくありません。日本と同じ食事をとることは難しくても、フィールドにいらながらも、食事に気をつけ、体調管理をすることが大切です。

■ フィールドでの食事のコツ

- 基本はバランスのよい食事を心がけることです（炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを含む食事をバランスよく食べましょう）。
- 現地の人々の食事には、栄養素がバランスよく含まれていることが少なくありません。多様な食料が手に入らなければ、現地の人々が食べている主食をしっかり食べるとよいでしょう。
- 肉・魚などは1日に1回でも構いません。そのかわり、豆や芋が手に入るのであれば、たんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富なので、積極的にとりましょう。
- 生野菜を食べるのが難しくても芋、山菜や肉の内臓（レバーなど）からビタミンを摂取することができます。
- 油ものは控えめにしましょう。「揚げる、炒める」よ

りは、「焼く、ゆでる」食事が望ましいです。

- 基本的にサプリメントの摂取は必要ありませんが、食料の入手が困難な地域への赴任や極度の偏食の場合は考慮が必要です。

コラム

運動不足の解消方法

フィールド現場で日々動き回っている場合はそれだけで十分運動となっているとは思いますが、治安が悪い場所での活動の際は、事務所・自宅・車など限られたスペースの中での生活が中心となるため、運動不足はフィールドスタッフ共通の悩みようです。現場での運動不足解消法として、どのようなアイデアがあるのでしょうか・・・例えば、車内でのダンベル体操（車の移動が多いのでその時間を有効活用とは、なるほどです）、日本でも流行したDVDを見ながらの運動、バランスボールやバトミントン（本部からグッズを送ってもらえるとよいですが）、踏み台昇降、ヨガなどです。楽しくないと続かないと思うので、運動のためだけでなく、リフレッシュにもなるものができるとういことです。

気候

熱帯地域でも一年中高温多湿の熱帯雨林気候や、雨季と乾季が明確に区別されるサバンナ気候があります。また、高度の高いところでは、朝夕の冷え込みが厳しい地域もあります。季節や地域により、準備する衣類などは大きく異なりますが、一般的な注意事項をあげておきます。

■ 熱帯地域

- 高温多湿のため、身体を締め付ける衣服は避け、基本的にはゆったりとした服を着ましょう。素材としては、木綿や麻がよいでしょう。
- 山野を歩く際は有毒小動物に襲われる危険があるので、運動靴などを履きましょう。また、短パンよりも長いズボンが適しています。
- 日焼けはやケドです。あなどってはいけません。暑くても長袖の方がよい場合もありますし、日焼け止めクリーム、帽子、サングラスなどは賢く使いましょう。
- 高温地域では、熱中症の予防を心がけましょう（50.「熱中症」参照）。
- 冷房による冷えすぎや室内外の気温差などにより風邪をひくことも少なくありません。住環境にも気をつけましょう。
- 熱帯地方の住居は、太陽の直射光を避けるために、採光よりも通気性を重視した造りになっています。住居の周囲に樹木を植えたり、長い軒やカーテンなどで、直射日光を遮る工夫がなされています。持参したテントを張るときも、このような現地の工夫を参考にするとよいでしょう。

- 日本式の風呂よりも1日数回、40℃以下の温湯か冷水を浴びる現地式のシャワーがよいでしょう。

■ 乾燥地

- 砂漠地帯は昼夜の温度差が非常に大きいのが特徴です。
- 衣服は全身を包むようなものを重ね着し、半袖・半ズボンはなるべくは避けます。
- やけどの恐れがあるのでサンダルでの移動は厳禁です。
- 砂ぼこりが角膜を損傷する可能性があります。できるだけコンタクトレンズではなく、メガネを使用しましょう。
- 夜間の冷え込み対策に、厚着の衣服も用意しておくとう安心です。

■ 高地

- 高度2400メートル以上の土地では、高山病に注意します（51.「高山病」参照）。
- 高度が高くなるにつれ、紫外線も増加します。紫外線量は、高度1000メートルごとに10～20%増すので、特にサングラスは必需品です。
- 高度が高くなるにつれ、温度も低くなります。高度1000mごとに約6℃下がるといわれているので、厚手の衣服も準備しておきましょう。

虫、小動物

熱帯地域では蚊、ハエ、ダニ、ノミ、シラミ、カメムシなど害虫による感染の他に、ヘビやサソリ、ムカデ、クモ、ヒル、有毒魚（ウツボなど）などによる傷害もあります。また、狂犬病や日本脳炎など脊椎動物から人に伝播される人畜共通感染症（Zoonosis）もあり、むやみに動物に近づかないことが重要です。

また、ガ、ハチ、アリ、クモ などの中には毒性の強いものが少なくないので、注意が必要です。海には日本ではいない種類のクラゲ、ウニ、ヒトデ、毒魚、海ヘビなどがいるので、これらにも気をつけましょう。

蚊は、マラリア、デング熱、日本脳炎などの感染症を媒介しますので特に注意が必要です。

◆蚊に刺されないためには

- 行動の注意：マラリアを媒介するハマガラカは主に夜間に活動し、デング熱を媒介するネッタイシマカやヒトスジシマカは昼間や薄暮時に活動する習性があります。夕暮れ以降の外出は極力控えましょう。
- 衣服の工夫：夜間は肌の露出を抑えた服装（長袖、長ズボン、靴下）にしましょう。
- 昆虫忌避剤（虫除け）の使用：汗をかいたときはこまめに塗りましょう。
- 殺虫剤や蚊帳の使用：蚊取線香の使用、網戸の利用や蚊帳に殺虫剤を染み込ませて寝ることは意外と効果的です。

48 気になる症状への対応： 発熱

発熱は感染症にかかった際に出現する一般的な症状の一つです。つまり、熱が高い場合、何らかの感染症にかかっている可能性があります。発熱は生体防御反応として起こるので、必ずしも下げる必要はありませんが、感染症には、カゼ程度から重症のものまでいろいろあるので、「単なるカゼ」と思って、放置すると危険な場合があります。特にマラリアの場合は、診断と治療が遅れると生命にかかわる（けいれん、意識障害、腎不全などを引きおこす）ことがあります。マラリアの流行地に赴任する場合は、診断と治療が遅れないように注意しましょう。



注意点

- 高熱のある場合は無理をせず、自宅で安静に休むようにしましょう。早い段階で安静を保ち、病気をこじらせないこと。また、他人にも、病気をうつさないよう心がけることも大切です。
- 必要に応じて速やかに医療機関に相談しましょう。

発熱時の対処法

- 熱の上がっている最中は寒気がするため、衣服や掛け物を調整して少し温めましょう。
- 熱が上がりきったときや高熱が出た場合は、冷やしましょう。

- 現地でも、氷が手に入るようであれば、ビニール袋やタオルで包み、頭、首、わきの下、太ももの付け根などを冷やすとよいでしょう。氷がなければ、冷却シートで代用してもよいでしょう。
- 高熱が下がらず（38.5℃から39℃が目安）、食欲がなくなった場合は、解熱剤の使用を検討してみるのも一つです。

■■ 解熱剤の使い方

- 使用する場合は、可能な限り日本から持参した使いなれたものを服用しましょう。
- どのような薬でも、使い過ぎは肝臓や腎臓に負担をかけます。1日の使用頻度は3回くらいまで、間隔は6時間以上あけましょう。十分な水分摂取と栄養補給も大切です。
- 解熱剤を服用しても熱がなかなか下がらない場合は、早めに受診しましょう。

49 気になる症状への対応： 下痢症

下痢症は最も頻度の高い疾患です。原因を大別すると以下のものがあります。

- 疲労による体力の低下
- 不安やストレスなど精神的な原因による胃腸障害
- 飲食物の違いによる一過性の胃腸障害
- ウイルスや細菌、寄生虫による感染症
(細菌ではサルモネラ、赤痢、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ウイルスではノロウイルスやロタウイルス、寄生虫では赤痢アメーバ、ジアルジアなどがあり、特に注意が必要です。)

■■ 予防対策

下痢を100%予防することは不可能ですが、日頃から十分な栄養と休息・睡眠をとり、抵抗力を高めておくことが何より大切です。また、食べ物や飲み水に注意し、食事前によく手を洗うことで、感染性の下痢の可能性を大きく下げることができます。

- 手洗いの際は、石鹼となるべく汚染されていない水を使用します。指輪などを外したうえで、10～15秒ほどまんべんなく手をこすりましょう。
- 共有のタオルの使用は避け、自分のハンカチなどを使うようにします。

■■ 下痢にかかったら

下痢になると、腹痛や食欲不振で食事からの水分摂取量が減るとともに、下痢便として大量の水分が体から失われ、脱水状態になる可能性が高まります。この場合、十分な水分補給が何より大切です。また、水分とともに

塩分、糖分も失われるので、経口補液（ORS：Oral Rehydration Salts/Sollution、水+砂糖+塩から成る飲料）を飲むのが有効です。経口補液粉末を現地薬局などで購入するか、代用経口補液（下図参照）を作って飲みましょう。



出典：WHO, (2007) International travel and health

■■重症と感じたら

腹痛が強いとき、便に血が混じるとき、熱がある場合は、感染症の可能性があります。この場合は、抗生物質の投与が必要となります。

また、尿の回数や量の減少、唇や舌の乾燥、唾液の不足、皮膚の乾燥などは、脱水症状のサインです。重症になると、意識がぼんやりし、経口による水分補給だけでは十分でなくなるため、点滴が必要となります。早めの受診を心がけましょう。

50 気になる症状への対応： 熱中症

熱中症は体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温の調節機能が破綻することで起こります。重症の場合は死に至りますが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置によって救命することができます。

■ 熱中症は予防が大切

フィールドは、比較的高温の環境が多いため、熱中症の予防は非常に大切です。予防法は、発汗で失った水分と塩分をすぐに補給することにつきます。喉が渴いていなくても意識して水分を摂取するようにしましょう。また、屋外では帽子を着用すること、なるべく日陰を選んで過ごすことも重要です。

■ 熱中症の危険信号（例）

- 体温が高い
- 赤い、熱い、乾いた皮膚（汗をかいていなくても、触るととても熱いなど）
- 頭痛がある
- めまい、吐き気
- 意識の障害（応答がおかしい、呼びかけに対する反応が鈍いなど） など

■ 熱中症が疑われたら

熱中症を疑ったときは、死に直面する緊急事態であることを認識しましょう。すぐに体を冷やすことが必要です。

◆涼しい場所（日陰や風とおしのよい場所）へ避難しましょう。

◆衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。

- 濡れたタオルで体を拭き、うちわでおおぎます。
- 氷があれば、首、わきの下、太ももの付け根にあて、血液を冷やします。

◆水分・塩分を補給しましょう。

- 大量の発汗があった場合は、汗で塩分が失われている可能性があります。スポーツドリンクのような成分（水+塩+砂糖）を補給しましょう。
- ただし、意識障害があるときは、誤って気道に流れる可能性があるため、飲ませてはいけません。

◆医療機関へ搬送

- 自力で水分摂取ができない、意識障害がある場合は速やかに受診しましょう。
- 場合によっては医療機関で点滴が必要です。

51

気になる症状への対応：

高山病

高山病は、高地の低酸素状態の環境に、人間の体が慣れるまでうまく順応できない場合に起こる反応です。高度2400メートル以上の土地では、誰もが高山病にかかる可能性があるという心づもりでいきましょう。徐々に体を慣らしていけば起こりにくいですが、急激に高いところに登ったり、移動すると命とりになります。

高山病の危険信号（例）

- 軽度の息切れや呼吸数の増加など
- 激しい頭痛、めまい
- 嘔吐
- 呼吸困難
- 昏睡状態 など

高山病が疑われたら

息切れを感じたら、まずは無理せずすぐに休息しましょう。それでも症状が治まらないときは、速やかに低地に移動するのが一番です。頑張って登りつづけるのが最もよくありません。意識障害がある場合は速やかに受診することが大切です。

52

食べ物、飲み物による感染症：

A型肝炎 (Hepatitis A)

流行状況

途上国では一般に見られる感染症です。

感染経路

A型肝炎ウイルスに汚染された飲食物を経口摂取することにより感染します。ウイルスは糞便中にも含まれ、それに汚染された水、氷、魚介類などが口に入り、感染します。

主な症状

通常4週間ほどの潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、食欲不振、吐き気・嘔吐、黄疸などの症状（急性肝炎）が見られます。感染しても、軽症のこともあります。重症化すると、数週間から1カ月以上も休養が必要になることがあります。

予防方法

- A型肝炎ワクチンの予防接種を行いましょう。A型肝炎ワクチンは2～4週間間隔で、2回接種します。さらに約半年後に1回追加接種すると5年間は効果が得られます。急ぐ場合は2回だけでも摂取することで、6カ月から1年半は有効といわれています。
- 十分加熱調理された飲食物をとる。
- 手洗いの励行。

治療方法

- 特効薬はなく、安静と食事療法が基本となります。

53 食べ物、飲み物による感染症： コレラ（Cholera）

流行状況

アジア、アフリカ、中南米に広がっている感染症です。

感染経路

コレラ菌に汚染された飲食物を経口摂取することにより感染します。コレラ菌は古典型とエルトール型に分類されますが、近年は軽症型であるエルトール型がほとんどです。

主な症状

通常1～3日の潜伏の後、下痢や嘔吐などが起こります。近年流行しているエルトール形では、従来のような激しい水様下痢や脱水を呈することは少なく、軽度の下痢か無症状に経過するものが大部分です。

予防方法

- 日本で接種できる不活化コレラワクチンの効果は十分でなく、一般的には接種はすすめていません。
- 十分加熱調理された飲食物をとる。
- 手洗いの励行。

治療方法

- 水分補給が重要です。重症例では点滴治療を行い、抗生物質を使用します。

54

食べ物、飲み物による感染症：

腸チフス (Typhoid Fever)

流行状況

アジア、中東、東欧、アフリカ及び中南米地域に多発している感染症です。

感染経路

チフス菌に汚染された飲食物の経口摂取や汚染された糞便などに接触することで感染します。

主な症状

通常1～3週間の潜伏期間の後、高熱、頭痛、倦怠感、食欲不振などの症状が出現しますが、下痢などの消化器症状が現れることは少ないです。途上国では不明熱が長引くときは、腸チフスを疑い診断的治療を行う場合があります。

予防方法

- 欧米では経口生ワクチンや不活化ワクチンが開発され、効果も80%以上といわれていますが、日本では承認されていません。個人輸入した一部の医療機関で取り扱っています。
- 現地でもワクチンを接種できなければ、飲食物に注意し、手洗いの励行などを心がけます。

治療方法

- 抗生物質を使用します。

55 食べ物、飲み物による感染症： 細菌性赤痢（Dysentery）

流行状況

世界中に広く分布する感染症です。衛生状態の悪い国に多く見られます。

感染経路

赤痢菌に汚染された飲食物を経口摂取することにより感染します。非常に少ない菌量でも感染することから、食器や箸などを介して感染することもあります。

主な症状

通常1～3日の潜伏期間の後、下痢、発熱、腹痛などの症状が出現します。重症だと、腸内からの出血によって血便が見られ、しぶり腹（トイレにいった後でもすつきりせず、またトイレに行きたくなる状態）が現れることがあります。症状が軽い場合は、軟便程度で発熱もないか、あっても微熱程度しか見られません。

予防方法

- ワクチンは開発、実用化されていません。
- 十分加熱調理された飲食物をとる。
- 手洗いの励行。

治療方法

- 抗生物質を使用します。
- 下痢がひどければ、点滴による水分補給が必要となります。

56

食べ物、飲み物による感染症：

赤痢アメーバ症 (Amebiasis)

流行状況

世界各地に分布する感染症ですが、特に熱帯、亜熱帯の衛生状態が悪い地域で流行しています。

感染経路

アメーバ原虫で汚染された飲食物を経口摂取することで感染します。性交渉にて、肛門周囲に付着したアメーバ原虫が口腔内に入り感染することもあります。

主な症状

発熱、頻回の下痢、血便などの急性症状を呈するものから、ほとんど無症状で慢性に経過するものまで症状はさまざまです。

予防方法

- ワクチンは開発、実用化されていません。
- 十分加熱調理された飲食物をとる。
- 手洗いの励行。

治療方法

- 抗生剤（メトロニダゾール）を使用します。

57 蚊による感染症： マラリア (Malaria)

流行状況

熱帯・亜熱帯地域に広く分布する重篤な感染症で、現在世界100カ国以上で流行しています。

感染経路

ハマダラカ属の蚊に吸血されて感染します。ハマダラカは止まる姿勢が他の蚊と異なりお尻を上げて止まり、成虫の羽には、まだら紋様があるのが特徴です。マラリアは熱帯熱マラリア、三日熱マラリア、卵形マラリア、四日熱マラリアの4種類に分類されます。



主な症状

初感染か再感染か、年齢、マラリアの種類によって異なりますが、主要な症状は熱発作です。四日熱マラリアは72時間、三日熱、卵型マラリアは48時間ごとに発熱を繰り返しやすい、発熱とともに、顔面紅潮、呼吸切迫、結膜充血、嘔吐、頭痛、筋肉痛などの症状が現れることもあります。熱帯熱マラリアは、他のマラリアと異なり高熱が持続する傾向にあり、平熱まで下がることは稀です。症状も重く、治療が遅れると意識障害、腎不全などを起こし、死に至る可能性もあります。

予防方法

◆防虫対策 (47.「虫・小動物」参照)

◆予防内服

マラリアの感染を防ぐワクチンはありませんが、予防内服はできます。

- 薬剤に耐性のあるマラリアの存在が大きな問題となっているため、派遣地域でのマラリア感染危険度と薬剤耐性を確認し、判断することが重要です。マラリアの危険度と地域ごとに推薦できる予防内服薬は毎年WHOが発表しています。
- 予防内服する場合は、多くの薬は派遣1週間前から服用を開始し、帰国後4週間は服用を続ける必要があります。日本国内での予防内服の入手はまだ限られていますが、現地で購入もできます。しかし、薬であり、何らかの副作用があるので、安易な使用は禁物です。専門医と相談してから、服用を開始しましょう。

■■ 治療方法

マラリア治療の基本は、重症化を防ぐことです。流行地で活動している際は、高熱が持続する場合は早めに受診しましょう。軽度であれば、抗マラリア薬の内服治療を行います。

すぐに医療機関を受診できない状況にある場合は、場合によっては、自らの判断で内服を開始する方法もあります（スタンバイ治療）。自己治療は命に関わる副作用を引き起こす場合もあり、マラリア以外の疾患の危険性もあるので、自己治療をしても必ず医師の診察を速やかに受けることを忘れないようにしましょう。

58 蚊による感染症： 黄熱 (Yellow Fever)

流行状況

主として中央アフリカ、中南米に広く分布する感染症です。

感染経路

黄熱ウィルスを持った蚊（ネッタイシマカ）に吸血されて感染します。

主な症状

通常、蚊に刺されて3～6日後に、突然の発熱、頭痛、吐き気・嘔吐などを起こし、出血症状や黄疸が現れます。死亡率は50%以上といわれています。

予防方法

- WHOが定めた国際保健規則により、入国者に接種を義務付けることのできる唯一の国際伝染病です。旅行や居住を問わず、黄熱の流行地域に入るには黄熱ワクチンの接種が義務付けられています。
- 弱毒生ワクチンの1回接種。接種後10日目で効力が生じ、10年間持続します。日本では、日本検疫衛生協会と各地の検疫所で接種できます。(5.予防接種参照)
- 入国する10日前には接種を済ませ、黄熱ワクチンを接種した証明書（イエローカード）を携行する必要があります。

治療方法

- 対症療法が主となります。

59

蚊による感染症：

デング熱 (Dengue Fever)

流行状況

アジア、オセアニア、アフリカ、中南米で広く流行しています。

感染経路

デング熱ウィルスを保有している蚊(ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ) に吸血されることにより感染します。

主な症状

軽症の「デング熱」と重症の「デング出血熱」があります。「デング熱」は通常、蚊に刺されて2～7日後に突然の発熱ではじまります。高熱とともに、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹などの症状も見られます。感染を繰り返すと、出血やショックを伴う「デング出血熱」となる可能性が高くなります。

予防方法

- ワクチンは現時点ではありません。
- 蚊に刺されないようにすることが唯一の予防法です。

治療方法

- 多くは、特別な治療を行わなくても軽症で済むケースが多いといわれ、対症療法が主となります。
- 安静を保ち、高熱には解熱剤（アセトアミノフェンなど）を使用します。アスピリンは出血を助長するため使用してはいけません。

60 血液や性交渉等による感染症： HIV/AIDS

■ 感染経路

エイズ（AIDS）は、HIVウィルスによって、身体の免疫システムが正常に機能しなくなる病気です。HIVウィルスは感染者の血液、体液、母乳などに含まれているため、性行為、輸血、汚染された注射針、母子感染による危険は常にあります。

■ 主な症状

HIV感染後2～6週間後に発熱、咽頭痛、リンパ節の腫れ、下痢などの症状が現れることがあります。HIVウィルスに感染しても、すぐにエイズ（AIDS）を発症するわけではありません。数年から十数年かけて、免疫力が徐々に低下し、ある程度免疫力が低下すると、AIDS（後天性ヒト免疫不全症候群）を発症します。

■ 予防方法

- 現在のところHIVに対するワクチンは研究・開発が進められていますが、実用化されているものではありません。
- たった1回の性行為によっても感染しますので、コンドームの使用、安全なセックスのためのルールを守ることはとても重要です。複数のパートナーとの安易な性行為はやめましょう。
- HIV陰性であることが確信できる、信頼できるパートナーとの性行為以外は、毎回正しくコンドームを使用しましょう。十分な量のコンドームがあるか、コンドームが破損していないか（バッグや財布などの中に長期間いれておいた場合は注意が必要です）、有効期限は大丈夫か常に確認しましょう。ピルやそ

の他の避妊具はあくまでも避妊のためのものです。HIV予防にはなりません。

- 途上国では、検査が十分でない輸血や血液製剤が使われていたり、安全が確認できない注射器などの医療器具が使用されています。治療は信頼できる医療機関で受けましょう。
- フィールドで医療行為をする医療従事者は、針刺し事故などに特に注意を払う必要があります。万一、HIV感染の可能性が疑われる体液による医療事故に遭遇した場合は、抗レトロウィルス薬を予防的に投与することがあります。できるだけ速やかに、少なくとも1～2時間以内に1回目の服用を開始します。
- また、感染の危険のあった日から8週間過ぎなければ、抗体が上昇していないため、正しい検査結果が得られません。十分な期間を経て、血液検査により早期に診断をすることが重要です。

■ 治療方法

- 抗ウィルス薬を併用することで、発症を遅らせたり、症状を軽くすることはできますが、完全な治療薬は現在まだありません。

61 血液や性交渉等による感染症： B型肝炎（Hepatitis B）

■ 感染経路

B型肝炎ウイルスに汚染された血液の輸血、血液製剤の使用、汚染された注射器・注射針、性交渉によって感染します。

■ 主な症状

無症状で経過することもあります。いったん症状が現れると劇症肝炎をおこし、高い致死率を示します。無症状のまま数年後に慢性化したときには肝硬変や肝癌に進行する疾患です。

■ 予防方法

- B型肝炎ワクチンはとても有効です。3回の接種が必要です。初回接種の4週間後に2回目の接種を行い、その6か月後に3回目を接種します。とくに、医療従事者の場合や家族に抗原キャリアがいる場合は、ぜひ接種してください。
- コンドームを使用することは大切です。
- 医療機関では、使い捨ての注射針や注射器を使用してもらうようにしてください。
- 安全な血液を利用することも重要です。

C型肝炎（Hepatitis C）**感染経路**

B型肝炎と同様、血液や体液が主な感染源となります。

主な症状

ウイルスに感染しても無症状のことが多く、知らない間に慢性肝炎、肝硬変、肝癌へ進展することがあります。

予防方法

- 予防のためのワクチンが存在しません。
- コンドームを使用することは大切です。
- 医療機関では、使い捨ての注射針や注射器を使用してもらいようにしてください。
- 安全な血液を利用することも重要です。

63 その他の感染症： 狂犬病（Rabies）

流行状況

世界に分布しています（日本、英国、オーストラリア、アイルランドなど狂犬病のない地域は珍しい）。

感染経路

主に犬に咬まれ、傷口からウィルスが侵入し、感染します。犬以外でもアライグマやコウモリ、キツネなどの哺乳動物からも感染することがあります。

主な症状

通常、1～2カ月程度の潜伏期間の後、発熱、頭痛、全身倦怠、嘔吐などの症状が現れます。さらに、筋肉の緊張、意識障害、嚥下困難（食べ物・飲み物がのみ込みにくくなること）などが起きます。発病すると、治療法がなく、ほぼ100%死亡します。

予防方法

- 狂犬病ワクチンの予防接種
- むやみに野生動物に近づかない、手をださない。

治療方法

- 咬まれた傷口を水と石鹼でただちに洗い流します。
- 傷口に消毒液を流し、ガーゼなどをあて、できるだけ早く医療機関を受診します。
- たとえ事前に狂犬病の予防接種をしても、医療機関での傷の処置と、咬まれた後の予防接種も絶対に必要です。

64

その他の感染症：

高病原性鳥インフルエンザ

(High Pathogenic Avian Influenza)

流行状況

2001年頃から東南アジアで流行し、アジア、東欧、アフリカなどの地域へ拡大しています。

感染経路

インフルエンザウイルスに感染した家畜（主にニワトリ）またはその排泄物に直接触れることで感染します。冬になると日本で流行する「インフルエンザ」とは異なります。

主な症状

主に、通常のインフルエンザと同様の高熱、咳などの症状が見られます。急激に全身症状が現れ、重症化する場合は死に至ります。

予防方法

- ニワトリなどを扱っている市場や農家にはなるべく行かず、弱ったニワトリや死んだ鳥に触れないようにしましょう。
- 日頃から手洗い、うがいを心がけましょう。
- 十分に加熱調理された鶏肉や鶏卵などの食物は安全と考えられています。

治療方法

- 抗インフルエンザ薬を使用します。

65 医薬品・衛生用品へのアクセス

■ 医薬品・衛生用品

海外で販売されている薬品は日本人には強すぎる場合があります。また現地の薬局で薬が購入できても、保管状態が悪かったり、何に効くのかよくわからない薬もあります。個人で必要となる医薬品はなるべく日本から持参するのがよいでしょう。

ただし、自己判断による治療は重大な副作用を引き起こす可能性があります。携帯する医薬品はあくまで緊急時に用いる手段です。症状がよくなり、「何かおかしい。これは危ないかも」と思ったら、早めに現地の信頼のおける医療機関で受診することが大切です。

衛生用品に関しても、現地でかなりの種類は入手できますが、生理用品、耳かき、爪きりなどの品質は日本製のものが非常に優れています。

何を持参するかは個人によって異なりますが、持参すべき医薬品や衛生用品の候補としては資料編を参照ください。蚊を媒介としたマラリアなどの感染症予防のため、昆虫忌避剤（虫除け）、蚊取り線香などは日本製のものが重宝します。

66 医療機関の選び方

現地の医療機関で受診する際は、さまざまな情報を収集し、信頼できる医師、医療機関を選ぶようにしましょう。

国・地域によっては、在外公館に医務官が駐在しています。また、在外公館のホームページには現地の医療情報や医療機関の紹介がされているので参考にするのもよいでしょう。

<外務省 在外公館医務官情報>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

コラム

医療サービスを受けるためのアドバイス

首都や大都市では外国人の診療に慣れた医師がいるので、プライベートクリニックやミッション系の病院や高級な私立病院が利用しやすいでしょう。また、日本語を話せる医師の診療能力が高いとは限らないので過信しないようにしましょう。地方に住む場合は、大都市で医療を受けるための移送手段を用意し、重症化した場合や緊急時に近隣国あるいは日本へ移送するルート調べておくことが大切です。

67 応急手当の基本

戦闘地では、銃撃、爆弾などに巻き込まれ、命が脅かされることがあります。また、近年、交通事故で命をおとすフィールドスタッフも少なくありません。医療機関へのアクセスが悪いフィールドにいても、適切な応急手当を知っていれば、救える命があります。不測の事態では、つい慌ててパニック状態になりやすいですが、まずは深呼吸して、落ち着きましょう。慌てると、けがをした人がさらに不安になります。

■ ■ まずは、周囲の安全確認

- 傷病者を救出するにも、あなたが危険にさらされていては救えません。地雷や銃撃などの危険が残っていないか確認してから行動しましょう。
- 首や背中をけがしている可能性が高い場合は、むやみに動かすことは危険です。ただし、さらなる危険が差し迫っている場合は、安全な場所にまず移動しましょう。

■ ■ 応急手当の講習会

- 派遣前に可能であれば、最寄りの消防署や日本赤十字社などで実施されている応急手当講習会に参加しておくといでしょう。

<東京消防庁>

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/life01-1.htm>

<日本赤十字社>

<http://www.jrc.or.jp/sanka/study/index.html>

68 一次救命処置

一次救命処置 (Basic Life Support) とは、意識を失った傷病者が発生した場合に一般市民が実践可能な、器具や薬剤を用いないで行う処置のことです。医療従事者でなかったり、訓練を受けていないと、自信が持てないかもしれませんが、「やらないよりは、まずはやること」で、命が救えます。

意識の確認

- 傷病者の肩をやさしく叩き、大声で呼びかけます。反応がなければ、一次救命処置をただちに行います。
- 同時に、可能な限りの手段を駆使して、助けを求めることも重要です（携帯電話、運転手、通行人など）。

気道確保 (Airway)

- 片手を傷病者の額に、他方の手の指先をあごの先端にあて、あご先を引き上げるようにして、頭部を後ろに傾けます。



- 気道確保後、「普段どおりの息をしているか」を確認をします（10秒以内）。
 - ◆見る：胸やお腹が上下に動いているか
 - ◆聴く：耳で呼吸音を確認できるか
 - ◆感じる：頬で吐く息を感じるか
- 普段どおりの息がないときは、人工呼吸を行います。
- 普段どおりの息があっても、意識がない場合は、嘔

吐した場合の窒息防止のため、横向きの姿勢（回復体位）をとらせます。

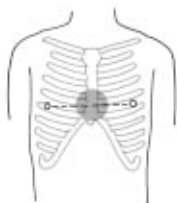
人工呼吸（Breathing）…省略可能

- 鼻をつまみ、傷病者の口を覆います。
- 1秒かけて胸が軽く膨らむ程度に、息を吹き込みます。2回行いましょう。
- 人工呼吸を行っても呼吸の回復がない場合は、直ちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）に移ります。
- 口対口人工呼吸（mouth-to-mouth）の際は、ディスポーザブルマスクなどの感染防護具の使用が望ましいですが、携帯していない場合、口対口人工呼吸に躊躇する場合は人工呼吸を省略し、すぐに心臓マッサージに進みましょう。



心臓マッサージ（Circulation）

- 心臓マッサージの部分を確認します。大人の場合は「胸骨の下半分」です。
「胸の真ん中、もしくは乳頭と乳頭を結ぶ（想像上の）線の胸骨上」が目安となります。
- 圧迫は両手を重ね、肘を伸ばし、
 - ◆強く（胸骨が、4～5cm程度沈むまで）、
 - ◆速く（1分間に約100回のテンポで）
 - ◆絶え間なく（30回連続で）
 - ◆圧迫解除は胸がしっかり戻るまで行います。
- 心臓マッサージ30回（回数の正確さにこだわる必要



はありません)と人工呼吸2回を繰り返します。協力者がいるときは、2分ごとに交代しましょう。傷病者が動き始めるまで、助けが来るまで、または高度な医療機関に搬送できるまで続けることが必要です。

- 心臓マッサージと人工呼吸の両方を絶え間なく行うことが困難な場合、口対口の人工呼吸に抵抗がある場合は、心臓マッサージだけでも続けることで救命率には遜色がないとの報告もあります。
- 年齢によって(成人、小児、乳児)、心臓マッサージの圧迫部位、強さ、深さに違いがあります。

一次救命処置の年齢別比較

	圧迫部位	速さ	強さ	深さ	心臓マッサージ： 人工呼吸
成人	胸の真ん中(両乳頭を結ぶ線の真ん中)	1分間に約100回	両手で	4~5cm	30:2
小児			両手で(片手でもよい)	胸の厚みの1/3	
乳児			指2本で		

出典：日本救急医療財団心配蘇生法委員会(2005)より加筆作成

◆参考情報

『救急蘇生法の指針<2005>市民用・解説編』監修：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会、編著：日本版救急蘇生ガイドライン策定小委員会

69 止血法

人間の全血液量は、体重1kg当たり約80ml（体重50kgの人は、約4ℓ）です。全血液量の1/3以上を失うと生命の危険が脅かされます。大量の出血は直ちに止血をしなければなりません。

■ 手当を始める前に、感染予防

傷病者の体液（血液、吐物、便尿など）に接触する場合、応急手当を行う人が感染症の危険にさらされないように注意することが必要です。

- 体液に触れる場合は、手袋や身近にある清潔なビニール袋を使い、直接触れないようにします。
- 手当後は、速やかに石鹸などを使い、流水で洗い流しましょう。

■ 止血法（直接圧迫止血法）

- 傷口より大きくて、きれいな布（ハンカチ・ガーゼなど）を出血している部位にあて、圧迫します。
- 血がにじんでくる場合、布を取り替えずに新しい布を上重ねます。取り替えると固まりかけている血をはがし、再出血してしまいます。
- 大きな血管からの出血で、片手で押さえても血が止まらないときは、両手で体重を乗せて圧迫します。



◆ 参考情報

『First Aid in armed conflicts and other situations of violence』、赤十字国際委員会（ICRC）

70 家族・子どもの健康管理

長期間、海外での活動に赴く場合、家族や子どもを連れていく場合があります。途上国に子供（特に乳幼児）を連れていく場合は、安全面とともに、健康や感染症について不安なことも多いでしょう。子どもを連れていく場合に特に気をつけておきたいことを以下に記しておきます。

■ 同伴前の健康診断

- 乳幼児の場合、日本では法律で定められた月齢に健康診断を受けます。小・中学校入学後も、毎年学校で健康診断を受けます。それまでの健康診断で特段問題がなかったとしても、かかりつけ医に海外に行くことを伝え、改めて必要な項目の健康診断を受けておきましょう。
- 歯科健診で虫歯が見つかった場合、現地での治療は困難なことが多いので、時間的余裕があれば、なるべく治療完了後に連れていきましょう。

■ 予防接種

途上国で生活する場合、予防接種は感染症の予防対策として最もよい手段です。積極的に必要な予防接種を受けさせるようにしましょう。その際は、日本の予防接種は海外の国の予防接種のスケジュールとは大きく異なっていることに注意しましょう。

- 日本の定期予防接種（BCG、三種混合、ポリオ、麻疹、風疹）は済んでいるか確認します。海外ではポリオは3回接種が必要なので、追加接種をします。
- 赴任地で流行している感染症について、事前に調べておきましょう。日本で接種可能なものは日本で受

け、そのほかは赴任地で受けるようにしましょう。

- 出発まで期間が短い場合は、複数の予防接種を同時にすることも可能です。かかりつけ医に相談してみましょう。

■ 母子健康手帳

日本の母子健康手帳は、母親の妊娠中から子どもの出生、成長、病気、予防接種に関する情報を網羅した世界に誇れる便利な手帳です。海外に子どもを連れていく場合はぜひ活用しましょう。

◆ 赴任前

- 母子健康手帳に、記入漏れがないか確認しましょう。
- 英語などの外国語併記の母子健康手帳を入手し、事前に記録しておきましょう（母子衛生研究会で購入可能）

◆ 赴任中

- 現地の医療機関で受診するときに外国語併記の母子健康手帳を持参し、現地で受診した医療記録や予防接種記録を記入しておいてもらうと帰国後に大変役立ちます。
- 現地での受診した医療記録や予防接種の記録も記入しておいてもらうと帰国後に大変役立ちます。

◆ 参考情報

<母子衛生研究会「海外出産&子育てインフォ」>

<http://www.mcfh.net/>

海外赴任者とその家族のために、海外での母子保健サービスや予防接種・生活などの情報を提供しています。

第5章

ストレス対策

この章に書かれた情報はあくまで一般的な情報ですので、個別状況に応じた対応が必要です。

71 ストレスとフィールドスタッフ

NGOの仕事は、急激な生活環境の変化・政治不安・身体的攻撃または激務などの諸要因により高いレベルのストレスを抱えやすい状況下にあります。

■ フィールドスタッフの活動環境

- NGO職員は草の根レベルで活動していることが多いため、非常事態の場合は、直接影響を受けやすい状況にあります。
- 政府や国連機関などの援助関係者と比べて、首都から離れた、アクセスの難しい地域で活動していることが多く、また他機関から委託を受けて、奥地で活動することもあります。
- 紛争やテロ、政変などが起こった場合に、現地のコミュニティで働く者として最も巻き込まれやすい環境にあります。
- 政治的に不安定な国であれば、常に危険と隣り合わせにいる、という不安がつきまといます。
- 安全・健康などに関する諸制度が十分に確立していないことから来る精神的な不安が伴うことがあります。
- スタッフが少ないにも関わらず、短期間に質の高い仕事を求められることから来る大きな精神的負担があります。
- 財政的事情から、住居や食生活などの面を充実させることが難しい場合もあります。

■ ストレス対策の必要性

途上国で活動するフィールドスタッフは、地域住民とコミュニケーションをとりながら、援助の直接的な成果を目の当たりにできる、というかけがえのない喜びを得

やすいと同時に、さまざまな要因からストレスも抱えやすいと言えます。

ストレスを抱えながら仕事をすることは、ミスが増えたり、冷静な判断ができなくなったり、同僚との衝突が増えたりと、自分にとって辛いだけでなく、援助の受益者と一緒に働くチームのメンバー、所属する組織にも悪影響を与えかねません。

ストレスを、すべてなくすことは難しいですが、対策を立てることで軽減することはできます。ストレスをなるべく軽減し、快適に、質の高い仕事ができるように、ストレスについて理解し、個人でできるストレス対策、チームリーダーとしてできるサポート、また、組織としてできるサポートを充実させることが大切です。

◆参考情報

- ・ 赤十字国際委員会 (ICRC)
[Humanitarian Action&armed conflict-Coping with Stress](#)
- ・ 国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR)*
[Managing the Stress of Humanitarian Emergencies.](#)
- ・ United Nations*
[UN Stress Management Booklet](#)

(※) はインターネットからもダウンロードできます。

72 ストレスとは

■ ストレスとは

ストレスとは外部からの何らかの衝撃に対する精神的・肉体的反応のことをいいます。通常自分を守るためのものですが、進行すると身体にとっては有害なものになります。

■ ストレスの3つのタイプ

◆ 基本的ストレス (Basic Stress)

日常生活の中で感じるストレスのことを言います。新しい職場環境や職務内容への適応、家の契約や銀行口座の開設などでは煩雑で細かい手続きが生じます。基本的ストレスとは、そのようなときに感じる緊張、フラストレーション、苛立ちなどを指しますが、通常時間が経過し、環境に適応するに従い、軽減されていきます。

◆ 慢性的ストレス (Cumulative Stress)

日常的な緊張状態が、慢性的に絶え間なく長期間に渡って起こることで、ストレスに耐えられずにもたらされるものです。慢性的ストレスの要因は、仕事、住居、移動、食事、衛生環境、文化、言葉、家族との隔絶、災害に関ることなどさまざまです。このような状態を放置しておくと、燃え尽き症候群と呼ばれる症状が出る場合があります。

◆ ト라우マ (Traumatic Stress) (77. 「トラウマ」参照)

73 ストレスの要因

ストレスの原因はさまざまですが、環境的要因、性格的要因、組織的要因の3つに分類することができます。

■ 環境的要因

- 不慣れな生活環境・文化のもとでの生活
- 非衛生的で不便な居住環境
- 家族や親しい友人と離れて異国で仕事をするところから来るストレス。また、残してきた家族に対する心配
- 同僚や他の組織の人と長時間共に働き、共に生活することから来る閉塞感
- 時として、受益者の苛立ちや高い要求に接することから来るストレス
- 常に不安や危険（紛争、災害、テロ、政治不安、人や同僚の怪我・死など）と隣り合わせにいることから来る不安・緊張
- トラウマとして心に刻み込まれるような出来事（人の怪我や死、人権侵害、身体的攻撃など）の経験

■ 性格的要因

- 完璧主義的な性格：遅々として進まない復興支援や開発支援に苛立ちや罪悪感を覚え、長時間労働をすることで乗り越えようとするが、空回りしてしまう焦燥感・無力感
- 理想主義的・正義感の強い性格：紛争や対立の場で、中立の立場を守らなければいけないのに、個人的な感情や思い入れから、どちらか一方に精神的に肩入れをしてしまい、また、その状況を変えられない自

分に対し感じる焦りや歯がゆさ

■ 組織的要因

- 予算不足・人材不足・時間不足から来る焦り。また、送り出す組織のサポートや理解が不足している場合
- 個人の役割や職務内容が明確でない場合
- 状況を整理し、指導するリーダーがいない場合
- 本部からの細かい指示や事務作業が多い場合の、焦りや苛立ち
- 自分の能力、経験、貢献などに対する組織の評価が低いと感じる場合

74 ストレスの兆候

被災者や受益者をケアする立場にある援助関係者は、基本的に彼らと同じ立場におかれています。また、彼らの悲惨な体験を繰り返し聞かされることもあるでしょう。そんなとき、援助関係者の心と身体には、さまざまな変化が生じます。以下はその一例です。

■ 身体的兆候

- 胃腸の具合が悪い、食欲不振
- 身体のふるえ
- 慢性的な倦怠感・疲労感・脱力感
- 頭痛や肩こりなどの身体の痛み
- 睡眠障害：寝つきが悪い、眠りが浅い、ちょっとしたことで目が覚める、悪夢をよく見る

■ 感情的・精神的兆候

- 普段よりも怒りっぽい
- 気持ちが高揚して興奮状態になる
- 身近な人と衝突し、口論したり、攻撃したり、個人攻撃に走ったりする
- 楽しいと感じたり、笑ったりすることが少なくなり、自分の殻に閉じこもってしまう
- 物事に対して、悲観的になり、落ち込みやすくなる
- 憂鬱になり、気が滅入る
- 罪悪感や自責の念を持つ
- 他人といるのが苦痛になり、人を避けるようになる
- 集中力、記憶力が低下する
- 恐怖感や焦りを感じる
- 同じことを執拗に考えてしまう

- 物事を決断しないといけないときに、決断できない

行動的兆候

- コーヒーの摂取量、喫煙・飲酒の量が増える
- 違法な薬物に手を出す
- 車の運転が荒くなる
- 集団で行動しなくなる
- 仕事に遅れたり、休んだりする

コラム

アルコールについて

草の根レベルで活動するNGOのフィールドスタッフは現地のコミュニティや住民から、地酒や伝統料理などをもてなされる機会に遭遇することも多々あるでしょう。元々、お酒には自信のある人でも、現地のお酒は日本のとは異なり、非常にアルコール度の強いものもあります。「せっかく現地の人たちがもてなしてくれたのだし、断ったら悪いな・・・」と思ってつい、杯に注がれるがままに飲み続けてしまうと、危険な状況に陥いることに。時には、適度な量で断ることも大切です。また、泥酔してストーカーやセクハラ行為に及び、自らが加害者となるトラブルも少なからず聞かれます。食事を囲みながら、美味しいお酒も飲み、仲間と楽しくリフレッシュすることはあっても、飲みすぎにはくれぐれもご注意を。



75 ストレス対策： スタッフ個人としての対策

■■ 情報を入手する

フィールドに派遣される前に、次のような情報をなるべく多く入手するようにしましょう。それによって、自分で状況をコントロールしているという安心感を得ることができ、不測の事態から生じるストレスを軽減することができます。

- 自分の仕事内容や役割に関する情報
- その土地の政治情勢や安全対策、健康対策に関する情報
- 食事、習慣、文化などに関する情報

もし前任者や経験者がいれば、話を聞き、派遣後の環境や生活のイメージを持っておくことが重要です。また、簡単な現地語を勉強することも、地元の文化と接し、理解する上で役立ちます。

■■ 自分のストレス反応を認識する

ストレスは誰もが持ちえるもので、かつ、適切に対処することで軽減することができます。

- 普段から自分特有のストレス反応（頭痛、肩こり、飲酒、乱暴な運転、他人への攻撃など）を認識し、それらの兆候が出てきたら、ストレスが溜まっている証拠と考え、対策を立てるようにしましょう。
- 女性の場合はホルモンバランスの影響で、気持ちが不安定になったり、神経質になることもあります。自分のバイオリズムをしっかり把握しておくことも大切です。

■■ 一人になる時間をつくる

- チームとして仕事をしていると、同僚たちと共に行動することが多くなります。しばしば居住地が、同じ部屋、テント内、敷地内という場合もあります。
- ストレスを溜め込まないためには、プライベートな時間と空間を確保することも必要です。好きな本や音楽でリラックスしたり、日記や手紙を書いたりして、自分の時間を持つようにしましょう。

■■ 相談できる仲間をつくる

- 相談できる仲間をつくることも重要です。職場内または職場外で、普段から自分の悩みや問題を打ち明けられる仲間をつくるようにしましょう。
- 同じような体験をし、同様に感じている場合は、的確なアドバイスをもらえることでしょう。
- 信頼できる相談相手に心を打ち明けるだけで、気持ちが軽くなり、問題解決の糸口が見えることもあります。

■■ よく食べ、十分休息をとり、適度な運動をする

- 心の健康は身体の健康から来るものと考え、よく休息と栄養をとり、適度な運動をするようにしましょう。
- NGOの仕事は、やるべきことが山積みになっている場合がほとんどです。いくら努力しても、先が見えないこともあるでしょう。そんなときは睡眠を削り、その時間を仕事に当てようとするかもしれません。しかし、それによってミスが増え、仕事の効率が悪くなるようであれば、かえってマイナスです。自分のみならず同僚や受益者の命に関わる事故にもつながりかねません。
- よく休息と睡眠をとるようにし、組織としても、そ

のことでスタッフに対する評価を低くしたり、責めたりしないような風土をつくるのが大切です。

- 食事も規則正しく、一定の時間をかけてとるようにしましょう。
- 運動する環境を確保することは難しいかもしれませんが、ジョギングシューズさえあれば、大抵のところではジョギングやウォーキングができます。また、特別な設備を必要としないヨガ、ストレッチなども、心と身体にいい影響をもたらします。

■ 余暇や休暇を充実させる

- 仕事から離れて、余暇や休暇を充実させるようにしましょう。特に、短期間に集中的に人命救助や復興作業にとり掛からないとまらない緊急援助の現場では、余暇や休暇をとることは難しいかもしれません。また、被災者や受益者に対する同情や罪悪感から、とても自分の私生活を充実させようという考えに及ばないかもしれません。しかし、仕事をしていないときは、運動をしたり、趣味に興じたり、日記をつけたりして、なるべく母国での日常生活と同じような時間を過ごすことが大切です。
- 週に1回は休暇をとり、危険地域であれば、何週間に1回かは現場を離れて、健康管理休暇をとるようにしましょう。



わたしのストレス解消法

ストレス解消法は一人一人異なり、基本的にはフィールドに派遣されても日頃、自分が実践しているものを行い、日々のストレスを溜めないことが第一です。とはいえ、治安上も行動に制限があり、娯楽が限られているフィールド現場では皆さんどうしているのでしょうか。「寝てしまえばすっきり」というたくましい方も多いようですが、自宅でゆっくり音楽を聞いたり、声に出して歌ったり。DVD鑑賞や読書。同じ職場の人たちだとなついつい、仕事モードになって気晴らしにならないので、他団体や異なるネットワークの仲間と会って美味しい食事やお酒を堪能する。国内や近隣国へ行き、現場を離れてリフレッシュ・・・などといったご意見が多く聞かれます。最近日本でも流行っているアロマオイルや睡眠グッズを持参して、気分転換というのもいいかもしれませんね。

76 ストレス対策： チームリーダーとしての対策

■ チームリーダーが率先して行う

チームリーダー本人がストレスに敏感になり、ストレス対策の手本となるよう心がけましょう。プロジェクトやスタッフをマネジメントしていかなければいけない職務上の立場にあるチームリーダーは、スタッフ一人一人のストレスにまではなかなか気が回らないかもしれません。チームリーダー自身、重い任務や責任を抱え、重圧に苦しめられることもあるでしょう。

しかし、チームとして現場で上手く機能し、スムーズに任務を遂行するためにこそ、スタッフの小さな変化に敏感になることは大切です。スタッフの小さなストレスの兆候を見逃さないことで、スタッフの大幅な担当・配置の変更や大きな事故などを防ぐことができます。また、ストレスは恥ずかしいことではなく、誰にでも起こりうることで、対策が必要である、というスタンスをとるようにしましょう。

■ 相談しやすい環境をつくる

◆ 思いを表出できる場の提供

日頃から、ストレスについてのみならず、さまざまな内容でスタッフが相談しやすい環境・体制を築いておきましょう。そうすることで、スタッフに何か異変があった場合も、すぐにチームリーダーに相談に行きやすくなります。時には食事やお酒を囲みながら、相談をしやすい環境をつくるようにしましょう。

◆ バディー・システム

欧米のNGOでは、スタッフ同士がお互いの言動にストレスの兆候が見られないかモニタリングする「バディ

ー・システム」があります。

スタッフ同士が、日常の業務を通じて、「相手が疲れ、ストレスがたまっているな」と気づくことは比較的容易です。状況に応じて、話を聞いてあげたり、チームリーダーに報告したりすることもスタッフのストレス軽減に役立つでしょう。

■■ スタッフの努力・能力・存在価値を評価する

日頃からスタッフの能力と努力を評価することは大切です。スタッフは、いくら一生懸命働いても、自分の努力・能力・存在価値などを評価してくれる人がいないと、自分は何のために努力をしているのか、自分の仕事は本当に誰かの役に立っているのかなど、ジレンマに陥りやすいでしょう。スタッフのよい面・評価すべき面を積極的に見出し、時折労をねぎらうだけで、スタッフのやる気につながります。

■■ 休暇取得の勧奨

危機的状況下や多忙な業務が差し迫っていると、援助活動に従事する熱心なスタッフは頑張りすぎて、過酷な勤務を自分に課してしまいます。こういう状況が続くと、燃え尽き症候群に陥るケースが少なくありません。スタッフにストレスが蓄積していると感じた場合は、積極的に休暇をとるようにすすめましょう。チームリーダー自ら積極的に休暇をとり手本になることも必要です。

77 ト라우マ

人や自分の命が危険にさらされるような強烈な経験をした場合、その反応はより深刻なもので、対応はより慎重にならなければなりません。トラウマは、個人の力では対処しきれないような衝撃的出来事（身体への攻撃、虐殺、自然災害、飢餓、爆撃、性的虐待、地雷の爆発、事故、テロなど）を経験することによって、心に負う傷のことをいいます。

■ 主な症状（例）

以下は、突然の衝撃的な出来事に遭遇した場合、誰にでも起こりうる反応です。具体的な反応はその人の性格や精神状態に左右され、症状の出現時期も、直後から数時間後、数日後、数カ月後と様々です。

- 身体面：だるさ、吐き気、発汗、動悸、ふるえ
- 心理・感情面：強い不安、睡眠障害、意欲の減退、イライラする、気分が落ち込む、罪悪感
- 思考面：集中力や判断力・決断力の低下、無気力
- 行動面：神経過敏、興奮、飲酒や喫煙の増大

■ 対処法

◆ 安全な場所への避難

まずは、その出来事が起こった現場から逃れ、安全な場所に避難し、栄養と休息をとりましょう。強烈な体験をした直後には、自分に何が起こったのか、それはどのような意味を持っていたのかなど、いろいろな考えが頭に浮かび、興奮と混乱状態に陥るかもしれません。しかし、まずは安全な場所で自分を落ち着かせることが重要です。落ち着くにしたいが、ストレスの兆候が強く現れたり、災難や救援活動、人の怪我や死にまつわる光景が

突然目に浮かんだりするかもしれません。しかし、このような兆候は、強烈な体験をした後には、むしろ当然起こりうることで、通常一時的なものとして受け入れましょう。

◆話を聞いてもらう

同じような経験をした同僚などに話を聞いてもらいましょう。自分がどのような経験をしたか、また、それが自分にどのような影響を与えたのかなどについて経験者に話を聞いてもらうだけで、心に受けた傷が癒されることがあります。その場合、聞き手は自分の判断基準を持って聞くのではなく、ひたすら親身になって話を聞いてください。

◆専門カウンセラーなどの紹介

症状が軽減されないようであれば、職場を通じて、専門カウンセラーなどを紹介してもらうことが望ましいでしょう。特に、以下のような兆候が1カ月以上持続する場合は、PTSD（Post Traumatic Stress Disorder、心的外傷後ストレス障害）の可能性があります。適切な医療サポートを速やかに受けることが必要です。

- ト라우マを引き起こす原因となった出来事（人の死など）にまつわる光景が突然目の前でフラッシュバックしたり、夢の中に現れたりする
- ト라우マを引き起こした出来事を思い出させるような活動、考え、感情を避けようとする
- あらゆる物音・刺激に過敏となり、警戒した態度をとる。あるいは不安で落ち着かず、じっとできない。眠れないなどの症状がある。

第 6 章

**フィールド派遣
終了後**

78 派遣終了後の健康管理

■ ■ まずは、健康診断を受診しましょう

帰国後は速やかに健康診断を受診しましょう。派遣中には発覚せずとも、何らかの病気にかかっている可能性もあります。特に、帰国後1～2カ月以内の原因不明の熱には感染症の可能性があるため、細心の注意を払う必要があります。下痢も侮ってはいけません。家族や職場など周囲に影響を及ぼす可能性もありますので、注意しましょう。

■ ■ 体調が悪いときは

具合が悪いからと病院で受診しても、熱帯病の診断治療については、日本の一般病院ではその体制が不十分な場合があります。国内で市販されている抗寄生虫薬が限定されていることなどもあるので、場合によっては、熱帯医学や感染症に治療実績がある専門病院や専門医のアドバイスを求めるようにしてください。

以下のホームページにある医療機関にはマラリアなどの疾病治療薬が常時保管されています。不安を感じたら相談してみるのもよいでしょう。

＜「輸入熱帯病・寄生虫症に対する稀少疾病治療薬を用いた最適な治療法による医療対応の確立に関する研究」班＞
<http://www.med.miyazakiu.ac.jp/parasitology/orphan/HTML/page4.html>

■ ■ 心が不安定なときは

蓄積された疲労、極度の緊張からの開放や現地との気候の違い、時差ぼけなどが原因で、フィールドから帰国した後は精神的に不安定な状況に陥りやすいものです。

一過性のこともあります。仕事に復帰しにくい、眠れない、気分が波があるなどの症状が続く場合は、団体に相談したり、以下のサイトを参考に、カウンセラーや専門医によるサポートを受けてみましょう。

<臨床心理士に出会うにはー心理相談機関検索>

<http://www.jsccp2.jp/rss/page1.html>

79 派遣終了後の実務事項

■ 退職離任する場合

退職に際しては社会保険などでいくつか手続きが必要になります。制度の変更も時々ありますので、NGOの本部担当者と最新の情報に基づいて相談しましょう。

■ 転入届

市役所に転出届を出して（住民票を抜いて）いた場合は転入届を提出する手続きをしましょう。

■ 雇用保険

プロジェクト終了を持って雇用契約が満了する場合、在職期間によりますが、雇用保険（いわゆる失業保険）の受給資格があります。次の仕事まで期間がある場合は、NGOから雇用保険被保険者証にくわえて離職票も受け取り、速やかに住所地を管轄するハローワークに出向き、手続きを始めましょう。受給開始まで待機しなければいけない場合もあり、受給資格には期限があるので、手続き開始が遅いと全額受給できなくなる可能性もあります。

■ 年金

退職後に次の就職まで間があく場合は、国民年金の手続きを住所地の市役所で行いましょう。

■ 健康保険

健康保険は、国民健康保険への加入手続きをするか、NGOで加入していた健康保険の任意継続を選べる可能性があります。保険料などを比較するなどして決定し、早めに手続きをすすめましょう。

■■ 住民税、所得税

住民税と所得税は、退職の時期と次の仕事を開始するタイミングで手続きが変わります。本部の担当者と相談しておすすめしましょう。

■■ 活動の報告

フィールド派遣終了後、ドナー、支援をいただきたい個人や団体、一般の方々に対して、活動報告会を開催し、これまでのフィールド活動の内容や成果を報告する必要があります。

MEMO

A series of 22 horizontal dotted lines for writing.

第 7 章

資料編

**フィールド活動に
役立つ情報**

フィールド派遣前準備・確認チェックリスト

- 団体との雇用契約：待遇、期間、権利、義務など
- 年金（国民、厚生年金など）
- 健康保険（国民、政府管掌など）、労働保険、海外傷害保険
- 予防接種（目的地により不可欠のものもある）
- 団体のミッション、歴史、組織、活動
- 目的地の概要
- 地理、言葉、歴史、宗教、文化・習慣、気候、食事、電気・通信事情、交通、安全、疾病、医療機関
- 現地の最新情報の確認と共有：起きたこと、起こっていること、起こりそうなこと
- 目的、旅程、現地の協力団体・個人
- 活動の優先順位：必ず実施する、できれば実施する、実施しなくてもよい、実施してはいけない、など
- メンバーの役割、責任、権限
- 緊急時対応：連絡方法、活動の継続・中止判断の基準と決定者
- 会計処理方法
- 役割分担、ルール、書式、領収証の保管・提出、帰国後の報告内容と期限など
- 帰国後の団体への提出物：活動報告書、会計報告、写真、など
- 本部の担当者とその権限、連絡方法、連絡ルール
- 団体の過去の活動から得られた経験：成功、反省、課題、など

携行品リスト

※ここで掲載したものは一例です。活動内容、地域によって必要なものは異なり、また現地でも購入できるものもありますので、派遣地域や各団体の事情に合わせて用意しましょう。

- バックパック、リュックサック、寝袋
- ラジオ（短波の入るもの）
- 懐中電灯（予備電池）
- 簡易食器（コップ、ナイフ、フォーク）
- ノートPC（頑丈なもの）、ソフトケース、控えバッテリー、防塵のためできればキーボードカバー
- ワイヤレスモデムカード、LAN ケーブル
- USB フラッシュメモリ
- （電子）辞書
- デジタルカメラ（控えのバッテリーとメディア）
- 海外で使える携帯電話（衛星電話）
- コンセント差込口（万能プラグ）
- 医薬品、衛生用品
- 筆記用具、文具、ロープ
- 団体紹介の英語・日本語パンフレット（できれば現地語表記も）
- 団体の会計／事業報告書（英語）
- 名刺（英語。できるだけ現地語表記も）
- 派遣国の地図
- 派遣者のIDカード（ラミネート加工）
（組織連絡先、旅券番号、血液型、病歴、アレルギーなどの情報。英語、できれば現地語表記も）
- サングラス

あれば便利なグッズ

- 自立型（ドームテント型）蚊帳（一人サイズ）
- 折れ曲がるまな板、包丁、食器類
- 電卓
- 日本製のガムテープ（野外での活動に便利）
- ヘッドランプ（電気がない場所、やむをえない夜間での活動時に）
- 団体印（登記などに使用）
- 袖付のシャツ、長ズボン（公共機関等への訪問に）
- ビーチサンダル（シャワーのとき重宝）
- コンパクトなプリンタ（ホテルだと印刷も高い）
- スカーフ（特に女性、現地の文化に配慮）
- マグネット式ロゴマーク（レンタカーにも貼れる）
- のど飴
- アーミーナイフ、万能ナイフ（LEDライトのついたもの）
- 写真（現地の人との会話のネタに）
- 粉末飲料（風邪などで水分が摂取できないとき）
- カイロ（寒冷地域）
- エネルギー補給ゼリー
- 厚手の衣服（特に乾燥地、高地対策）
- 帽子



車両整備チェックリスト

- 外観（傷や凹みの確認）
- ワイパー
- ライト
- タイヤ（空気圧、磨り減り）
- 窓
- 燃料
- 無線
- クラクション
- 修理用工具
- 冷却水
- エンジンオイル
- 水タンク
- ブレーキ
- ハンドル

フィールド事務所選びのチェックリスト

- 犯罪の発生が少ない地域か
- 事務所単独か、あるいは事務所兼住居か
- 不動産屋があるか
- 物件に電気・水道・ガス・バス・トイレはあるか
- 治安、セキュリティは確保されているか
- 契約の条件(契約期間、支払い方法、契約解消の方法)
- 大家は信頼できるか
- 地域の住民との信頼関係は良好か
- インターネットは利用できるか
- 駐車スペースはあるか
- 家賃、予算
- 外壁の高さは十分か
- 家具付きか、家具なしか
- 近所に他団体の事務所があるか

フィールド事務所の安全チェックリスト

- 鉄格子
- 鍵のコピー
- 外壁の高さ
- 周囲の治安状況

携行医薬品リスト

※ここで掲載したものは一例です。活動内容、地域によって必要なものは異なり、また現地でも購入できるものもありますので、派遣地域や各団体の事情に合わせて用意しましょう

内服薬		
薬品名	商品名(例)	効能
総合感冒薬	ベンザ、ルル	軽い風邪
解熱鎮痛剤	バファリン、セデス	発熱、頭痛 のど・歯の痛み
抗ヒスタミン剤	レスタミン	鼻水、乗り物酔い
咳止め薬	ブロン液、 コンタック咳どめ	咳
健胃剤	太田胃散、 サクロン顆粒	胃のもたれ
制酸剤	マーロックス、 ガスター	胃の痛み
整腸剤	ワカマツ、 新ビオフェルミン	下痢
下剤	コーラック	便秘

☆抗生物質：医師と相談し、持参を検討してください。

☆マラリア予防内服薬：派遣1週間前から服用開始する場合があります。

外用薬		
薬品名	商品名(例)	効能
皮膚の軟膏	オロナイン軟膏	皮膚炎
	オイラックスG軟膏	皮膚のかゆみ
	クロマイ軟膏	皮膚の化膿
痔の座剤	ボラギノール	痔
うがい薬	イソジンうがい薬	風邪
点眼薬	AZ点眼	結膜炎
消毒薬	マキロン、イソジン	けが
湿布薬	インサイドパップ	打撲

出典：文部科学省初等中等教育局国際教育課（2004）より加筆作成

衛生用品リスト

※ここで掲載したものは一例です。活動内容、地域によって必要なものは異なりますので、派遣地域や各団体の事情に合わせて用意してください。

- 体温計
- 氷枕
- 冷却シート
- 絆創膏
- 滅菌ガーゼ
- 消毒液
- 脱脂綿
- 伸縮包帯
- 三角巾
- 綿棒（1本ずつパックになっているものが便利）
- 生理用品
- 避妊具（コンドーム含）
- 日焼け止め
- ローションまたはハンドクリーム
- コンタクトレンズ、コンタクト洗浄液
- 眼鏡（予備も持参するのが望ましい）
- 目薬
- ピンセット
- 毛抜き
- 爪きり
- はさみ
- 耳搔き
- ろうそく・マッチ（ピンセットの消毒などに利用できる）
- 昆虫忌避剤（虫よけ）（DEET30%に近いものが望ましい）
- 殺虫剤
- 蚊取り線香
- ウェットティッシュ
- うがい薬（乾燥地域）
- マスク

予防接種の記録（参考例）

予防接種を受けた後は、必ず記録（予防接種名、接種日など）をつけておきましょう。場合によっては、予防接種証明書などを発行してくれる医療機関もありますので、一つにまとめておくと便利です。

（※予防接種によって、必要な接種回数は異なります）

予防接種名	1回目 (年月日)	2回目 (年月日)	3回目 (年月日)	4回目 (年月日)
破傷風 Tetanus toxide				
黄熱 Yellow fever				
A型肝炎 Hepatitis A				
B型肝炎 Hepatitis B				
狂犬病 Rabies				

ストレスチェックリスト

	いいえ (1点)	時々 (2点)	しばしば (3点)
1. 緊張している			
2. 肉体的な痛みがある			
3. 常に身体的にも精神的にも疲れている			
4. どんな小さな音にも飛び上がるほど反応してしまう			
5. もはや仕事に対して興味を持ってない			
6. あえて衝動的に、危険な行動をとってしまう			
7. 自分を苦しめる出来事が脳裏から離れない			
8. 悲しく、泣きたくなる			
9. 以前よりも能率が悪くなったと感じる			
10. 計画を立てたり、明解に考えたりすることが難しい			
11. 寝つきが悪い			
12. 日常的な仕事をこなすにも努力がいる			
13. 皮肉っぽく、批判的である			
14. 悪夢を見る			
15. どんなに小さな不都合や要求に対してもイライラする			

15点～20点

職場環境を考えると、あなたのストレスの度合いは正常です。

21点～30点

ストレスに悩まされている可能性があるため、もう少しリラックスするよう心がけましょう。

31点～45点

あなたは深刻なストレスを抱えているかもしれません。親しい人、上司などに助けを求めるか、医師に相談してください。

出典：The Humanitarian Companion（2006）より加筆作成

現地でのストレス解消グッズ（例）

- アロマオイル
- 音楽（CD、MP3など）
- バランスボール
- ヨガマット
- 映画、ドラマ、アニメなどのDVD
- 現地で手に入る食材でつくれる料理レシピ

<全般的なもの>

- 外務省（2005）『長期渡航者の手引き—海外生活のいろは—』
特定非営利活動法人 国際協力NGOセンター（2007）
『NGOの危機管理・安全管理ガイドライン』
独立行政法人 国際協力機構（2006a）『短期派遣専門家の手引き
（身分、待遇、福利厚生制度等）』
独立行政法人 国際協力機構（2006b）『長期派遣専門家の手引き
（身分、待遇、福利厚生制度等）』
John H. Ehrenreich（2002）*The Humanitarian Companion—A
Guide for International Aid, Development and Human Rights
Workers—*, ITDG.
Petra Miczaika and Kamaran Ahmad（2006）*The WFP Field Staff
Companion—Your Guide to a Good Duty Station Lifestyle—*, WFP.
USAID（2005）*Field Operations Guide—For Disaster Assessment
and Response—Version 4.0.*

<プロジェクト管理に役立つ情報>

- Deborah Eade and Suzanne Williams（1995a）*The Oxfam Handbook
of Development and Relief Volume1*. An Oxfam Publication.
Deborah Eade and Suzanne Williams（1995b）*The Oxfam Handbook
of Development and Relief Volume2*. An Oxfam Publication.
Étienne Lamy and Pierre Lessard（2001）*Capacity Building a Manual
for NGOs and Field Workers*, CECI.
Oxfam（2006）*Cash-Transfer Programming in Emergencies Pocket
Cards*.

<安全対策>

- 外務省（2005a）『NGO活動における危機管理の情報収集シンポジウム』
外務省（2005b）『NGO活動における危機管理ワークショップ』
外務省（2007）『海外安全虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニ
アル～』
外務省経済協力局国際緊急援助室（2006）『在外公館国際緊急援助
事務の手引き』

■ ■ 参考文献

- 国連難民高等弁務官事務所（2000）『緊急対応ハンドブック』
- David Lloyd Roberts（2005）*Staying Alive—Safety and Security Guidelines for Humanitarian Volunteers in Conflict Areas—*, ICRC.
- Charles Rogers and Brian Sytsma（1999）*World Vision Security Manual—Safety Awareness for Aid Workers—*, World Vision.
- World Food Programme（2002）*Emergency Field Operations Pocketbook*.
- Koenraad Van Brabant（2000）*Operational Security Management in Violent Environments*, Humanitarian Practice Network.
- Koenraad Van Brabant（2001）*HPG Report Mainstreaming the Organizational Management of Safety and Security*, Overseas Development Institute.
- Robert Macpherson（2004）*Safety & Security Hand Book*, Care International.
- Shaun Bickley（2003）*Safety First—A Field Security Handbook for NGO Staff—*, Save the Children.
- UNHCR（1995）*Security Awareness*, United Nations.
- United Nations Mine Action Service（2005）*Landmine and Explosive Remnants of War Safety Handbook*, United Nations

<健康管理>

- 市川晴夫（2004）『海外健康ハンドブック・かかりやすい病気対策から英語で症状を訴える法まで』日本経団連出版
- 岡部信彦・多屋馨子（2006）『予防接種に関するQ&A集』社団法人細菌製剤協会
- 櫻井健司（1995）『外国で病気になったときあなたを救う本』第4版、ジャパントイムス
- 菅沼明彦・高山直秀（2007a）『海外渡航者のための感染症知識』時空出版株式会社
- 菅沼明彦・高山直秀（2007b）『海外渡航者のための予防接種の知識』時空出版株式会社
- 中村安秀（2002）『海外で健康に研究調査をするために』大阪大学大学院人間科学研究科

■ ■ 参考文献

- 宮崎豊（2002）『海外で健康！知恵袋＜第2版＞』株式会社近代出版
- 文部科学省初等中等教育局国際教育課（2004）『在外教育施設派遣教員安全対策資料 健康安全・感染症対策編』
- 財団法人母子衛生研究会（2007）『海外母子保健マニュアル（2006年度版）』
- 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会監修（2006）『救急蘇生法の基本（市民用・解説編）（改訂版）』、へるす出版

<ストレス対策>

- 東京都福祉保健局（2005）『災害時の「こころのケア」の手引き』
- ICRC（2002）*Humanitarian Action in Conflict Zones—Coping with Stress* 一。
- Staff Welfare Unit Career and Staff Support Service UNHCR HQ（2001）*Managing the Stress of Humanitarian Emergencies, UNHCR.*
- United Nations Department of Peacekeeping Operations（1995）*UN Stress Management Booklet*, United Nations.

<その他>

- 外務省「人道支援におけるプロテクション」NGO研究会（2007）『人道支援におけるプロテクション～すべての事業に受益者の権利保護の視点を～』外務省国際協力局民間援助連携室

（ 本書に掲載されているホームページアドレスは、
2007年12月現在のものです。
ホームページアドレスは変更になる場合があります。 ）

■調査受託団体：特定非営利活動法人HANDS

■調査・執筆

主任研究員 中村 安秀（特定非営利活動法人HANDS 代表理事）
研究員 梶 英樹（特定非営利活動法人HANDS）
研究員 永野 純子（特定非営利活動法人HANDS）
研究員 溝上 芳恵（特定非営利活動法人HANDS）
研究員 高松 知文（特定非営利活動法人HANDS）
研究員 地引英理子（元特定非営利活動法人HANDS）

■調査・執筆協力者（第3章）

寺垣 ゆりや（特定非営利活動法人ジャンプラットフォーム）

■調査協力団体（五十音順・敬称略）

在インドネシア日本大使館
在カンボジア日本大使館
在ベトナム日本大使館
独立行政法人国際協力機構インドネシア事務所

財団法人オイスカ

財団法人国際開発救援財団

社団法人シャンティ国際ボランティア会

社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

ジュマネット

特定非営利活動法人アジア太平洋資料センター

特定非営利活動法人ADRA Japan

特定非営利活動法人AMDA 社会開発機構

特定非営利活動法人かものはしプロジェクト

特定非営利活動法人国境なき医師団日本

特定非営利活動法人シェア=国際保健協力市民の会

特定非営利活動法人ジェン

特定非営利活動法人ジャンプラットフォーム

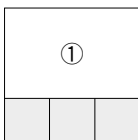
特定非営利活動法人地球の友と歩む会

特定非営利活動法人難民を助ける会

特定非営利活動法人幼い難民を考える会

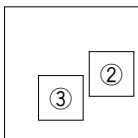
八鳥 知子（JICAインドネシア専門家）

■写真提供（表紙）



①sakae kikuchi

■写真提供（裏表紙）



②特定非営利活動法人 日本地雷処理を支援する会（JMAS）

③特定非営利活動法人 HANDS

健康で安全に活動するために—

NGOフィールドスタッフのための 健康・安全対策ハンドブック

発行：外務省国際協力局民間援助連携室
平成19年度外務省委託調査「緊急支援活動・開発援助事業に
赴く日本のNGOに役立つハンドブック作成のための調査」

執筆／作成：特定非営利活動法人HANDS
〒113-0033
東京都文京区本郷3-20-7 山の手ビル2F
TEL 03-5805-8565 FAX 03-5805-8667
Email: info@hands.or.jp
URL: <http://www.hands.or.jp>

発行年月：2007年12月

平成19年度外務省委託調査「緊急支援活動・開発援助事業に赴く日本のNGOに役立つハンドブック作成のための調査」

