カリタス石巻ベース
オリエンテーション資料

☆お願い☆

ベース到着後に、この資料を利用してオリエンテーションを行います。

必ず印刷して、参加前にご一読の上、ベースへお持ちください。

【カリタス石巻ベース】
〒９８６－０８７５　宮城県石巻市末広町３－１４
電話番号　　090-1373-3652　（川上）

仙台教区サポートセンター
東北ヘルプ　　カリタス石巻ベース

カリタス石巻ベースへ出発前に準備をしましょう！

①ボランティア保険（天災タイプ）に加入していない方は、自宅近くの社会福祉協議会で、
出発前日までに必ずボランティア保険（天災タイプ）に加入してください。
（加入費用は、自己負担となります。ボランティア保険は、年度更新となっており、
中途加入の場合、加入日翌日から３月 31 日（年度末）まで保険が適用されます。）

②石巻ベースまでの交通手段や道順を調べましょう。
到着・出発時間：月曜日～金曜日　原則　９時～１７時
※上記以外の時間をご希望の場合は、　**東北ヘルプ**　へお問い合わせください。
＊ベースから帰宅される際の交通手段等についても事前に調べておきましょう。
＊日程変更を希望される場合は、　**東北ヘルプ**　へご連絡ください。
＊金曜日・土曜日・日曜日・祝日は、ベース宿泊ができませんので、ご注意ください。

《カリタス石巻ベース住所》〒986－0875　宮城県石巻市末広町３－１４
※石巻駅からタクシーを利用する場合は、前七十七銀行穀町（こくちょう）支店のある５叉路」と
伝えると分かりやすいです。

◎仙台駅から石巻ベースへの行き方
○宮城交通高速バス・石巻行き「仙台駅前（エデン前）」21 番乗り場を出発。【料金　片道￥800】
「石巻駅前」下車後、徒歩およそ 20 分（タクシーで５分程度）。
※発着時間等は、こちらでご確認ください。http://www.miyakou.co.jp/cms/express/desc/34/
○JR 仙石線、仙石東北ライン「仙台駅」または「あおば通り駅」出発。【料金　片道￥840】
「陸前山下駅」(「石巻駅」の１つ手前の駅)到着後、徒歩およそ 10 分。
※電車を利用する際は、「陸前山下駅」に停車する電車かどうか必ずご確認ください！
③緊急時のため、石巻ベースの電話番号を、事前に携帯電話などへ登録・メモしましょう。

◎お問い合わせや日程変更のご連絡などは、ベース活動の妨げにならないよう、
へご連絡ください。

《カリタス石巻ベース連絡先》

電話番号０２２５－２４－９８５８（対応時間:月～金曜日　９時～１７時）

＊どうしても連絡が必要な場合のみ、カリタス石巻ベースへご連絡ください。

＊固定電話がつながらない緊急時は、　　へご連絡ください。
また、到着時間の遅延連絡の際、車内等で通話できない状況時には、上記の携帯電話へショートメールでご連絡ください。

④オリエンテーションの資料を読み、ベースでの活動・生活について理解しましょう！

ボランティア活動に参加する前に…

・被災地での活動には、ボランティアとしての自覚や意識が必要です。遊び半分や旅行気分での安易な参加は、被災地を含め周りの迷惑となりますのでご遠慮ください。

・あくまでもボランティアは自己責任・自己完結で行われます。出かける前の準備（体調管理、ボランティア保険への加入、持ち物の準備など）をしっかり行い、万全の態勢でご参加ください。

⑤持ち物を準備しましょう。出発前、忘れ物がないか再度確認しましょう！

持ち物（必需品）	
□	帽子、タオル（外での活動時使用）
□	ボランティア保険加入証（社会福祉協議会で加入）
□	健康保険証（コピー可）
□	オリエンテーション資料
□	お金
□	洋服（長袖･長ズボン必須）
□	シーツ２枚（寝袋不要）、洗面用具 ※宿泊の方のみ
□	同意書 ※未成年者のみ
□	昼食　※日帰りの方のみ

あった方が良い持ち物	
□	常備薬・マスク
□	個人の嗜好品
□	雨具・防寒着（必要に応じて）
□	
□	
□	
□	
□	
□	

＊活動にふさわしい服装をご準備ください。（ハイヒール、ビーチサンダル、丈の短いスカート、ショートパンツなど、活動が制限される服装での活動はお断りしております。）

＊ベースには、電気、水道、ガス、シャワー（お風呂無し）があります。
徒歩約３～５分の距離に銭湯やコインランドリーがあります。（費用は自己負担です。）

＊2019 年 1 月より、食事については自炊または外食をお願いいたします。（徒歩圏内に飲食店、スーパーがあります。）自炊の場合は、火の元に十分お気を付けください。

◎滞在費に代えて、１日につきお一人 1,000 円を目安に募金にご協力ください。（２階に募金箱が置いてあります）

石巻ベースへむけて出発！

・時間に余裕をもって出発しましょう。
・到着日当日、交通事情等により到着予定時間に遅れそうな場合は、慌てず、落ち着いて、
対応時間(９時～１７時)内に、石巻ベースへ早めに電話連絡を必ずしましょう。

石巻ベースに到着したら…

①ベース内に待機しているスタッフに到着の報告をし、２階宿泊室へ荷物を置きます。
②1 階会議室で、オリエンテーションを受けていただきます。※この資料の P3～P9 使用。
③活動へ参加　　という流れになります。

石巻ベーススタッフからオリエンテーションを受けましょう！

Ⅰ.仙台教区サポートセンター・カリタス石巻ベースについて

仙台教区サポートセンター(以下、サポセン)は、「仙台教区」がカトリック信徒や教会だけでなく、被災した社会全体に対して幅広く支援活動を実施するために設置しています。活動期間中はサポセンの一員であることを意識して行動してください。

また、カリタス石巻ベースは、2011 年 3 月 16 日に被災地入りしたサポセンのメンバーにより、3 月 24 日にカトリック石巻教会内（石巻市泉町 3-2-17）に立ち上げられました。その後、同年 8 月 5 日に、現在のベース（石巻市末広町 3-14）に移転し、活動を続けています。

東日本大震災復興支援活動として地域のニーズに応えた活動・ボランティアの受け入れを行っています。

Ⅱ． 石巻ベースの活動

1. 1 階オープンスペース（10：00～16：00）

〇ホール
・近隣、仮設住宅の方々など誰でも利用できます。
・飲み物、お茶菓子を提供し、お話し相手となり共に過ごします。
・集会、ミニコンサート、講習会、手芸会などに利用されています。

〇会議室（会議、研修会などに利用されています。）

２．近隣の花壇整備、道路清掃

３．地域でのボランティア活動（川開き、町内の清掃、末広町復興祭等）

◎ベース滞在中は、掃除などベース内の環境整備にご協力をお願いいたします。

※活動の詳細は、ブログ http://ishinomaki-b.jugem.jp/をご覧ください。

Ⅲ．ボランティアの心得

①ボランティアは「助ける」「何かをしてあげる」という以上に「共に寄り添う」という精神を大切にしてください。「してやる」活動ではありません。善意の押し付けは、相手にとって迷惑となります。

②何よりもまず、自分の安全と健康を第一に考えてください。自分が助けられる立場にならないように、一人では行動しない、問題を一人で抱え込まない、精神的にも肉体的にも無理をしない、頑張り過ぎないことに注意してください。健康管理に注意し、自分の体力を考えて、無理だと思うときはそれを伝えることも大切です。

③ベースでは、一日の活動について、ボランティア、スタッフ共に情報や想いを分かち合い、共有する時を持ちます。

④相手の方が遠慮がち、無口、言葉での表現が難しいという場合も多くあります。それらも心にとめて、コミュニケーションをとる努力をしてみてください。（無理をしないこと。）無言のうちに共に居ることも大切なコミュニケーションです。

⑤ボランティア活動、ベースでの生活に関しては、ベース長やスタッフの指示に従って行動してください。不明な点、困ったことがあれば、自分一人で対処しようとせずに、スタッフに相談してください。また、持ち場を離れる時や外出する際は必ずスタッフや責任者に一言伝えてください。

⑥活動中に写真を撮る場合には、ベーススタッフや現場責任者の許可を取るようにしてください。また、被災者の方に十分な配慮をしてください。写真に撮られるのを嫌う方も少なくありません。ご本人だけでなく、個人宅や個人商店など、個人が特定される場合も注意してください。ご本人や持ち主の許可を必ず得てから撮影するようにしてください。

⑦依頼された仕事は、無理のない範囲内でなんでもやりましょう。肉体労働もあれば、細かい作業もあります。人と接する機会が多い活動もあれば、少ない活動もあります。肉体的にハードな仕事でなければ被災者の役に立てないということは決してありません。どんな活動でも被災者の方に必要とされている大切な活動であることを忘れないでください。

⑧被災者の立場に立った活動を心掛けてください。あいさつや言葉遣い、活動中は携帯電話を使用しない、約束を守るなど、基本的なことを大切にし、被災地に迷惑をかけないようにしてください。また、何のための活動なのか、まわりの人の立場や気持ちを考えながら、行動してください。

⑨セクシャルハラスメント（セクハラ）・パワーハラスメント（パワハラ）などの問題について、ベースでの生活や活動中、気付かぬうちに、自分や他人の行動がセクハラ・パワハラになる場合があります。ベース滞在中は、集団での行動・生活となりますので、どうぞその点にも注意をして活動してください。万が一、そのような問題に接した場合には、早めにベーススタッフやサポセンへご相談ください。

⑩迷惑となる行為や発言、スタッフの指示・注意に従わない場合には、スタッフの判断のもと、早急にお引き取りいただくとともに、今後のベース活動にご参加いただけないことがあります。

Ⅳ．帰るとき　※到着後、出発日時を変更する場合は、早めにお申し出ください。

・次に利用するボランティアさんのため、出発前に掃除をし、宿泊室を元の状態に戻してください。ゴミは、１階ゴミ箱へ捨ててください。忘れ物がないか、ご確認ください。
・名札ケースなどをスタッフへ返却し、簡単なフィードバックを会議室で行います。
フィードバック終了をもって、石巻ベースでの活動が全て終了となります。
・カリタスは１日1,000円を目安に任意の寄附をお願いしています。
できる方はご協力ください。（２階に募金箱が置いてあります）
・お帰りの際の電車・バスの時刻表は、各自で調べてくださるようお願いします。

Ⅴ．帰宅後

・帰宅後、「被災地から帰られたボランティアの皆様へ」の資料に目を通し、ゆっくり休養をとってください。興奮状態で「休めない」という気持ちになりがちですが、心もからだも、ご本人が自覚しないうちに疲れがたまっています。まずは休養をとってください。
◎もう一度ボランティアに参加してくださる場合は、必ず初回と同様に、サポセンにお申し込みフォームを提出する形でお申し込みください。調整・受付処理等を行い、必ず返答いたします。返答がない場合は、サポセンへお問い合わせください。
・資料は、確認の意味も込めて、毎回必ずご一読ください。
・ベースへお申し込みの連絡をしたり、お申し込みをせずに直接行くことは、活動の妨げとなりますので、ご遠慮ください。

石巻ベースの一日の流れ

・起床時間は特に設けていませんが、６時までは物音をたてないようにご配慮ください。
・石巻教会でのミサ(朝７時～)は、自由参加となっています。
※通常、６時３０分頃ベースを出発すると、ミサの時間に間に合います。
※教会へ行く途中、急な坂道がありますので、足元にお気を付けください。

時間	内容	場所
７：００　～　８：２０	朝食（各自）	１階会議室
ミーティングまでに活動準備･荷物整理などを済ませるようにお願いします。		
＊９：３０　～	朝のミーティング	１階会議室
ミーティングが終わり次第、活動開始！		
１０：００　～　１６：００	オープンスペース開放	ホールなど
１２：００～１３：００　昼休憩		
１６：００　～	後片付け、掃除	ホールなど
	一日の振り返り、分かち合い 夕食・後片付けなど	１階会議室
～フリータイム（お風呂など）～		
２０：００	高校生ボランティア門限	
２１：００	門限（帰宅時はインターホンで連絡のこと）	
２２：００	宿泊室・トイレ以外、使用時間終了	
２３：００	消灯	

・外出時は必ずスタッフに一言伝えてください。
＊ベース周辺は、津波浸水区域です。万が一のため、避難経路・場所を必ずご確認ください。

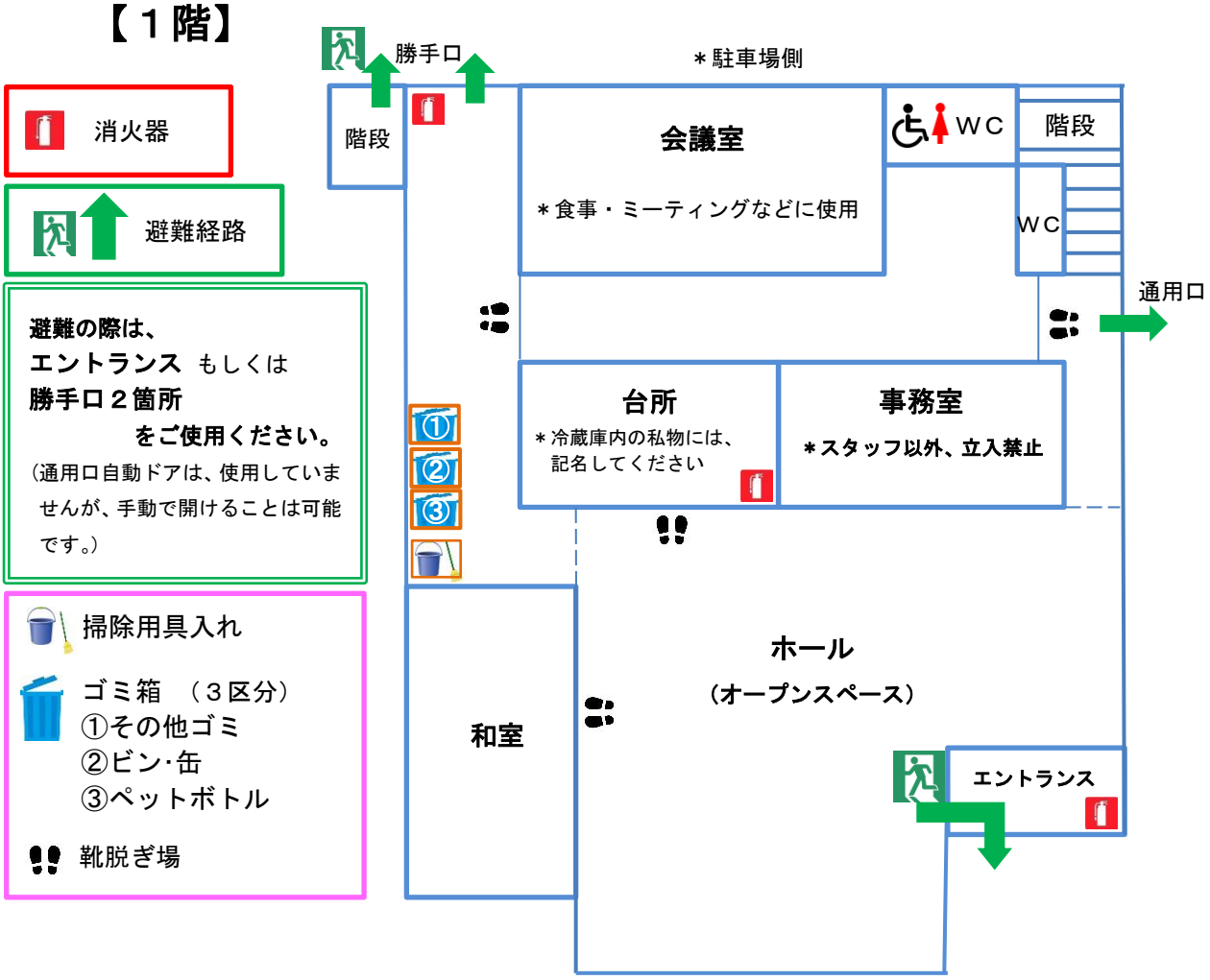
＊周りに配慮し、ご使用後は会議室を元の状態に戻してください。

◎緊急時避難場所（地震／津波）→石巻市山下小学校

石巻市山下町 1-10-10　　TEL：0225-22-4569

カリタス石巻ベース内見取り図

【１階】



●１階トイレ以外の使用は、６時～２２時までです。時間厳守でお願いします！

※ 👣 の場所では、外靴を脱いでください。備え付けスリッパなどに履き替えてください。

◎ホール、会議室、トイレは、外部の人も使用します。
利用者などへの挨拶や配慮を忘れないようにしましょう。

・会議室：ミーティング、食事、懇談、お茶（ﾌﾘｰﾀｲﾑなど）の際に使用します。
（フリータイム時にご使用の際は、時間を守り、使用後は元の状態に戻すようお願いします。）

・事務室：スタッフ以外の立ち入りは禁止されています。

・トイレ：会議室横のトイレは、バリアフリー・女性用トイレです。
階段そばのトイレは、男女兼用です。

・個人的な飲物･食べ物を台所の冷蔵庫に入れる時は、必ず記名してください。

・ゴミ：ペットボトル、缶・ビン、それ以外の３つに分別して、決められた場所（ゴミ箱）へ捨てるようにしてください。

最後に使用された方は、施錠・火の元・消灯の確認を必ずお願いします。

【２階】

●２階トイレ・宿泊室以外の使用は、６時～２２時までです。
消灯時間は２３時です。周りに配慮し、時間厳守でお願いします。

※階段と土間以外、土足厳禁です。 👣 の場所で、室内履き（スリッパ）に履き替えてください。

・ボランティア宿泊室：男女それぞれ１室ずつあります。
＊ご使用の部屋以外の宿泊室及びスタッフ室への立ち入りは禁止です。

・祈りの間：祈りや静かな時を過ごしたい方はご自由にお使いください。

・シャワー室：ご自由にお使いください。ご使用の際は、施錠を忘れずに！
＊シャワー室使用後は必ず掃除をし、元の状態に戻してください。
＊近くに（徒歩 3～5 分）“元気の湯”があります。（費用は自己負担）

・トイレ：男女兼用です。ご使用の際は、必ず施錠してください。

・募金箱：支援活動を長期にわたって継続していくため、ボランティア活動にご参加くださる方々へ、任意で滞在 1 日に対し 500 円を目安に募金をお願いしています。ご協力のほど、よろしくお願いします。

・防災ラジオ（石巻市）：避難指示等の緊急情報が放送される際、自動で電源が入ります。

◎貴重品を含め、自分の持ち物などは、各自で管理してください。
紛失等のいかなるトラブルに対しても、仙台教区サポートセンター及び石巻ベースは、一切の責任を負いません。

《３階は、スタッフ宿泊室です。スタッフ以外の立ち入りを禁止しています。》

石巻ベース周辺地図

＊カトリック石巻教会（●）（宮城県石巻市泉町 3-2-17）：月曜日～土曜日 7 時からミサ

角に花屋さん（■）のある場所を左折（➡）し、急な坂を登り切った少し先に教会があります。

＊銭湯「元気の湯」は、ホテルホットイン石巻（★）の角を右折し直進すると左手側に、

コインランドリー「ハッピーランドリー大街道店」（▲）は、ヨークベニマルの道路を

はさんだ向かい側にあります。その他、石巻ベースの徒歩圏内には、スーパー、

100 円ショップ、薬局、飲食店などがあります。

＊ベースへ車で来られる際は、駐車場（ベース建物裏）の出入り口が一方通行

の道路に面している 1 箇所のみのため、右図のように右折にて出入りする

ようにお願いします。（5 叉路になっていますので、ご注意ください！）

＊外出の際は、緊急避難場所の位置を必ず把握しておきましょう。

お疲れ様でした！お気を付けてお帰りください。

お帰り後も石巻のことを忘れないでくださいね！

☆カリタス石巻ベースブログ　http://ishinomaki-b.jugem.jp/

☆仙台教区サポートセンター活動日記　http://caritasjapan.jugem.jp/