

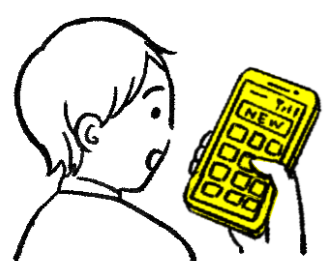
**!** 地域や友人だけでなく、多くの人と繋がって助け合うことを、私たちは「つながる共助」と呼んでいます。SNSやコミュニケーションツールでの繋がりを有効活用して、助け合いましょう。

## つながる共助

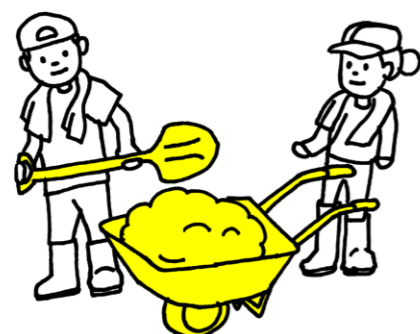
地域・友人関係が中心だった共助。近年はSNSなどを通じて様々な人と繋がって助け合う「つながる共助」が有効です。「つながる」ことで復旧や支援を相互に進めましょう。



情報の共有



復旧作業



モノやお金の支援



被災した人

支援する人

**被**

**支**

つながる共助では**被災した人**と**支援する人**それぞれの目線で有効な内容にマークをつけています。

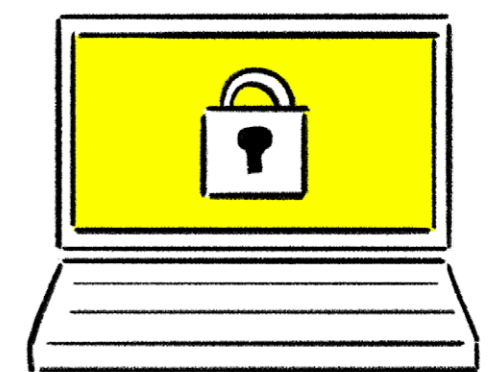
## SNSやLINEなどを有効活用しよう **被**

SNSやLINEなどのコミュニケーションツールは多くの人と気軽に繋がれる一方でプライバシーの心配もあります。それぞれの特徴を踏まえて、自分に合った方法を選びましょう

つながり	方法	長所	短所
信頼できる人	LINE、Facebookなどでの限定グループ	プライバシーが守られる	支援者が広がらない
うすい知りあい	LINE、Facebookなどでのグループや公開範囲を友人にした投稿	プライバシーを守りやすい	それほど支援者が広がらない
知らない人	Twitter、Instagram、FacebookなどSNSでの公開投稿	投稿が拡散されることで支援者が広がりやすい	不特定多数が見るためプライバシーに注意が必要

### プライバシーを守るには

広く支援を受けるには情報を拡散する必要がありますが、一方でトラブルの原因になる可能性も。公開する情報を十分に検討してから発信しましょう。



### 個人情報やプライバシーのチェックリスト

- 氏名・住所・電話番号などを含む個人情報
- 投稿や写真での位置情報の設定
- 自分や家族や被災者のプライバシー（家族構成・顔写真など）
- SNSでのDMの受付範囲の設定



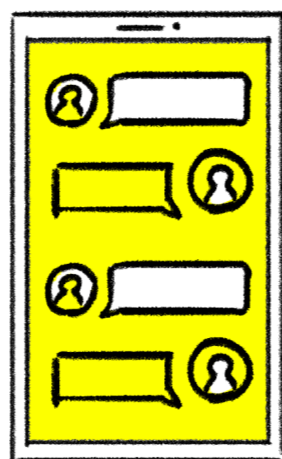
災害からの復旧は一人では大変です。周りの人と支え合えるようにSNSなどでグループを作ってつながり、助け合いましょう。



## 信頼できる仲間とつながろう

復旧作業は気が遠くなる大変な作業です  
仲間を頼り、みんなで一緒に進めましょう

### SNSグループをつくる



困りごとを伝え合えるFacebookやLINEのグループをつくりましょう。関係者だけの限定公開にもできます。既存グループの活用もひとつの方法です。

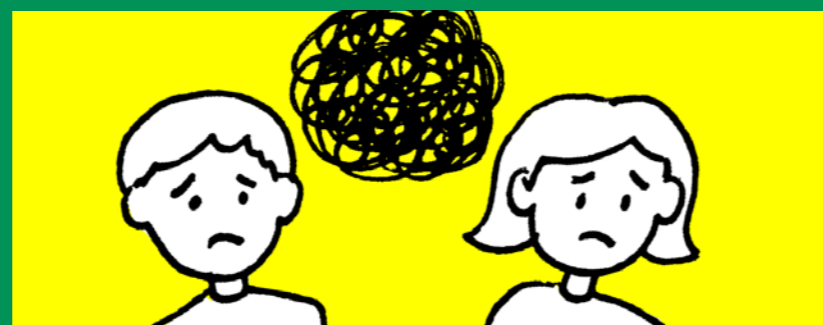
### 状況を伝え合おう



被害の状況を正確にまとめておくと、仲間の輪を広げたり、今後行政からの支援を受けたりするのに有効です。グループ内で進捗を随時公開しておくことより効率的。

## 被災したからといって我慢する必要はありません **被**

生活の再建時は、周りの目を気にして食事や物資などを最低限にしがちです。しかし、心のゆとりは大切です。食べたいものや欲しいものなど、我慢をしなくていいのです。



## モノの支援をしてもらおう

もしもモノに困ったら  
SNSやグループに投稿して支援を募りましょう

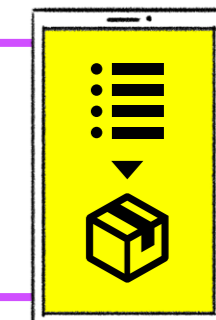
### 必要なモノを募集



必要なモノはAmazonの「ほしい物リスト」で発信すると便利。リスト作成時に個人情報の公開範囲も設定できます。

### Amazon ほしい物リスト

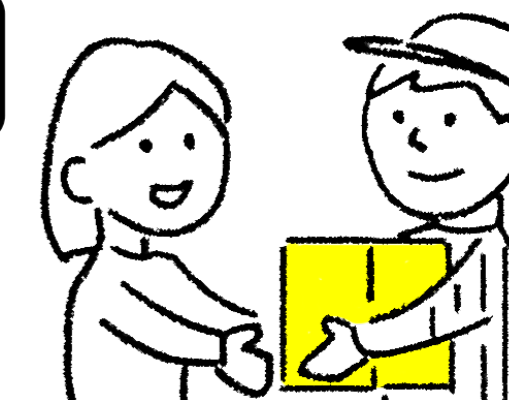
Amazonの商品をリストにして共有し、支援したい人から買ってもらえます。必要な個数を管理できて便利。



### 募集があったら支援



相手の意向をまず確認。募集を見つけてから支援を。支援したい人に募集を呼びかけましょう。行政やNPOなどのサイトにある支援情報の紹介もチェック。



## まずは物流状況の確認を **支**

インフラの被害でモノを届けられないことも。物流状況を確認し難しければお金の支援も検討しましょう。





復旧作業や生活再建には助け合いが必要不可欠です。  
SNSや送金サービスを上手く活用して、作業やお金について助け合いましょう。



## みんなで協力して復旧作業を

家族だけでは復旧作業に限界があるため  
仲間同士で助け合って作業しましょう

### 仲間をSNSなどで募集



作業を手伝ってくれる仲間をSNS  
やLINEグループで募集しましょう。  
発信するときはチェックリストの  
項目を要確認。

#### チェックリスト

- 内容
- 連絡先
- 必要人数
- 場所
- 日時
- 現場写真

### ボランティアマッチングサービス「スケット」

気軽にボランティアを募集できるサービスです。  
SNS連携もできます。



### ボランティアの保険に入ろう



自身・相手の怪我や家や物の破損など、復旧作業にはリスクがあり  
ます。お互い気持ちよく作業できるように、保険に入りましょう。



### ボランティア活動保険「しえんのおまもり」

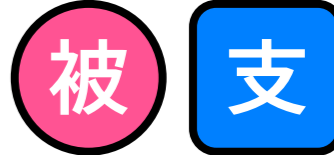
SNSで一般の方が募集する活動にも適用される、  
災害ボランティア参加時の保険です。



## お金に困ったら…

生活の再建にはお金が必要です。行政の補助金などでは  
足りない場合、送金サービスなどを活用しましょう

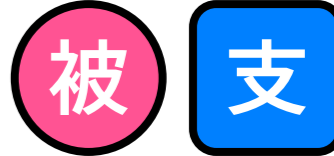
### キャッシュレス決済サービスを使おう



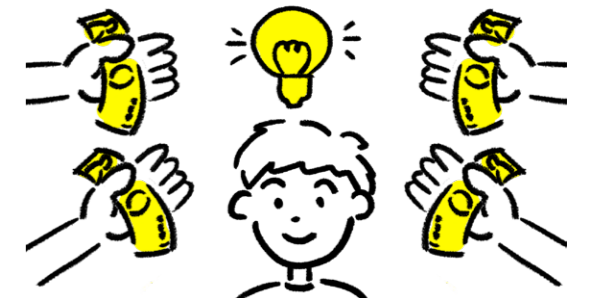
PayPayやLINE Payのキャッシュレス決済サービスは  
アカウントがあれば手数料無料ですぐに支援してもらえます。



### クラウドファンディングでの支援も



Readyfor、Makuake、Good Morningなどの  
サービスが有効。立ち上げサポートのサービスも。  
手数料は10～20%程度。



### サービス利用が厳しいとき

口座情報を公開して支援を受けることもできます。ただし個人情報に注意。



## 支援する時は「まずはひと呼吸」



支援するときは被災地に配慮した発信や行動を。善意でも  
被災地の状況を知らずに発信したり、物資の送付や現地へ  
の押しかけは迷惑になることも。公的機関の情報も確認  
して、必要な支援をしましょう。





妊婦、外国人、高齢者、障がい者など、様々なことで困っている人たちがいます。特に災害時には困っている人のマークに注目し、近くに困っている人がいたら積極的に声をかけてつながりましょう。

## 困っている人のマーク



### ヘルプマーク

外見ではわかりませんが、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるマーク。



### マタニティマーク

母子ともに非常にデリケートな状況にある妊娠中のお母さんが所持しているマーク。



### 耳マーク

聴覚に障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマーク。



### 手話マーク

耳の聞こえない人が手話でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり手話対応可能な施設に掲示できるマーク。



### 筆談マーク

耳の聞こえない人、音声言語障がい者、知的障がい者や外国人などが筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり筆談対応可能な施設に掲示できるマーク。



### 身体障がい者標識

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマーク。



### 聴覚障がい者標識

聴覚障がいであることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマーク。



### ハート・プラスマーク

心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能など外見からはわかりにくい「身体内部に障がいがある人」を表すマーク。



### 白杖SOSシグナル

「白杖SOSシグナル」運動のマーク。視覚に障がいのある人が白杖を頭上50cm程度に掲げていたら、SOSのサインです。

### 防災バックにもマークをつけよう



被災するといつも以上に他人からの配慮が少なくなります。被災した際に配慮してもらえるように、普段から余分にマークをもらって防災バックなどにつけておきましょう。

出典：内閣府、東京防災

## 障がいなどに対応する施設のマーク

困っている人を助けるために  
このマークのついている施設を活用しよう



### 障がい者のための国際シンボルマーク

障がいのある方が利用しやすい建築物や公共交通機関であることを示す、世界共通のマーク。



### 盲人のための国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられている。



### ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)を受け入れる店の入口などに貼るマーク。



### オストメイトマーク

オストメイト(人工肛門・人工膀胱を造設した方)対応のトイレなどの設備があることなどを示すマーク。

出典：内閣府、東京防災