

森林ボランティア作業 安全マニュアル(Ⅰ)

基礎編

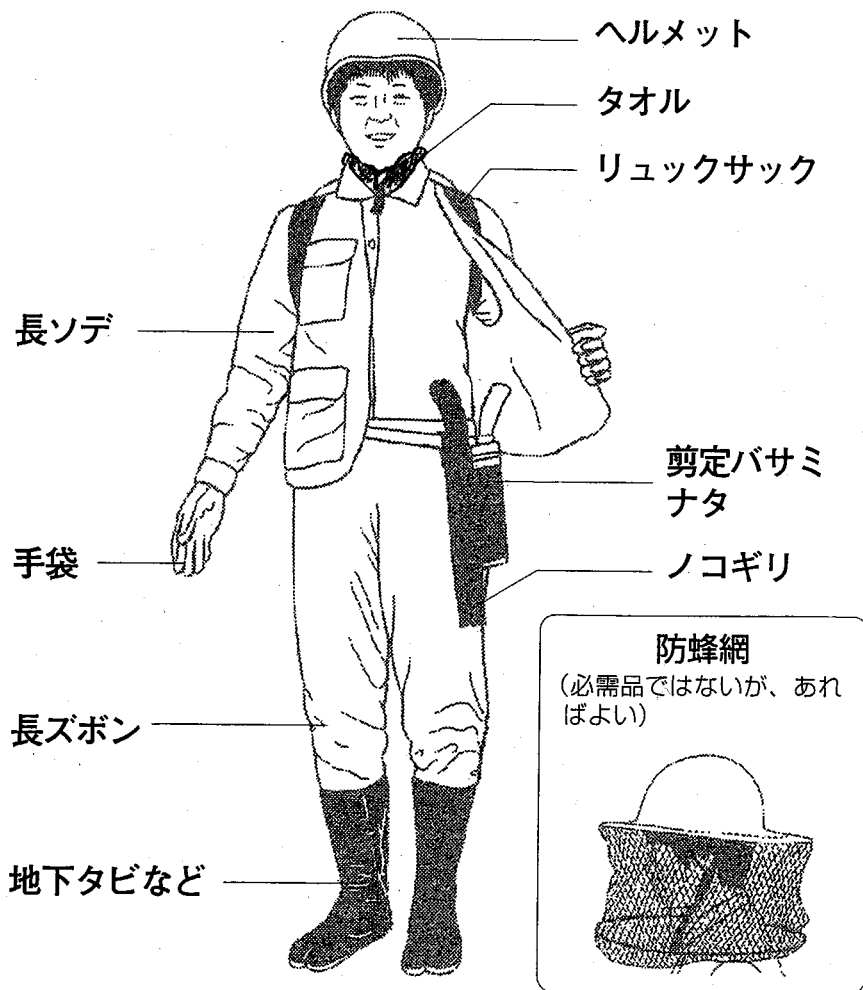
- | | |
|--------------|-----|
| 1. 全般的な注意 | P.1 |
| 2. 作業をする時の注意 | P.5 |
| 3. ストレッチ体操 | P.8 |



目 次

はじめに	1		
1. 全般的な注意	1	2. 作業をする時の注意	5
1-1 服装 安全の第一歩は服装から	1	2-1 一般的な注意事項	5
1-2 体調 体調不良は安全の敵	2	2-2 除間伐作業(胸高直径がビール瓶程度以下)	5
1-3 自然に関する危険に注意	2	2-3 枝打ち	6
1-4 足元に注意	3	2-4 竹林作業	7
1-5 火災予防	3	2-5 刈り払い機・チェーンソーによる作業	7
1-6 ハンター	3		
1-7 ケガをした場合	4	3. ストレッチ体操	8

安全作業は先ず服装から (詳細はP1を参照)



森林ボランティア作業 安全マニュアル (I)

はじめに

森林での作業は、すがすがしく開放的な気分を味わえますが、自然の中での活動には危険がつきものということを忘れずに行動しなければなりません。

「森林ボランティアって危険なんだ」と尻込みするのではなく、活動中の危険を想定して、危険を避ける為の知識や経験を身に付ければ、自然の恩恵を満喫しながら、楽しい森林ボランティア活動が出来ます。

この安全マニュアルは、危険が想定される作業方法を避けて、事故を未然に防ごうとする内容にしています。

正しい手順と方法で作業を行えば、危険は回避できますが、とっさの判断は本人が下すことになります。

常に、安全に配慮した「周囲への注意」と「安全な作業方法の実行」を身に付けてください。



安全で楽しい森林ボランティア活動を目指します。
ボランティア保険に加入しましょう。

1. 全般的な注意

1-1 服装 安全の第一歩は服装から

- (1) ヘルメット：暑くても作業中は被る。あごひもはしっかり締める。万一の倒木・落石に備えるのは勿論、普段でも枯枝落下や枝に当たる事がある。
- (2) 長袖シャツ：身体が動かし易く、そでじまりの良い服を着る。シャツのすそはズボンの中に入れる。夏でも長袖を。紫外線を防ぐと共にトゲ・ウルシから肌を護る。また、虫刺されなどの防止にもなる。
- (3) 長ズボン：作業ズボン・登山ズボンなど。足を動かし易く、すそじまりの良い服装。
- (4) はきもの：地下足袋・作業靴・登山靴・長靴など。底・つま先が丈夫であること。滑りにくいこと。斜面はスパイク付きが楽。土・枯葉・枯枝などが入りにくいこと。脚絆・スパッツなどで補うことも出来る。ヒモなしが良い。引っ掛かり予防。
- (5) 手袋：刃物を持つ手は滑りにくい手袋、滑り止め付き軍手。
刃物が当たっても切れにくいもの。振動用具を使う時は厚手の防振手袋を。
- (6) 首タオル・スカーフ：襟元から枝・葉・虫・汗が中に入るのを防ぐ。
- (7) 手甲・腕カバー：トゲ・ウルシ・汚れから手首を護る。
- (8) ベルト：ノコ・ナタ・剪定ハサミなどの道具はベルトまたはヒモで腰につける。
- (9) 保護メガネ：刈り払い機・チェーンソーを使う時には必ず着用する。

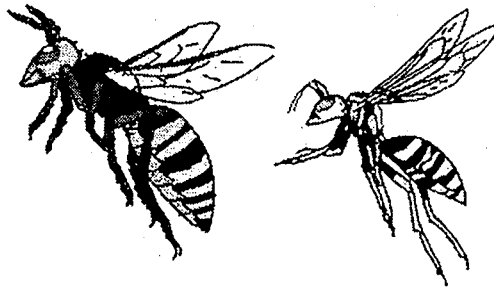
1-2 体調 体調不良は安全の敵

- (1) 寝不足・深酒の翌日は、作業をしない。
- (2) 張り切り過ぎない。マイペースで！… 無理をせず疲れたら休む。
- (3) 夏場は特に熱中症に注意。
- (4) 休憩時間は作業を止めて、必ず一息つく。早目に水分を補給する。



1-3 自然に関する危険に注意

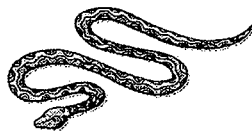
- (1) ハチ：ハチの巣には近づかない。



スズメバチ類は外敵に対して巣を守る防衛本能が発達しており、人などが巣に近づくと「警戒」から「攻撃」への行動を取ります。スズメバチは巣の近くを警戒バチが飛んでいるので、出会ったら手で振り払ったり、大声を上げたり、急な動きをしないで、静かに巣から離れる。一旦警戒バチに攻撃されると仲間を呼ぶので、その場合は一目散に逃げる。黒色の服装（帽子なども）はスズメバチに狙われるので避ける。甘い香りの香水やジュースにも寄って来るので、注意する。



- (2) マムシ：出そうな場所（湿度のある場所）では、脚絆あるいはスパッツを着用するか長靴を履く。また音をたてながら行動して相手に逃げる余裕を与える。（特に6月中旬から9月頃にかけての繁殖期は危険）倒木などをいきなり跨がないで、足元を確認してから足を出す。

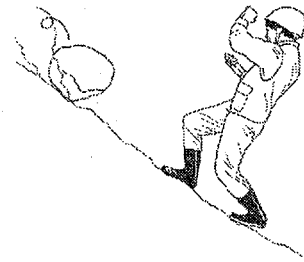


- (3) ヒル・ダニ：足元から這い上がることが多いので、ヒル・ダニが居る場所では脚絆を着用するか、長靴を履いて足元への侵入を防ぐ。すそ回りにヒルの嫌いな塩や木酢液を塗布する。
ダニには虫よけスプレーなどを塗布する。
- (4) クマ：クマが出没する恐れがある場所では、鈴や携帯ラジオなどの音を立てながら行動する。
- (5) ウルシ・ハゼ：負ける人は触れない様にする。腕カバーなどを使用して、肌を出さない

こと。

ウルシそのものには毒性はありませんが、ウルシオールによるアレルギー性接触皮膚炎で、一度かぶれるとその後は以前よりかぶれ易くなる傾向がある。

- (6) トゲ：肌を出さないこと。厚手の生地のシャツ・ズボンを着用する。トゲのある木を扱う時は皮手袋を着用する。
- (7) カミナリ：積乱雲が見え雲の流れが自分達の方へ向かっていたり、遠方でも雷鳴が聞こえ音と光の間隔が短くなってきたら、ただちに作業を中止して安全な場所へ避難する。金属類を身体から離してくぼ地で姿勢を低くしてやり過ごす。背の高い大きな木の下は駄目。
- (8) 浮き石：地面にしっかり埋まっていない石（浮き石）には転倒、落石防止の為、触らないこと。浮き石や落石に気がいたら速やかに皆に知らせること。



1-4 足元に注意

石、切り株、つる等足元が不安定なので移動時には足元に十分注意して転倒や捻挫をしないようにする。（特に下り坂は注意する。）

1-5 火災予防

- (1) 活動地内での火気の使用を禁止する。

ただし、活動地所有者の許可があり、建物や広場で火災の懸念が無い場合は、この限りではない。

- (2) 活動地内では禁煙とする。

ただし、建物や広場で灰皿が設置してある場合は、この限りではない。

- (3) 炭焼き活動は、活動地所有者の許可を得て、火災の懸念が無い場所で行う。

火入れを行っている間は、周囲の可燃物（枯葉や枯れ枝など）を整理して、飛び火などによる火災の予防に万全を期すこと。



1-6 ハンター

狩猟期には鹿・猪と間違われ難い服装をする。 白色の首タオル・腰タオルは避ける。

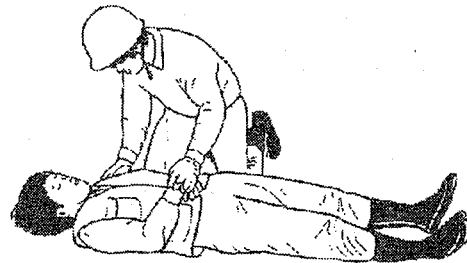
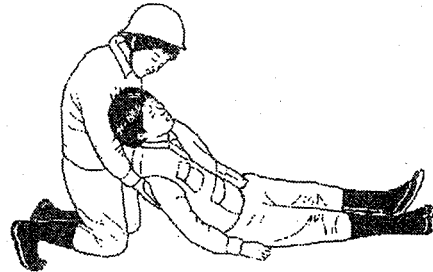
携帯ラジオをつけたり、努めて会話をするなど、音・声をたてながら作業を行う。集団から離れて一人で作業をしない。

1-7 ケガをした場合

近くの人に声をかけてリーダーを呼ぶ。 リーダーが救急セットを携帯。



リーダーや救急隊が来るまで安静に。
ケガ人のそばには必ず一人は付く。



(基本的な救急セット)

- ・ハサミ ・ピンセット
- ・コットンガーゼ ・脱脂綿 ・綿棒 ・清浄綿 ・皮膚清拭剤
- ・ばん創こう ・包帯 ・包帯止め ・伸縮ネット包帯
- ・殺菌消毒薬 (例 マキロン オロナイン液 希ヨードチンキなど)
- ・鎮痛湿布薬 (軟膏) (例 ハップスター サロンパス バンテリンなど)
- ・虫さされ薬 (例 キンカン ムヒ ウナコーワなど)
- ・抗ヒスタミン系のステロイド軟膏 (蜂類やアブにさされた時)
(例 オイラックス、アレルギール、フルコートなど)
- ・ポイズンリムーバー (毒吸い出し器)
- ・AED (自動体外式除細動器) ※

※AEDとは、突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す医療機器のことです。

コンピューターを内蔵し、電極を胸に貼ると心電図を自動的に解析し、心室細動か否かを判断し、機械が電気ショック (通電) を指示します。小型軽量で携帯にも支障がなく、操作は非常に簡単で、機器が音声メッセージにより、救助者に使用方法を指示してくれます。

2. 作業をする時の注意

2-1 一般的な注意事項

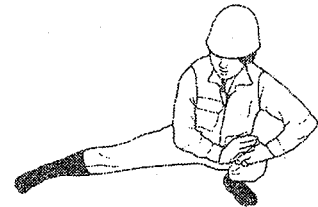
(1) 周りの人に注意する。

- ① 隣の人とは充分に間隔をあける。(刃物の動く距離の2倍は離れる)
- ② 上下作業は禁止：作業をしている下側では作業をしない。作業している人の上側では作業をしない。
- ③ 木を倒す前には必ず笛や声をかけて合図をし、退避したことを確認してから倒す。



(2) 身体はリラックス、だけど集中力は保つ。

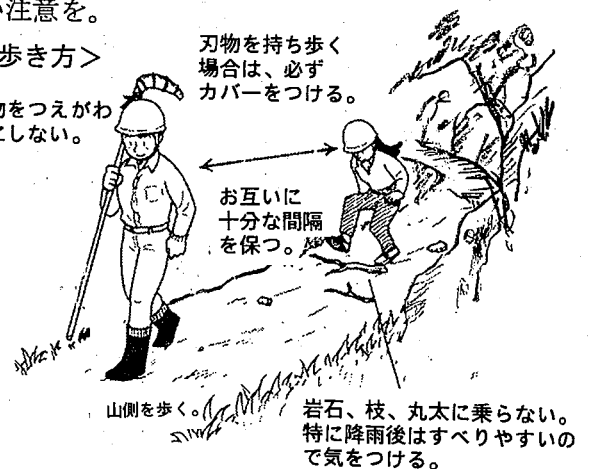
- ① 作業前には、準備運動を行う。
- ② 作業に伴う危険を思い浮かべて、その予防を確認する。
- ③ 「慣れてきた時」「終了間際」が最も危険な時間帯…指差し確認で注意力を喚起する。



(3) 1人にならない…いざと言う時に仲間に声が届く範囲で行動する。

(4) 作業地への出入り…転んでもケガをしない注意を。

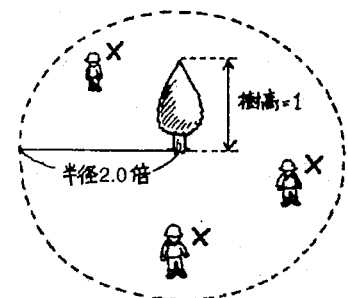
- ① 刃物にはカバーをして移動する。 <歩き方>
- ② 前の人との間隔は充分あけて歩く。刃物をつえがわりにしない。
- ③ 道具の長さの2倍以上の間隔をあけて歩く。
- ④ 出来る限り両手は自由しておく。
- ⑤ 道具は谷側に持ち、山側の手は空けておく。
- ⑥ 大ガマを杖にしない。
- ⑦ 道具を置く時は、滑らないように安定させ、刃は見え易い状態にしておく。



(5) 作業をしている人の近くを通る時は合図をし、安全を確認してから通る。

2-2 除間伐作業(胸高直径がビール瓶程度以下)

- (1) 初心者は安全の為にノコギリと剪定ハサミを使用する。
- (2) 除伐する木の樹高の2倍以内に他の人が居ない事を確認する。…指差し確認をする。
- (3) 切る前にしっかりした足場と無理のない姿勢を確保する。
- (4) 斜面の下に向っての体勢でかん木などを切る作業は行わない。



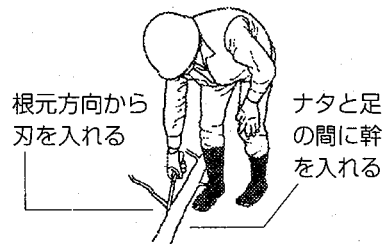
(5) かかり木はそのまま放置しない。



(6) 枝払いは幹をはさんで向こう側の枝を払う。手前の枝は身体を入れ替えてから払う。

(7) 押さえられて弓なりになっている枝やかん木は一気に払わずに、ノコギリで力を弱めてから切る。

(8) 鋭く尖った切り口は踏み抜きをおこすので、かん木や笹などはナタを使用しない。



伐採木の枝払い

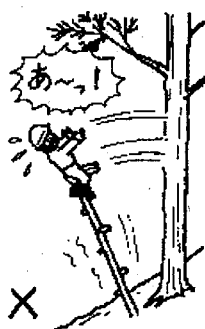
胸高直径がビール瓶以上の木の伐倒については、安全マニュアル(Ⅱ)内の「伐倒に関する安全マニュアル」に従って行うこと。

2-3 枝打ち

- (1) 枝打ちハシゴは先端と下部をしっかりと固定する。
- (2) 枝打ちハシゴは斜面では、必ず山側から木に架ける。
- (3) 身体は3点支持をする。
- (4) 支える手やロープは打つ枝より上側に位置する。
- (5) 枯れ枝を持つての作業はしない。枝は折れやすいので足を乗せない。
- (6) 枝打ち作業はノコギリを使用する。
- (7) 枝打ち作業の前に、下に人が居ないことを確認する。
- (8) 枝打ちハシゴより上に登って作業をする場合は、必ず安全帯を使用すること。



〈安全のための注意〉



●はしごを使う場合には、山側にしっかりと差し込み、上部をクサリなどで固定し、はしごがはずれないようにすること。

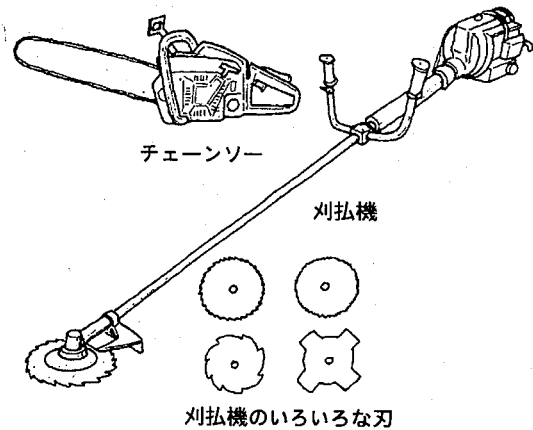
●枝が落下してくるので、作業中の周囲には近づかないこと。

2-4 竹林作業

- (1) 竹を切る時は、ノコギリを使用し、なるべく地面に近い位置で切る。
- (2) 2段切りをする。
- (3) 枝払いには剪定バサミを使用する。…ナタは滑りやすく、かつ、切り口が鋭利になるので使用しない。
- (4) 竹は、滑りやすいので斜面での作業では、滑落に注意する。
- (5) 密生している竹林の場合は、無理に竹林内部から切るのではなく、竹林の周囲の切り易い個所から作業を始める。

2-5 刈り払い機・チェーンソーによる作業

始業前の点検は、充分に行ってから作業にかかる。
動力機械を使用する場合には、事前に研修を受け、正しい知識と技術を学ぶことが重要である。



刈り払い機

- (1) 防護メガネを着用する。
- (2) 肩掛けバンドは必ず付けて作業をする。
- (3) 飛散防止カバーを外して作業をしない。
- (4) 刈り払い機を肩に担いで移動する時は、刈刃を前にする。
- (5) 他の人と移動する時は、刈り払い機の長さの2倍以上の間隔をあける。
- (6) エンジン停止後直後はマフラーが熱いので、枯草などの燃え易い所には置かない。
- (7) 刈り払い機を置く時は、安定した場所に置く。

チェーンソー

- (1) 防護メガネを着用する。
- (2) 作業時以外に移動する時は、ガイドバーにカバーをして移動する。
- (3) エンジン停止直後はマフラーが熱いので、枯草などの燃え易い所には置かない。
- (4) エンジンの高速空ぶかしはしない。
- (5) 振動障害予防と安全の為に、厚手の手袋（皮製など）を着用する。

刈り払い機およびチェーンソーの使用については、上記の項目以外に「森林ボランティア作業 安全マニュアル (II)」に従って行うこと。

3. ストレッチ体操 (作業前には必ず体をほぐしてからかかきましょう)



両手を高く伸ばします。
息を止めないで。
(10秒×2回)



片方の手でもう片方の手首を持ち、脇の下が
良く伸びるように引っ張ります。
体が前に折れないように。(10秒×2回)



肩を大きく回します。
前後に2回



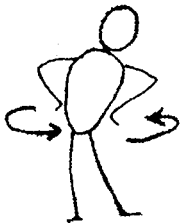
片方の手で、もう片方の
ひじを引っ張ります。体全
体が回らないように。



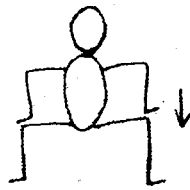
頭の上で同様にひじを引っ
張ります。
引っ張られる方の腕は耳に
くっつくように。



肩から下を脱力してブルブル
させます。
肩、ひじ、手首、手、指の関節を
リラックスさせます。



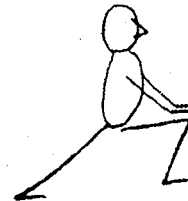
腰を大きく回します。
回す方向を変えて。



股を大きく割って
腰を落します。
(10秒)



その状態で首を回し
て空を見ます。
反対に回して同じく
空を見ます。(各10
秒)



足を前後に開いてアキレス
腱を伸ばします。
滑らないように足元に注意
し、膝に手を置きます。
反動はつけません。



森林ボランティア作業
安全マニュアル(Ⅰ)

基礎編

平成18年3月発行

編集 NPO法人ひょうご森の倶楽部

監修 兵庫県農林水産部豊かな森づくり室

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1

(兵庫県庁1号館7階)

電話 078-362-4192

FAX 078-362-3954