

# 鎌倉風致保存会 みどりのボランティア 安全作業 ハンドブック

## ①安全な作業のために

### ●服装を点検しましょう ～安全の基本は肌を出さないこと～

虫さされ、植物のトゲ、陽射し、などから身を守りましょう

首にタオルや手ぬぐい  
虫よけにもなります

**帽子・ヘルメット**  
(ヘルメットは貸し出しあり)  
夏はつばのあるものがおすすめ

**無香料** 化粧品・整髪料  
洗剤・柔軟剤など  
香料はスズメバチ等呼びます

**長袖** (夏も!)

**軍手** (手袋)

**長ズボン** (夏も!!)  
丈夫で動きやすいもの

**飲み物や  
おやつなど**  
小さなリュックが  
あると便利



紐で、のこぎりや  
蚊取り線香をつるす  
(貸し出しあり)

ズボンの裾を  
靴下にインすれば完璧!

**長靴・山靴・スニーカー等**  
汚れてもよい丈夫な靴

## ●体をほぐしましょう ～準備体操・ストレッチを充分に～

睡眠不足や疲れの自覚がある人は  
遠慮せずにリーダーに伝えて、  
無理なく出来る作業をしましょう



## ②作業の種類、道具、作業手順

### ●これから行う作業の範囲、程度を良く確認しましょう

### ●上下作業の禁止 一人作業の禁止

上下作業をすると...  
落下物による怪我などのおそれ

一人作業をすると...  
事故などに気づかないおそれ



### ●疲れる前に休みましょう

体力はひとそれぞれ  
その日によっても違うもの

人目を気にせず堂々と休みましょう!

のどが渇く前に水分補給を!

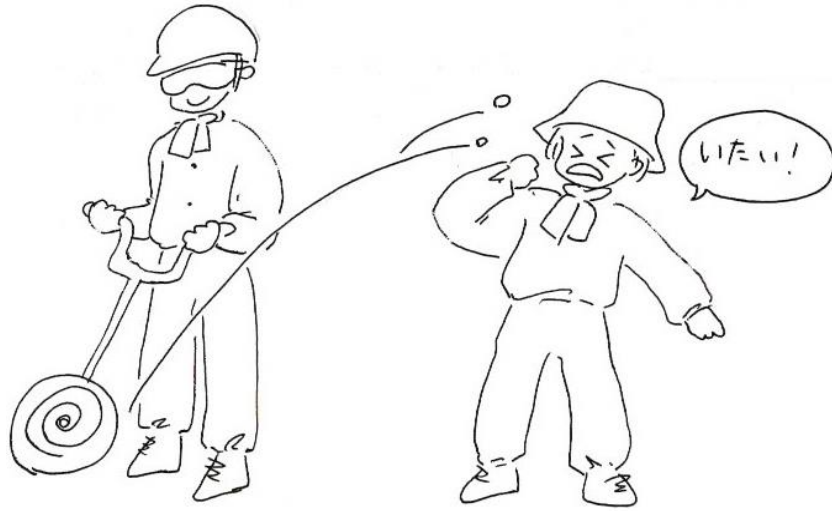


## ●刈払機からは、15m以上離れましょう

ゴーグルで  
見えにくい

エンジン音で  
聞こえない

小石などが  
飛んで来ることもある

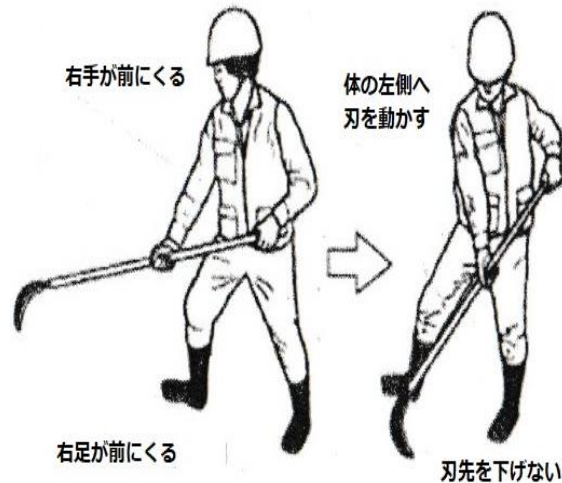


## ●草刈り(大鎌・小鎌・刈り込みばさみ)

道具の運搬はカバーを着けて行いましょう  
外したカバーはなくさないように、分かりやすい場所にまとめて置きましょう

ほかの人と十分に距離をとる  
・大鎌は3m以上  
・小鎌は1m以上

鎌の基本は、手前に引いて切る  
※振り回さない  
※休憩などで鎌を置くときは、  
刃を上にして、立てかける  
(草で刃が隠れると危険)



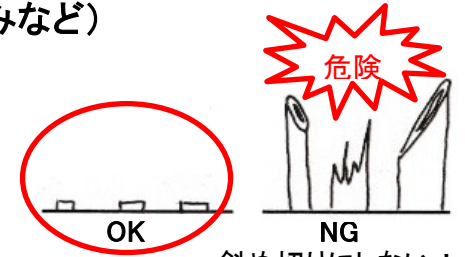
※右利きの場合

## ●笹刈り(大鎌、のこぎり、剪定ばさみなど)

地面ぎりぎりで水平に切る

のこぎりは、笹の上部を持って切る

鎌ものこぎりも手前に引くときに切れる



斜め切りにしない!  
踏んだら痛い!  
倒れたら恐怖!

## ●柴刈り(のこぎり)

出来るだけ、のこぎりで地面近くを切る  
(太い竹は除伐の体制で行う)

枝を落とし、適当な長さに切り、一か所にまとめる

※柴(しば)とは…山野の雑多な低木のこと。昔話でおじいさんがたきぎ用に刈っていた。

## ●除伐・伐採・懸かり木の処理(大のこぎりなど)

※経験者で行います

決して一人で行わないこと!

ロープ・楔(くさび)など必要機具を準備し、倒す方向など、  
必ずリーダーの指示のもと、協力して進める

斜面での作業が多いので、滑落に注意する

倒した木の枝払いも、声を掛け合いながら進める

## ●片付け

刈った(切った)草、笹、枝、木は適当な長さに切り、一か所にまとめる

場所によってはそのまま緑肥とするので、リーダーの指示に従う

道路際を刈った場合は、道路に草などを残さないよう、  
ほうき等で掃き、きれいにする

### ③道具の手入れ

#### ●汚れを落とす

たわしで、泥、草などを洗い落とす



#### ●研ぐ(大鎌・小鎌)

砥石を濡らす

砥石の、灰色の面で粗研ぎをする  
誤って指を切らないよう、  
刃を体の向こう側に向け  
砥石を押しようにして研ぐ  
このとき、薬指をストッパーにして  
刃の背で止めるようにする



砥石の、赤茶色の面で仕上げる

#### ●防錆

タオルで水を拭きとる

防錆・潤滑スプレーを噴霧し、  
カバーをつける



※大きな刃こぼれや、道具の破損は、事務局に伝えてください  
修理や買い替えをします

### ④事故への対応



気分が悪くなった



怪我をした



ハチに刺された

### すぐに近くの人に伝え、事務局を呼ぶ

救急箱を準備しています ↓ (以下は一例です)

- ・熱中症 … 経口補水液、冷却シート
- ・切り傷 … 消毒液、絆創膏、三角巾
- ・ハチ … ポイズンリムーバー、殺虫スプレー

※事務局、みどりリーダーは、救命講習受講者です  
小さな怪我や違和感でも、遠慮せずに、声をかけましょう！

状況により、速やかに119番通報をする



⑤その他

- 夏は暑くても、長袖、長ズボン、軍手、帽子を着用し、水分と休憩をこまめにとりましょう  
蚊取り線香(腰から吊るすタイプ)も有効です

●こんな植物や虫に注意

ヒトにとって危険な植物も虫も、自分の身や巣を守っているだけです  
彼らの領域に、「おじゃまします」の気持ちで入らせてもらいましょう

かぶれる植物

触れたり、樹液がつくとかぶれることのある植物



ツタウルシ



ハゼノキ  
和ろうそくの原料  
紅葉が美しい



ヌルデ

トゲ等のある植物



ススキ  
お月見には欠かせない  
日本の原風景



ノイバラ  
日本原産の自生種  
香りも素晴らしい



サルトリイバラ  
花屋ではサンキライと呼ばれ  
赤い実が美しい

毒のある虫



ガの幼虫



マムシ



マダニ

マダニやツツガムシなどは、まれに感染症を媒介することがあります  
肌を出さない、荷物を地面に直接置かない、帰宅後は服や荷物の中をチェックしシャワーを浴びる、などがおすすめです

●スズメバチ対策(とくに夏～秋にかけて)

スズメバチ(巣を守るために攻撃してくることがある)



キイロスズメバチ ※写真はほぼ実物大

スズメバチは、  
・黒っぽいもの(髪の毛や服)  
・蜜のようないい匂い(香料)  
・大きな音や振動、激しく動くものに反応することが多いと言われます  
**巣のある場所には近づかないようにしましょう**

近づいてきたら、(羽音で気づくことが多いです)  
・慌てず、落ち着いて  
・ゆっくり姿勢を低くして  
・様子を見ながらそっと遠ざかりましょう

その他のハチ: 基本的に、いきなり刺されることは少ないです  
見かけたら、むやみに怖がらず、少し距離を取るといいでしょう



←アシナガバチ  
見た目はコワイが、意外におとなしい



←ニホンミツバチ  
受粉名人の働き者  
出会うと嬉しい野山のアイドル



野山では無香料

手で払わない・騒がない

※香りが残る洗剤やヘア用品等にも注意!

もしも刺されてしまったら...

- ①刺された傷口を流水でよく洗い流す。針が残っている場合はそっと抜く。
- ②ポイズンリムーバーで毒を吸い出す。
- ③抗ヒスタミン軟膏などを塗り、冷やす。
- ④息苦しさや口のかわき、冷や汗、めまい、麻疹状の赤斑、発熱等のショック症状が現れた場合は、迷わず救急車を呼ぶ。