防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
梅丘まちづくりセンター

（１）　実施日　令和７年１月１８日（土曜日）午前１０時～午後１２時１５分

（２）場所　　梅丘地区会館　第１・第２会議室

（３）参加人数　３４人
（町会・自治会関係者、梅丘あんしんすこやかセンター、豪徳寺商店街振興組合、梅丘商店街振興組合、北沢ボランティアビューロー、城山小学校、世田谷中学校ＰＴＡ、世田谷消防団第５分団、梅丘地区民生・児童委員協議会）

（４）テーマ
「首都直下地震が起きたら梅丘はどうなるのか」

（５）実施内容
①講演
テーマに沿って、行政と区民、消防、警察より首都直下地震発生直後のそれぞれの行動や、日頃から心がけたいことについて講演を行った。
- 梅丘まちづくりセンター　田中まちづくり・防災担当係長
- 東京消防庁　世田谷消防署　松原出張所　戸村所長
- 警視庁　北沢警察署　警備課　警備係　須藤係長

②意見交換
地区情報連絡会も兼ねた参加者同士の自己紹介、日頃の活動内容、防災塾の感想などの意見交換や質疑応答を行った。

（６）成果物（写真）

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年1月18日
地　区	梅丘

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	16	6	2

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数			1	2	5	5	6	5

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	3	3	2	5		5	3	2（町会役員）

2　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	13	7	3

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	5	10	1	4	2

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

意見交換の時間が足りなかった。一人の発言時間に制限を設けないと時間オーバーしてしまう。

実際に梅丘地区でのシミュレーションができたから。

学ぶことが多かった。

顔の見える環境が少なくなっている。今の時代、外に干渉しない風潮があり、難しい。

情報は受け入れられる場である。

他町会の状況が分かった。

意識の高い方々と情報共有ができたと考えたから。

少しではあったが質疑応答があったので。

直面したときに対応出来るか？

この地区には大きな地震はないと、何となく思っている。

地震等が起きた時、自分の行動に不安感がある（親としての責任）。

自・公・共助がわかりやすかった

参加者からの多くの意見が聞く事が出来ました。

初めて知る事も多かったので勉強になりました。

知らない知識が身に付いた。

地区内でもエリアごとの状況も異なる部分があることから対策もいろいろかと思う。

もう少し具体的に有事の取組みについて各町会の意見や不安を出し合えたらよかったと思う。

5　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	16	6

6　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	17	

７　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。
映像が参考になった。
担当の方から話を聞けたから。
公助に対する依存を考え直す！→自助！！共助！
ある程度は理解しているが、再確認できた。
自助・共助の意識をより高められたから。
説明から概要のみと思うが大まかな情報は理解できた。
防災対策情報が多くあり、年中聞かされている。
今回はじめて参加し、理解はしましたが…自分の行動に不安がある。
自、公、共助等理解できた。担架の作り方もよかった。
新たに学んだ内容がありました。
梅丘まちづくりセンター・消防・警察それぞれの動きを把握することができた。

８　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと

	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	15	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	4
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	17	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	3
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	16	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	5
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	12		

９　今後の希望する「防災塾」の進め方について

	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	12	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	8
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	4	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	5
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	2	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	5
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	7	⑨その他（	
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	6	）	

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと

	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	5	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	5
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	10	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	5
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	6	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	8

＜その他＞地区全体ごとのルールをつくる。避難訓練。スタンドパイプ、D型ポンプの訓練自に取水場所の確認、地図への落とし込み（防火水槽）をほしい。初期消火努力と断水の関わりについてきちんと知りたい。

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	12	5	1		

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。

資料はすべて紙ベースでいただきたい。
朝ドラでもありましたが、食べること！重要なことだと思います。そして、排泄すること（トイレ）についてもっと真剣に考える方向は大切かと思います。
和多田所長の生々しいお話が印象的でした。消防署、警察署の方々のお話ありがとうございました。
子どもたちも参加できるワークショップを実施できるとよいかもと考えます。
参加者に年齢制限を設けたら如何でしょう？
地域の方々が専門とする方との意見交換は大切であると感じた。
一番の関心事は、避難所運営に自分が参加出来るか？
物資の配付について、在宅避難者へ確実に届くような情報の届け方、物資の配り方等、在宅避難を進めるときに重要な必要な情報だと思います。

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
代沢まちづくりセンター

（１）実施日　　令和７年２月１４日（金曜日）午後２時～４時

（２）場所　　代沢まちづくりセンター 活動フロアー

（３）参加人数　３６人
・出席団体：町会、身近なまちづくり推進協議会委員、青少年代沢地区委員、
民生・児童委員、地区地区社会福祉協議会、日赤奉仕団地区分団
・その他関係団体：北沢警察署（地域課）、世田谷消防署北沢出張所、
消防団、社会福祉協議会、あんしんすこやかセンター、区職員

（４）テーマ　「首都直下地震　何が起こるのか＋避難所運営の課題」

（５）実施内容
① 開会挨拶　　北沢総合支所地域振興課長　生垣 明
② 講話　「首都直下地震　何が起こるのか　／　避難所運営の課題」
代沢小学校親児の会　谷地森 直樹 氏（東京消防庁 所属）
（元　区災害対策課主査）
③ 意見交換（参加者、団体等との情報交換、関係機関からの情報提供）
④ 閉会挨拶

（６）成果物
【別紙１】代沢地区防災マップ
【別紙２】講演資料
【別紙３】実施風景
【別紙４】アンケート集計表

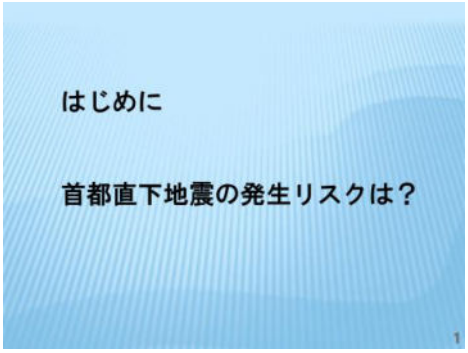
【別紙１】代沢地区防災マップ（令和７年１月発行）

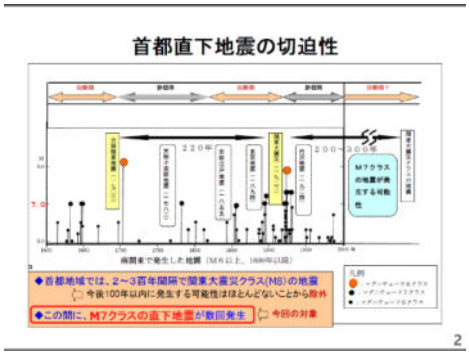
エリア	避難場所
池尻4丁目33～39番	駒場地区
代沢1丁目	駒場地区
代沢2丁目	駒場地区
代沢2丁目（45～48番）	駒場東大一帯
代沢3丁目	駒場地区
代沢4丁目	太子堂円泉ヶ丘公園・三宿の森緑地一帯
代沢5丁目	駒場地区
三宿2丁目38番	太子堂円泉ヶ丘公園・三宿の森緑地一帯

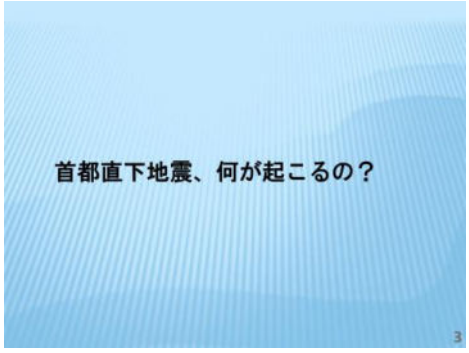
一時集合所	
下代田東町会	富士中学校
代沢2丁目北町会	池之上青少年交流センター
	池之上小学校
代沢中町会	北沢八幡児童遊園
下代田西町会	北沢川緑道（代沢3-1先）
	代沢四丁目広場
	代沢せせらぎ公園
代沢4丁目西町会	北沢川緑道（代沢5-1 橋場橋付近）
代沢五丁目町会	代沢小学校
	シモキタ雨庭広場
代沢5丁目東町会	代沢小学校
	シモキタ雨庭広場

【別紙２】講演資料

首都直下地震　何が起こるのか
＋　避難所運営の課題
代沢地区防災塾
2025年2月14日
代沢小学校親児の会
谷地森　直樹


はじめに
首都直下地震の発生リスクは？
1

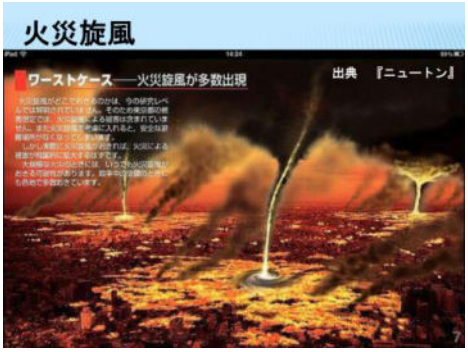

首都直下地震の切迫性
2


首都直下地震、何が起こるの？
3

最も首都直下の参考になる地震　阪神淡路大震災では
平成７年（１９９５年）１月１７日５時４６分
震源　淡路島北部、深さ１６ｋｍ
マグニチュード７．３
震度７に相当する揺れが発生
死者　６，４３４名
行方不明　３名
負傷者　４３，７９２名
住家全壊　１０４，９０６棟
住家半壊　１４４，２７４棟
全半焼　７，１３２棟
4

同時多発火災

市街地延焼拡大


火災旋風
ワーストケース――火災旋風が多数出現
出典　『ニュートン』
7

下北沢商店街もこのようなことに…
8

10

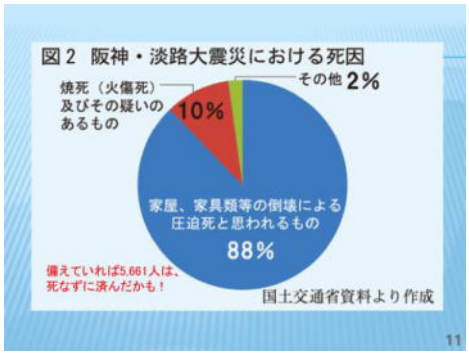


図２　阪神・淡路大震災における死因
焼死（火傷死）及びその疑いのあるもの
10%
その他 2%
家屋、家具類等の倒壊による圧迫死と思われるもの
88%
備えていれば5,661人は、死なずに済んだかも！
国土交通省資料より作成
11

最近の参考事例

12

能登半島地震における輪島市大規模火災

発生日時等
地震発生時刻：令和６年１月１日 16時10分　M7.6　内陸地殻内地震
発生時刻：令和６年１月１日 調査中
覚知時刻：令和６年１月１日 17時23分頃
鎮圧時刻：令和６年１月２日 ７時30分
鎮火時刻：令和６年１月６日 17時10分

火元建物
石川県輪島市河井町地内

物的被害
・焼損棟数：約240棟
・焼失面積：約49,000㎡　（代沢地区面積の約５％）

火災原因
現在調査中であるが、屋内電気配線等に溶けた痕跡が認められたことから、地震の影響により電気に起因した火災が発生した可能性が考えられる。（調査継続中）。

13

14

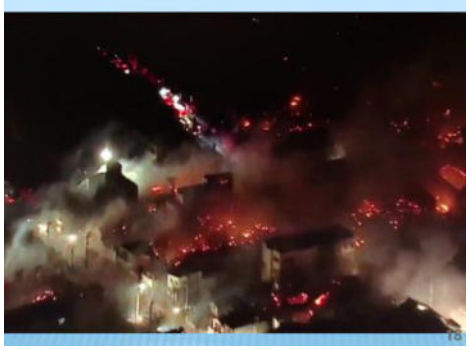
糸魚川大規模火災

平成２８年１２月２２日１０時２０分ごろ
中国料理店から出火
約１０時間半後の２１時ごろ鎮圧
火元から約３００m離れた日本海の海岸付近まで延焼

場所	糸魚川駅北側の一部地域　日本海までの地区
延焼面積	４０，０００㎡　（代沢地区の約４％）
原因	鍋の空焚き
被害建物	１４４棟
傷者	１４人
避難勧告	３６０世帯（７４０人）
避難者	２００人以上
風速	出火時１３．９m 最大２７．２m

16

17



18

19

20

※前方のスクリーンで説明

延焼シミュレーションによる

下北沢周辺の火災延焼拡大予測

首都直下地震被害想定　（令和4年5月25日）

世田谷区	火災	50 件
	死者	645人
	避難者	252,337人
	帰宅困難者	116,697人

21

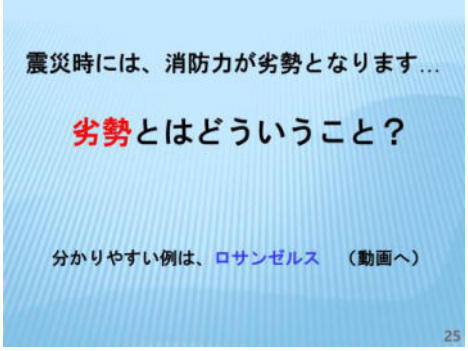
22

世田谷区内の木造住宅密集地域

上馬１	祖師谷５
上馬３	太子堂５
北沢３	千歳台２
北沢５	深沢３
世田谷１	若林１

23

東京都内の木造住宅密集地域
24

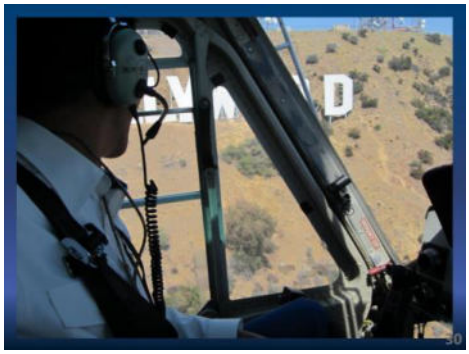

震災時には、消防力が劣勢となります…
劣勢とはどういうこと？
分かりやすい例は、ロサンゼルス　（動画へ）
25

住宅街に延焼拡大する山林火災への対応が大きなテーマ
26

15tのタンクを積載する超大型消火ヘリ
27

28

29

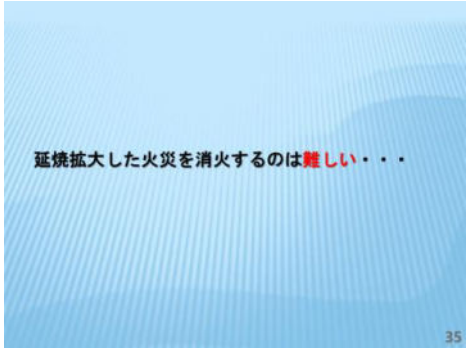

30

31

ロサンゼルス郡消防局の山林火災対応のドーザーチーム
32

33

東京消防庁第三消防方面内の消火活動能力
※平常時の建物火災ではポンプ車が８隊出場
34


延焼拡大した火災を消火するのは難しい・・・
35

では、
命を落とさないためには、
どうすればいいの？

40

住居の耐震化

家具の転倒移動防止

さえしていれば・・・

41

地域住民による初期消火が

成功すれば・・・

43

地域住民による救助が

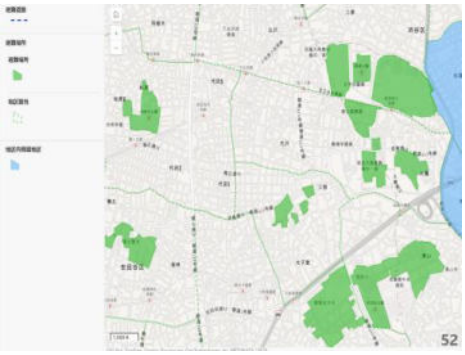
成功すれば・・・

47

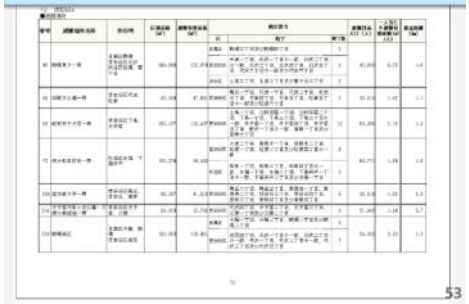
命を守るために

避難するタイミングを逃さない

51



下北沢周辺の避難場所



まとめ①

首都直下地震
備えがあれば
あなたも家族も命を落とさない！

- 住居が倒壊しない
  （耐震化）
- 家具等が倒れてこない
  （家具転対策）
- 出火してもすぐに消す
  （消火器を複数常備）

55

まとめ②

首都直下地震
ご近所付き合いがあれば
あなたも家族もお隣も命を落とさない！

- 一時集合所で近所の被害状況を共有する
- 近所の火災を初期に消火する
  （消火器持参で互いに確認）
- 助けられる人を救助する
  （ジャッキ、バール、のこぎり、チェーンソー）

56

まとめ③

首都直下地震
知っていれば
地域全体が助かります！

- 避難場所に避難して市街地火災の延焼状況を確認、火災の鎮圧を待つ
- 帰宅して、自宅が無事なら生活再開
- 自宅での生活が不可能であれば避難所で生活開始

57

おまけ

避難所生活は、危険がいっぱい！！

サバイバル生活の始まりです💀

58

プライバシー

59

トイレ

62

65

66

感染症

67

ペット

69

別室の確保が重要

施設管理者との事前調整が不可欠

妊婦

乳幼児（授乳）

精神疾患患者

知的障害者

パーテーションのみで対応可能か？

73

災害関連死

不衛生　感染症　脱水　PTSD　孤独　ストレス　寒暖

既往症　精神疾患　医療機器の不備　自損　　etc

地震関連死の定義

地震関連死とは、地震の影響（地震及びその後 の余震に起因する家屋・家財の倒損壊、医療機関や介護施設等の機能低下・停止、ライフ ラインの途絶や交通事情等の悪化、避難生活、ストレスやショック、その他生活環境の変 化などによる肉体的・精神的影響をいう。）による負傷又は疾病、既往症の増悪など（以下「疾病等」という。）による死亡で、地震と死亡との間に相当因果関係が認められるものを いう。

75

ご清聴ありがとうございました。

76

【別紙３】実施風景

開会式

講演

講演

意見交換

意見交換

防災マップの紹介

【別紙４】アンケート集計表

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年2月14日
地　区	代沢

１－１）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	11	3	3

１－２）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数					1	4	7	4

１－３）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	2		1	2		2	8	2

２　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	5	9	4

３　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	3	8	4	2	

４　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・普段気になっていることをきくことができた。・意識の向上になった。・足元から、出来ることから防災の準備をする。（棚などの倒れ防止など）

・専門家の話を少し聞けるのでためになる。・それぞれの考えを出し合い勉強になった。・少しずつ顔を覚えれば、実際の時に必ず役に立つと思います。

・班の中では意見交換ができているが、全体的には出来てないと思う。参加者が多い気がする。毎年同じ人の参加が多い。

・他の案件に時間をとられている。・時間が十分でなかった。・時間が足りない。・時間があっという間だった。

・何をはなしたらよいかすぐ分からなかった。・多方面にわたりすぎている。

５　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	12	5

６　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	9	1

７　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・普段から防災訓練をしているので、防災計画を立てる必要を感じてる。

・防災に取り組む者にとっては、絶対必要と思います。

・毎年避難所運営訓練に担当として参加しているので、ある程度の内容は理解しているつもり。

・何度も参加しているから。・まだまだ不充分。

８　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと

	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	11	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	5
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	10	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	4
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	10	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	4
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	7		

９　今後の希望する「防災塾」の進め方について			
	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	6	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	6
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	3	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	7
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	1	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	1
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	2	⑨その他 （・まずは自分自身の安全確保から・防災に係る人が知り合っていれば、実際の時、必ず役立つと思います。）	
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	4		

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと			
	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	9	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	3
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	9	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	3
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	3	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	4
＜その他＞訓練は絶対必要と思います。とにかく広く実施の機会を作っていただきたい。			

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	6	9			

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。
・次世代の子供たちにつなぐことをしたい。・谷地森さんのリアルなお話、こどもたちにも聞いてもらいたいと思いました。
・大変内容の濃い話だと思いました。・このような塾により多く、若い人たちに参加してもらうようにするには。
・体験したことがない！というのが実際なので！訓練や講習などで勉強し、もし災害にあったとき、役立てたい！
・街頭消火器は通りがかりに火を発見した際には役立つが、地震での消化には各家庭に常備している方が安心だと思うので、その旨を発信した方が良いのでは。

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
新代田まちづくりセンター

（１）実施日　　令和７年１月２５日（土曜日）午前１０時～正午
（２）場所　　新代田まちづくりセンター　地下体育室
（３）参加人数　３２名（町会、東京都議会議員、社会福祉協議会新代田地区事務局、新代田あんしんすこやかセンター、北沢総合支所地域振興課・保健福祉課、事務局）
（４）テーマ
　前半　講話「能登半島地震に学ぶ世田谷区での災害対応／世田谷区でのボランティア運営で想定されること」
　後半　グループワーク「避難所生活において知りたいこと」
（５）実施内容
　Ⅰ．講話「能登半島地震に学ぶ世田谷区での災害対応／世田谷区でのボランティア運営で想定されること」
　①講師　（福）世田谷ボランティア協会　横山 康博　氏
　②内容　別紙スライド資料を参照

　Ⅱ．グループワーク「避難所生活において知りたいこと」
　指定避難所ごとの４グループに参加者に分かれてもらい、意見交換を行った。
　［目　的］
　災害時の生々しい避難生活を想像することで本当に必要な情報と適切な取得方法を考える。
　［内　容］
　①発災３日間を避難所で生活する事を前提に、避難所運営や民生委員などの役割は一旦忘れ、避難者として『知りたいこと』を考え、簡潔に書き出してもらう。
　②書き出した『知りたいこと』をカテゴリー別に集約し、台紙にまとめていく。
　③振り分けた『知りたいこと』に対して、どのような情報が必要か。必要な情報は何処でどのように得たいか。ツールは何がいいか等をグループで話し合う。グループ内で意見集約まで行い発表する。

　以下、各グループの発表内容要旨。
　・水・食べものはいつ・どのぐらいもらえるのかを知りたい。早めに情

報を得たいが、正しい情報を得るには行政からの情報や、ラジオから情報を得るのが良い。

・私たちの避難所では３日間食事は提供しないことを受付で貼りだす。行政などの情報は無線で教えてもらって同じように貼りだせるのか。

・避難所内のどこに情報共有用の掲示板を設置するかは決めてある。

・避難所内の生活ルールを知りたい。

・マンホールトイレなどを使うことになるかと思うが、一般避難者の立場として考えると普段使わない簡易トイレの使い方を知りたい。男女のトイレ表示も分かりやすくしてほしい。

・避難所に簡易トイレがどのくらいストックがあるのか、使用後はどこに捨てたら良いか知りたい。

・一般避難者としても避難所は協力し合って運営・生活していくものでありボランティアなどの活動はしていきたいと思うが、避難所内のだれがリーダーであるかを知りたい。

・風呂について、どこで入浴することが出来るかを知りたい。

・ペットについて、ケージに入れておくには大きい犬をどのように扱うのか。近所にペットを飼っている人が多いのでみんな知りたいと思う。

・そもそも避難所にペットを連れて行って良いかはどうやって知るのか？

・ビールなどの嗜好品を手に入れる場所があるかを知りたい。

・家族・親族の安否について知りたい。災害伝言ダイヤルが使えればよいが、安否を知りたい相手の方が使い方を知っているかどうか。

→これらの内容が避難所運営委員会で共有・検討され、具体的行動になることが、新代田地区の防災力向上につながる

また全体的に、生活の心配が先にたち地震自体の情報には誰も気が回っていない事が分かった。地震規模や被災範囲などが判れば置かれた状況が見えてくる。随時正確な情報を得られるようにしたい。

（６）成果物

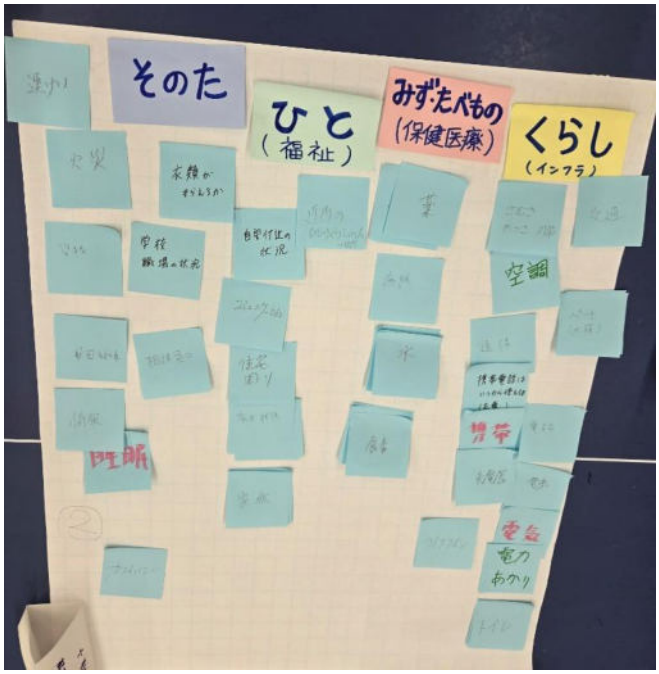
・写真

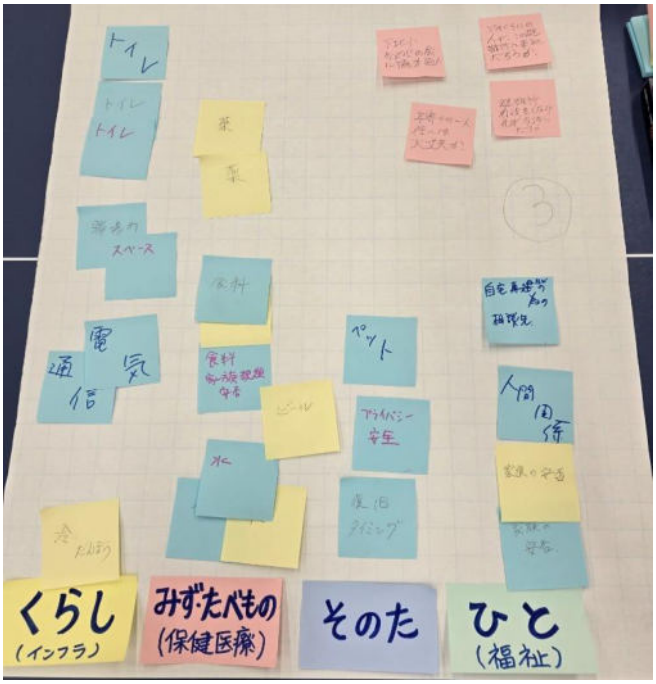
・講話資料

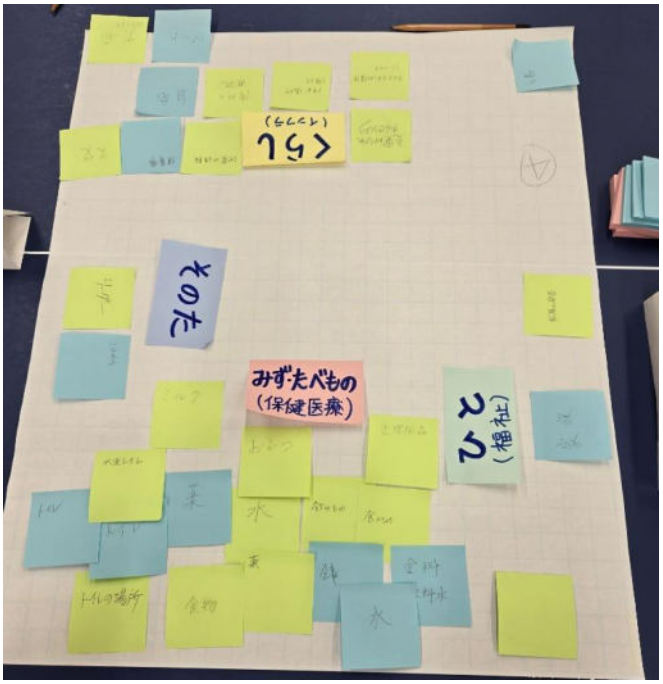
・アンケート集計票

防災塾の様子

グループワークで使用した模造紙







せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

2024年度 新代田地区防災塾

能登半島地震に学ぶ 世田谷区での災害対応

避難生活、避難所運営、ボランティア活動の課題

社会福祉法人世田谷ボランティア協会
せたがや災害ボランティアセンター

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

本日の内容

1. 能登半島地震で発生した事象
2. ボランティア活動への影響
3. 都心部における被害の想定
4. 世田谷区における首都直下地震への備え
5. 大都市での直下地震とボランティア活動の課題

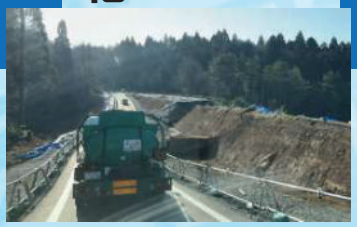
1

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

1. 能登半島地震で発生した事象

想定を超える
甚大地震の継続

狭い半島の交通網寸断
ライフラインの長期途絶

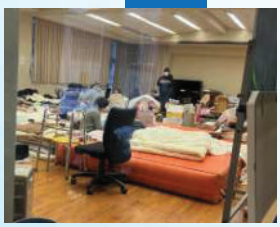


市町の孤立

乏しい備蓄
支援物資の輸送困難

避難所での苦しい生活

遠隔地への避難



帰郷しない決断と
過疎化の進行

復旧復興の遅れ

2

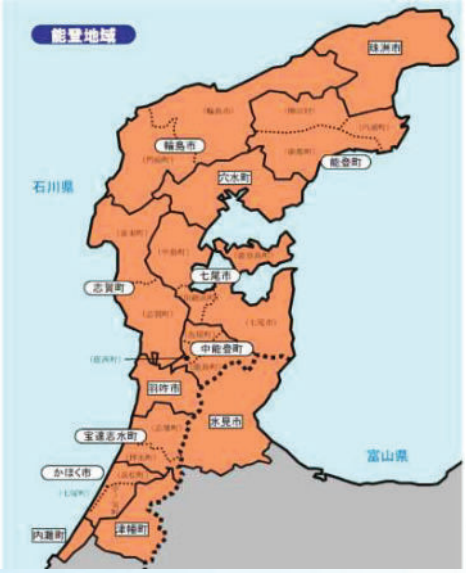
せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

2. ボランティア活動への影響

ボランティア受入れの遅れ

石川県のボランティア登録サイトによるコーディネーションの影響

全体として低調だったとされるボランティア活動

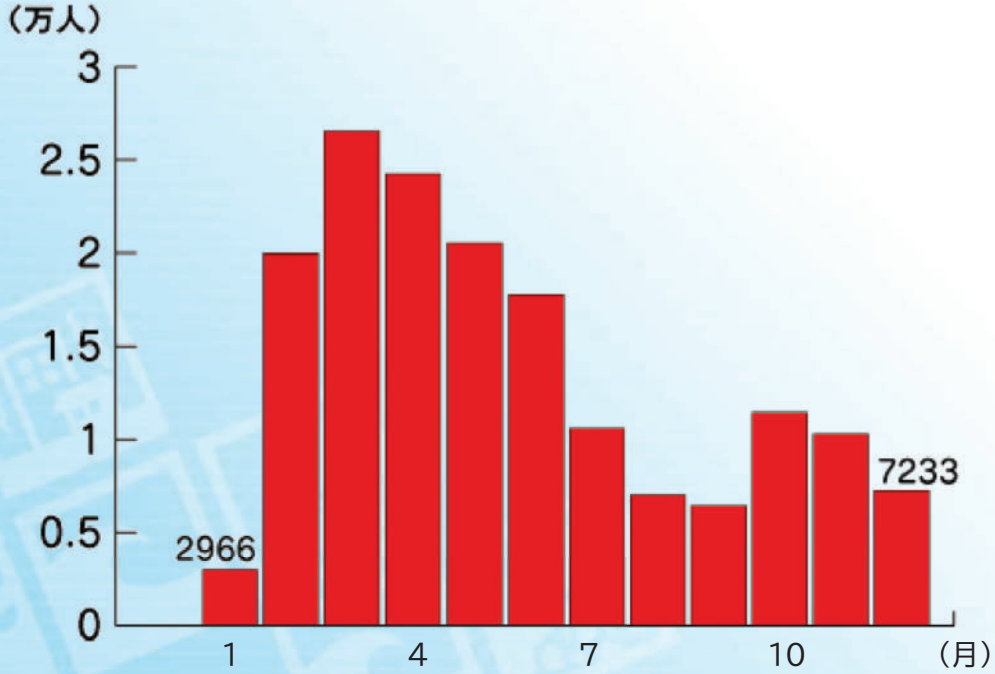


3

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

石川県に入ったボランティア数

全国社会福祉協議会　2024年被災地・災害ボランティア情報より
自治体社協で受け付けた数

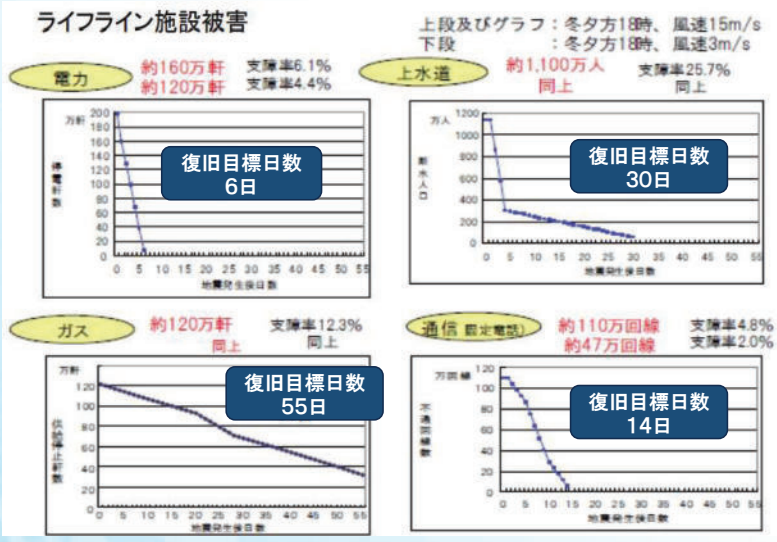


4

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

3. 都心部における被害の想定

- 都内全体が甚大被害
- 首都圏にとどまる大量の被災者
- 避難所に溢れる被災者
- ライフライン途絶の長期化



出展：内閣府「首都直下地震の被害の概要」

5

4. 世田谷区における首都直下地震への備え

行政の備えとして

ライフラインの改修・強化

被災地外からの支援物資
提供・輸送システムの合理化

遠隔避難システムの確立

能登半島では・・・

・ライフラインの長期途絶
・支援物資提供・輸送の混乱
・遠隔避難の多発

6

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

区民の備えとして

（１）在宅避難に向けた準備を強化

①住居被害を抑える努力
　耐震診断と耐震補強＜助成金制度＞
　火災の防止
　住居内の減災対策
②生活必需品の備蓄

**少しの気づかいで
大きな効果を**

7

（２）生活再建活力を失わない在宅避難生活、避難所生活のための対策

被災者の敵を撃破しよう

- ①不便な生活 ◀防災減災対策、必需品の備蓄
- ②不安な生活 ◀正確な情報、相談、生活再建の計画
- ③心くじける生活 ◀共助、触れ合い、ボランティア支援

8

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

（３）災害関連死に関する知識と対策の強化

能登半島でも災害関連死が多発

①災害関連死とは（※被災者の関連死）

被災による避難生活（避難行動を含む）に基因する身体的（あるいは精神的）ダメージ

↓

死亡（死期を早めたと認められるケースを含む）につながった

9

②過去の災害と災害関連死の発生状況

発災年	災害名	関連死
1995	阪神大震災	921
2004	新潟中越地震	52
2007	新潟中越沖地震	4
2009	中国・九州北部豪雨	5
2011	東日本大震災	3802
	紀州半島豪雨	6
2014	広島土砂災害	3
2015	関東・東北豪雨	13
2016	熊本地震	222
	台風10号	5
2017	九州北部の豪雨	1
	台風21号	1

発災年	災害名	関連死
2018	大阪府北部地震	2
	西日本豪雨	84
	北海道胆振東部地震	3
2019	台風15号	12
	台風19号	31
	10月25日豪雨	1
2020	球磨川豪雨	2
2021	福島県沖地震	1
	熱海土石流災害	1
2022	台風15号	3
2023	秋田豪雨	5
2024	能登半島地震	276
	合計	5456人

出展：東京新聞2025年1月7日

10

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

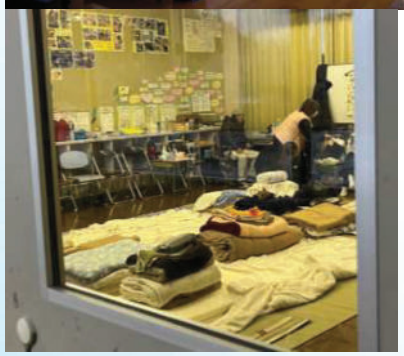
③災害関連死につながりやすい要因

人的要因

- 高齢者　70～90代が多い
- 身体機能が低下している人
- 持病があって日常的な医療ケアが必要な人

環境要因

- 避難生活環境が劣悪
- 避難行動が過酷
- 医療ケアの不足



11

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

④避難所での災害関連死の防止

◆最大要因はトイレ環境

トイレの絶対的不足 → 食事を抑え水分は摂らず → 栄養失調
トイレの不衛生 → 食事を抑え水分は摂らず → 脱水症
排便抑制 → 便秘症
栄養失調・脱水症・便秘症 → 衰弱

◆睡眠環境

安眠出来ない環境と精神的ストレス → 不眠症 → 衰弱

◆食生活

満足な栄養は摂れない → 栄養不足 → 衰弱

12

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

発災後1週間の避難生活が命取りとなったケースが多い

災害関連死を防ぐことが避難所開設の目的であり避難所の使命

◆トイレ対策に真剣に取り組む

トイレ数の不足にどう対応するか

- 避難所のトイレ増設方法
- 公共施設のトイレへ
- トイレへの 移動介助ボランティア
- 自宅トイレへ
- 介護パンツ等の準備

◆避難所生活 見守りボランティア（看護師などの専門医療者が理想）

13

⑤在宅避難中の災害関連死の防止

- 計画的な備蓄品の費消
- 家族で生活再建について話し合う
- 外に出て身体を動かす
- 近所の人と言葉を交わす
- 身体機能の低下、体調不良を放置しない

⑥遠隔避難先での災害関連死の防止

- 医師に発災直後の避難生活の状況等を説明して、検査・診断を受ける
- 常用薬の入手
- 知人づくり、友人・知人との連絡

14

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

（４）ボランティアによる支援体制の強化

在宅避難者からのニーズ出し

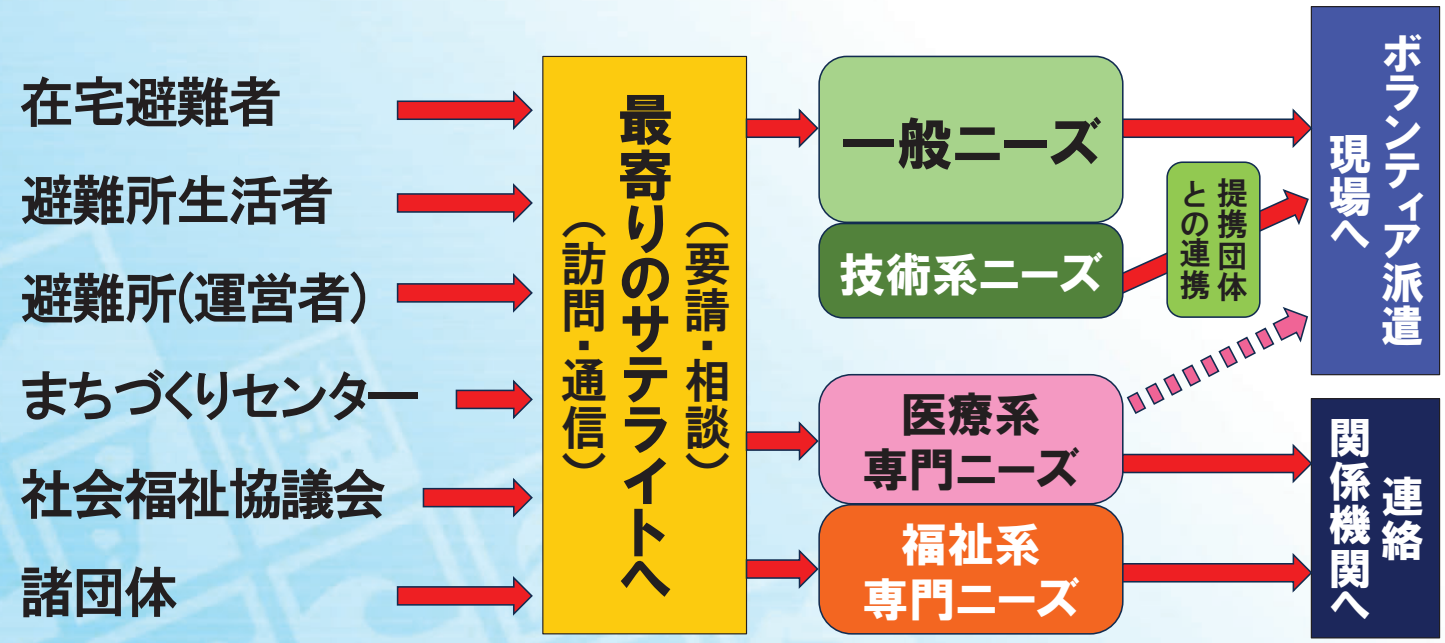
避難所生活者からのニーズ出し

避難所運営者からのニーズ出し

行政、社協などからのニーズ情報の提供

誰からでもボランティアニーズがすぐに届く仕組み

15



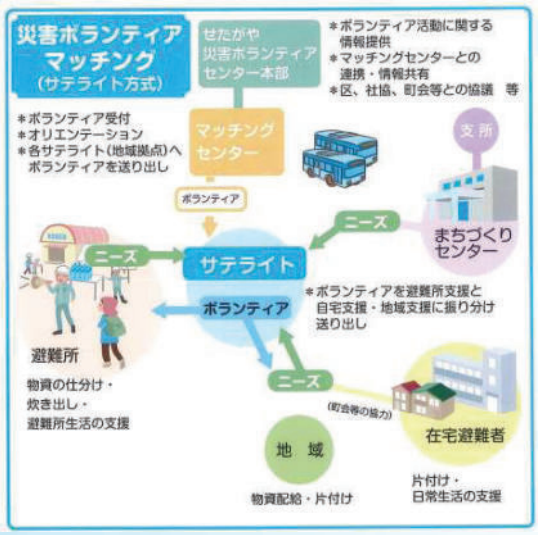
5. 大都市での直下地震とボランティア活動の課題

(1)ボランティアの支援に対する大量のニーズ

ニーズ出しと受付をできるだけシンプルに。
ニーズは出来るだけ受け止めて、調整に
工夫を

(2)世田谷方式のねらい

大量のニーズ件数を受け止めるためには、
区内に多数の受付窓口(サテライト)を
開設して、ボランティアもサテライトを
拠点として活動する。



(3)世田谷方式を機能させるために

①地元住民がコーディネーターとしてサテライトの活動を担うこと
地元の共助の活動とボランティアの支援活動が一体となってこそ、
世田谷方式が機能する。

②ボランティアはサテライトに集結し、被災者からの支援ニーズも
サテライトに集められること

(4)ボランティア活動に対する理解・認識を向上させるための平時の取り組み

18

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

ご清聴ありがとうございました！

休憩後に
グループワークを行います

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

グループワーク

ワーク①

震度６強の地震が発生し、あなたは発災から３日間を避難所で生活しています。

あなたが避難所で暮らす中で、どんなことに困りますか？
その時あなたは、どのような情報を欲しいと思いますか？

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

ワーク②

ふせんに書いた欲しい情報を順番に出しましょう。
ファシリテーターは大きく４つのカテゴリーに整理します。

ワーク③

カテゴリーごとの必要情報がいつ、どこで、どのような方法で得たいかをグループで話し合いましょう。

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

グループワーク

発　表

せたがや災害ボランティアセンター Setagaya Disaster Volunteer Center

お疲れさまでした！

せたがや災害ボランティアセンターHPで
イベントや各種講習会、活動報告など
随時更新中！
ボランティア・コーディネーター登録も
こちらからどうぞ！

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年1月25日
地　区	新代田地区

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	16	8	0

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数	0	0	0	4	4	4	8	4

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	3	1	2	6	2	0	6	1

2　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	10	6	8

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	4	15	2	1	0

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・8名のグループ対話によって、色々な意見・考え方が出て視野が広がった。話し合いの重要性を感じた。

・防災について、話す機会がないのでよかった。　・震災初期の必要事項が理解できた。　・毎月の避難所会議で話している。

・まだ知らないことが多かったですが、地域の情報を知ることが出来ました。　・他の方の具体的な意見を聞くことが出来た。

・意見をよく聞いてくれた。　・グループでの話し合いで意見交換ができたと思った。　・ボランティアの支援について知ることが出来た。

・他町会の方とお話しできてよかった。　・色々な立場の人の意見が聞けて良かった。　・コロナ等で町会幹部の話し合いが十分できていないと思う。

・ファシリテーターなしでは話が進まない。　・意見交換や議論をするには時間が短い。　・まだ今回のテーマで深堀出来ると思う。

5　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	11	12

6　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	1	20	1

7　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・大地震が起きたら間違いなく大混乱すると思うが、その後いかに冷静に判断し、どう行動するか考えるきっかけになった。

・実際に地震が起きたときにどのようになるかはまだまだ不安を感じる。

・避難所での生活がどのようなものなのか知ることが出来ました。何が必要なのかこれかも考えていきたい。

・ずっと塾に参加している。　・防災計画の必要性が理解出来ました。　・講話での説明がよかった。

・サテライトがあることを知った。　・災害関連死についてよく知ることが出来た。

・避難所運営委員としては、実際に避難所運営を主体的に行う立場のため、具体的な意見交換ができたと思う。

・グループワークのまとめで、今後の避難所運営訓練で実践できること（携帯トイレの使い方等）を助言してくれたため。

・実際の状況を鑑みて考えることが出来た。　・地区防災計画についてもう少し話が聞けるとよかった。

8　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと

	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	7	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	7
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	3	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	11
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	16	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	7
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	14		

９　今後の希望する「防災塾」の進め方について			
	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	11	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	7
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	2	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	10
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	1	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	4
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	7	⑨その他（地域住民全員を対象とした勉強会、トイレの使い方や資機材の使い方の訓練）	2
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	10		

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと			
	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	10	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	4
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	11	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	6
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	9	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	4
その他実施したいこと⇒避難所で過ごした人の生の声を聞きたい・地震による火災について考える			
＜その他＞			

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	8	9	0	0	0

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。
・特にありませんが、若い人が多く参加してほしい。
・避難所の生活は長い間変わっていない状況だと思う。実際に避難した人の声なき声を聞かないとよくならないと思う。
・大変参考になりました。本日の課題をさらに町会会員と話し合っていきたい。
・今回話に出なかったが、都市型地震での火災に不安を感じるため、火災についても考えていきたい。
・地元町会の皆さんのご意見を聞いてみて、何かが出来るかもう一度考えてみたいと思います。
・総合支所やまちセンの方などの方針も分かるとより理解しやすいと思う。
・震度6強以上では避難所開設の可能性が高まり、町のリーダーが開設・運営することになるが、チームワークが大事だと思った。

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
　北沢　まちづくりセンター

（１）実施日　令和７年２月１６日（日曜日）午前１０時～正午
（２）場所　　旧北沢小学校（北沢中学校第２校舎）
（３）参加人数　４７人（町会・自治会１８人、旧北沢小学校避難所運営委員２１人、
　　北沢あんしんすこやかセンター職員２人、区職員６人）
（４）テーマ　やさしい日本語を知ろうーみんなが安心して暮らせるまちへー
（５）実施内容
　①開会挨拶　北沢総合支所地域振興課長　生垣　明
　②講義
　　講師　防災士・「入門・やさしい日本語」認定講師　山崎　聖子氏
　　・北沢地区の被害想定
　　・観光客が被災すると困ること
　　・やさしい日本語とは
　　・北沢地区の防災とやさしい日本語
　③グループワーク
　　・やさしい日本語を使った言葉の説明体験
　　・旧北沢小学校避難所の「避難所における生活ルール」を用いたやさしい日本語への変換
　④質疑応答
　⑤閉会挨拶　旧北沢小学校避難所運営委員会本部長　池田　雅光

（６）成果物
　①当日の写真

　②講義資料
　③アンケート結果

令和6年度北沢地区「防災塾」

やさしい日本語を知ろう

～みんなが安心して暮らせるまちへ～

防災士・『入門・やさしい日本語』認定講師
山崎聖子
（生活密着型ママ防災士セイコ）

本日の目次

目標：災害時のやさしい日本語を知ろう

1. 北沢地区の被害想定を確認してみましょう
2. 観光客が被災すると困ること
3. やさしい日本語とは
4. やさしい日本語をつかうコツ
5. やさしい日本語【3文クッキング】
6. 北沢地区の防災とやさしい日本語

北沢地区が被災したら

自分の身のまわりのハザードを知っていますか？

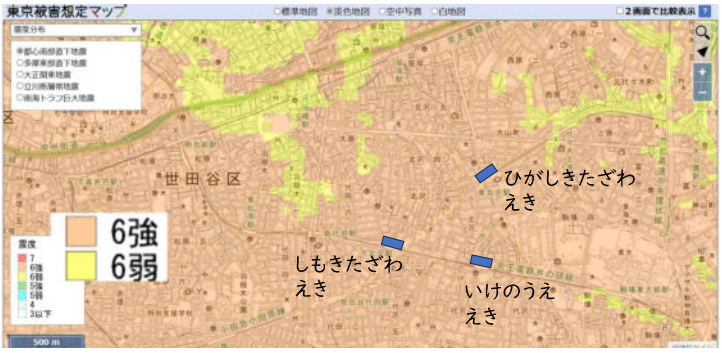
震災時区民行動マニュアル　世田谷区の防災の基本！

＊世田谷区防災マップ
＊防災メモ
①地震が起きた時
②震災時、避難はこうする
③いざというときに備えましょう
④わが家の安全対策
⑤共助「自分たちのまちは自分たちで守る」
⑥安否確認方法
⑦必要な情報はこうして手に入れる

英語版　中国語版　韓国語版

災害時区民行動マニュアル（英語版・中国語版・ハングル版）｜世田谷区公式ホームページ
https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/613.html

北沢地区周辺のハザード：震度

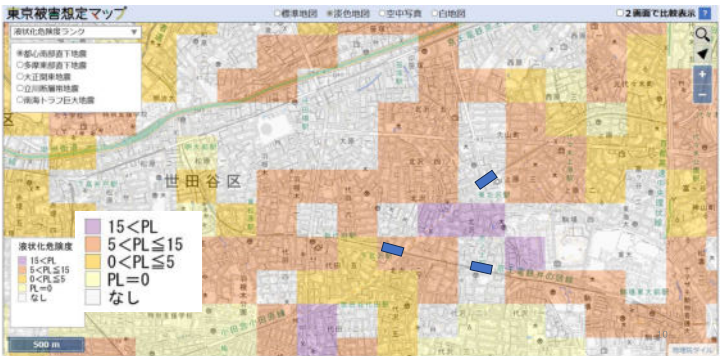


北沢地区周辺のハザード：建物全壊棟数

北沢地区周辺のハザード：細街路閉塞率

北沢地区周辺のハザード：焼失棟数

北沢地区周辺のハザード：液状化危険度



北沢地区周辺のハザード：急傾斜地崩壊危険度

知らないことは
わからない

望月図鑑2025

12

クイズ

地震で町内に火災が発生！　どちらのマークに逃げますか？

A

B

望彩図鑑2025　13

避難をする … 難を避ける

指定避難所

家屋の全半壊、火災などにより、
自宅での生活が危険な場合、
避難生活をおくる施設
(公共施設、市立小中学校など)

例

広域避難場所

主に火災による直接的な被害から
身を守るために逃げる場所

駒場東大・駒場野公園一帯

望彩図鑑2025　14

防災ピクトグラム

望彩図鑑2025　15

知っているから、わかる

日本は、さまざまな災害が起こる国です。

さまざまな災害って？
どんなことが起きるの？
その時どうすればいい？

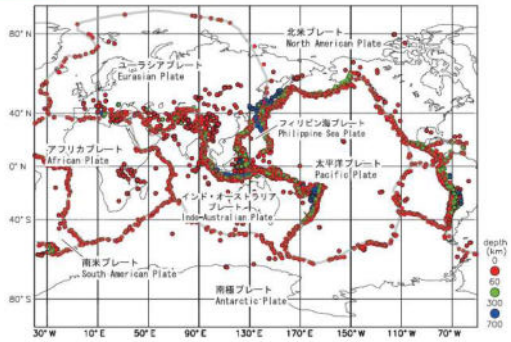
じじょすけくん
世田谷区の防災キャラクター

示される事柄を知らなければ、
言葉もマークも“意味がわからない”。

知らない人に伝える方法が必要です。

望彩図鑑2025

図1－1－2　世界の震源分布とプレート



(注) 2000～2009年、マグニチュード5以上。望彩図鑑2025
資料：アメリカ地質調査所の震源データをもとに気象庁において作成。

出典：内閣府 平成22年版 防災白書

外国人は「地震」の想像がつかない人も

地震が発生したら、日本人は…

・地震が起きた！
・ここは津波は来ない
・頭を守って、安全な場所へ避難！
・火災が発生するかも
　また余震があるかも
　倒れてくる物があるかも
・電車が止まって帰れないかも
・近くで避難する施設はどこかな？

そのとき外国人は…

・何が起きたか　わからない
・何をすればいいか　わからない
・どこへ行けばいいか　わからない
・誰に聞けばいいのか　わからない
・聞こえてくる言葉が　わからない
・これからどうなるか　わからない

不安・パニック

望彩図鑑2025　18

来訪者が見る北沢地区

私にとってのの北沢地区は

・演劇を観に来る
・イベントに遊びに来る
・ついでに古着や雑貨やレコードを見る
・カフェに寄って帰る

まちの全体像は、よく知らない

とある劇団では、本番前のガイダンス“前説”で、
地震発生時の対応について観客に説明がありました

世田谷区で被災した時の防災情報

- 世田谷区防災ポータル：webサイト
- 東京都防災アプリ

北沢地区で震災が起きたら

・建物の倒壊
・火災（炎・熱・煙・延焼）
・パニック・群衆雪崩
・帰宅困難

避難場所がわからない

「**駒場東大・駒場野公園に避難**して！」

どこ!? どっちへ行けばいい!?

土地勘がない観光客は

逃げ惑うことになります

帰宅困難者のためのガイド

帰宅困難者対策ハンドブック
東京都防災ホームページ

帰宅困難者対策について
世田谷区公式ホームページ

【北沢地区の**帰宅困難者支援施設**】

- 発災から24時間程度まで
- 飲料水、トイレ、休憩場所など

・北沢総合支所
・代田区民センター

【北沢地区から近い**一時滞在施設**】

- 発災から72時間（最大3日間）程度まで
- 食料 飲料水 ブランケット トイレ 休憩場所 情報など

・都立松原高等学校

地元居住者の防災力が肝心

観光客は、地元の方の行動にならってついていくしかない

→ **地元のみなさんが、**

・町の特性を理解している
（危険な場所、起こりうる被害を想定できる）

・とっさの行動がとれる
（安全な場所への移動・初期消火）

・率先的に避難行動がとれる
（安全な避難ルートを選ぶことができる）

そして、**誘導ができる**

どのようにして誘導・伝えますか？

避難場所・避難所にはだれがくる？

- 地域住民
- 地区外近隣からの避難者
- 観光客
- 帰宅困難者
- アルバイト店員

- 地域のことがわかる人
- 初めて来た人
- 長くとどまる人
- 短期間で帰っていく人
- 酒に酔っている人
- けが人
- 持病のある人
- 未成年
- 言葉が通じにくい人　　様々

多言語対応の必要性

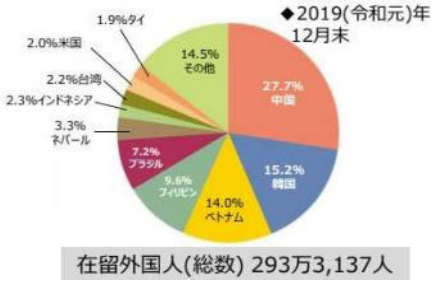
理想は、相手の母語にすべて対応することです。
でも、多言語対応はキリがありません。

「日本に来ている外国人はみんな、英語はわかるだろう」

「とにかく英語を付けておこう」

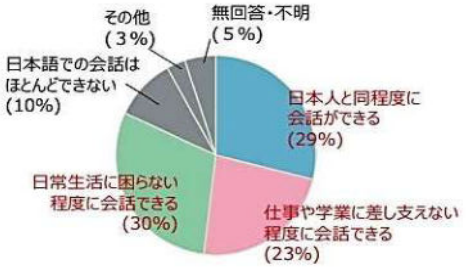
英語ならば伝わるのでしょうか？

外国人はみんな英語がよくわかる？



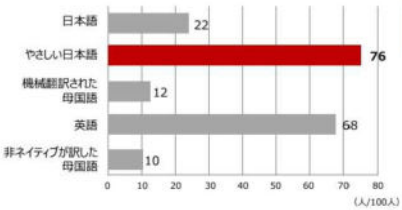
「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」
2020年8月　　出入国在留管理庁　文化庁

外国人の日本語での会話力



「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」
2020年8月　　出入国在留管理庁　文化庁

英語がわからないと伝わらない？



外国人が希望する情報発信言語
やさしい日本語 76%

東京都在住外国人向け情報伝達に関するヒアリング調査
(東京都国際交流委員会 2018年)
調査対象者等：東京都在住または在勤の外国人100名。都内各所(全６ヶ所)
調査時間を以下の２部に分けて調査実施。
【第１部】ヒアリング調査
調査員１名が回答者１～２名に対して、やさしい日本語または英語での聞き取り調査を実施。所要時間1時間10分～30分。
【第２部】グループインタビュー調査
調査員２名が各回参加の回答者全員に対して、やさしい日本語と英語でのグループインタビューを実施。所要時間は20～40分。

「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」
2020年8月　　出入国在留管理庁　文化庁

やさしい日本語って？

日本語を母語としない外国人など、
日本語の理解やコミュニケーションに
なんらかの困難を抱えている人のために配慮された
日本語表現

やさしい日本語

ひらがなの「やさしい」は、「易しい」と「優しい」の意味

☆やさしい日本語が助けになるのは外国人だけではありません☆

日本語を読む能力

令和2年度在留外国人に対する基礎調査（入管庁）
以下の２文の理解度を調査

【日本語】海や河口の近くで強い揺れを感じたときは，直ちに海岸や河口から離れ，高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。

【やさしい日本語】海で大きな地震があったとき，すぐ海や川から遠くに離れて，高い場所に行きます。

http://www.moj.go.jp/isa/content/001341404.pdf

やさしい日本語の
つかいかた

やさしい日本語の基本　【はさみの法則】

はさみの法則

はっきり言う

さいごまで言う

みじかく言う

やさしい日本語のコツ　まとめ

★ はっきり、さいごまで、みじかく 言う ★

① かんたんな言葉を使う
② 敬語は使わない
③ 語尾をはっきりと、最後まで言う
④ カタカナ英語・和製英語に注意する
⑤ オノマトペは使わない
⑥ 覚えた方がよい言葉は、そのまま教える
⑦ 意味が伝わりやすく言い換える工夫をする

やさしい日本語を
つかってみましょう

＜言葉の説明＞を体験してみましょう

言葉当てクイズ

あるキーワードを、やさしい日本語の3文で説明します。
最初の1文だけで伝わったら、素晴らしいですね。
かんたんなことばで、短く分けて、伝えてみましょう。

① 買いものをすると もらう紙です。
② お金を いくら はらったか 書いてあります。
③ 買ったものと ねだんが まちがえていないか 見てください。

これは、なんですか？

はさみの法則 × 3回の説明チャンス

望彩図鑑2025 37

やってみましょう！チームで３文クッキング

【クッキングの手順】

① 答える人の順番を決めます。
② 答える人は下を向いて、目をつぶります。
③ 説明する人は、画面を見てください。
④ 講師がキーワードを1つ見せます。
説明する人は、キーワードを**声を出さずに**覚えてください。
⑤ 講師が合図をします。答える人は目を開けて、顔を上げます。
⑥ 説明する人は順番に、一人一文ずつ、はさみの法則をつかって
キーワードを説明します。
⑦ 答える人は、3文を聞いて想像したキーワードを答えてください。

当たったら、全員で拍手！

・グループは4人です。
・3人が説明をします。
・1人が答えを当てます。

望彩図鑑2025 38

チームで３文クッキング
第１問

この言葉を３文で説明してください

答える人は下を向いてください

望彩図鑑2025 39

チームで３文クッキング

説明を始めてください

答える人の左隣の人から説明を始めましょう

望彩図鑑2025 40

チームで３文クッキング

答えは…

言葉が少し違ってもかまいません

望彩図鑑2025 41

チームで３文クッキング

おしまい☆

望彩図鑑2025 42

【3文トレーニング・3文クッキング】

『やさしい日本語3文トレーニング』（吉開章・駒草出版）

©静岡県

eラーニング動画「もっと学ぼう！やさしい日本語」実践編（静岡県）

北沢地区の防災と やさしい日本語

『避難されてきた皆さまへ』

旧北沢小学校避難所は、**火災や家屋の倒壊で自宅に住めない方など、やむを得ない事情がある方の避難生活のために開所しています。**

自宅が無事な方は「**在宅避難**」生活をお願いいたします。

旧北沢小学校避難所運営委員会

「避難されてきた皆さまへ」が伝えたいこと

- □ ここが旧北沢小学校避難所だということ
- □ 家に住めなくなった人が生活する場所だということ
- □ 家に住める人は、在宅避難してほしいこと

＊…＊

- □ 家にいる人も、物資や情報をもらえること
- □ 在宅避難者登録をする必要があること
- □ 外国人が避難してきてもよいこと　　など

伝えたいこと 伝えなければいけないことは 何ですか？

やさしい日本語を書くコツ

- □ 漢字（かんじ）には ふりがなを ふると 伝（つた）わりやすくなります。
- □ 「～」は、「から」と 書（か）きましょう。
- □ 時間（じかん）を伝（つた）えるときは、「午前（ごぜん）」「午後（ごご）」を使（つか）いましょう。
- □ 西暦（せいれき）（2025年（ねん））を 書（か）きましょう。

読みやすいフォントをつかう

立入禁止　ふ　さ　（UDデジタル教科書体）◎

立入禁止　ふ　さ　（教科書体）

立入禁止　ふ　さ　（メイリオ）

立入禁止　ふ　さ　（明朝体）

立入禁止　ふ　さ　（丸ゴシック）

立入禁止　ふ　さ　（行書体）

そのほか、災害時に備えて知っておくべきことは？

- ☐ 災害が起きても、必ずしも避難所に行かなくてもよいこと
- ☐ 在宅避難でも、物資や情報を受け取れること
- ☐ 在宅避難のための備えが必要なこと
- ☐ 地震が起きたら、集合住宅ではトイレを流さないこと
- ☐ 災害時のゴミ捨てのルール
- ☐ 避難所で守らなくてはいけないルールについて
- ☐ _____などなど

事前に繰り返し知らせておくことも重要

情報伝達が重要～事前に準備できることも

災害時外国人支援用ピクトグラム

災害時外国人支援用ピクトグラム - 多言語情報等共通ツールの提供 - 多文化共生 - CLAIR（クレア）一般財団法人自治体国際化協会

直接伝える以外の方法　多言語アプリ

Safety Tips

観光庁監修の外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ。日本国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、噴火速報、避難情報、熱中症情報、J アラート等をプッシュ型で通知できる他、対応フローチャートやコミュニケーションカード等、災害時に 必要な情報を収集できるリンク集等を掲載

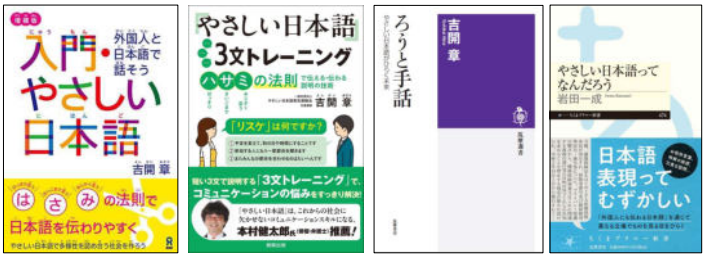
15か国語：英語、中国語（繁・簡）、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ビルマ語、タガログ語、ネパール語、クメール語、モンゴル語、日本語

その他のアプリ
＊多言語ニュース NHK WORLD JAPAN 21か国語
＊翻訳アプリ VoiceTra

おつかれさまでした

ありがとうございました

参考図書



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年2月16日
地　区	北沢

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	19	17	1

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数				3	3	7	19	4

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	7	1	2	5	4	5	18	1

2　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	24	9	6

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	8	25	4	2	

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 北沢地区の防災状況について学ぶことができてよかったです。
- 地域住民の防災についての意識を向上する機会となる。
- 知らぬ事もあり、思い出す事もあり、ためになった
- ４人の人達とよく話ができ、それぞれの思いが伝わった。
- 参考になりました。
- もう少し議論する時間が欲しかった。
- 防災について認識を新たにしました。
- 住んでいる方々をよく存じあげていない。
- 思うような進行は難しいです。
- 初めてなので、一瞬意見が分からなかったが、楽しい塾でした。
- 時間が足りなかった。
- 避難所運営委員として、有意義でした。
- 理解度がいろいろだったようで、ちょっとチグハグになった（グループで）
- 防災会議のメンバーです。何年してきても自信はつかず困難点ばかりです。
- グループでのワークショップができたので、よく意見交換できたと思います。

5　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	24	12

6　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	28	2

７　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。
まだ未熟なこともありますが、これから調べていきます。
全てを理解すること、又、行動移すことは難しい。
より理解することができました。
防災に対する意識の向上になった。
地区防災について新たに認識の上勉強してみたい。
地区防災計画を学ぶことにします。世田谷防災アプリを、今日知ったので読みます。
初めて防災塾に参加して言葉の難しさを知りまして、少し理解はできました。
知らない方々と会話ができたこと、また塾を開いてください。
勉強になりました！
防災塾の始まったときから参加していた。
全部理解できたとは言えないが、わかりやすく教えていただいた。
ことばの観点での防災は新鮮でした。
地区防災計画の詳細を初めて知りました。

８　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと			
	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	20	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	12
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	19	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	10
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	19	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	14
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	21		

９　今後の希望する「防災塾」の進め方について			
	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	7	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	8
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	5	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	9
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	9	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	5
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	10	⑨その他（　　）	1
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	4		

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと			
	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	10	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	7
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	14	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	5
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	6	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	6
＜その他＞			

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	17	5			

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。
沢山の気づきがありました。日頃から意識を高めていきたいと思いました。近所の方々と、話題にしていきたいと思う。（高齢者が多いので）ありがとうございました。
大変参考になりました。
防災対策にいかに地域住民の方々が数多く関心を示し、講義、防災塾に参加させるかが課題。参加する方々はいつも同じメンバーで次なる対策が必要。
外国人に伝わる言葉をもっと知りたい。（避難して！ここの場所へ行ってください。外国人用の避難場所）又参加させていただきたい楽しい塾の会でした。
とても勉強になりました。ありがとうございました。
もう少しいろいろ知りたい。

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
松原まちづくりセンター

１　日　時
令和７年１月２８日（火）１４：００～１５：３０

２　会　場
梅丘パークホール（世田谷区松原６－３７－１）

３　出席者
３１名（町会・自治会、民生委員・児童委員、世田谷消防団第１０分団、日赤松原分団、学校、PTA、女性防災コーディネーター、区職員）

４　テーマ
「能登半島地震に学ぶ　世田谷区での災害対策と在宅避難」

５　実施内容
（１）講演　第１部「能登半島地震の実情とボランティア活動」
講　師　　せたがや災害ボランティアセンター主任　小泉　宰美氏
・災害ボランティアを通じて見える穴水町の被災状況
・災害ボランティア活動について
・穴水町の災害ボランティア支援活動
（２）講演　第２部「首都直下地震への備えを見直し改めて強化しよう」
講　師　　せたがや災害ボランティアセンター　センター長　横山　康博氏
・首都直下地震が起きるとどのような状況になるか
・避難生活における在宅避難（または早期に自宅回帰）の重要性
・災害関連死の要因について
・避難所生活者・在宅避難者へのボランティア支援の仕組み
・世田谷方式でのボランティア対応について
（３）講評　（世田谷消防署松原出張所　戸村　敦所長）

６　成果物
・講演資料
・記録写真
・アンケート集計

【講演資料】

せたがや災害ボランティアセンター

2024年度 松原地区防災塾

能登半島地震に学ぶ 世田谷区での災害対応と在宅避難

社会福祉法人世田谷ボランティア協会
せたがや災害ボランティアセンター

せたがや災害ボランティアセンター

第一部

能登半島地震の実情とボランティア活動

社会福祉法人世田谷ボランティア協会
せたがや災害ボランティアセンター
主任 小泉 宰美

1

せたがや災害ボランティアセンター

せたがや災害ボランティアセンター

令和6年能登半島地震（気象庁HPより）

最大5強以上を観測した地震の発生状況

発生時刻	震央地名	マグニチュード	最大震度
2024年1月1日16時06分	石川県能登地方	5.5	5強
2024年1月1日16時10分	石川県能登地方	7.8	7
2024年1月1日16時12分	能登半島沖	5.7	6弱
2024年1月1日16時18分	石川県能登地方	6.1	5強
2024年1月1日16時56分	石川県能登地方	5.8	5強
2024年1月1日18時08分	能登半島沖	5.8	5強
2024年1月2日17時13分	能登半島沖	4.6	5強
2024年1月3日02時21分	石川県能登地方	4.9	5強
2024年1月3日10時54分	石川県能登地方	5.6	5強
2024年1月6日05時26分	石川県能登地方	5.4	5強
2024年1月6日23時20分	能登半島沖	4.3	6弱

※2020年12月以降の一連の地震活動のうち、2024年1月1日以降の地震活動について記載。
※推計震度図は、地震発生直後に発表したもの。

3

せたがや災害ボランティアセンター

<発災6か月の現状> 6月27日時点 石川県まとめ

被害者数

死者	281
うち災害関連死	52
災害関連死申請者	151
行方不明	3
負傷者	1,207
避難者	(最大)40,688

住宅被害

全壊	8,053
半壊	16,746
一部損壊	59,170
床上・床下浸水	11

被災した医療施設
のべ26か所(100%解消)

被災した高齢関係者施設
のべ177か所(約40%未解消)

被災した障害者関係施設
のべ36か所(約11%未解消)

仮設住宅

必要戸数	6,810戸
入居済	3,951戸
完成	4,943戸
着工	6,642戸

※ 7月1日発刊朝日新聞より

4

せたがや災害ボランティアセンター

上下水道の断水状況について（毎日新聞2024年7月1日記事より）

県全体で発生後、最大11万戸で断水

市町	断水状況	水道の復旧対応
輪島市	約11,400戸 ※輪島、門前、町野地区の一部で通水エリアを拡大	浄水施設の修繕、水道管の漏水確認・修繕 残501戸
珠洲市	約 4,800戸 （ほぼ全域）※飯田、野々江、上戸、宝立の一部で通水	浄水施設の修繕、水道管の漏水確認・修繕 残970戸
能登町	約 6,200戸	浄水施設の修繕、水道管の漏水確認・修繕 5月2日解消
七尾市	約21,200戸	浄水施設の修繕、水道管の漏水確認・修繕 4月1日解消
志賀町	約 8,800戸	水道管の漏水確認・修繕 3月4日解消
穴水町	約 3,200戸	水道管の漏水確認・修繕 3月4日解消

※断水解消 1月：白山市・加賀市（2日）、津幡町（7日）、宝達市水町（8日）、金沢市・能美市（10日）、中能登町（13日）、かほく市（14日）
2月：羽咋市（2日）

5

せたがや災害ボランティアセンター

現地の道路状況
2024年2月のと里山海道下り 他

6

せたがや災害ボランティアセンター

町の様子
2024年2月七尾市、穴水町

7

せたがや災害ボランティアセンター
給水の状況
2024年1月珠洲市飯田小学校
〃　2月七尾市和倉温泉
災害支援
8

せたがや災害ボランティアセンター
断水に伴う入浴等福祉的支援
2024年2月輪島市、穴水町

せたがや災害ボランティアセンター
断水に伴う洗濯、福祉的支援
2024年2月七尾市、穴水町
10

せたがや災害ボランティアセンター
避難所の生活環境
2024年1月、珠洲市飯田小学校
11

せたがや災害ボランティアセンター
物資配給の状況①
2024年1月珠洲市飯田小学校
物資配給の状況②
2024年2月、穴水町プルート

せたがや災害ボランティアセンター
避難所での炊き出し
2024年2月七尾市和倉小学校
〃　穴水町プルート
13

せたがや災害ボランティアセンター
災害ボランティアを
通じて見える
穴水町の被災状況
14

せたがや災害ボランティアセンター
鳳珠郡穴水町の概要
人口:7,890人／3,267世帯（令和4年度穴水町都市計画基礎調査）
穴水町（石川県鳳珠郡）

せたがや災害ボランティアセンター

<能登半島地震のボランティア活動者数> 6月24日時点 全社協被災地支援・災害ボランティア情報より

府県	市町村	形態	開所	V容集範囲	V活動開始	閉所(移行)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	合計
全県合計							6,098	21,455	27,169	21,842	24,419	13,408	114,391
新潟県							1,498	320	78	0	0	0	1,896
救助法	新潟市西区	災害	1月3日	県内	1月10日	3月10日	1,498	320	78	0	0	0	1,896
富山県							1,634	1,143	550	91	176	0	3,594
救助法	射水市	災害	1月3日	市内	1月4日	1月31日	243						243
救助法	小矢部市	災害	1月3日	全国	1月5日		238	135	26	25	47	0	471
救助法	高岡市	災害	1月4日	全国	1月5日		426	47	69	38	24	0	601
救助法	氷見市	災害	1月5日	県内	1月9日		727	961	458	28	105	0	2,279
石川県							2,966	19,992	26,541	21,751	24,243	13,408	108,901
救助法	珠洲市	災害	1月2日		2月3日		–	1,586	4,203	3,573	5,133	3,463	17,958
救助法	輪島市	災害	1月25日		2月10日		–	1,006	1,504	2,127	3,609	1,508	9,754
救助法	能登町	災害	1月6日		1月26日		64	1,405	3,344	3,866	3,652	2,274	14,585
救助法	穴水町	災害	1月10日		1月10日		1,163	3,491	4,306	3,616	3,685	1,697	17,958
救助法	七尾市	災害	1月10日		1月23日		417	4,527	5,675	4,253	4,928	2,929	22,729
救助法	中能登町	災害	1月15日		1月30日		38	1,624	1,266	0	0	–	2,928
救助法	羽咋市	災害	1月12日		1月13日		186	1,181	1,257	184	71	63	2,942
救助法	志賀町	災害	1月9日		1月27日		324	3,841	3,795	2,763	2,461	1,003	14,187
救助法	宝達志水町	災害	1月9日		1月23日	5月18日	74	92	266	39	0	0	471
救助法	かほく市	災害	1月22日		2月7日			139	180	176	162	114	771
救助法	内灘町	災害	1月4日		1月17日		415	705	535	1,174	542	357	3,728
救助法	加賀市	災害	1月4日		1月6日	3月31日	285	325	210				820

16

せたがや災害ボランティアセンター

現地調査と災害ボランティア派遣

現地調査

1月・2月に七尾市能登半島各地での実地調査を行う。
1月／珠洲市　2月／輪島市、七尾市、穴水町

災害ボランティア派遣

穴水町災害ボランティアセンターの依頼によりボランティア派遣を実施。
・10人乗りワゴン車で世田谷から現地まで移動
・現地協力者宅に宿泊、2泊3日(うち車中泊1日)
●3～8月合計　7回延69名活動

穴水町災害VC運営支援

穴水町社協からの依頼を受け、穴水町災害ボランティアセンター運営の為にコーディネーター派遣を実施。
毎週末金～日の3日間活動(木曜移動日)とし、3名ずつ派遣しマッチング業務を中心にサポートを行う。
● 5～9月合計　17回延46名活動

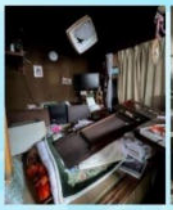
せたがや災害ボランティアセンター

穴水町の被災状況

2024年2月～5月

18

せたがや災害ボランティアセンター



左上：高齢者宅の被災
右上：商店(仕出し屋)の被災
左下：民家土間～台所
(搬出済み)
右下：災害ごみ仮置き場

せたがや災害ボランティアセンター

災害ボランティア活動

被災家屋からの家財搬出

災害ごみ集積所への運搬

20

せたがや災害ボランティアセンター

ブロック塀、屋根瓦などがれきの撤去

津波被害地での泥だし

21

せたがや災害ボランティアセンター

穴水町災害ボランティアセンター支援活動

●ニーズ受付・現場調査

●ニーズ調整(依頼者へのアポイント等)

●マッチング(活動内容説明)

●活動先調整(車両・人員配置)

●ボランティアへのアテンド

●資機材整備・管理

22

せたがや災害ボランティアセンター

能登半島地震の支援活動を通じて

今後に向けて

◆一時的な災害対応で終わらない、復興のための文化的な交流を続けてゆく
◆能登半島地震での知見を評価し、世田谷の災害に備える

23

せたがや災害ボランティアセンター

第二部

首都直下地震への備えを見直し改めて強化しよう

社会福祉法人世田谷ボランティア協会　理事長
せたがや災害ボランティアセンター長
横山　康博

せたがや災害ボランティアセンター

第1　首都直下地震に対する観点

1. 人口密集都市で膨大な被災者
2. 被災地にそのまま留まろうとする被災者
3. 避難所が致命的に過密となる可能性
4. 無理やりの在宅避難も多発か

この状況にどのように対応するか

25

せたがや災害ボランティアセンター

第2　避難生活は、在宅避難が第一（または早期に自宅回帰）

1. 建物の耐震診断と耐震補強は不可欠の対策
   新耐震基準の建物でも、まず診断を⇒なすべき対策あり
2. 生活必需品の十分な備蓄
   発災すれば、備蓄食料の消費予定期間を延ばす努力を
3. 災害に備え室内環境を整える
4. 絶対に火事を出さないこと

環境を整えて、ストレス少なく在宅避難を

26

せたがや災害ボランティアセンター

第3　集合住宅での在宅避難

管理組合のある集合住宅での在宅避難

賃貸マンション・アパートなどの管理組合のない集合住宅での在宅避難

27

せたがや災害ボランティアセンター

第4　避難所生活になっても落ち込まず メリハリのある生活を

1. 落ち込む理由とその防止対策
   - ①不便な生活 ◀◀◀ 防災減災対策、必需品の備蓄
   - ②不安な生活 ◀◀◀ 正確な情報、相談、生活再建の計画
   - ③心くじける生活 ◀◀◀ 共助、触れ合い、ボランティア支援
2. イメージトレーニング
3. 過去の避難所・応急仮設住宅生活での好例と悪例

28

せたがや災害ボランティアセンター

第5　災害関連死問題を意識すること

1. 被災者の災害関連死とは何か　能登半島でも災害関連死が多発

被災による避難生活（避難行動を含む）に基因する身体的（あるいは精神的）ダメージ ➡ 死亡（死期を早めたと認められるケースを含む）につながったと認められる場合

被災 ➡ 死亡（関連死？） ➡ 遺族による認定申請 ➡ 審査委員会による審査 ➡ 認定（不認定）

避難生活中の何が原因でどのように体調不良となり、死に至ったのかを具体的事実に基づいて審査する

29

せたがや災害ボランティアセンター

過去の災害と災害関連死の発生状況

発災年	災害名	関連死	発災年	災害名	関連死
1995	阪神大震災	921	2018	大阪府北部地震	2
2004	新潟中越地震	52		西日本豪雨	84
2007	新潟中越沖地震	4		北海道胆振東部地震	3
2009	中国・九州北部豪雨	5	2019	台風15号	12
2011	東日本大震災	3802		台風19号	31
	紀州半島豪雨	6		10月25日豪雨	1
2014	広島土砂災害	3	2020	球磨川豪雨	2
2015	関東・東北豪雨	13	2021	福島県沖地震	1
2016	熊本地震	222		熱海土石流災害	1
	台風10号	5	2022	台風15号	3
2017	九州北部の豪雨	1	2023	秋田豪雨	5
	台風21号	1	2024	能登半島地震	276
				合計	5456人

出展：東京新聞2025年1月7日

30

せたがや災害ボランティアセンター

2. なぜ災害関連死が起きるのか

生きていくために最低限必要な事

飲食して
排泄して
睡眠を取り
精神的安定を保ち
必要なケアを受ける

避難生活の中でこれらの要素が損なわれると、人によっては実にあっけなく死亡し、または数か月～数年かけて生命力が下降線をたどり、死にいたる。

31

せたがや災害ボランティアセンター

3. どういう人が災害関連死になりやすいか

災害関連死につながりやすい要因

人的要因

- 高齢者　70～90代が多い
- 身体機能が低下している人
- 持病があって日常的な医療ケアが必要な人

環境要因

- 避難生活環境が劣悪
- 避難行動が過酷
- 医療ケアの不足

32

せたがや災害ボランティアセンター

4. 避難所で起こりがちな健康問題

トイレの絶対的不足 → 食事を抑え水分は摂らず → 栄養失調
トイレの不衛生 → 食事を抑え水分は摂らず → 脱水症
排便抑制 → 便秘症
} 衰弱

◆睡眠環境
安眠出来ない環境と精神的ストレス → 不眠症 → 衰弱

◆食生活
満足な栄養は摂れない → 栄養不足 → 衰弱

33

せたがや災害ボランティアセンター

5. 避難所の最大課題を知る

発災後1週間の避難生活が命取りとなったケースが多い
避難所のトイレ問題は関連死の大きな要因

◆トイレ対策に真剣に取り組む

トイレ数の不足にどう対応するか

- 避難所のトイレ増設方法
- 公共施設のトイレへ
- トイレへの
- 自宅トイレへ
- 介護パンツ等の準備

◆避難所生活　**見守りボランティア**（看護師などの専門医療者が理想）

34

せたがや災害ボランティアセンター

第6　避難生活とボランティア支援の意義

1. 避難生活とボランティア支援

避難生活を孤立無援にしない
ボランティアの協力で素早く生活環境を再建
ボランティアの支えは被災者に勇気を与える
ボランティアは様々なニーズに柔軟に対応できる

35

せたがや災害ボランティアセンター

2. 在宅避難生活とボランティア支援

在宅避難者からのニーズ出し
避難所生活者からのニーズ出し
避難所運営者からのニーズ出し
行政、社協などからのニーズ情報の提供

誰からでもボランティアニーズがすぐに届く仕組み

36

せたがや災害ボランティアセンター

在宅避難者
避難所生活者
避難所(運営者)
まちづくりセンター
社会福祉協議会
諸団体
→ **最寄りのサテライトへ**（訪問・通信）（要請・相談）
→ 一般ニーズ / 技術系ニーズ / 医療系専門ニーズ / 福祉系専門ニーズ
技術系ニーズ → 提携団体との連携 → ボランティア派遣 現場へ
医療系専門ニーズ / 福祉系専門ニーズ → 関係機関へ 連絡

37

せたがや災害ボランティアセンター

第7　首都圏被災を想定した世田谷方式でのボランティア対応

(1)ボランティアの支援に対する大量のニーズ

ニーズ出しと受付をできるだけシンプルに。
ニーズは出来るだけ受け止めて、調整に工夫を

(2)世田谷方式のねらい

大量のニーズ件数を受け止めるためには、区内に多数の受付窓口（サテライト）を開設して、ボランティアもサテライトを拠点として活動する。

(3)世田谷方式を機能させるために

①地元住民がコーディネーターとしてサテライトの活動を担うこと
地元の共助の活動とボランティアの支援活動が一体となってこそ、世田谷方式が機能する。

②ボランティアはサテライトに集結し、被災者からの支援ニーズもサテライトに集められること

(4)ボランティア活動に対する理解・認識を向上させるための平時の取り組み

39

せたがや災害ボランティアセンター
ご清聴ありがとうございました！
水害時
世田谷区が被災した時の
災害ボランティア対応に関して
せたがや災害ボランティアセンターHPで
イベントや各種講習会、活動報告など
随時更新中！
ボランティア・コーディネーター登録も
こちらからどうぞ！
40

【記録写真】

第二部
首都直下地震への備えを見直し
改めて強化しよう

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年1月28日
地　区	松原

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	13	8	

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数				2	4	3	8	4

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	1	2	3	4		4	6	

2　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	11	7	8

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数		10	6	3	1

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 質疑応答の時間が限られていた
- 初めての参加だったため、もう少し話を聞けるとよかった
- 実体験に基づく公園については大変参考になった
- 参加メンバーが固定化している。もっと幅広く参加者を募集しては
- 問題定義がなされてよかった
- ベットの質問をした、やることはたくさんある
- 今回は講演が目的だったので意見交換とまではいかなかった
- トイレの重要性等切実な問題を考えさせられた
- 質疑、意見交換の時間がもう少しあると様々な意見がきけてよかったのでは
- 講演中心だったため意見交換や議論がある時間がなかったため

5　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	12	5

6　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	5	5

7　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 避難生活がなんとなくイメージできた
- 各地区ごとに計画的に取り組んでいることがわかった
- 特に説明がなかった
- 避難運営委員として活動しているが本日の防災塾について勉強になった

8　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと

	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	10	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	2
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	7	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	12	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	10		

9　今後の希望する「防災塾」の進め方について

	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	6	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	7
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	5	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	7
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	2	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	5
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	6	⑨その他（ ）	
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	9		

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと

	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	6	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	4
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	9	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	4
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	6	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	6

＜その他＞

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	9	6	1		

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。

- トイレ問題に力を入れてもらいたい
- 横山さん、小泉さんの講演がとても参考になった
- ボランティアサテライトをもう少し勉強する
- 防災計画について内容を取り上げたほうが良いと思う

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
松沢まちづくりセンター

（１）実施日　令和６年１２月６日（金曜日）午後２時～４時３０分
（２）場所　　日本大学文理学部　本館２階　会議室Ａ・Ｂ
（３）参加人数　４１人
（４）テーマ
「新たな被害想定を踏まえた避難所運営と在宅避難の推進・支援」
（５）実施内容
① 開会　〈松沢まちづくりセンター所長　乗松　敬子〉
② 挨拶　〈北沢総合支所 地域振興課長　生垣　明〉
③ 松沢地区防災塾の経緯と本日の内容「松沢地区防災計画」の修正について
④ 講演「新たな被害想定を踏まえた避難所運営と在宅避難の推進・支援」
〈せたがや防災ＮＰＯアクション代表　宮崎　猛志　様〉
⑤ グループワーク
⑥ 講評　〈せたがや防災ＮＰＯアクション代表　宮崎　猛志　様〉
⑦ 閉会　（東京消防庁 世田谷消防署 上北沢出張所長　有山　修平　様）

（６）成果物
①せたがや防災 NPO アクション　宮崎代表　発表資料
②グループワーク結果
③当日の様子

成果物等①　せたがや防災 NPO アクション　宮崎代表　発表資料

資料4
せたがや防災NPOアクション

6年度

防 災 塾

新たな被害想定を踏まえた
避難所運営と在宅避難の推進・支援

せたがや防災NPOアクション

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

区内のＮＰＯ団体が、平時より顔の見える関係を築くとともに、発災時においてＮＰＯ団体同士の連携が図られるよう、ネットワーク化することを目的に、2014年5月に発足しました。ひっ迫する首都直下地震、激甚化する台風に備え、地域のみなさまとともに、私たちのまちを、災害に強い世田谷をめざし、一緒に活動する仲間を増やしていきたいと考えています。

○活動テーマごとの分科会の実施－運営
○全体会の企画・立案・実施
○訓練（図上演習、情報連絡訓練）の実施
○区内・区外の支援団体との関係づくり
○防災塾、イベント・訓練等、地域の方との連携関係づくり
○４者（区、社協、ボラ協、NPO）による連携体制への協力

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震
～写真による被災地の紹介～

○“在宅避難”は新しい防災用語？

○首都直下地震被害想定を読み解く

○避難所運営の在り方

○“在宅避難”その前に！

○避難生活に向けた備えとは？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

皆さんにとっての避難所のイメージ

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震

○“在宅避難”は新しい防災用語？
～実は、昔から“在宅避難”がスタンダードだった～

○首都直下地震被害想定を読み解く

○避難所運営の在り方

○“在宅避難”その前に！

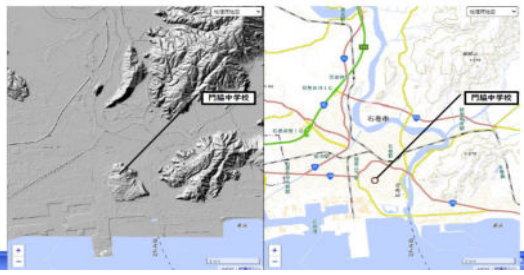
○避難生活に向けた備えとは？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

皆さんにとっての避難所のイメージ

せたがや防災NPOアクション

ここで皆さんに質問です。
この、石巻市立門脇中学校は、市内の高台にあります。
海沿いの方々が多く避難されていますが、学校周辺の方はほとんどいません。
【どうしてでしょうか？】



皆さんにとっての避難所のイメージ

せたがや防災NPOアクション

停電、断水していたとしても、
「津波で家が流されていない方は、在宅での避難生活を選択しています」

みなさんは、家が無事でも、この写真のような体育館でも、
避難所に入れてくれと言いますか？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

皆さんにとっての避難所のイメージ

せたがや防災NPOアクション

写真提供：神戸市

皆さんにとっての避難所のイメージ
せたがや防災NPOアクション

1995年　阪神大震災

○避難人数（ピーク時）：316,678人

住家被害：全壊104,906棟、半壊144,274棟
全半壊合計249,180棟（約46万世帯）、一部損壊390,506棟

＊震災直前の1995年（平成7年）1月1日の神戸市の推計人口

152万0365人

＊一部損壊（＋半壊世帯の一部）→どこで避難生活？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

『避難行動』と『避難生活』
この違いを意識しましょう！

【地震の場合】
家の周りはどうなっているの？・・・一時集合場所
火事が起きて延焼が始まっている！・・・広域避難場所
自宅が壊れて生活できない！・・・公設避難所

ここまでが『避難行動』
ここからが『避難生活』

どこで『避難生活』を送りますか？
自宅 or 避難所 or ？？？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション
せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震

○“在宅避難”は新しい防災用語？

○首都直下地震被害想定を読み解く
～定量的被害と定性的被害について～

○避難所運営の在り方

○“在宅避難”その前に！

○避難生活に向けた備えとは？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

10年間の主な取組と減災効果

○ 都は、東日本大震災以降、首都直下地震等に備え、一層の防災力の強化を推進
○ 今回の想定結果においても、こうした取組の効果が確実に発現
➡ 引き続き、こうした対策を加速化するとともに、自助・共助の取組の一層の強化を図り、さらなる減災を推進

	過去10年の取組	今回の被害想定の減災効果
耐震化	✔ 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化率　81.3%→91.6% ✔ 住宅の耐震化率　81.2%→92.0% ○ 東京都耐震改修促進計画に基づく耐震化の促進 ○ 耐震化推進条例を制定し、平成24年から特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震診断を義務化、改修費用の助成を実施。平成30年からは耐震診断結果を公表 ○ 区市町村に対する財政支援や所有者への専門家派遣等による、住宅等の耐震診断や耐震改修の促進 ○ 都独自の東京都耐震マーク表示制度等による普及啓発の実施	✔建物全壊棟数　12万棟→8万棟 ✔揺れによる死者数　5,100人→3,200人 ・人的・物的被害の想定は減少したものの、未だ甚大な被害が想定されるため、耐震化の一層の促進に向けた仕組みを構築する必要
不燃化	✔ 木造住宅密集地域　約16千ha→約8.6千ha ✔ 不燃領域率（整備地域）　58.4%→64.0% ○ 木密地域不燃化10年プロジェクトを掲げ、特別な支援により不燃化を推進する不燃化特区制度の活用と、延焼遮断帯を形成する特定整備路線の整備を一体的に進め、特に甚大な被害が想定される整備地域の不燃化を推進 ✔ 消防団員数　2.4万人→2.2万人 ○ 一方、消火活動や救助活動など地域防災の重要な役割を担う消防団員は減少	✔焼失棟数　20万棟→12万棟 ✔火災による死者数　4,100人→2,500人 ・人的・物的被害の想定は減少したものの、未だ甚大な被害が想定 ・一方、消防団員の減少など、地域の防災力低下も懸念されるため、ハードはもとよりソフト対策も取組強化が必要
自助・共助	✔ 家具類転倒防止等実施率　53.6%→57.3% ✔ 日常備蓄の実施率＊　46.4%→56.3%　＊2017年度からの変化 ○ 災害への備えを万全にする「東京防災」「東京くらし防災」を作成・配布 ○「東京備蓄ナビ」により、食料や生活必需品等の備蓄を推進 ○ 女性のリーダー的人材を育成する防災コーディネーター研修の実施 ○「東京防災学習セミナー」を都内各所で開催 ✔防災分野に力を入れてほしいと回答した人の割合　53.4→41.2% ○ 一方、都民の防災分野に対する都政への期待値は低下傾向	✔家具転による死者数　260人→240人 ・様々なツールにより都民による「備え」を促すことで、自宅の防災対策は一定程度向上 ・一方、時間の経過とともに大震災の教訓の風化がうかがわれ、今回の被害想定で明らかになった、新たなリスク等も踏まえた都民の防災意識の向上が不可欠

世田谷はどうなっちゃう？
せたがや防災NPOアクション

被害想定算出時の世田谷区概況

建物総数：189,303棟 （木造：128,950、非木造60,353）	人口：943,664人
全壊：6,464棟	死者：645人
半壊：17,036棟	負傷：7,132人 （内、重傷1,212人）
焼失：19,989棟	避難者：252,337人

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

あなた自身の被害想定は？
せたがや防災NPOアクション

○世田谷区の
◆全壊家屋　6,464/189,303=3.4%
◆焼失家屋　19,989/189,303=10.5%
◆死者　645/943,664=0.068%
◆負傷、重傷者　7,132/943,664=0.75%
◆避難者　252,337/943,664=26.7%

正常化の偏見

◆停電率　10%～20%　　◆ガス停止率　10%～20%
◆固定電話不通率　10%～15%　　◆携帯電話不通率　20%～40%以上
◆断水率　20%～30%　　◆下水破損率　5%～10%

★地震が起きました。
あなたは何をしますか？自身の行動を５個あげてください。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

定量的・定性的被害想定読み解き
せたがや防災NPOアクション

○耐震（耐震補強）は重要。
○家具の転倒防止で怪我をしない。
○出火防止と初期消火が重要。通電火災にも備える。
○倒壊物、火災延焼による道路の閉塞の可能性に備える（避難経路の確認）。
○エレベーターの安全確認長期化、使用不可に備える。
○電気：停電だけでなく避難生活時の計画停電に備える。
○通信：停電に伴い、不通期間が長引く可能性に備える。
○ガス：家庭ガスの安全確認は時間がかかる。
○水道：（浄水施設次第）断水は限定的だが、家屋内の水道管確認に時間がかかる。
○下水道：排水管修理に時間がかかる。上水道が復旧してもトイレが使えない可能性大。特に集合住宅は時間がかかる。
○物流：港湾施設、道路修復（渋滞）、鉄路修復の期間に比例して物資不足に備える。

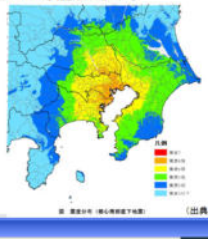
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

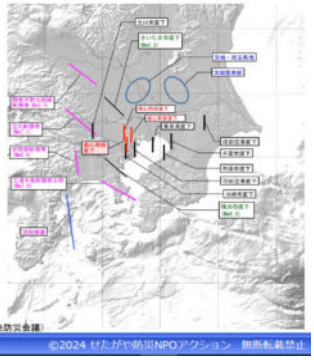
どこで、首都直下地震？

せたがや防災NPOアクション

異なる震源の複数の地震が想定されている。

首都圏何処でも震度6強以上の可能性あり。

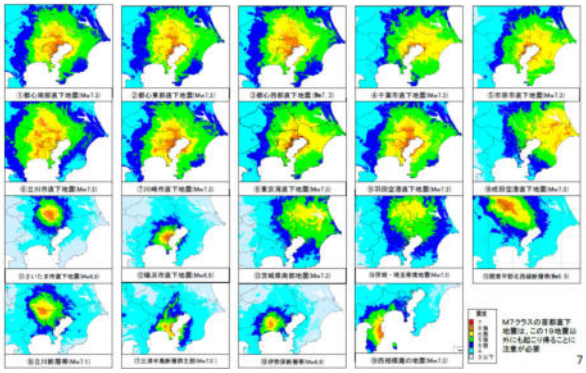




（出典：中央防災会議）

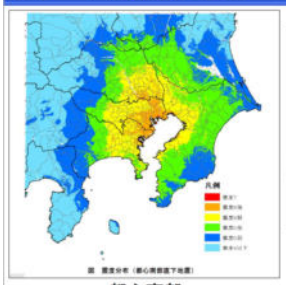
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

首都直下地震（M7クラス、19地震）の震度分布

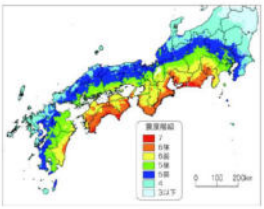


プレート内地震とプレート間地震

せたがや防災NPOアクション



都心南部
（M7.3）の震度分布



南海トラフ
（M9.0）の震度分布

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

避難生活の選択肢を持とう。

せたがや防災NPOアクション

【選択肢を持つこと】

【避難所避難と在宅避難の2択ではない！“分散避難”】

「自主避難」・・・指定避難所以外の場所（自治会館、サロン場所、名主・庄屋）

「縁故避難」・・・友人、知人、親戚（短期が前提、風呂の貸し借りだけでも）

「疎開避難」・・・友人、知人、親戚（拠点を移すくらい長期を視野）

「車中避難」・・・場所選び含めて時限的、不活発病に注意

「庭先避難」・・・自宅敷地が広い場合の小屋、シェルターとして。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震

○“在宅避難”は新しい防災用語？

○首都直下地震被害想定を読み解く

○避難所運営の在り方
～避難所運営の実際から一部抜粋～

○“在宅避難”その前に！

○避難生活に向けた備えとは？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

避難者をどのように運営に巻き込むか

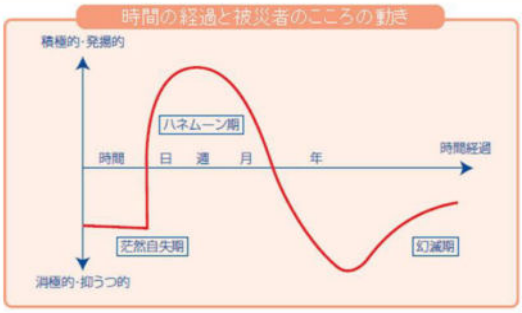
せたがや防災NPOアクション

時期	状況	動き	主体・支援体制・学校の動き
発災直後～48時間程 初動期	避難行動支援	救出救助、初期消火、一時受入	← 地域住民
	開設準備	開錠、受け入れ準備、ゾーニング	← 避難所運営員会
	運営体制づくり	運営委員の設置トイレ、ゴミ、物資、掲示等、担当の割り振り、会議体、スタッフシフト	※ここから、教職員の参画 かかわりの濃淡はあれど、学校再開までの長距離伴走
48時間～2、3週間～それ以降 展開期→安定期	避難所の運営	行政との連絡体制、物資確保・配布、情報発信、衛生管理、暑さ寒さ対策など生活環境の改善	← まちセンと連携
	ニーズへの対応	在宅避難者の支援、要配慮者支援、女性、子供の支援 ペット対応、防犯	← 災害VC、サテライト設置 ※自治組織に徐々に移行 ← ライフラインの確保・復旧 ※学校再開準備開始
	避難所の安定化	ルールの確立、自主運営組織に移行、居場所づくり、相談体制づくり、こころのケア、福祉サポート	← 罹災証明等生活再建に向けた手続き ※学校再開へ準備本格化
	避難所の統廃合	仮住まいへの移行、避難所の引越	← 長期避難所、仮設、住宅再建、（小口）貸付制度、生活再建制度各種等
	閉鎖に向けて	通常の学校運営	

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

避難者をどのように運営に巻き込むか

せたがや防災NPOアクション



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

看板の作成

せたがや防災NPOアクション

（例）

避難されてきたみなさまへ

新型コロナウィルスに対する感染予防とクラスター対策の一環で、○○○学校避難所では、火事で焼け出された、家屋が倒壊したなど
やむを得ない事情がある方のみ、
受け入れいたします。
自宅が無事な方は全員「在宅避難」生活をお願いいたします。

○○○学校避難所運営委員会
委員長　世田谷　太郎

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

看板の作成

せたがや防災NPOアクション

（例）

避難されてきたみなさまへ

この避難所は「○○○学校避難所委員会による「自治で運営」されます。
避難所のルールを順守いただき、避難場所の移動や、運営支援の協力といった、「避難生活」をともにするコミュニティーの一員として、避難所運営にご協力ください。

○○○学校避難所運営委員会
委員長　世田谷　太郎

看板の作成

せたがや防災NPOアクション

（例）

帰宅困難者、駅前滞留者のみなさま

○○学校避難所は、地域住民に向けて開設された避難所です。
帰宅困難者向け避難所は「××高校、△△高校」です。
また、休憩や各種支援情報は「□□区民センター」で提供されます。
その他、◇◇や▽▽が支援ステーションとなっています。
受付で地図をお渡しします。
ご協力をお願いいたします。

○○○学校避難所運営委員会
委員長　世田谷　太郎

自治組織へ移行・学校再開へ

せたがや防災NPOアクション

～避難場所から被災者支援拠点へ～

【耐震化、不燃化の促進】→ 避難しなくていい街づくり
→ 在宅避難によるストレスフリー

【特別なケアが必要な方】→ 避難所での集中対応が可能
→ 次善の在宅避難者サポート

※在宅避難の課題は
・・・孤立、情報弱者、支援の偏り、見落とし、食、初期医療・治療の遅れ、肉体・精神的疲労．．．etc

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震

○“在宅避難”は新しい防災用語？

○首都直下地震被害想定を読み解く

○避難所運営の在り方（導入部のみ）

○“在宅避難”その前に！
～発災後の課題と時間軸の整理、在宅避難ができるようにするために～

○避難生活に向けた備えとは？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

あなたの心配事は何ですか？

せたがや防災NPOアクション

例えば、首都直下地震　皆さんはどんなことが心配ですか？

避難所ってどこ？

家族の安否確認はどうすればいいの？

さあ、どうしよう！

"家族構成や生活習慣で、「困りごと」は変わります"

持病の治療の途中なのに・
スマホが使えない！
眼鏡が壊れちゃった！
お金下ろしてない！生活費どうしよう・・・

皆さんは、どこまで「具体的」にイメージしていますか？
大切なのは、「正しく恐れる」ことです。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

その困りごとは、いつのものですか？

せたがや防災NPOアクション

発災時	直後～数時間	数時間～	～3日
揺れている	**揺れがおさまって**	**避難行動**	**避難生活**
激しい揺れ 家具の転倒 窓ガラス破損	ドアが開かない 道路が通れない 火災・延焼	家族の安否確認 救出活動 避難先確保	近隣安否確認 衣食・移動 トイレ・衛生問題

個人（家族）として、地域（近所）として、
それぞれの「困りごと」が、どの時点で一番問題になるのか？
その環境でどの程度対応できそうか？
それが備えの「優先順位」を決めることにつながります

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

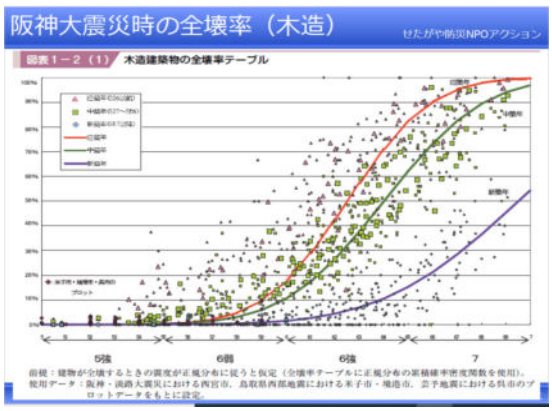
地震対策（自助）の優先順位

せたがや防災NPOアクション

1位　建物の耐震化
2位　家具の転倒防止
・避難経路の確保
3位　脱出、救出、安否確認
・緊急脱出用具の常備
・救助、工作、脱出、救急用具の準備
・家族含め、安否確認方法
4位　停電、断水への備え
・最低限の水、食糧
・生活用品の備え（個人、季節によって相違）
5位　避難生活の質の担保に対する備え

建物が壊れない → 火事が起きない → 命が助かる
建物が壊れない → 被災後に自宅で避難ができる

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止


阪神大震災時の全壊率（木造）
せたがや防災NPOアクション
図表1－2（1） 木造建築物の全壊率テーブル
5強
6弱
6強
7

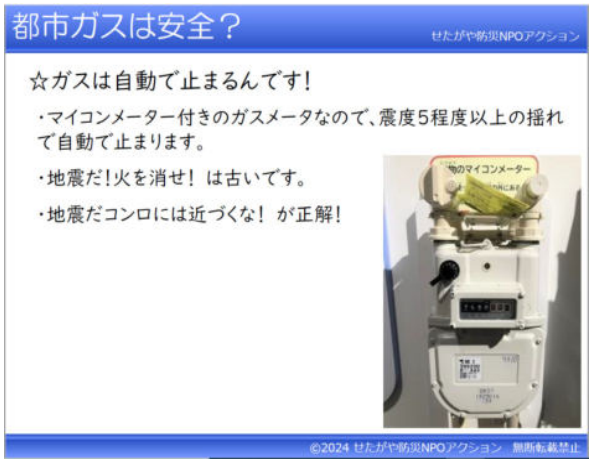
まずは【耐震診断】※区に相談
せたがや防災NPOアクション
あなたの家の
耐震診断・耐震化を支援します！
あなたの建物の耐震化を支援します
耐震診断
補強計画・設計
耐震改修工事

激しい足下からの揺れ＝自助
せたがや防災NPOアクション
ガムロック
40～75cm
転倒防止
粘着マット
家具転倒防止
L字金具
家具転倒防止伸縮棒
家具転倒防止
プレート
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

激しい足下からの揺れ＝自助
せたがや防災NPOアクション
耐震ラッチ
扉ひらき防止
ストッパー
滑り止めシート ↓
多用途簡単ロック
使用例

出火防止 ＞ 初期消火
せたがや防災NPOアクション
☆火事の原因・・・建物倒壊、家具の散乱、通電火災
・電気は勝手に戻るので、つけっぱなしで避難すると危険！
・ブレーカーを下げて避難するか、感震ブレーカーをつける。
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

震動を感知して自動切断。
電気火災対策には、感震ブレーカーが効果的です。
「感震ブレーカー」は、地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。感震ブレーカーの設置は、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に電気火災を防止する有効な手段です。
主な感震ブレーカーの種類
分電盤タイプ(内蔵型)
分電盤タイプ(後付型)
コンセントタイプ
簡易タイプ
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止


都市ガスは安全？
せたがや防災NPOアクション
☆ガスは自動で止まるんです！
・マイコンメーター付きのガスメータなので、震度5程度以上の揺れで自動で止まります。
・地震だ！火を消せ！ は古いです。
・地震だコンロには近づくな！ が正解！
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○能登半島地震

○“在宅避難”は新しい防災用語？

○首都直下地震被害想定を読み解く

○避難所運営の在り方（導入部のみ）

○“在宅避難”その前に！

○避難生活に向けた備えとは？
～“質”と“負担感”のバランスを意識した備えを～

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

家庭で必要な、実践的な備蓄物品とは？

せたがや防災NPOアクション

【生活用水＞飲料水】

◆家庭に常備している「飲料水」が大体どれくらいあるかチェック。

⬇

▼足りない分を備蓄用保存水で。（近くに給水施設がある場合は減らしてOK）

▼ペットボトルに水を入れて、凍らせておくと便利（冷凍庫が大きい家庭の場合）

◆生活用水の確保場所のチェック。（給水拠点、震災対策用井戸など）

⬇

▼不安な場合、ポリタンクで庭先orベランダ備蓄。

▼風呂桶活用は条件次第。原則戸建て、浴室が１階の場合のみ。

▼日常生活で階段の上り下りが許容できるのは5階まで。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

家庭で必要な、実践的な備蓄物品とは？

せたがや防災NPOアクション

【家庭内備蓄の確認→ローリングストック】

【ローリングストック】

▼水ー飲料水

▼甘味

▼ご褒美的な物も

例：高級缶詰、スイーツ缶など

【卓上ガスコンロ、燃料】

ボンベ7年、コンロ10年

【アイラップ】

耐熱120℃、耐冷-30℃

※油ものNG

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

家庭で必要な、実践的な備蓄物品とは？

せたがや防災NPOアクション

【避難生活の質を意識して】

【栄養バランス】

▼ビタミン剤、サプリメント、栄養補助食品

▼乾燥野菜

【トイレ】

▼においの漏れない袋

【計画停電対策】

▼モバイルバッテリー

【衛生】

▼消毒薬はノロウィルスに効くタイプ。

▼清拭用のシート。

▼下着、靴下の替えは多めに。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

情報収集対策

せたがや防災NPOアクション

【公式情報】

【（やっぱり）ラジオ、TV、ケーブルテレビ】

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

支援物資、情報の流れ、不安の解消

せたがや防災NPOアクション

【情報収集、困りごと相談は、避難所へ】

【まちセンとつながれる】

▼特に、初動期においては「区」→「まちセン」→「避難所」に情報が下りる。

▼紙ベース→掲示板掲載が主な形

▼避難所に「スマホ充電ステーション」設置

▼災害用電話設置

▼サテライト設置（災害ＶＣ出先機関＝ボランティア依頼先）

▼医療、福祉の相談窓口設置（可能性大）

▼救援物資の中継場所

【在宅避難が心配な要支援者こそ避難所避難】

▼医療、介護、福祉サポートが必要な方の集中サポート←関連死防止活動

▼安否確認ルートの依頼（まちセン〈拠点隊〉集約作業）←関連死防止活動

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

家庭で必要な、実践的な備蓄物品とは？

せたがや防災NPOアクション

それぞれの事情に適した備蓄を！

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

家庭で必要な、実践的な備蓄物品とは？

せたがや防災NPOアクション

それぞれの事情に適した備蓄を！

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

被災者支援拠点として

せたがや防災NPOアクション

見えやすい困り事
・妊産婦、乳幼児・・・母子避難所の案内は？
・障害者、要介護者・・・福祉避難施設への移送は？人数は？
・持病のある方・・・診察可能な病院や処方薬の入手方法は？
・外国人・・・宗教上の課題は？相談窓口は？＝どこにつなぐ？

見えにくい困り事
・公的支援プログラム情報がわからない、罹災証明って？
・家の中の片づけは？
・子供を持つ世帯のどのくらいがアウェー育児か？
・食物アレルギー、アナフィラキシー既往症の方は？
・内疾患、精神疾患、普段は薬で対応できていた方は？
・装身具や介護器具等の不具合は？
・プライバシー保護、性犯罪防止、治安を守るためには？
・ジェンダーギャップやLGBT理解は？　・・・etc

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

被災者支援拠点を支援する

せたがや防災NPOアクション

避難所・被災者支援拠点の運営にかかわる方々、外部支援を頼ってください。
「誰が、何に困っているか」という個人情報はいりません。
「どんなことに困っている人が、何人くらい、いつまでにどれだけ増え・減りそうか」というニーズ情報をください。

世田谷が被災したときの外部支援団体の窓口は
「せたがや防災NPOアクション」が担います。

拠点は、世田谷線山下駅隣接の「たまでんカフェ山下」
電話番号：03-5426-3737　FAX：03-5426-3738
（平時はFAX 専用、発災時は電話回線としても使用）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

グループワーク

せたがや防災NPOアクション

【下記の事例にどのように対応するかグループごとで議論。対応策について発表】

▼～開設から72時間
・避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資を分けてほしいとやってきました。
避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。

▼～開設から1週間
・避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声をかけても、「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。

▼～開設から2週間
・避難所に、企業のキッチンカーが炊き出ししますと訪ねてきました。
火器の使用、車両の進入含め、敷地内のどこで受け入れるか決まっていません。

あなたは、こんなケースに遭遇した時、どういう回答をしますか？

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

成果物等②　グループワーク結果

○概要

①～開設から７２時間
避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資も分けてほしいとやってきました。避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。
②～開設から１週間
避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声を掛けても「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。
③～開設から２週間
避難所に、企業のキッチンカーが炊き出しをしますと訪ねてきました。
火器の使用、車両の進入含め、敷地内のどこで受け入れるか決まっていません。
・上記内容について、グループ内で対策を検討し、意見発表していただいた。

○グループ内意見発表
【Ａ班】
① 避難所運営を自主的に手伝ってくれる方を中心に、１人１個ビスケットを渡す。
② 子どもたちに絵を描くことを提案し、暗そうな絵を描いている子がいたら、専門的な方に繋げる。
③ ぜひ受け入れたいので、平時から繋がりを持つために地域のお祭り等に積極的に呼ぶようにする。
【Ｂ班】
① 在宅避難の方の情報をまとめておき、少しでも物資を持っている方に出向いていただいて、物資が届くまで繋げていきたい。
② 災害とは別の話題で心を緩め、子どもの悩みを聞いた上で、専門家に繋げる
③ 非常にありがたいが、火器の使用等といった責任が伴うため、キッチンカーが来ても責任をもって受け入れられる体制を作っておく必要がある。
【Ｃ班】
① 物資がない状態なため、在宅の方には配付するのが難しいことをしっかり説明し、分けられるものがあれば貼り紙等で情報を周知する。在宅避難者でも困窮している場合があるためその後繋がれるように、しっかり聞き取りをする。
② 地域の子どもなら避難所に知り合いがいる可能性があることを考え繋げていき、心を開きやすい問いかけをする。また、お話だけでなく遊ぶことにより子どもは心を開いてくれると考えた。
③ 性悪説だと想定する場合、全員に提供できるか、有料か無料か等をしっかり話し合う。性善説の場合は、ボランティア等を集めてすぐに受け入れる。

【Ｄ班】

① 備蓄倉庫を利用し、同じ被災者として足りないものは増やして配付できる状態を作る。

② 一緒に来た方を探し、肉親がいるのであれば、心に傷が残らないよう慎重に協議していく。

③ どこの水を使うか、後始末はどうするか、無料か等のお話をよく聞き、協議のした上で受け入れたい。

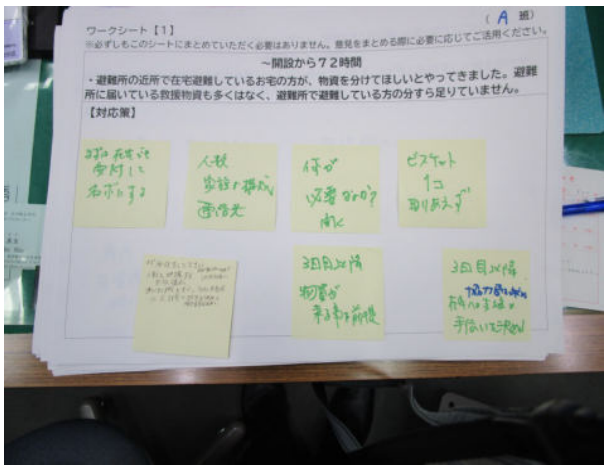
【Ｅ班】

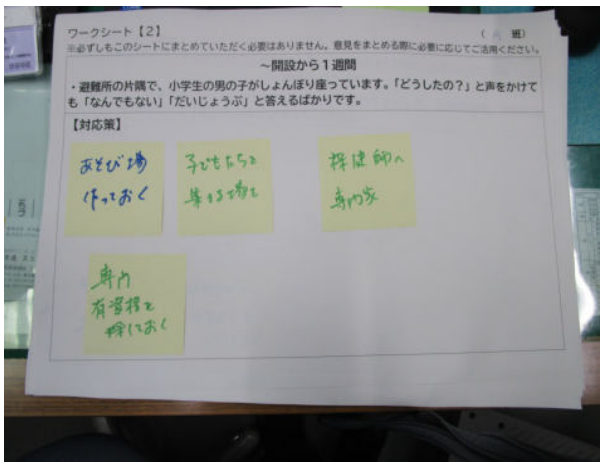
① 備蓄物資の情報が分かる看板を出しておき、余裕があるものは配布する。

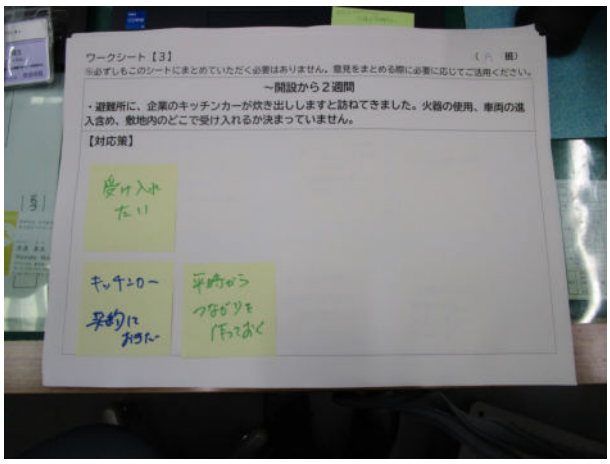
② 家族や保護者といったグループの状況を確かめ、日常と近づけるために、ボランティアを募って、遊びやお話を聞く担当をつくる。

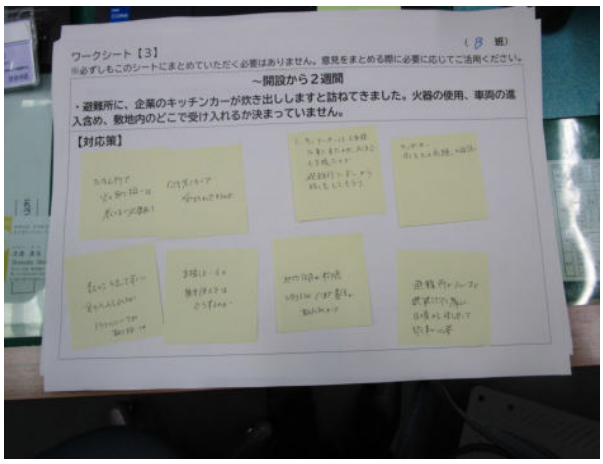
③ 水回りや配り方、場所、電源等を運営委員で事前に決めておく。

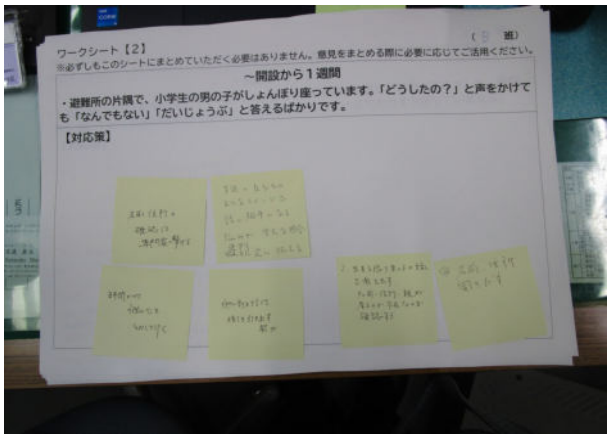
○成果物

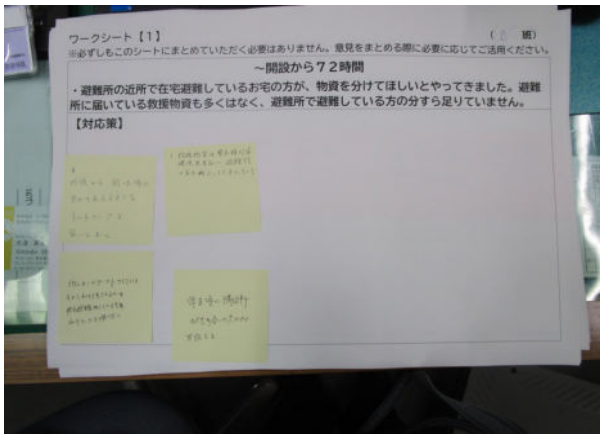


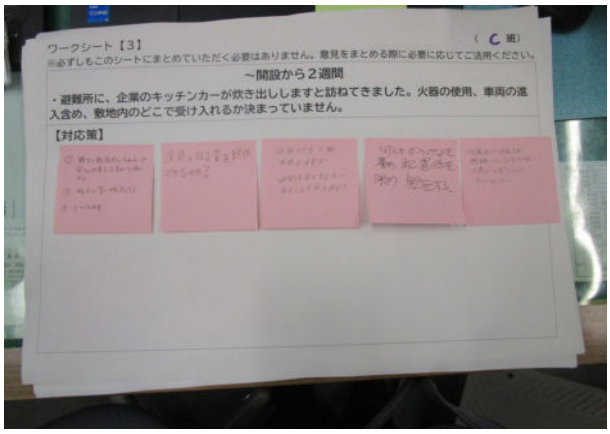


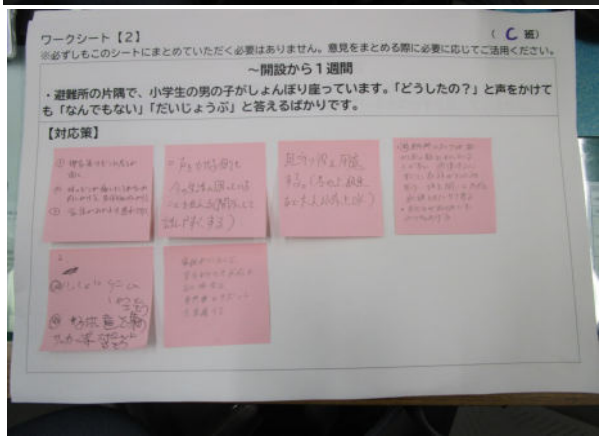


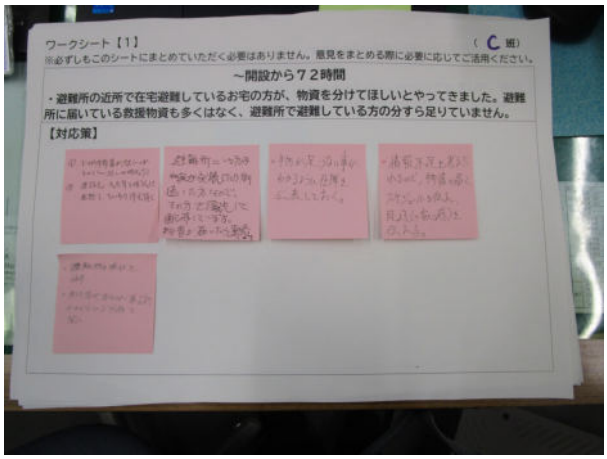


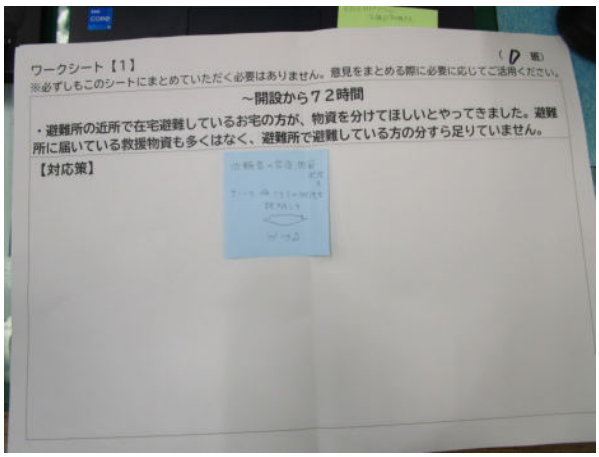

ワークシート【2】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から１週間
・避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声をかけても「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。
【対応策】

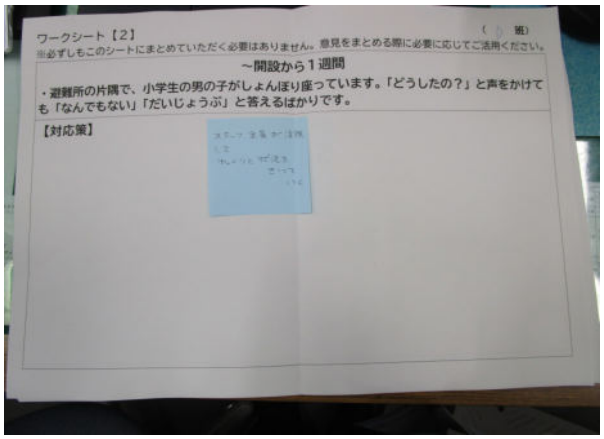

ワークシート【1】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から７２時間
・避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資を分けてほしいとやってきました。避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。
【対応策】

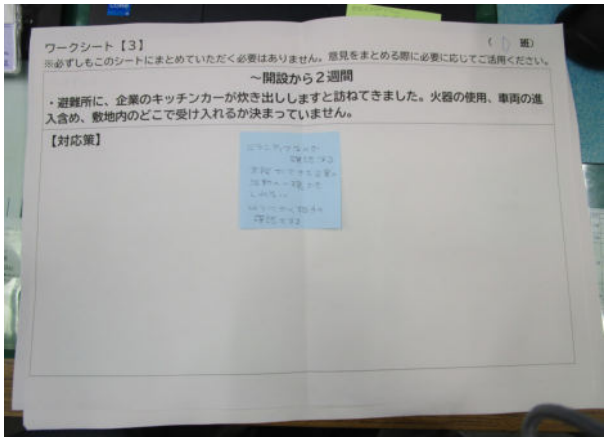

ワークシート【3】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から２週間
・避難所に、企業のキッチンカーが炊き出ししますと訪ねてきました。火器の使用、車両の進入含め、敷地内のどこで受け入れるか決まっていません。
【対応策】

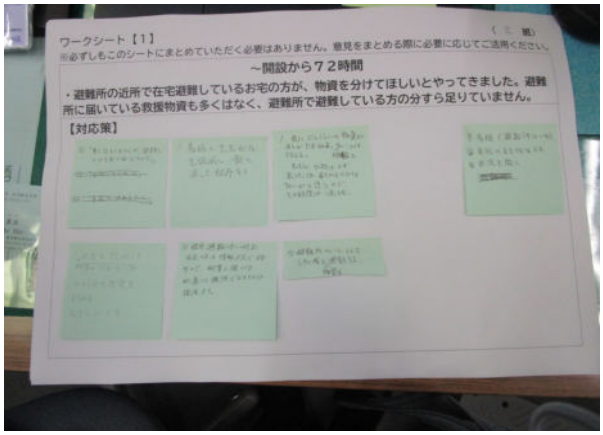

ワークシート【2】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から１週間
・避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声をかけても「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。
【対応策】

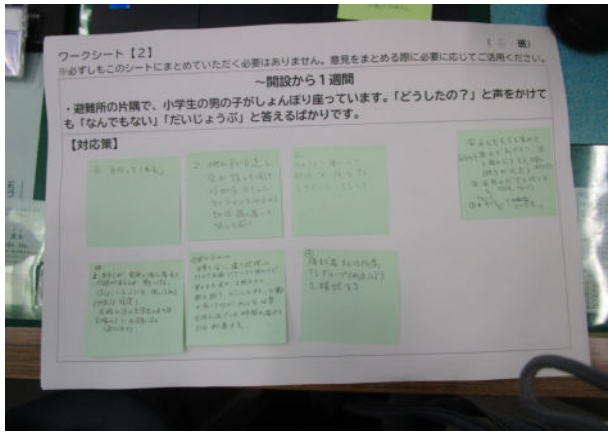

ワークシート【1】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から７２時間
・避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資を分けてほしいとやってきました。避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。
【対応策】

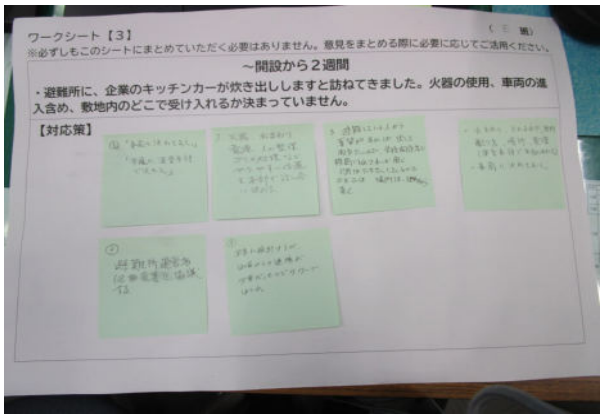

ワークシート【1】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から７２時間
・避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資を分けてほしいとやってきました。避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。
【対応策】


ワークシート【2】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から１週間
・避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声をかけても「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。
【対応策】


ワークシート【3】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から２週間
・避難所に、企業のキッチンカーが炊き出ししますと訪ねてきました。火器の使用、車両の進入含め、敷地内のどこで受け入れるか決まっていません。
【対応策】


ワークシート【1】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から７２時間
・避難所の近所で在宅避難しているお宅の方が、物資を分けてほしいとやってきました。避難所に届いている救援物資も多くはなく、避難所で避難している方の分すら足りていません。
【対応策】


ワークシート【2】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から１週間
・避難所の片隅で、小学生の男の子がしょんぼり座っています。「どうしたの？」と声をかけても「なんでもない」「だいじょうぶ」と答えるばかりです。
【対応策】


ワークシート【3】
※必ずしもこのシートにまとめていただく必要はありません。意見をまとめる際に必要に応じてご活用ください。
～開設から２週間
・避難所に、企業のキッチンカーが炊き出ししますと訪ねてきました。火器の使用、車両の進入含め、敷地内のどこで受け入れるか決まっていません。
【対応策】

成果物等③　当日の様子

ご参加された松沢地区の皆様

北沢総合支所地域振興課長　挨拶

松沢まちづくりセンター所長　挨拶

宮崎代表による講話

グループワークの様子

グループワークの意見発表

宮崎代表による講評

世田谷消防署　上北沢出張所長　挨拶

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和6年12月6日
地　区	松沢地区

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	14	10	1

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数	0	0	1	0	5	4	14	1

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	1	1	1	3	3	1	10	5

2　今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③２年以上前
数	4	15	10

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	11	10	2	1	1

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

①・グループワークが大変活発に意見交換できていたため
・みんな真剣にグループワークに臨んでいた
・地区のリーダーとして取り組めている
・防災訓練に基づいた経験を踏まえて意見交換をできたため
・今までの事例が取り込まれていたため
・このような機会が少ない中、区の防災に対する考えも議論できている
・それぞれの意見が出て話し合いができ、各班のまとめも参考になった
・講師の導き方がよかった。
・グループワークで同じ課題について話し合うことができた

②・班のメンバーとの意見交換が出来有意義だった
・意見交換や講師の時間がやや足りなかった　×２
・時間が短くゆっくり話し合いができなかったが、全員積極的に発言していた
・それぞれの地域での活動内容を理解できた、グループワークで色々な意見が出て、実際の場面でも話し合いが大切と考える
・グループワークの設問が難しかった

③・今回の設問では十分な意見交換が難しい
・意見に偏りがある

④・議論の時間が短い

⑤・事実できていない（自治について）

5　自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	21	4

6　「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	15	10	

7　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・町会で月1回のZOOM会議を実施しており、その中で地区防災計画について話し合っている
・積極的に話しを聞く機会を設けてくださっているため
・せたがや防災NPOアクションのお話が興味深かった
・知らないこともあったし、事前準備の必要が良く分かった
・在住地区で策定しているため
・細かく見れていなかったため
・知ってはいたが、あまり理解できていなかったため　×３
・丁寧に説明していただいたため　×２
・初めて聞くことも多かった
・防災塾WGに参加しているため　×２

8　防災塾に参加して学んだことや気づいたこと

	数		数
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	13	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	7
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	16	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	12
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	12	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	8
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	17		

９　今後の希望する「防災塾」の進め方について			
	数		数
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	9	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	6
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	3	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	14
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	2
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	6	⑨その他（ ）	2
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	8		

１０　「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと			
	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	10	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	7
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	5	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	7
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	10	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	7
＜その他＞			

１１　「防災塾」に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	11	9			

１２　「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。
・松沢地区の色々な意見が聞けてよいが、もう少しフレッシュな顔ぶれの方もいると良い
・キッチンカーの炊き出しの問題は参考になった　×３
・具体的な話でよかった　×３
・実際に現地に足を踏み入れた情報を伺えるのは為になった
・地区防災計画の想定を日頃から自分のことだととらえてほしい
・被害想定が東京都全体で改善しているのに、松沢地区だけ悪化している原因をしりたい