防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
奥沢まちづくりセンター

（１）実施日　　令和７年３月５日（水曜日）午後６時３０分～午後８時３０分

（２）場　所　　奥沢まちづくりセンター 活動フロアー

（３）参加人数　３７名（会場参加者）　２名（オンライン参加者）
（奥沢・東玉川地区区民防災会議委員・地区在住者・区職員）

（４）テーマ　　防災講演会『在宅避難はなぜ必要なのか！？２０２５』

（５）講師　　せたがや防災ＮＰＯアクション
代表　宮崎 猛志 氏

（６）実施内容
奥沢地区の防災力の向上を目的として、奥沢・東玉川地区区民防災会議委員および地区在住者と共に防災講演会を開催した。

（７）成果物
別紙１　一般参加者募集チラシ
別紙２　当日の様子（写真）
別紙３　アンケート結果
別紙４　講演資料

奥沢・東玉川地区
区民防災会議主催

防災講演会

在宅避難はなぜ必要なのか！？2025

先着
３０名

参加費
無料！

講師
せたがや防災NPOアクション　代表
宮崎　猛志（みやざき　たけし）氏

日時
令和7年3月5日（水曜日）
午後6時30分～午後8時30分

会場
奥沢まちづくりセンター2階　活動フロアー
（奥沢3－15－7）

申込
奥沢まちづくりセンターに電話またはFAXにてお申し込みください。
電話：03－3720－3111　FAX：03－5499－7046
FAXの場合は「氏名」「住所」「電話番号」を記入してください。

在宅避難ってよく聞くけど何をすれば良いの？避難所に行けば快適に生活できるよね？
自宅にいたら救援物資がもらえないから不安！なんて思っていませんか！？
大災害の過酷な状況を知る宮崎猛志さんが、なぜいま、在宅避難への備えが必要なのか、
わかりやすく教えてくださります！！

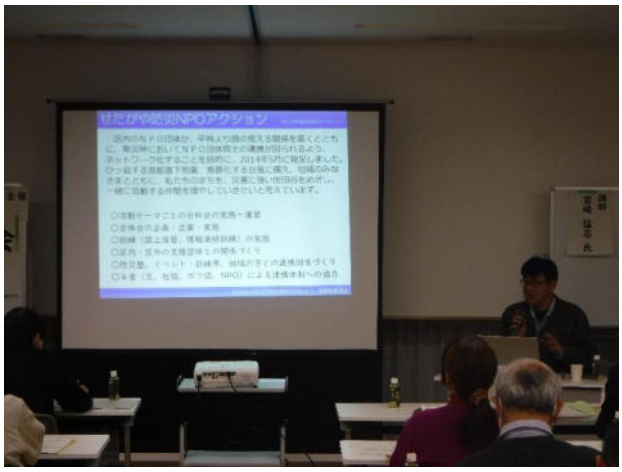
講師プロフィール　宮崎 猛志（みやざき たけし）
せたがや防災NPOアクション代表　NPO法人国際ボランティア学生協会（IVUSA）理事
1993年の北海道南西沖地震の救援活動に始まり、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、能登半島地震など多くの災害で支援活動を経験されています。
せたがや防災NPOアクションは、世田谷区内でいろいろな分野で活動しているNPO法人の集まりで、いつ起こってもおかしくない大地震等に備えてネットワークを組み、いざという時に必要な情報を共有し、できるだけ有効で迅速な支援体制が組めるようにと平成26年5月に設立されました。

奥沢地区防災塾　当日の様子

開会

開会の挨拶

講演の様子



講演の様子

質疑応答

閉会のあいさつ

６年度

防 災 塾

『在宅避難はなぜ必要なのか！？2025』

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。

〇活動テーマごとの分科会の実施－運営
〇全体会の企画・立案・実施
〇訓練（図上演習、情報連絡訓練）の実施
〇区内・区外の支援団体との関係づくり
〇防災塾、イベント・訓練等、地域の方との連携関係づくり
〇４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

○能登半島地震（春以降）《写真で紹介》

○避難の選択肢を持つことが大切

○備えの一丁目一番地は。

○避難生活の“質”を保つための備え。

○“受援力”とは？

©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（春以降）

○避難の選択肢を持つことが大切

～そもそも在宅避難がスタンダード＆首都直下地震の被害範囲～

○備えの一丁目一番地は。

○避難生活の“質”を保つための備え。

○“受援力”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

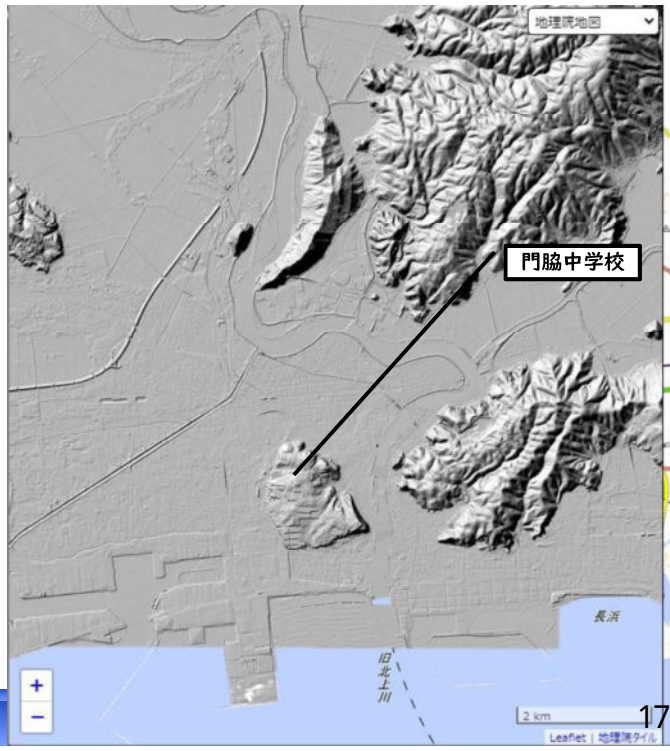
皆さんにとっての避難所のイメージ せたがや防災NPOアクション

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

1995年　阪神大震災

〇避難人数（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

『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

どこで、首都直下地震？

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。

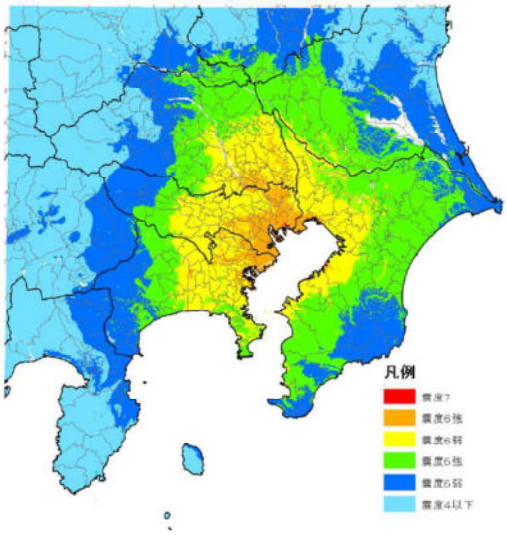
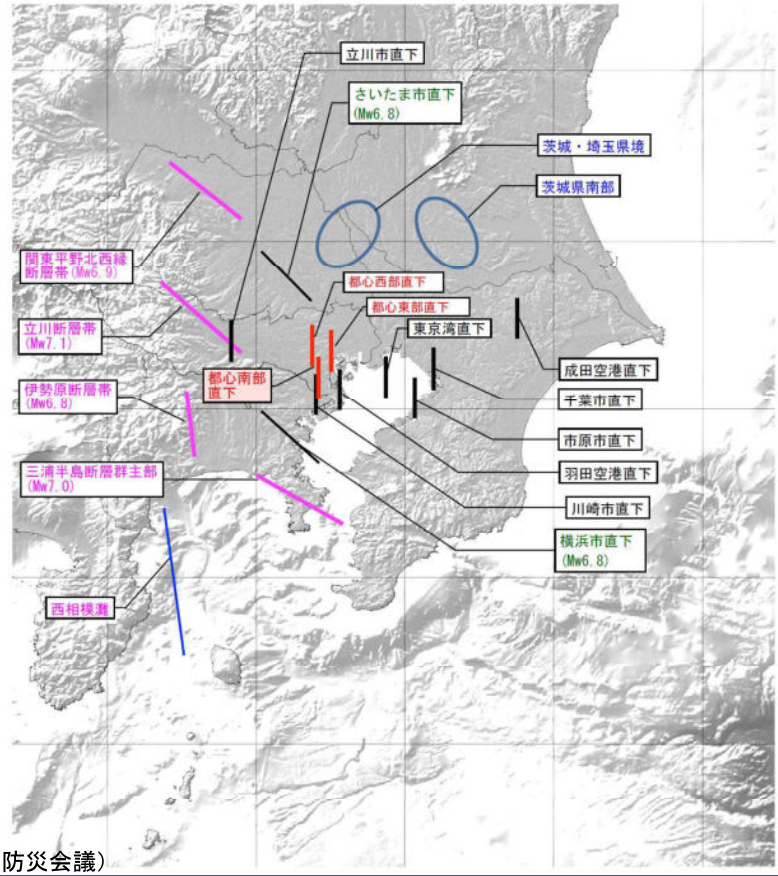


図　震度分布（都心南部直下地震）

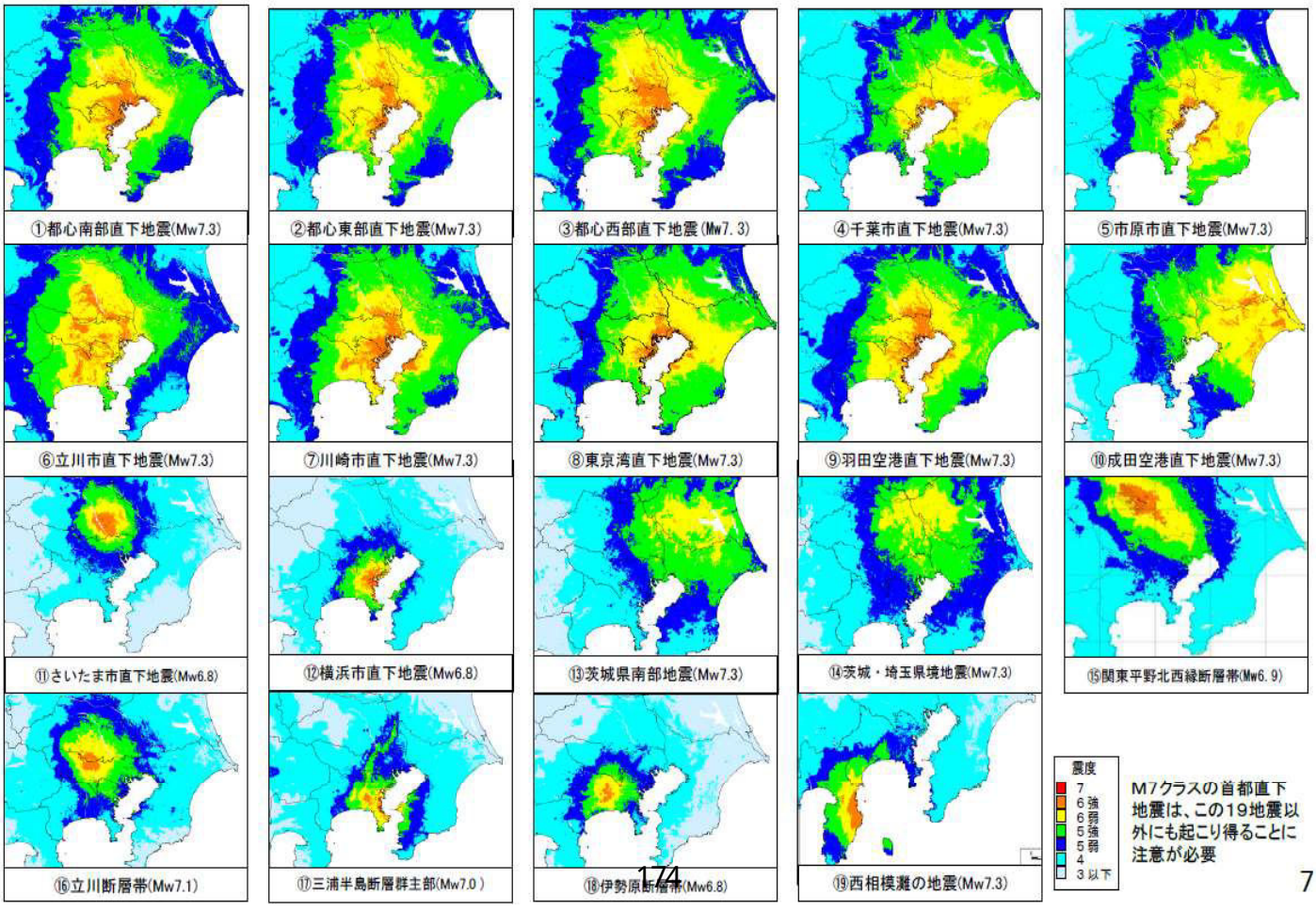


（出典：中央防災会議）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

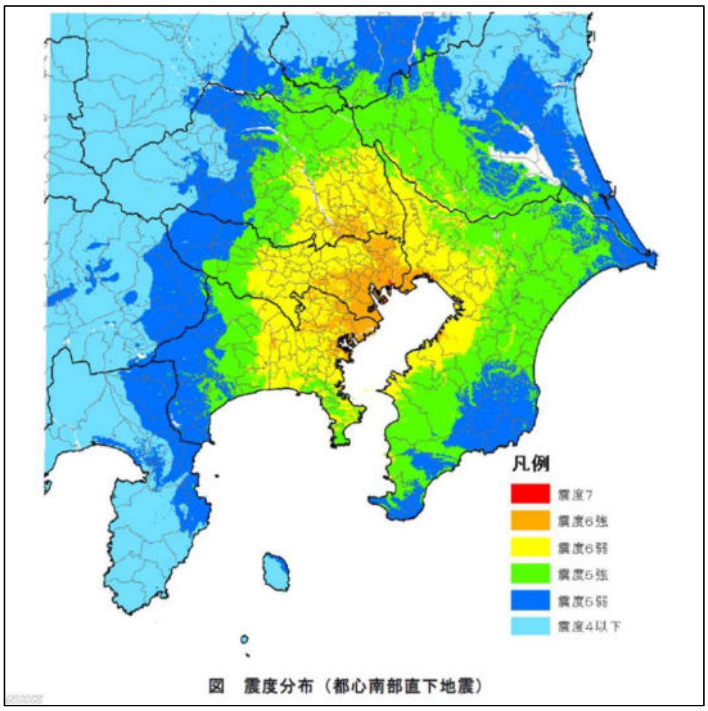
首都直下地震（M7クラス、19地震）の震度分布

活断層等、地震発生メカニズムから発生場所を特定できる地震（7地震）の他、都心や主な周辺都市等、被害を受ける側から発生場所を特定し設定（12地震）

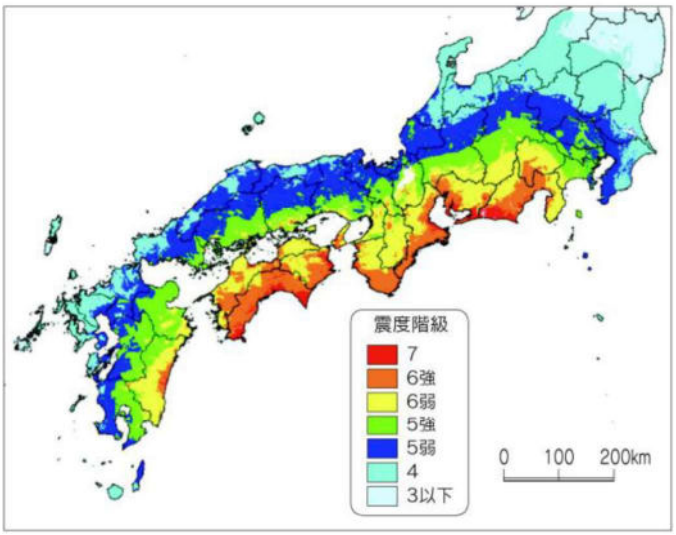


M7クラスの首都直下地震は、この19地震以外にも起こり得ることに注意が必要

プレート内地震とプレート間地震



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

在宅避難＋分散避難

【選択肢を持つこと】

【在宅避難と分散避難】

「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

〇能登半島地震（春以降）

〇避難の選択肢を持つことが大切

〇備えの一丁目一番地は。

～自助の優先順位と命を守るための備え～

〇避難生活の“質”を保つための備え。

〇“受援力”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・

眼鏡が壊れちゃった！

スマホが使えない！

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？

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

1位　建物の耐震化

2位　家具の転倒防止

- 避難経路の確保

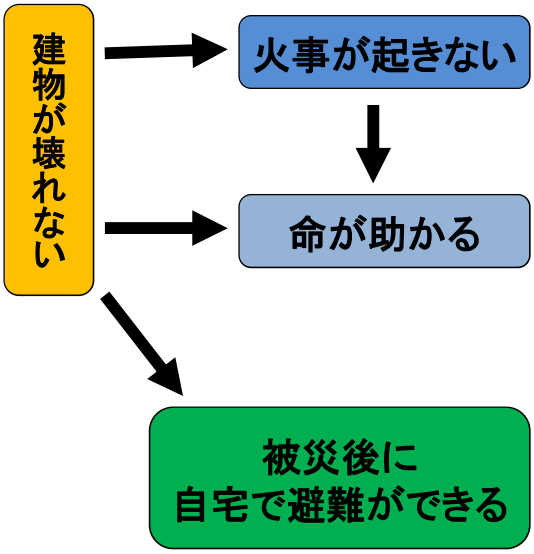
3位　脱出、救出、安否確認

- 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

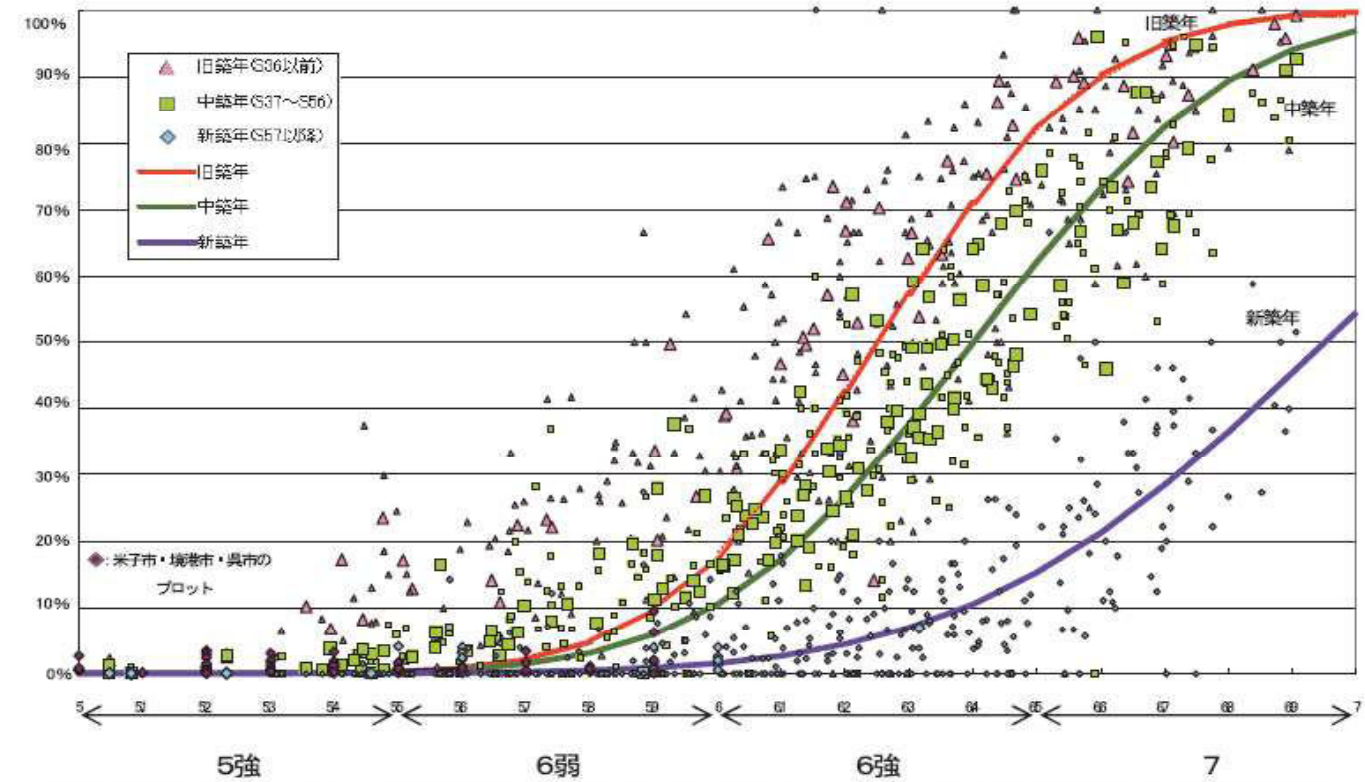


©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

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

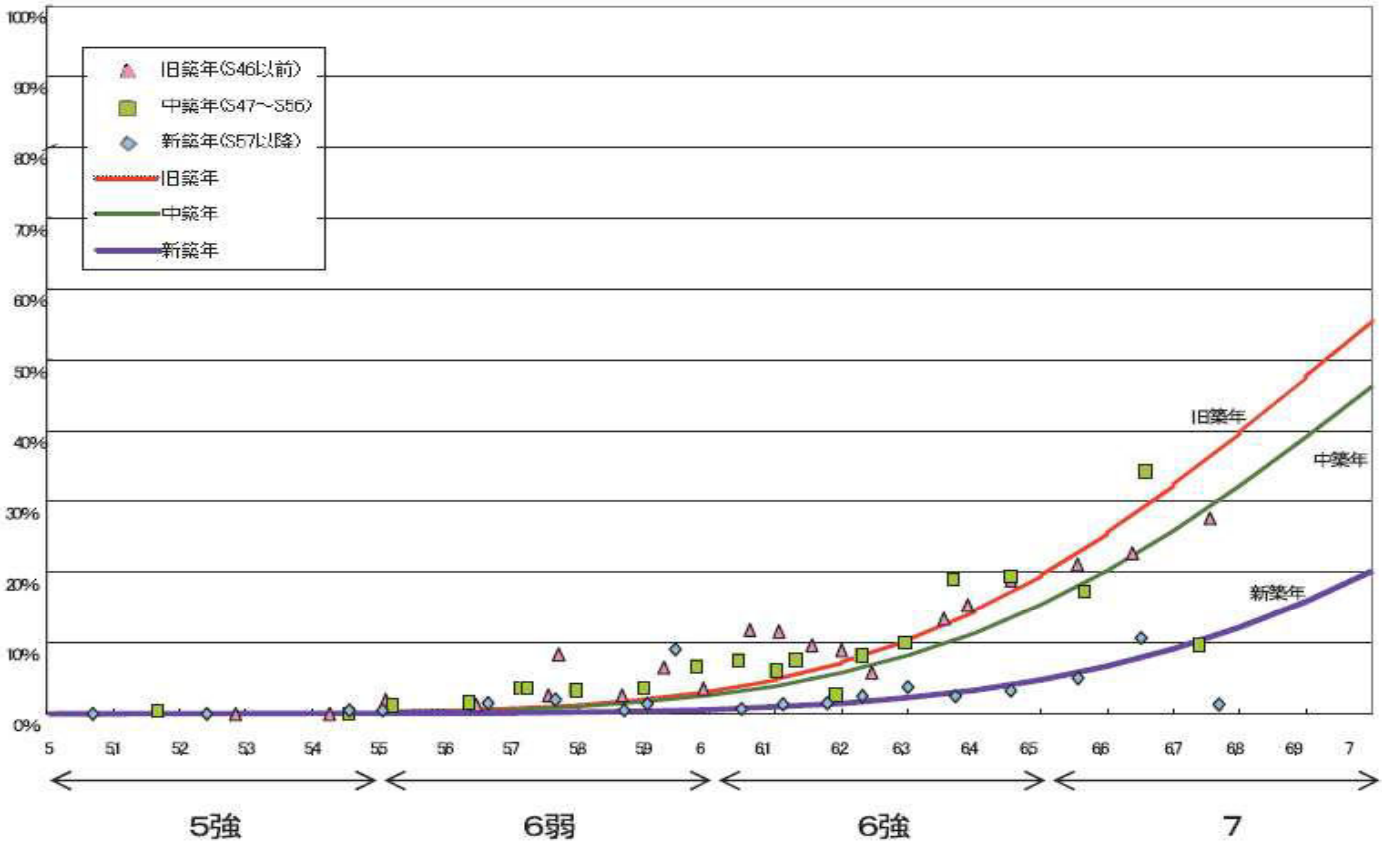


前提：建物が全壊するときの震度が正規分布に従うと仮定（全壊率テーブルに正規分布の累積確率密度関数を使用）。
使用データ：阪神・淡路大震災における西宮市，鳥取県西部地震における米子市・境港市，芸予地震における呉市のプロットデータをもとに設定。

阪神大震災時の全壊率（非木造）

せたがや防災NPOアクション

図表１－２（２） 非木造建築物の全壊率テーブル



前提：建物が全壊するときの震度が正規分布に従うと仮定（全壊率テーブルに正規分布の累積確率密度関数を使用）。
使用データ：阪神・淡路大震災における西宮市のプロットデータをもとに設定。

まずは【耐震診断】※区に相談

©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

《動画と写真》

 ©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

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

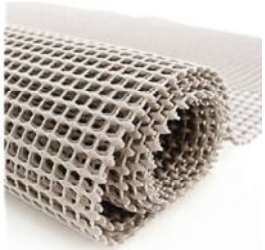
激しい足下からの揺れ＝自助

せたがや防災NPOアクション

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。

震動を感知して自動切断。

住宅用分電盤規格適合品 高機能 日本配線システム工業会

分電盤タイプは、一般社団法人日本配線システム工業会の規格で定める構造、機能を有するもの。

コンセントタイプおよび簡易タイプは、一般社団法人日本消防設備安全センターの推奨を有するもの。

消防防災 推奨 一般財団法人 日本消防設備安全センター

©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

〇能登半島地震（春以降）

〇避難の選択肢を持つことが大切

〇備えの一丁目一番地は。

〇避難生活の“質”を保つための備え。

～在宅避難生活に向けた備えについて～

〇“受援力”とは？

©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？

【フェーズフリー】＝普段使い出来る＝正しい防災用品

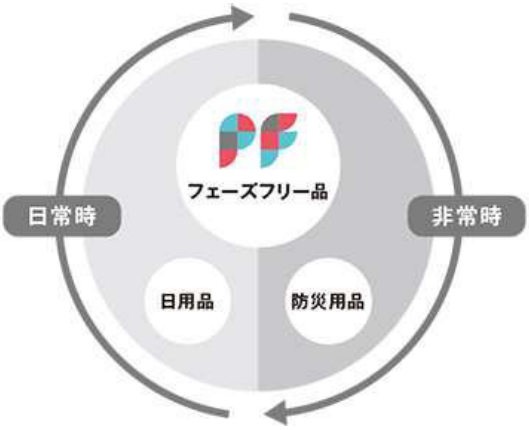
災害と日常生活という局面の垣根を取り払い、つまり「フリー」にして、どちらの局面でも役立つものをつくっていこうという考え方です。

防災用品のほとんどは、普段は仕舞っていて、非常時のみに取り出して使うものです。

フェーズフリー品は日常時のいつもの生活で便利に活用できるのはもちろん、 非常時のもしもの際にも役立つ商品・サービス・アイデアです。

例えば

- かまどベンチ
- 鞄になるジャケット
- バッテリー式自動車
- 目盛付き紙コップ
- 踏み抜き防止と引き上げかかと付きスリッパ
- キャンプ用品
- などなどなど。。。



©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

【安心安全＆使い勝手がいい防災用品】＝理想は年１回使用

▼迷ったら「区防災幹旋商品」

https://www.city.setagaya.lg.jp/documents/663/bousaiyouhinr6hp.pdf ⇒

▼迷ったら「外部機関の実証実験結果が記載されているもの」
“耐圧性能” “震度〇〇相当” など

▼絶対「PSE」マークが記載されているもの！
“電気用品安全法に基づいて、安全基準を満たしていることを示すマーク”

ひし形PSE…政府に認定された登録検査機関による認証が必須

丸型PSE…第三者機関による認証は任意。自主検査か、外部の検査機関で検査を受け、結果を保管

©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

【飲料水、生活用水対策】

◆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。

⬇ 例えば、「麦茶」「牛乳」「氷」だって飲料水となる！

▼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）

▼ペットボトルを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、ポリタンクでベランダ備蓄。

▼風呂桶にためるのは、戸建て、浴室が１階の場合のみ。

▼５階以上の建物に住んでいたら、必ず準備しておこう。
（エレベーターが使えない時に備えよう）

 ©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】

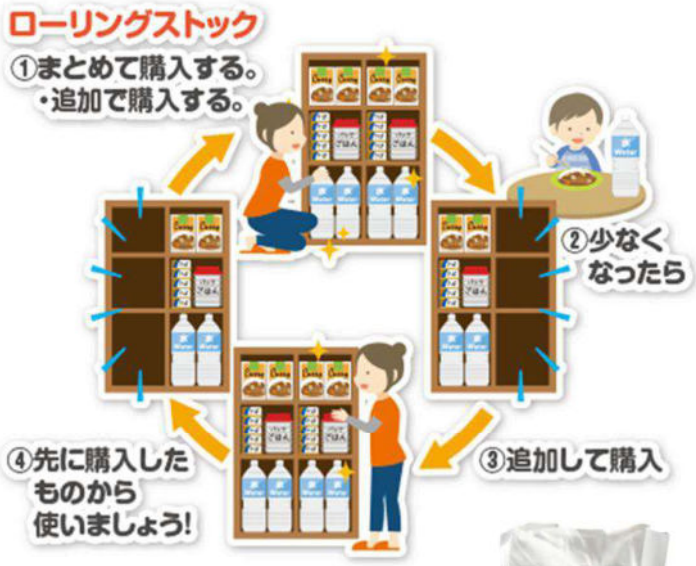
【ローリングストック】

▼水→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

【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。

【情報ツールの維持】

▼モバイルバッテリー

▼ポータブル電源

 ©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

【トイレと汚物置き場】

◆下水管、排水管に異常がないか確認できるまで、流しちゃダメ！

◆集合住宅は絶対に禁止！

トイレは１日平均5回！

◆自宅の便器を利用しよう！

◇便器にビニール袋をかぶせて用を足す。

◇凝固剤（水分を固められる薬品）があれば使用

◇袋を縛って保管→置き場所を考えておこう！

◇燃えるゴミが再開したらゴミ置き場に

▼匂いを防げる袋がおすすめ。

©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】

世田谷区防災ポータルサイト　検索

世田谷区危機管理部Ｘ　検索

世田谷区災害・防犯情報メール配信サービ　検索

bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp

左QRコード対応の携帯電話をご利用の場合、左の図からアドレスを読取ることができます。

【（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

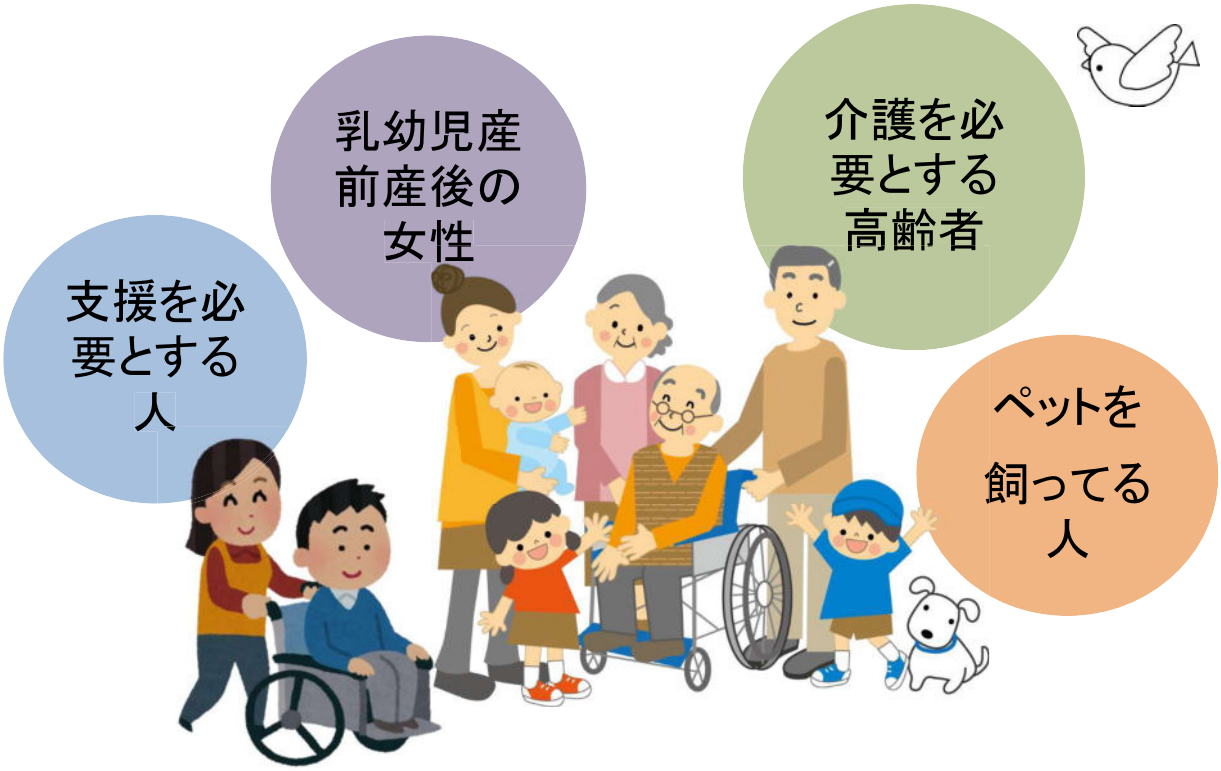
▼安否確認ルートの依頼（まちセン〈拠点隊〉集約作業）←関連死防止活動

©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？

©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

〇能登半島地震（春以降）

〇避難の選択肢を持つことが大切

〇備えの一丁目一番地は。

〇避難生活の“質”を保つための備え。

〇“受援力”とは？

～まとめにかえて～

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

「受援力」

支援を上手に受けるためには？自分の住む「まち」が被災したらどうする？

ウォンツ(Wants) - （平時は）意識化されていない、欲求や困りごとの発見
⇒発災前から想定しておく。対応可能なものの備えを進める。

ニーズ(Needs) - （被災したことで）意識化された、必要とする支援
⇒発災後に、どんなことを、どこにSOSすればいいか知っておく。

調整役や仲介役の養成、受け入れ拠点の整備　＝　地域の受援力

シーズ(Seeds) – 支援者側（災害ボランティア）が提供したい（できる）活動
⇒どんな支援があるのか。どうやって発信するのか。連携手段は。

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

発災後の支援の肝は、すべてがこれ（と言っても過言じゃない）

ここの連携と支援（者）とのつなぎ（役）

自助・（近助）・共助・公助

命を守るための備え

命をつなぐための備え＝「受援力」の向上

防災から福祉への橋渡し、そして移行へ

効果的かつ十分な支援を受けるためには
知識と努力も必要

「受援力」を高めよう！

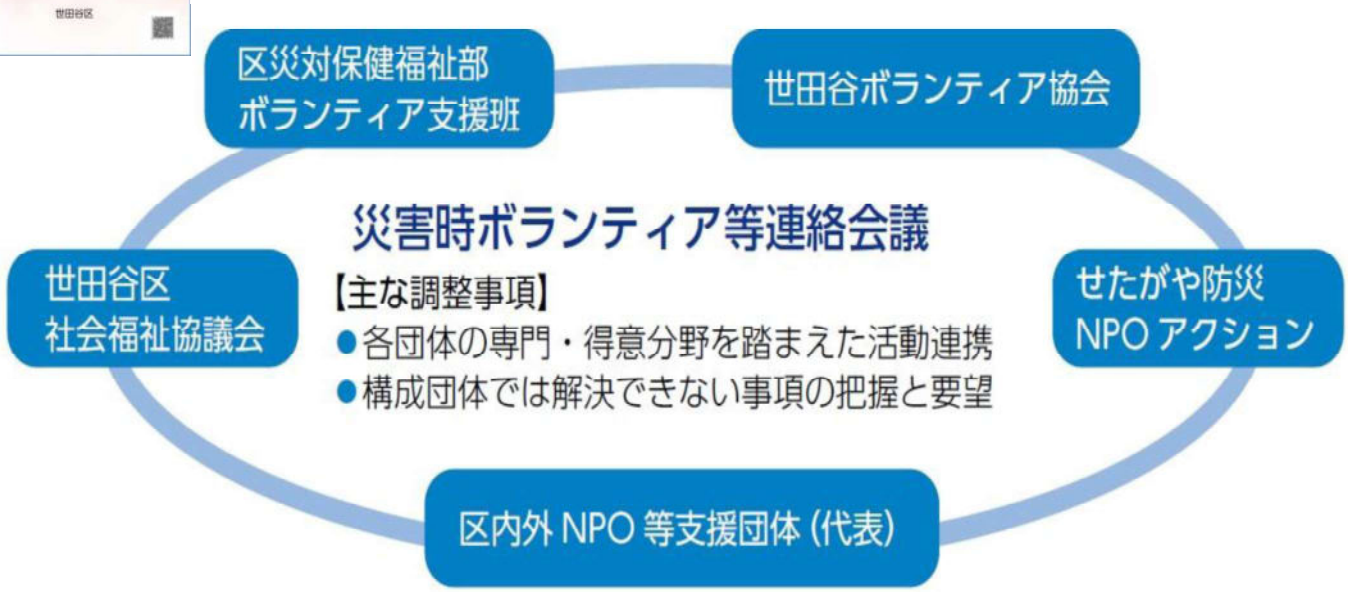
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

災害時ボランティア等連絡会議（四者連携）

せたがや防災NPOアクション

「世田谷区地域防災計画」に、災害時のボランティア活動、NPO・市民団体等の支援団体間で、支援の抜け・漏れ・偏りをなくし、円滑に支援活動が行えるよう、情報の共有や連絡調整等を行う場を設置する。

【四者連携（図）】



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

被災生活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<u>個人情報はいりません。</u>

「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<u>ニーズ情報をください</u>。

世田谷が被災したときの外部支援団体の窓口は
<u>「せたがや防災NPOアクション」</u>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

別紙3

奥沢・東玉川地区区民防災会議『防災講演会』アンケート結果

アンケート回答数（無記名方式）	31

1　今回のテーマである「在宅避難」について知っていましたか？

①知っていた	23
②知らなかった	4
③聞いたことはあったが具体的には知らなかった	4

2　講演の時間はいかがでしたか？

①長かった	3
②ちょうど良かった	24
③もっと聞きたかった	4

3　講演の内容はわかりやすかったですか？

①わかりやすかった	30
②ちょうど良かった	1
③難しかった	0

4　奥沢地区防災計画（本日お配りした奥沢地区防災まちづくり『新・提言』）はご存じでしたか。

①知っていた	16
②知らなかった（今回初めて知った）	15

5　今後、防災に関するどのような内容の講演を聞いてみたいですか？

〇大変素晴らしい内容ありがとうございました、今後も更に続編をお願いします。
〇色々なケースについて具体的にお聞きする会を沢山つくって下さると幸いです。
〇年々変わっていくので新しい情報を得たいです。
〇ペット防災について
〇今回のような「在宅避難」のなぜ必要なのかの講演をたくさんの方にも聞いていただきたいと感じたため、アナウンスも含め、再度聞きたいし、広めていきたいです。
〇今日のような話をくり返していただきたい。
〇動画で具体的な避難ルートの確認。都内で仕事中にどのように帰宅するのか？イメージしたい。
〇共助をうまく機能するため、もしくは上手くいった事例を教えていただきたい。

6 本日の感想やご意見をご自由にお書きください。

（本日の講演を聞いてみて、ご自宅で取り組んでみたいと思った在宅避難の備えがあればお書きください。）

〇「受援力」の話がためになりました。
〇どうもありがとうございました。
〇宮崎先生の話が上手い！
〇避難用品など参考にさせていただきます。現状や新しい情報を知ることができました。ありがとうございました。
〇今回は世田谷区もしくは奥沢、東玉川地区が対象でしたが、目黒区、大田区との連携という活動はどの程度進んでいますか。
〇考えさせられます。災害時はどうしても行政に頼らないとならないが世田谷区の行政はどの程度の力量なのか？奥沢は世田谷でも端なので対応がどうなるのか？
〇家の耐震診断をしてみたいと思いました。
〇せたがやのサポートをもっと調べてみようと思った。ローリングストックを自分仕様にしっかり考える。
〇世田谷区に引っ越してきて災害時にどのように行動したらよいか、どんな試みをされているのかわからなかったので、今回よく理解できました。安心いたしました。
〇防災用品を具体的に相談できる場所を知りたい。四者連携のことを力強いものに感じました。福祉と防災の連携、要支援者にこそ避難所へという見方は新しく感じました。

〇定期的にこのような場をもうけていただけてとても良かったです。
〇本当に聞きやすく分かりやすい説明でした。今回教えていただいたこと、備えをまず取り組んでやってみたいと思いました。上記にも書きましたが、もっと多くの方に聞いていただきたいとともに、内容を広くお伝え出来たらととても感じました。
〇これだけ災害が多くなっているので防災について在宅避難の重要性、避難所運営、日々アップデートしているので、頭を使って考えていかなければいけないと思いました。
〇具体的な分かりやすい講演でとても勉強になりました。家具の固定をしようと思いました。
〇自身の困りごとを今一度確認してみます。
〇具体的な話が聞けてよかった。
〇備品の確認、家具転倒なども見直したいと思います。世田谷区のHPも見てみます。
〇災害が起きたときに行動の順序が今まで思っていたことと違っていたのでとても勉強になりました。
〇「受援力」については、今後考える必要があると思った。
〇具体的に頭の整理をして対応をしていきたい。その参考になることを考えられる社会をお願いします。
〇救援体制について、今後さらに詳しいお話しを伺いたい。ボランティアとのネットワークのつくり方を伺いたい。

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
九品仏まちづくりセンター

（１）実施日　令和６年１１月１３日（水曜日）午後１時３０分～４時３０分
（２）場所　　九品仏まちづくりセンター　活動フロアー
（３）参加人数　３６名（避難所運営委員等２８名、講師１名、講師補助職員３名、区職員４名）
（４）テーマ
地区防災計画の再点検　～活力のある避難所生活・在宅避難生活をプランニングする～
（５）実施内容
①開会　あいさつ　九品仏まちづくりセンター　所長　向後雅一
②九品仏地区防災計画の確認
③防災講演会『「地区防災計画の再点検」～活力のある避難所生活・在宅避難生活をプランニングする～」』
講師：世田谷ボランティア協会　　横山　康博　理事長
④グループワーク
「避難所内の生活スペースを家族単位で指定する場合、何を基準に同じゾーンにまとまってもらうのが良いと思いますか。」
⑤グループ発表・講評
⑥避難行動要支援者支援活動について
⑦閉会　アンケート記入
（６）成果物
・レジュメ
・写真

九品仏地区防災計画の確認
以下について、新案を提示し確認した。
・地区防災計画とは
・地区防災計画の構成
・地区防災計画は定期的に見直しをしていること
・今回修正の内容

防災講演会講演要旨
・初めに、昨年度防災塾の振り返りとして、しっかり備えて、ダメージの少ない避難生活を送ることにより、素早い生活再建することが重要であると確認した。
・続いて、避難所生活という今回のテーマに入る前に、避難所運営とは、いつ何をすればいいのかという、避難所運営のポイントの説明を聞いた。その中で、避難所開設可否の確認作業や避難者受け入れ手続き等の、現在ファーストアクションカードにまとめられている内容は、まさに避難所生活全体のほんの端緒でしかなく、ファーストアクション以降も膨大な避難所運営の仕事があることを確認した。
・その上で、避難所とは、被災者（避難者）が命をつなぎ、活力を回復して生活再建を目指すための場所であり、その活力の回復には避難者自身が自主性、自律性のある生活、活力のある避難所生活を送ることが不可欠であることが強調された。そのため、避難所運営の仕事が膨大にあるからといって過度に心配する必要はなく、避難者が仕事を分担、協力するのをサポートするのが主な役割であるとの説明を聞いた。
・それとともに、避難所生活がどういうものになるのか、考えてイメージしておくことが重要とのことで、発災から１～４日目の具体的なタイムラインの一例を確認した。
・一方、自宅が無事で在宅避難を選択した場合、どういった備えが必要なのか、個人ワークも行いながら在宅避難生活のポイントの確認をした。
・続いて、在宅避難、避難所生活それぞれのケースで、ボランティアの積極的な活用が重要で、ボランティアの依頼はどうすれば良いのか、どういった体制になっているのかについて確認した。

グループワーク要旨
「避難所内の生活スペースを家族単位で指定する場合、何を基準に同じゾーンにまとまってもらうのが良いと思いますか。」
① 次の１～５の中から１つ選んでください。
② その具体的な内容や理由をまとめてください。
１　住所
２　被災内容／具体的には
３　家族構成の特質／具体的には

４　避難所への到着順
５　その他／具体的には

上記課題をもとに、各グループで検討を行った。

グループ発表・講評

・住所で分けると決めている避難所が多いと思われる中、今回のグループワーク発表では、各班いろいろな方法が案として出てきた。

・まず、それぞれの分け方の利点は以下のとおり。

１．住所
・とにかく分かりやすく、避難スペースへの案内がしやすい
・避難者が顔見知り同士で近くのスペースに滞在でき安心感がある

２．被災内容
・被災者同士、慰め合うことができる
・復興の対策を考える上で、互いの意見が参考になる

３．家族構成
・高齢者のみ、子ども連れなど、それぞれのスペースでお互い理解がしやすく、助け合うことができる
・避難生活で必要な情報の共有も容易

４．到着順
・受付が短時間で済む。特に雨が降っているときや、寒い時などに、待ち時間が少ないと良い。

・以下講評として、雨が降っているときや、寒い時などは、元々別の方法を取ることにしていたとしても、到着順にして受け入れるなど、臨機応変な対応が求められる。いずれの方法を採用するにしても、スムーズに受付をすることは重要。場合によっては、例えば住所で分けるとしているのであれば、体育館などに大まかに１丁目の避難場所、２丁目の避難場所、というように準備しておき、避難者には避難者カードを記入してもらわないで、口頭での申告のみで一旦は受け入れるという方法も実際には考えられる。そして、受け入れた翌日に避難者カードに記入してもらえば良いのではないか。これは一例だが、スムーズに受付・誘導を行うことを前提にして、どの内容をどこまで厳密にチェックするのか、それぞれの受付方法の問題点等は何かを考慮して、各避難所運営委員会で検討することが望ましいのではないか。

避難行動要支援者支援活動について

・玉川総合支所　地域振興課／保健福祉課　の作成した資料を配布し制度を周知した。

令和6年度　九品仏地区　防災塾

地区防災計画の再点検

～活力のある避難所生活・在宅避難生活を
プランニングする～

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

1

せたがや災害ボランティアセンター

昨年度防災塾のふり返り

しっかり備えて、ダメージの少ない避難生活を送ることにより、素早い生活再建をしよう

しっかり備えて	ダメージの少ない避難生活	素早い生活再建
☐ 安全対策	☐ 災害初期対応と家族の安否確認	☐ 正しい情報の収集
☐ 災害時のための備蓄	☐ 在宅避難	☐ 生活再建イメージ
☐ 個人事情に応じた避難計画	☐ 避難所生活	☐ ボランティアの支援
		☐ 共助

2

せたがや災害ボランティアセンター

第1章　避難所運営とは、いつ何をすればいいのか（避難所運営ポイント）

- ◆避難所開設可否の確認作業
- ◆避難者を受け入れる手続き
- ◆生活場所の割り当て／荷物制限
- ◆生活ルールの告知と徹底
- ◆トイレの準備と使用方法の徹底
- ◆食事の支給
- ◆避難所の安全確保
- ◆避難所の衛生管理・健康管理
- ◆名簿の作成管理
- ◆情報の伝達
- ◆支援物資対応
- ◆避難所生活者による自律的生活の誘導と見守り

3

せたがや災害ボランティアセンター

第2章　避難者の避難所生活について考えることの大切さ

- 避難所とは居住環境を喪失した被災者が命をつなぎ、活力を回復して生活再建を目指すための場所
- そのためには、被災者自身が自主性、自律性のある生活、活力のある避難所生活を送ることが不可欠
- 自分のことは自分で／全体のことは分担・協力して

➡避難所運営マニュアルから**避難所生活マニュアル**へ

➡避難所運営訓練から**避難所生活訓練**へ

4

〈避難所生活のタイムラインの一例〉

せたがや災害ボランティアセンター

1日目　受付、生活スペース割当てを受け、その場所に落ち着く。トイレルールの確認。
　　家族の安否確認と情報交換
2日目　自宅の状況を確認し、帰宅のために必要な作業を考える。
　　脱出可能で施錠できる場所に当面必要な物資（備蓄食品、下着類その他衣類、簡易トイレ等）を保管
　　持込み可能な必要品を避難所へ。
　　避難所の生活ルールを確認
　　各種の情報収集
　　どこに避難すべきかを再考し、計画する。
　　親戚・知人との情報交換
3日目　避難所内の集団作業への参加・協力
　　体操・運動
　　在宅避難に移行するための自宅作業を開始
　　必要な専門作業と業者手配情報の確認
　　罹災証明に関する情報の確認
　　避難所での配食事情と自宅の備蓄食品事情を確認
　　各種の情報収集
4日目　今後の自宅作業の手順と日程の立案
　　ボランティア依頼の検討
　　避難所プライバシー環境の整備
　　勤務・仕事の再開に向けた情報収集／準備

5

せたがや災害ボランティアセンター

第3章　在宅避難生活の想定と準備

1. 在宅避難の生活スペースの決定と確保対策
2. 移動通路の決定と確保対策
3. 灯かり確保対策
4. ごみ対策
5. 10日間の食生活を想定した十分な備蓄対策
6. 特殊事情とその対策

6

せたがや災害ボランティア センター

第4章　ボランティア支援の積極的な活用

在宅避難の場合

1. なぜボランティア支援が必要なのか
2. ボランティアを依頼するにはどうすればよいのか
3. ボランティアを迎えたとき、どうすればよいのか

避難所生活の場合

1. 避難所運営とボランティア支援
2. 在宅避難に移行するためのボランティア支援
3. ボランティアを依頼するにはどうすればよいのか

7

グループワーク

8

せたがや災害ボランティア センター

グループワーク

避難所生活を想定して、次の課題についてグループ討議をしてください。

避難所運営委員の立場、そして避難所生活者の立場のどちらで考えても構いません。

9

せたがや災害ボランティアセンター

グループワーク

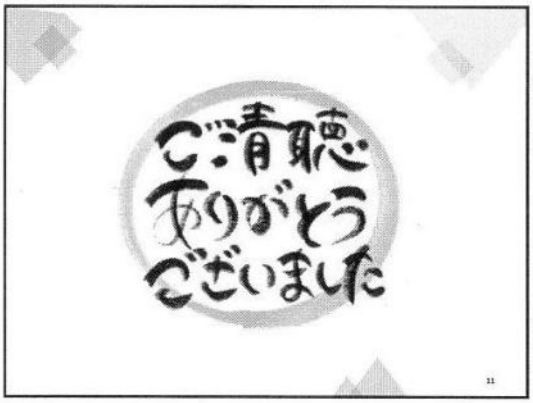
【課題】

避難所内の生活スペースを家族単位で指定する場合、何を基準に同じゾーンにまとまってもらうのが良いと思いますか。

①次の1～5の中から1つ選んでください。
②その具体的な内容や理由をまとめてください。

1. 住所
2. 被災内容／具体的には
3. 家族構成の特質／具体的には
4. 避難所への到着準
5. その他／具体的には

10



11

令和6年度　九品仏地区　防災塾
地区防災計画の再点検
～活力のある避難所生活・在宅避難生活を
プランニングする～
社会福祉法人 世田谷ボランティア協
せたがや災害ボランティアセンター

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和6年11月13日
地　区	九品仏

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	9	13	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		5		4	11	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	1	4	7	8	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	10	7	覚えていない　2

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	6	16	2	1	

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 立場や考え方の違いが色々とあることがわかり、今後の参考になると思いました
- 地震はきっと来るということを良く知ったこと
- 八幡小、八幡中の様子がわかった
- 立場や地域の特性を互いに知ることができた
- 運営委員としてはそうありたい
- 皆様で話し合いがしっかりできた
- 立場が違う人同士で席の配置がされていたのが良かった
- テーマが限られていたので、このような機会が増えれば更に深まると思う
- 各地区（自治会ごと）の避難所準備の動きを共有できた
- 初めて参加し、色々と考えるチャンスになった
- いろいろな意見が出て勉強になった
- 結論（めいたもの）が得られた
- 自分の生活状態を開示することに積極的でない

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	14	9	無回答　3

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	4	10	5	無回答　6

７　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。
地区防災計画の内容にはあまり触れてなかったように思いますが、、
時間内ではよく読めなかった
町会役員をしているから
参加することで改めて防災について考えることができる
このような会がある事を知らなかったのでとても勉強に
ファーストアクションカードの次にやるべき事大切なことがわかった
防災計画に目を通していないので、、、
被災想定についてもう少し詳細を共有していただきたい。数値などは資料から読み込めますが、どのような困難ケースが想定されるのか議論したい
勉強していきたい
話を聞いたりして理解した
避難所運営委員会のメンバーとして日頃から関心を持っている
しいて言うなら自分の勉強不足で理解出来なかった

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。	3	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。	8
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	2	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。	8
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。	8	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。	16		

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	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	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	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	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	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	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	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	3	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	4	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	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）	
＜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	12	10			

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。
開催の時間が午前中であれば最後まで参加できる人が多かったと思います　大変勉強になりました
大変参考になりました　今後も「防災塾」を続けて下さい
非常に勉強になった
地域共生社会の実現に向けて働きたい

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
等々力まちづくりセンター

（１）実施日時
令和７年３月２日（日曜日）午前１０時～正午

（２）場所
玉川区民会館４階　第４・５集会室

（３）参加人数
５１人（町会・自治会、避難所運営委員、区民防災会議委員、学校関係者、ＰＴＡ・おやじの会、福祉事業者）

（４）テーマ
避難行動のアップデートへの取り組み～在宅避難への転換など～

（５）講師
世田谷防災ＮＰＯアクション　宮崎 猛志 氏

（６）実施内容
①開会あいさつ　　等々力地区区民防災会議　会長　大平 哲之
②講義「避難行動のアップデートへの取り組み～在宅避難への転換など～」
・能登半島地震～写真による被災地の紹介～
令和６年１月に発生した能登半島の被害状況や復興状況について写真とともに振り返り、被害の甚大さについて理解する。
・“在宅避難”は新しい防災用語？
体育館での避難生活の実情についてや、「避難生活」をしていく上での避難場所の候補等についての説明を受けた。
・「避難行動」の選択について
災害が発生した際の避難生活について、「自主避難」、「縁故避難」、「疎開避難」、「車中避難」、「庭先避難」などといった分散避難について学ぶ。
・「避難のための備蓄の促進」について
飲料水対策やローリングストック等といった、災害と日常生活の局面の垣根を取り払い、非常時に役立つものを日常の中でも活用する方法について学んだ。
・「自宅の安全対策の促進」について
地震対策として有効な転倒防止器具等の物品等、自助における備えの重要性について講義を受けた。
③グループワーク
６つのグループに分かれ、分散避難をする上で、備えとしてすべきことや課題とその理由についてグループワークを行い、各班ででた意見の発表を行った。
④アンケート
⑤閉会あいさつ　　等々力地区区民防災会議　副会長　吉村俊雄

講義の様子

グループワークの様子

（７）成果物　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3月2日
地　区	等々力

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	38	6	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				7	7	14	12	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	12	4	2	17	2	0	6	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	15	11	11

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	28	5	3	0

4　設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 地域の皆さんと交流ができ、意見交換ができて良かったです。
- 住んでいる場所が近い方と、その地域の特徴を活かした防災の話し合いができた。
- 近隣の畑や児童館の活用について意見交換できたため。
- 宮崎講師の解説が大変わかりやすくテンポの良い事。
- 短時間での学びであったので、気づきは多かったが、まだまだ知識が必要と感じた。

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	32	13

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	11	33	3

7　設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 知ってはいても実際にどうすればいいかを考えられた。
- 講演を聞いて理解できました。
- アクションプラン等再読したことで思い出す機会となった。
- 普段あまり見ることがない。

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。	21	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。	20
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	18	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。	16
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。	32	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	20
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。	29		

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	27	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	11
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	7	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	16
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	6	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	3
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（⑦・⑧に地域の方々を参加させるのが難しい。）	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	12		

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	25	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	10
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	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	15	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）	13

＜その他＞全てにおいて定期的に検証・見直しが必要だと思った。

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	26	11	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。

- 何か災害が起きた時のシミュレーションとしてワークショップをやってみるといいのではと思いました。
- 地域の小中学校の関係者・おやじの会などの若い参加者が加わることで、議論の活性化ができる。
- 自助→共助→公助の順は常識。まず自助が助からなければ先に進めないから、自助に絞った課題はどうか。
- 防災関連の情報をもっと多くの方に周知してもらいたいです。
- 宮崎様の講義で改めて災害・防災について考えるきっかけになりました。我が事、我が街のこととして考えることができました。
- 誰が責任者となって地域の防災計画を実施するのか、普段から見えるようにしておくべきであると思いました。
- 定期的に開催していただけると助かります。

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
上野毛まちづくりセンター

（１）実施日　令和６年１０月１７日（木曜日）午前１０時～１２時

（２）場所　　上野毛地区会館　大会議室

（３）参加人数　２８人（地区住民１８名、講師６名、事務局４名）

（４）テーマ
「風水害から命を守る！　東京マイ・タイムラインセミナー」

（５）実施内容
①開会挨拶
（上野毛まちづくりセンター所長　石井　正純）
②講義「東京マイ・タイムラインセミナー」
（株式会社建設技術研究所　小倉　華子　講師）
③VR 体験
④アンケート記入
⑤閉会挨拶
（中町４・５丁目町会会長　白井　進）

（６）成果物
・講義資料
・記録写真
・アンケート集計

【講師による講義　要旨】
（１）　東京マイ・タイムラインとは？
（２）　マイ・タイムラインを作成するに当たってのポイント
① 地域の風水害のリスクを知る
② 避難情報・気象情報などの意味を知る
③ より安全な行動を考える
（３）　マイ・タイムラインシートの作成
① 作成の前に⇒名前と家族構成を記入
② ハザードマップの確認⇒「必要な情報」のチェック

③ ハザードマップの確認⇒「避難する場所」の記入
④ 「避難開始」のタイミングを知る
⑤ 「避難準備の開始」のシールを貼る
⑥ 「避難完了」のシールを貼る
⑦ 行動をより具体化する

【VR 体験】
町会ごとに代表者１名を選出し、周辺の地図を全員で確認する。自宅から避難所である小学校まで向かうルートが複数存在するので、危険なルートを皆で共有しながら、安全に避難できるルートを模索する。

危険なルートの具体例
・地下ルートを通過する→浸水被害に遭う可能性あり。
・海岸沿いのルートを通過する→津波・高波の被害に遭う可能性あり。
・崖が近いルートを通過する。→土砂崩れに巻き込まれる可能性あり。　　など

台風　長雨　豪雨

風水害から命を守る！

東京マイ・タイムライン

東京マイ・タイムラインセミナー

会場	上野毛地区会館
日時	令和6年10月17日（木）

東京都 総務局 総合防災部

本日の流れ

1 「東京マイ・タイムライン」とは？

2 マイ・タイムライン作成に当たってのポイント

Point① 地域の風水害リスクを知る
Point② 避難情報・気象情報などの意味を知る
Point③ より安全な行動を考える

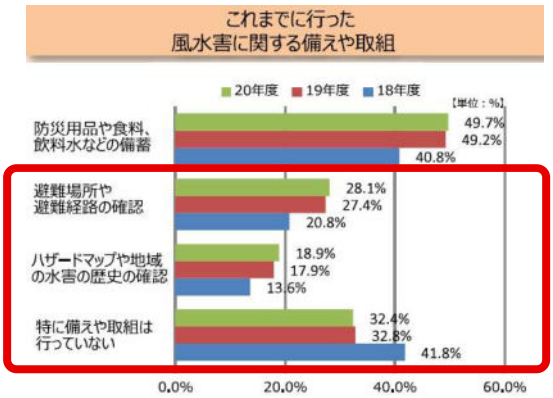
3 マイ・タイムラインシートの作成（実演）

1 「東京マイ・タイムライン」の概要

＜誕生の背景＞水害を取り巻く状況

- 平成30年７月豪雨では、防災気象情報の発表が住民の適切な避難行動に結びつかず、多くの方々が犠牲になりました。
- ハザードマップや避難先などの確認を行っている都民は少なく、事前の備えを行っていない人も多くいる状況です。

出典：「平成30年7月豪雨～中国地方整備局災害対応の記録」



出典：セーフシティ東京防災プラン進捗レポート2021（令和3年3月）

日頃より水害からの避難を考えるための「東京マイ・タイムライン」を作成しました。

1 「東京マイ・タイムライン」の概要

「東京マイ・タイムライン」とは

都民一人ひとりが、防災気象情報を正しく理解し、
それぞれの環境（職場・地域の状況や家族構成など）に合った
適切な避難行動**（マイ・タイムライン）**を考えるためのツールです。

マイ・タイムラインを作ると…

- **災害時にとるべき行動を事前に決められます。**
  ※風水害はある程度の予測が可能です。
- **自分の環境に合わせて慌てずに行動できるようになります。**

マイ・タイムラインをより良いものにするためには…

- **家族、職場とよく話し合うことが大事**

マイ・タイムラインを作ったら…

- **いざという時に実践し、振り返って見直してみることが大事**

1 「東京マイ・タイムライン」の概要

<「東京マイ・タイムライン」セット>

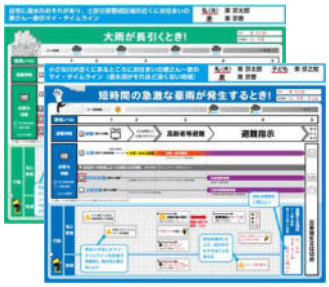
❶ 作成ガイドブック

❷ 作成用シール

シールは貼りはがし可能
何度でも作り直せます！

❸ マイ・タイムラインシート ・ 必要な情報シート

❹ 作成例



4

2 マイ・タイムライン作成に当たってのポイント

自らに合った避難行動を検討し、マイ・タイムラインを作成する上で大きなポイントは３つ

Point 1

地域の**風水害リスク**を知る

➢地域で想定される風水害の種類や特徴を知る
➢ハザードマップの重要性を知ってもらうことが第一歩

Point 2

避難情報・気象情報などの意味を理解する

➢適切な避難行動の目安となるため、重要な事項
➢警戒レベルも含めて、丁寧な説明が必要

Point 3

より**安全**な**行動**を考える

➢適切な避難行動に繋がるよう、家族での話し合いが重要

2 マイ・タイムライン作成に当たってのポイント

Point 1 地域の**風水害リスク**を知る

➢地域で想定される風水害の種類や特徴を確認
➢ハザードマップの重要性を知ってもらうことが第一歩

地域で起こり得る風水害の特徴を知る！
☞災害種別に応じて、作成ガイドブック**P.6～P.11**参照

ハザードマップなどで、地域で起こり得る水害リスクを知る！
☞作成ガイドブック**P.22**参照

できれば、地域で起きた過去の風水害を知る！
☞作成ガイドブック**P.12～P.13**参照

6

Point 1 地域の風水害リスクを知る

＜東京で起こりやすい風水害＞

※作成ガイドブック　P.6,7参照

土砂災害
山や谷、がけから
土砂が押し寄せること

河川の氾濫
川から水があふれること

高潮による氾濫
海から陸地に水が流れ込むこと

みなさんの地域で想定される風水害は？

7

世田谷区周辺にどのような風水害の危険性があるのか考えてみよう！

Point 1 地域の風水害リスクを知る

＜ハザードマップの重要性＞

ハザードマップに示されたリスクは現実に起こりうる

最新のハザードマップを確認しましょう！

Point 1 地域の風水害リスクを知る

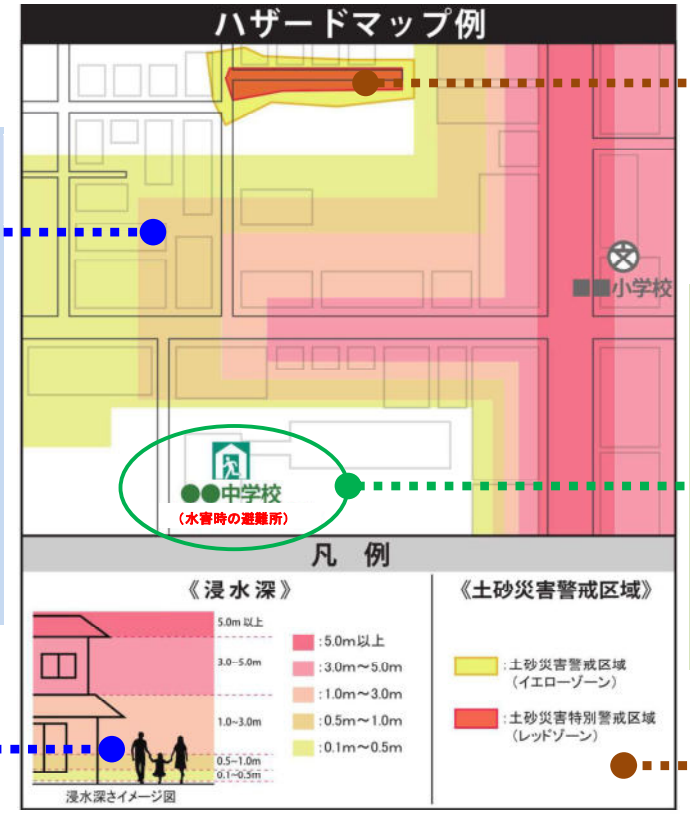
＜ハザードマップの見方＞ ～全ての災害種別のハザードマップを確認しましょう～

洪水　高潮

浸水のおそれがある区域が色付けされている

※「浸水深のイメージ図」でどの程度の深さになるのか具体的にイメージしましょう

※浸水継続時間が確認できる場合には、必ず確認しましょう



土砂災害

土砂災害のおそれがある区域が色付けされている

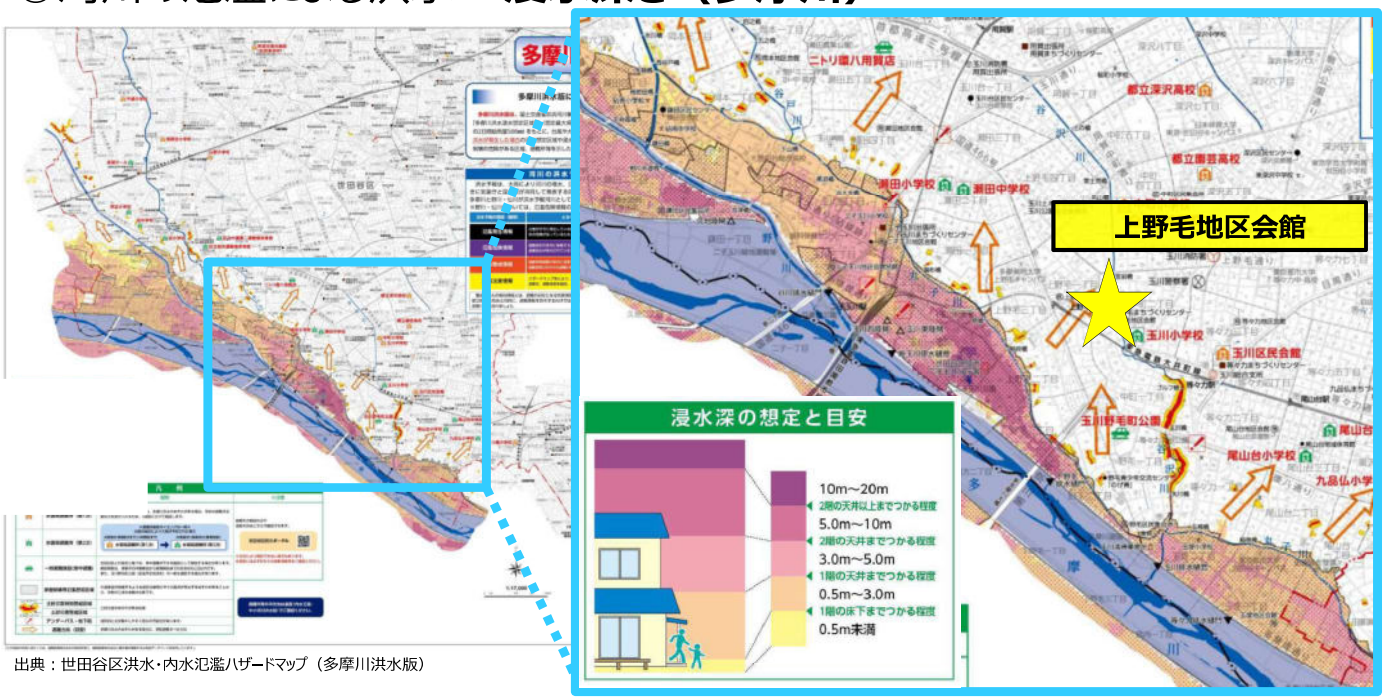
避難所等

災害時に開設される避難所等の位置が記載されている

※必ず開設されるとは限らないため、自治体のHPを確認しましょう

上野毛地区会館(世田谷区)周辺の風水害の危険性

○河川の氾濫による洪水 －浸水深さ（多摩川）



出典：世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ（多摩川洪水版）

【上野毛地区会館(世田谷区)の特徴】

・多摩川地区会館周辺は、浸水の想定はなし

・**多摩川沿い**では、**最大20.0m**の浸水が想定されている

上野毛地区会館(世田谷区)周辺の風水害の危険性

○河川の氾濫による洪水 **－浸水深さ（中小河川）**

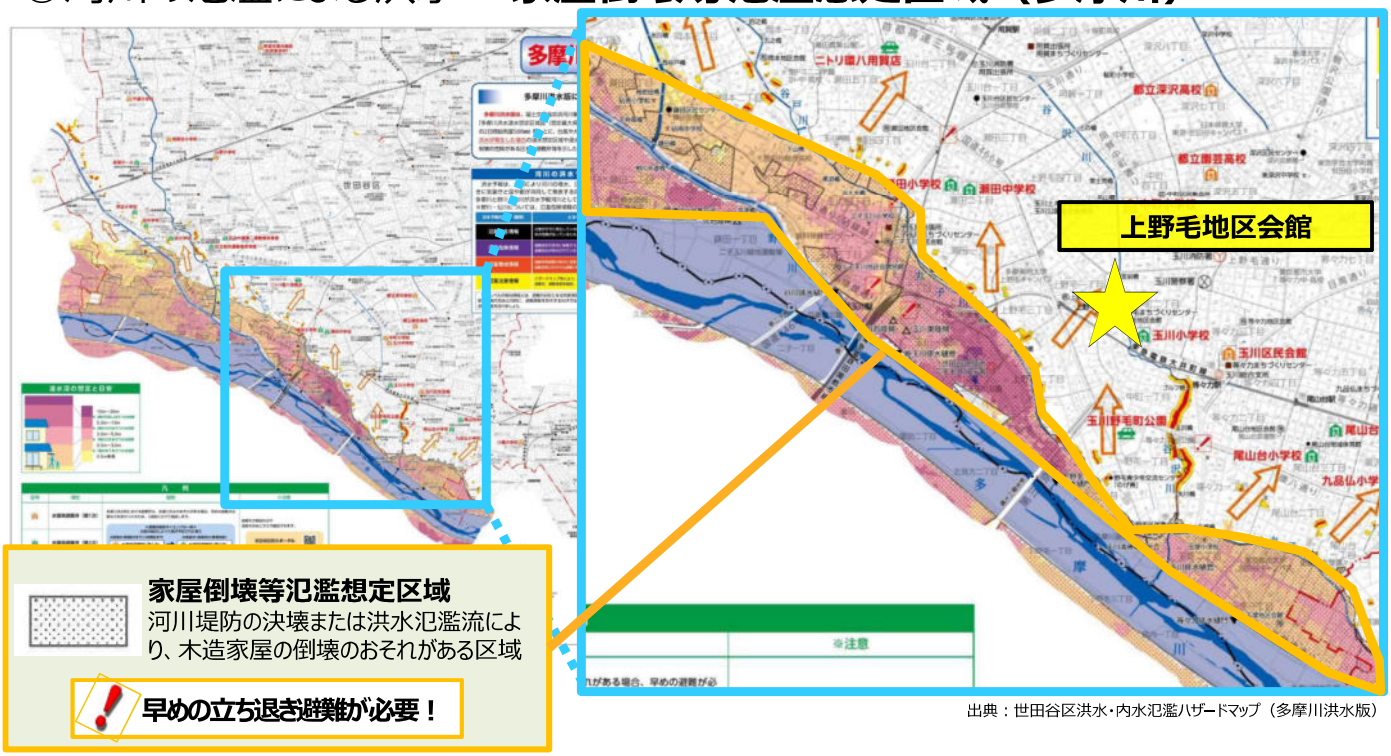
出典：世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ（内水氾濫・中小河川洪水版）

【上野毛地区会館(世田谷区)の特徴】

・上野毛地区会館周辺は、谷沢川の氾濫により**3.0m～5.0m**の浸水が想定されている。

上野毛地区会館(世田谷区)周辺の風水害の危険性

○河川の氾濫による洪水 **－家屋倒壊等氾濫想定区域（多摩川）**



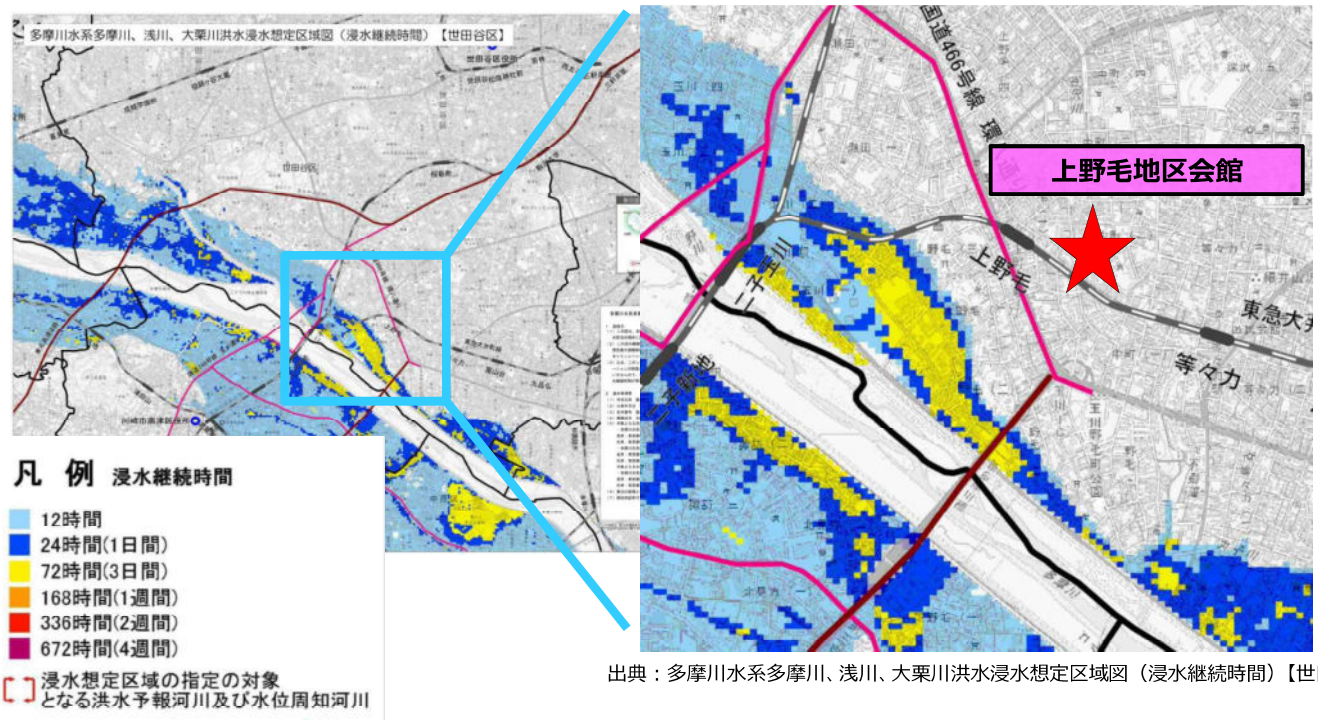
出典：世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ（多摩川洪水版）

【上野毛地区会館(世田谷区)の特徴】

・**多摩川沿い**は、**家屋倒壊等氾濫想定区域**に指定されている。

上野毛地区会館(世田谷区)周辺の風水害の危険性

○河川の氾濫による洪水 － **浸水継続時間（多摩川）**



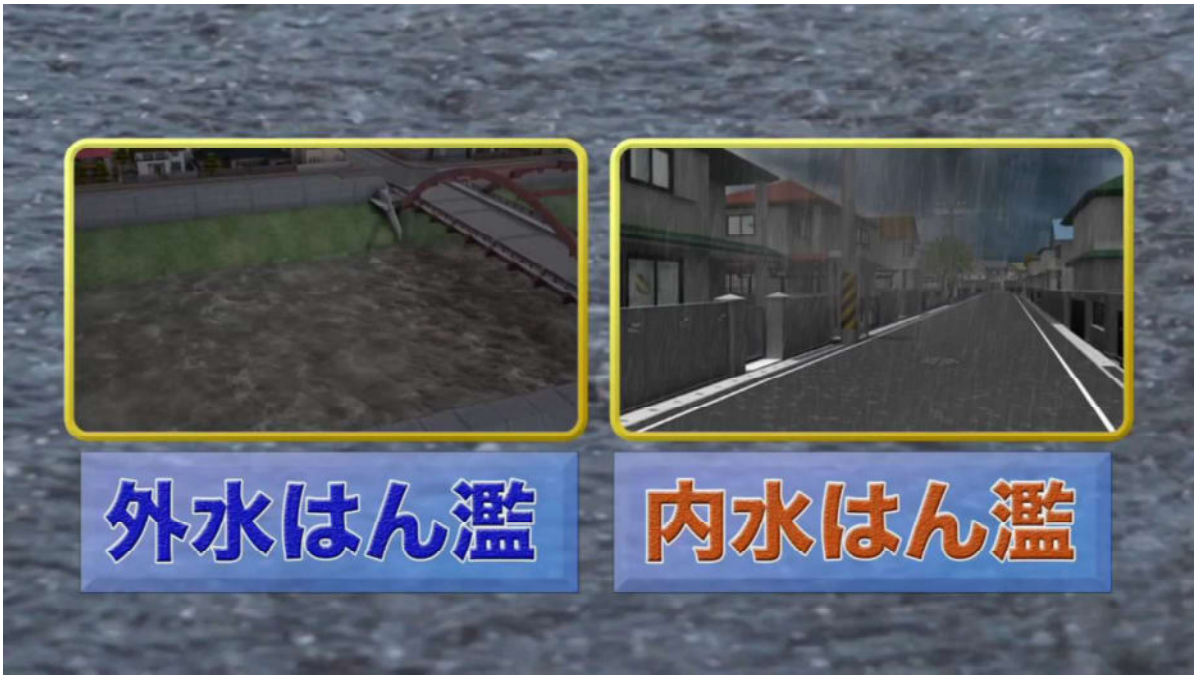
出典：多摩川水系多摩川、浅川、大栗川洪水浸水想定区域図（浸水継続時間）【世田谷区】

【上野毛地区会館(世田谷区)の特徴】

・**多摩川沿い**の浸水継続時間は、**72時間（3日程度）**と想定されている。

Point 1 地域の風水害リスクを知る

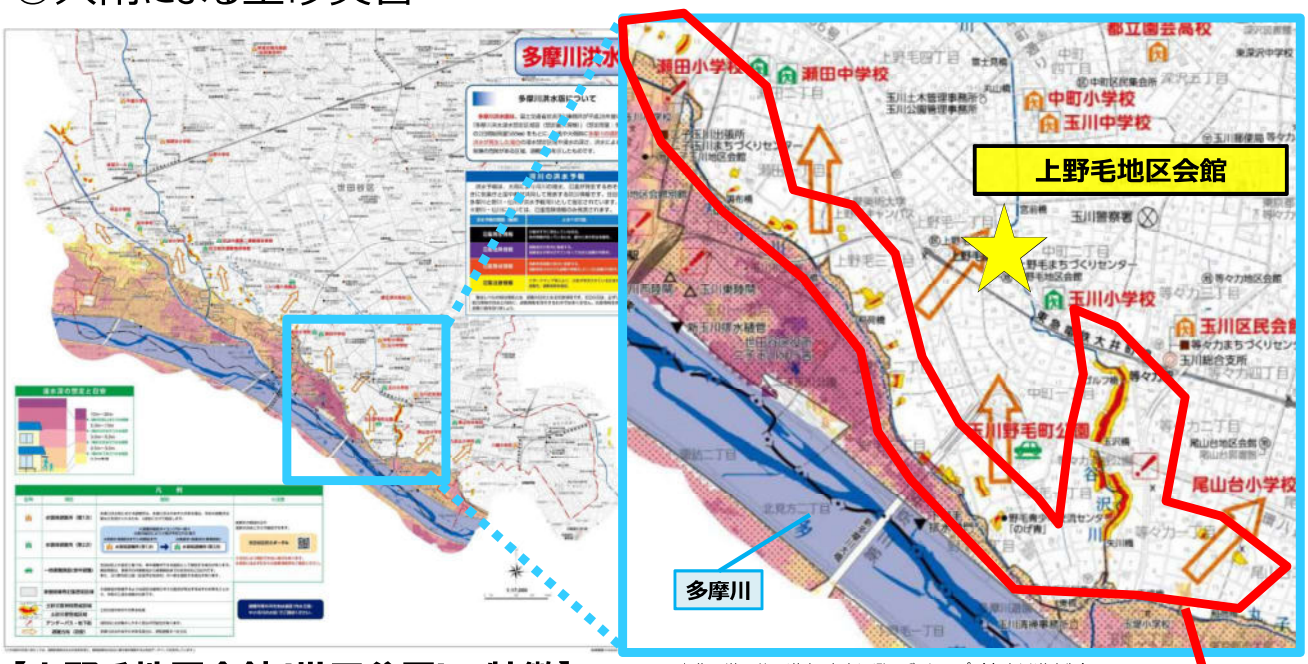
＜洪水メカニズム：外水氾濫と内水氾濫について＞



出典：東京都水害啓発ビデオ「大雨や台風から命を守るために！！」

上野毛地区会館(世田谷区)周辺の風水害の危険性

○大雨による土砂災害



出典：世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ（多摩川洪水版）

【上野毛地区会館(世田谷区)の特徴】

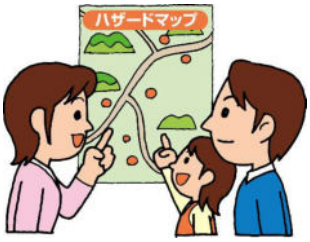
・**上野毛地区会館周辺**には、**土砂災害(特別)警戒区域**が存在する。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）	土砂災害警戒区域（イエローゾーン）
土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域	土砂災害が発生した場合に、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域

16

Point 1 地域の風水害リスクを知る

まとめ



- ハザードマップには、**「災害の種類」「危険な場所」「危険の程度」「避難先」「避難する方向」**などの情報が示されています。
- 地域によっては複数の水害リスクがあることから、必ず**全ての災害種別のハザードマップを確認しましょう。**
- 避難先は災害種別ごとに変わるため、必ずハザードマップで確認しましょう。
- 避難所までの経路は、浸水区域や土砂災害警戒区域等の危険な場所を避けて設定しましょう。
- ただし、**風水害のリスクが明らかにない場合は、自宅に留まることが可能**です。

「東京都防災アプリ　水害リスクマップ」+α

ハザードマップと合わせて活用！

- 都内の**災害リスク（河川・高潮・土砂災害）をいつでもどこでも確認**できます。
- GPS機能を搭載しており、**現在地に関連する水害リスク**を**手軽にかつアニメーションでわかりやすく確認**できます。

Android　iOS

2　マイ・タイムライン作成に当たってのポイント

Point 2

避難情報・気象情報などの意味を理解する

- 防災気象情報・警戒レベルの内容を理解する
- 気象情報の収集方法を理解する

❗ 避難の**目安となる防災気象情報**の意味を理解する

☞作成ガイドブック**P.24～P.25**参照

❗ 警戒レベルの意味を理解する

❗ 避難情報や災害種別に応じた

気象情報の収集方法を整理する

☞「必要な情報」シートの「二次元バーコード」参照

☞自治体のHPからも情報収集可能

Point 2 避難情報・気象情報等の意味を理解する

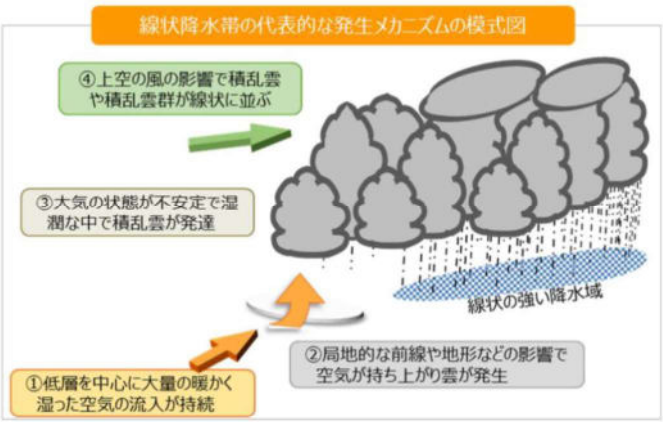
＜警戒レベルの一覧表＞

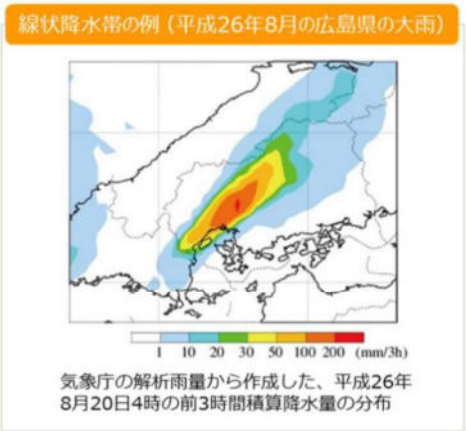
あくまで各レベル**「相当」**の気象情報です。
警戒レベルと気象情報にとらわれず、
危険を感じたら自主的に避難しましょう！

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報	自ら行動をとる際の判断に参考となる情報（警戒レベル相当情報）	河川の水位に関する情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1	大雨特別警報 （高潮氾濫発生情報）	氾濫発生情報
～～～

Point 2 避難情報・気象情報等の意味を知る

- 線状降水帯が予測される場合は、「線状降水帯による大雨の半日程度前からの呼びかけ」や「顕著な大雨に関する気象情報」が発表されます。
- 線状降水帯が発生すると、同じような場所で非常に激しい雨や猛烈な雨が降り続くため、状況が急激に悪化して、災害が起きることがあります。
- 線状降水帯による大雨は台風と異なり、十分なリードタイムの確保が困難です。
- 非常に激しい雨や猛烈な雨が降り続き、状況が急激に悪化した場合は、命を守るために必要な行動を行いましょう。
- 十分な時間が確保できなくても、命が守れるよう、日頃から避難の準備を進めましょう。





出典：気象庁「線状降水帯に関する各種情報」

Point 2 避難情報・気象情報等を調べるWEBサイト・アプリ

川の水位等がわかるWEBサイト

■川の防災情報（国土交通省）

おもな情報

- 川の水位
- ライブカメラ映像
- 発表中の情報等

QRコード

■東京都水防災総合情報システム（東京都）

おもな情報

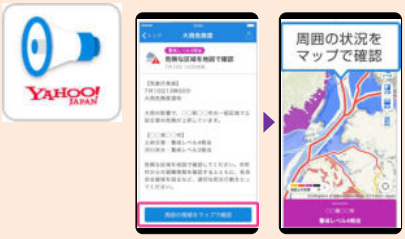
- 川の水位
- ライブカメラ映像
- 気象情報等

QRコード

防災情報全般がわかるアプリ

■Yahoo! 防災速報（Yahoo! JAPAN）

●設定した市区町村の各種防災情報を通知



おもな情報

- 避難情報
- 大雨危険度
- 豪雨予報
- 土砂災害情報
- 河川洪水情報
- 気象警報など

■NHKニュース防災（NHK）

参考：川の防災情報を用いた河川水位の取得方法

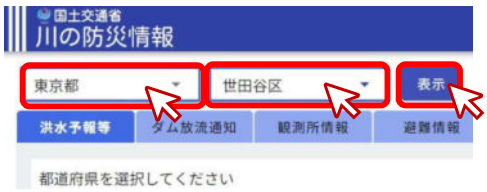
国土交通省が公開している「川の防災情報」の見方について紹介します。
＜https://www.river.go.jp/index＞

1 「川の防災情報」を検索しアクセス

2 「川の防災情報」トップページから「市町村から探す」をクリック

※ 画面は令和6年4月現在のものです。

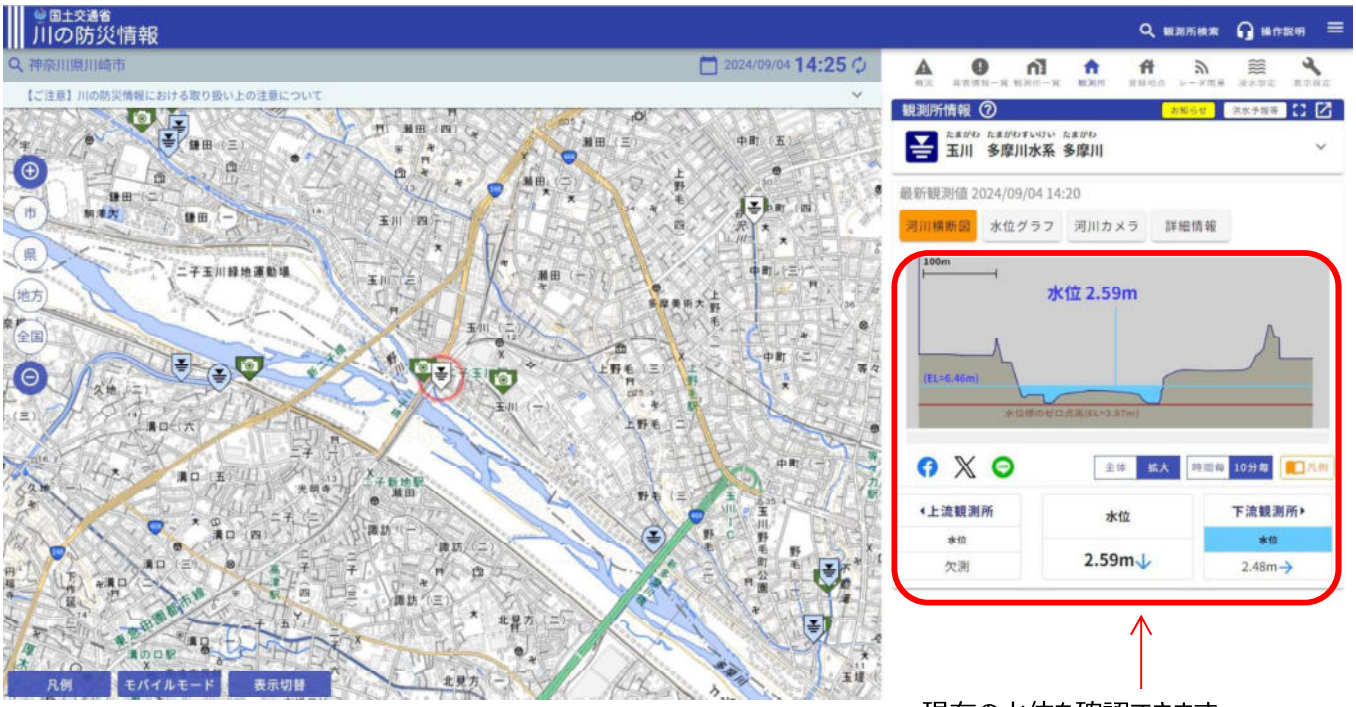
3 左上にある「都道府県」と「市町村」で「東京都」と「世田谷区」を選択し、「表示」をクリック



4 自宅近くを流れる河川の上流にある水位観測所をクリック※ここでは「多摩川（玉川）」

参考：川の防災情報を用いた河川水位の取得方法

5 河川の水位を確認する



現在の水位を確認できます。
※ここで示される水位は、基準面からの高さを示しており、標高とは異なります。

参考：東京都水防災総合情報システムを用いた河川水位の取得方法

東京都で公開している「東京都水防災総合情報システム」の見方について紹介します。
＜https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/＞

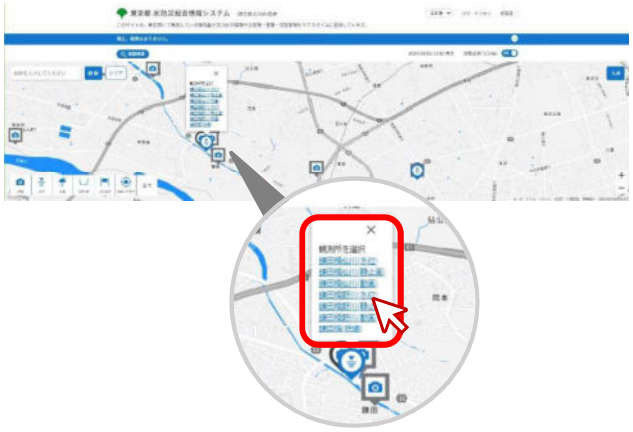
1 「東京都　水防災」を検索しアクセス

2 「東京都水防災総合情報システム」トップページから「地図検索」をクリック

※ 画面は令和6年4月現在のものです。

3 区市町村から、「世田谷区」をクリック

4 自宅近くを流れる河川の上流にある水位観測所をクリック ※ここでは「鎌田橋野川（水位）」



参考：東京都水防災総合情報システムを用いた河川水位の取得方法

5 河川の水位を確認する

現在の水位を確認できます。
※ここで示される水位は、基準面からの高さを示しており、標高とは異なります。

Point 2 避難情報・気象情報等の意味を理解する

まとめ

- 警戒レベルの補足として、線状降水帯の呼びかけも参考にしましょう。
- 避難が必要な方は「警戒レベル５ 緊急安全確保」ではなく、「警戒レベル４　避難指示」までに避難を完了している必要があります。
- 「警戒レベル３ 高齢者等避難」は、避難に時間を要する人とその支援者が避難を開始するタイミングとなります。また、それ以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、自分の身に危険を感じた場合は、自主的に避難するタイミングです。
- 避難情報が発表されていなくても、警戒レベル４（または３）相当の情報が発表されている場合は、自発的な避難も検討しましょう。

2 マイ・タイムライン作成に当たってのポイント

Point 3 より**安全**な**行動**を考える

- 状況に応じた適切な避難行動を理解する
- 避難する際に気を付けるべきことを理解する

安全な避難行動を取るにはどうしたら良いのかを考える

☞作成ガイドブックを参照

- 内水氾濫時の注意点 … P. 9
- 気象状況ごとの避難のポイント … P.18～P.19
- 浸水深、浸水継続時間から考える避難する場所 … P.27
- 地域に対しての行動を考える … P.30
- 持ち出し品の考え方 …P.31

＜新型コロナウイルス感染症等に留意した風水害時等の避難＞

住んでいる地域の
ハザードマップを確認

自宅が安全

自宅に留まる

屋内安全確保

check 備蓄は１週間分準備する

避難が必要

余裕を持って、なるべく早めの避難が重要です！

安全な親戚・知人宅に避難

check 立退き避難（親戚・知人宅）

・事前にハザードマップ等により避難先が安全かを確認
・遠い場合はより早く避難

危険な場所から速やかに避難

check 立退き避難（公設の避難場所等）

避難時には、水や食料、消毒液等の衛生用品は各自持参

新型コロナウイルス感染症等に留意した避難は、どんな災害時でも通用します。

＜屋内安全確保＞

避難は「難」を避けることであり、必ずしも避難所へ行く必要はありません。
命を守るために**適時に的確な避難行動を取るようにしましょう。**

次の3つが確認できれば、自宅に留まっても安全確保が可能です

❶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか

流速が早いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

はい

❷ 浸水深より居室は高いか

はい

❸水がひくまで我慢できるか、水・食糧などの備えは十分か

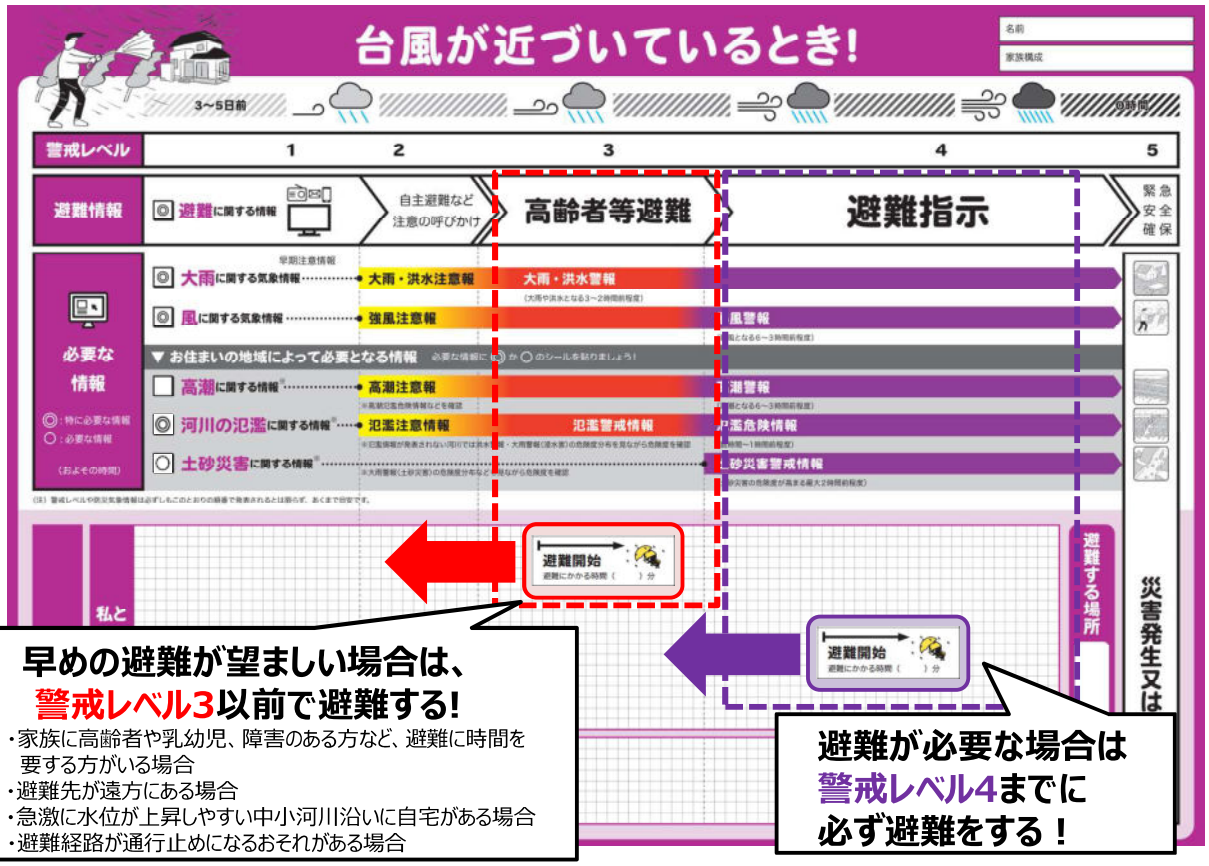
はい

安全が確認された自宅等の場所にいる方は、避難所に行く必要はありません

出典：内閣府「避難行動判定フロー・避難情報のポイント」

※家屋倒壊等氾濫想定区域や浸水継続時間は、ハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

＜避難を開始するタイミングの目安＞



早めの避難が望ましい場合は、
警戒レベル3以前で避難する!

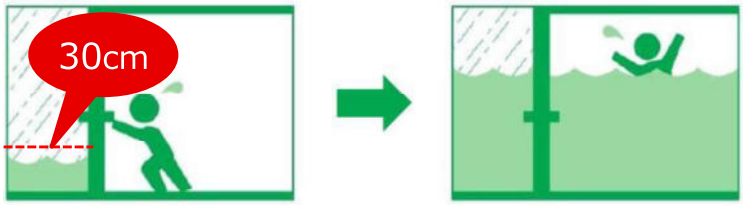
（例）・家族に高齢者や乳幼児、障害のある方など、避難に時間を要する方がいる場合
・避難先が遠方にある場合
・急激に水位が上昇しやすい中小河川沿いに自宅がある場合
・避難経路が通行止めになるおそれがある場合

避難が必要な場合は
警戒レベル4までに
必ず避難をする！

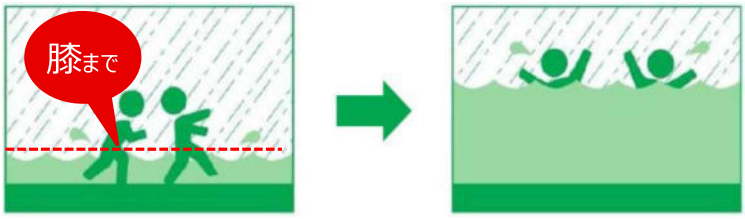
32

参考：避難が遅れた場合に考えられる様々な危険な場面

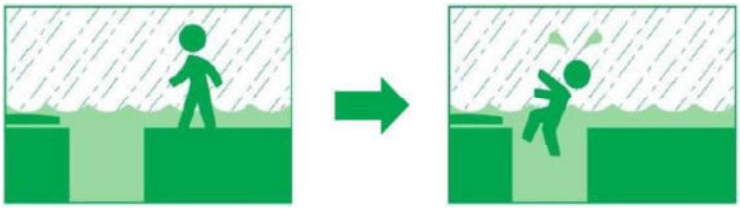
ドアの外に30cmの水がたまると
水圧でドアが開かなくなります。
地下にいる時は早めに地上階に
上がりましょう



膝の深さまで浸水してしまうと
歩行が困難になります



冠水した道路を歩くと
マンホールや用水路に気づかず
落ちてしまうことがあります



出典：国土交通省「命を守る」ための防災教育イラスト

自分の命を守るために早めに安全な場所に避難しましょう！

33

Point 3 より安全な行動を考える

＜避難の際に気をつけること＞

- **早めに避難準備・避難開始をする**
  - ☞ 雨風が強くなる前、夜の暗くなる前など、早めの行動を意識する。
- **2人以上で行動する**
  - ☞ 1人での行動はなるべく避けるようにする。
- **近隣同士で声を掛け合う**
  - ☞ 高齢者や障害のある方が近隣にいる場合は、一緒に避難する。
- **持ち出し品は、なるべく必要最小限にする**
  - ☞ 動きにくくなるほどの重さにならないように注意する。
    ただし、大河川の洪水や高潮による氾濫発生のおそれがある場合は、
    長期間の避難になる可能性があるので注意する。

Point 3 より安全な行動を考える

まとめ

- まずは自らの命、家族の安全を守ることが最優先です。
- 避難は「難」を避けることであり、風水害のリスクが明らかにない場合は自宅に留まることも可能です。ハザードマップを確認し、適切な避難行動を考えましょう。
- 早めに避難行動が取れるように、持ち出し品等の準備をしておくことが大切です。
- 近隣や地域の方との助け合いについても事前に考えておきましょう。
  そのためには、普段からコミュニケーションを取り、役割を事前に決めておくことが大切です。

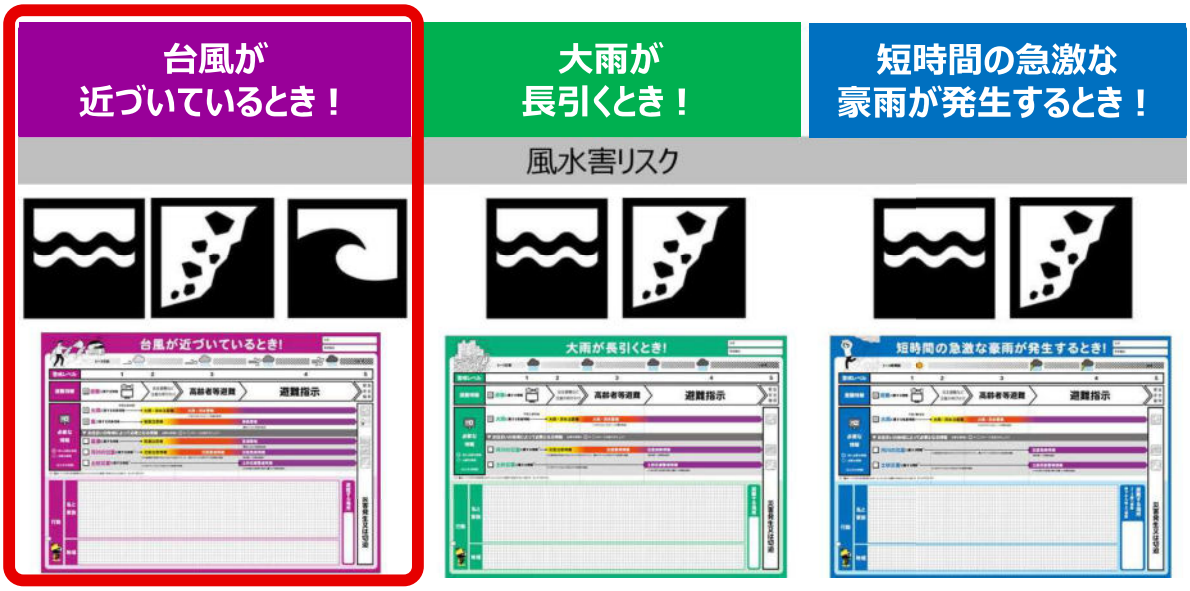
作成にあたっての3つのポイントを思い出しながら・・・

マイ・タイムラインシートの作成手順

本日は作り方を覚えましょう！

3 マイ・タイムラインシートの作成

マイ・タイムラインには、3種類のシートがあります。



出典：一般社団法人日本標識工業会「防災標識ガイドブック」

本日は「台風が近づいているとき！」をつくります。

3 マイ・タイムラインシートの作成（講師実演）

❶ 作成の前に
⇒名前と家族構成の記入

❷ ハザードマップの確認
⇒「必要な情報」のチェック

❸ ハザードマップの確認
⇒「避難する場所」の記入

❹ 「避難開始」のタイミングを決める

❺ 「避難準備の開始」のシールを貼る

❻ 「避難完了」のシールを貼る

❼ 行動をより具体化

3 マイ・タイムラインシートの作成

「東京マイ・タイムライン」を作成してみましょう

【想　定】

○名前： 東京　太郎

○家族 ： 私（太郎）、妻（花子）、息子（健人）、高齢の母（京子）

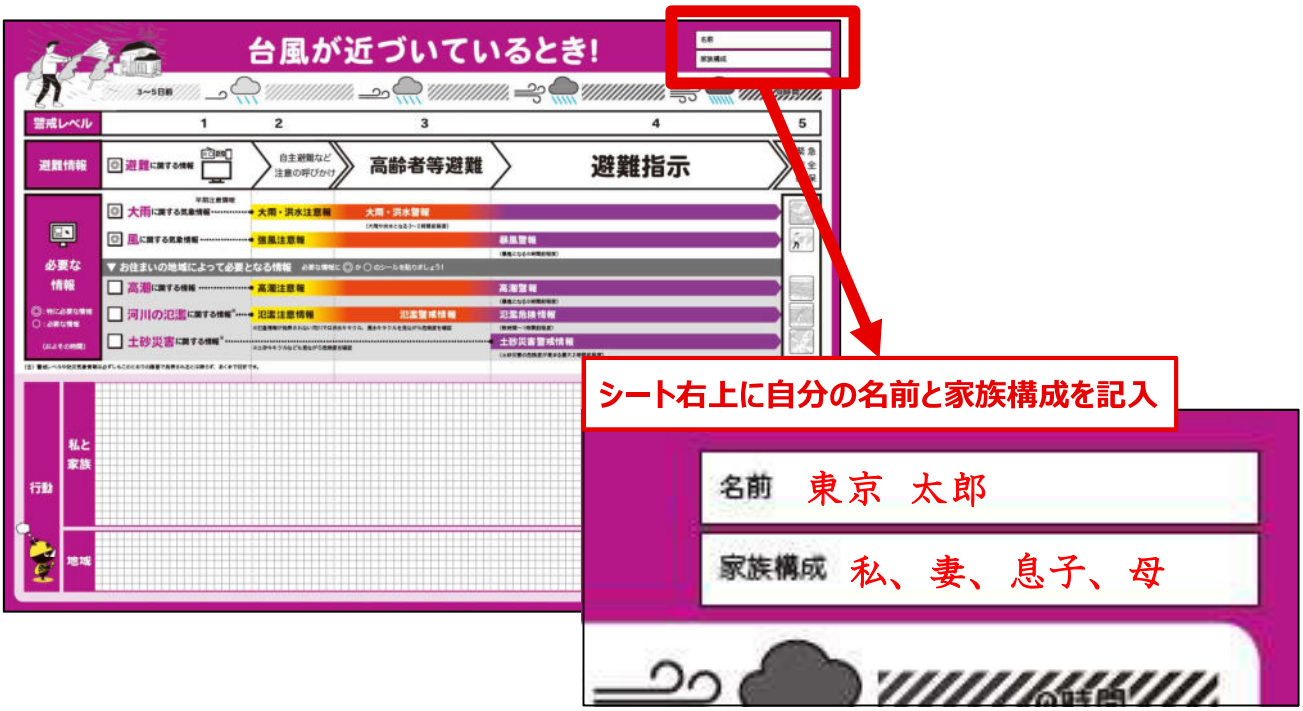
○自宅は世田谷区上野毛2丁目

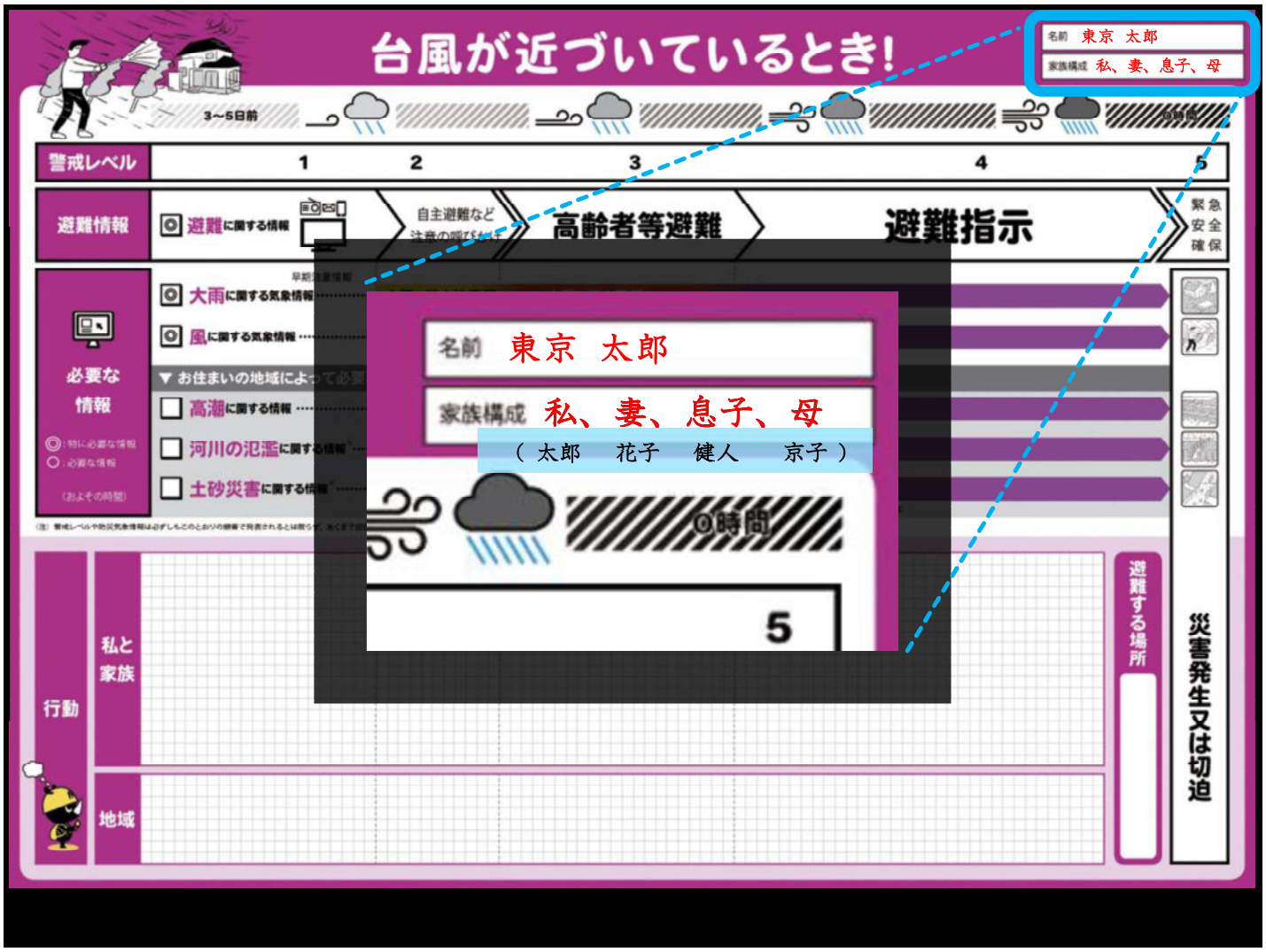
○自宅は、多摩川の洪水によって、5.0～10.0mの浸水が想定されている

○今回の避難先は、玉川小学校

【手順①】作成の前に ⇒ 名前と家族構成の記入

○作成シートに名前と家族構成を記入





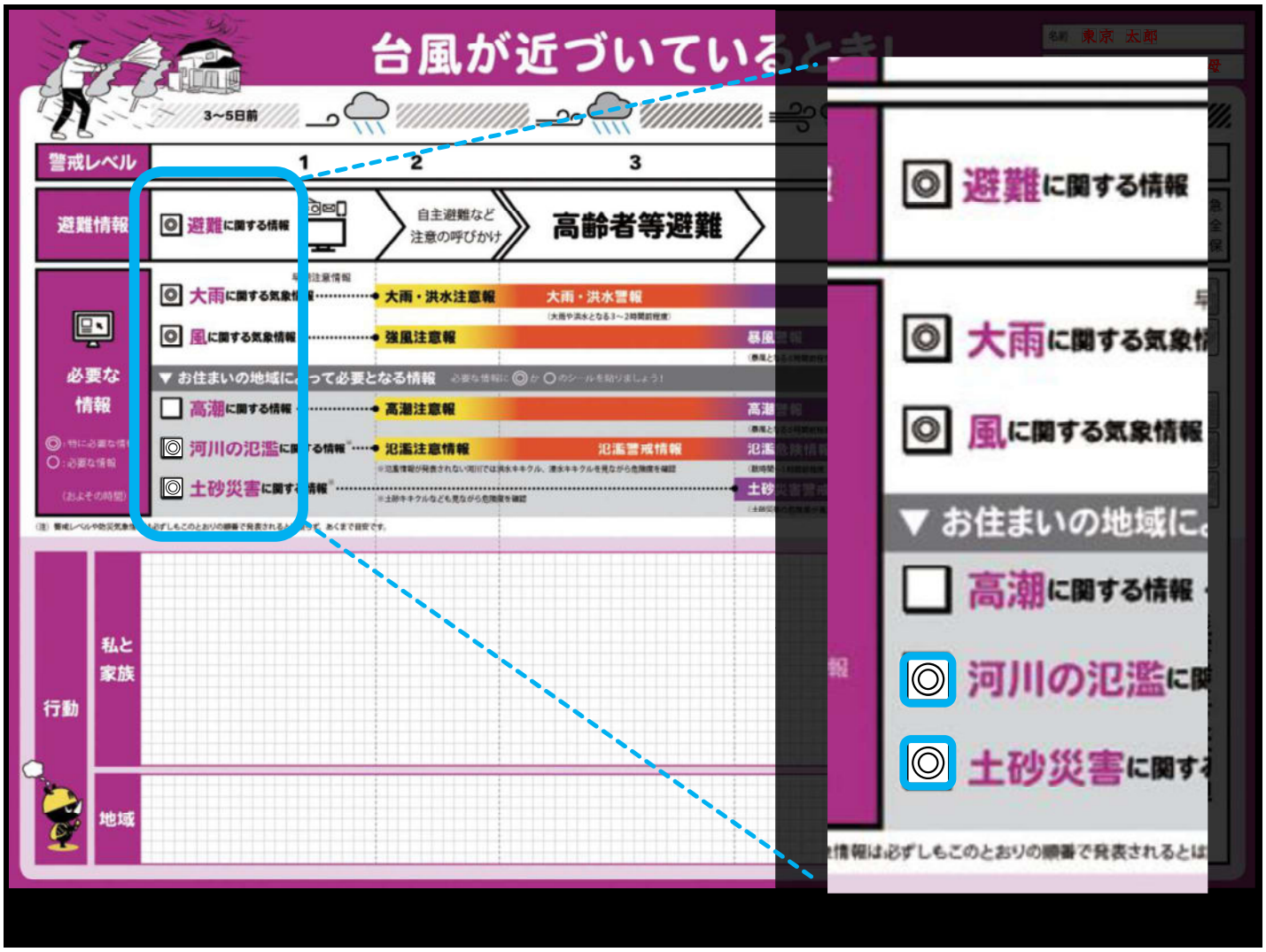
【手順②】ハザードマップの確認 ⇒「必要な情報」のチェック

- ハザードマップで水害リスクの有無を確認
(条件) この地域では河川の氾濫・土砂災害が想定されている。

- マイ・タイムラインシートの「必要な情報」の項目にシールを貼付

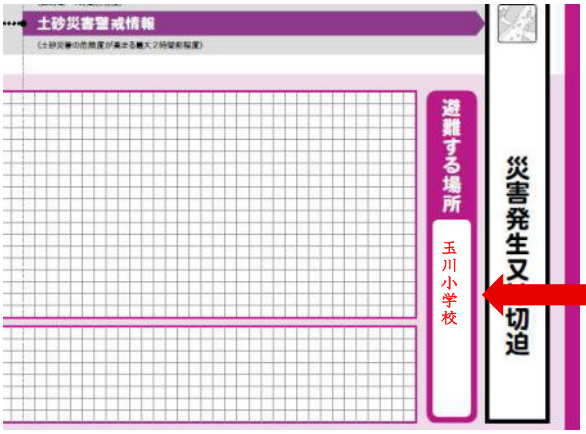
「必要な情報シート」と同じシールを貼付

〇大雨と風に関する気象情報は必ず確認する。



【手順③】ハザードマップの確認 ⇒「避難する場所」の記入

○ハザードマップで自宅の水害リスクを確認、検討した上で、避難する場所を記入



検討の上、避難する場所を記入

避難とは「難」を「避」けること。避難所へ行くことだけが避難行動ではありません。

水や食糧の備蓄を確認しよう

自宅など

安全である事を確認をしよう

知り合いの家など

災害種別で異なる場合もあるので全てのハザードマップを確認しよう

避難場所など

3 マイ・タイムラインシートの作成（実践）

手順❸

【手順③】ハザードマップの確認 ⇒「避難する場所」の記入

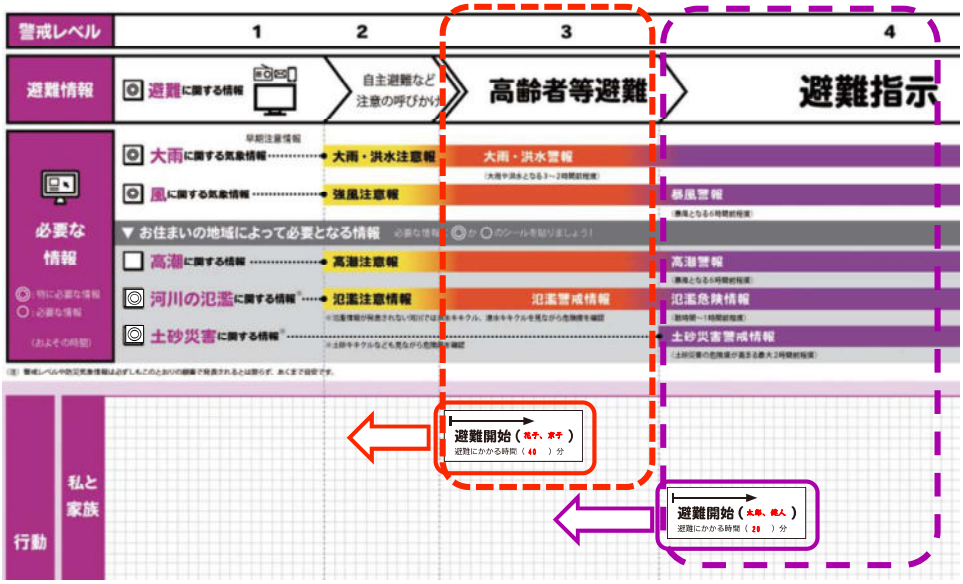
避難方法	留意点
在宅避難	○一週間分程度の備蓄（※浸水が想定されない、又は浸水が継続する期間が短い地域） ○浸水が継続する期間が長い地域では、ライフラインが途絶した厳しい生活を強いられるおそれ 【出典】中央防災会議「大規模水害対策に関する専門調査会」報告
立退き避難（親戚・知人宅）	○事前にハザードマップ等により避難先が安全かどうかを確認 ○いざというときに避難することを先方から事前の了解を得ておく
立退き避難（避難場所）	○災害種別ごとに異なることもあるので、必ず全ての種類のハザードマップを確認 ○避難の際には、マスク、体温計、水、食料、消毒液等の衛生用品は各自で持参

3 マイ・タイムラインシートの作成

手順❹

【手順④】「避難開始」のタイミングを決める

➢「避難開始」のタイミングを決めると他の行動を決めやすくなります



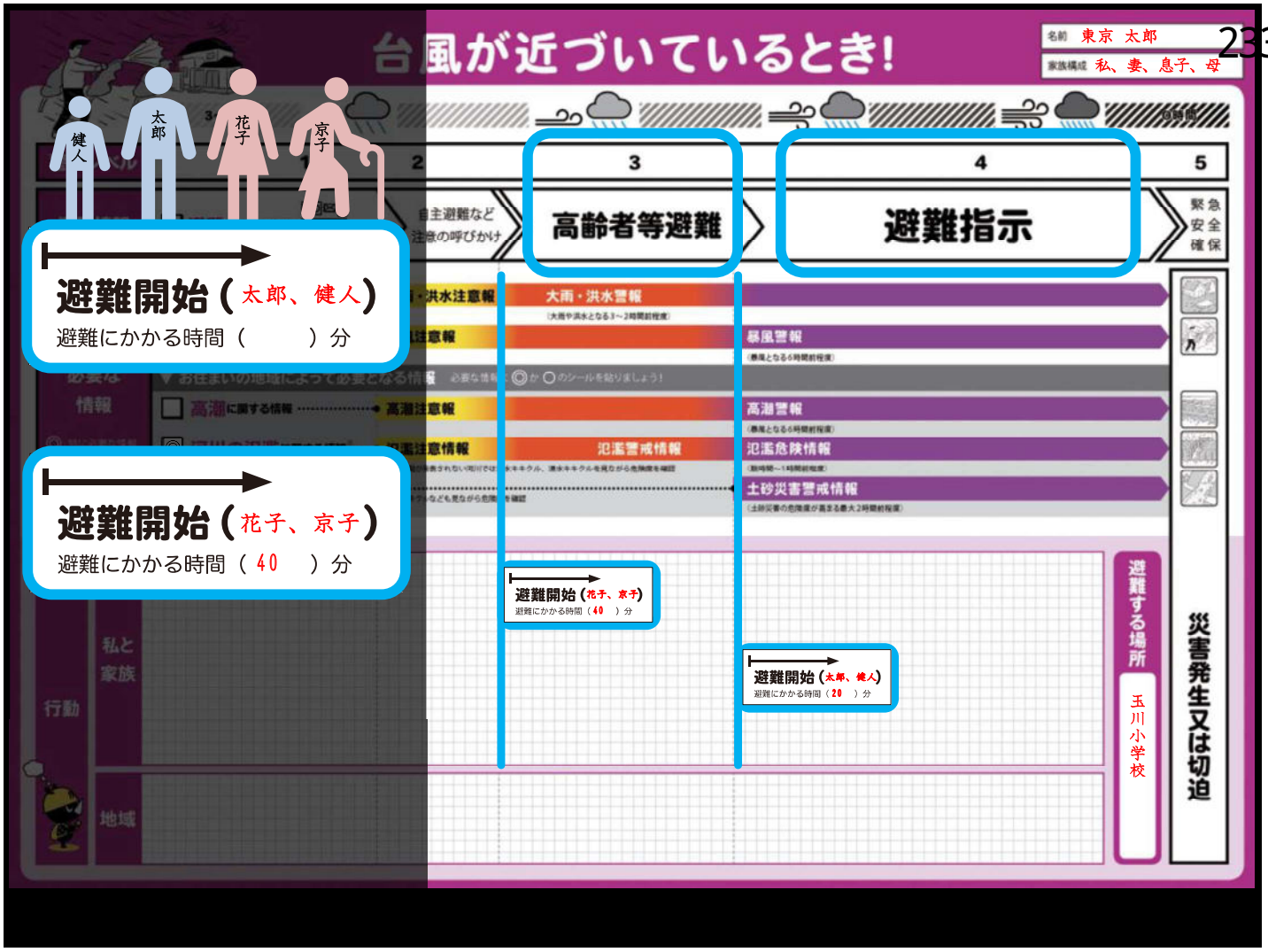
○避難するのに時間がかかる場合は**警戒レベル３以前**で避難する。

※（広域避難など）避難する場所まで遠い場合

※家族に高齢者や障がいのある方、乳幼児がいる場合

※浸水深の深いエリアや土砂災害警戒区域が広がっている地域、急激に水位が上昇しやすい中小河川沿いの地域、避難経路が通行止めになるおそれがある地区にお住まいの場合

○遅くとも**警戒レベル４まで**には、避難が必要な方は**全員避難**を開始する。



3 マイ・タイムラインシートの作成

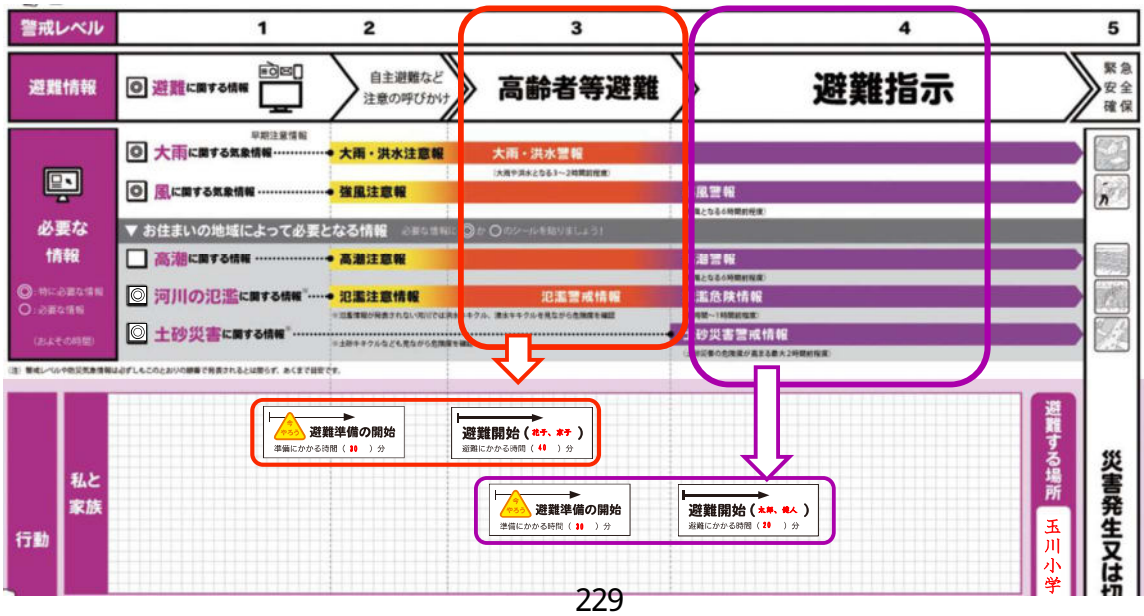
手順❺

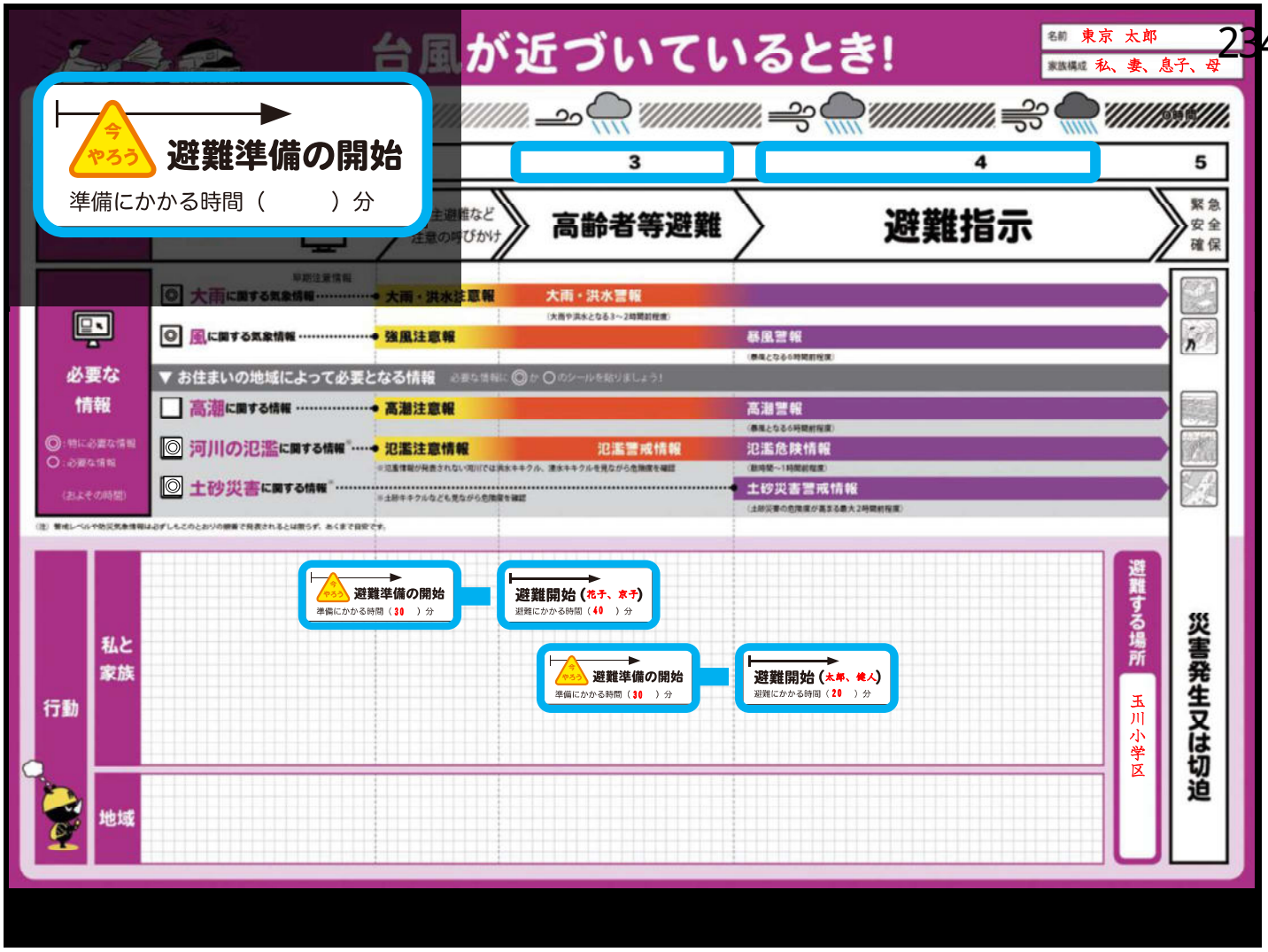
【手順⑤】「避難準備の開始」のシールを貼る

- 「避難開始」よりも前に「避難準備の開始」のシールを貼る。

警戒レベル３ で「避難開始」であれば、警戒レベル２までに

警戒レベル４ で「避難開始」であれば、警戒レベル３までに





3 マイ・タイムラインシートの作成

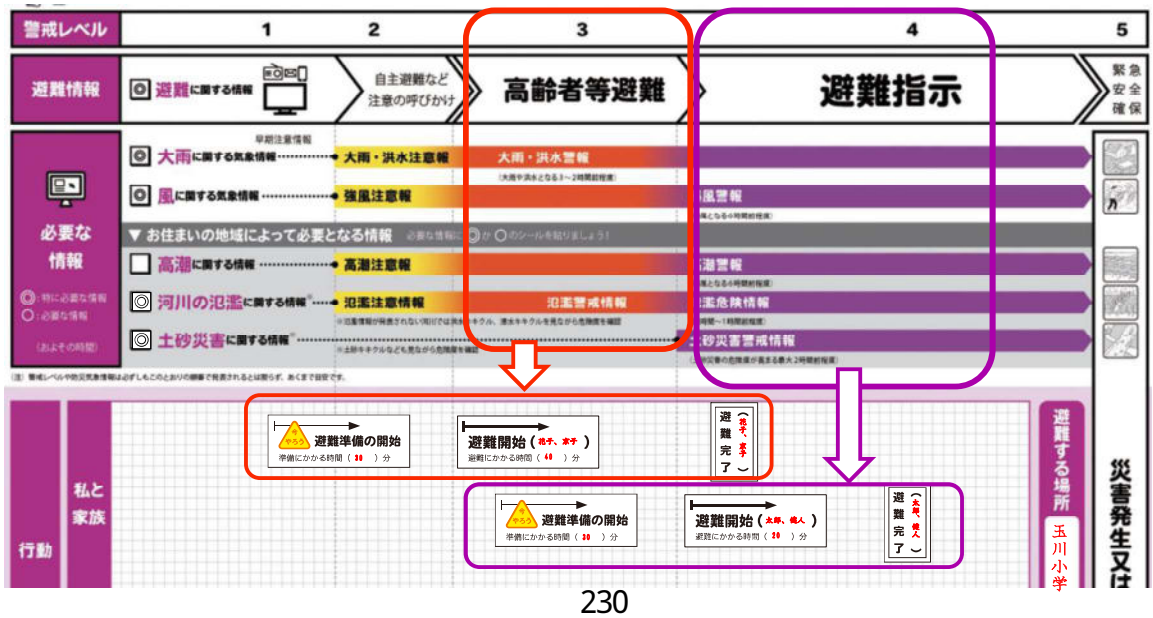
手順⑥

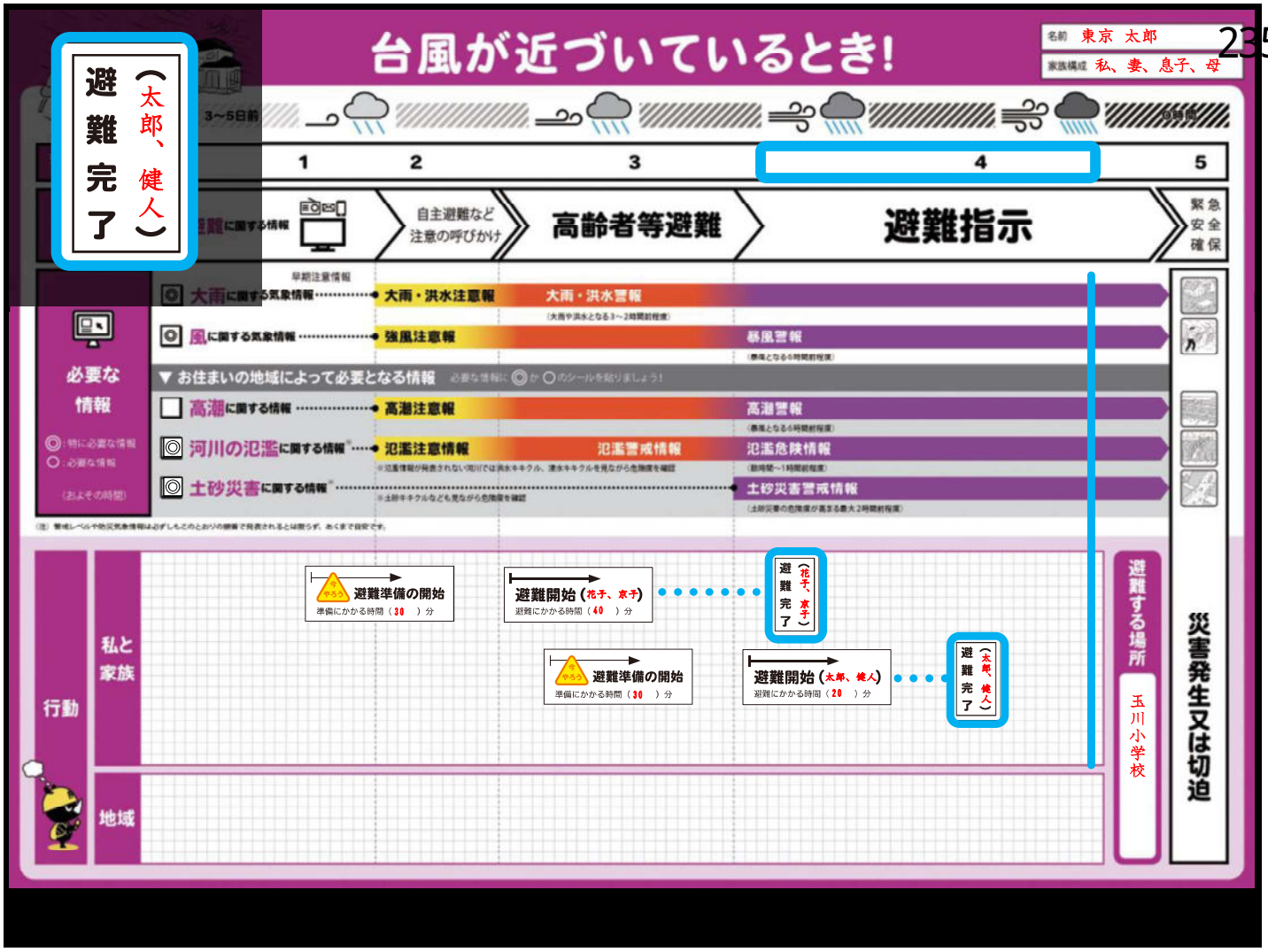
【手順⑥】「避難完了」のシールを貼る

- 「避難開始」よりも後に「避難完了」のシールを貼る。

警戒レベル３ で「避難開始」であれば、警戒レベル４で

警戒レベル４ で「避難開始」であれば、警戒レベル４の中で





3 マイ・タイムラインシートの作成

手順❼

【手順⑦】行動をより具体化

➢ 「避難準備の開始」「避難開始」「避難完了」のシールを貼り終わったら、その他の避難行動シールを使って、避難行動などの具体化を図る。

【参考】マイ・タイムラインの具体化の例

○避難完了までにやっておきたいことを考えて、避難の実効性を向上させましょう。
○自分と家族の安全を確保した上で、地域への活動を行いましょう。

避難の準備に関する事項

・川の水位や天気予報などを調べる。
・避難する場所の状況や避難施設の開設状況を確認する。
・避難開始のタイミングを確認する。
・道路の通行止め実施状況を確認する。
・スマートフォンや携帯電話を充電する。
・車のガソリンを満タンにする。

浸水対策に関する事項

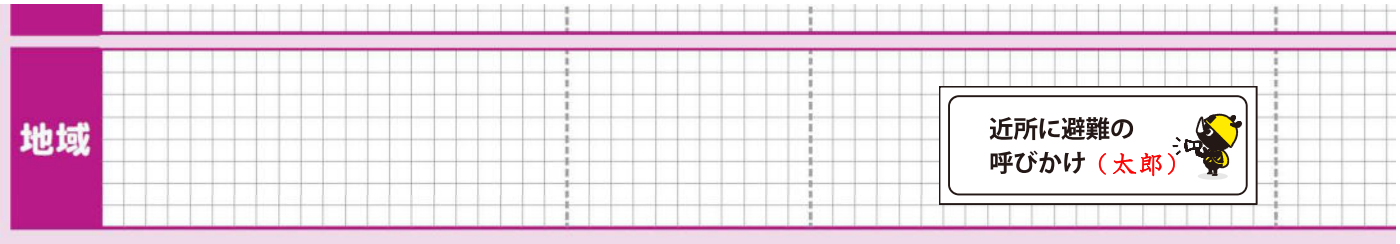
・家の周りに土のうを設置する。
・家具や家電を２階に移動させる。
・雨戸の補強や窓ガラスの飛散防止を行う。

地域での助け合いに関する事項

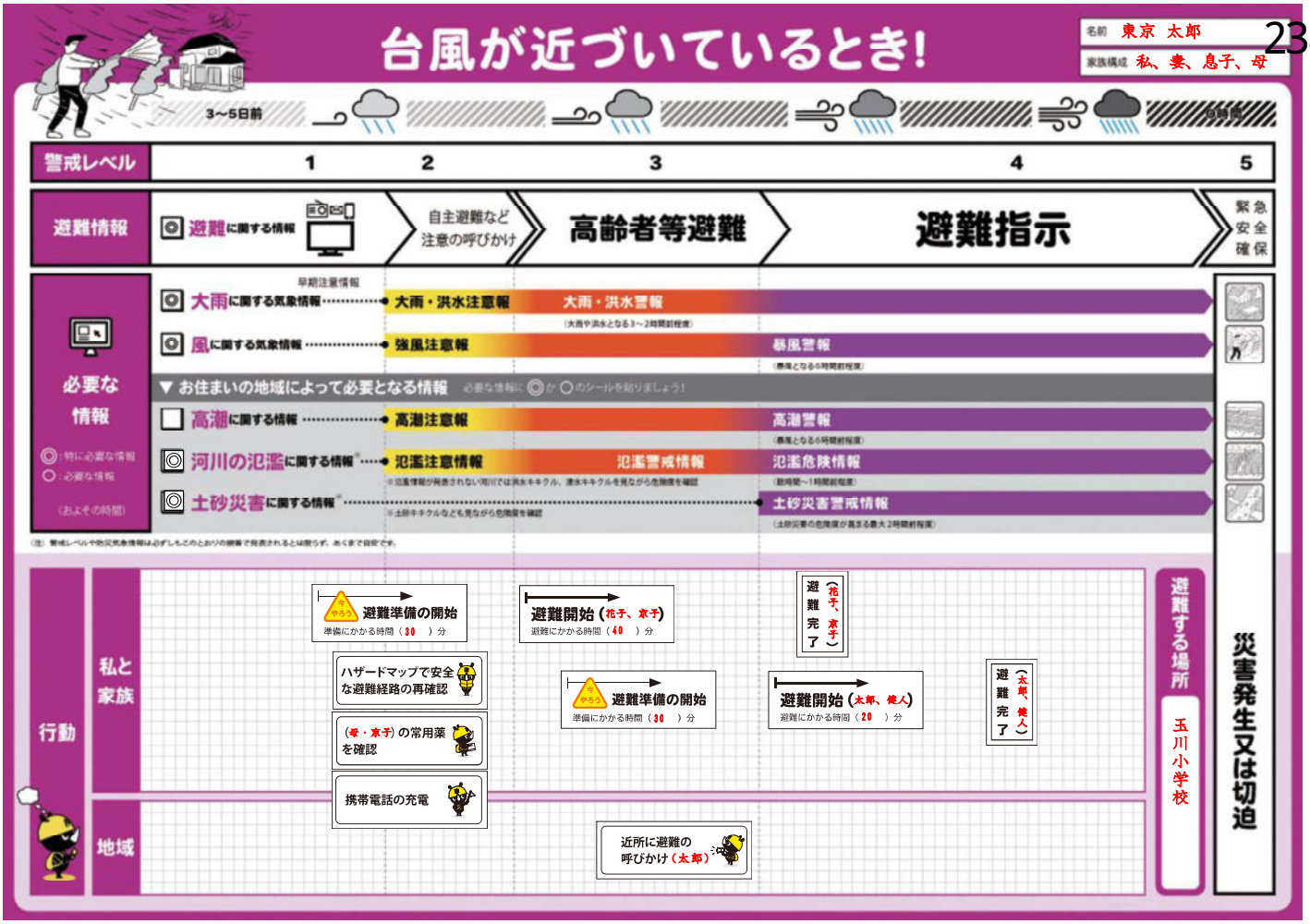
・近所のお年寄りに避難の声かけをする。
・地域住民でまとまって、安全な場所に避難する。
・避難が完了していない人がいるか確認する。

【手順⑦】行動をより具体化 ＋ 地域に対しての行動

- 自分の身を守ることが最優先ですが、「地区の手助けが必要な方への呼掛け」などちょっとしたことでもできることがあれば記入してみましょう。



あなたのちょっとした行動で、地域の人々や家族、友人の手助けになることはないか、考えてみましょう。

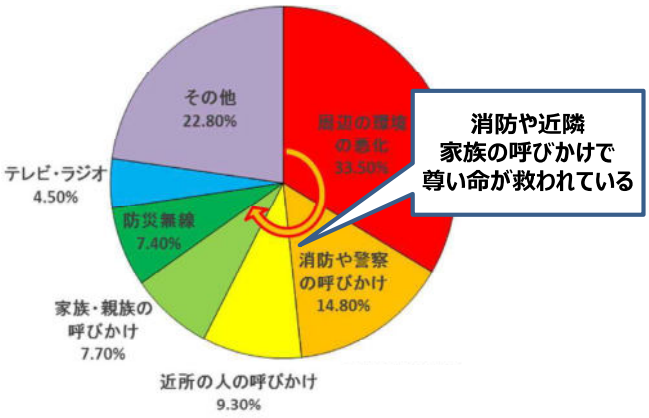


58

参考：地域に対しての行動を考える

- まずは自らの身を守る、家族の命を守ることを最優先に考える。
- その上で、地域の人々の助け合いについても地域でコミュニケーションを取りながら事前に考えておくとよい。

【NHK被災者アンケート】
最初に避難するきっかけになったのは何か？



（広島県、岡山県、愛媛県の被災者310人の回答）

出典：大規模広域豪雨を踏まえた水災害対策検討小委員会

倉敷市 真備（まび）町

浸水範囲が広く、複数の地区が浸水。多くの死者が発生した一方で、住民が察知した情報を基に避難行動を開始し、各戸への呼びかけを行ったことにより全員無事だった地区もあった。

東広島市 黒瀬町 洋国（ようこく）団地

団地の東側で土石流が発生。一部住民が個別に早期避難を実施したことにより、犠牲者はなかった。平成26年災害以降に自治会が中心となって避難訓練を実施していた。

出典：平成30年７月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ

関連コンテンツ

①東京マイ・タイムライン作成ナビ

ハザードマップや避難情報、気象情報などの風水害に関する
基礎知識から東京マイ・タイムラインの作成方法まで学習できます。

②TOKYO VIRTUAL HAZARD-風水害-

VR動画で風水害の脅威を疑似体験できるとともに、
いざという時にとるべき行動なども学習できるコンテンツとなっています。
被災体験と防災学習体験の2部構成となっており、河川の氾濫、
土砂災害、高潮による氾濫の3種類の風水害をYouTubeで
視聴できます。

被災体験（高潮）

防災学習体験

③水害リスクマップ

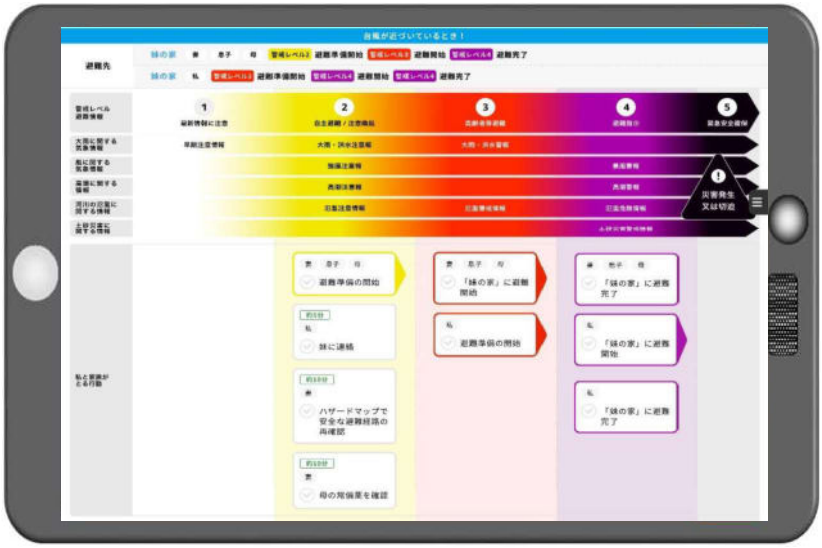
・川の洪水・高潮・土砂災害といった都内で想定される水害リスクを
いつでも確認できるコンテンツです。
・GPS機能により現在地に関連する水害リスクを、手軽かつアニメーションで
わかりやすく確認できます。

New! ④東京都防災アプリ

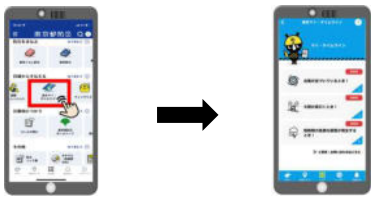
いつも・いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。
「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、
楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、
災害時に役立つコンテンツが搭載されています。

関連コンテンツ

New! ④東京都防災アプリ でも、マイ・タイムラインシートが作成できるようになりました！



①「東京マイ・タイムライン」を選択　②3種類から1つを選択



③各種情報の登録

自宅位置/家族構成/避難場所/災害時の行動

マイエリアを設定して、最新の災害情報を受け取りましょう

①東京都防災アプリ内、右上「メニュー」をタップ

②「設定」をタップし、「世田谷区」をマイエリア設定

世田谷区の防災気象情報が
待受画面に通知されます

New! **④東京都防災アプリ** に、「マイ・タイムライン辞典」の機能が追加！

気象に関する専門用語などを動画と解説文で説明します

[災害種別ごと]
または
[あいうえお順]で
わからない言葉を選択する

わからない言葉を簡単に調べることができ、
防災の理解を深めることができます

言語は、全4種類【やさしい日本語、英語、中国語、韓国語】

Android　iOS

62

ご清聴ありがとうございました！

家族や親しい方と話し合いながら、
「東京マイ・タイムライン」を使って
一人ひとりにあった風水害への備えを
整理しましょう！

【当日の様子】

開会式

講義様子

小倉　華子　講師

マイ・タイムライン作成の様子

閉会式

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和6年10月17日
地　区	上野毛

１－１）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	16	3	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	0	0	6	9	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	0	0	8	0	3	5	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	8	8	11

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	1	9	5	1	2

４　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

②VRでハザードマップと実際の行動を体験できたのはよかった。

③次回から、防災についてもう少し深堀してほしい　町の人の体験談を聞きたかった。　参加者同士での意見交換や議論がほとんどなかった。

意見交換というよりかは、参加者は受け身で、聞いているのみだと感じた。

⑤質疑応答の時間が少ない。私の場合は、大型犬を4頭、小型犬を1頭飼っていて、多摩川の近くに住んでいる。このようなケースの場合は、

どのようにしたらよいか分からず始末でした。実際に災害が起きた時にマニュアル通りにいかない場合があるので、心配です。

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	15	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	7	10	2

７　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

①毎年防災塾に参加しているため　消防団員に所属していて、情報が入ってくるため。毎年、町会で勉強会を行っているため。

②講師の説明が分かりやすかった。　今まであまり関心がなかったため。

知っていても参加しないと理解できないので、多くの人に参加してもらいたい。

町会活動の一環として知識を習得できた。　日常生活に戻ると、頭の中から消えがちであり、こういった機会に参加して、再確認できる。

③ケースバイケースの質疑応答ができれば良かった。

近隣にお年寄りが多く、声掛けや避難の手助けをしなければならず、もっと突っ込んだ講義ができればよかった。

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。	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。	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。	13	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。	2
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。	11	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	3
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。	9		

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	4
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	6	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	2
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	4	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	3
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	9	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	7	）	

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	6
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	7	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	8
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	7	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）	11
＜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	10	0	1	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。
・具体性に乏しく、個々の問題に踏み込んでいない。マップを作るより、個々の問題を含めた話し合いの方が興味がある。
◎夜間、避難所へ行くときの道路の照明が必要だと思う。台風19号の時に停電した所が見受けられた。多摩川・谷沢川周辺でソーラライトがあれば、震災時もスムーズに避難できます。
・高齢者の行動計画が作れたらいいと思う。
・避難所運営委員として避難所開設の準備など一人で抱える問題が多く、対応ができないこともあるため、どうしたらよいか悩んでいる。避難行動要支援者の資料も配られましたが、できることには限度があるので、行政としてどう考えているのか縦割りを越えて話していただきたい。
◎防災に対して、一般住民の方に関心をどう持たせどう高めさせるかPR活動に力を入れるべき。
・その地域の状況に応じた説明を多く取り入れてほしい（実際に過去に起きた事例など）
◎地域活動と行政機関とのつながりを強めるべき。最近の若い人は、行政に任せているイメージです。若者の集客も検討してみては？
・洪水、土砂災害を事前に防止するために、世田谷区は何をしているのか今後の計画についても具体的に聞きたい。
◎災害に対する関心が高く、災害が起きた時も心配している方も多くいます。セミナーに参加できなくても情報を広く、深くもっと発信してほしい。
・町会ごとの危ない個所を把握したほうが良いと思います。全体だと小さすぎてわかりづらいです。
◎安否確認（無事ですカード）を上野毛地区全体として取り組んでほしい。成城・上町地区等は、まちづくりセンターと町会が共同で取り組んでいる。
・防災塾の情報が広く共用できるような仕組みを組み立てていきたいが、力添えを願いたい。
・知ることは安心につながるため、多くの住民が地域のマップなどについて学ぶことが必要だと思います。
・地震の方が時間の余裕がないため、地震時のマイタイムライン作成もあれば参加したい。

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
用賀まちづくりセンター

（１）実施日　令和７年２月２０日（木曜日）午後６時～８時

（２）場所　　用賀まちづくりセンター活動フロアー

（３）参加人数　３３人

（４）テーマ
発災後７２時間は地区の力で乗り切る

（５）実施内容
①開会挨拶　（用賀まちづくりセンター所長　進藤　達夫）
②各団体の活動報告
用賀地区情報連絡会との合同開催で、各参加団体から、活動状況や課題等を口頭で報告した。
③講演『あらためて“自助・在宅避難”について考える』
～用賀地区防災計画の修正を受けて～
せたがや防災 NPO アクション　代表　宮崎　猛志
・災害に関する正しい知識・情報
・各家庭での防災の備え
④質疑応答
⑤閉会

（６）成果物
・講演資料
・記録写真
・アンケート集計表

６年度

防 災 塾

『あらためて“自助・在宅避難”について考える』
～用賀地区防災計画の修正を受けて～

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。

〇活動テーマごとの分科会の実施－運営
〇全体会の企画・立案・実施
〇訓練（図上演習、情報連絡訓練）の実施
〇区内・区外の支援団体との関係づくり
〇防災塾、イベント・訓練等、地域の方との連携関係づくり
〇４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

『能登半島地震』春以降の被災地での活動紹介
（写真）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

本日のテーマ

『用賀地区防災計画』に記載されている、
（２）防災活動及び活動に必要な備えの課題【地区の現状】

①災害に関する正しい知識・情報が必要
②各家庭での防災の備えが必要

上記にフォーカスし、在宅避難、家庭防災（自助）について考えます。

©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

『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

どこで、首都直下地震？

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。

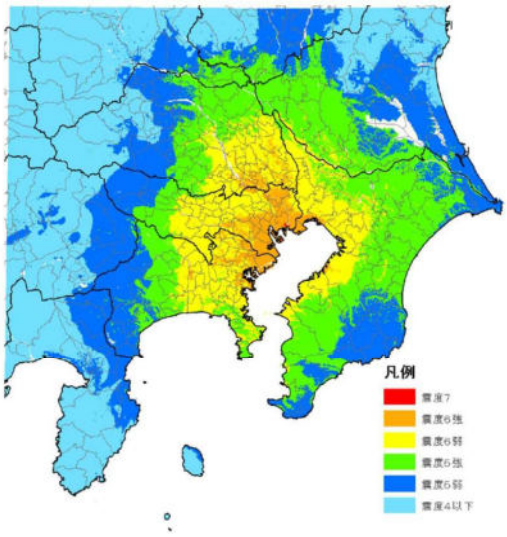
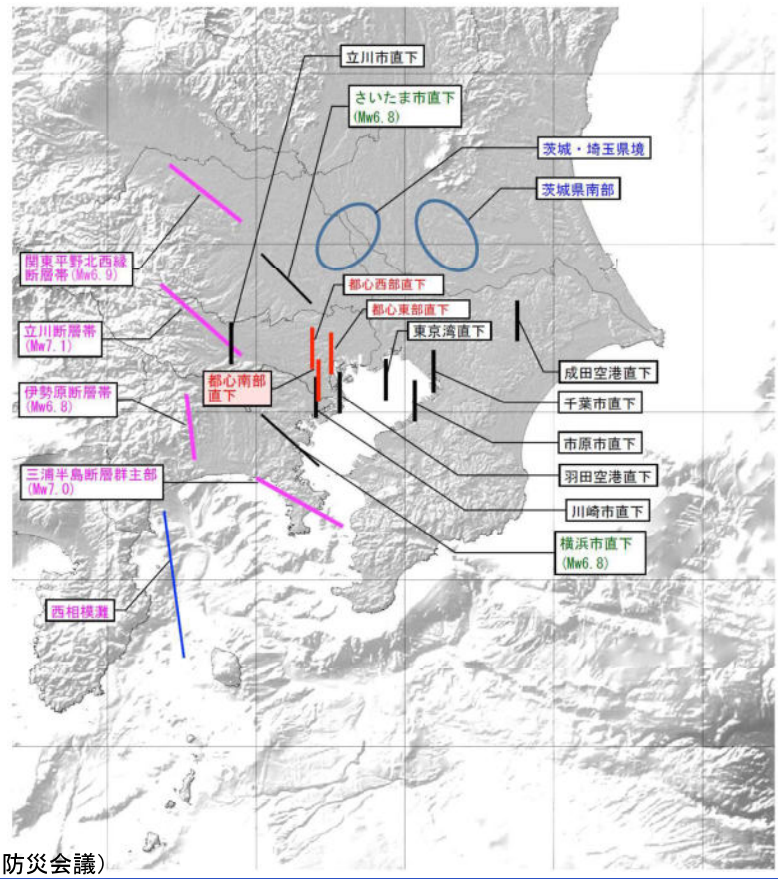


図　震度分布（都心南部直下地震）

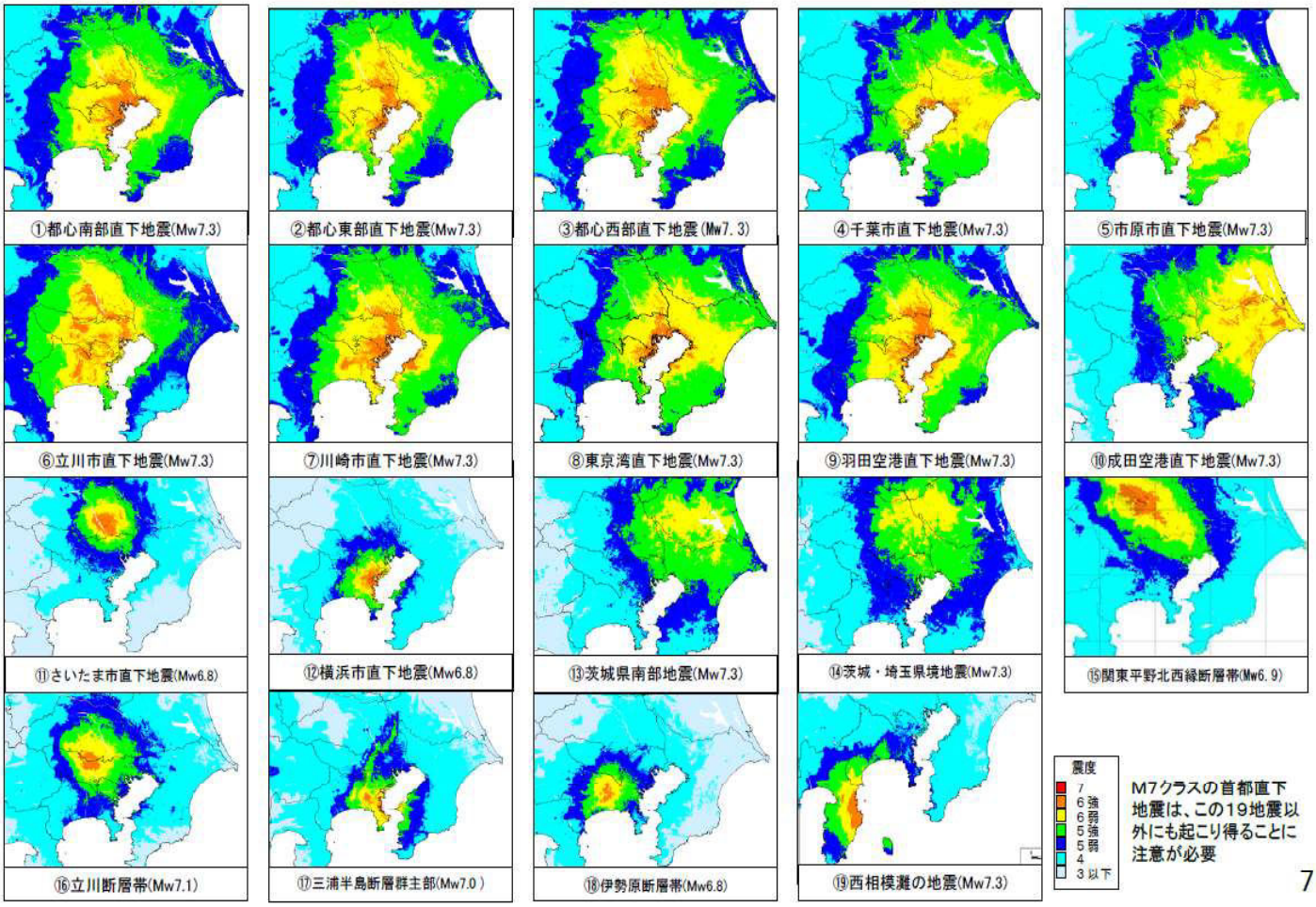


（出典：中央防災会議）

©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

活断層等、地震発生メカニズムから発生場所を特定できる地震（7地震）の他、都心や主な周辺都市等、被害を受ける側から発生場所を特定し設定（12地震）



M7クラスの首都直下地震は、この19地震以外にも起こり得ることに注意が必要

7

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

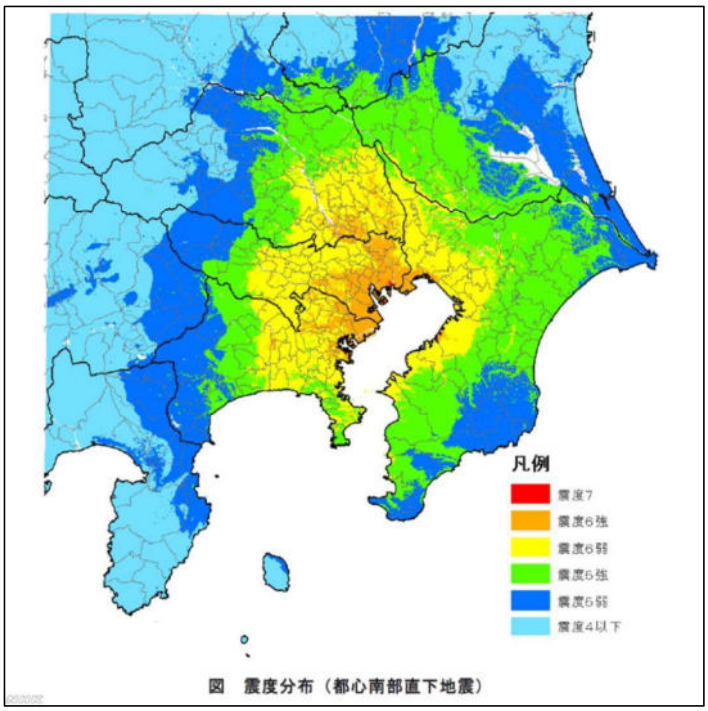
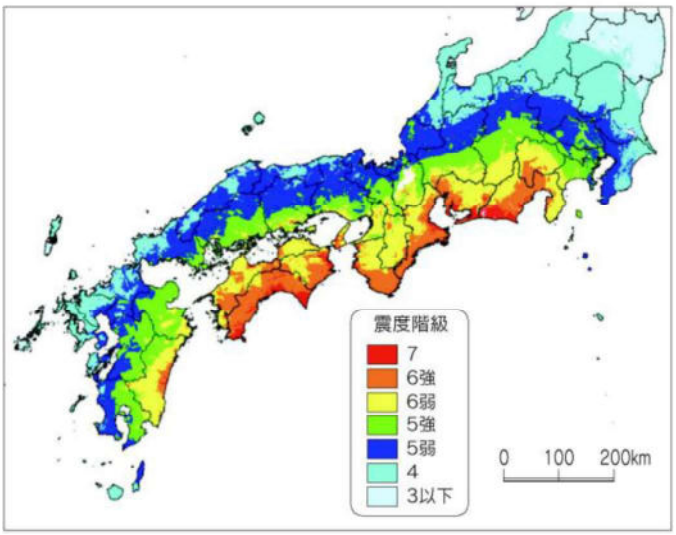


図　震度分布（都心南部直下地震）

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

在宅避難＋分散避難

【選択肢を持つこと】

【在宅避難と分散避難】

「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

あなたの心配事は何ですか？

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・

眼鏡が壊れちゃった！

スマホが使えない！

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？

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

1位　建物の耐震化

2位　家具の転倒防止

- 避難経路の確保

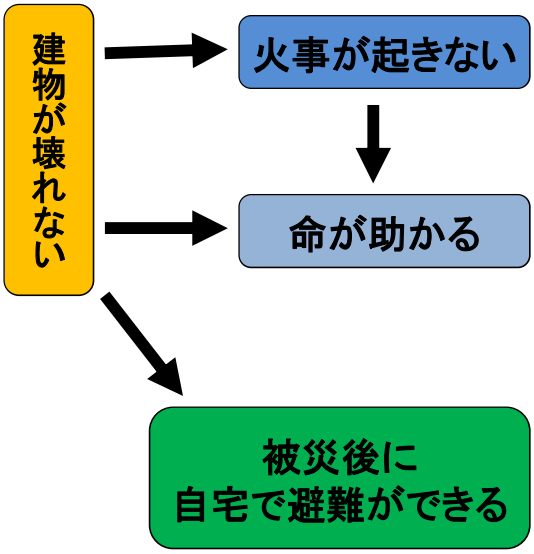
3位　脱出、救出、安否確認

- 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



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

TCR 15:08:55:01
E-Defense

激しい足下からの揺れ＝自助

せたがや防災NPOアクション

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

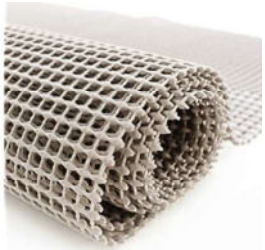
扉ひらき防止
ストッパー

耐震ラッチ

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。

震動を感知して自動切断。

住宅用分電盤規格適合品 高機能 日本配線システム工業会

分電盤タイプは、一般社団法人日本配線システム工業会の規格で定める構造、機能を有するもの。

コンセントタイプおよび簡易タイプは、一般社団法人日本消防設備安全センターの推奨を有するもの。

消防防災 推奨 一般財団法人 日本消防設備安全センター

©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

【フェーズフリー】＝普段使い出来る＝正しい防災用品

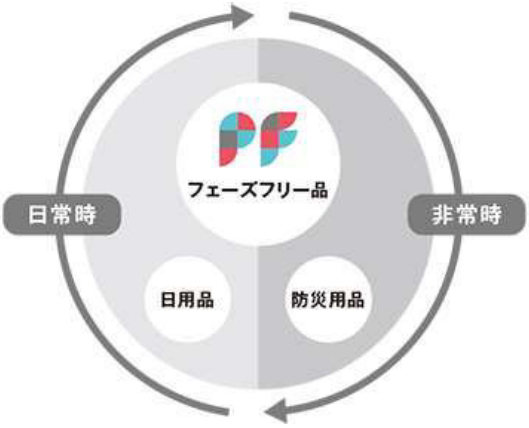
災害と日常生活という局面の垣根を取り払い、つまり「フリー」にして、どちらの局面でも役立つものをつくっていこうという考え方です。

防災用品のほとんどは、普段は仕舞っていて、非常時のみに取り出して使うものです。

フェーズフリー品は日常時のいつもの生活で便利に活用できるのはもちろん、 非常時のもしもの際にも役立つ商品・サービス・アイデアです。

例えば

- かまどベンチ
- 鞄になるジャケット
- バッテリー式自動車
- 目盛付き紙コップ
- 踏み抜き防止と引き上げかかと付きスリッパ
- キャンプ用品
- などなどなど。。。



©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

【安心安全＆使い勝手がいい防災用品】＝理想は年１回使用

▼迷ったら「区防災斡旋商品」

https://www.city.setagaya.lg.jp/documents/663/bousaiyouhinr6hp.pdf ⇒

▼迷ったら「外部機関の実証実験結果が記載されているもの」
“耐圧性能” “震度〇〇相当” など

▼絶対「PSE」マークが記載されているもの！
“電気用品安全法に基づいて、安全基準を満たしていることを示すマーク”

ひし形PSE…政府に認定された登録検査機関による認証が必須

丸型PSE…第三者機関による認証は任意。自主検査か、外部の検査機関で検査を受け、結果を保管

©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

【飲料水、生活用水対策】

◆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。

⬇ 例えば、「麦茶」「牛乳」「氷」だって飲料水となる！

▼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）

▼ペットボトルを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、ポリタンクでベランダ備蓄。

▼風呂桶にためるのは、戸建て、浴室が１階の場合のみ。

▼５階以上の建物に住んでいたら、必ず準備しておこう。

（エレベーターが使えない時に備えよう）

©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】

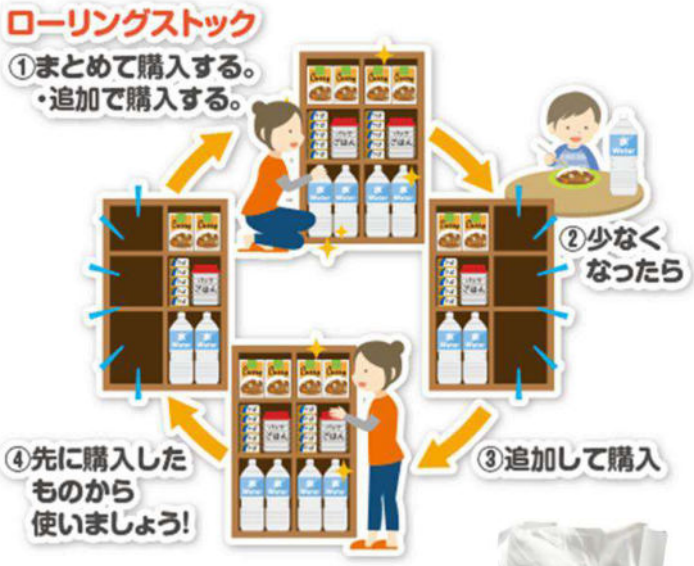
【ローリングストック】

▼水→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

【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。

【情報ツールの維持】

▼モバイルバッテリー

▼ポータブル電源

©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

【トイレと汚物置き場】

◆下水管、排水管に異常がないか確認できるまで、流しちゃダメ！

◆集合住宅は絶対に禁止！

トイレは１日平均５回！

◆自宅の便器を利用しよう！

◇便器にビニール袋をかぶせて用を足す。

◇凝固剤（水分を固められる薬品）があれば使用

◇袋を縛って保管→置き場所を考えておこう！

◇燃えるゴミが再開したらゴミ置き場に

▼匂いを防げる袋がおすすめ。

BOS非常用トイレセットは
「すぐに使えて臭わない」
携帯トイレです

©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】

世田谷区防災ポータルサイト　検索

世田谷区危機管理部 X　検索

世田谷区災害・防犯情報メール配信サービス　検索

bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp

左QRコード対応の携帯電話をご利用の場合、左の図からアドレスを読取ることができます。

【（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

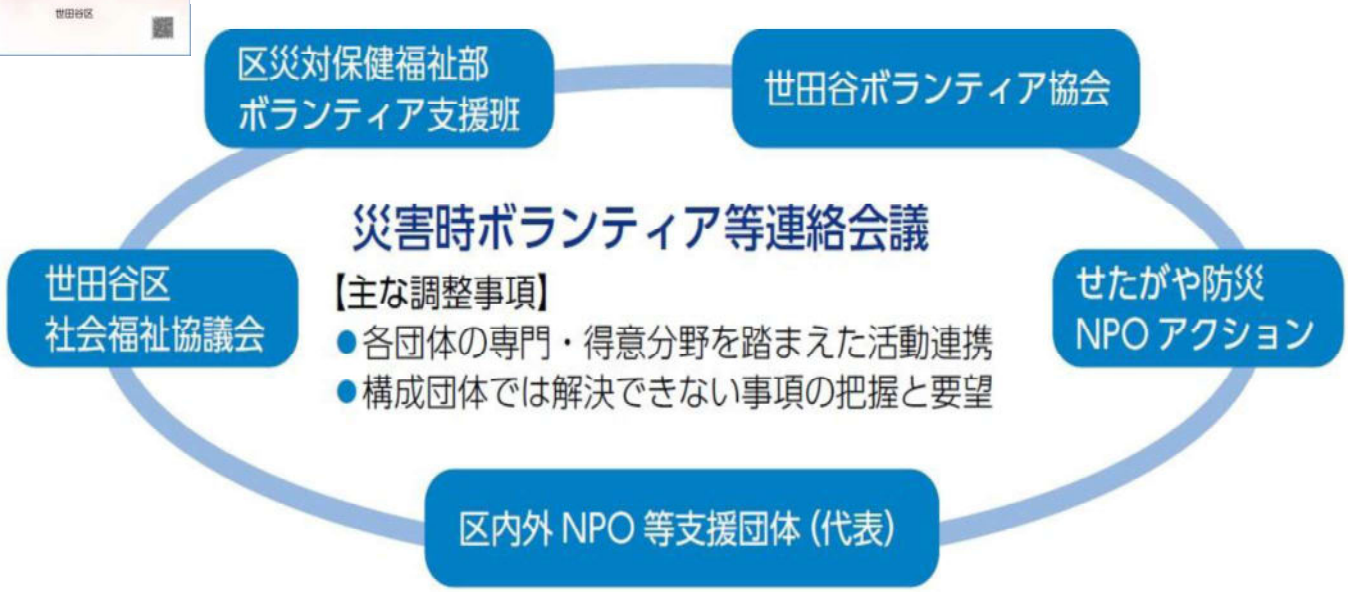
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

災害時ボランティア等連絡会議（四者連携）

せたがや防災NPOアクション

「世田谷区地域防災計画」に、災害時のボランティア活動、NPO・市民団体等の支援団体間で、支援の抜け・漏れ・偏りをなくし、円滑に支援活動が行えるよう、情報の共有や連絡調整等を行う場を設置する。

【四者連携（図）】



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

被災生活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<u>個人情報はいりません。</u>

「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<u>ニーズ情報をください</u>。

世田谷が被災したときの外部支援団体の窓口は
<u>「せたがや防災NPOアクション」</u>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

令和６年度　用賀地区防災塾 写真

講演前の様子

地区情報連絡会

講演

講演

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和7年2月20日
地　区	用賀

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	15	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	6	4	2	7	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	3	7	3	5	1	3	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	9	12	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	3	11	9	1	

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・議論とまでは及ばなくても、講演を通して意見の見直しができたかと思います。・講演メインで意見交換までには至らなかった ・全体の流れがわからない。

・テーブルごとのディスカッションがあってもよいかと思いました ・時間がもう少し欲しかった。・地域の皆様とつながれる貴重な機会となった。

・どうつながるか見えない部分を抱えている。　・非常に実用的な的を射たお話を沢山してくださり、大変参考になりました。

・年３回避難所運営委員会を開催して、シミュレーションをして防災に備えているから。　・質問をして理解を深めることができた。

・交流するやり方、連携をとる具体的な方法がイメージしきれなかったので、各団体とどうつながるのがいいのかを考えたいと思った。

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	13	9

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	4	18	1

7　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・防災における備えるべきものなど詳しく知ることができたため。　・資料や講師の話で理解が深められました。

・地区防災計画そのものについては、不勉強なこともあり、あまり情報を持ち合わせて居りません。　・講師のお話はとても分かりやすかった。

・断片的で時間が少なすぎる。　・いざの時にどのように非難するかを家族で確認しようと感じた。

・講座がわかりやすかった。　・いざという時の公・共・自の役割を学べた。

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。	16	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。	6
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	14	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。	19	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。	18		

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	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	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	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	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（どう各団体との仲を深めていくといいのかを考えたい）	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	5		

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	8	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	7	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	8
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）	5
＜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	10	9	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。
・各団体が災害に対して何ができるかを上げて、地域としてとらえる事も必要だと思います。
・実験映像等具体的な事例を聞けて参考になりました。避難行動と避難生活の違いが目から鱗でした。
・続けて話を聞いていきたいと思いました。　・自己紹介は必要か　・在宅が大切。バッテリーを買います。

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
二子玉川まちづくりセンター

（１）実施日　　令和６年９月２８日（土曜日）午前１０時～正午

（２）場　　所　二子玉川まちづくりセンター　３階活動フロアー

（３）参加人数　３３人

（４）テーマ　　「震災時の避難所運営の強化と風水害への避難対策」

（５）講　　師　　せたがや防災ＮＰＯアクション　柴田　真希　氏

（６）実施内容

①講演

テーマ「震災時の避難所運営の強化と風水害への避難対策」およびグループワークについての説明

②グループ討議

テーマ：震災時の避難所運営の強化と風水害への避難対策

③発表、まとめ

（７）成果物

講演資料、写真、アンケート集計表

６年度

防 災 塾

『震災時の避難所運営の強化と風水害への避難対策』

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。

〇活動テーマごとの分科会の実施－運営
〇全体会の企画・立案・実施
〇訓練（図上演習、情報連絡訓練）の実施
〇区内・区外の支援団体との関係づくり
〇防災塾、イベント・訓練等、地域の方との連携関係づくり
〇４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

○能登地震3月以降の状況
～写真で見る被災地～

○震災時の避難所運営の強化

○風水害への避難対策

©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

【能登被災地の風景　写真】

 ©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

〇能登地震3月以降の状況

〇震災時の避難所運営の強化

～熊本地震避難所運営を参考に、写真で紹介～

〇風水害への避難対策

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

避難所開設から閉所までの流れ

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
初動期 発災直後～48時間程	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
展開期↓安定期 48時間～2，3週間～それ以降	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

看板の作成

（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、〇〇〇学校避難所では、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。

〇〇〇学校避難所運営委員会
委員長　世田谷　太郎

©2021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「〇〇〇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。

〇〇〇学校避難所運営委員会
委員長　世田谷　太郎

©2021せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

看板の作成

（例）

帰宅困難者、駅前滞留者のみなさま

　〇〇学校避難所は、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。

〇〇〇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

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

【避難所運営の風景　写真】

 ©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

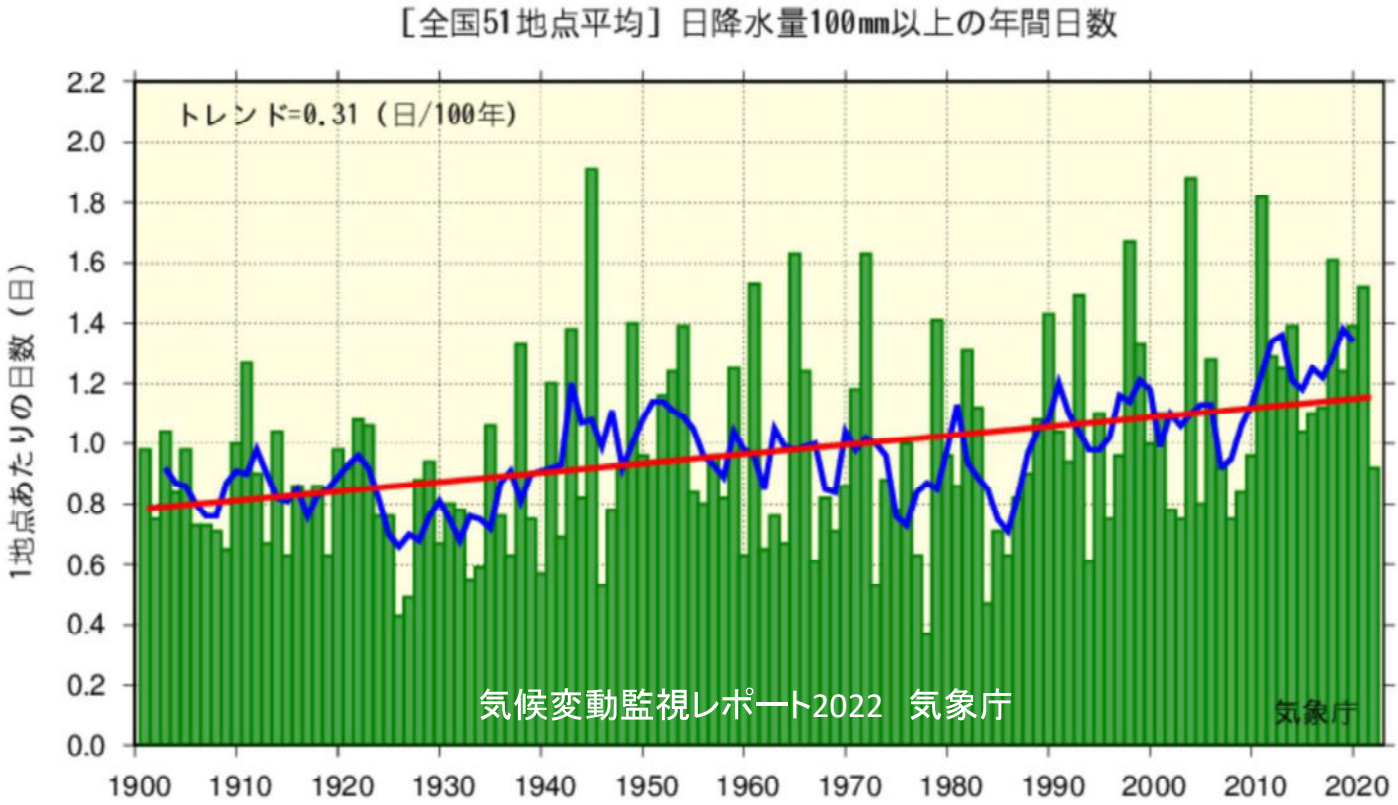
〇能登地震3月以降の状況

〇震災時の避難所運営の強化

〇風水害への避難対策

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

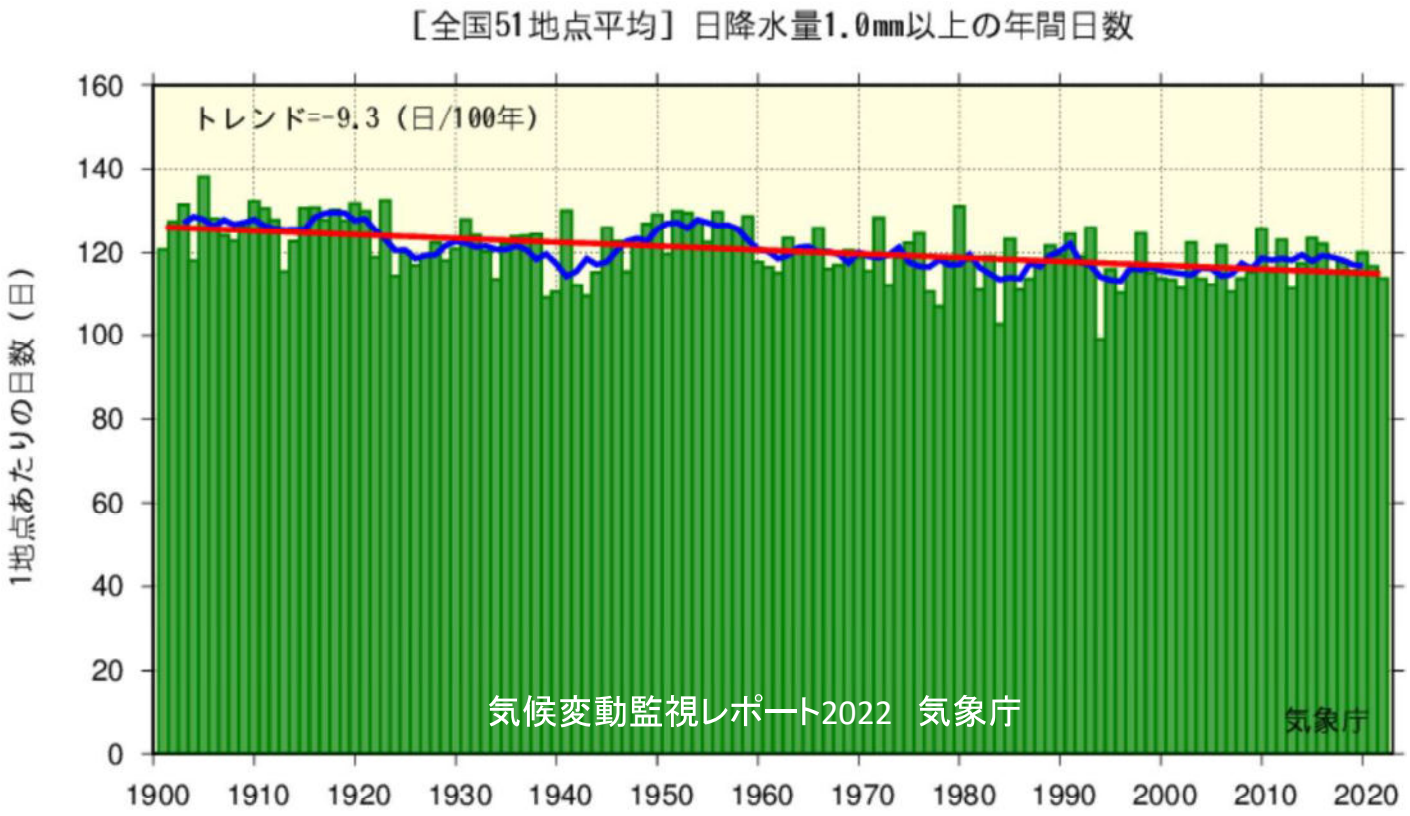
雨の降り方が変わった



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

雨の降り方が変わった

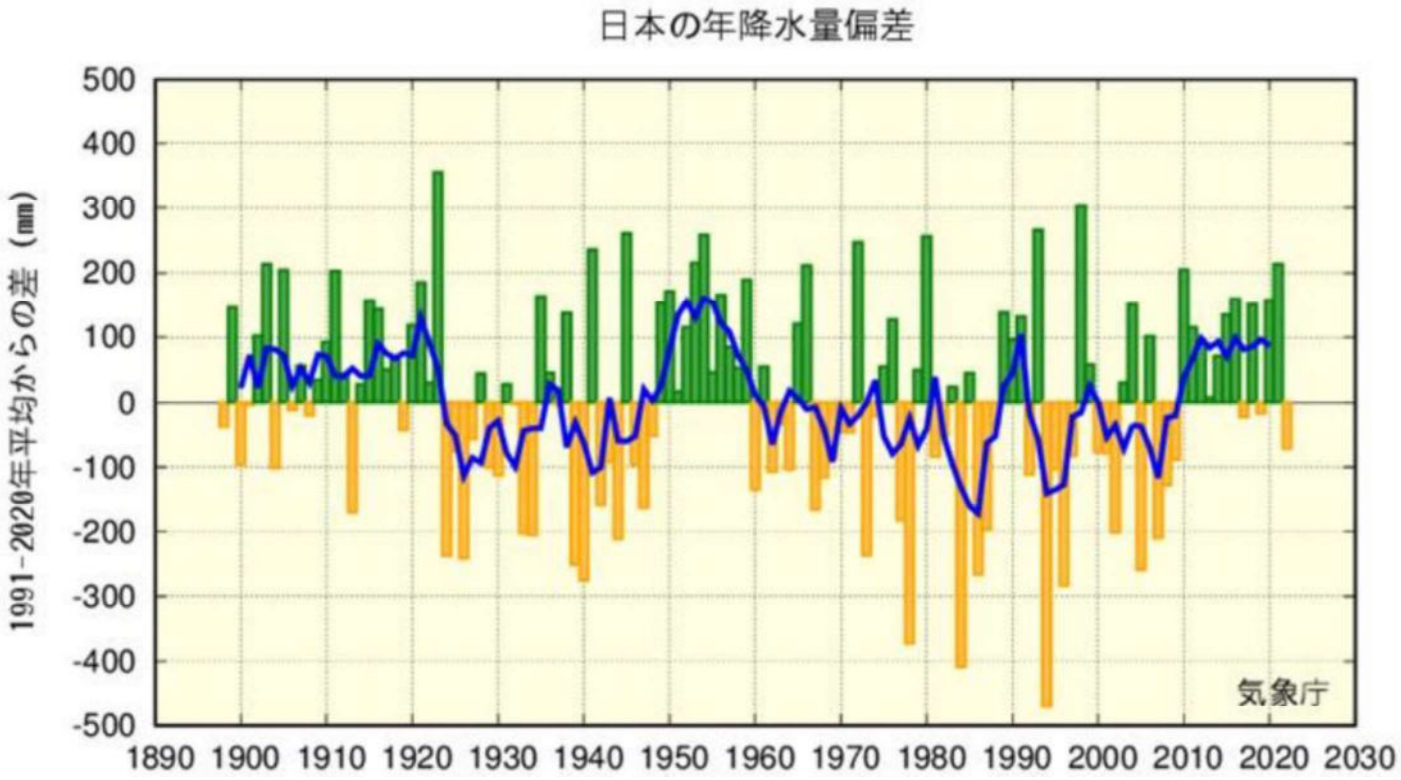
せたがや防災NPOアクション



©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

雨の降り方が変わった

せたがや防災NPOアクション



気候変動監視レポート2022　気象庁

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

水害の概要とメカニズムについて

せたがや防災NPOアクション

水害の形態	発生地域
①土石流による河川の氾濫	呉市天応地区＝大屋川
②砂防ダム（堰堤）の決壊による氾濫	坂町小屋浦地区＝天地川
③ため池の決壊	福山市神辺町＝山田古池・山田上池
④ダムの放流による氾濫	愛媛県西予市・大洲市＝肱川
⑤排水能力の超過による氾濫	広島市安佐北区口田地区＝矢口川
⑥土砂や流木が橋梁に引っかかり堆積したことによる越水氾濫	関市上之保地区＝津保川
⑦バックウォーター現象による氾濫	倉敷市真備町＝小田川
⑧都市型水害（内水氾濫）	毎年各地で（2005年杉並豪雨など）
⑨堤防の決壊	常総市三坂町＝鬼怒川

※①～⑦：H30年7月豪雨（西日本豪雨災害）
※⑨H27年関東・東北豪雨鬼怒川決壊
※喜多見・玉川地区で発生の可能性がある水害形態は、（⑥）、⑦～⑨
※台風19号の世田谷の浸水被害は⑦、⑧の複合型

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

水害の概要とメカニズムについて⑥

せたがや防災NPOアクション

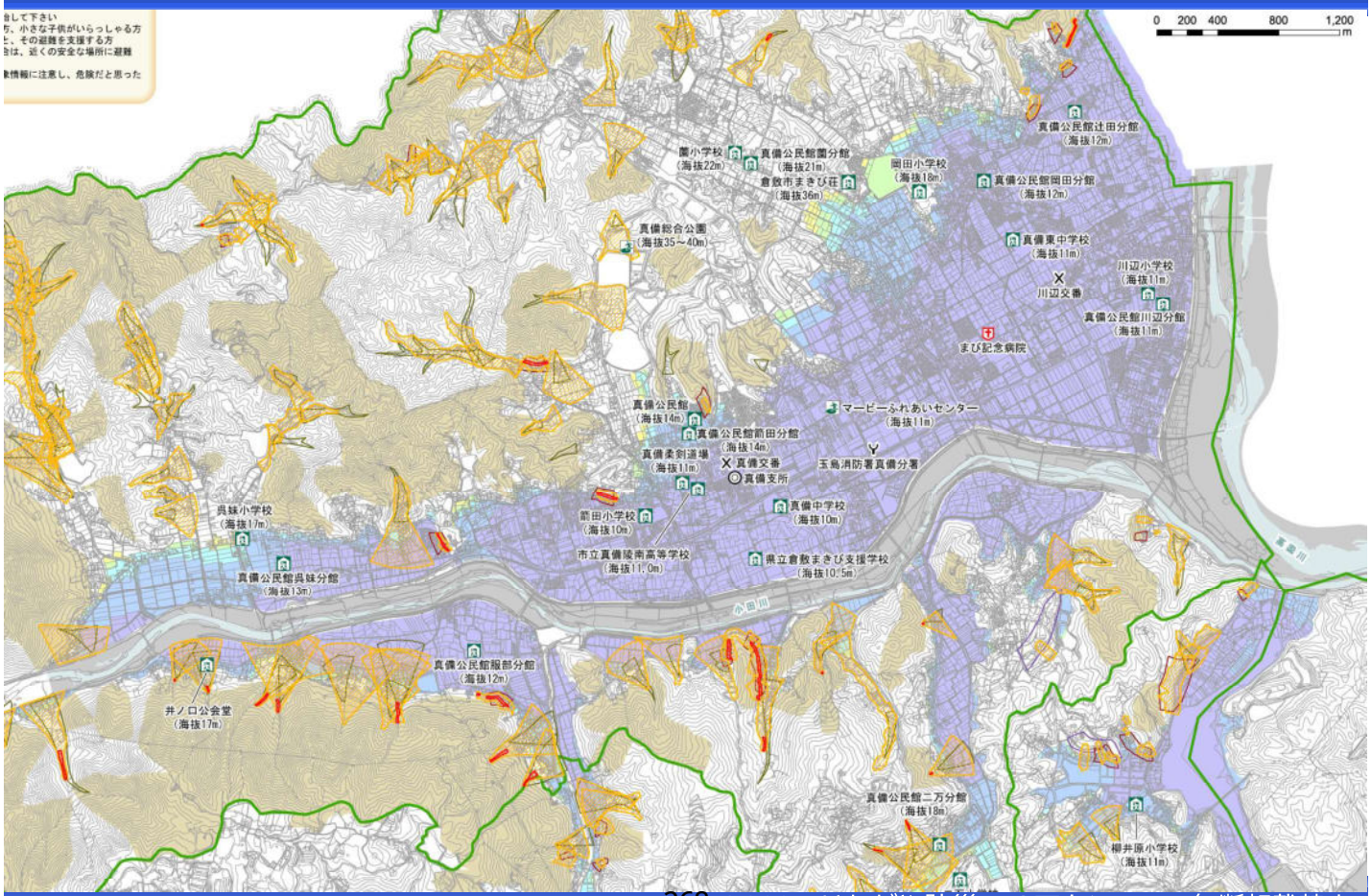
水害の概要とメカニズムについて⑥

せたがや防災NPOアクション

©

水害の概要とメカニズムについて⑦

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

水害の概要とメカニズムについて⑧

せたがや防災NPOアクション

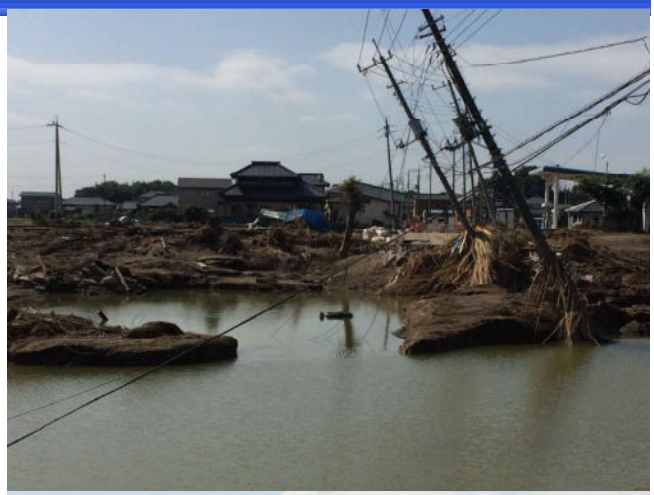
水害の概要とメカニズムについて⑨

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

水害の概要とメカニズムについて⑨

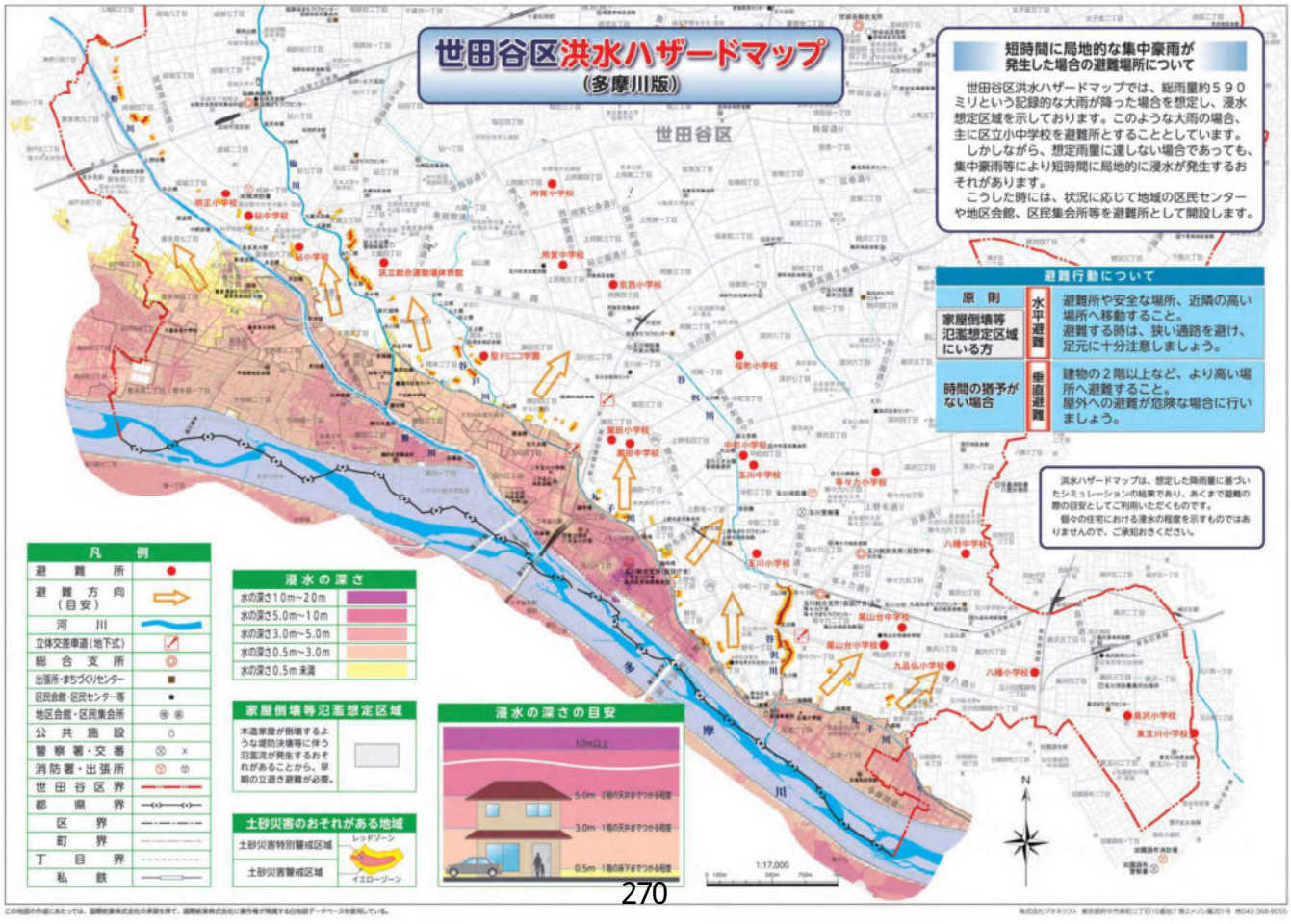
せたがや防災NPOアクション



©2

マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション



ハザードマップの見方

【内水氾濫の場合】

⇒全区版洪水ハザードマップ＆水害時避難行動マップ

※ポイントは雨水処理状態。50mメッシュではわからない！

【外水氾濫の場合】

越水の場合

⇒全区版洪水ハザードマップ＆水害時避難行動マップ

※ポイントは浸水の深さ

決壊の場合

⇒多摩川版洪水ハザードマップ

※ポイントは氾濫流

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

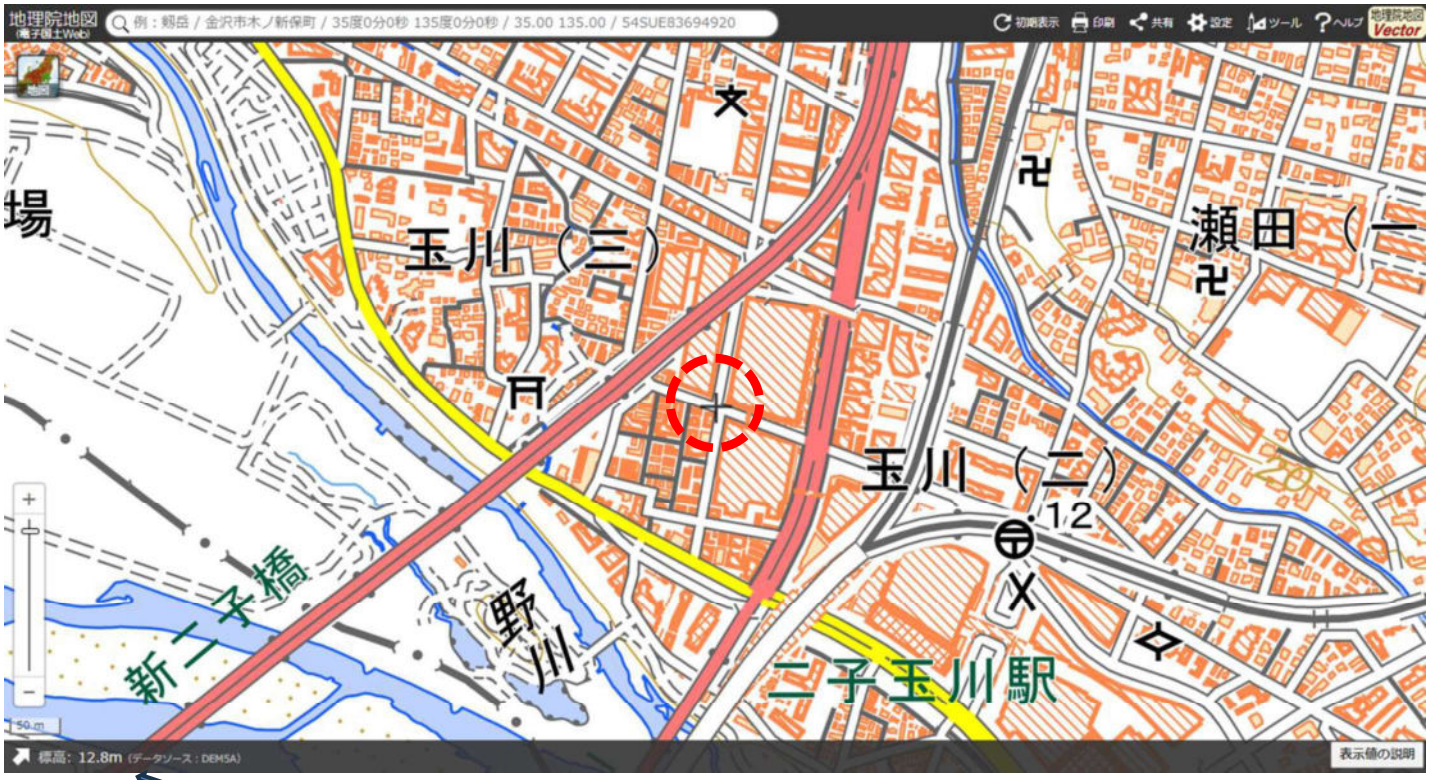
マイタイムラインを考えよう
せたがや防災NPOアクション

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション

地理院地図　検索



標高：12.8m

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション

「垂直避難」と「水平避難」

【マンションなど鉄筋構造の場合】

⇒「避難しない」・・・ハザードマップで浸水深の確認

⇒「垂直避難」・・・下層階の場合、上層階への避難を想定して平時より準備。

⇒「水平避難」・・・浸水深または土砂崩れリスクで判断

【戸建て、木造構造の場合】

⇒「避難しない」「垂直避難」「水平避難」・・・上記

※氾濫流のリスクあり

⇒杭打ち基礎の場合・・・上記

⇒通常の基礎の場合・・・決壊前の水平避難

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

内水氾濫（短時間集中豪雨）または越水被害

自宅の構造：	ハザードマップでの浸水深：　　m	避難行動の選択：　水平避難　・　垂直避難
避難場所：	避難経路：　→　→　→　→	
避難等判断となる情報とその入手先 ・ ・ ・ ・ ・ ・	避難前の予防・浸水対策 ・ ・ ・ ・ ・ ・	避難前の諸連絡 ・ ・ ・ ・ ・ ・
地域活動 ・ ・ ・ ・ ・ ・	浸水予想個所からの持ち出し、移動するもの ・ ・ ・ ・ ・ ・	長期避難に備えて持ち出すもの ・ ・ ・ ・ ・ ・

大型台風や前線に伴う長時間豪雨（多摩川の決壊被害）

自宅の構造：	ハザードマップでの浸水深：　　m 家屋倒壊等氾濫想定区域：　区域内　・　区域外	避難行動の選択：　水平避難　・　垂直避難
避難場所：	避難経路：　→　→　→　→	
避難等判断となる情報とその入手先 ・ ・ ・ ・ ・ ・	避難前の予防・浸水対策 ・ ・ ・ ・ ・ ・	避難前の諸連絡 ・ ・ ・ ・ ・ ・
地域活動 ・ ・ ・ ・ ・ ・	浸水予想個所からの持ち出し、移動するもの ・ ・ ・ ・ ・ ・	長期避難に備えて持ち出すもの ・ ・ ・ ・ ・ ・

マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション

▽自宅の構造・・・建物（戸建て、平屋、マンション≪階数≫）
・・・立地
▽ハザードマップでの浸水深、氾濫流域の確認
▽避難行動の選択・・・水平避難 or 垂直避難

▼避難場所・・・地域内 or 地域外
※二子玉川地区の方に近い水害時避難所
第1次（台風接近・通過の前日までに（24時間前までに）行う）
【中町小学校】【玉川中学校】など
第２次（台風接近・通過の当日（暴風雨前）に行う）
【瀬田小、中学校】
※土砂災害時避難所（状況に応じて開設。区の避難情報で確認）
【瀬田地区会館】【岡本地区会館】

▼避難経路・・・最短距離がベストとは限らない！

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

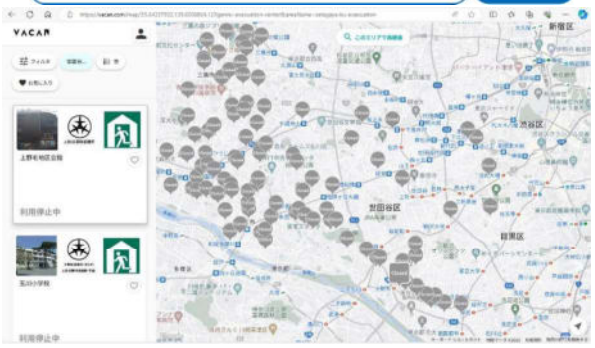
マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション

▼避難等判断となる情報とその入手先
※天気予報は当たる。
※台風接近＋前線＝豪雨になりやすい。

世田谷区防災ポータルサイト　検索

水害時・土砂災害時避難所混雑確認システム　検索



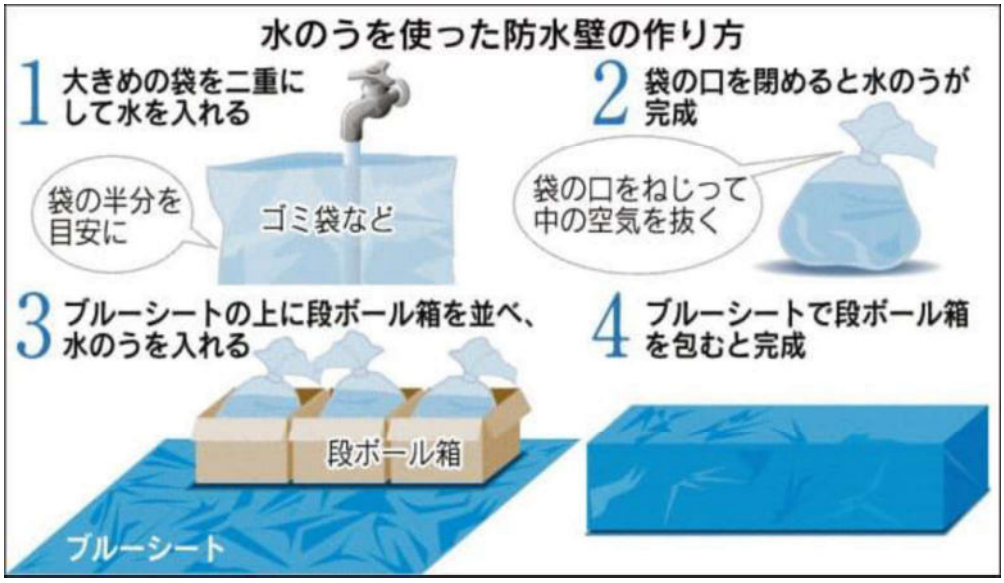
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

マイタイムラインを考えよう

▼避難前の予防・浸水対策

【半地下や玄関周りの防水手段として】

- 土嚢
- 水嚢
- 防水板



- 家の周りの排水溝のつまり除去
- 大雨時の不要不急の排水禁止（お風呂の水など）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

マイタイムラインを考えよう

▼避難前の諸連絡・・・家族、親戚、地域の知人、友人（誰に、何を）

▼地域活動・・・自ら、家族の身を守ることが最優先
・・・地域の助け合いや、役割（どんなことをしますか）

▼浸水予想個所からの持ち出し、移動するもの
・・・車、家財、電子機器など
・・・証書、証明書、写真など
・・・濡れたら困るもの、ダメなもの

▼長期避難に備えて持ち出すもの（停電、断水に備えるを含む）
・・・生きるために必要なもの（生命維持、公衆衛生的）
・・・質のために必要なもの（現金、着替え、嗜好品など）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

マイタイムラインを考えよう

せたがや防災NPOアクション

今、考えたものを『時間軸』に落としてみる

↓

「マイタイムライン」

短時間豪雨・・・2～3時間の幅で

大型台風・・・3日間の幅で

『命を守る』ことが目的

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

命を守るために

せたがや防災NPOアクション

脱出と避難の違いを認識しよう

【水害の場合】

⇒事前避難＝情報収集と避難判断＋避難行動を想定した準備
　発災後はすべからく『脱出』

【地震の場合】

⇒予防防災（耐震、家具転）していないと『脱出』していれば『避難』
⇒出火防止＞初期消火できないと⇒火災延焼＝『脱出』

“災害は映画ではない、脱出はほぼ失敗する”

だから『予防防災』＝『最大の自助』

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

～休憩～

 ©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

テーマ

◆避難所運営の強化

◆風水害への避難対策

やり方

◆模造紙に、「取り組んでいること」「取り組んだほうがいいこと、または、今後やらなければいけないこと」について、意見を出し合います。

◆意見は、短い文または、キーワードで付箋に記入

◆付箋はサインペンで記入ください。

◆進行係の指示で、付箋を貼り、意見を述べます。

◆最後に発表していただくので、発表者も決めてください

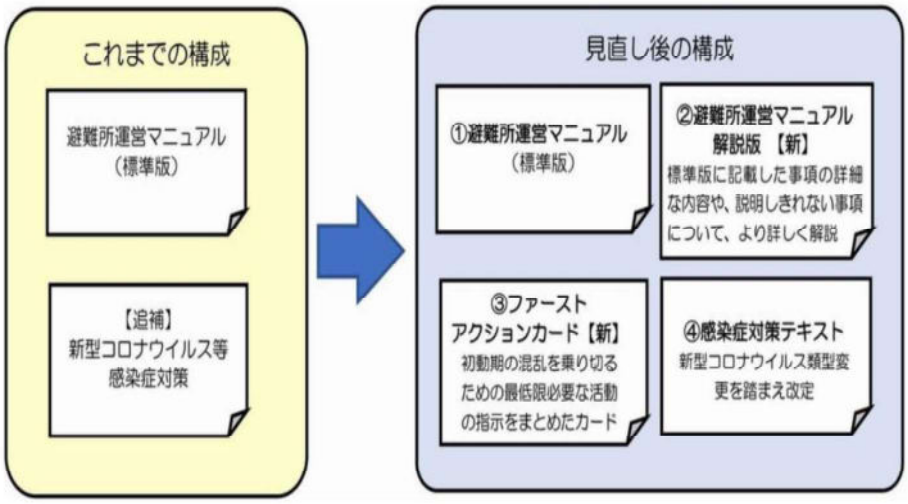
©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

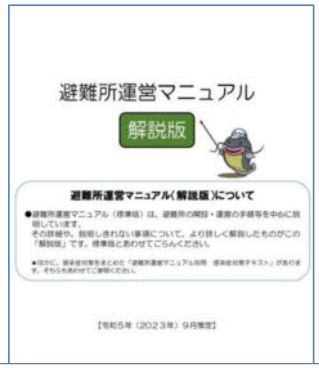
避難所運営の強化に向けて

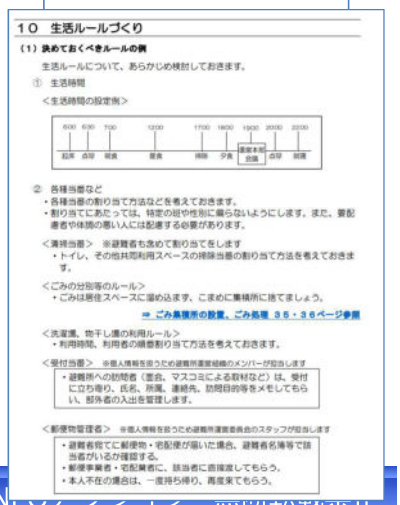
せたがや防災NPOアクション

【避難所運営マニュアルの見直し】がされました。

よりわかりやすいマニュアルとするため、避難所運営マニュアル（解説版）、ファーストアクションカードの新設をはじめ、構成の見直しを行いました。







世田谷区　避難所運営マニュアル　検索

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

避難所運営の強化の先には

～避難場所から被災生活者支援拠点へ～

【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

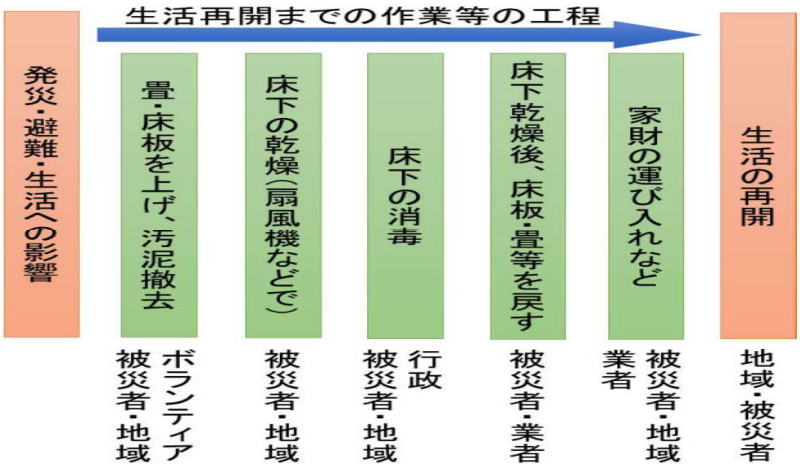
【特別なケアが必要な方】→ 避難所での集中対応が可能
→ 次善の在宅避難者サポート

※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

風水害への避難対策の先には

浸水被害の場合、早期対応で家屋は救えます。



●イロハの「イ」　≪被害状況を写真に撮る≫
- 被害がわかる写真
- 家の外を四方向から、浸水した深さがわかるように。
- 室内の状況も。（家財被害も撮る）

©2024 せたがや防災NPOアクション　無断転載禁止

被災生活者支援拠点を支援する

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

令和６年度　二子玉川地区防災塾　写真

せたがや防災ＮＰＯアクションからのお話

グループ討議

グループ討議

グループ討議

発表

発表

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和6年9月28日
地　区	二子玉川

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	

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	未記載
数	0	1	0	8	2	4	3	1	3

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	0	5	5	1	3	0	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	6	9	7

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	13	1		

4　設問３の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

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）	未記載
数	16	4	2

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	4	18	

7　設問６の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

・玉川・瀬田の2つの地区で共通意識を持てたことは有益だった。・活発な意見交換ができていた。・意見が多く、 防災計画作成ができそう！・時間が不足ぐらい、意見が活発に出ているため。・意見交換の時間がもっと長くても良かった。・少し時間が足りない。・時間に制限があるため、もっといっぱい話が出ると思う。・議論はできたが、瀬田・玉川との議論も欲しかった。・時間が短いのと、目標テーマが広いので、ポイントが十分論議されなかった。・課題から今後の取り組み、実際の訓練などが無いと意味がないのでは。・避難所運営の強化と風水害への避難対策を分け防災アドバイザーの講義を十分聞きごたえあった。

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。	9	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。	16
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	2	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。	13
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。	12
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	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	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	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	11
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	7	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	11
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（実際の避難所運営をしてみる、一般の方向けもやれたらなお良い）	
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	11	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	10
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	6	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	11
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	8	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）	13
＜その他＞初期消火要訓練			

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	未記載
数	12	8				2

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。
・連絡網を作成し、つながりをつくっていく。・防災塾は限られた人でしか話し合いをしていないのでこれをどれだけの人に周知されるかわからない。防災計画を防災訓練等で配布などしたらいいのかな？・瀬田・玉川の方々が話し合う場としてこれからもよろしくお願いします。・今後も両町会と協力して活動していきたい。・もう少しテーマを絞って討議したい。・グループ分け（メンバー配分）に関して、風水害対策に対し高台にある瀬田在住の人達の交流の必要さを感じた。・ぜひ宮崎氏の講義を聞きたいと思う。・机上の空論となりませんように。活きた防災対策となるようにお願いします。

防災塾　実施報告書

玉川総合支所地域振興課
深沢まちづくりセンター

１　実施日　令和６年１１月１６日（土曜日）１０：００～１２：００

２　場　所　駒沢オリンピック公園　中央広場

３　参加者　深沢地区町会会員（５１名）
玉川消防署（１１名）
深沢地区内消防団（９名）
東京都公園協会（７名）
駒沢オリンピック公園管理所（６名）
玉川総合支所地域振興課（３名）
深沢あんしんすこやかセンター（１名）
深沢地区社会福祉協議会（１名）
深沢まちづくりセンター（３名）　計９２名

４　テーマ
「深沢地区合同防災訓練」
地域住民の防災力向上と深沢地区関係団体の連携強化を目的として、深沢地区町会連合会と東京都公園協会主催による合同防災訓練を実施した。

５　実施内容

内　　容	実施団体
消火訓練	玉川消防署　消防団
発電機操作訓練	玉川消防署　消防団
煙中避難訓練	玉川総合支所地域振興課
はしご車体験	玉川消防署
かまどベンチ体験	駒沢オリンピック公園管理所
座学「災害時の健康管理」	講師　藤本　賢司 氏 （日本体育大学 保健医療学部 教員）
駒沢公園緊急避難経路確認	駒沢オリンピック公園管理所 深沢まちづくりセンター

＜訓練のポイント＞
●実地訓練
玉川消防署・消防団・公園管理所・地域振興課の協力を得て、消火訓練や発電機

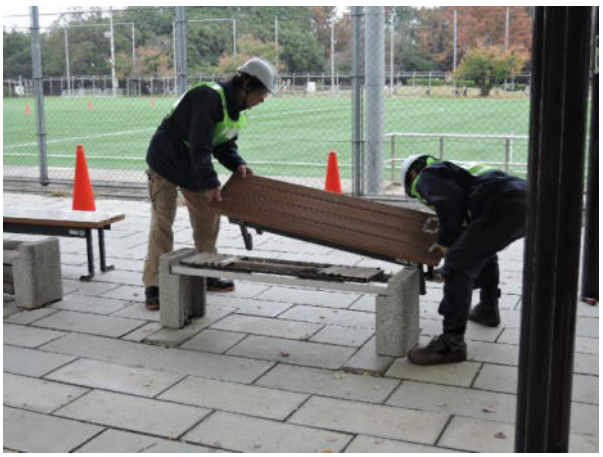
操作などの実習を行った。

●座学「災害時の健康管理」
日本体育大学保健医療学部の教員を講師に招き、災害時に起こりやすい疾患とその対応について講義を行った。
当日の参加者は高齢者が多かったため災害関連死への関心が高く、「このような講義は何度でも実施すべき」「非常に勉強になった。近隣住民にも伝えたい。」といった感想が寄せられた。

●駒沢公園緊急避難経路確認
広域避難場所として公園を使用する際の経路として新たに設置された出入口を現地確認した。

６　成果物
・当日資料

【当日の様子】



救急救命士・防災士から学ぶ 災害への備えと対応

「災害時の健康管理」

災害時に起こりやすい疾患とその対応

- 避難所の「TKB」は健康問題に直結する。
- TBKの国イタリア

↑写真：命を守る「TKB」避難所の"常識"が変わる？（NHK）より引用

朝	菓子パン orおにぎり	パン　チョコレート コーヒーor紅茶or牛乳
昼	菓子パン orおにぎり	パスタ(トマトソースなど)　リゾット　サラダ
夜	弁当	パスタ(トマトソースなど)　リゾット　サラダ 肉　ワイン　デザート
1日あたりの食費	1180円	1350～3375円程度 (1ユーロ=135円で計算)

↑図表：くらしのなかに防災ニッポンより引用

日本体育大学 保健医療学部 教員 藤本 賢司

本講義の要点

災害時に起こりやすい疾患と対策

1. 小児、高齢者、妊産婦（女性）への配慮
2. 温度の変化による疾患：熱中症、脱水、低体温
3. 食事の変化による疾患：食中毒
4. 衛生状態の悪化による疾患：感染症
5. 換気状態の悪化による疾患：一酸化炭素中毒、じん肺
6. 狭隘空間で起こる疾患：エコノミークラス症候群
7. 慢性疾患の悪化：治療が滞れば悪化する
8. 運動不足：心身の機能の低下
9. 口腔や入れ歯のケアの不十分：食欲低下や誤嚥性肺炎
10. 不安で起こるストレス反応：イライラする、怒りっぽくなる、不眠、動悸、苦しいと感じる
11. 支援者にも必要な「こころのケア」

小児への配慮

- 小児は、大人のミニチュアではない。
  （頭部の割合が大きい、体温が高い（新陳代謝）、呼吸や脈拍数が多い、訴えが不明瞭など）
- 一時的な症状は、災害時のストレスによる通常の反応の場合がある。
  大人が落ち着いた時間を持つ、話しかけるなど、子どもを安心させる。
- 乳児
  発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下、夜泣き、
  寝付きが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなる
- 幼児
  赤ちゃん返り、食欲低下、落ち着きのなさ、無気力、
  爪かみ、夜尿、自傷行為、泣くことが続く
- 上記の症状が継続する場合は、専門家の支援を。

高齢者への配慮

- 脱水に気づきにくい。
  アルコール、コーヒーなどは利尿作用があり、飲んだ以上に体外に出る。
- 予備能が低下しており、疾患が急激に悪化する。
- 運動不足で筋力が低下したり、関節が固くなる。
- 水不足で口腔ケアが疎かになると、食欲不振・虫歯・歯周病が進行し、身体機能がますます低下する。少量の水でもうがいをさせる。
- 我慢強い、弱みを見せない。痛みなどに気が付きにくい場合もある。
- 基礎疾患がある場合が多く、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、治療を継続させる。

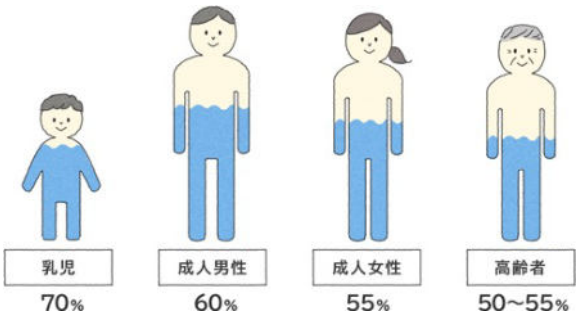
妊産婦、女性への配慮

- 妊産婦には栄養、衛生環境の配慮を。（食べられるときに食べる）
- 母乳が一時的に出なくなることがある。
  不足分を粉ミルク等で補いつつ、おっぱいを吸わせ続けることで再び出てくることが期待できますので授乳を続ける。
  （プライバシーの配慮）

- 災害時に、DV、虐待、性暴力が発生した事案も報告されている。
  （東日本大震災女性支援ネットワーク「東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書）
- 精神的ストレスやトイレの状況から月経トラブルも想定される。

温度の変化による疾患

熱中症、脱水



大塚製薬ホームページ「身体と水分」より

【予防】
- 高温、乾燥している場所に長時間滞在しない
- 喉が乾いたと感じる前にこまめに水分を摂る
- ミネラル成分が多く含まれているもの（経口補水液など）を飲む。
- 飲酒を控える。
- 服薬時の利尿作用に注意する。

NHKホームページ「健康チャンネル」より

温度の変化による疾患

低体温

【予防】

・家の中で衣類にくるまっていれば低体温の予防になります。

・大切なのは体温を逃さないこと。

・顔や首筋にタオルやマフラーを巻き、手は手袋や軍手、足は靴下やタイツで覆う。「耳も冷たくならないように耳当てをしてください」

・衣類以外の必需品は、使い捨てカイロ。一つずつ両手で持っていると体が温められます。

・レトルト食品に貼り付けて懐に入れ、体と食品を同時に温める使い方もできます。

寒さを防ぐために

朝日新聞アピタルより

衛生状態の悪化による疾患

感染症、食中毒

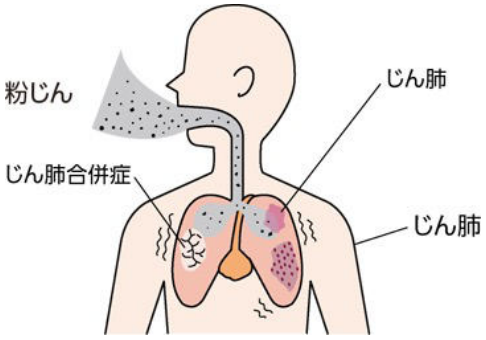
東京都ホームページ「災害時の食中毒予防」より

換気状態の悪化による疾患

一酸化炭素中毒、じん肺

一酸化炭素中毒とは NHK	
一酸化炭素	無色無臭 気づきにくい
吸い込むと	ヘモグロビンに結びつく 酸素が行き渡るのを妨げる
症状	軽度の頭痛・吐き気 意識喪失・死亡も

NHKホームページ「首都圏ナビ」より



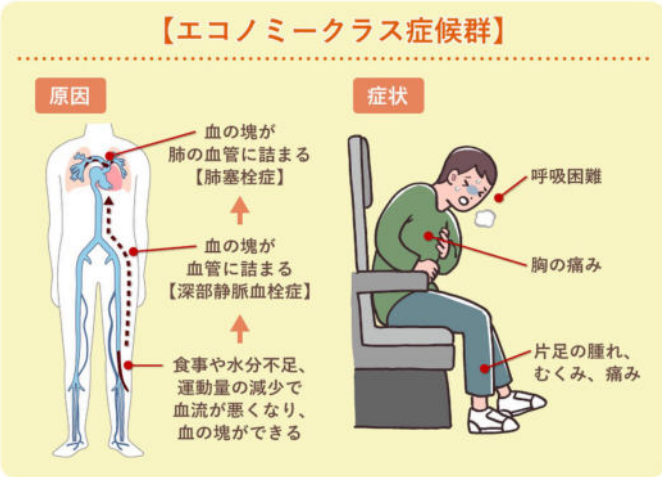
家内労働安全サイト ホームページより

・換気
・一酸化炭素中毒は車中泊でも注意が必要
・粉じんを発生させない→水まき
・粉じんの吸入を防ぐ→マスク着用、粉をつけない服

狭隘空間で起こる疾患

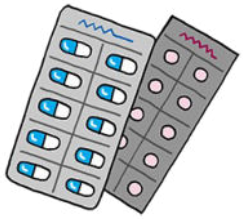
エコノミークラス症候群

ライフル介護ホームページより



【予防】
・長時間同じ姿勢を避ける
・運動をする
・水分をとる

慢性疾患の悪化



【備え】

- 処方薬の把握
  おくすり手帳、写真保存
  （品名がわかるように）
- 処方薬は常に切らさないようなサイクルで受診しておく
- 各疾患の関連団体の情報を把握しておく
  人工透析、インシュリン注射など
- 状況に応じて広域避難も考慮
- 避難生活でも睡眠、栄養、運動に配慮する

【災害時】

- 不規則な生活
- 精神的不安
- 栄養バランスの乱れ
- 受診や薬の処方が継続が不可能な
  場合もある

心身の機能の低下

生活不活発病（廃用症候群）

- 毎日の生活の中で活発に動く
- 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をも
  （遠慮せずに、散歩やスポーツや趣味も行う）
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
  （すぐに車いすを使うのではなく）
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、
  早めに相談する。
  （練習や工夫で上手になるので、「仕方ない」と
  思わずに）
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまない
  （疲れ易い時は、少しずつ回数多く。病気の時は、
  どの程度動いてよいか相談する。）

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、
地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印 ☐ をつけてください。

地震前	現在
①屋外を歩くこと	
☐ 遠くへも1人で歩いていた	☐ 遠くへも1人で歩いている
☐ 近くなら1人で歩いていた	☐ 近くなら1人で歩いている
☐ 誰かと一緒なら歩いていた	☐ 誰かと一緒なら歩いている
☐ ほとんど外は歩いていなかった	☐ ほとんど外は歩いていない
☐ 外は歩けなかった	☐ 外は歩けない
②自宅内を歩くこと	
☐ 何もつかまらずに歩いていた	☐ 何もつかまらずに歩いている
☐ 壁や家具を伝わって歩いていた	☐ 壁や家具を伝わって歩いている
☐ 誰かと一緒なら歩いていた	☐ 誰かと一緒なら歩いている
☐ 這うなどして動いていた	☐ 這うなどして動いている
☐ 自力では動き回れなかった	☐ 自力では動き回れない
③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
☐ 自宅内では不自由はなかった	☐ 自宅内では不自由はない
☐ 不自由があるがなんとかしていた	☐ 不自由があるがなんとかしている
☐ 時々人の手を借りていた	☐ 時々人の手を借りている
☐ ほとんど助けてもらっていた	☐ ほとんど助けてもらっている
④車いすの使用	
☐ 使用していなかった	☐ 使用していない
☐ 時々使用していた	☐ 時々使用
☐ いつも使用していた	☐ いつも使用
⑤外出の回数	
☐ ほぼ毎日	☐ ほぼ毎日
☐ 週3回以上	☐ 週3回以上
☐ 週1回以上	☐ 週1回以上
☐ 月1回以上	☐ 月1回以上
☐ ほとんど外出していなかった	☐ ほとんど外出していない
⑥日中どのくらい体を動かしていますか	
☐ 外でもよく動いていた	☐ 外でもよく動いている
☐ 家の中ではよく動いていた	☐ 家の中ではよく動いている
☐ 座っていることが多かった	☐ 座っていることが多い
☐ 時々横になっていた	☐ 時々横になっている
☐ ほとんど横になっていた	☐ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

☐ 変わらない　☐ 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

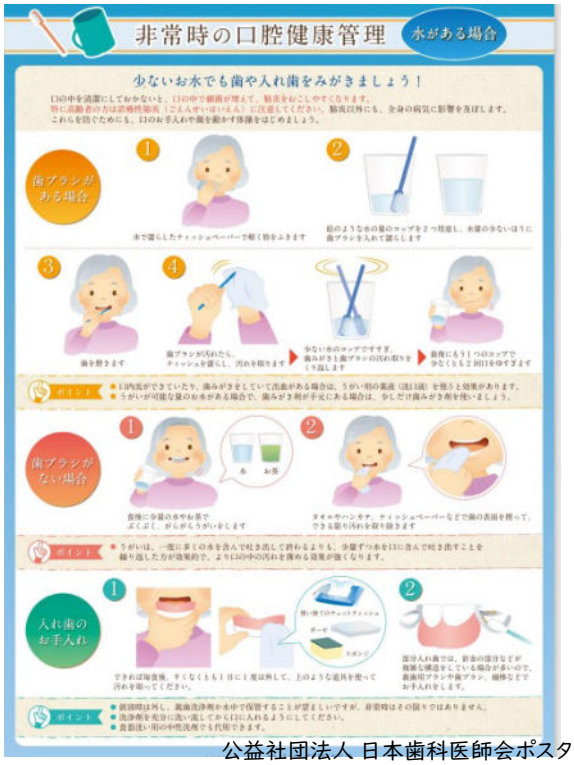
☐ ない　☐ ある → ☐ 和式トイレをつかう　☐ 段差（高い場所）の上り下り　☐ 床からの立ち上がり　☐ その他（具体的に記入を：　　）

氏名　　（男・女，　才）　月　日現在

※このチェックリストで、赤色の☐（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。
※特に 地震前（左側）と比べて、現在（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

口腔や入れ歯のケアの不十分

食欲低下、誤嚥性肺炎



公益社団法人 日本歯科医師会ポスター

不安で起こるストレス反応

被災された方へ

- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう
- お互いにコミュニケーションを取りましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう

特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆様はこのようなことに気を付けましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

厚生労働省ホームページ「こころの健康を守るために」より

支援者にも必要な「こころのケア」

- 二次的トラウマ（代理受傷）
  被災体験を聞いたり、被災地を見ることで支援者も傷つくことがあります。
- バーンアウト
  報われないことが続くと、活動が嫌になってしまう場合があります。

気づかないうちに、
ストレスが蓄積していることが
あります。

ご清聴ありがとうございました。

日本体育大学 保健医療学部救急医療学科
横浜市青葉区鴨志田町1221－1
藤本 賢司
[redacted]

https://nittai-ems.com/
救急蘇生・災害医療学研究室ホームページ

Tokyo Metropolitan **Komazawa Olympic Park**

都立 駒沢オリンピック公園

交通 Traffic

JR山手線「渋谷」からバス、「駒沢公園東口」「東京医療センター前」下車、東急バス「駒沢公園西口」下車
JR「恵比寿」からバス、「駒沢公園」「学芸付属中学校」下車
東急田園都市線「駒沢大学」下車　徒歩15分　　東急大井町線「等々力」からバス「駒沢公園西口」下車

Get off at the Komazawa-Koen-Nishiguchi stop on the Tokyu Bus (bound for Denenchofu) from Shibuya Station on the JR Yamanote Line
Get off at the Komazawa-Koen stop of the Tokyu Bus (bound for Yoga Station) from the JR Ebisu Station
15-minute walk from Komazawa-Daigaku Station on the Tokyu-Denentoshi Line
Get off at the Komazawa-Koen-Nishiguchi stop on the Tokyu Bus (bound for Soshigaya-Ookura Station) from Todoroki Station on the Tokyu-Olmachi Line

所在地 Location　世田谷区駒沢公園、駒沢一丁目、目黒区東が丘二丁目、八雲五丁目
Komazawa-Koen, Setagaya Ward; Higashigaoka 2-chome, Yagumo 5-chome, Meguro Ward

問合先 Inquiries　TEL.03-3421-6431　駒沢オリンピック公園サービスセンター（公園管理所）
（〒154-0013　世田谷区駒沢公園 1-1）
Komazawa Olympic Park Service Center (Park management office)
TEL.03-3421-6431 (1-1 Komazawa-Koen, Setagaya-ku 154-0013)