



地域交流ラボ 報告会 在宅避難×避難所×地域 最適な避難を選ぶために

2026.02.11
日本大学 危機管理学部
中林ゼミ (第1期) チーム

資料の構成

- ◆メンバー紹介
- ◆活動報告
- ◆首都直下地震において池尻地区で想定される被害
- ◆備蓄を中心とした対策
- ◆総括

参加メンバー（全員危機管理学部3年生です）

五十嵐威（リーダー）	尾崎光優
久野愛実（副リーダー）	坂本結夏
石黒遥夏	根本直輝
大橋玲奈	中林啓修（顧問）

■ 昨年度（初年度）の活動（下馬地区）

「安全な在宅避難を可能にする事前対策 -命を守り72時間を生き抜くために-」

活動報告

- ・ 2025年7月21日 防災まち歩き



三宿小学校付近の住宅街を散策し道路の状態や昼間の様子などの町の特徴、災害時一時避難場所や消火栓などの防災設備、地区に存在する施設などを確認しました。

活動報告

- ・ 2025年9月7日 池尻小学校 避難所運営訓練



区立池尻小学校で開催された避難所運営訓練に参加しました。本訓練では訓練前に行われた事前会議にも参加し訓練当日には避難所の設営や資器材の確認、バーナーや発電機の使用、テントやマンホールトイレの設置を行いました。

活動報告

- ・ 2025年10月3日 三宿小学校 避難所運営訓練



区立三宿小学校で開催された避難所運営訓練に参加しました。本訓練では避難所の設営ほか、チームで選んだ防災用品の展示や給食犯による非常食の試食会、せたがや災害ボランティアセンターによる防災講演会が開かれました。

活動報告

・ 2025年10月18日・19日 三茶祭



日本大学三軒茶屋キャンパスの文化祭である三茶祭では中林ゼミナール会場にて活動中間報告と防災グッズの展示を行いました。2日間で多数の方に来場していただき、地域の方に防災に関する知識を共有することができました。

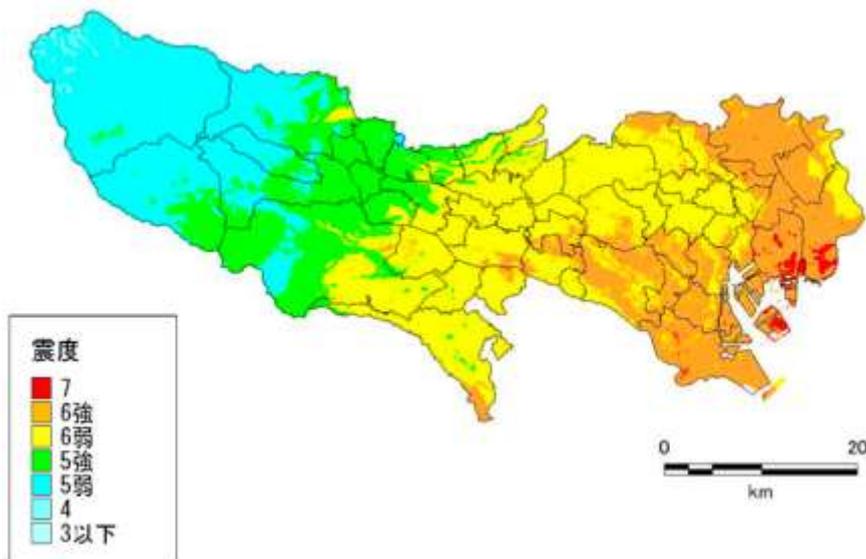
活動報告

- ・ 2025年12月13日 多聞小学校 避難所運営訓練



区立多聞小学校で開催された避難所運営訓練に参加しました。本訓練では小学校の施設見学やHUG(避難所運営ゲーム)などを行い地域の方々と共に防災に対する関心と知識を深めました。

首都直下型地震において世田谷区で想定される被害



図：「都心南部直下地震（M7.3）」での震度分布
 表：「都心南部直下地震（M7.3）、冬、夕方、風速8m/s」での被害想定
 いずれも東京都「首都直下型地震等による東京の被害想定」（令和4年5月25日公表）より

	東京都全体	世田谷区
建物全壊棟数*	194,431棟	25,757棟
うち火災	118,734棟（約61%）	19,989棟（約78%）
死者数	6,148人	645人
うち火災	2,482人（約40%）	398人（約62%）
うち建物被害	3,209人（約52%）	212人（約33%）
避難者	2,993,713人	252,237人
都内滞留者	15,836,955人	768,014人
帰宅困難者	4,151,327人	116,697人

*：原因別建物全壊棟数の合計＋建物倒壊を含まない焼失棟数

首都直下型地震において池尻地区 で想定される被害

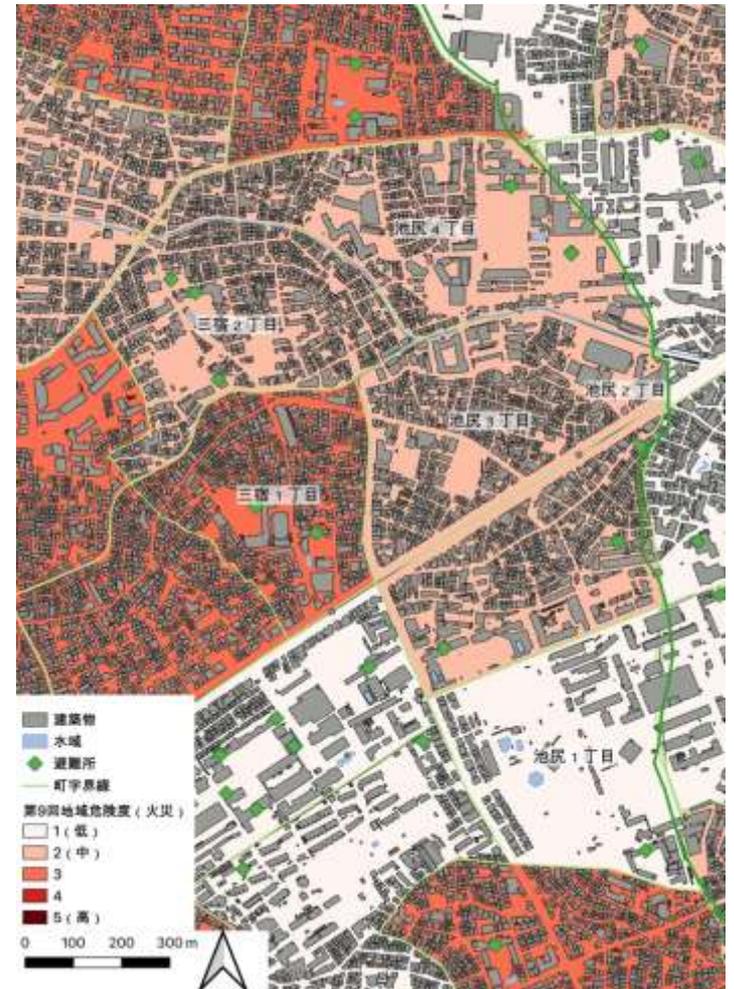
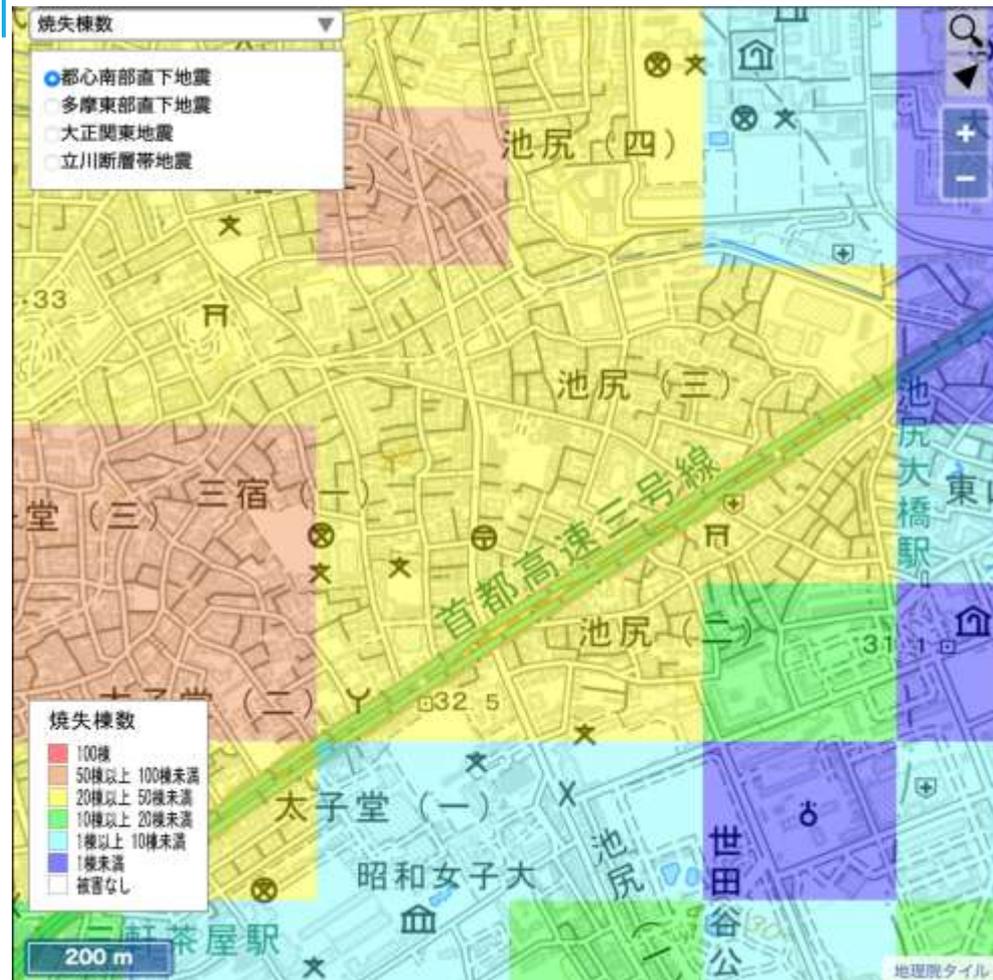
- 地区のほとんどが**最大震度6強**の予測。
- 目黒川沿いを中心に**一定の液状化リスク**がある。



東京被害想定マップ (スクリーンショット)

首都直下型地震において池尻地区 で想定される被害

■ 地区は高い**火災リスク**を抱えている。



左：東京被害想定マップ（都心南部直下地震 冬、夕方、風速8m/h）
右：東京都第9回地域危険度ランクから作成した火災リスクのマップ

三宿小学校避難所周辺街歩き (2025年7月21日)

三宿小学校避難所のエリア

- ▶ 池尻3丁目全域、三宿1丁目1～24・27～30番、太子堂2丁目1～13番

運営主体

- ▶ 池尻西町会、池尻北自治会、三宿自治会、太子堂2丁目大塚町会

- 計画収容人数：1196人（コロナ前。
H29池尻・三宿地区防災計画より）
- 対象エリアの人口
(2025.01.01時点)

地域	世帯数	総数
池尻3丁目全域	3,289	4,830
三宿1丁目1～24・27～30番	2,595	3,849
太子堂2丁目1～13番	1,507	2,154
上記合計	7,391	10,833



上：起伏があり幅員がやや狭い避難所前の道
下：新旧の建物の混在する街並み

考えられる課題

火災（＋一部液状化）による家屋の喪失

- ▶ 避難生活が長期化する可能性が高い人が多数存在する可能性。
- ▶ 他方、避難所のキャパシティには限界がある。

起伏のある地形、狭小な道路の多さ

- ▶ 避難所への避難に一定の困難さがある。
- ▶ 在宅避難と避難所避難の上手な使い分けが必要。

研究の方向性

在宅避難×避難所×地域

- ▶ 最適な避難を選ぶための条件整理を明確にし、必要な備えを考えていく。

研究のアプローチ

- ✓ (在宅避難も見越した) 備蓄の考え方の提示。
- ✓ 避難経路から各自に最適な避難を考える。

なぜ備蓄か、、、 近年の災害でも深刻化する物資不足と インフラ被害

R6能登半島地震では、、、

- ✓ 発災直後に避難所によっては食料等の物資が不足したが、避難所単位での物資ニーズの把握に物資システムが活用されなかった。
- ✓ 「物資の内容，輸送手段，到着時間等」の情報整理できておらず混乱が生じた。
- ✓ アクセス経路が限られているため、復旧作業に必要な重機や資材の搬入が難航してしまい、復旧作業が遅れてしまった。
- ✓ 老朽化した水道管が広範囲に破損したことで長期的な断水を引き起こしてしまった。

なぜ在宅避難も見越すのか、、、

在宅避難の必要性

- ✓世田谷区内に**指定避難所**は96か所あるが収容人数が限られている。
- ✓高齢者などは、慣れない環境下で生活することで、**感染症**や**災害関連死**などの**リスク**も高まる。

在宅避難のメリット

- 住み慣れた環境でペットや家族と過ごすことができる。
- プライバシーが確保され、余計な心配をせずに生活できる。
- 感染症のリスクが低くなる。



在宅避難の可能性も視野に入れた 備蓄の考え方の一案

三宿小学校の避難所
設置訓練で発表した

防災用品の考え方

<避難所避難に必要なもの>

身を守る
(ヘルメット、懐中電灯、
応急手当のための用品)

生き残る
(食品、飲料水、季節用
品 (夏：冷えピタ/冬：
ホッカイロ) など)

尊厳を守る
(女性用品、おむつ、下
着類など)

いつでも 持ち歩ける 備蓄

- ✓ ペットボトルの
飲料水
- ✓ ちょっとしたお
やつ (携帯食)
- ✓ 筆記用具
- ✓ 雨具
- ✓ 絆創膏、常用薬
- ✓ その他普段の身
のまわりのもの
- ✓ 携帯トイレ

<在宅避難に必要なもの>
避難所避難に必要なものに加えて、、、

停電対策
(あかりなど)

ガス途絶対策
(ガスコンロなど)

断水対策
(水袋、飲料水など)

下水停止対策
(トイレ用品など)

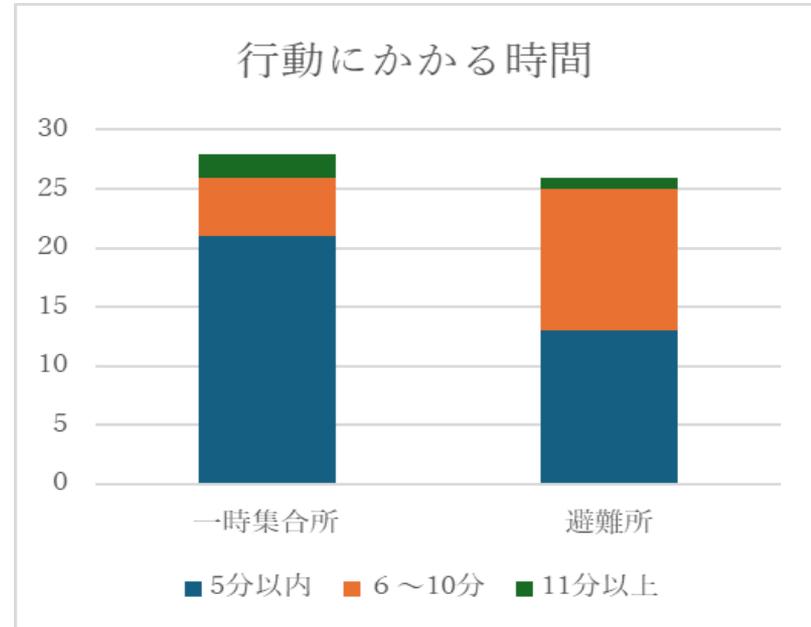
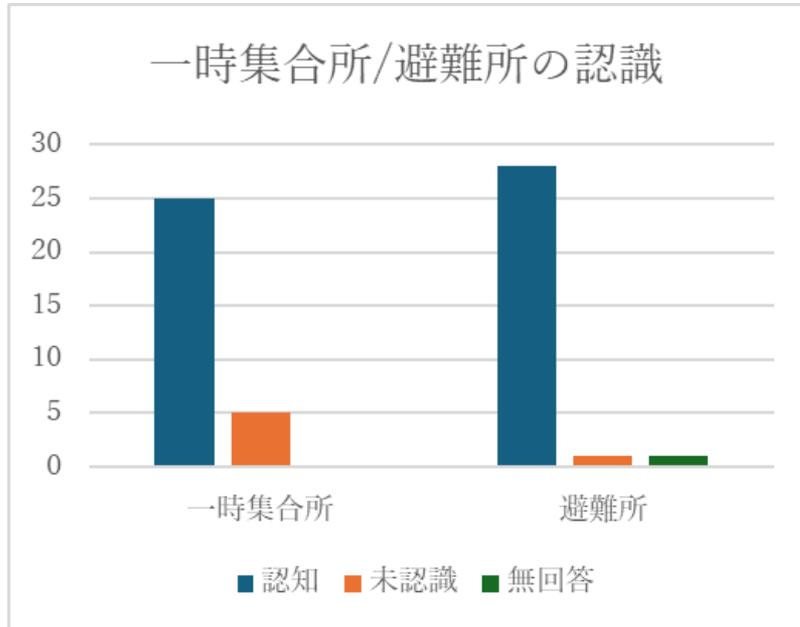
各自の事情等に合わせて用意すべきもの

(めがね、持病の薬、お気に入りのもの、おもちゃ類など)

アンケート集計結果

Q1.自宅近辺の一時集合場所・避難所を把握しているか

Q2.自宅近辺の一時集合場所・避難所までの移動時間

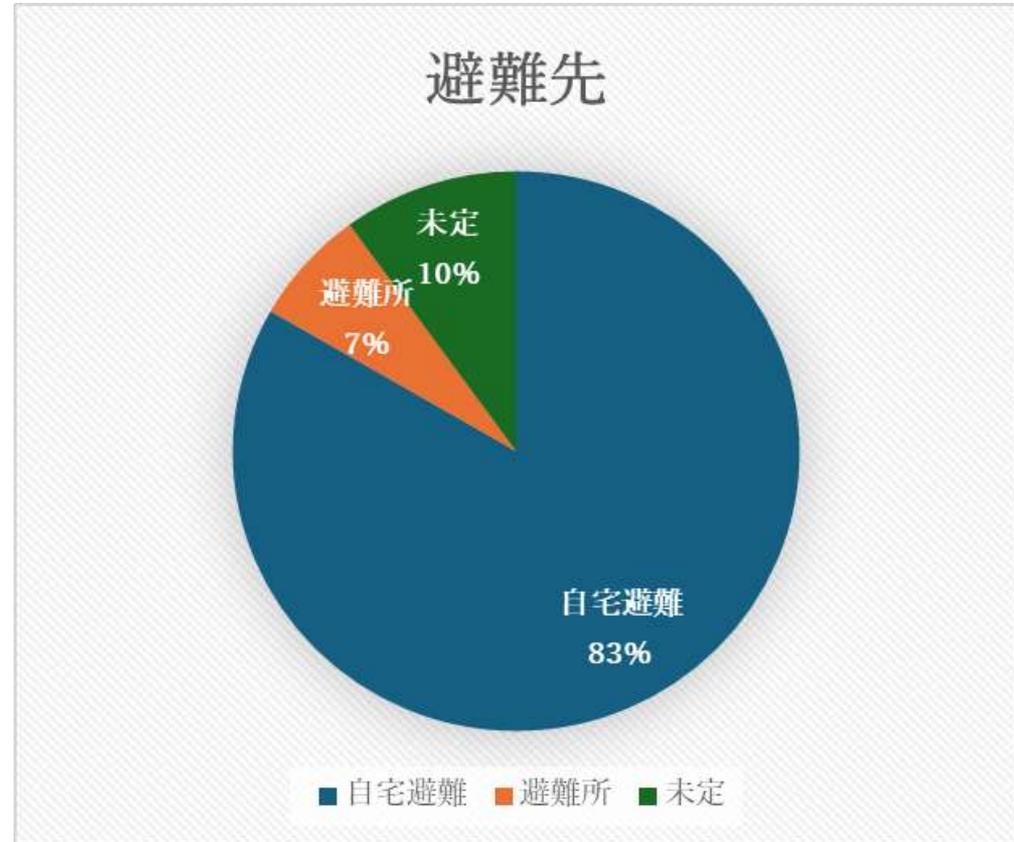


- ・一時集合場所・避難所とともに約9割の方が把握している。
- ・一時避難場所に関しては8割近くの方が5分以内の場所に一時集合場所があると回答し、避難所に関しては6分～10分の割合が増加したが、いずれも10分以内と近い距離に位置していることがわかった。

アンケート集計結果

Q.優先的な避難方法について

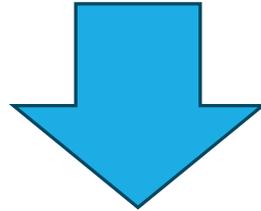
在宅避難を優先している方が約8割であった。池尻地区の住民に在宅避難の意識が十分に広まっていると考えられる。これには昨年世田谷区が行った「せたがや防災ギフト」の施策がプラスの効果を与えた可能性がある。



アンケート集計結果

Q1.既に家ではどのような「もの」や「こと」が準備できているか

Q2.これからこういった供えをしていこうと思ったか。



Q1

- ・ 水
- ・ 食料（レトルトや缶詰など
- ・ 簡易トイレ
- ・ 地震や火災保険
- ・ 医薬品
- ・ ガスボンベ・コンロ

Q2

- ・ 家族との連絡方法
- ・ 食料
- ・ 水
- ・ 家具の固定

総括

- 池尻地区では地震による火災や液状化などのリスクを抱えており、特に火災のリスクに関しては高いものとなっている。
- 人口が他の区と比べて多い世田谷区では、避難所での収容人数が特に限られているため、在宅避難を見越しておくべきだと考えられる。
→避難所生活で問題となるプライバシー問題や感染症リスクなどを防げる。
- 身の回りの環境や災害発生時の状況を見て、避難所避難か在宅避難をどちらが最適か判断する必要性がある。
- 急な災害時に備えて、地域の人々や地域コミュニティとコミュニケーションをとることが、重要になってくる。

ご清聴ありがとうございました。