

## 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) 動画配信日 令和3年9月25日(土曜日)
- (2) 実施方法 YouTubeの区公式チャンネル「せたがや動画」にて配信
- (3) 視聴回数 605回(10月25日時点)
- (4) テーマ 『わくわく防災減災』～日常でできる防災のヒント
- (5) 講師 目黒星美学園中学高等学校のみなさん
- (6) 動画内容(要旨)
  - 1. 避難って何だろう?～命と安全を守る選択肢を増やそう
  - 2. 『防災かいたく力』を身につけよう!
  - 3. 体験談を聞いてみよう!
  - 4. 災害時のトイレを知ろう・備えよう
- (7) 成果物  
セミナー全文書き起こし及び動画資料

## 2021 年度・二子玉川オンライン防災塾

目黒星美学園中学高等学校 P・F・F プロジェクト

### (オープニング映像)

皆さん、こんにちは。目黒星美学園中学高等学校 P・F・F プロジェクトです。

今日は、二子玉川オンライン防災塾で、一緒に防災について考えていきましょう。

私たちのプロジェクト名、PFF とは prepare for the future の略です。

災害が起こる未来はいつ訪れるか分かりません。このプロジェクト名には、「その時の今を守るために、今準備をする」という意味が込められています。

防災というと、面倒とか、災害を連想して怖いとか、ネガティブなイメージを持たれがちです。そのため、想像が広がらなかつたり、ついつい動きたくない気持ちになってしまいます。

でも実際は、防災とは前向きに行うことでこそ、視野が広がり、選択肢が増え、備えることが楽しくなってきます。「楽しく防災する」、これが私たちが提案する「新感覚防災」です。

そこで今回の防災塾では、一緒に前向きに防災に取り組むための工夫を考えてみました。このマークが出てきたら、動画を止めてぜひ考えたり、試したりしてみてください。日常の中で防災に取り組むためのヒントになることがあれば、嬉しいです。

### 「1. 避難って何だろう？～命と安全を守る選択肢を増やそう」

「避難してください！」「避難してください！」

皆さんは、繰り返しこう呼びかけられたら、どんな気持ちになりますか。

「避難所に行かなければ」と焦った気持ちになるでしょうか。「どうせ大丈夫」と軽く考えってしまうでしょうか。それとも、落ち着いて行動を考えようと思えますか。

実は避難とは「危険を避けて安全を確保すること」という意味なんです。その場にいると危ない場合は移動しますが、安全な場合はその場に留まることも避難になります。

でも、ついつい「避難所に行かなければ！」「とにかくどこかに行かなければ！」と焦る気持ちになりがちですよね。そこで私たちの学校では、「動く避難・動かない避難」というキ

ヤッチフレーズを考えました。

**(BOUSAI ミニシアター「災害時でもできる人はステイホーム！」)**

ではここで、昨年中学1年生が作った防災ミニシアター、ご覧ください。

皆さんは、災害が起きたらどこに避難しますか？

「えーっと、避難所」「公園」

そう思っている人が多いかもしれませんが、首都直下地震では避難所に入れない人が約400万人いると言われていました。

「えっ、うそっ、そんなに」

だからたくさんの方が在宅避難、つまりお家で避難することになるのです。

「しかし!」「はいっ!」

家が崩れてしまったり、今いる場所から家が遠かったり、

避難所しか避難する場所がない人がいるかもしれません。「たしかにー」

ですから、家で避難できる人は「家で避難する」ということが大事になってきます。皆さん、避難する場所は避難所だけではありません。避難所はあくまでも選択肢の1つです。

地震のときも家で過ごせる人は、ステイ・ホームしましょう。

それに意外と家の方が、安心じゃないですか？気楽じゃないですか？「なるほどー」

実際に起こる前に、家族で疑似ミニキャンプしてみませんか？

これまでの災害では「避難所に行かなければ」と、自宅が安全な人までも避難所に駆けつけてしまい、人口が少ない地域でも避難所がパンクするということが度々起きていました。二子玉川地区の人口はおよそ2万8000人、それに対して地震発生時の避難所は3カ所です。想像してみてください。皆が「災害時は避難所に行こう」と思っていたら……大変なことになりますね。避難所は自宅に住めなくなってしまった人のための一時的な生活の場所です。

そこで、今、注目のキーワードがこちら。災害時に避難できる場所を複数考えておく「分散避難」です。

台風や大雨は予め予想できるので、ホテルや安全な地域に車で移動するといったアイデアも良いかもしれません。一方、地震は予測できません。首都直下地震のときは多くの人が自宅で生活を続ける「在宅避難」をすることが予想されます。分散避難を考えることは、命と安全を守る選択肢を増やすことになります。

**「おうちでやってみよう！分散避難、命と安全を守る選択肢を増やそう」**

分散避難はコロナ禍では、密を避けるためにも大切です。ここでは、分散避難ができる場所

を考えてみましょう。自宅が安全な場合は、在宅避難が基本ですが、危ない場合は迷わずに安全な場所に避難することが必要です。また避難先が本当に安全かも考えてみてください。

それでは、ここで、動画を止めて考えてみてください。皆さんはいくつ「命を守る選択肢」を思いつきますか。

## 「2. 『防災かいたく力』を身につけよう！」

(BOUSAI ミニシアター「防災を始めよう」)

「ポー！」

「パキン！」

「ペリッ！」「できた！」「いただきます！」

「お湯がなかったら、はしがなかったらカップラーメンは食べられない」

「それと同じで災害も防災と心構えが必要」

「避難、準備してなかった～私も食べたーい」「あのとき準備しておいて良かった。おいしい」「あなたはどっち？」

「さあ、あなたも防災始めましょう」

防災と聞くと「面倒で大変そう」、とついつい思いがちですが、ちょっとした工夫や視点を変えるだけでも、防災力をアップすることができます。そこで私たちは、「防災かいたく力」と名付けて、伸ばしたい3つの力を考えました。

まず1つ目はこちら！自宅を災害時でも安心できる安全な場所にしていく「改宅力」です。

「改宅力」には、「災害が起きる前に家を安全な場所にする力」と、「家にあるもので工夫して災害を乗り越える力」という2つの意味を込めています。

まずは、地震が起きた時にケガをしないように自宅を改善していくことが大切です。また災害に備えて様々なものを備蓄しなければ！と考えるとハードルが上がりますが、「自宅にあるものを使って何日工夫できるか」という視点に変えるだけで、防災の見方がちょっと変わって来ます。

もしこの部屋で夜寝ているときに大きな地震が起きたらどんなことが起きるでしょうか。考えてみてください。(…考える時間…)

色々なものが飛んできそうですね。ではどうすれば、部屋を安全にして、改宅力をアップできるでしょうか？例えば、ちょっと手間ですが、机を片付けるだけでもいざというとき、ぶつかってケガをするリスクを下げられます。これは、私が毎日心がけていることですが、

寝るときは忘れずにカーテンを閉めるようにしています。「カーテンを閉めることが防災になる！」というイメージはあまりないかもしれませんが、窓ガラスが割れた時にケガをするリスクを減らすことができます。

ここで私が実践している工夫を紹介します。地震のときに慌てて床を歩くとケガをするかもしれません。そこで枕もとには、古くなった運動靴を置いています。コンサート用のペンライトは以前、実際に停電した時に役立ちました。好きなアイドルのペンライトなので心強かったです。こんな風に既にあるものを防災にも役立てています。

100円ショップに行ったときに防災に役立つものはないかなと探してみるのもおすすめです。

さて、こちらは震度5強の地震のあとに撮影された写真です。

このお宅では、東日本大震災の経験を踏まえて、食器棚を固定していたそうなのですが、食器が飛び出さない工夫をするのを忘れていたため、こんな状況になってしまいました。

この失敗から、このお宅では、100円ショップで滑り止めのマットを買ってきて、すぐに食器の下に敷いたそうです。他にもちょっとした工夫で、倒れてくるまでの時間を延ばしたり、落ちてくる勢いを抑えたりすることができます。

また私の祖母の家では、家を建てる時に本棚を作りつけにしたり、扉に金具をつけたり、補強工事をしたりと様々な工夫をして、改宅力をアップさせたそうです。

最初の一步は面倒かもしれませんが、未来の自分のためにお家の中を見直して、改宅力をアップさせませんか。

### 「おうちでやってみよう！おうちハザードマップを考えよう」

皆さんのおうちで安全な場所、危険な場所はどこですか？ どうすればより安全にできるでしょうか。写真を撮ったり、イラストを描いて、考えてみるのもおすすめです。

それではここで、夜寝る場所に寝転がって、大きな地震が来たらどうなるか考えてみましょう。飛んでくるものや倒れてくるものはありませんか。どうすれば、安全な部屋にできるでしょうか。小さなお子さんがいる場合は、ぜひ子ども目線でも確認してみてください。

### 「3.11 失敗からのワンポイント・アドバイスー大きな地震が起きたら、もと通りに片づけない」

ー3月の末に実家に帰って、1週間ぐらい片付けの手伝い、自分の部屋を含めて片付けをしました。ところが東京に戻ってきてから数日後、4月7日の夜に大きな余震が発生しました。その結果、私の実家のあるエリアは3・11の時の揺れよりも余震の方が大きかったので、私の実家は半壊して、私が片付けたものは元に戻っていたので、すべてまた落ちると

いう、そういった経験しました。

大きな地震の後には余震が続きます。最初の地震で落ちたものを、もとに戻すとまた落ちてくるかもしれません。大きな地震のあとは余震を前提とした片づけをしましょう。

2つ目の「かいたく力」がこちら。

ここでクイズです。この中で災害時に、非常食になるものはどれでしょうか。

答えは……、全部です。災害に備えて1週間分の食料は、用意しておくことが推奨されています。

1週間分、と聞くとハードルが高く感じるかもしれませんが、今、ローリングストック・日常備蓄という考えが広まっています。普段から少し多めに食材を買って、期限に近いものから消費し、使った分だけ買い足すのがローリングストックです。私たちはローリングストックを実践することを、普段の食卓で食料を回していく力、「回卓力」と名付けました。

それではここで、ローリングストックを実践している先生にインタビューしてみようと思います。

まず、ローリングストックをする上で失敗したことはありますか。

—はい。日常備蓄を始めた頃は、色んな失敗をしました。例えば、期限の長さだけを気にして、普段食べ慣れていないものをたくさん買ってしまっていたので、いざ期限が来たときに食べてみたら口に合わなかったということがありました。あと張り切って期限を管理しようと思って備蓄ノートを作ったんですけども、私、元々面倒くさがり屋なので、1ページ目で挫折したことが、たぶん5回くらいあります。あと、これは私の両親の経験談なんですけれども、1カ所に水を備蓄、まとめて備蓄していたところ、東日本大震災の時に上から物が落ちてきてしまって、取り出すのに非常に苦労したという体験談を聞きました。

失敗から学ぶことは多いですね。では、ローリングストックのコツを教えてください。

—はい。今心がけていることが3つあります。

まず1つ目が「期限が来るのが楽しみになる食品を選ぶ」ということです。よく聞くのが、気づいたらうっかり期限が切れていたというのが「備蓄あるある」なんですけれども、私は逆に「早く期限が来ないかなー」と楽しみにしている状態です。

2つ目は、1つ目のコツとも被るんですけども、ローリングストック自体をどうやったら楽しく続けられるかという工夫をしています。最近ではコロナ禍で、なかなか地元に戻るができないので、地元の美味しいものを取り寄せて「お取り寄せ備蓄」を楽しんで

います。地元の応援にもなるので、一石二鳥だなと思っています。

3つ目はこれは私の場合は、なんですけれども、自分の一定量を決めて、ざっくり管理するというのがローリングストックの長続きのコツでした。具体的には、いくつかのケースを準備して、いつもこのケースの中にはある程度の食料が入っているという状態にしています。

このケースには大体の期限の目安を書いておいて、何か買ってきたら大体の期限の箱の中に入れていく、で、期限が近いものから消費していくということをしています。

両親の失敗談を聞いて、空いてるスペースを使つての分散備蓄、すき間備蓄を実践しています。こういったところは、一度仕舞ってしまうと、取り出して期限を確認する、というのはなかなか手間なので、マジックペンとマスキングテープを使って期限を書いておくということをしています。こうすると一目で分かるので、とても便利で、私も続けられています。

こんな風にするとローリングストックが楽しく続けられますね。

「おうちでやってみよう！お家の回卓力をチェックしよう！」

「備蓄」というと防災用の特別な食料をイメージしがちですが、最初のクイズに出てきた食べ物も、回卓力の視点からはすべて非常時に役立つ食料になります。私は冷蔵庫の中の食品を見落としていました。実は一般のご家庭では、買い置きの食料が1週間から2週間分あると言われていています。

ではここで皆さん、本当の回卓力をチェックしてみましょう。冷蔵庫を含めて、お家にとどのぐらいの食料があるでしょうか。何日くらい過ごせそうですか。考えてみてください。普段使っているものが災害時にも役立ちます。

食べ物ではありませんが、阪神淡路大震災を経験した私の家族は、当時ラップがとても役立つと言っていました。お家にラップがどのくらいあるかも、ぜひ確認してみてください。

3つ目の「かいたく力」はこちら。

災害時に重要になってくるのは、モノばかりではありません。正しい情報もとても重要になってきます。そこで、私たちは「情報を正しく理解して、正しい情報を選択する力」を身につけていきたいと思います。

災害時は SNS などてたくさんのデマや誤った情報が流れます。また、そのときは正しくても古くなった情報が残ってしまうこともあります。そのために1つの大事なキーワードを紹介します。それは「だいふく」です。皆さんは、「だいふく」が何の略か分かりますか。だいふくの「だ」、「誰が言ってるの?」、「い」、「いつ言ったの?」、「ふく」、「複数の情報を確かめた?」この「だいふく」を覚えて、情報のカイトク力を高めていきましょう。

### 「3. 11 失敗からのワンポイント・アドバイス」

皆さん、災害用伝言ダイヤルの番号は覚えていますか。「いないときには171」と覚えてください。

一東日本大震災が発生した後、家族と連絡が取れなかったのが、とっさにこの「171」を思い出してメッセージを吹き込みました。ところが後日分かったのが、きちんと約束していなかったのが、私の家族は誰一人私のメッセージを聞いてくれませんでした。災害時の連絡手段は、家族と具体的に事前に約束しましょう。

皆さんにもぜひ、3つの「防災かいたく力」を意識していただけると嬉しいです。

### 「3. 体験談を聞いてみよう！」

皆さんは2019年10月に発生した台風19号を覚えていますか。このパートでは、最初に、世田谷区に住んでいて、在宅避難を経験した生徒と、多摩川の近くに住んでいて避難所に避難した生徒の体験談を紹介します。

(防災に関心を持ったきっかけは?)

一両親が阪神淡路大震災の被害に遭って、父と母はその経験をもう一度したくないと思っていて、地震がちょっとでも起きた時はすぐに備えたりしていました。

(2019年10月に発生した台風19号のときの経験を教えてください。)

一台風19号の時に小学6年生で、夜にすごい雨とか風が強くなってきて「避難してください」という放送が流れて、それを聞いて私はすごいびっくりしたし、どうすればいいか分からなくなって、パニックになってしまいました。

ですが、母がハザードマップを見てみて、「ここは高台だから避難しなくても大丈夫だよ」と言ってくれたので、家でどうやったら落ち着いて安心して過ごせるかということを考えていました。冷蔵庫とかにあるもので食べて過ごせたり、家で家族とコミュニケーションを取って安心して、その時の台風19号を乗り越えることができました。

(台風を経験する前は災害が起きたらどう行動するイメージでしたか?)

一とりあえず避難所に行けば、何かもらえるかもしれないし、何かしてもらえたらと思うっていました。

(日常でどんな防災の工夫をしていますか?)

一想像とかで、夜寝る前に、もしこういうことがあったらどうやって逃げようとか、避難バックには、何を詰めようとか、その詰めたらそれはどうやって活用するかとかそういったことをよく考えていて、もし本当に災害があったときにそれを実行できるか分から



ないけど、でも想像するだけでも少しそういう他のことに使えるんじゃないかなと思いました。

(ずばり防災ってどう思いますか?)

—私は防災に対して、正直ちょっと怖いイメージしかなくて、防災って言ってもどうせ怖いから、どうせ実行できないだろうなと思っていたんですけど、最近ちょっとしたことで「あ、これ防災になるな」とか、そういうことを考えていくうちに、怖いよりもわくわくする、楽しいって感じがします。

(2019年10月の台風19号のときの経験を教えてください。)

—私の家は多摩川の近くだったので避難所へ行きました。家族と話し合っ、氾濫する危険が高いということで避難することにしました。

(避難所には何か持って行きましたか?)

—このようなものを持っていきました。私のお勧めする役立ったものは3つあります。1つ目がマットレス、ロールマット。2つ目が電源タップ。3つ目がゲームや小説などです。

1つ目のロールマットは、私が泊まったところは学校だったので、床も冷たくて硬いのでロールマットがあることによって、あったかくて快適に過ごすことができました。

2つ目の電源タップは、停電になっていなかったら周りの人とも揉めないのすごく便利でした。持ってきている人も少なかったんで、これはすごい持って行くことをお勧めします。3つ目のゲームや小説なんですが、私の弟は小さかったんで暇にならないようにゲームや小説などを持っていきました。

はい、私の行ったところは学校だったので本などの貸し出しができるようになっていたんですけど、やっぱり自分の好きなものを持っていけるとというのが大きいと思います。スリッパは場所によって貸し出し用があるところもあるんですけど、私は弟はサイズが合わなかったんで、お子さんのいる家庭はスリッパを各自で持っていったほうがいいと思います。

この写真は夜、避難所で寝ているときの写真です。ちょうど床に敷かれている銀色のものがマットレスです。結構、床が硬くて寝られないという人が多かったんで、マットレスはすごく便利でした。持っていったタオルケットも丸めて枕にして使いました。ぐっすり眠ることができました。

(台風19号のあとに見直した備えはありますか?)

—結構、人の目が気になったんで、テントを買いました。あとロールマットを元々、2つ持っていたのですが、家族分あるといいなと思ったんで、さらに2つ買いました。あと水がたくさん入るもの、潰せるタンク、水の入るタンクを買いました。

(防災に取り組むようになったきっかけは何ですか?)

—私の両親は結構防災に積極的だったので、一緒に防災の備品などの備えているうちに自然と積極的になっていきました。

(普段から防災について考えていたことは役立ちましたか?)

—一番は落ち着いて行動できたということだと思います。日頃から、家が浸水してしまうというのは、すごく不安なことだと思うんですけど、いつも常にもしもの場合を考えながら生活することができていたので、落ち着いて行動できたと思います

### 「おうちでやってみよう！—マイ避難行動を即席チェックしよう」

ここでは、防災の専門家が作ったフローチャートを使って、台風・大雨からの、「避難の即席チェック」を試してみましょう。ぜひ、ハザードマップもあわせて確認してみてください。

仙台市には、2003年から市民の防災意識を高めるために防災減災アドバイザーが設置されています。初代アドバイザーを勤めた京さんにお話を伺いました。

Q. 今、私たちの学校では地震発生時にどのような避難行動をとるのかというのを一人ひとりに考えてもらうというプロジェクトを行っているのですが、東京で首都直下型地震が起きた際に、自分たちで身を守る手段としては、どのようなものがありますか。

—一番大切なのはいつどこで起きてもいいようにイメージトレーニングをしていただくということです。どこで地震にあってもいいようにいつも周りのもので身を守れるものをつき探すということです。

Q. 訓練や防災を実際に呼びかけるお仕事をされていると思うのですが、その際に意識していることや工夫していることは何かありますか。

—市民の人たちが備えやすいように、イメージできるように、モノを見てもらって対策のですね、家具の転倒防止のものとか、実際の1個ブロック塀の重さを見てもらうとか、そういうような具体的にイメージできるようなモノを提示して、見てもらって、色々考えてもらうということを工夫しております。

Q. 防災とかをする上でお勧めしたいこととかはありますか。

—楽しくですね、やれるようにしていただくのがいいと思います。

イメージすると、地震が大変だあ、という頭になると、気持ちも重くて何もしたくなくなるので、そうではなくて備えは楽しくやれるということで、自分で普段食べているものとかを余計備蓄したりですね、どんなものを準備したらいいかとかということを楽し

く考えられるような工夫をしていただくといいかな、と。楽しくやる工夫を考えてもらってます。

Q. コロナ禍における災害時の避難所での生活で重要になるポイントは何でしょうか。

—避難所というと、学校の避難所に我先に行くということになると思うんですけども、そういうイメージではなくて、是非、コロナのときには特に分散避難ということで知り合いの所とか家族の他にお住いであればそこに身を寄せたりということも、やれることもあると思います。それを考えていただくと。

予算が取れるのであれば、地震でなくて、何か大雨だとか台風が近づくよ、ということがあれば、ホテルに家族で泊まってみて楽しむ、というのも一つの避難の方法だと思います。

また、どうしても決められた避難所に行く場合については、消毒だとかマスクだとか自分で準備して、そういうことを考えていただいて備えて、避難所を利用するようにしていただくというのが一番だと思います。

本日はありがとうございました。

—ありがとうございました。

### 「おうちでやってみよう！—TOIRO ポーチを準備しよう・見直そう！」

小学生以来、カバンに入れっぱなしだった防災ポーチを見直していこうと思います。

TOIRO ポーチは「十人十色」からとっています。防災バックで必要なものは人それぞれなので、そういう思いを込めてつけた名前です。

定番のライトやホイッスルに加えて、コロナ禍で必要な消毒液が入っていました。

私は目が悪いので、ポーチにコンタクトケースを入れているのですが、久しぶりに見たら、なんと空っぽでした。今、見直したから良かったけれど、もし本当に非常時に中身が空っぽだったらとても困るだろうなと思いました。

見直すまでは忘れていたのですが、お母さんがくれたお守りが入っていました。見つけて思い出して、とても嬉しかったです。非常時にお守りなどの心の拠り所になるものを入れておくことはとても大切です。お守りだけではなく、何か安心できるものを入れておくといいと思います。

皆さんも、是非、TOIRO ポーチを作ったり直したりしてみてください。

## 「4. 災害時のトイレを知ろう・備えよう」

(BOUSAI ミニシアター「災害時のトイレを用意しよう！」)

ある日のことです。

「地震だわ、大変」

「避難所へ行こう。」

避難所にやって来ました。

「私、トイレに行ってくるね。」

「分かったわ。」

「気をつけて行ってきてね。」

トイレに並んでいると、

「ママ、これ使って良かったね。」

「そうね。」

「あの、それって何ですか？」

「携帯トイレって言って、すごく便利なんですよ。」

「へえ。」

あかりちゃんはトイレに並ぶのに疲れてしまい、戻ってきました。

「水飲んじゃうと、トイレ行きたくなくなっちゃうし、飲まなくてもいいかな。」

あかりちゃんは水も飲まずに寝てしまいました。すると誰かの声が聞こえてきました。

「ねえねえ、あかりちゃん。トイレも行かず、水も飲まずに寝てしまったの？」

「えっ、誰？」

「私はトイレの妖精だよ。なんであかりちゃんはトイレも行かず、水も飲まずに寝てしまったの？」

「だってトイレ汚いし、たくさん人が並んでたし、水飲んだらトイレ行きたくなくなっちゃうから。」

「それは逆効果だよ。水も飲まないでいると、エコノミークラス症候群などになって、命の危険になってしまう場合もあるんだ。」

「えっ、そうなの。でも水飲んだら、トイレ行きたくなくなっちゃうよ。トイレは汚いの使うしかないのか。」

「そんな時は、これ。携帯トイレー！ これは電気や水がなくても使える便利なトイレだよ。」

「へーそんなの良いものがあったんだ。使い方も簡単だし、私にもできそう。」

「しっかり水をとって、トイレに“行っトイレ”。

「んん、夢かあ。あれ、携帯トイレと水が置いてある。……トイレ行ってきます。」

皆さんも災害はいつどこで来るか分からないので、携帯トイレそして水を日頃から備えておきましょう。

(携帯トイレの使い方 ナレーションなし)

災害時のトイレ問題は、見落とされがちな問題ですが、命を守るためにもとても大切です。ここには3つの問題があります。

- まず1つ目は、災害時にトイレの備えが足りないこと。  
 2つ目は、災害時に「トイレに行きたくない」と考えてしまう人が多いこと。  
 3つ目は、この問題に気づいていない、知らない人が多いということです。

災害時は断水してトイレが使えなくなったり、トイレ環境が悪化したりします。トイレに行く回数を減らすために水分や食事を控えることは、エコノミークラス症候群などの命の危険につながるのですが、そのことを「知らない」という人も多くいます。

私たちの学校では、宮城県でお話を聞く中でこの問題を知って、2015年から様々な活動をしてきました。皆さんも、モノと心と知識の備えの3つセットで、ぜひ周りの人に知らせてください。知らせるだけでも誰かの命を救えるかもしれません。

ではここで、エコノミークラス症候群を予防する運動を試してみましょう。エコノミークラス症候群は、車中泊のときも注意が必要です。災害時でもしっかり水分をとって、適度に身体を動かすことを心がけましょう。

(災害時のトイレ問題座談会)

「トイレ備えてる？」

「備えてる？」

「いや、全然」

「何回分くらい備えてる？」「えー、10回あるかなーくらい」「全然備えてない」

「災害時のトイレ問題結構、深刻で、使えないことが多いんだけど、どうする予定？」

「意外と、キッチンペーパーとか使えるんじゃないかって思った。ティッシュペーパーよりも素材が固いから」

「うちは犬飼ってるから、犬のペットシートとか結構、吸収するんだよね。」

「あー確かに。ネコ飼っている人とか、あの砂みたいな、あれとかでもいけそうだね」

「確かに」

「あれなら臭くはなさそう。」

「臭くならないまで考えると、結構難しいけど、普通に考えたらビニール袋とか、普通に使えるけど。」

「タオルとか？紙がいっぱいあれば」

「新聞紙とか意外と水吸うんだっけ？」

「吸いそう」

**「おうちでやってみよう！命を守るトイレアイデアを出し合おう！」**

災害時にトイレの材料になりそうなものを考えてみましょう。身の回りを見渡して、色々なアイデアを出してみましょう。防災では「想像力」が大事です！

**(エンディング)**

(BOUSAI ミニシアター「一歩踏み出そう」)

東日本大震災の「釜石の出来事」を知っていますか？ 日頃から訓練していた成果で、中学生が津波からの避難行動をとり、地域の人もそれに続いて避難しました。

数人の行動、避難への第一歩が大勢の命を救うことにつながります。

「命を守る第一歩踏み出す最初の人になろう」

見方が変わる、「新感覚防災」を提案する P・F・F プロジェクト。お楽しみいただけましたでしょうか。

今、災害は「日常の中で時々起こる非日常」と言えるかもしれません。

だから防災を特別なこと、ではなく日常の中で楽しく続けられるものにしたい、という思いで、私たちは活動しています。

また、度々出てくる「Have a nice Bousai day!」とは、皆が日常の中で楽しく防災に取り組み、気軽に声をかけられるようになってほしい、という思いから生まれました。

災害から命を守る防災も、前向きに取り組む方が、楽しく気軽に続けることができます。自分の命、大切な人の命を守るために「今、動こう。未来のために」。

二子玉川オンライン防災塾

# Have a nice Bousai day!

わくわく防災減災  
～日常でできる防災のヒント～

P・F・Fプロジェクト

Have a nice Bousai day! 二子玉川オンライン防災塾  
わくわく防災減災  
～日常でできる防災のヒント～

—目次—

- 1 避難って何だろう？
- 2 「防災かいたく力」を身につけよう
- 3 体験談を聞いてみよう
- 4 災害時のトイレを知ろう・備えよう

主に「地震」「台風・大雨」の備えを考えます！

Have a nice Bousai day!

P・F・Fプロジェクト

# Prepare For the Future

—未来のために備えよう—

防災のイメージって……

怖い！ つまらなそう 難しそう

後回しにしがち 何をしていたか分からない

面倒くさい 考えたくない

“新感覚防災”って!?

防災と前向きに向き合う

視野が広がる

選択肢が増える

備えが楽しくなる

“楽しく防災する”

一緒に取り組みましょう!

このマークが出てきたら動画を止めて、ぜひ試してみてください。

おうち DE やってみよう!

P・F・Fプロジェクト

# Prepare For the Future

—未来のために備えよう—



1

# 避難って何だろう？

～命と安全を守る選択肢を増やそう～

あなたは、どんな気持ちになりますか？

避難してください！！

避難してください！！

あなたは、どんな気持ちになりますか？

避難所に行かなくてはい！

どうせ大丈夫でしょう


落ち着いて行動を考えよう





Q. 避難ってなんだろう？

A. 危険を避けて  
安全を確保すること




●防災メモ

○その場が危ない場合  
安全な場所や高い場所に移動しましょう  
(水平避難) (垂直避難)

○その場が安全な場合  
「その場に留まる」のも避難です！

落ち着いて、自分の命を守るための行動を考えよう



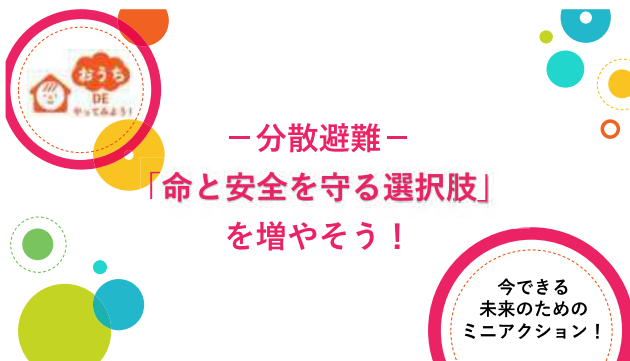
動く避難・  
動かない避難







BOUSAI  
ミニシアター  
災害時でも  
できる人は  
ステイホーム!  
(2020年度 中学1年生制作)



災害が起きた時に、分散避難できる場所を複数考えてみましょう。

- ・自宅が安全な場合は、自宅にとどまる「在宅避難」が基本です。
- ・自宅・今いる場所が危ない場合は、迷わず安全な場所に避難します。
- ・避難所以外の選択肢を考えてみましょう。
- ・その場所が本当に安全かも考えてみてください。  
(例：台風のとくに公園!?)

動画を止めて、ぜひ、考えてみてください。

地震のとき	台風・大雨のとき	( )のとき
例 自宅 いとこの家 車中泊 …	ホテル 友だちの家 (〇〇さん) …	↑ 地域で起こる 可能性のある 災害を入れよう

改宅力

2

開拓? カイタク?

**防災かいたく力を身につけよう!**

BOUSAI  
ミニシアター

**防災を始めよう**  
(2020年度 中学1年生制作)

改宅力 回卓力 解択力

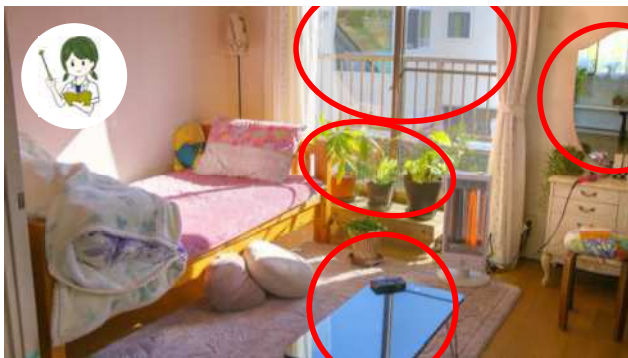
3つの「防災かいたく力」

たくかい  
**改宅力**

防災かいたく力

「改宅力」とは?

- ① 災害が起きる前に **家を安全な場所**にする力
- ② **家にあるもので工夫**して、災害を乗り越える力

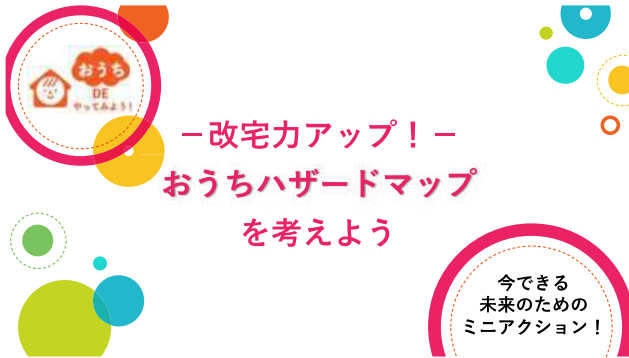


◀震度5強の地震の直後  
宮城県仙台市で撮影  
(2021年2月)

ぼうさい  
間違いさがし

食器棚は固定していた  
食器が飛び出さない工夫  
をしていなかった！





—改宅力アップ!—  
おうちハザードマップ  
を考えよう

今できる  
未来のための  
ミニアクション!

おうちハザードマップを考えよう!



夜寝る場所を見直してみよう。


普段、寝ている場所に寝転がって、  
大きな地震が起きたらどうなるか考えてみましょう。



夜寝る場所を見直してみよう。

普段、寝ている場所に寝転がって、  
大きな地震が起きたらどうなるか考えてみましょう。


小さなお子さん  
がいる方はぜひ、  
子ども目線でも  
確認してみてください。



3.11失敗からの  
ワンポイント・アドバイス

大きな地震が起きたら、  
もと通りに片付けない!

大きな地震の後は、余震が続きます。  
地震で落ちたものを、もとに戻すとまた落ちてくるかも。  
大きな地震の後は、**余震を前提とした片づけ**をしましょう。



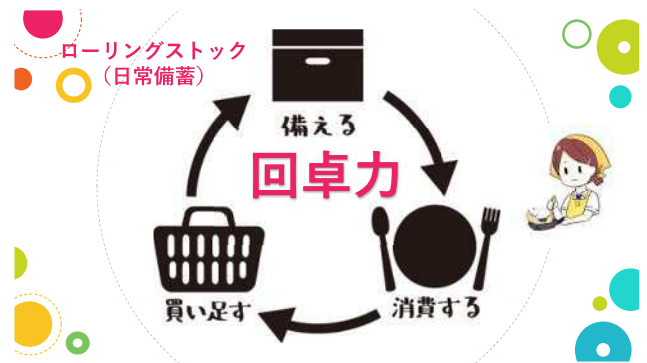
たく  
かい  
回卓力



防災かいたくか

この中で災害時に役立つ  
**非常食はどれ？**

- 生野菜
- 缶詰
- ポテトチップス
- 冷凍庫の食品
- お気に入りのお菓子♪



わくわく日常備蓄のコツ  
(ローリングストック)

日常備蓄を  
実践する  
K先生

失敗したことは、  
ありますか？

- ・食べ慣れていないものを買ってしまった。
- ・しっかり管理しようとして、すぐに挫折した。
- ・1か所にまとめて備蓄していたら、取り出すのに苦労した。

わくわく日常備蓄のコツ  
(ローリングストック)

期限が来るのが  
楽しみになる食品を選ぶ

わくわく日常備蓄のコツ  
(ローリングストック)

買い物を  
「ぼうさい宝探し」と  
楽しむ♪

わくわく日常備蓄のコツ  
(ローリングストック)

- \*ざっくり管理する
- \*自分の一定量を決める



お家の回卓力をチェックしよう！

今できる未来のためのミニアクション！

本当の「回卓力」を確認してみましょう。

冷蔵庫の中身も含めて、家にある食料・飲み物を確認してみましょう。何日分くらいあるでしょうか？

災害時には、全部、非常食になります♪

たくかい 解 択 力

防災かいたく力

だ 誰が言ってるの？

い いつ言ったの？

ふく 複数の情報確かめた？


3.11 失敗からの  
ワンポイント・アドバイス

災害用伝言ダイヤル

**171**

「171」を思い出して  
メッセージを吹き込んだ  
のに、**家族は誰も聴いて  
くれなかった。**

災害時の連絡手段は、  
**家族と事前に約束しよう！**



**改宅力** **回卓力** **解択力**

**3つの  
「防災かいたく力」**



**3**

**体験談を  
聞いてみよう！**

防災に関心を持ったきっかけは？

2019年10月に発生した台風19号の  
ときの経験を教えてください。

台風を経験する前は災害が起きたら  
どう行動するイメージでしたか？

日常でどんな防災の工夫をしていますか？

ずばり防災ってどう思いますか？

2019年10月の台風19号のときの  
経験を教えてください。

避難所には何か持って行きましたか？



台風19号のあとに  
見直した備えはありますか？



防災に取り組むようになった  
きっかけは何ですか？

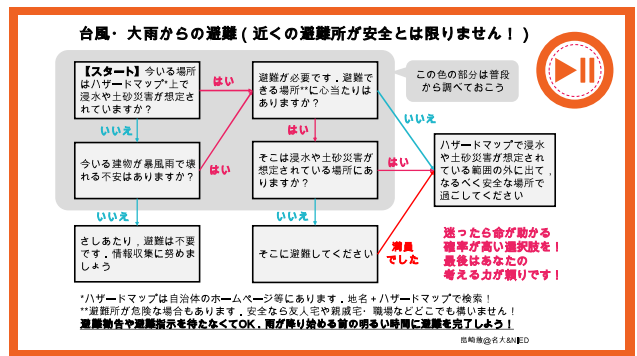
普段から防災について  
考えていたことは役立ちましたか？



**マイ避難行動  
を即席チェック！**

今できる  
未来のための  
ミニアクション！

**台風・大雨からの避難（近くの避難所が安全とは限りません！）**



**【スタート】** 今いる場所はハザードマップ上で浸水や土砂災害が想定されていますか？

- はい → 避難が必要です。避難できる場所\*に心当たりがありますか？
  - はい → この色の部分は普段から調べておこう
  - いいえ → ハザードマップで浸水や土砂災害が想定されている範囲の外に出て、なるべく安全な場所まで逃がしてください
- いいえ → 今いる建物が暴風雨で壊れる不安はありますか？
  - はい → そこは浸水や土砂災害が想定されている場所にありますか？
    - はい → ハザードマップで浸水や土砂災害が想定されている範囲の外に出て、なるべく安全な場所まで逃がしてください
    - いいえ → そこに避難してください
  - いいえ → さしあたり、避難は不要です。情報収集に努めましょう

**消音** でした


逃ったら命が助かる確率が低い進路を取らないでください！  
最後はあなたの考える力が頼りです！

\*ハザードマップは自治体のホームページ等にあり。地名+ハザードマップで検索！  
\*\*避難所が危険な場合もあります。安全なら大人宅や親戚宅・職場などどこでも構いません！  
避難勧告や避難指示を待たなくてOK。雨が降り始める前の明るい時間に避難を完了しよう！

原研博 防災アドバイザー

防災の専門家にも  
日常でできる防災のヒントを  
聞いてみよう！

インタビューしてみよう



**京 英次郎さん**  
初代・仙台市  
地震防災アドバイザー\*  
(元消防士)

\*現在は、防災・減災アドバイザー



**地震発生時の  
身の守り方を  
教えてください。**





分散避難を考えて  
おいてください。



避難所に行くときは  
コロナ対策グッズを  
持参する意識を。

マスクや消毒液も  
ローリングストックですね！




TOIROポーチを  
準備しよう・  
見直そう！

今できる  
未来のための  
ミニアクション！

TOIROポーチ = 「十人十色」からネーミング

TOIROポーチの中身を  
見直してみる。









LEDミニライト  
ブランケット  
お守り  
(安心するもの)  
コンタクトレンズ  
ケース

消毒液  
コップ

筒(ホイッスル)

4

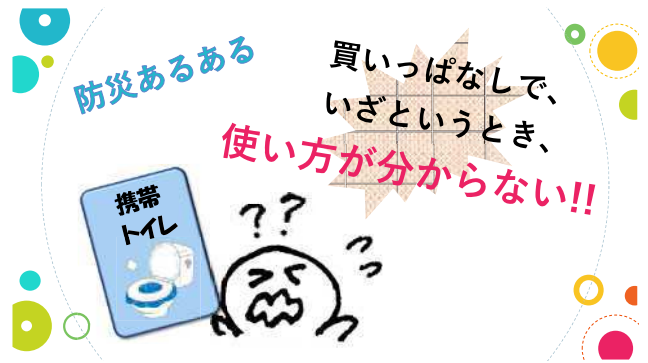
災害時のトイレ  
を知ろう・備えよう



BOUSAI  
ミニシアター

# 災害時の トイレを 用意しよう！

(2020年度 中学1年生制作)



使い方を確認しよう！→

※携帯トイレの種類によって、使い方が違うものもあります。

## ステップ 1

ステップ 1  
大きめのポリ袋で  
便器を覆う

スポッと  
かぶせよう！

## ステップ 2

ステップ2  
小さいポリ袋と  
吸水シートをセット

吸水実験

ステップ3

ステップ3  
袋をしっかり縛る  
↓  
においを抑える  
袋に入れるのが  
おススメ!

災害時のトイレ、3つの「ない」問題

- 1 備えが足りない = モノの備え
- 2 トイレに行く気になれない = 心の備え
- 3 この問題を知らない = 知識の備え

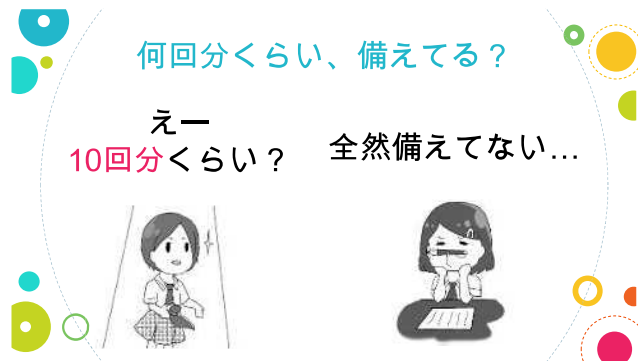
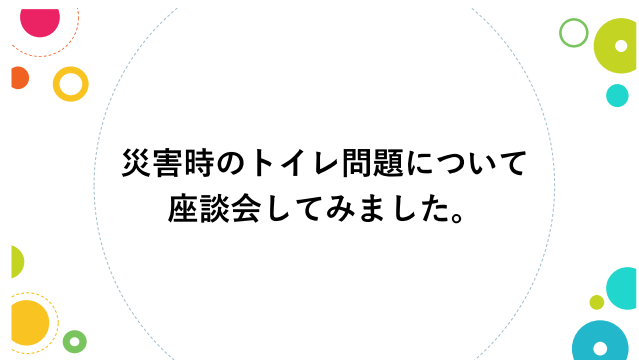
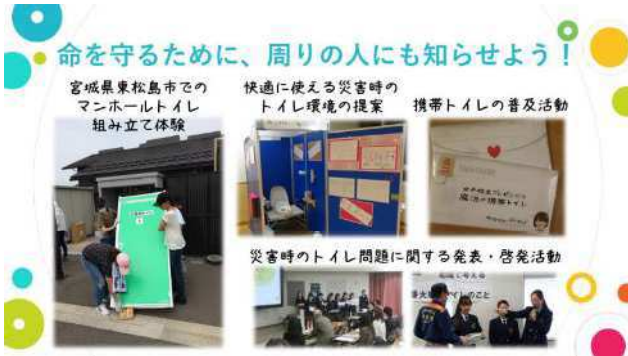
命を守るために、周りの人にも知らせよう!

食事や水分を控える

エコノミークラス症候群など、命の危険に!

トイレ環境の悪化

NO



災害時のトイレどうする？

うちは犬用の  
ペットシート  
があるよ！

キッチンペーパー  
とか、使えそう？

災害時のトイレどうする？

においも  
防げそう！

ネコ用の砂も  
使えそう！

他に何が使えそう？

タオル？  
紙とか？

ビニール袋と...

他に何が使えそう？

吸いそう！

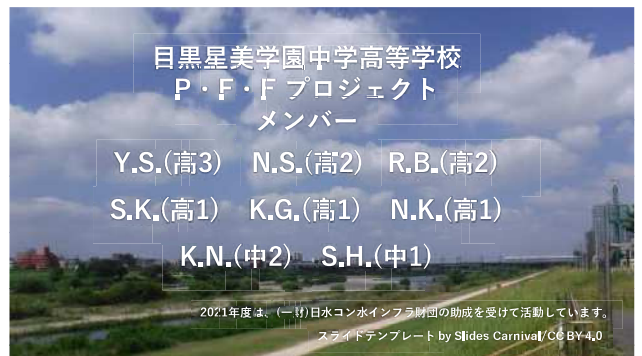
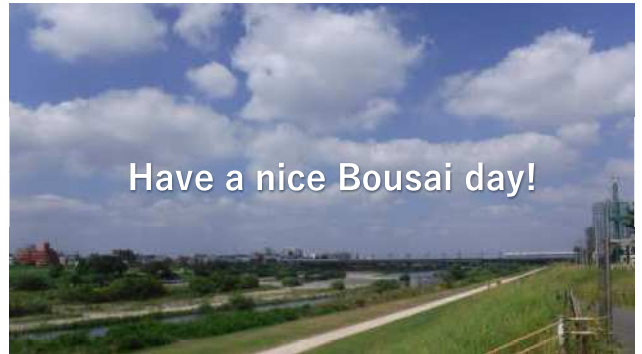
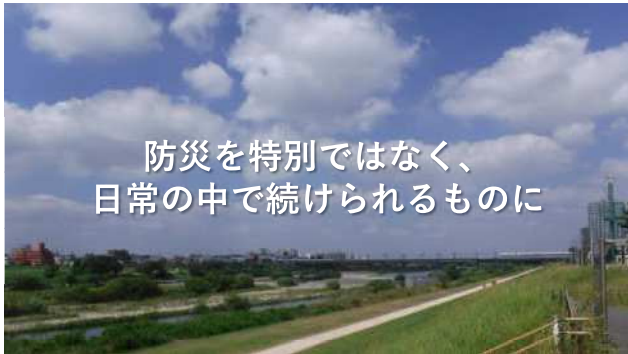
新聞紙って、  
水吸うかな？

災害時に「トイレの材料」になりそうなものを、考えてみましょう。

身の回りを見渡して、色々なアイデアを出してみましょう。防災では「想像力」が大事です！

これも、  
改宅力ですね！







## 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4年3月2日(水曜日)
- (2) 実施方法 防災に関する講義をYouTubeで限定公開
- (3) 視聴人数 42人(3月31日時点)
- (4) テーマ 避難所の開設と運営
- (5) 講師 NPO法人日本防災士会  
東京都支部 支部長 松井 正雄 氏
- (6) 講義内容
  - 避難所とは
  - 避難所開設の法的根拠
  - 避難所の運営事例
  - コロナ禍での避難者受け入れ
  - 災害関連死について
  - 避難所閉鎖の流れ
  - 在宅避難のすすめ
  - 水を使わないトイレ法
- (7) 成果物
  - 講義映像
  - 講義資料

# 深沢地区防災講座

## 避難所の開設と運営

### 今日のお話し

#### 1 避難所の開設と運営

防災士 松井 正雄

#### 2 避難所のトイレ対策

防災士 青木 信夫

# 避難所のイメージ！



3

# 避難所のイメージ！

狭い、汚い、うるさい、  
暗い、人がいっぱい、  
床に雑魚寝、寒い、暑い、  
トイレが少ない、・・・

4

# 阪神・淡路大震災 における避難所

1995年1月17日発災  
1年中で最も寒い時期

写真:神戸市



## 新潟県中越地震

1週間、10日過ぎた  
あたりで手荷物が急激に  
増える

長岡高校 (2004年11月)

## 東日本大震災における避難所 宮城県山元町山下中学校

町内全地区民、国道走行車両、JR乗客、観光客、原発避難者、他町から避難  
3/11深夜



写真提供: 高橋健一 防災士  
(山下中学校主幹教諭)

冷暖房はあるが、床が堅い



さいたまスーパーアリーナ

2011. 3. 25

給食サービス

## 熊本県益城町の避難所



(左) 整然と区割りされた避難所

(右) 部屋割の時間的余裕がなかった避難所



# 熊本地震



居住スペースに  
ペットが同居

写真提供  
高野甲子雄防災士



## 既存のトイレを利用



排水可能な場合は、バケツに水を汲み置いて使用(中越地震) 10

# 仮設トイレの設置



## 益城町総合体育館の仮設トイレ

11

# 臨時避難所



きびじ  
吉備路クリーンセンター(岡山県倉敷市真備町)

12

# 指定避難所



厚真町立中央小学校

13



厚真町立中央小学校

14





厚真町立中央小学校

15

# 指定避難所



安平町追分公民館

16

# 避難所とは？

**避難するための施設や場所**

**避難所、避難場所の種類**

**指定避難所：滞在できる施設**

**福祉避難所：災害時要援護者のための施設**

**指定緊急避難場所：一時的に避難する場所**

**広域避難場所：広い避難場所**

**一時避難場所：狭い避難場所**

17

# 避難所開設の法的根拠！

**「災害救助法」（内閣府資料）**

**救助の種類**

**⇒ 避難所の設置**

**救助の期間**

**⇒ 災害発生の日から7日以内**

18

# 深沢中学校の場合

## 指定避難所として

No.	地域	担当まちづくりセンター名	避難所名	対象区域
64	玉川	深沢	深沢中学校	新町1丁目1・2・16～17・25～31・36番、 (18・24・32番の一部)、 深沢6丁目全域、 深沢7丁目1～7・14～22番、 新町2丁目30・31番、 桜新町1丁目1～7・14～24・26・37～41番、 (8・13・25・27番の一部)、 深沢8丁目1～9番、 桜新町2丁目5～31番

19

# 深沢中学校の場合

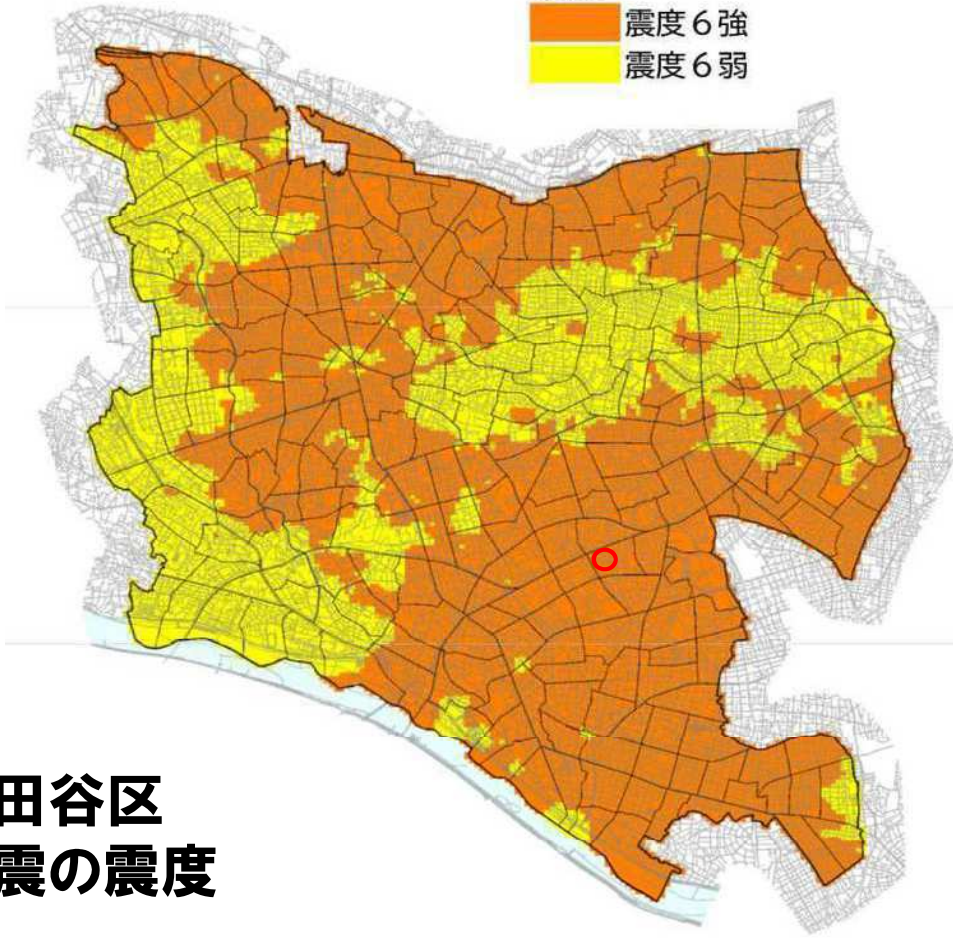
## 避難所の運営主体

地域	避難所名	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
玉川	深沢中学校	深沢三友会、 桜新町親和会、 桜新町町会	新町1丁目1・2・16～17・25～31・36番、 (18・24・32番の一部)、 深沢6丁目全域、 深沢7丁目1～7・14～22番、 新町2丁目30・31番、 桜新町1丁目1～7・14～24・26・37～41番、 (8・13・25・27番の一部)、 深沢8丁目1～9番、 桜新町2丁目5～31番

20



震度  
  
 震度6強  
 震度6弱



# 世田谷区 地震の震度

多摩川洪水版

### 多摩川の洪水時における 水害時避難所について

台風の接近等により大雨が予想され、多摩川の洪水のおそれがある場合、多摩川洪水想定区域内にお住まいの方に対して、多摩川の洪水に関する避難情報「高齢者等避難（警戒レベル3）」を早めに発令し、早めに避難する方を受け入れるため、2段階に分けて水害時避難所を開設します。

台風接近・通過前日まで (24時間前まで)	台風接近・通過当日 (暴風雨前)
<b>水害時避難所(第1次)</b>	<b>水害時避難所(第2次)</b>

洪水・内水氾濫ハザードマップは、想定し得る最大規模の降雨量に基づいたシミュレーションの結果であり、あくまで避難行動等を考えていただくための目安として活用いただくものです。個々の住宅における浸水の程度を示すものではありませんので、ご承知おきください。マップに示した浸水の予想される範囲以外でも、状況によっては浸水する可能性があります。

# 内水氾濫・中小河川洪水版

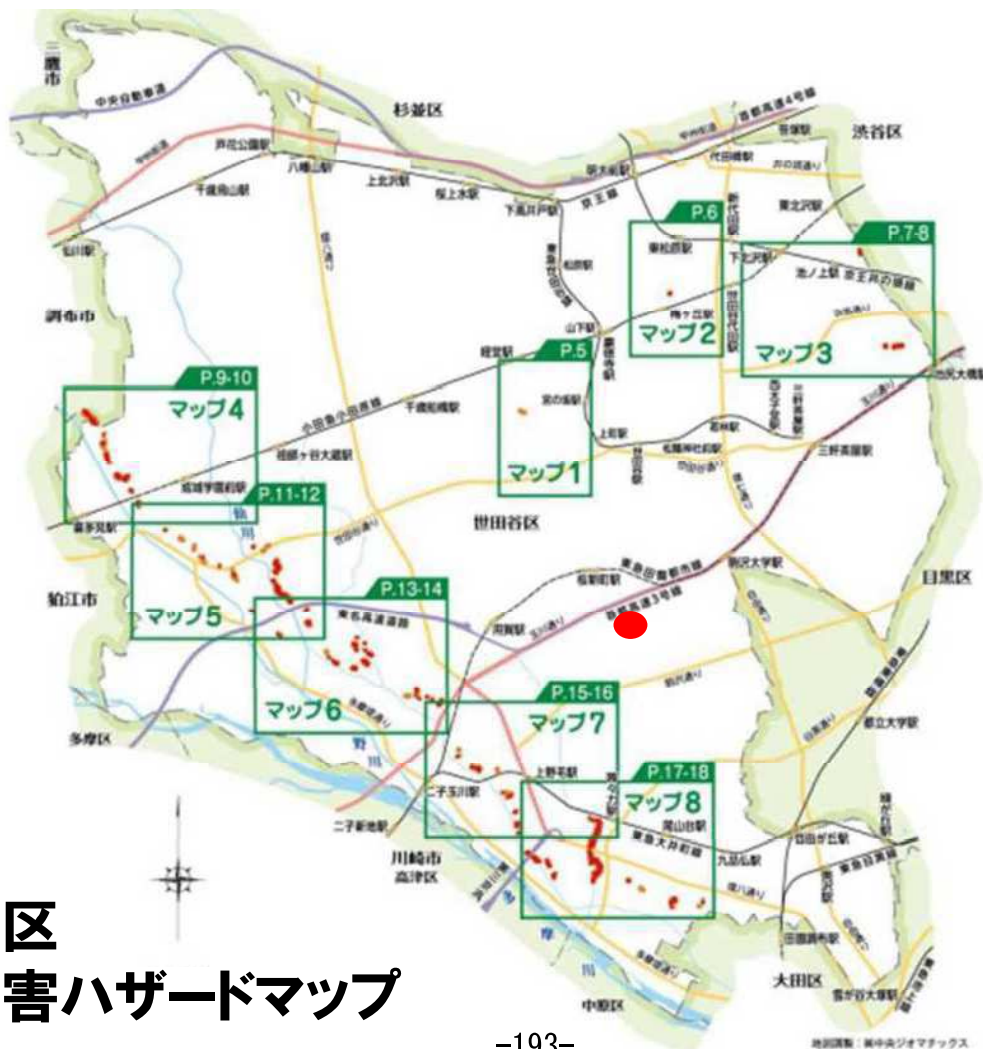
洪水・内水氾濫ハザードマップは、想定し得る最大規模の降雨量に基づいたシミュレーションの結果であり、あくまで避難行動等を考えていただくための目安として活用いただくものです。個々の住宅における浸水の程度を示すものではありませんので、ご承知おきください。マップに示した浸水の予想される範囲以外でも、状況によっては浸水する可能性があります。

## 内水氾濫・中小河川の洪水時における水害時避難所について

内水氾濫・中小河川洪水時における水害時避難所の開設は主に2つの場合があります。  
 ①台風の接近等により大雨が予想され、多摩川の洪水のおそれがあり、多摩川の洪水時の水害時避難所の開設にあわせて、開設する場合。



②集中豪雨(ゲリラ豪雨)により、内水氾濫・中小河川の洪水のおそれがある、または、内水氾濫・中小河川の洪水発生時に開設する場合。集中豪雨(ゲリラ豪雨)は、短時間で局地的に浸水するおそれがありますので、状況に応じて開設します。



## 世田谷区 土砂災害ハザードマップ

# 避難所の開設と運営例

～ コロナ禍での開設～

## 避難所の開設

避難所の開設については、予め

- 行政(防災担当者)
  - 施設管理者(学校の管理職)
  - 自主防災組織、町会等の役員
- の**三者**で協議し、ルールづくりと訓練を実施しておく。

## 避難所の開設・運営に必要なことを あらかじめ決めておく

例えば、

- 避難所施設の使用可否判断は？
- どの部屋をどのように使うか？
- 使用しない部屋は？
- 生活に必要な設備等の設置場所は？
- 事案対応の判断は？
- 通信(情報の収取伝達)手段は？

## 避難所の開設・運営に必要なものを あらかじめ準備する

- 誰が？
- 何を？
- どのくらい？
- いつまでに？
- 何処へ？



# 避難所開設の流れ

- 1 施設の安全点検
- 2 施設の開錠
- 3 避難者受け入れ準備
- 4 占有スペースの区割り
- 5 受付開始
- 6 占有スペースへの誘導

## 施設の安全点検

- ・ 避難所として開設する上で一番大切な事は？

## 避難所施設の安全点検

いつ

だれが

どうやって

# 避難所開設前の安全点検

様式1

## 避難所開設チェック&リスト

項目	緊急対応	確認
----	------	----

- 建物は傾いていないか
- 火事は発生していないか、ガス漏れはないか
- 建物に大きなひび割れはないか
- 窓ガラスなどの危険な落下物はないか

確保・指定

・室内の

5 避難所の本部

「避難所管理運営の指針(区市町村向け)」平成25年2月 東京都福祉保健局 から 33

【様式—1】

記載例

施設被害状況確認票

1 グランド・校庭

確認・点検項目	チェック
校庭・グランド入口の門扉は開閉可能か？	✓
地割れが発生していないか？	✓
液状化現象、地盤沈下は発生していないか？	✓
地盤の隆起は発生していないか？	✓
周辺での火災発生による避難所への影響はないか？	✓

2 建物外部




確認・点検項目	チェック
建物の基礎が壊れていないか？	✓
建物が傾いていないか？	✓
外壁にひび割れが発生していないか？	東側に約2mのひび
外壁が剥がれていないか？	✓
屋根材が落下してないか？	✓
窓ガラスが破損していないか？	南側4枚破損
外部階段が破損していないか？	✓
バルコニーが破損していないか？	—
高架水槽や受水槽が破損していないか？	✓
看板等が破損し、落下する危険性はないか？	✓
体育施設、遊具施設が破損して、危険でないか？	✓
隣接する建物が倒壊する危険はないか？	✓

3 建物内部

確認・点検項目	チェック
出入口の扉は開閉できるか？	✓
照明器具等の落下や破損はないか？	✓
窓ガラスの破損・飛散はないか？	南側に一部飛散

# 施設の開錠

施設の開錠者(鍵の保管者)は？

-  行政
  -  施設管理者
  -  自主防災組織  
町会 等
- } 近い人

35

## 避難所運営の流れ

- 1 避難所運営委員会の設置
- 2 避難所のルール、日課の作成
- 3 トイレ、給食、ペット 対応
- 4 要望等への対応
- 5 支援物資の取扱
- 6 避難所環境の改善

# 避難所は誰が運営するか？

**避難生活の基本は「自主運営」**

**避難所は、**

**避難者が中心となって運営する**

**食料・生活物資の提供等は行政の役割**

**平常時 「避難所**検討**委員会」**



**災害時 「避難所**運営**委員会」**

# 事前準備

平常時に、避難所開設・運営のための準備組織を作り、開催する。

## 「避難所検討委員会」の設置

- ・メンバーは？
- ・何を検討するのか？

## 避難所検討委員会のメンバー

- ・町会 ・自主防災会 等
- ・学校職員 ・PTA
- ・区役所災害対策室職員
- ・社会福祉協議会
- ・民生委員 ・児童委員
- ・災害対策コーディネーター
- ・防災士

## 主な活動班とその役割

- 総務班……………運営全般、災害対策本部との連絡  
マスコミ対応
- 名簿班……………名簿の管理、入退所者の管理
- 情報広報班…情報の収集、管理、提供、掲示板管理
- 施設管理班…施設の管理、防火・防犯
- 食料物資班…食料・物資の管理、配給
- 要配慮者支援班…要配慮者の対応
- 衛生班……………トイレ、生活環境の管理
- ボランティア班…ボランティアの受け入れ、調整

## (居住)組の編制と組長の役割

- ・町内ごとに（居住）組を編制する。  
どれくらいの世帯数で構成するかは、地域の実状に応じて
- ・食料・物資の配給（長期、大規模避難所の場合）
- ・避難者一人ひとりの状況とニーズを把握  
→ 具合が悪くなった人などを速やかに  
運営本部に知らせる
- ・トイレ清掃などの当番制の分担を決める
- ・郵便物、宅配便は？  
→ 原則として家族以外、預からない



車座での運営委員会  
新潟県中越地震

毎朝の連絡会  
山下中学校



## 避難所運営委員の目印

避難者がひと目見て分かる  
(姿勢も考慮して)

例えば、

ビブス ・ キャップ ・ 腕章



# 避難所の開設・運営訓練の計画と実施

- ・ 避難所施設の確認
- ・ ワークショップ
- ・ 図上訓練
- ・ 実動訓練

「避難所開設・運営マニュアル」  
に反映させる







## 避難者受付名簿の作成

## コロナ禍での避難者の受入れ

新型コロナウイルスの  
感染拡大が心配だけど  
受入れてもいいの

?

# コロナ禍での避難者の受入れ

## 避難者の

**生命や健康を守ることを優先**

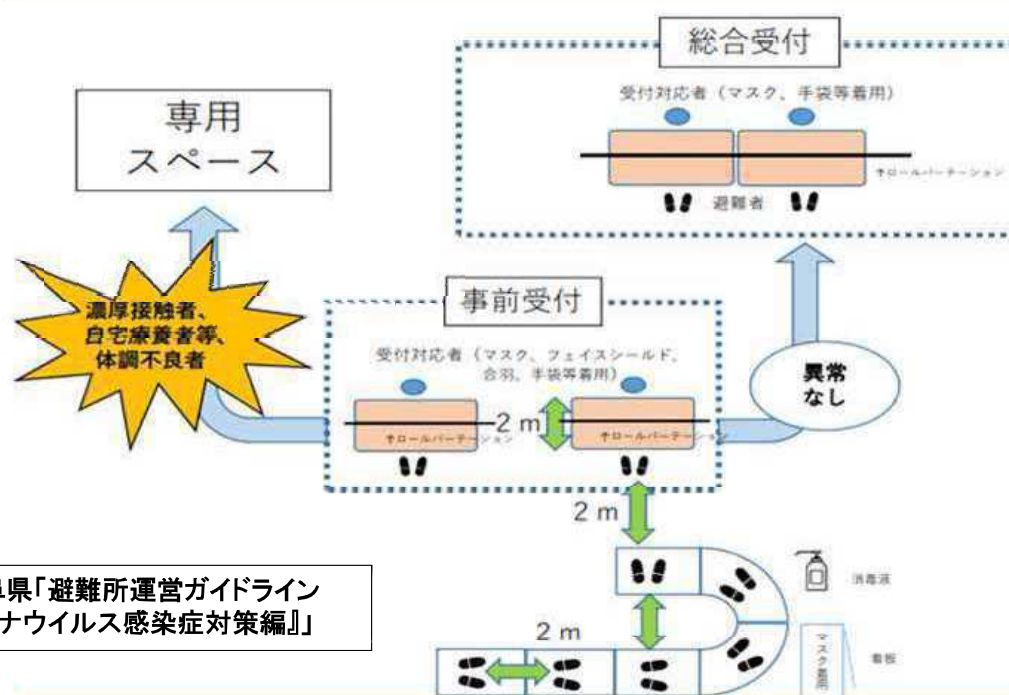
**ただし、**

**十分な感染防止対策が必要**

49

## 受付の設営

### 事前受付のレイアウト（例）



出典：岐阜県「避難所運営ガイドライン  
『新型コロナウイルス感染症対策編』」

50

【発熱や体調の確認（問診、健康状態チェックカードの活用）】

- 体温計による体温の確認
- 息苦しさがあるか
- 味覚・嗅覚障害があるか（味や匂いを感じられない）
- 咳やたんがひどくなっているか
- 全身倦怠感があるか（起きているのがつらくないか）
- 嘔吐や吐き気が続いているか
- 下痢が続いているか（1日3回以上の下痢）
- 新型コロナウイルス感染症の自宅療養者か
- 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者か

【濃厚接触者、自宅療養者等、体調不良者でない場合】

- 総合受付の場所を示し誘導

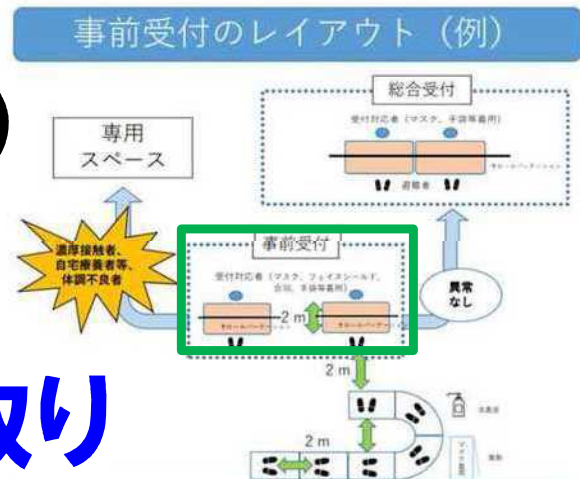
【濃厚接触者、自宅療養者等、体調不良者の場合】

- 専用スペースの場所を示し誘導
- 体調不良者の場合、災害対策本部と連携し、速やかに医療機関へ

# 受付トリアージ（一次受付）

## 事前受付（**緑色**）

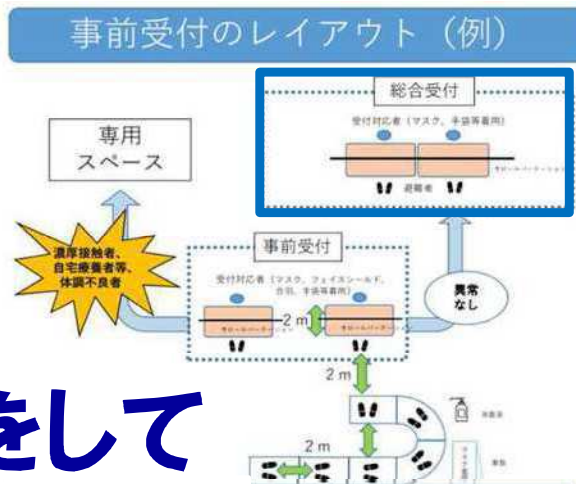
- **検温**
- **体調の聞き取り**
- **二次受付への振り分け**



# 受付トリアージ(二次受付)

健康状態問題無  
総合受付(青色)

従来通りの受付をして  
一般のスペースへ案内する

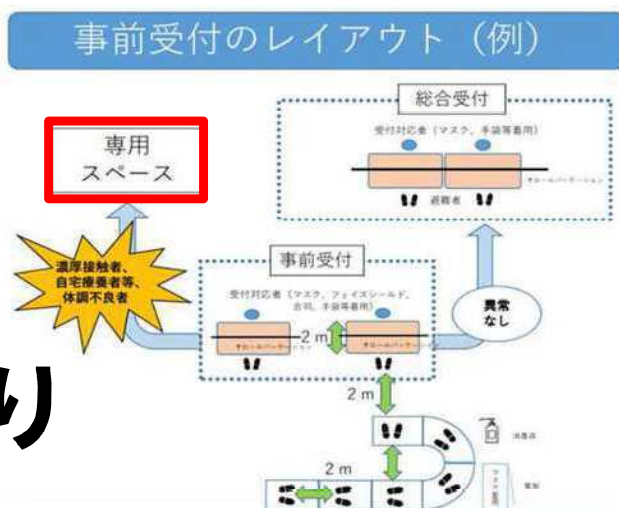


53

# 受付トリアージ(二次受付)

健康状態問題有り  
(赤色)

専用スペースへ案内する



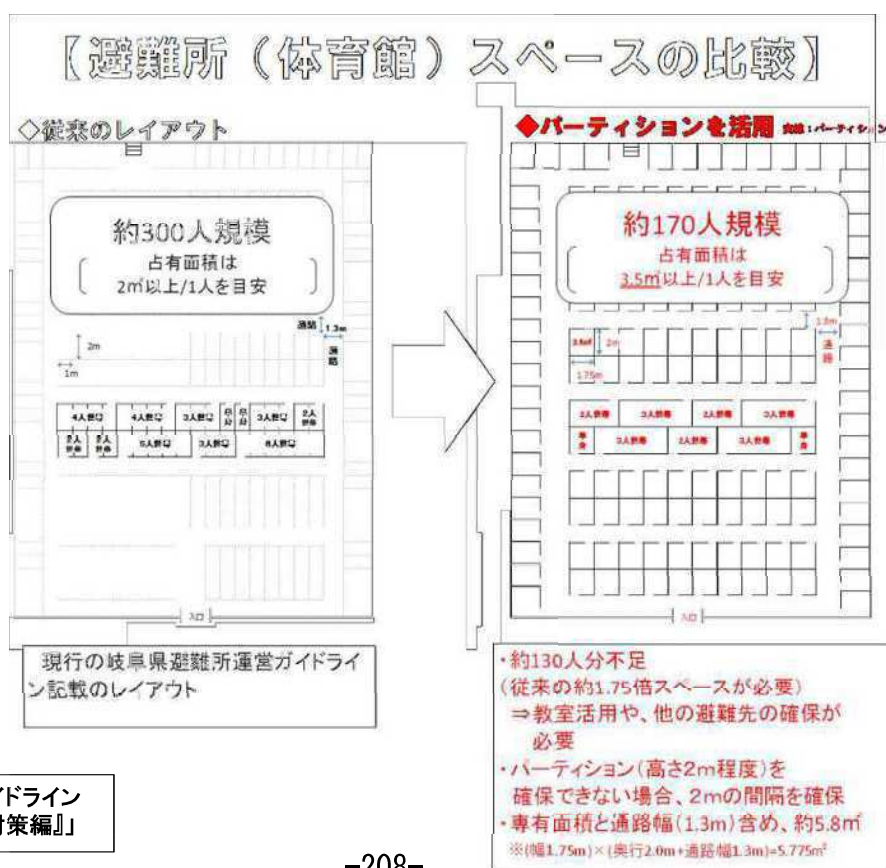
54

# 感染者が確認された場合の対応

- ・保健所の指示を受ける
- ・施設の消毒
- ・同室だった避難者の移動
- ・同室だった避難者の健康観察
- ・濃厚接触者への対応

55

## 新型コロナウイルス対策空間



出典：岐阜県「避難所運営ガイドライン  
『新型コロナウイルス感染症対策編』」

56

# 避難所のルールを決める

- ・ 守ること、禁止すること
- ・ トラブルになりそうなこと
- ・ 共通すること

例えば： 喫煙、飲酒、ペット、  
音、明かり、臭い 等

57



生活のルールを決める

# 避難所の日課を決める

- 起床～就寝までを時系列で
- 時間を変更する場合は、口頭と掲示で早く伝える（一時的、長期）

59



生活の時間を決める

# 貧弱な食事と運動不足が 避難所での二次災害を招く

- 持病の悪化
- インフルエンザ
- 生活不活発病
- 便秘
- ストレス



2004年新潟県中越地震

新潟県は避難所に体操のインストラクターを派遣した

## 避難生活での危険性

### 災害関連死

災害による直接の被害ではなく、  
避難途中や避難後に死亡した  
人の死因について、災害との  
因果関係が認められたもの



# 災害に関連する死者数

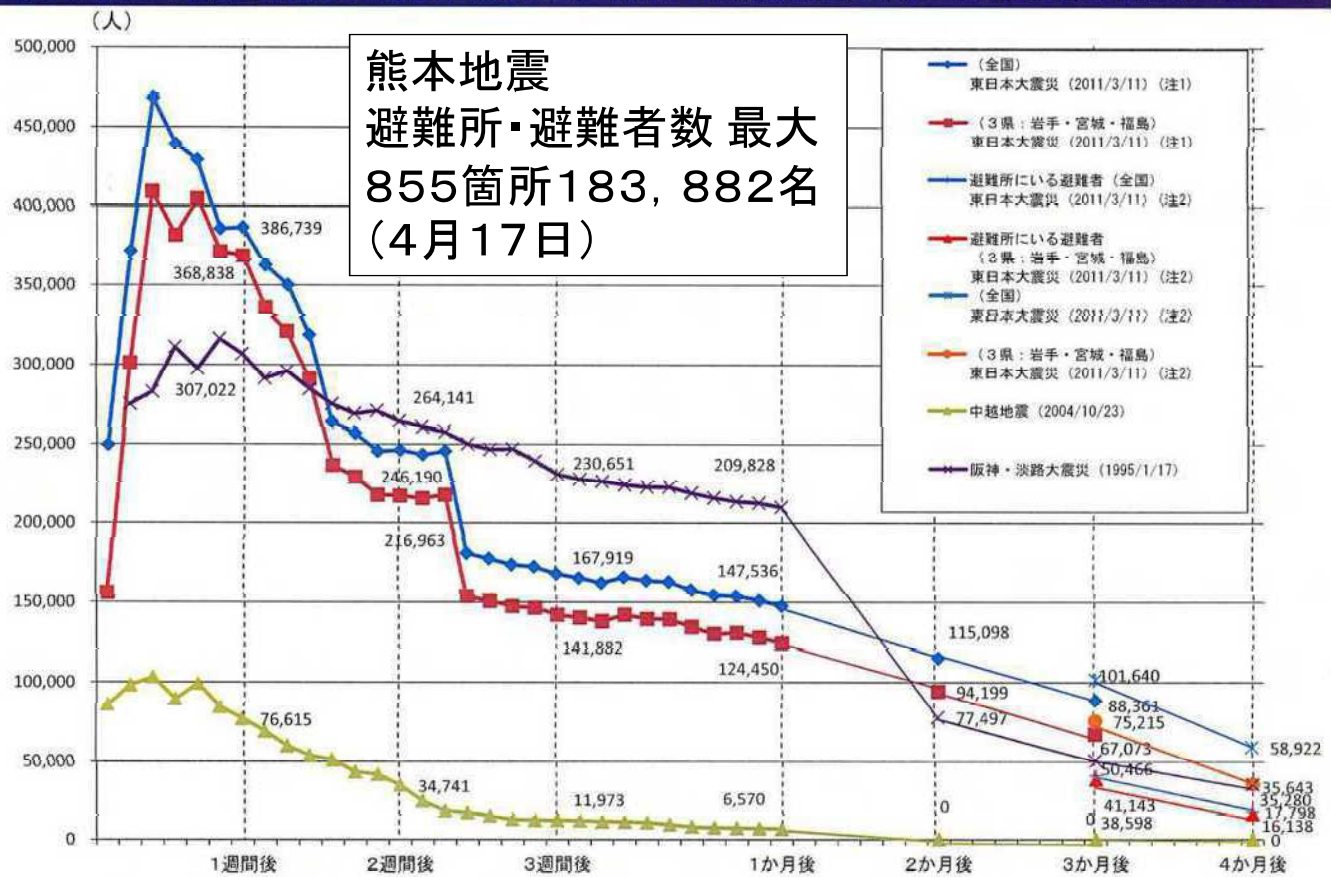
発生日	災害名	死者・行方不明者数		
		直接死	行方不明	関連死
1995年 01月17日	阪神・淡路大震災 (兵庫県内分)	5,483	3	919
2004年 10月23日	新潟県中越地震	16	0	52
2011年 03月11日	東日本大震災	15,897	2,533	3,701
2011年 03月12日	長野県北部地震	0	0	3
2016年 04月14日	熊本地震	50	0	218

63

## 災害関連死の主な死因

- ・災害によるショック
- ・避難生活の疲労
- ・環境の悪化による病気
- ・持病の悪化
- ・エコノミークラス症候群
- ・自殺 など

64



注1 警察庁は「公民館・学校等の公共施設」及び「旅館・ホテル」への避難者を中心に集計。  
注2 当チームは①避難所(公民館・学校等)、②旅館・ホテル及び③その他(親族・知人宅等)を集計。

(出典) 東日本大震災に関しては警察庁の発表資料等(注1)及び当チームで行った調査結果(注2)を、中越地震に関しては新潟県HPを、阪神・淡路大震災に関しては「阪神・淡路大震災—兵庫県の1年の記録」を参照。

## 避難所の雰囲気がよくなるきっかけ

- 避難者による自主運営が機能し始める
- 食事／談話のスペースが確保される
- トイレがきれいになる・臭わない
- 入浴できる
- 温かいご飯が食べられる

# 避難所閉鎖の流れ

- 避難所閉鎖時期を見極める
- 区の災害対策本部との協議(閉鎖日時決定)
- 避難所閉鎖に向けての準備
- 避難所閉鎖に向けた説明会の開催(協力要請)
- 避難者への退所支援
- 避難所の片付け、原状回復
- 避難所の閉鎖、避難所運営委員会の解散
- 区の災害対策本部へ避難所閉鎖の報告
- 避難所運営に関する記録等の引継ぎ

## 避難所閉鎖時期の目安

- 避難者数の減少(避難所の統廃合)
- 電気、ガス、水道などのライフライン機能の復活
- 避難者が仮設住宅などの受入れ施設へ移動
- 施設の本来業務を再開させる準備

# 避難所の閉鎖手順

- 行政の災害対策本部と協議する
- 閉鎖期日を避難者に周知する
- 避難者への状況説明と支援を行う
- 関係機関へ報告する
- 原状回復と引渡を行う
- 避難所運営協議会を解散する

69

## 避難所の閉鎖時のトラブル ①

### 突然の避難所閉鎖！

札幌市は**14日**、**約60人**が避難している札幌市の基幹**避難所**  
「**東区体育館**」を**閉鎖**。

しかし、

70

## 避難所の閉鎖時のトラブル ②

避難者の多くから  
「まだ自宅に帰れる状態でない」  
など**反発の声**が上がり、寝泊まり  
できる「**退避所**」と位置づけ、  
**期限付きで一部利用を認めた。**

71

## 避難所の閉鎖時のトラブル ③

避難者の行き先の確保の**確認が**  
**不十分**だったため、混乱が起きた。

72

## 避難所の閉鎖時のトラブル ④

閉鎖の見通しであることは、**事前**に伝えていなかった。

東区の担当者は「地震から1週間たち、**ライフラインも戻ったため**閉鎖を判断した。 と言うが・・・

73

## 避難所開設キット

東京都太田区の「避難所開設キット」  
(収納した箱)



「防災情報新聞」から

## まとめ

～ 在宅避難のすすめ ～

## 日本の避難所

- 人が生活するようにはできていない
- プライバシーがない
- ペットは動物

## 在宅避難の良いところ！

- 他人の目を気にしない
- 自由に振る舞える
- プライバシーがある
- ペットと一緒に居られる
- 盗難防止

77

## 在宅避難の悪いところ！

- **情報が入りにくい**  
（取り残された感・不安感）
- **支援物資が届きにくい**  
（自分も被災者なのに）

78



避難所へ行かないで済む  
ように

自宅の備えを十分にしておく

訓練を通じて意識付けする

79

ご清聴ありがとうございました。



# 水を使わないトイレ法

ペットシートを利用する。(44cm×33cm くらい)

ペットシートは災害時でも手に入りやすい。

ペットシートは比較的安価である。



(準備)



(ペットシートを乗せる)



(用を足す)



(レジ袋等に入れる)

