

令和5年度  
福岡県自主防災組織  
リーダー研修会

実施結果報告書

一般財団法人 日本防火・防災協会



## はじめに

近年、全国各地で地震や台風、集中豪雨などの自然災害が激甚化・頻発化している中、本県では、平成29年7月九州北部豪雨以降、毎年のように豪雨災害に見舞われています。今年7月の梅雨前線に伴う大雨では、数十年に一度の降雨量の大雨に発表される「大雨特別警報」が本県で2年振りに発表され、県内各地で大きな被害を受けました。本県における「大雨特別警報」の発表は平成25年度の運用開始以降、これで通算6回目となり、全国最多の発表回数となっています。

このように本県は、大雨に伴う水害が発生しやすいという地域特性を持っており、水害に伴う被害の軽減のために、県や市町村、関係団体が連携し、各種取組を実施しているところです。

本県においては、本研修会等を通じ、災害時に地域防災の要として活動していただく自主防災組織等のリーダーの皆様が、「自助」や「共助」を実施していく上で、必要となる知識や技術を習得していただくことを目標とし、本研修会を実施しています。

本報告書は、今年度で開催した研修結果をまとめたものです。各都道府県において、地域防災を推進して行く上で参考資料として御活用していただければ幸いと存じます。

令和5年9月

福岡県総務部防災危機管理局  
消 防 防 災 指 導 課 長  
酒 谷 陽 右

## 目次

第1編 研修会の概要	1
1 研修会の概要	2
2 研修会の内容(カリキュラム)	3
3 実施結果	4
第2編 研修会資料	8
1 【講演】地域の防災をステップアップ 「みんなで取り組む地区防災計画」	10
2 【講演】熊本地震被災者による防災講演 「住民共助による避難所運営」	35
3 【演習】グループワークによる避難所想定訓練 「もしもの備えとつとーと？」	45

# 第1編

## 研修会の概要

## 令和5年度福岡県自主防災組織リーダー研修会 概要

### 1 研修会の目的

本研修は、自主防災組織の指導的立場にある人材を対象とし、地域防災に関する知識、技能を習得させるとともに、その役割についての自覚を高め、その地域における自主防災組織活性化のために活躍及び推進を実現できる人材の養成を目的とする。

### 2 開催日時

令和5年7月12日(水) 10時00分～16時30分

### 3 場所

久留米シティプラザ 大会議室(久留米市六ツ門町 8-1)

### 4 受講対象者

- (1) 自主防災組織等におけるリーダー役になりたての方
- (2) これから自主防災組織等を結成しようと考えている方
- (3) 町内会の役員で地域防災に関する取組みの経験があまりない方
- (4) 市町村の防災関係部署の職員 など

### 5 受講者数

136名

### 6 研修内容

別添「カリキュラム」のとおり

### 7 実施主体等

主催:福岡県、一般財団法人 日本防火・防災協会

後援:総務省消防庁

# 令和5年度福岡県自主防災組織・女性防火クラブ等リーダー研修会 カリキュラム

<日時・会場>  
7月12日(水) 久留米シティプラザ 大会議室

時間	項目	内容	講師等
9:30~10:00	受付	-	-
10:00~10:05	開講	オリエンテーション	県消防防災指導課
10:05~10:55 11:05~12:00	講演	地域の防災をステップアップ 「みんなで取り組む地区防災計画」	香川大学 四国危機管理教育・研究・地域連携推進機構 地域強靱化研究センター 磯打 千雅子 氏
12:00~13:00	昼休憩		
13:00~14:30	講演	熊本地震被災者による防災講演 「住民共助による避難所運営」	熊本県西原村 堀田 直孝 氏
14:40~16:00	演習	グループワークによる 避難所想定訓練 「もしもの備えとつとーと？」	司会進行: 県消防防災指導課 講評: 堀田氏
16:10~16:30	閉講	質疑応答、修了証配付、アンケート記入等	県消防防災指導課

# 令和5年度福岡県自主防災組織リーダー研修会 実施結果

## 1 開催日時

令和5年7月12日(水)10時00分から16時30分

## 2 会場

久留米シティプラザ 大会議室(久留米市六ツ門町8-1)

## 3 修了者数

136名(申込者数:188名) ※ 研修会当日、正午に筑後地域の一部で大雨警報が発表されたことで、

午前中のみで早退された受講者が13名。(13名は修了者には含まない)

## 4 研修会の様子



磯打氏\_講演の様子



堀田氏\_講演の様子



研修会の様子



グループワークの様子



非常持出袋ワークの様子



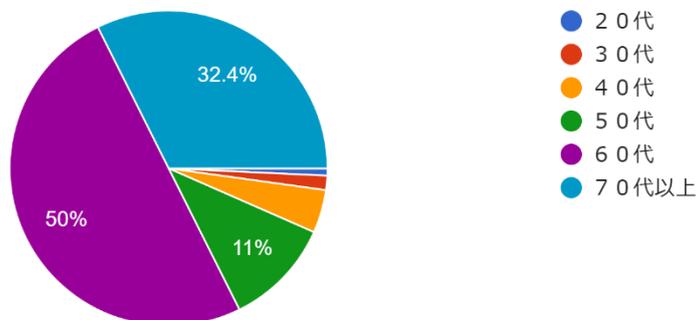
非常持出袋ワークの様子

## 5 受講者アンケート結果

### (1) 受講者の状況(年齢、職業等)

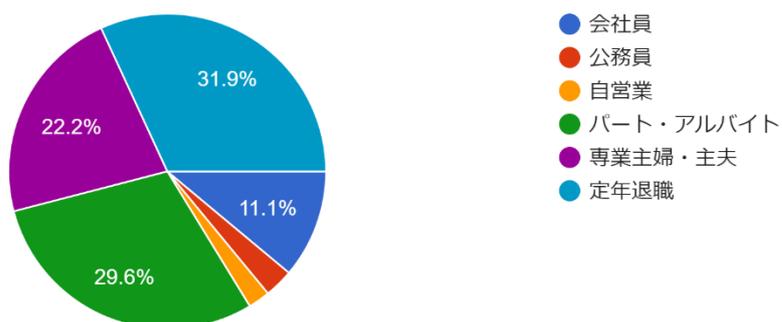
#### 年齢

136 件の回答



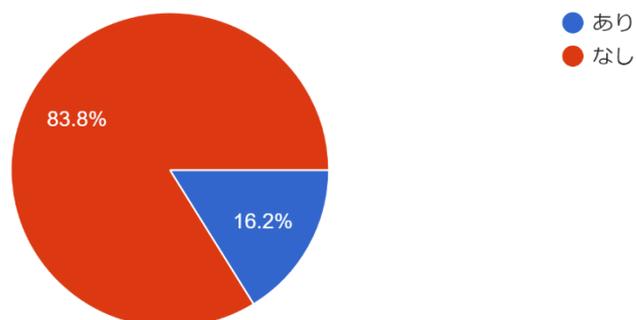
#### ご職業

135 件の回答



#### 「防災士」の資格の有無

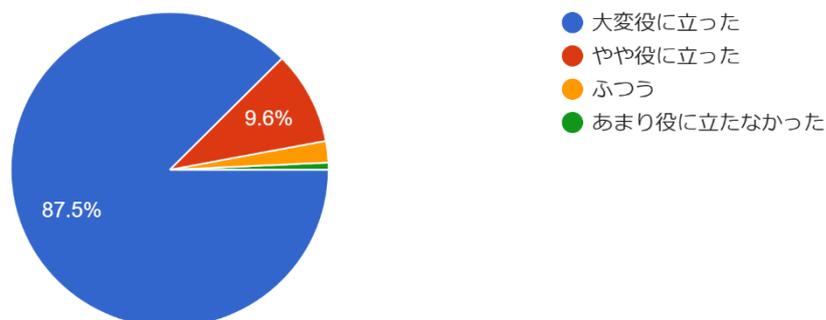
136 件の回答



## (2) 研修内容について

防災講演 磯打氏 「みんなで取り組む地区防災計画」について

136 件の回答

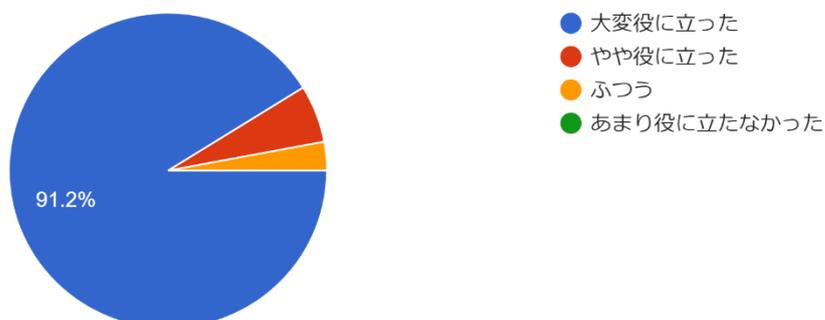


### 【主な意見】

- ・ 実際の取り組み例を教えてくださいすごくためになった。特にいろんなデータの具体的な数値を知れたのは良かった。
- ・ 地区防災計画は、言葉だけは知っていても、詳しく聞いた事はなかったので、実際にどのように作られていたかを聞く事ができたのでとても参考になりました。
- ・ 津山市、真備町の防災の取組みが良くわかった。
- ・ わかりやすいお話で、ぜひ地域に持ちかえり役立てたいと思いました。

熊本地震被災者による防災講演 堀田氏 「住民共助による避難所運営」

136 件の回答

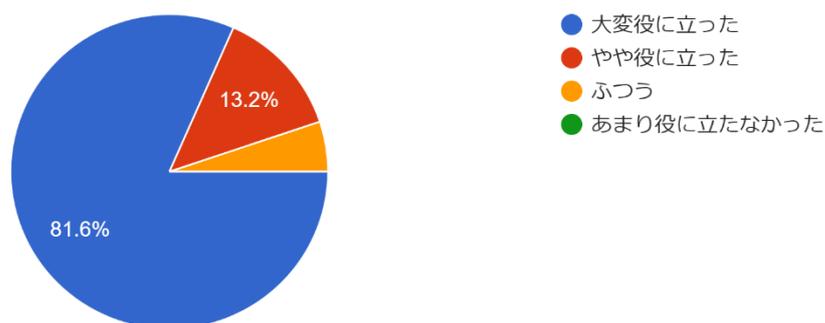


### 【主な意見】

- ・ 災害体験者の話はリアリティがあり緊張感が伝わって非常に為になった。
- ・ 実際被災された経験からのお話だったので大変さ、大切さ、注意点など本当によく理解出来た。
- ・ 避難所運営の成功例や苦勞が良くわかった。
- ・ 被災に逢われた地域の避難所運営の責任者から生の声を聞く事ができ、避難所運営の苦勞や共助運営のやり方が参考になりました。
- ・ 実際の体験談はすごく心に響きました。こうしたらいいとか、うまくいかなかったことも講話いただきとても良かった。もっといろんなお話を聞きたかった。
- ・ 実際に災害が起こったらどうしたら良いか、訓練をする時のポイントが学べました。

## グループワークによる避難所想定訓練「もしもの備えとつとーと？」について

136 件の回答

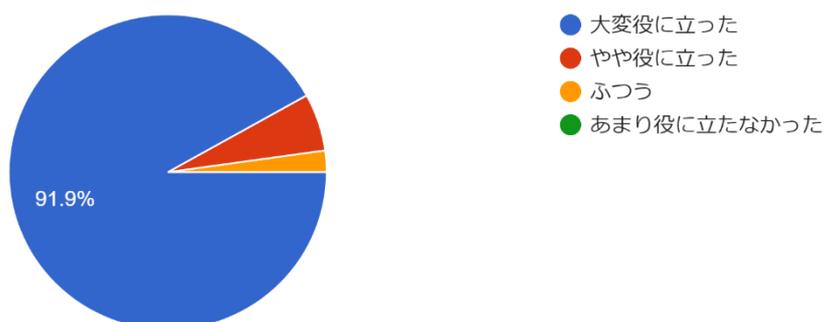


### 【主な意見】

- ・ 他の地域の方との交流ができ、意見交換するいい機会を持てた。
- ・ 避難所運営に正解は無いと言うのがよくわかりました。
- ・ 「正解は、ない」だからこそ、みんなで広く考えることができると感じた。
- ・ クイズ形式が楽しかった。地域へ持ち帰ってやってみたいと思いました。
- ・ 備えの大切さで避難について学ぶ事が出来ました。グループワークはグループ内や他のグループの方の意見を聞いて良かったです。
- ・ 分散避難について改めて考えようと思いました。
- ・ リーダーがいかに大事か、統制と皆の協力の大切さかを知りました。

## (3) 研修全般について

136 件の回答



### 【主な意見】

- ・ 講師が素晴らしい。内容も具体的で新しい。
- ・ 独りよがりの思考を是正され、地域の共助体制作りには何か明るい希望が持てた。
- ・ 今回、天候や会場が遠く参加を少し迷ったがやっぱり参加して良かった。
- ・ 自主防災組織で避難所運営をする上で参考になりました。
- ・ 実体験に基づいた堀田さんの講義は特に現場で活かせるものでした。自主防災組織がまだ立ち上がったばかりで地区防災計画作りもこれからなので、磯打先生の講義がとても参考になりました。たいへん貴重な研修になりました。ありがとうございます。
- ・ 講演で専門的な知識が学べ、グループワークで意見交換もできたので大満足な研修会でした。

# 第2編

## 研修会資料

## ～資料の内訳～

- 1 地域の防災をステップアップ  
「みんなで取り組む地区防災計画」
- 2 熊本地震被災者による防災講演  
「住民共助による避難所運営」
- 3 グループワークによる避難所想定訓練  
「もしもの備えとつとーと？」

令和5年度福岡県自主防災組織・女性防火クラブ等リーダー研修会  
【応用編】 講義資料

～地域の防災をステップアップ～  
みんなで取り組む地区防災計画

香川大学  
IECMS地域強靱化研究センター  
磯打 千雅子 氏

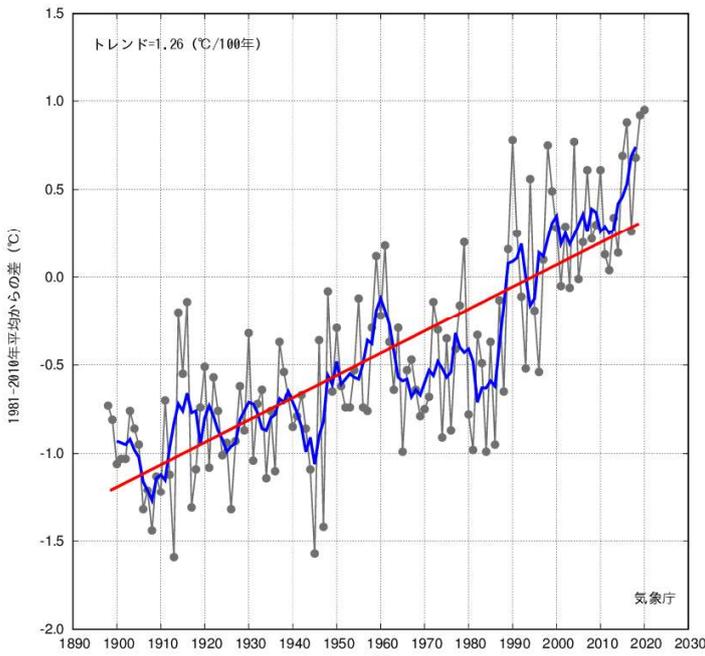


## 地域の防災をステップアップ みんなで取り組む地区防災計画

香川大学 IECMS地域強靱化研究センター 磯打千雅子

## 極端な気象現象の増加

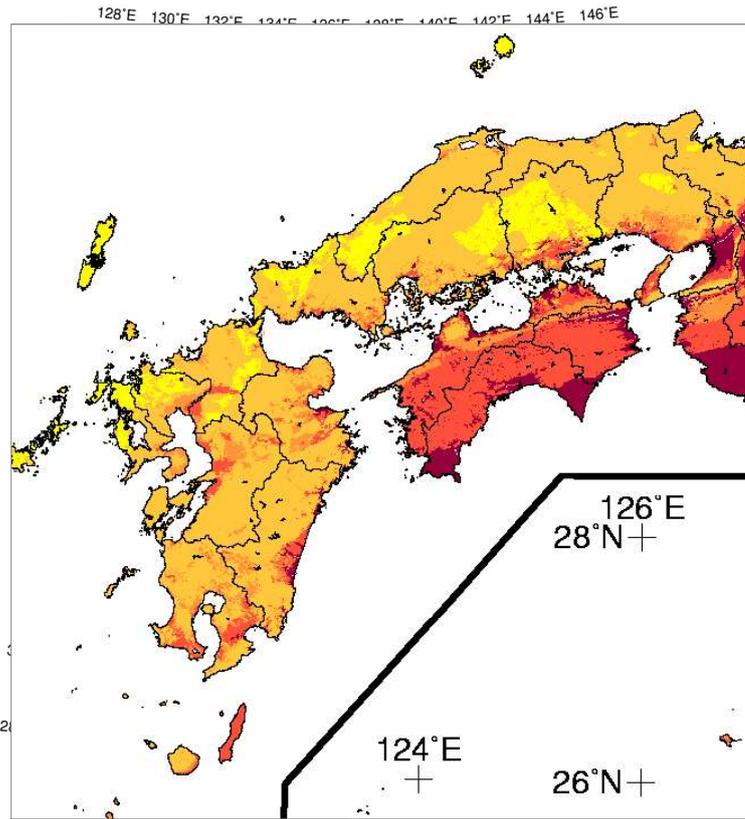
日本の年平均気温偏差



- 日本の年平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇
- 長期的には100年あたり1.26°Cの割合で上昇
- 特に1990年代以降、高温となる年が頻出
- 気象研究所の調査結果；
  - 1980年から2019年の過去40年分の観測データや気象解析データを用いて、日本に接近する台風の特徴の変化を調査
  - 東京など太平洋側の地域に接近する**台風の数が増加**
  - 東京では、期間の前半20年に比べて後半20年の接近数は約1.5倍
  - 強い強度の台風（例えば中心気圧が980hPa未満の台風）に注目しても接近頻度が増加
  - **台風の移動速度が遅くなる傾向**

出典：気象庁

出典：気象研究所



## 確率的地震動予測地図

- ・ 今後30年間に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率

## 私たちの暮らす環境

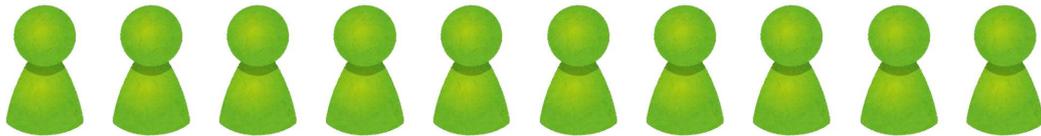
1. 日本の国土全体の内, 住むことができる平野は何割?



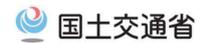
# 私たちの暮らす環境

2 その内、災害に対して危険だとわかっている場所に住んでいる人はどれくらい？

日本の人口約 1 億2.7千万

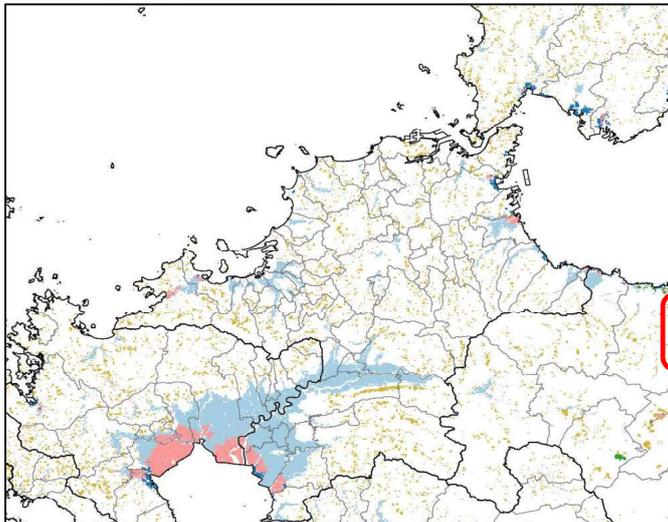


## 福岡県における災害リスクエリアに居住する人口



- 福岡県の災害リスクエリア内人口は2015年で約121万人、2050年には約106万人となり、県内総人口に対する割合はほとんど変わらないと予測されている。
- 2050年には洪水リスクエリア内人口は約8万人減少するが、県内総人口に対する割合は約1.2%増加すると予測されている。

災害リスクエリアの重ね合わせ図



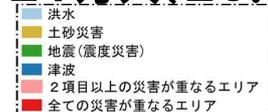
福岡県の将来人口推計

	2015年	2050年
人口	510万人	441万人

福岡県の4災害影響人口

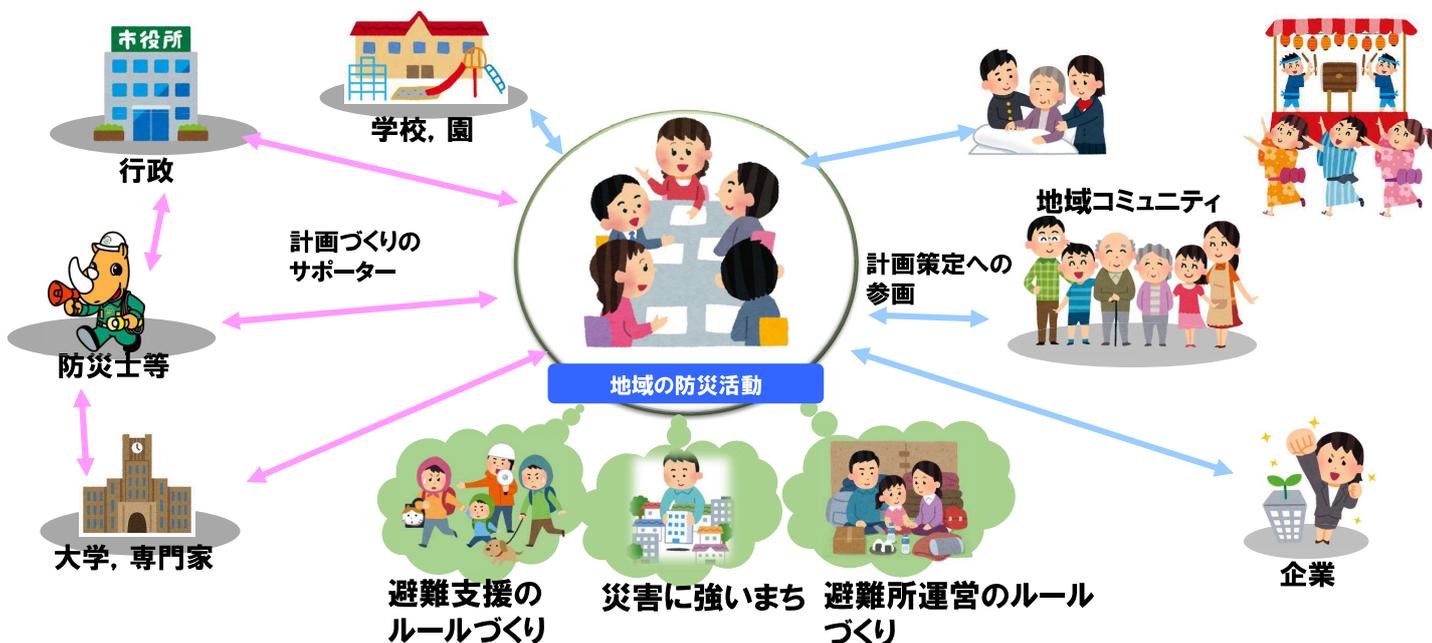
対象災害	リスクエリア内人口 (2015) (総人口に対する割合)	リスクエリア内人口 (2050) (総人口に対する割合)
洪水	96万人(18.9%)	88万人(20.1%)
土砂災害	23万人(4.6%)	17万人(3.8%)
地震 (震度災害)	0万人(0.0%)	0万人(0.0%)
津波	5万人(0.9%)	9万人(2.0%)
災害リスク エリア	121万人(23.8%)	106万人(24.1%)

**121万人(23.8%)**



※なお、洪水、土砂災害、地震(震度災害)、津波のいずれかの災害リスクエリアに含まれる地域を「災害リスクエリア」として集計しています。

# 防災から始めるまちづくり まちづくりから始める防災



防災がきっかけになり 目的・目標にもなる

## 地区防災計画とは？

東日本大震災の教訓をふまえて創設された制度。地区居住者等が主体となって、地域の特徴を活かした災害時の“マイルール”をつくる取り組み。



- ① 地域に詳しい住民や企業、町内会、自主防災組織が作成する「地区の特性に応じた計画」
- ② 計画提案制度が採用される「ボトムアップ型の計画」
- ③ 活動の継続を重視した「継続的に地域防災力を向上させる計画」



津山市城西地区



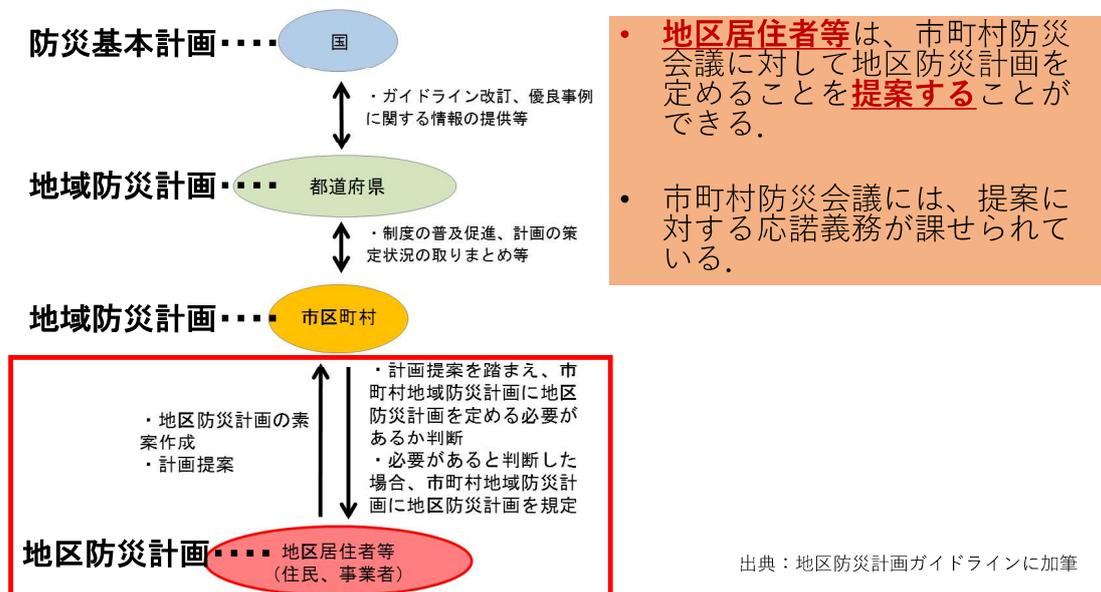
倉敷市真備町川辺地区

# 地区防災計画の3つの視点

- “地区防災計画”の**取り組み**は、地域の特徴を活かした支え合いの仕組みづくり。日頃のあいさつやおつきあいを大切に。
- “地区防災計画**制度**”は、地域を共にする住民、町内会、自主防災組織、学校、企業、団体、行政等の連携が目的。取り組む際は多くの関係者を巻き込むことがポイント。
- “地区防災計画**書**”は、関わる全ての方が「これだけは！」知っておいた方がよいことを文書化。文書にすることで明確化され、多くの方に配る（共有）こともできる。

## 地区防災計画“制度”とは ボトムアップ型の公的な仕組み

平成25年災害対策基本法改正と地区防災計画制度



# 地域防災計画に反映済み

# 2,091地区

◆地域防災計画に反映済み：38道府県、177市区町村、2,091地区  
(R3年度に新たに反映された計画 264地区)

※調査対象：市区町村  
 ※R4.4.1時点の集計値

都道府県名	市区町村数	地区数
北海道	9	42
青森県	0	0
岩手県	6	57
宮城県	3	14
秋田県	2	17
山形県	2	39
福島県	1	2
茨城県	6	80
栃木県	9	13
群馬県	0	0
埼玉県	6	17
千葉県	2	6
東京都	11	190
神奈川県	4	34
新潟県	2	2
富山県	0	0

都道府県名	市区町村数	地区数
石川県	1	1
福井県	1	1
山梨県	8	541
長野県	14	182
岐阜県	6	20
静岡県	7	70
愛知県	8	14
三重県	4	16
滋賀県	2	6
京都府	3	47
大阪府	3	18
兵庫県	6	155
奈良県	4	7
和歌山県	1	1
鳥取県	1	4
島根県	1	1

都道府県名	市区町村数	地区数
岡山県	3	5
広島県	0	0
山口県	3	79
徳島県	0	0
香川県	4	28
愛媛県	8	83
高知県	3	42
福岡県	3	20
佐賀県	0	0
長崎県	0	0
熊本県	6	185
大分県	0	0
宮崎県	2	5
鹿児島県	12	47
沖縄県	0	0
計	177	2,091

出典：内閣府資料

# 地区防災計画策定に向けて活動中

# 5,162地区

◆地区防災計画の策定に向けて活動中(注)：45道府県、333市区町村、5,162地区  
(注)市区町村に提案済みだが地域防災計画には未反映分を含む

※調査対象：市区町村  
 ※R4.4.1時点の集計値

都道府県名	市区町村数	地区数
北海道	7	35
青森県	3	10
岩手県	3	42
宮城県	7	123
秋田県	3	3
山形県	4	66
福島県	9	24
茨城県	7	28
栃木県	21	78
群馬県	7	102
埼玉県	11	158
千葉県	4	13
東京都	4	44
神奈川県	7	32
新潟県	7	166
富山県	7	23

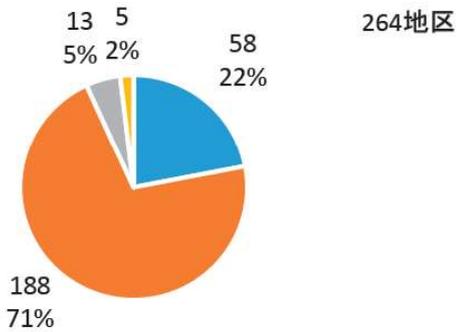
都道府県名	市区町村数	地区数
石川県	7	228
福井県	16	823
山梨県	12	81
長野県	13	47
岐阜県	6	53
静岡県	4	79
愛知県	12	34
三重県	15	97
滋賀県	8	174
京都府	4	16
大阪府	12	392
兵庫県	10	409
奈良県	3	5
和歌山県	0	0
鳥取県	2	7
島根県	4	20

都道府県名	市区町村数	地区数
岡山県	9	110
広島県	5	100
山口県	3	30
徳島県	5	18
香川県	12	32
愛媛県	5	30
高知県	2	4
福岡県	8	78
佐賀県	0	0
長崎県	2	17
熊本県	17	346
大分県	1	305
宮崎県	7	32
鹿児島県	13	642
沖縄県	5	6
計	333	5,162

出典：内閣府資料

# 地域防災計画に反映済み

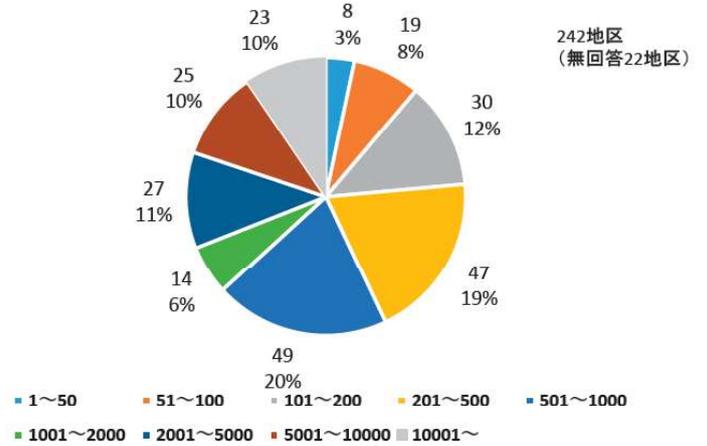
## 作成主体



- 自治会
- 自主防災組織
- 地域運営団体
- その他

その他: 町会関係者を中心に組織した策定準備委員会  
臨海地域の自治会自主防災会及び企業  
町内会かつ自主防災組織

## 人口

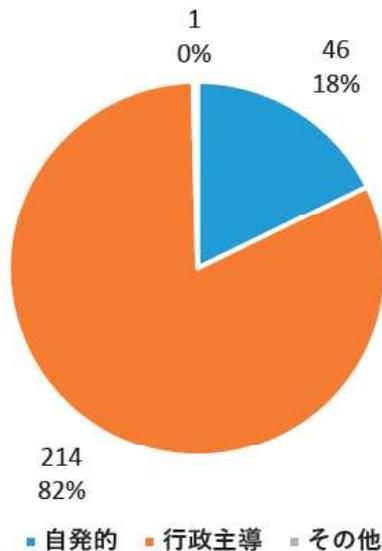


出典：内閣府資料

※令和3年度中に地域防災計画に定められた地区防災計画を対象

# 地域防災計画に反映済み

## 作成のきっかけ



261地区  
(無回答3地区)

※令和3年度中に地域防災計画に定められた地区防災計画を対象



# 地区防災計画の取り組みに外せないポイント

- 適切な範囲（広さ）
- 中心的な担い手（組織）の存在
  - ただし既存の枠組みにとらわれない
- オープンな議論の場
- 活動・意見交換結果の蓄積と情報共有
- 適度なアクティビティが保たれている
- 女性や子どもの参画がある
- 非日常と日常をつなぐ工夫（視点）がある

常備食材を使った災害食レシピ  
高松市二番丁



防災訓練後にBBQ→そのままお泊り？  
里庄町東平井自主防災会



あるものを使う  
里庄町殿迫自主防災会

## 事例紹介

- 岡山県津山市城西地区
  - 地区防災計画書の策定経緯とその効果
- 倉敷市真備町川辺地区 “黄色いタスキ大作戦”
  - 誰もが参加しやすい工夫
  - 地域の復興と防災活動
- 倉敷市真備町
  - 要配慮者を中心としたつながり

## 津山市城西地区の取り組み

- ・人口約10万人（4万世帯）
- ・津山城（鶴山公園）は、日本の「さくら名所100選」に選定
- ・津山まなびの鉄道館内の「旧津山扇形機関車庫」は、わが国に現存する扇形機関車庫の中で2番目の規模
- ・町内会数365町内会（44支部）
- ・自主防災組織率は100%



花見も、ハラミも。

感動で胸いっぱい。焼肉で腹いっぱい。

幸甚ナルモトニある旅 津山市

## 津山市城西地区の取り組み経緯



人口約5千人/2千世帯  
高齢化率35%

平成8年～「津山・城西まるごと博物館フェア」 年1回開催

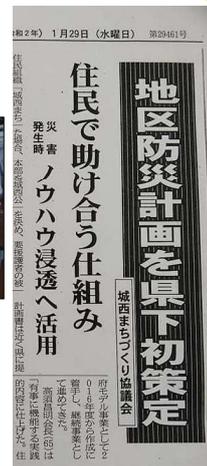
平成19年 城西公民館完成

平成21年 つやま城西ほりおこし隊 結成

平成23年 城西まちづくり協議会 組織化

平成28年 内閣府地区防災計画モデル事業

令和2年1月 岡山県地区防災計画モデル事業/地区防災計画作成



# 城西まちづくり協議会による小規模多機能自治

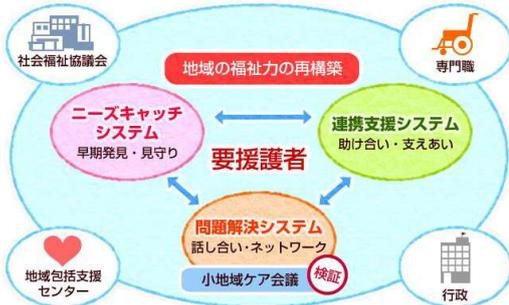
①津山・城西まるごと博物館フェア



②野菜と魚の市（まちづくり部会）



③小地域ケア会議（福祉部会）



④子育てサロン「さくらんぼ」、じば子の文化祭



## 地区防災計画書作成の機運は自然に

- 平成28年11月からモデル地区に選定されたことにより、月1回の定例会議を開催。
- 災害の状況をイメージできるような教材を使った研修や実働訓練（年1回）を実施。



- 防災の取組みを始めたことにより、台風で地域の方がポツリポツリ避難してくるようになり
  - 「来てもらっても毛布1枚無い」
  - 「いつ、誰が、何を決断し、誰が行動するのか」

# 初年度 平成28年度 城西地区の災害課題の把握



## 第1回



- ・ 地区防災計画の概要説明
- ・ 「地域で協力したほうが良いこと」についてのグループ討議



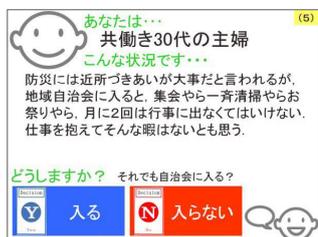
☆第1回会議（H28.12.13開催）の検討結果☆  
**災害に備え、地域で協力したほうが良いこと**

- ①災害時の町内での役割分担
- ②災害弱者対策
- ③災害時の避難ルール
- ④平時のご近所付き合いの活発化
- ⑤町内での危険を把握

# 災害時のイメージづくり



## 第2回



- ・ 地震で怪我をしないために～我が家と地域で備えよう
- ・ クロスロード・ゲーム（災害時における「困った状況」の体験）
- ・ ゲームの振り返りと教訓の抽出



☆第2回会議（H29.1.17開催）の検討結果☆  
**今後、地区で決めておくべきルールとは？**

- ①地域の危険箇所を把握しておく
- ②地域の要支援者を把握しておく
- ③町内および町内会間の連携（関係）づくり
- ④災害後・避難所での備え
- ⑤その他（臨機応変な対応ができるようにする、訓練を実施する、等）



# 地域の危険や資源を知る

## 第3回 (H29.2.21開催)

- 地区で想定される災害について話し合い
- 町内会ごとに、災害図上訓練 (DIG) で地域の災害に対する強み・弱みを抽出



# 災害時のルールづくりに向けて

## 第4回 (H29.3.21開催) 「城西地区の災害時ルールづくり」

### 【ワークショップ】

- 城西地区としての災害時ルールの検討
- 各町内会のアクションプランの検討 (各町内会で今後実行する事項の検討)



「城西地区全体で決めること」と「各町内会が検討・実行すること」の整理

分類	大項目	中項目案	地区全体	各町内会
災害時の活動	1. 災害時の役割分担	(1) 町内会間の連携		
		(2) 各町内会における役割分担の方針		
		(3) 各町内会における役割分担		
	2. 避難ルール	(1) 避難所・避難ルートの方針		
		(2) 避難のタイミング		
		(3) 避難所の運営方針		
		(4) 各町内会避難ルールの作成		
		(5) 避難所運営マニュアルの作成		
	3. 災害弱者(要支援者)対策	(1) 平常時の情報把握・管理の方針		
		(2) 災害時の避難支援の方針		
		(3) 避難所における支援の方針		
		(4) 平常時の情報把握・管理		

町内会ごとに、災害に対する強みや弱みが異なっており、町内会の特徴に応じた必要な対策とともに、地域の強み・弱みを活かした連携を進めていく。

# 地区防災計画書作成の機運は自然に

## ・毎年襲来 4. 城西地区防災計画作成に向けて

○ 今までの城西での活動より

- |                                     |                                  |                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自主防災組織体制   | <input type="checkbox"/> 防災まちあるき | <input type="checkbox"/> 避難所運営訓練   |
| <input type="checkbox"/> 自主防災組織連絡網  | <input type="checkbox"/> 防災マップ   | <input type="checkbox"/> クロスロードゲーム |
| <input type="checkbox"/> 自主防災組織規約   | <input type="checkbox"/> 城西見守り台帳 | <input type="checkbox"/> 諸団体との連携   |
| <input type="checkbox"/> 各町内強み・弱み   | <input type="checkbox"/> 災害備蓄品一覧 | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 避難所運営マニュアル | <input type="checkbox"/> 地区防災訓練  | <input type="checkbox"/>           |

○ 計画に入れる内容

、町内会の一堂をあけたん  
とったけえね。

3人でじゅく  
たわ。

3年前に撮った写真やけえ、  
だいぶ変わるとるなあ。  
みなおさなあかんわ。



これまで行ってきた活動を棚卸し  
して、「地区防災計画」としてと  
りまとめていく目次構成をつくら  
うということに。

らん  
をつ  
と考え

## ・これまで防災防犯部会員を中心に取り組んできたが、平成30年7月豪雨災害をきっかけに城西地区全員に知ってもらうべき

津山市城西地区防災計画

2020/6/16  
ワークショップ形式でどこの内容を見直すべきかを意見出し。

「この計画書は私たちの地域の防災の教科書です。定例会ではこれをもとに話し合いますので、毎回持参してください。」

令和2年1月

城西まちづくり協議会



津山市城西地区防災計画

1	1
2	2
3	3
4~5	4. 各町内の特徴・強み・弱み
6	5. 城西支部自主防災防犯協議会 組織図
7	6. 城西支部自主防災防犯協議会 緊急連絡網
8~10	7. 城西見守り台帳
11~21	8. 避難所運営マニュアル
22	9. 避難所運営想定図
23~24	10. 避難所配置想定図

◆別添  
資料編編 (様式集)  
1. 備蓄している防災用品  
2. 町内別受付簿  
3. 避難所入所者カード  
4. 西小学校全体図  
5. 西小学校教室配置図  
6. 避難所配置想定図  
7. 城西見守り台帳

■参考資料  
\*台風10号災害  
【城西地区の記録 平成10年10月】  
\*町内回覧チラシ (平成30年9月回覧)  
「災害時に命を守る一人一人の防災対策」  
\*津山市城西地区防災マップ

資料編 (様式集)

- 備蓄している防災用品
- 町内別受付簿
- 避難所入所者カード
- 西小学校全体図
- 西小学校教室配置図
- 避難所配置想定図
- 城西見守り台帳

■参考資料  
\*台風10号災害  
【城西地区の記録 平成10年10月】  
\*町内回覧チラシ (平成30年9月回覧)  
「災害時に命を守る一人一人の防災対策」  
\*津山市城西地区防災マップ

令和2年1月

城西まちづくり協議会



# 令和2年11月防災訓練実施にみる地区防災計画の効果

- 毎年11月に実施してきた防災訓練(避難所運営) → 実施? 中止?
- 訓練実施にあたっては、密な打ち合わせが必要 VS 感染対策

## 新型コロナウイルス感染拡大による 極端な環境変化をポジティブに



密を避けるためにはどうすれば  
よいか? 練習が必要!



地区防災計画書に記載のある班  
別に少人数で打ち合わせ

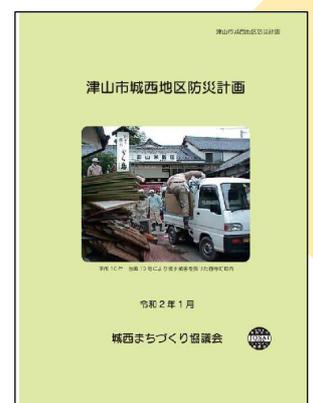


当日の運営も班毎にできるよ  
うなブースタイプへ



# 極端な社会環境の変化に対する地区防災計画の効果

- 新年度の部会員の交替によるノウハウの引継ぎ
  - 地区防災計画書に一定のルールが蓄積されていることから、計画書が新旧の部会員のつなぎ手となり、活動が継続
- 新型コロナウイルス感染拡大による極端な社会環境の変化にも目標志向性と凝集性が維持された
  - 文書化の過程で意思決定プロセスを経験
  - 計画書に役割分担やノウハウが蓄積されていた



弊害

ひな型・画一化・形骸化

文書化

活動の継続性

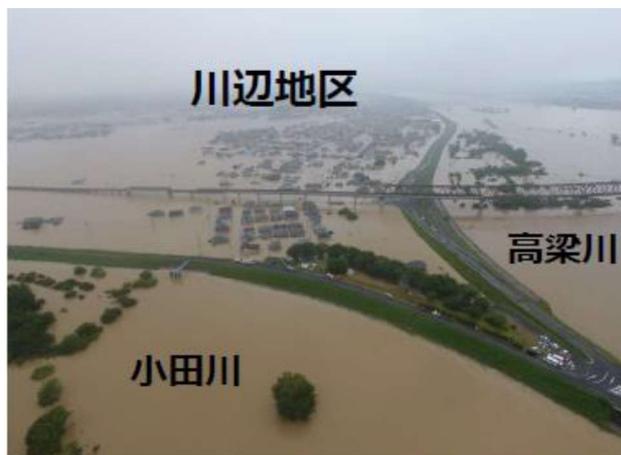
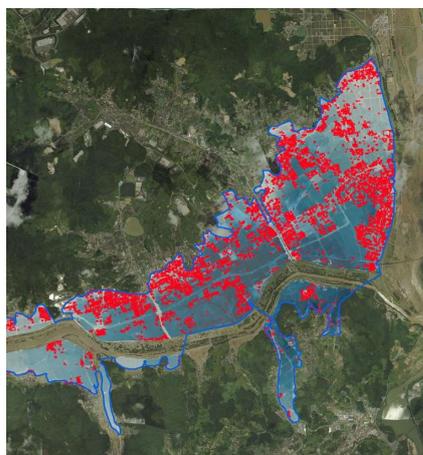
効果



## 事例紹介

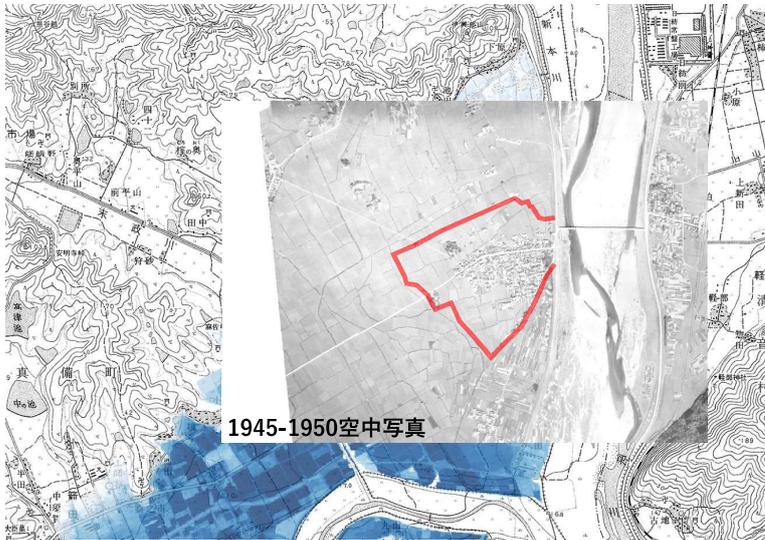
- 岡山県津山市城西地区
  - 地区防災計画書の策定経緯とその効果
- 倉敷市真備町川辺地区 “黄色いタスキ大作戦”
  - 誰もが参加しやすい工夫
  - 地域の復興と防災活動
- 倉敷市真備町
  - 要配慮者を中心としたつながり

## 平成30年7月豪雨における川辺地区



- 川辺地区では6名が犠牲に
- 同地区は、ほぼ全域が浸水し、ほとんどの住居が全壊（床上1.8m以上の浸水）
- 大半の住民が川辺地区以外の仮設住宅へ転居し、地域の繋がりを継続することが困難に

# 倉敷市真備町は水害と共に歩いて来たまち



1945-1950空中写真

1965-1970地形図に平成30年7月豪雨災害の浸水区域を重ね合わせ  
出典：地理院地図



明治23年大洪水と平成30年7月豪雨  
慰霊碑



上：川辺分館駐車場  
下：源福寺

2018年	2019年	2020年
<p>7月 発災</p> <p>10月</p> <p>川辺復興プロジェクトあるく等、住民有志による取り組みの立ち上がり</p> 	<p>3月 真備地区復興計画策定</p> <p>第1回 川辺みらいミーティング*</p> <p>参加者約80名：住民有志が集まり現在の困りごとや取り組みたいことなどを共有。</p>	<p>6月</p> <p>第2回 川辺みらいミーティング*</p> <p>参加者約60名：災害時に1人1人が取るべき行動を時系列でまとめる「マイ・タイムライン」を検討。</p> 
		<p>1月 COVID19感染脅威拡大</p> <p>第3回 川辺みらいミーティング*</p> <p>参加者約80名：当時の行動記録の作成と自助・共助の対応策をグループワークで意見出し。</p>
		<p>5月 COVID19第2波拡大</p> <p>第4回 川辺みらいミーティング*</p> <p>参加者対面30名・オンライン30名：アンケート結果報告会を少人数の対面とオンライン配信併用で実施。</p> <p>会議やイベントの代替として家庭での備えを啓発するチラシ配布とアンケートの実施</p>
<p>2020年</p> <p>10月</p>  <p>防災おやこ手帳の作成。被災の教訓を共有し、広く伝える取り組みの実施。</p>	<p>11月</p> <p>川辺小学校5年生 防災まちあるき授業</p>  <p>参加者50名：川辺地区を4分割して防災まちあるきを計画、各家庭での避難の促進と町内会単位での活動への展開を模索。</p>	<p>2021年</p> <p>1月 COVID19第3波拡大</p> <p>第6回 川辺みらいミーティング*</p> <p>参加者対面10名（発表者・スタッフ）・オンライン30名：川辺小学校と合同で防災マップ発表会。児童は発表動画で参加。</p>  <p>第7回 川辺みらいミーティング*</p> <p>安否確認訓練（黄色いタスキ大作戦）、川辺地区全住民の内、約7割が参加！</p>





## タスキで乗り越える3つの壁



### ①遠慮・期待の壁

いざ、声かけしようとしても「急に声かけしてお邪魔じゃないだろうか」「きっと避難しているはず」といった考えが頭に浮かび、声掛けを躊躇してしまう。

### ②プライバシーの壁

「そんなに親しい間柄じゃないのに、訪問して不審がられるんじゃないだろうか」とお互いの生活を尊重するばかりに、一歩ふみこめない。



### ③日常・非日常の時間の壁

「自分が災害にあうはずがない」「忙しいのに防災対策まで考えていられない」など、やらなくて良い理由に阻まれる

## 防災がつかないだ町の復興

- ・被災の教訓をもとにした「黄色いタスキ大作戦」はコミュニティのつながりの結いなおしに貢献
- ・防災活動は、被災を経験した地域にとって、悲しみや不安を分かち合い、寄り添い合い、そしてこれからの暮らしを安心して過ごせるよう、復興を次世代へつなぐための方策を共に考える場に
- ・防災活動に取り組むことが、まちの暮らしを取り戻すことにつながり、人とひととのつながりをつむぎなおすことに

# 要配慮者を思うことがつながりのきっかけに

## みんなで避難を考える

### 地域連携型 要配慮者マイ・タイムライン (個別避難計画)

#### ～作成ヒント集～

いざという時は、  
みんなで声をかけあって  
避難しよう！



マイ・タイムラインとは：

災害が起こりそうなとき、自分がいつ、なにをやるか整理した行動計画

## 作成シートのポイント(表面)

1人ではなく、  
となりの近所みんなで話が  
できるといいですね！

定期的に見直しを！  
サービスを変えたときも  
忘れずに見直しを。

携帯番号やLINEなどを  
交換しておきましょう。  
固定電話しか知らなくて、  
大雨の時、連絡できな  
かったとよく聞きます。

要配慮者の状況をよく  
知っているケアマネなど  
との連携が大切！

避難先を、2つ以上知って  
おきましょう。  
公的な避難所にかぎらず、  
知り合いの家でも良いです。

避難のきっかけは、携帯がなる  
「警戒レベル3」が目安。  
地域の状況も考えながら、何を合図に  
避難するか決めておきましょう。

貴重品は、本人が家族が  
もって避難しましょう。

「近所」や福祉事業所などの「組織」  
がなんでもできるわけではありません。  
なにができて、なにができないか、  
それを知ることが大切なことです。

避難したら、みんなにどうやって  
救えるか決めておきましょう。

## 要配慮者マイ・タイムライン 作成事例

### 福祉事業所と地域の連携！

#### きっかけ

福祉事業所が、要配慮者Dさんが住んでいる地域のリーダーEさんに、Dさんの避難について相談。  
EさんがDさんの近所の方に声をかけ、集会所に集まり作成

#### 作成メンバー

要配慮者Dさん(男性)、長男夫婦、近所3名、地域のリーダーEさん、福祉事業所職員

#### Dさんの状況

- ・歩行困難(歩行器を利用すれば、ゆっくりとだが歩行可能)
- ・自分のことは自分でしっかりとでき、意思疎通も可能
- ・糖尿病で常時服薬が必要
- ・長男夫婦が近くに住んでいる

#### 話し合って決めたこと

- ・長男夫婦がDさんと一緒に避難する
- ・近所の友人は高齢化が進み、いざという時は、自分のことで精一杯なので、自分が避難する場合はできるだけ声をかけあうようにする
- ・天気予報で大雨が予想されたら、会ったときに話題にする

#### 効果

- ・当初、Dさんは「みんなに迷惑をかけるので避難所には行かない」と言っていたが、みんなと話をすることで、長男夫婦と一緒に避難することを自分の意思で決めた。



家族じゃないからこそ  
聞いてもらえることも！

## 要配慮者



## 画と漫画

マイ・タイムライン (個別避難計画)			
本人(氏名):	家族	近所	組織 (会社・施設・ケアマネ等)
住所: 氏名: 電話番号: 性別: 年齢: 職業: その他: 自らの避難経路: □徒歩 □土砂 □地震	住所: 氏名: 電話番号: 性別: 年齢: 職業: その他: 自らの避難経路: □徒歩 □土砂 □地震	住所: 氏名: 電話番号: 性別: 年齢: 職業: その他: 自らの避難経路: □徒歩 □土砂 □地震	住所: 氏名: 電話番号: 性別: 年齢: 職業: その他: 自らの避難経路: □徒歩 □土砂 □地震
5 1日 0時	□ テレビなどで大雨の情報を知る □ 車を余分にもらっておく □ 持ち物の確認 □ 買い出し □ 避難先の確認・連絡	□ 大雨情報を伝える □ 車を確認する □ 持ち物の確認 □ 買い出し □ 避難先の確認・連絡	□ 大雨情報を伝える □ 車の準備の声掛け □ 持ち物準備の声掛け □ 買い出し □ 避難先の確認・連絡
2 1日 0時	□ いつ避難するか相談 相談する人( )	□ 避難準備の声掛け(再確認) □ 避難準備の声掛け(再確認)	□ 避難準備の声掛け(再確認) □ ( )対策本部立ち上げ
3 1日 0時	□ 家族・近所と避難準備状況を確認 □ 避難先を決める	□ 準備状況の確認 □ 要支援者の避難先を決める □ 自らの避難準備	□ 準備状況の確認 □ 要支援者の避難先を決める □ 自らの避難準備
4 1日 0時	□ 避難の希望を自治体に伝える □ 貴重品の準備	□ 避難の準備 □ 貴重品の準備	□ 避難の準備 □ 貴重品の準備
5 1日 0時	□ 荷物を持って玄関で機動を待つ (脱出から玄関まで...分)	□ 避難開始	□ 避難開始
6 1日 0時	□ 避難終了	□ 避難完了を共有(災害伝言ダイヤル1717)	□ 避難完了を共有(災害伝言ダイヤル1717)
L4 避難集合・避難指示			
L5 避難発生			



# マイタイムライン作成のきっかけ

- 地域（となり近所）が声かけ
  - 例：車いすのあきおさんの近くに住んでいる友だちが、あきおさんの避難を心配し、あきおさん家族や近所に声をかけて作成。
- 地域のリーダーが声かけ
  - 例：地域のリーダー（まちづくり推進協議会会長）が、「一人で避難がむずかしい人のマイ・タイムラインを作成してほしい!」と町内会長にお願い。町内会長が、近所に声をかけて作成。
  - 例：民生委員が、自分が担当している避難に支援が必要な人（要配慮者）の家族、近所に声をかけて作成。
- 福祉事業所が声かけ
  - 例：福祉事業所が、地域のリーダーに相談。地域のリーダーが、近所に声をかけて作成。
  - 例：福祉事業所が行政機関に相談。行政機関が町内会役員に相談し、町内会役員が要配慮者の近所に声をかけて作成。

# マイタイムライン作成のながれ

- 作成の呼びかけ
- 隣近所に声かけ
  - ご近所さんへ、福祉事業者へ
- 集合
  - 顔合わせ
- 避難について話をしよう
- 連絡先を交換

シートを埋めることが目的ではなく、顔が見える関係を築くことが大事!

で、



## 避難について話合いのポイント

- はじめに聞くこと
  - 支援する側の考えをおしつけない
  - (過去に経験があれば) 実際にどこに避難したか
  - どこに避難しようとしているのか



- ご本人のこと
  - 普段の生活
  - 親戚や地域とのつながり
  - 普段行動する範囲



## 避難について話合いのポイント

- 「どこに」「いつ」「誰と」「どうやって」避難するか？
  - “マイ避難先”を2つ以上
  - 避難のきっかけは？ 誰が誰に連絡？ どんなきっかけで声掛け？
  - 誰と一緒に避難
  - 避難先で必要なこと
  - 薬の確保

- 連絡先の交換



- 行政の保健部局, 防災部局, 社協など町内会・自主防災組織がプロジェクトチームを結成. 定期的に会合を開催し, 対象者, 取り組みの進捗状況の共有, 課題について意見交換
- 訪問には, 町内会長, 班長, 地域に詳しいキーパーソン(民生委員, 社会福祉協議会など)などと複数人で個別訪問. 女性の存在が不可欠.
- 専門職間または住民と行政とのグラデーションを彩る人材(中間支援)の必要性
- 町内会長の声「福祉事業者と地域とのつながりができれば, できることはもっと多い」
- 福祉事業者は, 事業所のBCPとして個別避難計画に積極的に関与.

- 地域コミュニティで防災活動に取り組む目標像として, 要配慮者の位置づけの考え方
- “助ける側” と “助けられる側” からの脱却

すべてのひとが **どんなときでも「地域」の** 構成員

避難するとき  
 避難所を運営するとき  
 まちをとりもどすとき



役割があると **ひとは生き活きと** 生き続けられる

**多様な選択肢が**  
**どんなときでも社会に溶け込んでいること**

# 高松市栗林校区における避難所運営マニュアル



【避難所運営マニュアル作成の手引き】

OO地区  
避難所運営マニュアル  
(大規模災害時)

高松市役所作成  
避難所運営マニュアルひな型

2-(イ) 避難所と関連施設の関係

【市災害対策本部】  
【指定避難所・避難場所】  
【一時避難場所】  
【自主避難所（実設避難ビルや高台など）・自主避難所（車中泊など）】

2-(イ) 避難行動と避難所の関係

大規模災害発生

自主避難（車中泊、在宅など）

一時避難場所

マニュアルの適用範囲  
【指定避難所・避難場所】

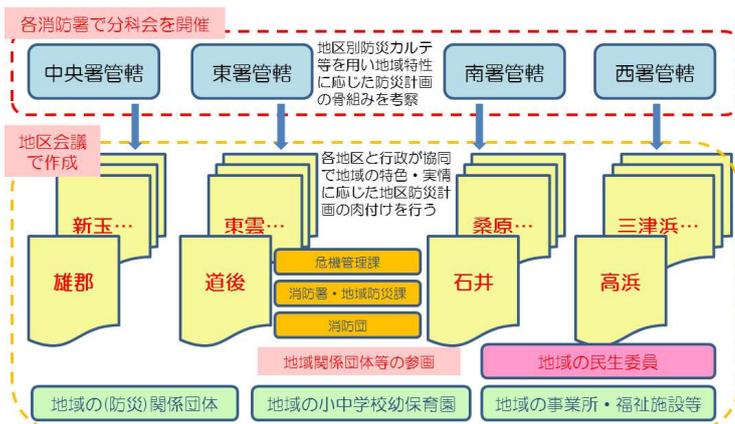
【市災害対策本部】  
【指定避難所・避難場所】  
【一時避難場所】  
【自主避難所（実設避難ビルや高台など）・自主避難所（車中泊など）】

- 毎月の会議で栗林校区自主防災組織連絡会の主要メンバーが市役所が提示したマニュアルを読み合わせ
- 栗林校区独自の内容に修正



小学校の授業参観と地域の防災訓練を同日に実施

## 地域の活動を支援する体制



- 市内の防災関係団体をつなぐネットワークづくり
- 防災士の活躍の場支援
  - 大学生による防災リーダーズクラブ
- 地域ぐるみの松山方式防災
  - 全世代型防災教育
  - 防災リーダーズクラブによる地域のサポート

地区防災計画作成の中で、地域の自主防災組織、消防団、女性防火クラブや小中学校、幼保育園、民間企業等が地域ぐるみで一緒に協力して、避難計画、行動計画、避難行動要支援者対策などを考え、地域のみんなの命をみんなで守る取組を進めています。



年間の防災訓練・研修会の回数、参加者が飛躍的に増加！

実施回数 3.0倍  
参加人数 8.7倍

都市名	防災士数
松山市 (中核市)	6,098
大分市 (中核市)	3,567
仙台市 (政令市)	2,837
高知市 (中核市)	2,654
横浜市 (政令市)	2,321

(令和2年6月末現在)

出典：松山市提供資料を加筆

令和5年度福岡県自主防災組織・女性防火クラブ等リーダー研修会  
【応用編】 講義資料

# 住民共助による避難所運営

～うちは待つだけの避難所じゃなか！～

西原村議会議員  
堀田 直孝 氏

# 住民共助による避難所運営

～うちは待つだけの避難所じゃなか！～

西原村議会議員

堀田直孝



熊本県西原村

阿蘇外輪山の位置し、東西約9 km 南北8.5km 総面積77.22km<sup>2</sup>で、「水と緑とひかりの村」をキャッチフレーズに、発展と人口増加を続けていました。

平成27年には経済指標ランキング(農業や製造業、村の財政力など8部門評価)で「競争力の強い村」として日本一の評価を得ました。

人口は6,752人(3月末現在)

県庁まで25分

熊本市中心部まで40分

東京まで90分

※阿蘇くまもと空港まで5分

# 【地震及び被害等の概要：西原村】

- ・ 4月14日(木) 21時26分 M6.5 震度6弱
- ・ 4月16日(土) 1時25分 M7.3 震度7

専門家は、阪神淡路を超える地震との見解。余震回数は4,284回(3/31)を越えて今なお継続中。

## ■ 村の人口・世帯数

人口 7,049人 / 世帯数 2,652世帯 (H28.4.16現在) 6,752人(△297人) / 2,546世帯(△106世帯) (H29.3.31現在)

## ■ 被害の状況

◇ 人的被害

死者 9名(関連死4名含む)2/3 負傷者 56名(内重傷者18名)

◇ 家屋・建物被害  
在)

全壊513棟(21.1%) 半壊以上1,370棟(56.2%) 発行数 2,466棟(H29.3.31現在)

◇ 解体状況

申請数 1595棟

※解体進捗(1/31現在) 1,307棟完了【内訳:公費解体635棟/自主解体672棟】

## ■ 避難所

◇ 11月18日 避難所閉鎖 (避難者0名に伴う) ※ピーク時 公的(5ヶ所) 1,809名(H28.4.17 20時)

## ■ 道路の状況 (H28.12.7現在)

◇ 全面通行止め ・県道 熊本高森線 ・村道 4路線  
※地震の影響に関するもののみ

## ■ 仮設住宅 (H28.11.15現在)

◇ 小森仮設団地 全312戸(内訳:木造50戸/プレハブ262戸)内307戸に301世帯839名が居住

◇ みなし仮設住宅 村内外に165世帯483人が居住

-1-



大切畑大橋(県道熊本高森線)



県道28号線(熊本高森線)



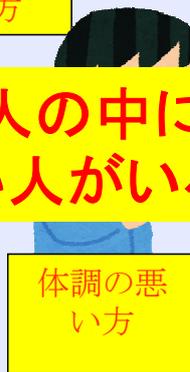
## 避難所運営の課題

- ◆ 避難所にはいろいろな人が集まってくる。
- ◆ 対応しなければならない課題もたくさんある。
- ◆ ■ トイレはどうすればいいのか？
- ◆ ■ ペットはどこに連れて行けばいい？
- ◆ ■ 赤ちゃんがいる場合はどうすればいい？ ……など

# いろいろな課題を抱えた避難者



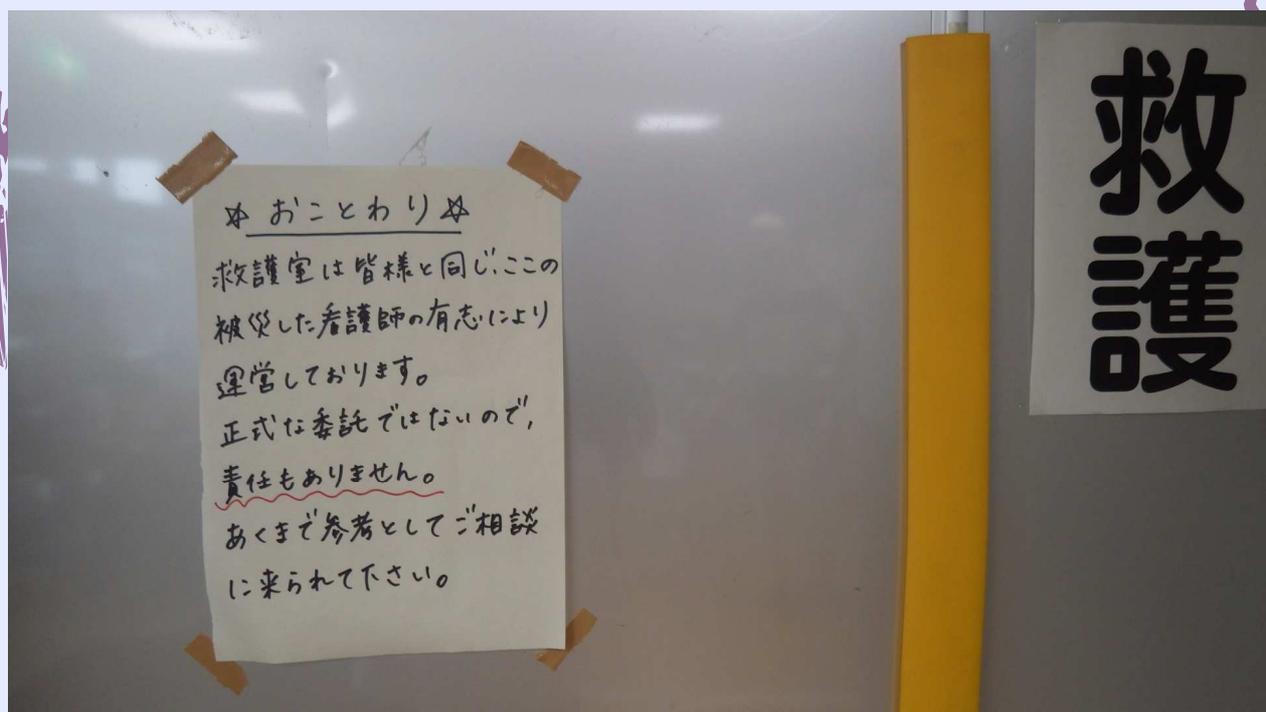
支援を求めている人の中には  
声を上げられない人がいる



## 避難所校庭・体育館



## 救護班の設置Ⅳ

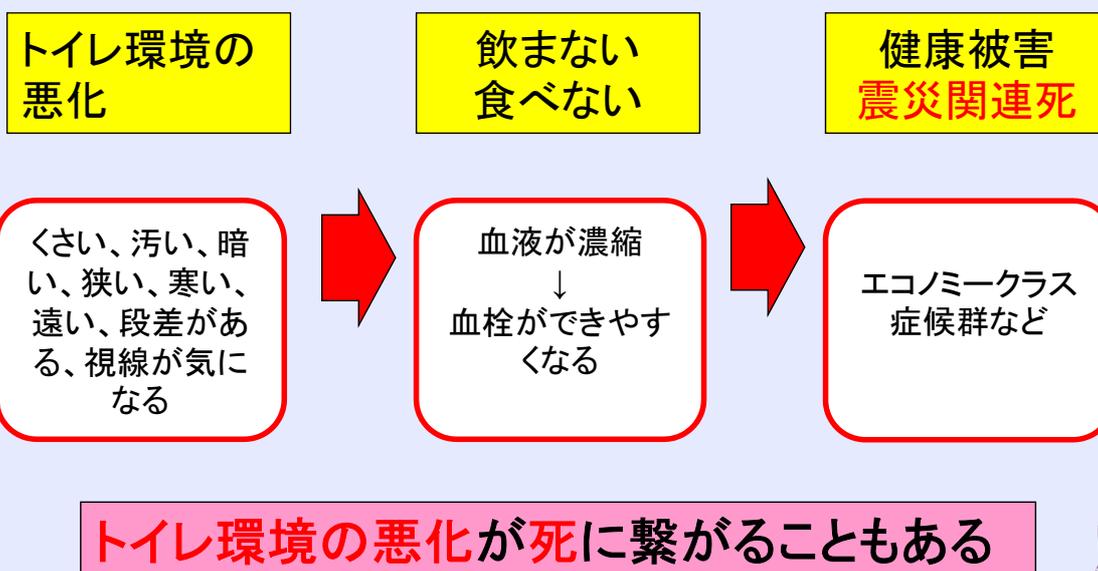


## トイレの復旧



トイレのタンクのフタを外し用水路の水を補給しながらトイレを使用

# トイレ問題から生じる健康被害



## 子どもへの配慮



- ◆ 音楽室をキッズルームとし、子どもたちを集め、保育士のボランティアが面倒を見た。
- ◆ 子どもたちにも役割を与えた。子どもも、みんな何ができるか考えてもらった。

# 女性の視点からの課題



# 女性への配慮



- ◆ 女性の生活のためのスペースとして、器具庫にあった段ボールのパーテーションで、更衣室を体育館内に作った。
- ◆ 女性の役員もいて、話し合いながら対応した。

## 女性への配慮Ⅱ



\* 女子トイレ内によるDV・性被害防止活動

## 衛生管理への配慮



- ◆ 衛生管理は徹底した。
- ◆ 食料の配布時はしっかりアルコール消毒し、普段でも手洗いを励行した。

# まとめ

## 【地域において】

\*普段からの訓練認識

◎まさかか？



もしも

(想定外を想定内に！)

\*地域の人材の把握

\*コミュニティー事業への参加

\*早めの避難行動



## 【避難所において】

\*欲の抑制

\*存在感

\*感謝

\*あいさつ

令和5年度福岡県自主防災組織・女性防火クラブ等リーダー研修会  
【応用編】 講義資料

## 福岡県 避難所想定訓練

# 「もしもの備えとつとーと？」

福岡県消防防災指導課

## 福岡県 避難所想定訓練

# 「もしもの備えとつとーと？」



福岡県消防防災指導課

## 1 訓練の目的

---

○ 訓練の目的

「備え」の大切さを  
再確認しよう。

## 2 「避難」について

---

## 避難する場所 -風水害-

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

### 在宅避難

自宅で安全が確保される場合は自宅で待機する。

### 指定緊急避難所への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」  
事前の準備と早めの判断・行動が必要

### 近隣の安全な場所への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険  
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

### 家の中の安全な場所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点でいる建物にとどまる  
建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた部屋)へ移動する

緊急度



洪水発生  
土砂災害発生

## 避難する場所

「避難所」と「避難場所」は違います

知っている人は  
どのくらいいらっしゃいますか？

※手を挙げて教えてください。

## 問題

「避難所」と「避難場所」は違います  
何が違うか、知っていますか？

## 答え

### 避難所

(指定避難所／福祉避難所)

一定期間  
生活する場所

### 避難場所

(指定緊急避難場所)

一時的に  
避難する場所

# 避難をする場所について

## 「避難所」と「避難場所」の役割の違い

### 指定緊急避難場所

「火災が迫っている」、「建物が倒壊しそう」といった状況のとき、いのちを守るために一時的に避難する安全な場所のこと

### 指定避難所

大地震の揺れ等で自宅が倒壊・焼失等をしてしまい、生活する場所がなくなってしまう方が、一定期間の生活を送る施設のこと

なお、避難者の状況によっては福祉避難所に移送することがある

#### ※福祉避難所

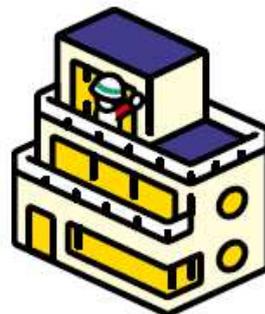
指定避難所では避難生活が困難な、高齢者や障害者、妊婦など、災害時に援護が必要な人たち(要援護者)に配慮した市町村指定の避難施設。福祉避難所は必要に応じて開設される(はじめから福祉避難所が指定避難所として開設されるのではない)。

# 避難する場所

## (1) 在宅避難

自宅で安全が確保できる場合は自宅で待機する。

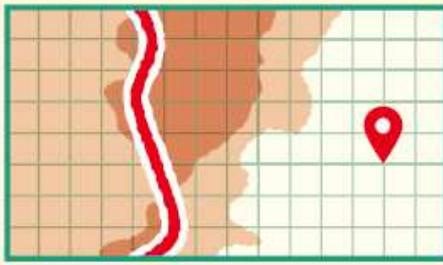
※「避難」とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はない。



次のページで在宅避難の条件をチェック！

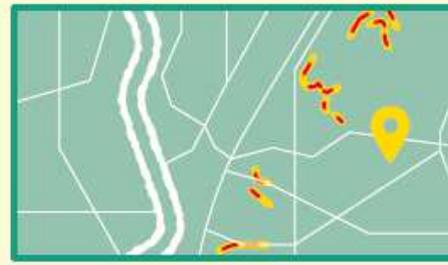
## 在宅避難の条件①

市町村のハザードマップで以下を確認



洪水ハザードマップ

「洪水浸水想定区域」に色がついている



土砂災害ハザードマップ

「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に色がついている

家がある場所に色が塗られていなければ  
在宅避難できる可能性が大きい

※ 色のない場所でも周りと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる場合は避難が必要



## 在宅避難の条件②

色が塗られていても下記の条件に当てはまっていれば  
在宅避難できる可能性が大きい

- **家屋倒壊等氾濫想定区域の外側にいる**  
※ 洪水により家屋が倒壊・崩落する恐れの高い区域に入っていない
- **浸水する深さより高いところに住んでいる**  
※ 洪水ハザードマップで「浸水深」を確認
- **備えが十分あり水が引くまで我慢できる**  
※ 洪水ハザードマップで「浸水継続時間」を確認



## 避難する場所

### （2）<sup>たちの</sup>立退き避難 ①指定緊急避難場所や知人宅等

在宅避難の条件に当てはまらなければ「早期の立退き避難」を。 ※浸水リスクが高い場合は早めの行動が必須です。



既に周辺で災害が発生している場合は・・・

## 避難する場所

### （2）<sup>たちの</sup>立退き避難 ②近隣の安全な場所

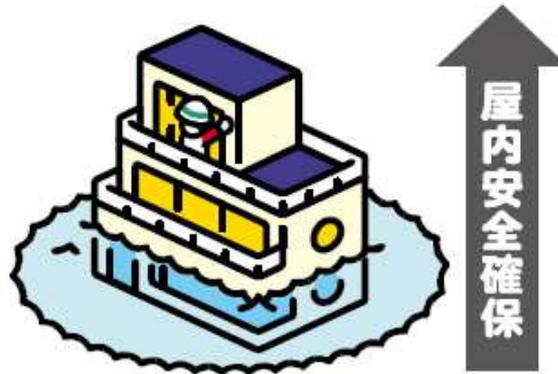
- ・浸水が既に始まっていて移動が危険
  - ・避難経路の途中に土砂災害の恐れがある
- 上記のような場合は近くの安全な建物や場所へ



外へ出る方がかえって危険なときは・・・

### (3) 屋内安全確保

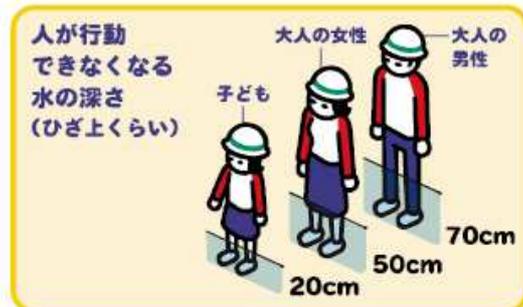
外に出る方がかえって危険な場合は、建物内のより安全な場所（上の階・がけから離れた部屋）へ移動する



### (3) 屋内安全確保

[外に出る方がかえって危険なときとは]

- ・夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所が分かりにくい
- ・流れがあり、ひざ上まで浸水している（50cm以上）
- ・浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- ・浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある



# こんなとき どう避難する？ クイズ

## こんなときどう避難する？クイズ

今からいくつかのシチュエーションを出します。  
それぞれのシチュエーションにおいて、以下の  
どちらの避難行動が適切か、教えてください。

- A 在宅避難**
- B 立退き避難**

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [第一問]

浸水・土砂災害の危険性のない  
地域に住んでいる

**A** 在宅避難

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [第二問]

内水氾濫が想定されているが、  
浸水の深さが浅い区域にいる

**A** 在宅避難（も可能）

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [ 第三問 ]

長期間、深い浸水が続くことが  
想定される区域に住んでいる

**B** 立退き避難

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [ 第四問 ]

短時間で局地的な大雨発生。側溝が  
溢れたが命を脅かす危険が少ない。

**A** 在宅避難

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [第五問]

大きな川沿いに住んでいる

**B** 立退き避難

## 避難する場所

こんなときどう避難する？クイズ

### [第五問]

大きな川沿いに住んでいる

**B** 立退き避難

## 3 避難所想定訓練

---

### 避難所想定訓練

～ 会場準備 ～

配席表を参考に

前後の机を合わせて

班を作ってください。

～ 自己紹介 ～  
各班で自己紹介を  
お願いします。

- ～ 自己紹介の内容 ～
- お住いの市町村、お名前
  - 好きな食べ物
  - 「夏」と言えば…

**※持ち時間は1人1分です。**

これから皆さんには  
避難所の運営担当役として  
避難所で発生する課題について  
各班で検討してもらいます。

避難所における役割分担について  
どのような役割が必要だと思いますか？

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:10分

(メモ)

**避難所での食生活について  
炊き出し派？非常食派？  
（その理由まで答えてね。）**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:10分

(メモ)

**現在、避難所には200名避難していますが、  
非常食が100食しかありません。  
明日の午後には追加の非常食が到着予定です。  
今ある非常食100食分を配りますか？  
配る場合は、どのように配りますか？**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:10分

(メモ)

**高齢者が**  
**「行きたくなる避難所」とは**  
**どんな避難所でしょうか？**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:5分

(メモ)

**子育て世代が**  
**「行きたくなる避難所」とは**  
**どんな避難所でしょうか？**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:5分

(メモ)

**耳や目が不自由な方が  
「行きたくなる避難所」とは  
どんな避難所でしょうか？**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:5分

(メモ)

**避難所運営を円滑に行うためには、  
平常時に何をしておけばよいでしょ  
うか？**

個人検討:1分  
グループ検討:6分  
全体発表:5分

(メモ)

## 8 本講義のまとめ

---

突然  
ですが、

ここで、  
みなさんに  
質問です。

**大雨に伴って  
避難することに…  
皆さんはどこに  
避難しますか？**

**「避難所に行く」と  
考えていませんか？**

## 避難する場所

避難所にはさまざまな課題があります

- 衛生問題（感染症のリスク）
- 偏った食事による栄養問題
- 慣れない場所＆知らない人に  
困まれる生活によるストレス
- 定員オーバーにより入れない

## 避難する場所

これからの避難の考えかた = **分散避難**



避難所



自宅



親戚・知人宅



車中泊



テント泊



ホテル・旅館

避難所以外の安全な避難先を複数見込んでおくことが大切です。

# 避難する場所

## 避難所



### [良いところ]

- ・生活に必要な物資や食料が提供される
- ・情報が届きやすい
- ・話し相手がいる

### [悪いところ]

- ・プライバシーが確保できないことがある
- ・周囲に気を遣う
- ・生活環境が悪いことがある
- ・様々なルールや制約がある
- ・感染症のリスクが高い

# 避難する場所



## 避難所

避難生活を  
送る際の  
ポイント

**感染症や循環器疾患への配慮がより必要に**

- **基本の感染予防を**  
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンス  
/ マスク着用
- **体調管理を**  
1日20分以上の歩行 / 水分を取る /  
足を下げず水平な寝床で寝る
- **重要な薬は必ず続ける**  
避難所に「お薬手帳」を持参して

## 避難する場所

### 親戚・知人宅



#### [良いところ]

- ・プライバシーが比較的確保できる
- ・水道、電気、ガスが使える
- ・話し相手がいる

#### [悪いところ]

- ・家主や住人に気を遣う
- ・支援物資が受け取れないことが多い
- ・情報が届きづらい
- ・感染症のリスクがある

## 避難する場所



### 親戚・ 知人の家

避難生活を  
送る際の  
ポイント

#### 災害の影響が少ない遠方の知人宅を選ぶ

- 家主との日頃のコミュニケーション  
お世話になることを事前に伝えておく /  
防災グッズを送っておく
- 天候がひどくなる前に出発する  
ひどくなってからだと移動が困難に
- 基本の感染予防を  
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンス  
/ マスク着用

## 避難する場所

### ホテル・旅館



#### [良いところ]

- ・プライバシーが確保できる
- ・水道、電気が使える
- ・風呂やトイレが使える

#### [悪いところ]

- ・お金がかかる
- ・支援物資が受け取れないことが多い
- ・情報が届きづらい
- ・孤立することがある

## 避難する場所



### ホテル、旅館

避難生活を  
送る際の  
ポイント

#### 災害の影響が少ない施設を選ぶ

- 何日間滞在するか想定しておく  
ハザードマップで浸水継続時間を調べておく
- 天候がひどくなる前に出発する  
ひどくなってからだと移動が困難に /  
遅いと部屋が取れない場合も
- 基本の感染予防を  
手洗い / 消毒 / ソーシャルディスタンス /  
マスク着用

## 避難する場所

### 車中・テント泊 [良いところ]



- ・プライバシーが確保できる
- ・通勤や買い物などの移動がしやすい
- ・自宅敷地内または近くで寝泊まりできる

### [悪いところ]

- ・天候が落ち着かないと有効ではない
- ・狭い
- ・エコノミークラス症候群などになりやすい
- ・支援物資や情報が届きづらい
- ・お風呂、トイレがない

## 避難する場所



### 車中泊

#### ● シートがフルフラットになるかどうか

ならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオルの用意を。

#### ● プライバシーの確保

窓に新聞紙を張ったり、ひもで服やタオルなどを吊るして目隠しに。

#### ● 安全・快適な場所を選ぶ

夏は風通しが良い日陰、冬は日の当たる場所などに駐車する。

#### ● エコノミークラス症候群の予防

姿勢が固まると血管が詰まるリスクがあるため、適度に運動を。



## テント泊

- 夜間に明るすぎない

街灯の光が明るすぎて眠れないことがある。

- 水源や避難所が近くにある

情報や物資が集まる場所に出入りし、孤立しないように。

- 平坦な土地

ベグを打てる土や芝の所がおすすめ。水はけが悪い場所は避ける。

- 高い建物から離れる

建物倒壊の危険やビル風などの影響がない場所がおすすめ。

今日の研修会で得た知識を  
ぜひ、一度ご自身の地域で  
試してみてください。

そうすることで  
新たな地域の課題が  
見つかるはずですよ。

平常時の訓練の失敗は  
いくらしても構いません。  
むしろ、平常時の内に  
たくさん失敗することで、  
課題に気づくことができます。

**実際の災害対応では、  
訓練以上のことはできません。  
訓練で見つけた課題を解消し  
災害に強い地域を目指そう！**

**災害により犠牲になる方を  
減らす(ゼロにする)ために**