

防災塾 実施報告書

北沢総合支所地域振興課
梅丘まちづくりセンター

- 1 実施日 令和5年12月3日(日曜日)午前10時~正午
- 2 場所 梅丘地区会館 第1・第2会議室
- 3 参加人数 30人(町会・自治会関係者25名、梅丘あんしんすこやかセンター職員1名、社会福祉協議会梅丘地区事務局職員1名、商店街関係者2名、PTA関係者1名)
- 4 テーマ
避難所運営の実際
~地域で見守り支えあえる災害時の拠点をめざして~
- 5 実施内容
 - (1) 開会挨拶 北沢総合支所地域振興課長 三浦 与英
 - (2) 講演、質疑応答
講師：せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏
 - ・今年度の災害について
 - ・避難所運営に実際と、発災時のそれぞれの役割とは
 - ・在宅避難に向けた各家庭の備えについて
 - (3) グループワーク、発表、講評
 - ・各家庭の備えについて
 - (4) 閉会挨拶 梅丘まちづくりセンター所長 木村 浩規
- 6 成果物
 - (1) 講演、グループワーク要旨
 - (2) 当日の写真
 - (3) アンケート集計表

「避難所運営の実際 ～地域で見守り支えあえる災害時の拠点をめざして～」
講演、グループワーク要旨

1 講演

○今年の災害について

6月～9月にかけて大雨、洪水被害、特に都市型水害といわれる「内水型氾濫」の被害が多発した。大雨により、下水等の処理能力を超える、または河川の水位が高くなって水が住宅街に流れ込んでくる現象で、世田谷区などの首都圏でも起こりうる。水害からの復旧では「乾燥」が重要になるが、この観点で考えると昔ながらの木造住宅のほうが乾燥させやすく、使用されている木材も再利用できるので水害には強いということになる。また、水に浸かって使えなくなった家財など、大量に排出されるごみも水害の大きな課題。家に入り込んだ泥や使えなくなった家財の運び出し、被災地域の見守りにはボランティアの力が欠かせない。余談だが、水害で発生した泥をごみとして出す際、土嚢袋に入れるのではなく、泥だけ山盛りにして出すのが良い。袋に入れてしまうと、泥を取り出す作業が発生し、多くの人的コストがかかってしまう。

○避難所運営に実際と、発災時のそれぞれの役割とは

(1) 看板の作成

避難所を自治体(区)が運営していると思っている人は結構多い。避難所を開設したらず、「看板」を出して、以下のことを伝えることが重要。

- ・避難所は家屋が倒壊するなどして自宅で過ごせない方が生活する場であり、自宅が無事な方は在宅避難をしていただきたいこと。
- ・避難所は「自治」で運営しており、避難所のルールを守っていただきたい(=ルールを守れない方は利用できないこともある)こと。
- ・帰宅困難者等には別途、専用の避難所があること(案内も準備しておくとうい)

(2) 避難所運営の実際(熊本地震の事例を中心に)

初動期～避難所開設に向けて

- ・土足禁止の徹底、清掃・区割・通路の確保
- ・名簿の作成(個人情報の収集を敬遠する方もいらっしゃるが、支援につなげるための必要な情報として理解していただくことが重要。)
- ・衛生・ごみ(飲料水は割とすぐに手に入るが、困るのは生活用水。消毒液もアルコールだけではなく、ノロウイルスにも効くタイプが必要。すぐにゴミが溜まるので、ペットボトルはつぶすなど、減量化がカギとなる。また、避難所のごみは出来る限り敷地内に保管しておく方がよい。敷地外に出すと在宅避難者もゴミ出しに来て、大量のごみが溜まることがある。)
- ・情報(行政が発信する情報の整理、分かりやすくQ&A形式にまとめるなどの翻訳も必要となる。)

- ・炊き出し・給食（人手が確保できれば、温かい食事も提供できる。）
- ・ペット（熊本ではペットを飼っている人は基本的に在宅避難、家に住めない場合に限り、避難所(屋外)でペットを受け入れた。在宅避難している人向けに、ペット用の物資を避難所で配布した。）
- ・適度な運動（朝昼晩の食事の前に体を動かす時間を設けた。）
- ・適度な休憩・休息（避難所運営委員が疲れないう、避難者から見えない場所に休憩スペースを。会議や個人情報を保管する場所としても必要。）
- ・物資（物資が不足しているときも「ある分だけ配る」ことが基本。プッシュ型支援により、物資がどんどん送られてきて、物資が余るときが来る。最初に配っておかないと、余った時にもらってもらえない。また、物資が避難所に収まらない場合は、町会・自治会などの地域で空いているスペースで配布することにした。在宅避難者にとっても、身近な場所で物資が受け取れ、近隣の方とつながるきっかけにもなった。）

安定期～（避難生活支援）

- ・受援力（企業からの支援申し出があったら、すぐに受入れ判断をする。企業側も支援実績をPRしたいので、受入れを検討しているうちに他の避難所に行ってしまう可能性がある。）

自治組織へ移行・学校再開へ

避難所自体は運営委員による自治組織だが、運営委員にも生活があるので出来る限り早めに避難者自身による自治へ移行することが望ましい。運営委員はマネージャー、避難者がプレイヤーとして活動することが大事。その調整にぜひ、利害関係のないボランティアを活用いただきたい。

（3）避難場所から被災者支援拠点へ

住宅の耐震化や不燃化が進み、地震後の生活も在宅避難がベースになりつつある。避難所は情報の発信、物資の供給など、「地域の被災生活を支援する拠点」としての役割にシフトしている。いっぽう、在宅避難の課題は個別対応が必要なケースが多く、避難所運営員だけでは人手が足りなくなることが考えられる。NPOなど、地域で活動している団体とつながり、外部支援の積極的な活用を考えてほしい。

○在宅避難に向けた各家庭の備えについて

避難所運営に関わる皆さん自身が、在宅避難できるよう準備しておくことが重要。

避難行動（発災後、危険を逃れるための一時的な行動）と、避難生活（一定期間続く行動）の区別を。被災したとき、自分にとっての困りごとを具体的に考える。この時、発災直後、発災から1時間後、発災から1日後など、「時間軸」を意識して考えることで、備えの優先順位を決める事ができる。

家庭で必要な、実践的な備蓄物品を考える（フェーズフリーを取り入れる、ローリングストック、継続的な避難生活の質を保つための栄養補助食品などの備蓄）。

避難の選択肢を持つ（在宅避難のほかに、縁故避難、疎開避難なども検討）。

2 グループワーク

テーマ「在宅避難に向けた各家庭の備えについて」

我が家（私自身、家族など）の困りごとは何だろう？

その困りごとは、いつ起きるだろう？

今の我が家の備えはどうなっている？

について、個人で考えた後、グループで意見交換・発表。

発表された意見と講評（抜粋）

- ・家族構成を考えると、お風呂の残り湯だけでは生活用水が不足するかもしれない。補助制度もあるようなので、雨水タンクの設置を考えたい。
- ・近所の内科は把握しているが、けがを処置してくれそうな外科に心当たりがない。
（講評）地区にある災害時の拠点病院をあらかじめ確認しておく。
- ・発災した時、家族が離れ離れであった場合に連絡が取れるか不安。
（講評）災害伝言ダイヤル「171」に加えて、各携帯電話会社が提供している災害時のサービスを事前に確認しておく。災害時は電話よりもパケット型通信のほうが強い（発信してすぐは送信できないが、データを貯めておいて、つながったときに少しずつ送信される仕組み。）
- ・スタンドパイプは使いこなせるか不安がある。いざとなったらバケツリレーで対応することになりそう。また、商店街に設置してある消火器も使える。
（講評）火災については感震ブレーカーの設置も考えてほしい。阪神大震災や東日本大震災のときも、電気による火災が多く発生した。
- ・下水管が使えるか確認できるまで、普通のトイレは使えないので、家庭でも簡易トイレの備えが大事である。
（講評）下水管が建物の外に出ているタイプの住宅は特に管が外れやすいので、自分の家のタイプがどうなっているか要確認。
- ・真夏に外出先で被災した場合、一時集合所などで水などがもらえるのか心配。
（講評）真夏だったら？という切り口は重要。近年は真夏に地震が起きた事例が少ない（起きたとしても比較的涼しい気候の場所）。停電が発生し、空調が使えず熱中症のリスクが高まる。
- ・避難所開設～閉所までの流れで、地震発生から48時間以内で避難所を開設することになっているが、運営委員も自分の家の対応があり、開設のために動けるようになるのは48時間以降でないと難しい。
（講評）タイムラインはあくまで目安。災害の種類や規模によって、発災直後から避難所を開設できるケースもあるし、数日後でないと開設できないケースもある。

当日の様子



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）									
								日付	令和5年12月3日
								地区	梅丘
1-1) ご自身について（性別）									
	①男性	②女性	③未記入等						
数	12	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	未記入等
数	0	0	0	2	3	5	13	3	2
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（未記入含む）	
数	2	0	1	4	2	7	8	4	
2 今まで参加した防災塾の開催年度について									
	①令和元年度（平成31年度）以前	②令和2年度	③令和3年度	④令和4年度	⑤未記入				
数	7		4	5	8	14			
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。									
	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない				
数	5	21	1	2	0				
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。									
<p>・班のメンバーは全員顔見知りでいろいろ話が出来ましたが、時間が足りませんでした。民生委員や町会の防災担当の方と一緒に主に避難所の運営について議論しました。</p> <p>・グループワークで話題が外れてしまった。</p> <p>・グループワークでは皆さん活発に発言出来ていたと思う。</p> <p>・改めて重要な点がわかった。</p> <p>・時間的な制限、防災と議論するにはいくら時間があっても足りない為。</p>									
5 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。		14	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。		13				
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。		7	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。		7				
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。		14	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。		10				
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。		21							
6 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		15	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明		6				
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論		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		13				
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		7				
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		12	⑨その他（この取組みは人数を限定するのではなく多くの方に知ってもらった方が良いと思うので、例えば動画配信等があると良いと感じます。／避難所運営の事例学習。）		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		11							

7 地区防災計画制度がつくられたが、本制度の内容はご存知ですか。					
	数		数		
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	11	④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	5		
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	3	⑤全く知らない。	1		
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	8				
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。					
	①知っていた	②知らなかった			
数	9	14			
9 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箇所や地域資源の発見と整理	13	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	13		
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	13	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	6		
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声か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）	9		
<その他>					
10 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	11	14	1	0	0
11 「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。					
・良かったです。勉強になりました。					
・初めて参加しましたが、実際に多くの災害に対応された講師のお話が聞けて大変勉強になりました。グループワークの時間が足りず、もう少しじっくりと話をしたかったのが正直な感想です。また次回も参加したいと思います。					
・防災に関するファシリテーターが各自治会にいと良いなと思いました。講師のお話や、今日やったワークを町会や避難所運営メンバーで1年に1回でも出来ると良いと思いました。					
・グループワークが無意味に感じる（話がそれってしまったので）。					
・町会でもたくさんの方に聞いてもらいたいのので、参加者が同じ役員ばかりにならないようにしたい。					
・改めて備えの大切さがわかった。					
・いつも町会の同じメンバーが出席しているような気がする。町会に属していない人でも参加出来るような呼びかけが必要（小学校・中学校の保護者等）。					
・講演は大変参考になりました。					
・参加している人のバックボーンが分からないのであまり議論にならなかった。					
・自分に対して今一度防災について考えるチャンスを与えていただいた事に感謝しております。					
・避難所運営について参考になる事が多くあり良かったです。					
・とても参考になりました。					

防災塾 実施報告書

北沢総合支所地域振興課
代沢まちづくりセンター

(1) 実施日 令和6年2月8日(木曜日)午後2時～4時

(2) 場 所 代沢まちづくりセンター 活動フロアー

(3) 参加人数 45人

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

(4) テーマ 共助の推進で高める地区防災力

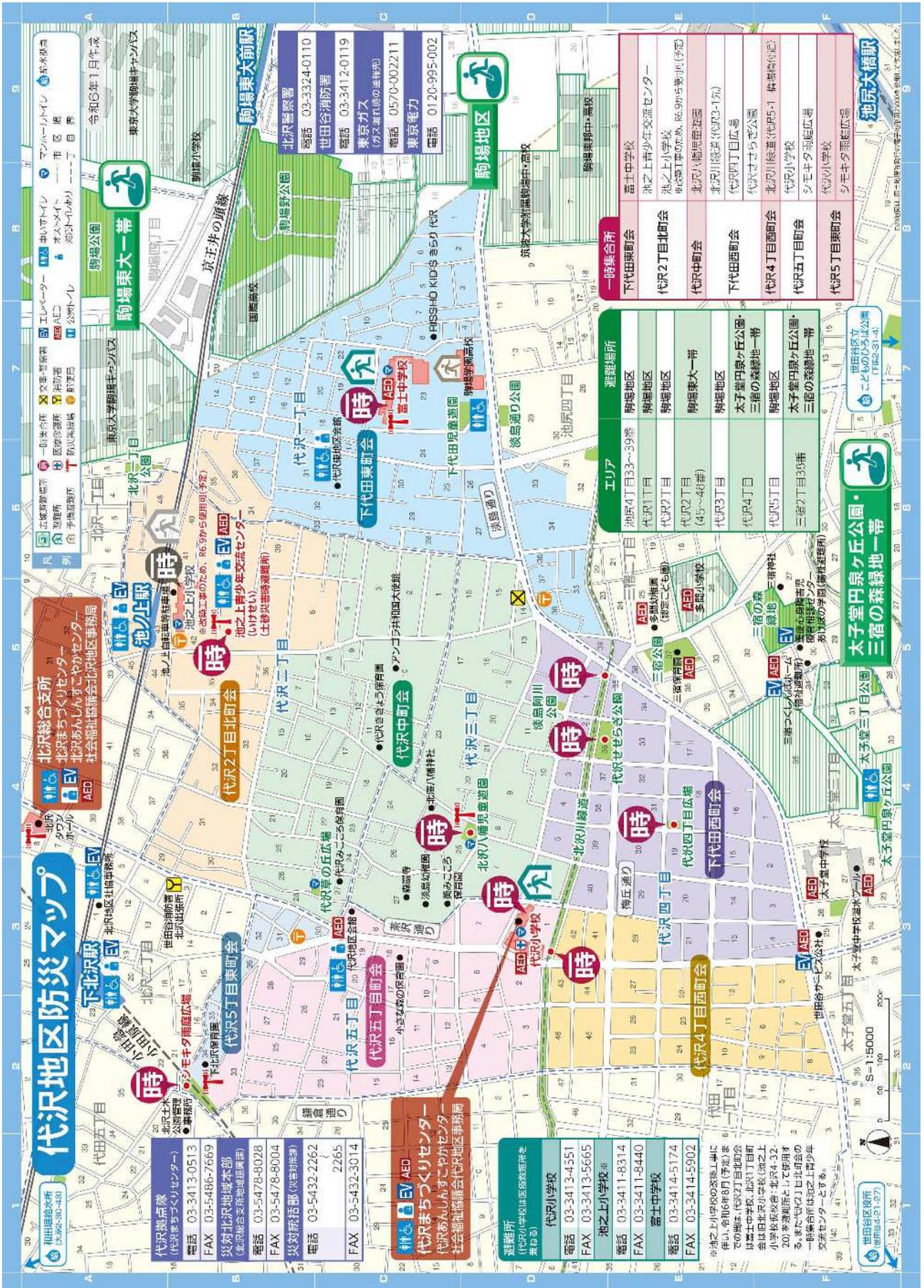
(5) 実施内容

開会挨拶	北沢総合支所地域振興課長	三浦 与英
代沢地区防災マップの紹介	代沢まちづくりセンター係長	鴨池 正人
避難行動要支援者支援について	代沢まちづくりセンター係長	鴨池 正人
意見交換・質疑応答		
グループワーク (テーマ：共助の推進で高める地区防災力)		
発表・情報交換		
北沢警察署の災害対応訓練実演		
<ul style="list-style-type: none"> ・テコを利用した重量物の持ち上げ ・簡易担架による負傷者搬送 ・身近なものを利用した避難要領 		
閉会挨拶	代沢まちづくりセンター所長	森 芳章

(6) 成果物

- 【別紙1】代沢地区防災マップ
- 【別紙2】避難行動要支援者支援についての資料
- 【別紙3】意見交換・質疑応答、グループワークまとめ
- 【別紙4】実施風景
- 【別紙5】アンケート集計表

【別紙1】代沢地区防災マップ（令和6年1月発行）



【別紙2】講演資料

令和5年度代沢地区防災塾 避難行動要支援者支援について

令和6年2月8日
代沢まちづくりセンター
活動フロア

1

避難行動要支援者支援とは

制度の目的

自助：警務への備え、自身の身は自分で守る

共助：地域や近隣の助け合いで、被害を最小、災害を乗り切る

公助：行政や防災関係機関による支援・救助・防災活動

地震や風水害などの大規模な災害時は、行政や消防、警察などの支援（公助）が迅速に行き届かない可能性が高いため、地域で協力し助け合う「共助」が欠かせません。

介護が必要な高齢者の方や障害のある方などの中には、災害が発生したとき、自らの力で安全な場所へ避難することが困難な方がいます。この制度では、そういった方々の情報を地域の支援者と共有し、普段からの声かけや訪問などで関係性を築くことで、いざというときに逃げ遅れたり、取り残されたりする人をひとりでも減らすことを目的としています。

2

避難行動要支援者支援とは

用語の説明

要配慮者

災害発生時に自分の身を守ったり、安全な場所に避難したりする際や、避難所や自宅で避難生活を営む際に配慮や支援が必要な方。

例えは、
【高齢者】ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、介護認定者など
【障害者】身体・精神・知的障害、難病認定者など
【状況によって配慮が必要となる者】乳幼児、妊産婦、外国人など

《参考》
区内の要配慮者の概数（重複あり）
①ひとり暮らし高齢者のみの世帯 約61,800世帯
②高齢者のみの世帯（ひとり暮らし世帯） 約94,500世帯
③介護認定者（要介護1～5） 約38,200人
④障害者（障害者手帳保有者等） 約37,200人
⑤乳幼児（0～5歳） 約40,600人
⑥妊産婦（01歳層） 約7,500人
⑦外国人 約39,500人
※令和5年6月1日現在
「避難行動要支援者支援」関係資料「避難者マップ」参照

3

避難行動要支援者支援とは

用語の説明

避難行動要支援者

地震などの災害時に、高齢や障害により、一人では避難や意思表示が困難な方を、「避難行動要支援者」と呼んでいます。

《参考》
要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であって、その内情かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者

具体的には、
① 要介護4またはそれに該当する方
② 要介護3で、ひとり暮らしの高齢者または高齢者のみ世帯の方（近隣に常時その方の様子を確認できる親族がいる場合を除く）
③ 身体障害者手帳1級で次の種別に移出する方
視覚、四肢、体幹、半身、両下肢、片下肢、移動、聴覚（聴覚障害は2級まで対象）
④ 要の手帳（東京都障害手帳）1度または2度の方
⑤ その他、精神障害や難病等で特に必要と認められた方

《参考》
避難行動要支援者「把握状況」（令和5年11月時点）

伊豆谷地域	北沢地域	玉川地域	葛城地域	黒山地域	合計
9,212名	1,478名	7,844名	1,754名	1,184名	8,517名

4

避難行動要支援者支援とは

用語の説明

避難支援者

避難行動要支援者に対して、平常時の声かけ・見守りや、災害時の避難支援を行う協力者。

① 町会・自治会
② 民生委員・児童委員
③ 世田谷区社会福祉協議会
④ 地域福祉支援センター（あんしんすまやかセンター）
⑤ 保健福祉サービス事業者
⑥ 世田谷ボランティア協会
⑦ 警察署
⑧ 消防署・消防団

《参考》
「避難行動要支援者の支援に関する協定」を締結している町会・自治会数
区内195団体中、103団体（令和5年2月1日時点）
※代沢地区ではすべての町会すべてが協定を締結

5

避難行動要支援者支援とは

支援の取り組み

区は、避難行動要支援者の情報をまとめた「避難行動要支援者名簿」を作成し、情報共有に同意された方の名簿を避難支援者に提供しています。

避難支援者は、その名簿情報をもとに、避難行動要支援者への訪問や、普段からの声かけ、見守りを行います。

特に、「避難行動要支援者の支援に関する協定」を区と締結した町会や、民生委員・児童委員の皆さんは、避難行動要支援者に「常駐」避難支援者として、行政との連携し役や、日清な避難支援体制構築のサポート役として、日々取り組んでいただいています。

6

【別紙 2】講演資料

避難行動要支援者支援とは

避難行動要支援者名簿について

区では、災害対策基本法第49条に規定する「避難行動要支援者名簿」として、2種類の名簿を作成しています。

①対象者名簿（管轄するエリアの対象者全員）
 代沢地区の対象者数：144名（65/79歳）

（名簿情報の共有範囲）※
 ・区の関係所管
 災害地域本部（総合支所地域振興課）
 （総合支所保健福祉課）
 地区の拠点隊（まちづくりセンター）
 災害保健福祉部（保健医療福祉推進課）
 ・関係機関
 消防署 警察署

②同意者名簿（名簿記載に同意された方のみ）
 代沢地区の同意者数：71名（65/79歳）

（情報の提供対象）
 ・支援に関する協定を締結した町会・自治会
 ・地区の民生委員・児童委員
 ・区の関係所管
 災害地域本部（総合支所地域振興課）
 （総合支所保健福祉課）
 地区の拠点隊（まちづくりセンター）

名簿に記載される項目
 氏名、性別、年齢、住所、世帯主名、電話・FAX番号、
 避難所名、要介護、身体・知的障害等の有無

※災害対策基本法に基づき、災害発生時、または発見の恐れがある場合には、避難行動要支援者本人の同意の有無にかかわらず、必要に応じて区が提供している「対象者名簿」を避難支援等に提供します。

7

避難行動要支援者支援とは

支援の進め方（例）

個別支援カード（避難支援者用）
 「避難行動要支援者名簿」には、要支援者の最低限の情報しか記載されていないため、災害時の安否確認方法や避難時に注意する点など、避難支援者が要支援者を訪問した際などに確認した情報を記録するために活用します。

※個別支援カードの記載事項はあくまでも参考です。必ず聞き取りは必須となります。

8

避難行動要支援者支援とは

支援の進め方（例）

個別支援カード（要支援者用）
 「個別支援カード（避難支援者用）」の作成に合わせて、避難行動要支援者本人が保管していただくための様式もあります。いざというときの連絡先や非等持ち出し品などを記録し、自宅の冷蔵庫などに、すぐに確認できる場所に掲示しておきます。

9

避難行動要支援者支援とは

参考

見守りあんしんカード（代沢地区社会福祉協議会）
 代沢地区社会福祉協議会では、高齢者をはじめとした地域住民の活動支援・福祉の取り組みの一環として、万が一の時に備えて緊急連絡先や自身の健康状態などを記載して自宅の冷蔵庫に貼り付けてもらう「見守りあんしんカード」を配布しており、災害時に要する。急病時などに救助者や支援者にも必要な情報が伝えられるための手段として活用しています。

10

避難行動要支援者支援とは

支援の取り組み事例や課題について

情報交換（活動紹介）

町会の支援担当者や民生委員・児童委員の方の取り組み事例や、直面している課題、今後の支援活動等について

※避難支援者は、あくまでも善意と地域の支え合いの精神に基づき避難支援を行うものであり、災害時の避難誘導等の義務や、支援ができない場合において責任が伴うものではありません。ご自身やご家族の安全を確保した上で、できる範囲で避難支援を行っていただきたいと思います。

11

避難行動要支援者支援とは

個別避難計画について

災害時の避難支援を実効性のあるものとするためには、避難行動要支援者それぞれが、災害発生時に「どこへ」避難するか、「だれと」連絡をとるかなどをあらかじめ定めておく「個別避難計画」の作成が有効です。
 令和3年の災害対策基本法の改正により、避難行動要支援者の個別避難計画の作成が努力義務化されました。特に発災前にリードタイムがあるもの（事前に準備ができる水害時など）では避難計画を作成しておくことがとても重要です。

区では、令和4年度から多摩川洪水浸水想定区域内（風水害で多摩川が氾濫した場合に影響を受ける可能性のある区域）在住の避難行動要支援者から先行して、本人の同意を得た上で個別避難計画の作成を行っており、平常時については、避難支援者に対して個別避難計画を提供することとしています（現在は水害時・震災時どちらの避難計画も作成）。

※北沢地域では、令和5年10月から、要支援者ご本人あてに個別避難計画に関する調査票を送付しており、提出された情報を確認・精査し、個別避難計画作成を進めています。

12

【別紙 2】講演資料

避難行動要支援者支援とは

個別避難計画について

避難行動要支援者に送付された調査票のサンプル



個別支援カードに記載する内容（ご本人・ご家族の情報や緊急連絡先、避難支援者など）と同じような情報を記載してもらえば、大地震が起こった際に自宅で生活ができなくなった場合の区の避難所や独自の避難先等の情報を提出してもらいます。作成した個別避難計画は、必要に応じて避難支援者にも提供されます（ご本人の同意があった場合）。

ただし、現在の調査では最小限の避難行動の情報しか求めているため、今回作成される個別避難計画を完成版（完全版）とせず、今後さらに具体的な避難計画を検討してもらいかけとして、避難行動要支援者から避難支援者にご相談があった際はぜひご協力をお願いします。

13

避難行動要支援者支援とは

個別避難計画について

検討すべき避難行動、災害の想定

震災時
※突然発生する。予測が難しい。
火災や建物倒壊などがどこで発生するかわからない。

（例）
・自宅に居る（在宅避難）の際の備蓄・安否確認手段
・火災などから一時的に避難する際の避難場所の確認、移動手段
・自宅で生活ができなくなった場合の避難先（節電・避難等）や、区の指定避難所へ移動する方法

水害時（台風、大雨など）
※被害が発生するまでに、警報や行状からの情報が確認できるため、事前に行動・準備ができる。

（例）
・ハザードマップ等による浸水被害の確認
・自宅の階数（垂直避難）
・警報レベル（高齢者等避難、避難指示）が出るまでの行動、準備物
・水害時避難所の確認（一時的な避難）
・自宅に居る場合の安否連絡

※災害発生時の救助や避難誘導だけが支援ではありません。
要支援者への安否確認や随時の情報伝達など、避難支援者に大きな負担や危険が及ばない方法も検討してください。

14

避難行動要支援者支援とは

参考

制度の動き（主に世田谷区）

平成19年8月	町会・自治会や民生委員・児童委員などの地域の支援者に「災害時要援護者名簿」を渡し、名簿を活用した地域の助け合い活動を促進する「災害時要援護者支援事業」を開始
平成22年6月	国の「災害時要援護者の避難支援プラン」に基づき、「世田谷区災害時要援護者避難支援プラン」を策定
平成24年6月	国、災害対策基本法の改正。同年9月には「避難行動要支援者の支援に関する取組み」の策定を契機として、避難行動要支援者名簿を掲載することが市町村の義務とされる。※災害時要援護者→避難行動要支援者、要援護者→要支援者に変更して統一
平成29年8月	「世田谷区避難行動要支援者避難支援プラン」の策定
令和1年5月	国の災害対策基本法の改正により、避難行動要支援者の「個別避難計画」作成が市町村の努力義務とされる
令和2年4月	前年の国の災害対策基本法の改正に基づき、「世田谷区避難行動要支援者避難支援プラン」を改正

※1
避難行動については平成19年頃から実施していた。平成17年9月の基本法改正に伴い、町会・自治会による要援護者の支援、民生委員の必要に応じて実施するようになった。

※2
令和2年の改正が実現する「個別避難計画」は、世田谷区地域防災計画の改正を契機とした。また、令和2年の改正では「町会・自治会」における避難行動要支援者への支援の取組みを定めるため、避難行動要支援者支援プランの改定を行った。

15

本日ご紹介した情報は、以下のホームページでもご覧いただけます。

区ホームページ

- ・避難行動要支援者支援事業について（ページ番号 38292）
- ・『避難行動要支援者支援の進め方』について（ページ番号 84470）
- ・世田谷区避難行動要支援者避難支援プラン（ページ番号 152857）

内閣府 防災情報ホームページ

- ・避難行動要支援者の避難行動支援に関すること



16

【別紙3】意見交換・質疑応答、グループワークまとめ

【避難行動要支援者支援について】

意見交換・質疑応答まとめ（主に町会）

- ・災害発生時に、まず自分の身の回りの安全対応を行うことを考えると、避難行動要支援者の避難支援にまで手が回らないのでは。町会は避難所運営も行わなくてはならない。
- ・これから本格的に支援の体制づくりに乗り出しているところ。同意者名簿に記載されている方にとどまらず、町会担当者、民生委員で連携して訪問活動を進めていくつもり。
- ・代沢地区社協が作成した「見守りあんしんカード」（高齢者見守りのための緊急連絡先、本人情報などを記載した、区の個別支援カードに似た様式）を活用し、要支援者支援につなげたい。災害時だけでなく、普段から困ったときに町会に連絡をしてもらえる関係性を築いていくことが重要。
- ・本人への訪問は、過度に警戒される場合もあるため民生委員が行うケースが多い。
- （区） 支援制度についてきちんと周知されていないため、町会、民生委員に同じ同意者名簿が配布されていることも知られておらず、両者がうまく連携できていないという話も聞いていた。この防災塾のように、関係団体が集う場を利用し、区としても情報発信を続けていきたい。
- ・うちの町会はなかなか支援を進められていない。訪問や声かけなどをしていても、断られる場合がある。
- （区） 普段から顔を合わせている関係であれば支援も行いやすいが、あまり人付き合いのない方や外に出られない方もいるので難しいことは多いと思う。そういった方でももしかしたら民生・児童委員や、あんすこ、社協などとは接点があるかもしれないので、関係者間で連携しながらサポートできるよう区も協力していきたい。
- ・現在町会の4名が支援担当として名簿を管理しているが、なかなか進まない、防災部からも担当を増やして活動したいと考えているが名簿はもらえるのか。
- （区） 名簿管理責任者として申請いただければ名簿配布は可能。また、名簿自体の複写は禁止だが、町会の担当者間で情報共有しながら支援を進めていただくことは問題ない。
- ・うちの町会は避難行動要支援者支援や要配慮者への訪問については、一番進んでいると思う。ただ、やはりいきなり町会の役員などが訪問すると警戒される方もいる。気持ちをやわらげ、話し合える関係性構築には、手土産などを持参して何気ない会話から始めることが重要。町会予算で賄っている。
- ・区から提供された同意者名簿に加え、町会が独自で作成した名簿（各戸にアンケートを配布し、災害時に支援を希望するか、普段の訪問を希望するか等を回答してもらいリストアップしたもの）を作成しており、町会役員、民生委員で共有し支援に役立てている。要支援者名簿にリストアップされる対象者以外にも、配慮や支援が必要な方はいる。
- （区） ひとり暮らし高齢者や障害者など、区が把握している情報だけでは行き届かない部分もあると思われる。ぜひ、日ごろの見守りなどで得た情報を区にも共有してもらいたい。

【グループワーク：共助の推進で高める地区防災力】

町会、PTA、消防、警察など、関係団体混合のグループを作り、地区防災、共助の推進をテーマに自由に話し合ってもらおう。

グループで出た主な意見まとめ

- (町会)うちの町会には商店が集まっているエリアがあり、また若者が多い北沢地区にも近い。災害時には住民でない避難者や帰宅困難者が移動してくることも想定される。今後は地区同士も連携して、いかに被害を抑え、犠牲者を減らすかを考えなくてはならない。
- (町会)代沢地区は道が狭い。緊急車両の通行に支障をきたすことも大いに考えられるため、自助・共助の意識は大事。
- (町会)警察・消防が来るまでに何をどれくらいしなければならぬか、勉強会などを開いて検討する必要がある。町会の垣根を越えて助け合えるよう考えていきたい。
- (PTA)小学校では毎月避難訓練を実施しており、地震、火事、不審者などの対応を想定して取り組んでいる。また、PTAでも防災マップを作成しており、パトロールの担当者が毎週地域を見回っている。避難所への経路では、道路、建物外壁、樹木など、危険な箇所をチェックしている。
- (PTA)池之上小学校が改築工事を終え新しくなるが、避難所運営の現在の状況などが全くわからない。避難所運営に携わっていない人間は一から確認することから始めるため、知識や技術習得のハードルが高い。
- (地区住民)避難所運営訓練の一般参加者が少ないと聞く。イベント性を持たせるなど、子どもが興味を持つような訓練の進め方が必要。夜間の宿泊訓練なども実施してほしい。
- (地区住民)行政は在宅避難を推奨しているが、自宅に留まった人たちに対して情報や支援物資をどう届けるのか具体的に検証、シミュレーションしているのか。システム構築、体制について、現在の周知方法ではまったく見えてこない。
- (地区住民)災害時は若い人が軸になって動かないと難しいが、町会の防災活動に参加しづらい状況がある。
- (警察)能登半島地震のケースなどを参考に災害時の警察の役割として、広域緊急援助隊が被災地入りし、救出救助、検死や捜索活動を行うほか、交通路の確保、窃盗や空き巣などの地域の見回りなどを行うこととなっている。
- (消防団)災害時に火災や建物倒壊などが複数個所で発生すると、消防署では対応しきれない場合もある。そういったときに迅速に動けるのは地元の住民である消防団。比較的若い人材が登録されているが、人数はまだまだ少ない。代沢地区を担当する分団でも、現在30人弱のメンバーで地区全体を対応することになっている。もっと周知、理解を進めていきたい。
- (消防団)消防団は消防と連携し災害にあたるが、その前にまずは自分たちでなんとかできる備えが必要。町会の防災倉庫、警察や区の施設にも救助用機材などがあると紹介があったが、どこに何があるのかを知り、使い方を習得しておかなければ意味がない。

【別紙4】実施風景



開会式



代沢地区防災マップの紹介



避難行動要支援者支援について(制度説明)



グループワーク



グループワーク



発表



北沢警察署の災害対応訓練実演



閉会式

【別紙5】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6年2月8日
								地区	代沢
1-1) ご自身について（性別）									
	男性	女性	未記入等						
数	8	12	1						
1-2) ご自身について（年齢）									
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	
数				4		6	7	4	
1-3) ご自身について（職業）									
	会社員	公務員	団体職員	自営業	パート・ アルバイト	専業主婦 （主夫）	無職	その他	
数			2	4	2	2	8	1	
2 今まで参加した防災塾の開催年度について									
	令和元年度（平成31年度）以前			令和2年度	令和3年度	令和4年度			
数	3			3	4	10			
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。									
	十分できている	ややできている	どちらとも言えない	あまりできていない	まったくできていない				
数	2	12	4	3					
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。									
・いろいろな地域の防災への取組状況、悩みなどを学べた。・他の町会のことを聞くことができた。・初出席のため参考になった。									
・「要支援者」の説明が（特に用語）心に響いて来なかった。町会は、やれることをやるのみと感じた。雑談的なワークショップは良かった。									
・これから自分たちでしなきゃいけないことが分かった。・うちの町会の避難行動要支援者支援が進んでいてあまり新しい情報はなかった。									
・時間が足りない。・様々な機関がどういったところで活動しているか等が、少しずつ理解されている。									
・今回はほとんど避難行動要支援者のことについてだったので、他の防災への取組についても学びたかった。警察のパフォーマンスが良かった。									
・環七を挟んで水の運搬をどの様にするのか？が心配です。									
・行政との「つながり」がかならずしもうまくいっていないと思います。・意見交換止まり、議論するにはテーマや参加者それぞれに準備が必要。									
5 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと									
		数						数	
	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		災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。				7	
	自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。			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	
	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。	7		参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。				5	
	地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	12							
6 今後の希望する「防災塾」の進め方について									
		数						数	
	今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	8		行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明				8	
	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		防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演				5	
	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		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	
	防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	5		その他（ について大学生や高校生も）					1
	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							

7 地区防災計画制度がつけられたが、本制度の内容はご存知ですか。					
	数		数		
地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	4	言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。		7	
他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	1	全く知らない。		1	
防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	6				
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。					
	知っていた	知らなかった			
数	8	10			
9 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		
地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理	5	検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め		7	
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	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	
検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	7	避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）		4	
<その他> スタンドパイプ体験、夜の避難所訓練等					
10 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。					
	継続して参加したい	都合がつけば参加したい	どちらとも言えない	あまり参加したくない	まったく参加したくない
数	8	7	3		
11 「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。					
・それぞれの課題にかかる時間が少々短い、消化不良。・代沢地区内それぞれの災害対策、要支援者支援の話がきけて参考になった。					
・夜の避難所訓練があると聞き参考になった、ぜひ実行できれば良い。いざというときの情報共有、自宅避難者に対するの反応は？					
・災害に対する各人の想像力を付けていかないといけないと思った。都、区、町会が何かしてくれと思ってはいけなことをしらせていきましょう。					
・災害時、代沢地区での情報発信を受信できるシステムを作ってほしい。・親子で取り組める防災への備えとして参加できる企画ができれば良い。					
・警察の方の説明はとても良かった。町会でも用意しなくてはと思った。・地区防災計画のより具体的化についてはどうするか。					
・広域避難所の入り口が分からないので、防災マップに加筆してほしい。					
・北沢地域では要支援者ご本人あてに個別避難計画にかかわる調査票を送付していそうだが、未提出者に対して区はどのようなアフターケアをされているのか知りたい。					
・専門家の意見、話を聞いた。					
・平成29年から時間がたちすぎているので更新してほしい。・警察から防災と関係のない「テロ」推しのパンフレットを配られて不快だった。					
・100年前の大地震で起きた虐殺を想起された。今考えるべきは「テロ」ではないはず。「テロ」防止は住民レベルではできません。大丈夫ですか。					

防災塾 実施報告書

北沢総合支所地域振興課
新代田まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和5年11月12日(日) 午後2時～4時
- (2) 場 所 新代田まちづくりセンター 地下体育室
- (3) 参加人数 26人(町会、身近なまちづくり推進協議会委員)

(4) テーマ

「まちあるきで、新しい防災資源を発見しよう！」

【講師&案内】 せたがや防災 NPO アクション 宮崎 猛志 氏
せたがや防災 NPO アクション 柴田 真希 氏

(5) 実施内容

① 開催主旨説明

② 講師によるガイダンス

○首都直下型地震が発生したら・・・どんなことが心配か？

- ・具体的にイメージし、大切なのは正しく恐れることです。
どうやって生き残るか。次に、どうやって日常を取り戻すか。

○まちのつくりを知る・地図の活用

- ・地盤の問題(暗渠、埋め立て)、地名の問題(池、川、沢、谷など)を知ること
も大事なことです。
- ・まちにひそむリスク、地域のリスク、防災資源を確認しましょう。

○どんな視点でまちを見る？

- ・まちの強みは何だろう？ ～いいところを探そう！見つけよう！～
地域の皆さんにとって「役に立つ場所や施設」「新しい活用・連携方法を考え
たい場所」「災害復興に向けて大切に残しておきたいところ」など、災害時に
役に立つかな？どこに相談したらいいのかな？と、積極的な視点でまちの強み
を探してください。

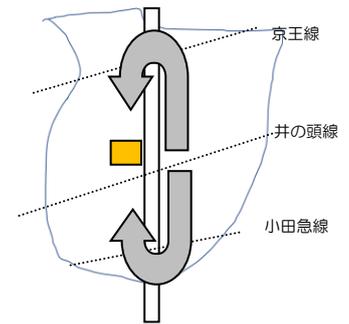
防災まち歩きのポイントは、新しい防災資源の発見にあります。

- ・例えば、こんなところ

事業所、新聞販売所、運送会社、スペースなど、もしかして役立つかもしれない(協力してくれそうな事業所、生活水の確保、若者がいる＝若い力支援が期待できそうなところ、トラックがある＝輸送の協力、スペース＝有効に使える など)

③ まちあるきスタート！

まちづくりセンターを出て、地区の真ん中を通る環状七号線を北側の大原方面、南側の代田方面に分かれて防災資源を歩いて確認、発見



○北側（大原方面）のポイント



① 葬祭場



② ペットホテル



③ 市民緑地



④ コインパーキング



⑤ 産婦人科病院



⑥ 地下道入口



⑦ ガソリンスタンド



⑧ 葬儀場



⑨ 医院



⑩ 市民農園

【発見したこと】

- 葬儀場は1階にガレージ、駐車場があり、飲食料の提供場所などに利用できるのではないかと。また、葬儀場は地域に協力的でもある。
- ペットホテルはペットの同行避難のサポート、動物の見守りに協力してもらえるのではないかと。
- 市民緑地に「井戸水提供の家」の表示があるのを発見できた。
- コインパーキングなどの空地は、飲食料の提供場所、炊き出し等、有効に使える。
- ここにある産婦人科医院を拠点にして、妊産婦の移送などできるかもしれない。
- 環状七号線は震災の時は横断できるのだろうか。地下道はあるが通れるのだろうか。何か活用はできるだろうか。
- ガソリンスタンドは堅牢な造りで安全な施設といえる。また、お助けステーションにもなっている。
- 住宅の近くは気にしていたが、環状七号線沿いには、消火栓が多くあることに気づいた。

○南側（代田方面）のポイント



① ユニフォーム屋



② バス待機所



③ リフォーム会社



④ 銭湯



⑤ 葬儀場



⑥ コンビニ



⑦ 駅前広場



⑧ カフェ (カルディ)



⑨ 教会



⑩ コンビニ



⑪ コインパーキング



⑫ 教会



⑬ スイミングスクール



⑭ コンビニ



⑮ ガソリンスタンド

【発見したこと】

- 事業所が多い、協定など結んで何かできるのではないかな。
- ポイント以外にも空地が要所にあり有効に使えるのではないかな。
- ガソリンスタンドは堅牢な造りで安全な施設といえる。活用できるのではないかな。
- すべてではないが、コンビニエンスストアは災害時に徒歩帰宅する人の支援（災害時帰宅支援ステーション）となっている（出入口自動ドアに表示シールあり）。
- 飲食店が保管している食料品などが災害時に提供してもらえるとありがたい。
- 葬儀場は、1階部分が駐車場となっている。この場所を活用して、帰宅困難者支援施設や飲食料の提供場所など、様々な用途に利用できる可能性がある。また、会議室なども、一時的な休養場所としての開放が望めれば、重要な災害サポート拠点のひとつになる。
- 歩道が狭いのではないかな。列車の運休などにより、京王井の頭線（新代田駅）や小田急線（世田谷代田駅）から降車してきた利用者が、安全に往来できるか不安がある。
- 災害時に、どのように環状七号線はなるのか。横断ができない可能性がある。
- 内装業者などの店舗がある。避難生活が長くなると、状況によっては、避難所自体の造りを変更する、というようなことも考えられるので、貴重な防災資源の一つといえる。

- ④ まちづくりセンターに戻ってグループワーク、発表
地区の真ん中を通る環状七号線、普段よく通る道だが、防災資源という視点で見るといろいろな発見ができた。

(6) 成果物

- 写真



まちづくりセンターを出て環七を北側、南側に分かれて まちあるきスタート！



まちづくりセンターで振り返り

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）				日付		令和5年11月13日		
				地区		新代田地区		
1-1) ご自身について（性別）								
	①男性	②女性	③未記入等					
数	10	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	2	0	2	8	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	2	0	0	2	1	2	6	0
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	①令和元年度（平成31年度）以前		②令和2年度	③令和3年度	④令和4年度			
数	5		6	6	8			
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。								
	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない			
数	2	11	0	0	0			
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。								
・参加者のなかではできているが、なかなか地域展開ができない。								
・地域の方々やNPOアクションの方と色々とお話しながら、まち歩きが出来ました。								
・まち歩きをした後での議論なので、具体的な話が出来た。								
・アウトプットを得る必要ありと思うため。								
・町会内で話し合いが出来ている。								
5 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。	5	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	2					
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	4	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。	5					
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。	5					
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	10							
6 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	3					
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	2	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	4					
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	4					
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	4	⑨その他	1					
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	10	(場所、時間による安全点検が必要)						

7 地区防災計画制度がつけられたが、本制度の内容はご存知ですか。					
	数		数		
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	3		④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	3	
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	5		⑤全く知らない。	2	
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	4				
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。					
	①知っていた	②知らなかった			
数	7	6			
9 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箇所や地域資源の発見と整理	7		④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	3	
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	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	5	
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	3		⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	0	
・ 医院、建設会社などとの連携も必要になってくるのではないかな。					
10 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	6	5	1	0	0
11 「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。					
・ 定期的な開催をお願いします。					
・ 問題点に特化した対応					
・ 参考になりました、ありがとうございました。					
・ 昨年は在宅避難の準備などのお話でよくわかりました。今回はまち歩きで、また違う視点で発見がありました。何度も繰り返し続けていくことが必要ですね。					
・ 実際の動きにつなげられるようになるとよい。					

防災塾 実施報告書

北沢総合支所地域振興課
北沢まちづくりセンター

1. 実施日 令和6年1月20日(土曜日)午前10時～午後1時
2. 場所 北沢タウンホール 12階スカイサロン
3. 参加人数 28人
(北沢地区在住者21人、あんしんすこやかセンター職員1人、区職員6人)
4. テーマ 「災害時の食事・口腔衛生を考える」
5. 実施内容
 - (1) 開会挨拶 地域振興課長 三浦 与英
 - (2) 防災クッキング、試食、講義
「日頃の備えや備蓄の工夫、ライフラインが制限された中での調理方法について」
講師 防災クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏
アルファ米、乾燥味噌スープ、切干大根のサラダを作成、試食
 - (3) 講義
「災害時でもできるオーラルケアの方法」
講師 第一三共ヘルスケア株式会社 古市 亜美 氏
「人生100年時代におけるオーラルケア～いつまでも自分の歯でおいしいものを～」
講師 第一三共ヘルスケア株式会社 松田 一成 氏
 - (4) 質疑応答
 - (5) アンケート記入
 - (6) 閉会
6. 成果物
 - (1) 講義資料
 - (2) 当日の様子(写真)
 - (3) アンケート集計表

講義資料

日頃の備えや備蓄の工夫 ～ライフラインが制限された中での調理方法について～

- 阪神淡路大震災の被災経験から…
 - ・ 2次災害の怖さ
 - ・ いちばん困ったこと
 - ・ 本当に役に立つ備え
- 今、家に食料は何日分ありますか？
 - ・ 冷蔵冷凍品 → 冷蔵庫は最大6日分
 - ・ 常備保存食 → いつもの食料を少し多めに
 - ・ 長期保存食 → 最低3日分
- 何をどれくらい備えたら良いのか
 - ・ 普段の食料
 - ・ 長期保存食
 - ・ おやつ
 - ・ 各自必要な物
- 必要な物を食べながら無駄なく備蓄

食料ロス

→

買戻り品
買戻り品

→

使い切る
使い切る

買戻り品 地球温暖化 買戻り品の軽減 → 買戻り品が 生活を脅かす
- 日本が誇るべき保存食
- 元気になる災害食

食べ慣れた普段の味 → ストレスを和らげる 免疫力を上げる 心と身体を強く保つ → 生きる気力がわく

元気になる 「災害時の食」 レシピ

切り干し大根のサラダ

- ・ 切り干し大根 10g
- ・ 乾燥ひよこ 大さじ1
- ・ 干しエビ 大さじ1
- ・ ごま 大さじ1
- ・ 水 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ1

- 1 ポリ袋に材料を入れる。
- 2 ①に水を入れて振り、しんなりとさせる。
- 3 醤油を入れてもむ。

乾物味噌スープ

- ・ 味噌 大さじ1/2
- ・ 乾燥だし 大さじ1
- ・ 乾燥わかめ 大さじ1
- ・ 葱 3房
- ・ 酒 200cc

- 1 ①に材料を入れ、湯を注ぎ入れ煮込む。

スープジャーでお粥

(約300ccサイズ)

- ・ 米 大さじ2
- ・ 熱湯 300cc

- 1 ジャーに米を入れる。
- 2 熱湯を入れて(分量外) フタをして1分温めを待てる。
- 3 再び熱湯を入れ、フタをして2～4時間待つ。

大豆と抹茶の黒しーキー

- ・ ホットケーキミックス 150g
- ・ 抹茶 大さじ1
- ・ でんさい糖 大さじ1
- ・ マヨネーズ (塩) 大さじ1
- ・ 牛乳 140cc
- ・ 黒糖 50g

- 1 ポリ袋に黒糖以外の材料を入れよく混ぜる。
- 2 黒糖を入れて混ぜポリ袋をしぼる。
- 3 朝に湯を沸かしポリ袋を入れ約30分湯煎する。

©2023kscafe Instagram
無料コピー・転載を禁じます

災害時でもできるオーラルケア

第一三共ヘルスケア

》災害時の口腔ケア《

災害時は水が不足！なるべく水を使わない口腔ケアを心がけましょう。

1 口腔内の環境と健康とのつながり

口腔内には多くの菌が存在しており、菌同士でバランスをとっています。そのバランスが、不十分な歯磨き・不衛生・ストレス・ウイルス感染などによって崩れると、口腔内のトラブルの原因になります。また、口腔内の環境が、糖尿病や心疾患などの全身の健康とも関連があることもわかっています。

菌のバランスが崩れると…

口腔

口内炎・歯肉炎・口内炎

糖尿病・心疾患など

1 災害時の口内環境

災害時に避難所生活や水不足などで、オーラルケアが不十分になると、口内の細菌が増殖します。

細菌の増殖は、むし歯や歯周病といったお口のトラブルだけでなく、**口内炎や感染症、誤嚥性肺炎**などのリスクも高まります。体力のないお子様や高齢の方は特に注意が必要です。

2 口内炎や誤嚥のリスクについて

細菌が増えることと口内炎、口内炎が引き起こす疾病

口内炎は、唇、頬、舌、歯肉などの口腔内の粘膜に起きる炎症で、**口の中の細菌などが原因**で起こります。また、口内炎によって摂食障害や咽頭・嚥下障害といった疾病を引き起こすこともあります。口内炎を早く治すためには、**口腔ケアで口の中を清潔にすることが大切です。**



口内炎とは

唇、頬や舌の内側、舌、舌下、歯肉など、口の中や周辺の粘膜に起こる炎症のことです。症状が限定的であれば、症状が生じている部位によって、「**口瘻炎**」「**舌炎**」「**口角炎**」「**歯肉炎**」と呼ばれます。粘膜が赤くなる（もしくは白くなる）、腫れる、結痂がたまって痛むといった症状が主です。



口内炎の原因

ストレスや栄養不足などによる免疫力低下や、口の中を荒らしてしまうなどの物理的刺激、ウイルスなどによる感染が考えられるほか、原因不明な場合もあります。他の物質の一種として口内炎が起こる場合もあるため、注意が必要です。



本当に口内炎？～口内炎に似ている症状について

- 発熱を伴っている**
発熱を伴っている場合は、ウイルス感染や細菌感染による炎症が考えられます。
- 眼や鼻・喉など他の粘膜にも、炎症の症状がある**
他の粘膜に炎症がある場合は、アレルギー反応や免疫系の異常が原因で起こる可能性があります。
- 皮膚が広い範囲で赤くなっている**
皮膚が赤くなる場合は、アレルギー反応や免疫系の異常が原因で起こる可能性があります。
- 広い範囲に、水ぶくれ（水疱）ができています**
水ぶくれ（水疱）ができてしまう場合は、「ヘルペス」が原因で起こる可能性があります。
- 広い範囲に、白斑ができています**
舌や頬の内側に白斑ができてしまう場合は、免疫系の異常が原因で起こる可能性があります。
- がんの薬物療法・放射線療法を受けている**
がんの治療を受けている場合は、副作用として口内炎が起きることがあります。
- 5日以上、口内炎が治らない**
通常であれば1週間程度で治りますが、5日以上治らない場合は、免疫系の異常が原因で起こる可能性があります。

口内炎の種類

<h4>アフタ性口内炎（潰瘍性口内炎）</h4> <p>特徴 発症は多く、原因が不明で再発しやすい。</p> <p>原因 ストレス、疲労、睡眠不足、栄養不足など。</p> <p>治療 20～30年程度の長期間が繰り返す。</p>	<h4>カタル性口内炎（外傷性口内炎）</h4> <p>特徴 刺激物により、粘膜が傷つき炎症が起こる。</p> <p>原因 口の粘膜を噛む、歯が刺さる、入れ歯の摩擦など。</p> <p>治療 刺激物を避け、自然に治癒する。</p>
<h4>ヘルペス性口内炎</h4> <p>特徴 口の粘膜に水ぶくれや小さな潰瘍ができて痛みを伴う。</p> <p>原因 免疫力の低下が原因で起こる。</p> <p>治療 自然に治癒するが、痛みを和らげる薬がある。</p>	<h4>カンジダ性口内炎</h4> <p>特徴 口の粘膜に白い膜や斑ができて痛みを伴う。</p> <p>原因 カンジダ菌の感染。</p> <p>治療 抗真菌薬の投与が必要で、免疫力の低下が原因で起こる。</p>

口内炎が引き起こす症状

口内炎は、放置しても治る？

一般的な口内炎であれば、物に治療をしないでも1週間程度で治癒します。

じゃあ、何もしなくても大丈夫ですね！

何れなくも治癒するのですが、治療をオススメします。薬は口内炎の内部にあり、飲食の際に痛みを軽減し摂食障害や咽頭・嚥下障害*の原因となります。また、口を動かすことで炎症が広範囲にわたって広がる原因にもなります。

嚥下障害とは 嚥下（飲み込む動作）に障害がある状態

- 飲み込むのが遅くなる
- 飲み込むのが辛い
- 飲み込むのが痛い
- 飲み込むのが怖い
- 飲み込むのが大変
- 飲み込むのが無理

口内炎にならないために日頃からできること

日頃からできる心掛け

- 普段から栄養バランスを考えた食事を行う。
- しっかりと睡眠、休憩の時間をとる。
- 口内をうるおしておくことも大切（毎日の歯磨き）。

食事、歯磨き、睡眠のサイクルを示す図。

2 口内炎や誤嚥のリスクについて

高齢の介護生活で体力が低下して**嚥下機能が弱まると**、食べ物や唾液を誤嚥することによって、増殖した**口腔内細菌が気管に侵入してしまう**ことがあります。精神的ストレスによって免疫力が低下していることもあり、**誤嚥性肺炎**を発症しやすくなってしまいます。

誤嚥しやすい人

嚥下機能の低下している高齢の方や小さなお子様



誤嚥のサイン

- 痰がからむ
- 声がかたくなる
- 食事に時間がかかる
- 食べ物がかみ切れない
- 食事時に咳が出る
- 食事量が減る
- 体重が減少する

3 水が少ない中での効果的なうがいや歯みがき

歯みがき

口の中に残っている唾液を取り、粘膜をきれいに拭く（タオル、口腔ケア用ウェットティッシュ、スポンジブラシなど）

歯ブラシを少量の水で濡らして置く



液体歯磨きや洗口液で口の中をゆすぐ



3 水が少ない中での効果的なうがいや歯みがき

うがい

水を口に含み、少し強めに**ぶくぶくとゆすぐ**。
(片方ずつ、奥の下や上唇と歯茎の間、両方の頬をふくらませてぶくぶく)



もう一度水を口に含み、15秒ほど喉の奥まで**からからうがい**



3 水が少ない中での効果的なうがいや歯みがき

入れ歯のケア

毎食後に**磨く**



雑菌が繁殖するため、必ず**すすいで乾かす**

乾燥に弱いため、水に浸けて**保管する**



4 水が少ない中での口腔ケア

口の中の乾燥予防

マスクをつける



少しずつ**水分を取り、口の中を潤す**



4 水が少ない中での口腔ケア

唾液を出しやすくする

口の**体操**をする



●ウー・イー体操
「ウー」、「イー」と発音するように、口を大きく動かします。

首、唇周辺、頬などの**マッサージ**をする



●唾液腺マッサージ
耳の下、頬の下や頬をさすったり、ぼんたり押したりして動かします。

》災害時の口腔ケア《 お口のケアは皆さんの命を守ります！

水が少ない中での効果的なうがいや歯みがき

- 歯みがき**
 - ・歯肉の引き取りケア
 - ・少量の水での歯みがき
 - ・歯ブラシなどの活用
- うがい**
 - ・ほおぐぶくぶくうがい
 - ・のどの奥までからうがい
- 入れ歯のケア**
 - ・毎食後ケア
 - ・すすいで乾かす
 - ・水に浸けて保存

水が少ない中での口腔ケア

- 口の中の乾燥予防**
 - ・マスクの着用
 - ・少量の水で口内を潤す
- 唾液を出しやすくする**
 - ・口の体操
 - ・マッサージ
- その他**
 - ・よくかんで食べる
 - ・正しい姿勢

4 水が少ない中での口腔ケア

その他

よくかんで食べる

なるべく口を動かすことを意識しましょう。シュガーレスのカムをかむなども有効です。



起きてきちんと眠る姿勢をとる

頭が後ろに倒れていると唾液のリスクが低く、前に倒れていると口が閉まらなくなり、息苦しくなります。



当日の様子



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）								
				日付 令和6年1月20日				
				地区 北沢				
1-1) ご自身について（性別）								
	①男性	②女性	③未記入等					
数	3	15						
1-2) ご自身について（年齢）								
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
数				1	2	3	7	5
1-3) ご自身について（職業）								
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数				2	2	6	5	2
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	①令和元年度（平成31年度）以前		②令和2年度	③令和3年度	④令和4年度			
数	1		1	1	2			
3 講演内容はいかがでしたか。								
	①よかった	②まあまあだった	③よくわからなかった					
数	17							
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。								
60歳の時に急に歯が抜けたことがあり、またホームヘルパーで介護の仕事をしており、口腔衛生には特別の関心があった。								
レシピを試してみようと思います。								
1月1日の災害が他人事と思えなくなった。								
実際の食事を作って食べたこと、災害時の工夫の話								
災害にあったとき、口腔の仕方を少しでも知っていればよいかと思ひまして								
能登半島地震関連の報道が毎日流れる時だけに、災害及び避難所生活の関心が高まっており、タイムリーな内容だったから。								
日常を非常時に変えて使えるように学ばせて頂きました。ありがとうございました。								
「災害時の食」レシピ 大変参考になりました。オーラルケアの大切さが理解できました。								
災害が身近に感じるようになっていたので、とても知りたい情報でした。								
5 講演時間はいかがでしたか。								
		数				数		
①もっと聞きたかった		3	③長すぎた			1		
②ちょうどよい		14						
6 上記「6」で「①もっと聞きたかった」、「③長すぎた」とお答えの方、具体的にどの部分でもっと聞きたい（または長い）と感じましたか。								
		数				数		
①第一部		3	③全体を通して			1		
②第二部								

7 講演内容について、今後、実践してみたいと思ったものはありましたか。			
	数		数
①ある	13	②ない	
8 上記「7」で「①ある」とお答えの方、実践してみたいと思ったものを具体的にご記入ください。			
ポリ袋の料理（複数回答）			
防災備蓄、料理にもっと真剣に取り組みたいと思う			
歯のケア（複数）			
洗口液使ってみたいと思います。			
9 「防災塾」に参加して学んだこと			
	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。	2	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された	5
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	1	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。	7
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。	9	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。	6		
10 今後どのような講演（防災関連で）を聞いてみたいですか			
避難所での過ごし方			
もっと災害時のレシピが知りたいです			
部屋の片づけ方			
能登半島地震など最新の防災関連の事例紹介			
非常時のトイレ、被災時の身体を動かすこと（エコノミークラス症候群）予防			
避難所の運営			
11 今後参加してみたいと思う防災塾について			
	数		数
①ワークショップ形式のグループで議論	2	⑤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	8
②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	⑥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
③課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	6	⑦その他	
④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	5		
12 「防災塾」のご感想やご意見・ご要望など、自由にご記入ください。			
防災・災害に対してまだまだ真剣でない自分を反省。			
とても学びました。ありがとうございました。			
唾液を出しやすくする運動等知らなかったことが知れてよかった。			
大変勉強になりました。地域の防災に今後の参考になりました。			
北沢地区の防災対策という観点から「防災塾」の開催は大変重要だと思います。北沢防災訓練などとともに、今後も継続していただければ幸いです。			
とても参考になりました。			
防災塾の講演はじめて参加しました。とても勉強になりよかったです。			

防災塾 実施報告書

- 1 日 時
令和6年3月5日(火) 14:00～16:00
- 2 会 場
梅丘パークホール(世田谷区松原6-37-1)
- 3 出席者
31名(町会・自治会、民生委員・児童委員、世田谷消防団第10分団、日赤松原分団、学校、PTA、女性防災コーディネーター、区職員)
- 4 テーマ 「在宅避難の考え方と避難所の役割・あり方
～昨年度防災塾のHUGを振り返る～」
- 5 実施内容
(1) 講 演 (せたがや防災NPOアクション 宮崎 猛志 講師)
「在宅避難の考え方と避難所の役割・あり方 ～昨年度防災塾のHUGを振り返る～」

【要旨】

1. 在宅避難と避難所避難のメリット・デメリット
メリット・デメリットは表裏一体であるが、避難所避難がメリットになる人に限り、避難所に避難すべき
2. 避難所の役割
避難所としての「避難生活場所」
(地域)支援者による「避難生活(在宅含め)支援」の拠点
3. 昨年度実施したHUGで出された課題に対する対応例と考え方
避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法
避難者に在宅避難を呼びかける看板を作成する
避難所が自治運営であることの周知や、滞留者向けのメッセージも看板の活用
支援物資の配布ルールについて
初期段階では支援物資は極力配布する
足りない場合は優先度を決めて配布すべき
ペットとの避難について
同行避難(避難行動を共にする)と同伴避難(避難生活を共にする)があり、
国および区としては「同行避難」を推奨している
同伴避難の代替として、ペットは在宅で管理する選択肢も考えられる
避難者をどのように運営に巻き込むか
被災者の心理として、発災後数日から数か月の期間が、避難所運営に最も積極的に関わる「ハネムーン期」とされており、この時期に避難者に仕事を割り振り、運営に巻き込むことが重要

(2) 避難所における課題について意見交換および発表

【意見交換】

避難所ごと3班に分かれ、下記の課題について意見交換を行い、発表を行った。

課題1 避難所において人権派と現実派で対立しそうな課題

- ・ホームレスが来た場合
- ・酒臭い人が来た場合
- ・保護者のいない子どもが来た場合

課題2 個人情報の取り扱いと開示する条件

- ・DVなどで名前を出してほしくない人への対応
- ・避難者を訪ねて連絡が来た場合の対応

(3) 講評 (世田谷消防署松原出張所 箱田 弘幸所長)

災害時には即断即決を求められることが多くなるため、仮に判断を誤っても、後でリカバリーできる組織作りが望ましい。避難所運営委員会として、物資の備蓄に加え、知識・ノウハウの蓄積が大切である。

今回の様に避難所運営委員で日頃から集まり、災害に備える取り組みを積み重ねてほしい。

6 成果物

- ・講演資料
- ・記録写真
- ・アンケート集計表

【講演資料】

せたがや防災NPOアクション

5年度 防災塾

『在宅避難の考え方と避難所の役割・あり方』
～昨年度防災塾のHUGを振り返る～

せたがや防災NPOアクション

©2023 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、地域のみならずまとも、私たちのまちを、災害に強い世田谷をめざし、一緒に活動する仲間を増やしていきたいと考えています。

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

©2023 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

能登半島地震 現地の様子 写真で紹介

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

せたがや防災NPOアクション

避難所は被災生活の拠点（になりつつある）

【耐震化、不燃化が促進】

- ▼（そもそも）在宅避難がスタンダード
- ▼特別なケアが必要な方こそ（生活場所を失った方含め）「避難所での避難生活」を ⇒ 災害関連死防止

【避難所の役割】

- ▼（避難者による）避難所としての「避難生活場所」の自治運営
- ▼（地域）支援者による「避難生活（在宅含め）支援」の拠点
 - ▽物資の集積と配布
 - ▽情報の収集と掲示（まちせんとの密な連携）
 - ▽困りごとニーズの集約とつなぎ

©2023 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

在宅避難のメリット、デメリット

【在宅避難と避難所避難は表裏一体】

メリット(⇨避難所デメリット)	デメリット(⇨避難所メリット)
<ul style="list-style-type: none"> ・プライバシーが守られる。 ・ペットも一緒にいられる。 ・感染リスクが低い。 ・犯罪に巻き込まれにくい。 ・ストレスがたまらない。 ・日常を取り戻しやすい。 <p style="text-align: right;">…など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・情報を取りにいかなければならない。 ・物資を取りにいかなければならない。 ・いざというときに協力できる人がいない。 ・相談できる人がいない。 ・孤立、孤独 ・余震、二次被害に対する不安感の増大 <p style="text-align: right;">…など</p>




©2023 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

世田谷のマニュアル完成度は高い（多い笑）

【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。

これまでの構成

- ①避難所運営マニュアル(標準版)
- ②【添付】新型コロナウイルス等感染対応策

➔

見直し後の構成

- ①避難所運営マニュアル(標準版)
- ②避難所運営マニュアル解説版【新】
標準版に載せた事象の背景などの説明や、詳細な手順について、より詳しく解説
- ③ファーストアクションカード【新】
避難所での必要な活動の項目をまとめたカード
- ④感染対応マニュアル【新】
新型コロナウイルス感染症発生時の対応

世田谷区 避難所運営マニュアル 検索



©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法 せたがや防災NPOアクション

【看板を作成しよう】
(例)

『ポイント1』

感染症を患者にして
“在宅避難”
をアピールしよう！

避難されてきたみなさまへ

感染症予防（新型コロナ、インフルエンザ、ノロ）とクラスター対策の一環として、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、自宅での避難生活が困難な方、や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

避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法 せたがや防災NPOアクション

【看板を作成しよう】
(例)

『ポイント2』

避難所は
“自治運営”
区ではない！
ルールを守る
レイアウト変更
運営協力の約束！

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

避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法 せたがや防災NPOアクション

【看板を作成しよう】
(例)

『ポイント3』

滞留者にもメッセージを
衝突を避ける。

▼行き方の「地図」や、案内のピラなどを準備しておくことよい。

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

支援物資の配布やルール作りなどについて せたがや防災NPOアクション

【周辺状況と物資配布の基準、考え方】

時間軸	ライフライン、商店の状況	配布の考え方、物資の状況
第一段階	ライフライン途絶 商店やっていない	命をつなぐため 枯渇
第二段階	ライフライン一部回復 商店営業開始(車で買に行ける距離)	買いに行ける人は買いに行く だぶつき始める。偏る。
第三段階	ライフライン一部不通 商店営業開始(品薄)	生業妨害とのバランス、難しい だぶつく。個性が高まる。
第四段階	ライフライン回復 商店通常営業	福祉視点での配布 コミュニティづくりに移行

▼プッシュ型支援・・・国が被災都道府県からの具体的な要請を待たずに、備達・緊急輸送、基本8品目の例>食料、大人用のおむつ、毛布、携帯トイレ・簡易トイレ、乳児用粉ミルク又は乳児用液体ミルク、トイレ用ペーパー、乳児・小児用おむつ、生理用品
その他、避難所環境の整備に必要な物資、熱中症対策に不可欠な冷房機器、感染症対策に必要なマスクや消毒薬等

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止



ペットの同行避難と同伴避難

▽同行避難＝避難行動を共にする。
▼同伴避難＝避難生活を共にする。

環境省は“同行避難”を推奨→世田谷区も
※避難所運営マニュアル（標準版）39P、（解説版）58P
※ペット登録カード 運営用資料78P

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

ソーニング せたがや防災NPOアクション

▽（看板）同意→一時受付→体調不良・要配慮→二次受付

※避難者カード 運営用資料76P、77P
※福祉避難所利用のための確認シート 運営用資料99P

©2023 せたがや防災NPOアクション

ソーニング せたがや防災NPOアクション

▽学校配置図・避難所レイアウト図の作成

※避難所運営マニュアル（解説版）10P
※初動対応ボックス 21P

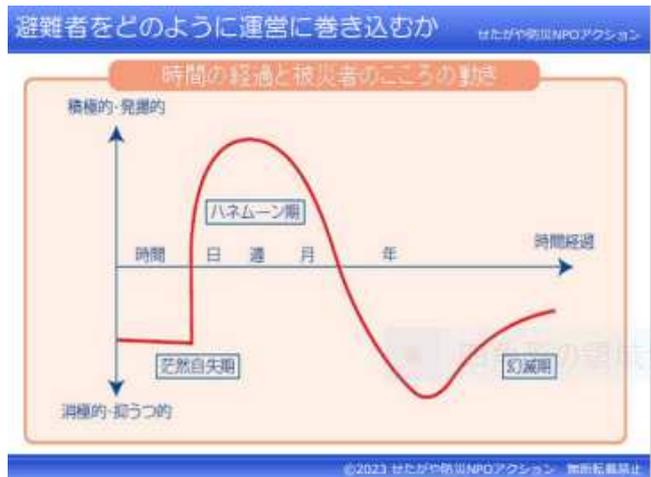
©2023 せたがや防災NPOアクション

避難者をどのように運営に巻き込むか

せたがや防災NPOアクション

時期	状況	動き	主体・支援体制・学校の動き
被災直後 1-4日 活動期	避難行動支援	救出救助、初期消火、一時受入	← 地域住民
	開設準備	開設、受け入れ準備、ゾーニング	← 避難所運営委員会
	運営体制づくり	運営委員の設置・トイレ、ゴミ、物資、給食等、災害の割り振り、会議体、スタッフシフト	※ここから、教職員の意欲 かかわりの濃淡はあり、学校 再開までの長期継続
4日 以降 展開期 2-3週間 安定期	避難所の運営	行政との連絡体制、物資確保・配布、情報発信、衛生管理、暮らし支援 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 ※自治体側に委ねて移行 ← 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
	避難所の収束会	居住まいへの移行、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	

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止



意見交換

せたがや防災NPOアクション

テーマ1：人権派と現実派で対立しそうな課題

- ・ホームレスが来た場合
- ・酒臭い人が来た場合
- ・保護者がいない子どもが来た場合
 - ▽避難スペース（教室？）に割り当て（受け入れ）るのか？
 - ▽受け入れるならどこに割り当てるのか？

▼避難所スペースに入れないが支援が必要な人がいた場合どうするのか？

テーマ2：個人情報の取り扱いと開示する条件

- ▼DVなどで名前を出してほしくない方への対応方法
- ▼避難者を訪ねて連絡が来た場合どうするか。（受入時の受付の仕方や名簿作成の仕方など）

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

～避難場所から被災生活者支援拠点へ～

せたがや防災NPOアクション

【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

©2023 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として

せたがや防災NPOアクション

見えやすい困り事

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

見えにくい困り事

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

©2023 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）

©2023 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

【意見交換の様子】



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）				日付		令和6年3月5日		
				地区		松原		
1-1) ご自身について（性別）								
	男性	女性	未記入等					
数	17	4	2					
1-2) ご自身について（年齢）								
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
数					2	6	11	4
1-3) ご自身について（職業）								
	会社員	公務員	団体職員	自営業	パート・アルバイト	専業主婦（主夫）	無職	その他
数	1	2	2	5	3	1	8	1
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	令和元年度（平成31年度）以前		令和2年度	令和3年度	令和4年度			
数	7		5	7	12			
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。								
	十分できている	ややできている	どちらとも言えない	あまりできていない	まったくできていない			
数	6	14	2					
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。								
・意見が活発に出たが、もう少し深く話せるとなお良かった								
・宮崎さんの話が大変参考になり、みんなでの会話が活発にできている								
・HUGの時間がもう少し欲しかった								
・講師が熟練の方で、能登半島地震の支援等、実際に体験されたことでの講演なので、参考になることが多い								
・実体験の講義は分かりやすく、避難所運営委員として役に立てたい								
・まだ自分の中でまとまっていない、まだ覚えることがたくさんあります。								
・全員から具体的、的確な意見が出た								
・ワークショップ形式で皆さんの意見が聞け、交換できる								
・新しい知識を得ることができた								
・時間が足りませんでした								
・テーマ1, 2の内容についてやや理解できた								
5 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと								
	数		数					
自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	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					
自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	1	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。	6					
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	参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	3					
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							
6 今後の希望する「防災塾」の進め方について								
	数		数					
今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	11	行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	8					
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	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					
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	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					
防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	8	その他（ ）						
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							

記述欄の内容					
・宮崎氏が最後の最後に触れたジェンダー問題、課題です。					
・能登の現実的な状況を実際に見ていらっしゃる講師のお話が、面白かったし役に立ちました。（支援物資のだぶつきなど）					
・能登半島地震、東日本大震災等の実体験に基づいた講演					
7 東日本大震災の経験を踏まえ、平成25年の災害対策基本法の改正に伴い、「地区防災計画制度」が創設されました。本制度の内容をご存じですか。					
		数		数	
	地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	4	言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	7	
	他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	2	全く知らない。	1	
	防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	4			
8 今まで「防災塾」で皆様が議論した内容は、「地区防災計画」として取りまとめられ、平成29年3月に世田谷区のホームページに公開されていますが、ご存知でしたか。					
	知っていた	知らなかった			
数	6	11			
9 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	
	地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理	5	検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	3	
	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	8	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	
	検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	7	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）	3	
<その他>					
10 防災塾に継続して参加したいと思いますか。					
	継続して参加したい	都合がつけば参加したい	どちらとも言えない	あまり参加したくない	まったく参加したくない
数	8	10			
11 「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。					
・聞く側の問題点として、避難所運営について、町会に加入していない、地域の学校に通っていない人が多い地域でもあるので、そういう人たちにもっと話を聞いてもらいたいです。					
・自宅避難への考え方の変化を具体的に知ることができました。					
・町内会の視点で地域を見ることができて今後の防災に役立った。					
・大変役に立ちました					
・今日の講師のお話は分かりやすく役立ちました。					
・能登半島地震から2か月経って、未だに炊き出し対応しかできないとの話は残念です。もっと国、地方自治体が一体となった支援が必要では					
・日本のような文明国で、未だに避難所の現状を見ると情けない気がします					
・具体的な説明があって、具体的に討論出来て非常に有意義だった。具体的な問題に対して、対処法が具体的で良かった。					

防災塾 実施報告書

北沢総合支所地域振興課
松沢まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和5年12月15日(金曜日)午後2時～4時40分
※事前に以下の日程で防災塾ワーキンググループを実施済
①令和5年6月16日(金曜日)午後2時～4時
②令和5年9月4日(金曜日)午後2時～4時15分
- (2) 場 所 日本大学文理学部 本館2階 会議室A・B
- (3) 参加人数 61名(内訳:参加者51名、講師2名、区職員8名)
※他見学者2名
- (4) テー マ 松沢地区の避難所運営について
- (5) 実施内容
①開会挨拶 〈松沢まちづくりセンター 所長 乗松 敬子〉
〈北沢総合支所 地域振興課長 三浦 与英〉
②松沢地区防災塾の経緯と本日の内容について
③講演「松沢地区における松原高校の災害時役割について」
〈都立松原高校 校長 石野 隆 氏〉
④各避難所運営委員会の活動・取り組みの発表
・松沢小学校避難所運営委員会
・赤堤小学校避難所運営委員会
・松沢中学校避難所運営委員会
・緑丘中学校避難所運営委員会
⑤グループワーク・発表
⑥講評 〈防災科学技術研究所 災害過程研究部門副部門長 李 泰榮 氏〉
- (6) 成果物等
①各避難所運営委員会の活動・取り組み 発表資料
②グループワーク結果
③当日の様子

成果物等① 各避難所運営委員会の活動・取り組み 発表資料

〈松沢小学校避難所運営委員会〉



1



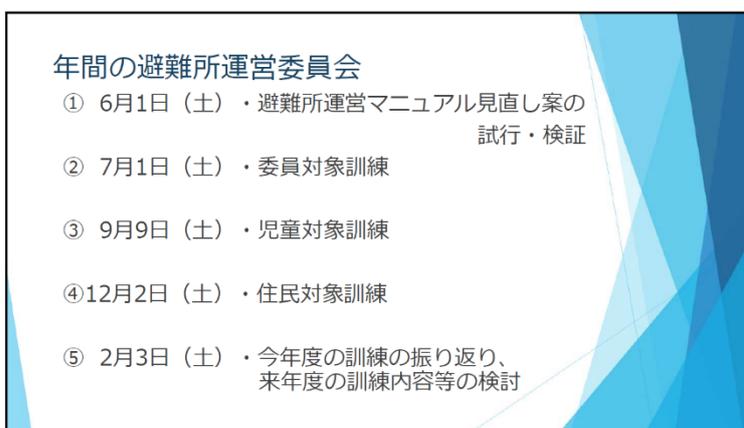
2



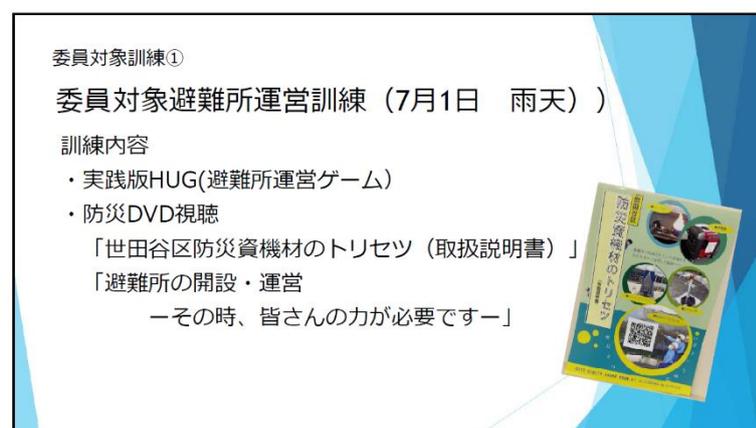
3



4



5



6

2日目
・ラジオ体操
・防災ゲーム



15

住民対象訓練①

住民対象避難所運営訓練（12月2日（土））

訓練内容

- ・起震車体験
- ・消火器訓練
- ・避難スペース体験
- ・在宅避難・備蓄品紹介
- ・マンホールトイレ体験
- ・防災倉庫見学



16

住民対象訓練②

▶ 参加人数

- ▶ 松原3.4丁目 13人
- ▶ 赤堤4丁目 24人
- ▶ その他 33人
- ▶ 合計 70人



17

今後の課題

- ・地域の防災意識を向上する。
- ・訓練参加者を増やし、避難所の状況を知ってもらおう。
- ・「避難所に行けば何とかなる」ではなく、在宅避難の準備をしてもらう。
- ・次世代の運営委員

18



1

赤堤小学校避難所

- 所在地：世田谷区赤堤1-41-24 海拔37.4m
- 学区：赤堤1丁目、赤堤2丁目、赤堤3丁目、宮坂3丁目
- 人口、世帯数（2023年1月調べ（世田谷区HPより））

町会名	総人口	日本人合計	外国人合計	世帯合計	日本人世帯	外国人世帯	複数国籍世帯
赤堤1丁目	4,541	4,471	70	2,398	2,338	39	21
赤堤2丁目	3,879	3,767	112	2,209	2,120	54	35
赤堤3丁目	3,761	3,694	67	1,881	1,831	33	17
宮坂3丁目	4,585	4,482	103	2,790	2,700	69	21
計	16,766	16,414	352	9,278	8,989	195	94

2

世田谷区の避難者予測

- 『避難所に来る人の予想は、最大6人に一人』なので、 $16,766 \div 6 = 2,794$ 人となる。
(この方々の中には不安で自宅に居られない方も含まれている)
- 『全壊・焼失建物数は区民31人に一棟』なので、 $16,766 \div 31 = 541$ 棟、一棟に1.88人とすると $541 \times 1.88 = 1,017$ 人
(この人々は住むところが無いので収容しない訳には行かない)

耐震対策・在宅避難の推進

避難所の改善を推進

3

避難所規模

体育館面積： $36m \times 24m = 864m^2$
 ステージ部分は収容除外

教室面積： $8m \times 8m = 64m^2$ 教室数22室 $\Rightarrow 1,408m^2$

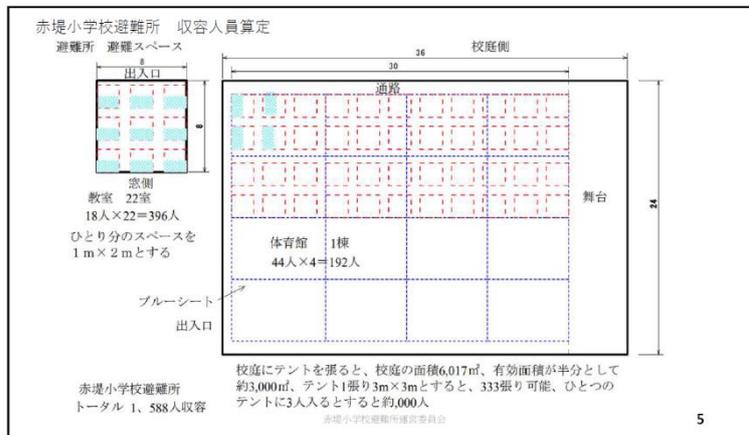
校庭面積： $6,017m^2$

収容人員：体育館・教室 一人分スペース $1m \times 2m$ ($2m^2$)
 + 居住スペース以外に通路を考慮
 校庭 テントを持ち込みで張ってもらう

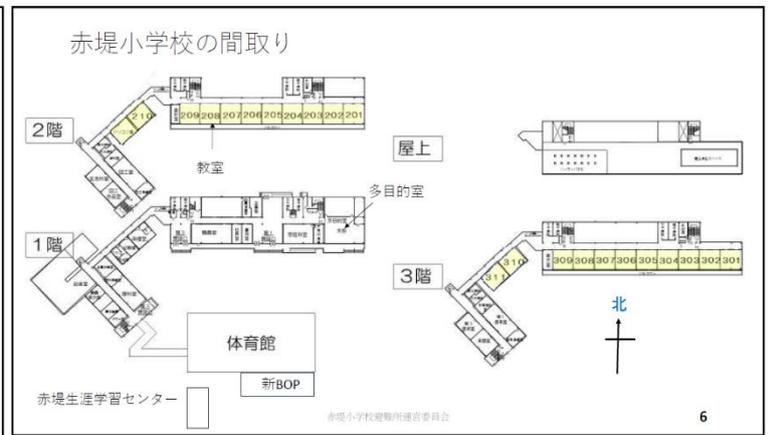
1,588人 (体育館192人、教室396人、校庭約1000人)

※スペースの算定は別紙参照

4



5



6

赤堤小学校避難所運営委員会 組織

- 各町会とPTAよりメンバーを選出
- ※赤堤小避難所では担当の呼び名を変更している

	赤1	赤2	赤3	宮3	PTA	赤小教職員	BOP	地域
本部								
赤堤1丁目								
赤堤2丁目								
赤堤3丁目								

運営
食料
衛生
総務

省略

7

避難所運営委員会 令和5年度活動

- 6月24日(土) 一回目運営委員会 小訓練：防災施設の紹介
- 8月26日(土) 二回目運営委員会 小訓練：防災施設見学
- 9月 9日(土) 避難所運営訓練 赤堤小学校児童に防災訓練の指導を行った
- 12月 9日(土) 三回目運営委員会 小訓練：情報伝達訓練
- 3月 2日(土) 四回目運営委員会 小訓練：避難者の部屋割り (HUG)

8

発災当初の各担当の役割

- 避難所運営委員全員
世田谷区で震度5弱の地震が発生した場合、身の安全を確保した後、速やかに赤堤小学校北通用門に参集する。
- 本部長（運営委員長）、副本部長（副委員長）
持参した防災倉庫の鍵で倉庫を開け、倉庫内の校舎の鍵を持ち出す。
- 避難所運営委員各担当
委員全員で避難所の立ち上げの是非を検討する。
避難所立ち上げと判断した場合、校舎、校庭の安全を確認し、問題が無ければ避難所開設に向けて準備を開始する。

赤堤小学校避難所運営委員会

赤堤小学校避難所の特徴（工夫）

- ①防災倉庫の物品に番号を振り一覧表にして、倉庫内の物品にラベルを貼った。
- ②防災倉庫の鍵を各町会の役員が保管、避難所開設時に持ってくる。
- ③学校は休日や夜間は施錠されている、防災倉庫内に学校の鍵を保管しており防災倉庫が開けば校内に入れるようにしている。



赤堤小学校避難所運営委員会

- ④「まちなかの会」物品
防災倉庫の一角に「まちなかの会」の物品を置いており、銀マットは避難所の床に敷き緩衝材として利用可能。
その他にキャンプ用のテント、寸胴鍋、ツーバーナー、簡易オープン、ベニヤ板等々



- ⑤間仕切り用段ボール箱（昔に配備されたもの）
居住区の間仕切りとして利用可能



赤堤小学校避難所運営委員会

- ⑥避難者カードを独自フォームに変更した。

サイズをA4にした。

カードの色を町会のチームカラーにした。



赤堤小学校避難所運営委員会

⑦避難所での飲料水の確保

- 避難所の防災倉庫に保存されている飲料水は乳児のミルク用やアルファー化米用であり、避難者は受水槽の水を飲料に使用する。
- 受水槽は学校の北側にあり、約25トン水道水が定量貯水されている。
- 大震災等の非常時は清浄な飲料水の確保のため発災後速やかに（汚濁水の混入を防ぐため）流入バルブを閉じる。



赤堤小学校避難所運営委員会

⑦避難所での飲料水の確保 続き

- 右の写真の左側が流入バルブ、右側が吐出バルブ、吐出バルブは2カ所あり、どちらも閉じ、受水槽の水を孤立させる。
- バルブを閉じることで校舎内の水道、トイレは使用不可となる。
- バルブを閉じた後は受水槽右側の蛇口より飲料水を取り出す。
- 受水槽の水は使えば少なくなる、新たな水道水の追加は右下の写真の災害用給水栓を使用して水道の復旧が終わり清浄な水が供給されていることが確認できた時点となる。



赤堤小学校避難所運営委員会

赤堤小学校避難所の特徴（工夫）

- ⑧「赤堤生涯学習センター」が敷地内に存在する。
建屋には電気・ガス・水道・給湯器・トイレ・シャワー・電話・FAX・コピー機・印刷機・テレビ・ビデオ・パソコン（インターネット接続）、事務室・ホール・和室。
（災害時どのように利用できるか未検討）



赤堤小学校避難所運営委員会

⑨赤堤小学校避難所ルール

赤堤小避難所では以下のルールを設定して避難者へ周知し遵守して頂く。

- H-0 避難所生活ルール
- E-1 仮設トイレ利用ルール
- S-2 避難ペットに関するルール
- S-1 災害時特設公衆電話ルール

赤堤小学校避難所運営委員会

H-0 赤堤小学校避難所生活ルール①

検討日 2021年3月6日(土)
赤小避難所運営委員会

この避難所は、赤堤1～3丁目町会を主体とした赤堤小学校避難所運営委員会のもとに運営・管理されております。避難された方々の秩序ある行動と共同生活を安全かつ安心して過ごすために以下のことを定めます。東京都或いは世田谷区より「緊急事態宣言」が発出中の場合、または学校施設利用の制限が指示されている場合の避難所の運営は別途定めます（C-0）。

記

1. ここは、被災され一時的に避難所での生活を余儀なくされた皆さんのための場所です。円滑な共同生活を乱すことのないようにしてください。
2. 避難所に入所する時は、「避難者カード」に世帯単位で登録をしてください。なお、退所する場合も届け出てください。
3. およそ10世帯で班を作り「班長」「副班長」を決めます、皆さんで話し合って推薦して下さい。また、班ごとに入居区画を本部で指定します。
4. 「班長」「副班長」は本部と定期的に打ち合わせを行い、班のまとめ役と連絡係りを担って頂きます。
5. 本部は避難所開設後72時間は体育館内に置き、以降多目的室に移設します。
6. 犬や猫などのペットを、避難所居室内にすることはできません（ほじょ犬は除く）。別に定める「ペットルール」に従い、指定の場所（屋外）で管理してください。また管理は飼い主の責任で行って頂きます。

赤堤小学校避難所運営委員会 17

17

H-0 赤堤小学校避難所生活ルール②

7. 個人の持ち物の持ち込みは必要最低限にし、かつご自身で管理をお願いします。
8. 避難所内は土足禁止です、履物はご自身で管理願います。
9. 避難所居室内では携帯電話での通話は禁止します。避難所敷地内では、マナーモードにしてください。また、ラジオ、ラジカセなどの音量やお話声の大きさも他の方へのご配慮をお願いします。
10. 学校施設内に「立入り禁止」、「使用禁止」などの表示がある場合には、その表示に従ってください。
11. 食料や生活用品などの物資は、適宜に本部より班ごとに配給しますので、校内や備蓄倉庫の物品は勝手に持ち出さないでください。なお、通常備蓄倉庫には飲料水を含め食料の備蓄がありません。救援物資の到着を待ってからの配給となります。
12. 上下水道が復旧するまでは、校内の従来トイレは使用できません。給食室左側（屋外）のピオトープの「災害用仮設トイレ」をご利用ください。トイレ利用の際は「利用ルール」に従ってください。
13. トイレ清掃やゴミ処理など、衛生管理に必要な事項は、皆さんで協力し合い、交替で行っていただきます。
14. 学校敷地内での飲酒及び喫煙は禁止します。また、コンロ、ローソクなどの火気も禁止です。
15. 避難所の運営に協力できる方は積極的に申し出て下さい。

赤堤小学校避難所運営委員会 18

18

H-0 赤堤小学校避難所生活ルール③

16. 電気が復旧しても避難所内のコンセントの使用は許可をした場合に限りです。
17. ゴミは決めた場所に集めます、分別処理を厳守してください。
18. 日頃から健康管理や衛生管理に気を配りましょう。体調不良の場合、速やかに「班長」「副班長」を経由で本部にご相談ください。
19. "安否情報や復旧状況などは本部に情報掲示板を設けてありますのでご参照ください。デマや噂などに惑わされないようにしましょう。"
20. 見舞客、報道関係者などの訪問者は本部にて受付をしてから入場するようにしてください。不審者を見かけた場合は本部へお知らせください。

21. 災害時特設公衆電話は多目的室に設置しています。利用時間等は都度掲示しますのでご遵守願います。

22. 避難所の生活時刻

起床 6:00
点呼 6:30 班毎に体調確認などを行う
食事 朝7:00、昼12:00、晩18:00
清掃 毎日9:00から みんなで協力して実施
消灯 21:00
(消灯後、勉強するなどの場合は、本部にご相談下さい。)

23. 不具合、ご意見などは「班長」「副班長」を経由で本部にご相談ください。
24. 授乳などで個室を利用したい場合は本部にご相談ください。

赤堤小学校避難所運営委員会 19

19

H-0 赤堤小学校避難所生活ルール④

25. 避難所の部屋割りには本部で行いますので指示に従ってください。利用目的による具体的な割り振りは別途お知らせいたします。
26. この規則が守れない方には避難所より退去して頂きます。
27. ライフラインの復旧に伴いこの避難所は閉鎖されます。
28. 小学校の授業再開が順調に進むよう、ご協力をお願いします。
29. 上記のほかのルールについては、必要に応じて、本部にて検討し、お知らせしますのでご遵守してください。

赤堤小学校避難所運営委員会 20

20

E-1 赤堤小学校避難所 仮設トイレ利用ルール

仮設トイレ配置図

- ①排泄後、使用したトイレトーパーは絶対に流さないでください。排水口の水が流れにくくなってしまいます。備え付けの袋に入れて持ち帰ってください。
- ②トイレ使用後は、トイレ入口テントシートは開放してください。これは、トイレ使用後の臭気を放出すること及び未使用であることを確認できるようにするためです。
- ③使用後、手洗いを兼ねて井戸水のハンドルで最低10回以上ポンピングをしてください。汚物をマンホールへ流すためです。
- ④この井戸水は飲むことはできません。

赤堤小学校避難所運営委員会 衛生係

赤堤小学校避難所運営委員会 21

21

S-2 赤堤小学校避難所 避難ペットに関するルール

- ①避難所居室内にペットを連れて入ることはできません。（ほじょ犬は例外）
- ②避難ペットは赤堤小学校教材園の特設施設（屋外）に収容して頂きます。（避難所敷地内の南東の角、赤堤生涯学習センター棟東側）
- ③ペットは個々ケージに入れ収容します、放し飼いはできません。なおケージなどは飼い主がご用意ください。
- ④収容できるペットは原則「犬」「猫」に限ります。
- ⑤収容する場合は「避難所ペット登録カード」に必要な事項を記入し、避難所運営委員会にご提出をお願いします。
- ⑥ペットの排泄物処理や給餌、散歩などの世話は飼い主の責任で行って下さい。
- ⑦基本的なしつけがされていないペットは収容をお断りする場合があります。
- ⑧避難所にはペット用の備蓄品はありません、個々にご用意下さい。
- ⑨飼い主の方で相談をして代表者を決めて頂き、ペットの要望・相談などは、その方を窓口に行います。

赤堤小学校避難所運営委員会 総務係

赤堤小学校避難所運営委員会 22

22

S-1 赤堤小学校避難所 災害時特設公衆電話ルール

- ①災害時特設公衆電話のひとり1回あたりの使用時間について
ひとり一回あたりの使用時間については「5分以内」とします。
引き続き、電話を使用する場合には、再度列に並び直してから使用してください。
- ②災害時特設公衆電話の使用許可時間について
使用許可時間：午前6時～午後11時までです。
使用許可時間についても不要・不急の電話は避けて下さい。
但し、緊急性及び必要性のある状況の場合は、使用許可時間外の使用を認めます。（ご相談下さい。）
- ③配置場所について
災害時特設公衆電話を配置場所から無断で移動しないでください。
- ④避難者への配慮について
災害時特設公衆電話を使用する場合には、周りの避難者の迷惑にならないようにご配慮下さい。
- ⑤設置後72時間の特別措置
電話器3台は伝言ダイヤル録音に、1台は再生を優先します。

赤堤小学校避難所運営委員会 総務係

赤堤小学校避難所運営委員会 23

23

赤堤小避難所の課題

- ①体育館以外の避難スペース（教室、校庭）についての割り振り等が具体的に検討されていない。
- ②避難所での傷病者は「医療救護所」へ搬送するが、その具体的な方法が未検討。
- ③防災倉庫の発電機や照明器具の使用場所、燃料の割振りの検討が不十分。
- ④現在、新BOPのスペースを避難家族のこどもの遊び場にしてはどうかとの話は持ち上がっているが、具体的にない。
- ⑤校庭に避難者の車の乗り入れを許可するか否か未検討。
- ⑥センター棟の利用に関して検討がされていない。
- ⑦ボランティアの扱いについて未検討。

赤堤小学校避難所運営委員会 24

24

〈松沢中学校避難所運営委員会〉



1

避難所運営組織の紹介

町会・自治会等	運営委員	構成員
赤堤5丁目町会（本部長）	5	8
桜上水3丁目自治会	2	5
都営桜上水3丁目アパート自治会	1	0
桜上水4丁目町会	6	5
桜上水ガーデンズ管理組合法人	2	4
計	16	22

(注) 構成員：主に訓練時に参加するメンバー（運営委員会には参加せず）

2

年間の会議・訓練の回数

会議・訓練	開催回数	開催月
運営委員会	年9回	4・5・6・7・8・9・10・12・3月
生徒避難所体験	年1回	9月
トランシーバー受信確認訓練	年1回	11月
構成員対象訓練	年1回	11月
避難所運営訓練（本訓練）	年1回	11月

3

マニュアルの検討状況について

- ・世田谷区の標準版マニュアルの配付前に、独自の運営マニュアルを作成・更新（2006年3月以降）してきました。
- ・マニュアル検討の際は、運営委員会とは別にマニュアル検討委員会を設置し、少数で検討を行い、その結果を運営委員会に報告するという形で進めました。
- ・マニュアルについては、毎年の訓練で検証を行い、適宜改定を行っています。

4

工夫している取り組み（1）

物品購入：東京都助成金（関東大震災100年 町会・自治会 防災力強化・地域の底力発展事業）を活用し、新たに防災倉庫、ワンタッチテント、段ボール製間仕切り、カラーコーン等を購入しました。



5

工夫している取り組み（2）

HUG訓練：事前にいろいろな避難者を想定し、その役を区職員に依頼して対応方法を確認しています。



6

工夫している取り組み（3）

マンホールトイレ訓練：学校プールからD級可搬消防ポンプ・ホースによりマンホールトイレに注水し、井戸だと1時間かかっても満水にならなかったのが、10分もかからず満水になりました。



7

工夫している取り組み（4）

事前受付・専用スペースの設置：通用門そばに事前受付（検温）を設置し、発熱等感染症の疑いのある方は専用スペースに案内し、一般避難者と交わらないように、滞り場所の振り分けを行っています。



工夫している取り組み（５）

生徒避難所体験：中学校と協議の上、2010年から中学1年生に対して、開催しています。併せて、中学生が大きな力になることも伝えています。



9

他の避難所に聞いてみたいこと

- 避難所の受入限度人員数の算定はどのようにしていますか？
世田谷区標準マニュアル記載の算出法（使用できる面積÷3.3㎡×2人）では実態にそぐわない。
- 在宅避難者の把握はどのようにしていますか？
- 救援物資の配布方法は具体的に決まっていますか？
 避難者に対する配給
 在宅避難者への配給
- ボランティアとの役割分担は決まっていますか？
- 避難所運営委員の高齢化への対策はどのようにしていますか？

10

〈緑丘中学校避難所運営委員会〉

緑丘中学校 避難所運営委員会

令和5年12月15日 松沢地区防災塾



緑丘中学校のゆるキャラ
けやっきー

運営本部長 真田 佳明

1

避難所運営組織の紹介

- 桜上水1丁目町会
- 桜上水2丁目町会
- 桜上水5丁目自治会
- (経堂赤堤通り団地自治会)

本部長は1年交代の
輪番制で担当

2

年間の会議

原則、毎月1回 **運営委員会** 及び **世話人会**※ を開催
(R5年度は運営委員会9回、世話人会12回を予定)

※世話人とは？

⇒各町会から選ばれた活動の中心的存在で、輪番ではなく固定。
本部長と世話人等は運営委員会と世話人会の両方に出席する。
世話人会は運営委員会とは別日程で事前に開催し、その年度の活動の方向性や訓練の詳細など、運営委員会に提案する内容を協議する。

3

年間の訓練

- **避難所運営訓練**（一般参加者向けの訓練）
⇒令和5年11月25日実施済
- **避難所開設訓練**（委員向けの訓練）
⇒令和4年度実施。令和5年度は中止。
- **夜間訓練**
⇒令和6年2月実施に向け、計画中。

4

今年度の避難所運営訓練

- 生活スペース紹介（間仕切りテント・段ボールベッド組立、居住環境体験）
- 在宅避難物品・発電機・蓄電池の展示
- 初期消火訓練
- 起震車体験
- 災害用トイレの紹介
- 災害時特設公衆電話訓練
- 車いす訓練



災害用トイレの紹介



蓄電池の展示



車いす訓練

5

緑丘中避難所運営訓練の特徴

- 町会によっては一時集合所に集まるところから訓練がスタート。
- あんしんすこやかセンターが毎月の会議及び訓練に参加。
- 訓練当日、中学生ボランティアに会場準備や参加者への説明などのお手伝いをしてもらっている。（今年度は69名参加）
- 委員が積極的に他の避難所の訓練に参加し、情報収集を行い、良いものがあれば、緑丘中の訓練にも取り入れている。

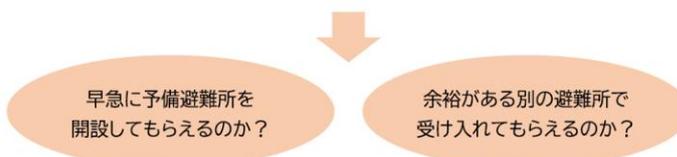
マニュアルについて

- ・区の標準版マニュアルを参考に、「緑丘中避難所運営マニュアル」を作成している。
- ・「初動ボックス」が避難所に配備されるが、独自のボックスも用意する予定。

7

運営の問題点①（避難所の収容力）

備蓄不足の人が避難所に駆け込めば、すぐに避難所は一杯になる。



8

運営の問題点②（トイレ）

- ・マンホールトイレ
- ・簡易トイレ
- ・学校の常設トイレ

上・下水道が
正常に使用できるかで
判断が分かれる

⚠ 簡易トイレ使用時の汚物等の保管容器と保管場所が未決定

9

運営の問題点③（テントの優先順位）

今年度、屋内用のテントを40張購入したが、誰に優先的に使用させるかの判断が難しい。



10

運営の問題点④（備蓄の啓発）

避難所の物品は十分ではないことを周知し、各自で備蓄(自助)を進めてもらう必要がある。

特に、町会からのお知らせが届かない
「町会非会員」への周知が課題

11

成果物等② グループワーク結果

○概要

テーマ：「地域住民の防災意識を高めるために」

- ①各団体で取り組めること、既に取り組んでいること
 - ②各団体だけでは難しいこと（団体間での連携や行政の補助が必要なこと）
- の2つに分けてグループ内で検討し、出た意見を発表いただいた。

○グループ内の意見の発表

【A班】

- ・課題は町会加入者間で意識の差があること、情報発信力が足りていないこと。
- ・課題解決のために、住民全員が主体化意識を持つこと、意識の低い人にも進んで歩み寄っていくことが必要である。具体的には、子どもが参加するイベントを増やしその親も巻き込んでいくこと、受け取り手のメリットを意識した情報発信をすることを行っていききたい。

【B班】

- ・既にほとんどの町会で安否確認訓練を実施している。赤堤3丁目自治会では、町会内の全住民に安否確認用の旗とポータブルラジオを配布した。
- ・トランシーバー訓練は町会役員会や避難所訓練に併せて実施している町会もある。一方、赤堤4丁目町会や松原三・四丁目自治会は、まだトランシーバーを持っていないため、今年度中の購入を目指したい。
- ・町会で発生したごみの捨て場所については、町会だけで判断できないので、まち全体で協議する必要がある。

【C班】

- ・町会や避難所の活動について、関心が少ない方がまだまだ多い。まずは隣近所と仲良くすることから始めるとよいと思う。今後、若い人をどう取り込むかについて考えていきたい。
- ・防災倉庫にはアルファ米などだけでなく、ワインやチョコなどの嗜好品もぜひ入れてほしい。

【D班】

- ・水とトイレとトイレトペーパーの備蓄がとにかく大切である。引き続き家庭への備蓄を促していく。訓練での啓発物品配布などを通して、住民自身で気づきを得てもらえればありがたい。
- ・赤堤5丁目町会では、発災時にバイクを活用し、周囲との連絡・報告を行う計画を立てている。
- ・赤堤小学校では、在宅避難者も一度避難所に登録に来てもらうよう周知している。在宅避難者への物資の配布について、町会単位では難しい部分もあるので、

区で詰めて方針を示してほしい。

【E班】

- ・いかに訓練参加者を増やしていくのか、今後も検討が必要である。
- ・避難所の運営は、町会員でない方も含めて避難者にも手伝ってもらわなければならない。
- ・訓練等に学生が参加しているところもある一方で、関心がない、忙しい等の理由で参加できていない学生もまだまだ多い。学校から積極的に声をかけてもらいたい。
- ・コロナで地域活動がストップし、何もせずに過ごしてしまった3年間だった。今後、精力的に活動し、地域活動を取り戻していかなければならない。

【F班】

- ・ガーデンズでは、建物は安全で自宅に住み続ける前提の基、各自備蓄等の準備を進めている。
- ・安否確認訓練は実施している町会、実施していない町会様々である。実施している町会では、屋外に出してもらった黄色いハンカチを町会員がチェックするという方法で行い、参加率は約7割だった。
- ・避難所の備蓄は十分でないことを住民にしっかりと理解してもらわなければならない。

【G班】

- ・安否確認訓練は、町会員以外や関心が低い方をどう扱うかが課題である。
- ・高齢化で回覧さえ大変になっており、防災活動を周知することさえ難しい。今後はいちのいちやラインを上手く活用していく必要がある。
- ・赤堤小学校の訓練のように子どもの頃から訓練に参加してもらい、防災意識を高めてもらうことが大切である。PTAにも声をかけ、親も巻き込んでいけたらよい。
- ・現在のマンホールトイレは使いづらいので、区で使いやすいものに改善してほしい。

【H班】

- ・地域の防災意識を高めるためには、積極的な訓練実施がまず大事である。町会・避難所単位だけでなく、複数町会・避難所での連携実施も検討したい。
- ・子どもに訓練に参加してもらい、小さいうちから防災意識を高めてもらうことが大切である。学校から地域へのボランティア参加を呼びかけてもらいたい。子どもが参加すれば大人も参加するので、参加者が増えていくと思う。

成果物等③ 当日の様子



会場全体の様子



都立松原高校による講演



避難所運営委員会の活動の発表



グループ内で意見交換



グループ内で出た意見を発表



防災科学技術研究所 李氏による講評

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）					日付		令和5年12月15日	
					地区		松沢	
1-1) ご自身について（性別）								
	①男性	②女性	③未記入等					
数	25	12	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
数	0	1	1	0	7	11	17	1
1-3) ご自身について（職業）								
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	1	1	2	12	5	6	9	4
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	①令和元年度（平成31年度）以前			②令和2年度	③令和3年度	④令和4年度		
数	12			11	12	14		
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。								
	①十分にできている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない			
数	5	25	1	8	0			
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。								
<ul style="list-style-type: none"> ・ご参加の方々の防災に対する意識が高く、驚きました。 ・防災塾に参加の方々はとても良い意見をお持ちです。 ・各避難所の活動内容を知って、今後に役立てる方向性を認識した。 ・色々な地域の方からのお話、意見をうかがうことができた。（2名） ・各避難所の課題や共通課題を理解できた。 ・グループワークの時間が短かった。（5名） ・話し合う時間の確保が十分な意見交換に繋がるのでは。 ・中身の濃い意見の交流ができたと思うが、時間が少ない。 ・色々な意見が出たが、時間が足りずに深められなかった。 ・毎回のことですが、2～2時間30分では時間が足りず、いつも後半ははしょりがちになって残念です。 ・特定の決まった方の意見が大きすぎる。 ・特定の方の話が長くて時間配分が悪い。 ・活動報告とグループワークについて、時間配分と重要度の比重が合っていないように感じました。グループワークこそ時間をかけるべきだと思いますので、タイムキープの厳格化を事前調整からお願いできればと思いました。 ・テーマが多すぎる。もう少し絞った方が良いのでは。 ・各町会がどんな活動をしているのか、そしてその理由というものを交換したい。 ・現在解決できていない問題点が多い。（訓練参加者を増やすには、ごみ、トイレ、町会役員の不足 etc） 								
5 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。	4		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。					18
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	3		⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。					21
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	10		⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。					14
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	28							
6 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	13		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					14
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					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					18
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	14							
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	20		⑨その他（避難所の各担当の意見交換）					1

7 地区防災計画制度がつくられたが、本制度の内容はご存知ですか。					
	数			数	
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	14		④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	13	
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	4		⑤全く知らない。	3	
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	9		⑥その他（町会でも家庭でも防災計画を作っている）	1	
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。					
	①知っていた	②知らなかった			
数	18	19			
9 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箇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	12	
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	12		⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	7	
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	16		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	
<p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・若手の育成が大切であると感じました。 ・応急手当等の講習の推進。 ・町会レベルの防災計画の策定を進めてほしい。 ・要配慮者を避難所（要配慮者用の）への移動に協力していただけるメンバー・グループの作成を訓練。 					
10 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	11	25	2	0	0
11 「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。					
<ul style="list-style-type: none"> ・在宅避難で一か月分の薬を用意するために、世田谷区の方から医師会・薬剤師会などにそれを周知してもらおうと良いと思いました。 ・各町会の交流がよかった。 ・各地区の避難所の状況がわかった。また、そこに至るまでの各運営委員会の努力がわかった。 ・登壇者は発表時間を守ってほしい。事務局が10分間を計って残り時間をボードで掲示する等するべき。 ・初参加ですが、参加して良かったです。 ・もう少し話をするためには、テーマを絞って回数を多くするしかないか。 ・区内での横のつながりがとても重要と考えているので、有意義な集まりです。今後も継続をお願いします。 ・各町会で行っている行動（アイデア）を持ち合わせることで、より完成度の高い活動ができると思います。 ・各地区の活動を知ることができてよかった。参考になった。 ・完全なものは難しいのでできることからやればよい。 ・アンケートの時間が少ない。 ・講師の話をもっと聞きたい。（2名） ・講師の話が具体的でわかりやすかった。 ・いつもありがとうございます。他町会の事例が学べて有意義でした。 ・他の地域で参考にできる案があったので、それを聞いてよかった。 ・赤堤小学校と松沢中学校で生徒対象の訓練に町会（避難所運営委員）が参加しているので、松沢小学校も学校の訓練と一緒に参加したいと思った。 ・ボランティア団体との共同体の構築をどうするか。 ・支援物資の在宅避難者への配布方法のガイドラインがほしい。 					