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４年６月２日（木）　午後２時～３時３０分

２　場　　所　　梅丘パークホール　集会室

３　参加人数　　４４名
（町会・自治会３３名、梅丘あんしんすこやかセンター職員１名、北沢総合支所地域振興課４名、事務局４名、せたがや防災ＮＰＯアクション２名）

４　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
①テーマ　「避難生活を考える～在宅避難とコロナ禍における避難所のあり方・運営」
②講師　せたがや防災ＮＰＯアクション　代表　宮崎　猛志 氏
③内容　・在宅避難について
・コロナ禍での避難所運営と準備について
・質疑応答

５　成　果　物
（１）講演要旨
（２）講演会写真
（３）アンケート集計表

「避難生活を考える～在宅避難とコロナ禍における避難所のあり方・運営」
講演会要旨

◆　実は、昔から基本は在宅での避難生活だった！

避難所は災害が起きた際に生活する場所といったイメージがあるが、避難所に収容できる人数には限りがある。災害が発生し、家屋の全壊等もなく、停電や断水等ライフラインが停止しても自宅が無事であるならば、避難所に避難する必要はない。阪神淡路大震災や東日本大震災の避難生活においても、自宅が無事な人は在宅避難を選択し、在宅での避難生活が基本だった。

震災時の行動には、命を守るための「避難行動」と日常生活に戻るまでの「避難生活」があり、この違いを意識しておく必要がある。

【避難行動】　自宅などが危険になった時に、一時集合所や広域避難場所へ退避し、身の安全を確保すること。

【避難生活】　避難行動が終わった後に、自宅や避難所において、日常生活が復旧するまで生活すること。

避難所にいなければ物資がもらえないものと考え、避難してくる人は少なくないが、物資は避難所にいる人に対してのみではなく、自宅や勤務先等、救助を必要とする人に提供されるものである。住み慣れた環境で避難生活を送ることによってストレスの軽減や心身の健康維持となり、災害関連死の予防にもつながる。また、避難所に密集する避難生活状態を避けるためには、在宅避難や縁故避難等、避難生活時の命を守るための選択肢を複数確保しておくことが大切である。

◆　在宅避難をするための家庭の備えについて

熊本地震では、避難生活において体調を悪化させて亡くなる災害関連死の比率が地震による直接死の４倍以上だった。在宅避難は災害関連死の予防にもなる。在宅避難を行うためには家庭での備えが不可欠である。

災害時は情報の入手が困難となるため、情報収集対策として、モバイルバッテリーやラジオの準備とともに、エリアメール設定への登録が望ましい。在宅避難における情報収集では、自分から情報を取りにいかないと情報は入ってこない。

断水による水不足は、肉体的にも精神的にも大きなダメージを与えることになる。生活用水は飲料水に比べて避難生活の長期化に伴い不足となるため、生活用水の確保場所を確認し、家庭で備蓄しておく。

食の備蓄は、ローリングストックによって確保することで、対策できる。備蓄においては、ご褒美的な物もローリングストックしておきたい。また、アレルギー食や要配慮者食は支援物資に含まれない場合がほとんどのため、自助・共助で備える必要がある。

トイレ対策は、下水管や排水管に異常がないか確認できるまでは流せないため、「携帯トイレ、簡易トイレ」を活用できるように家庭で備蓄し、自宅便器を使い、袋で保管し、燃えるゴミ回収再開で出すことになる。匂いが防げる袋をおすすめする。

感染症対策の消毒液は、ノロウイルスにも効くタイプの塩素系を備蓄するとよい。足のむくみ対策の医療用弾性ストッキングは、エコノミークラス症候群防止となる。健康管理は、ビタミン剤やサプリメント、食物繊維配合食品などの栄養補助食品を活用する。衛生対策では、入浴代わりになる清拭用のシートを備蓄し、下着や靴下の替えは多めに備えることで、対策できる。

◆　コロナ禍を逆手に取った避難所運営のススメとその準備

避難所の密を避けるため、コロナ禍では、集まった避難者に対し、在宅避難を呼びかける必要がある。また、帰宅困難や滞留者が避難所に集まる可能性があるため、支援施設を周知する必要がある。

避難所運営者は、①在宅避難の指示や帰宅困難者支援施設の案内するための看板作成、②収容場所の見直しとゾーニング、③検温等事前受付の設置や手洗い等衛生環境の準備、感染予防対策の徹底など受け入れ態勢の整備、④回覧版や掲示板による在宅避難や避難所運営のお手伝い、物品持ち寄りのお願いなど日頃から災害時の協力を呼びかけ、備える必要がある。また、今後に向けて、①感染の疑いのある人の移送手段の確保、体制づくり（行政）②衛生物資の配布、長期避難所の確保（行政）③避難所にいる避難者だけでなく、在宅避難者への物資、情報提供体制づくり④避難所のありかたの検討と刷新が必要になる。

避難所の立ち上げや運営が軌道に乗るまでは関わることになってもボランティアやＮＰＯ法人等の様々な団体による支援が入り、避難者による自主運営に移行していくことから、避難所運営委員がずっと担う必要はない。

◆　避難所から、被災者支援拠点に！

災害が起きると、避難所には様々な支援物資が集まるが、過去の災害では、その対応に苦慮し、廃棄せざるを得ないケースも多く、集まった支援物資を整理し、流していくためのスペースを確保するとともに、企業による支援もあるため、企業が来る前提での対応を視野に入れ、支援を最大限に活用する拠点づくりが必要になる。

在宅避難の課題として、孤立・情報弱者・支援の偏り等があり、被災者支援拠点では、見えやすい困り事と見えにくい困り事など様々となるため、外部支援に頼ることも考えていくべきである。また、在宅避難の推進においては、在宅避難者にも支援が届く体制を整えることが重要であるため、在宅避難者への物資配布や情報提供の体制を検討しなければならない。避難所の運営から、在宅避難を含めた地域の支援拠点へと移行することがコロナ禍における避難所のあり方になる。

講演会写真

講演の様子

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和4年6月2日
地　区	梅丘

１－１）ご自身について（性別）			１－２）ご自身について（年齢）							
	①男性	②女性	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数	15	18				1		9	18	3

１－３）ご自身について（職業）								
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦	⑦無職	⑧その他
数	3		1	3	1	8	15	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
数	16		

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	12	4	5	

４　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。
・地域特性にあった内容で、もう少し話がほしい。梅丘地区でどのような災害が発生するか。具体的に検討したい。
・コロナもあり、集まって１つのことについての会合が開けていない。
・自分達で出来る事柄の限界を知り得た。殆ど不可能。
・プリントを見ながら一方的な説明だったので、議論はできなかった。町会に戻り、委員の中でいろいろ話し合いをしたいと思った。
・物資が届く際の対応の仕方が具体的だった。（例えは企業対策や配布スタッフの重要性など）
・大変分かりやすく、参考になる内容の講義を聞くことができました。

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。	6	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。	19
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	6	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。	21	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	3
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	23		

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	18
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	8	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	18
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	5	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	12	⑨その他（今日もそうですが、やはり情報はアップデートされたものを私たちは知る必要があると思いました。各避難所それぞれの問題点・課題をあぶり出す必要があるのでは？）	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	14		

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。	4	④言葉は聴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。	3	⑤全く知らない。	5
③防災塾で説明を聴いたことがあり、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	9	21

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個所や地域資源の発見と整理	9	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	9
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	9	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、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	13	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	13

＜その他＞

１０　防災塾に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	10	17	2		

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。

・NPOの助けが欲しいです。避難所訓練や会議の段階から教えていただくこともあると思います。防災計画の中に専門家の手助けをいただけるようお願いします。

・初めて参加したので、これまでの流れがわかっていません。参考になることが数多くあったので、また参加したい。

・２年間、無活動の状況は厳しいと思います。

・今日の会で改めて確認・認知した事があり、有意義だった。

・現在、町会でもホームページ等を作成して町会の若い人達にも参加出来るよう考えている。

・「防災塾」の言葉そのものを知らず、今後、機会ある度に勉強していく必要を感じた。

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５年２月１６日（木曜日）午後２時３０分～４時３０分

（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　４３人

（４）テーマ　　在宅避難

（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「在宅避難のすすめ 在宅避難と災害ボランティア」
社会福祉法人世田谷ボランティア協会
せたがや災害ボランティアセンター
小泉 宰美 氏　　久我 慶子 氏

③ 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】講演要旨
【別紙２】講演資料
【別紙３】実施風景
【別紙４】アンケート集計表

【別紙１】講演要旨
「在宅避難のすすめ 在宅避難と災害ボランティア」

東日本大震災ではかなりの広域被害ということもあり、詰め込み状態の避難所において、プライバシーはほとんどない状態であった。また、熊本地震では避難所以外にも車中泊をする避難者も多数おり、水分補給を怠った結果エコノミークラス症候群等も発生し、災害関連死という言葉も話題になった。

原則、避難所は家屋の倒壊や火災による延焼等により、自宅に住むことができなくなった人が一時的に生活を送るための場所である。建物が頑丈であるため倒壊の心配がなく、情報や物資の提供を受けやすいというメリットはある一方、集団生活となるため、プライバシーが守られず衛生面において感染症のリスクも高くなる。

そこで推奨されるのが在宅避難である。在宅避難では、プライバシーの確保や感染症リスクの低減、住み慣れた環境での生活等様々なメリットがある。中でも、日々の生活を送りながら、自宅の復旧につなげることができるのは大きなメリットである。

しかしながら、支援を受けにくいことや孤立化しやすい等の課題もあるため、在宅避難においては、他人の力を借りずに最低でも 3 日～1 週間程度生活を送ることができるということが最も重要である。

人が生きていくためには、睡眠、食料、水、排せつの 4 つの項目が必要となる。この 4 点を踏まえ、在宅避難を送るにあたり必要な備えについて考えていく。

まずは、建物の耐震化である。日本では、建物を建てる際に安全基準が建築基準法で定められている。巨大地震のたびに見直しが進められ、1981 年にこれまでの耐震基準から大幅な見直しが行われた。そのため、これ以前の耐震基準で建築されている木造住宅に対し耐震補強が推奨されており、家の土台や柱、壁の補強が必要である。また、建物のみを補強するだけではなく、屋内の危険を取り除く必要もある。実際、地震による負傷の半数は家具類の転倒や落下によるものであるため、家具類の固定や転倒防止対策も併せて行う必要がある。

次に食品の備蓄である。過去の震災では食料備蓄の量は 3 日分と言われていたが、最近では 7 日分必要と言われている。避難所に備蓄されている物資については、避難者の数しか用意されていないため、日ごろからの自宅での食料の備えが重要である。多様な災害用食品をスーパー等で容易に入手することができるが、それ以外にも、日ごろから口にしている食品等も備えておくことが重要である。

また、水についても備えが必要である。1 人当たり飲料水 2 リットル、雑用水 1 リットルの計 3 リットル程度を 1 週間分備えておく必要がある。その他、ラップを使用した調理方法等、水を節約するための工夫を行うことも重要である。

最後に、トイレの備えについてである。地震が起きた後には、まずトイレが使えるのか、水は流してもよいかについて確認する必要がある。東京都下水道局のＨＰ等で、使用に関する制限の有無について確認することができる。

また、自宅の排水管に損傷がないかどうかの確認も併せて必要になってくる。ひび

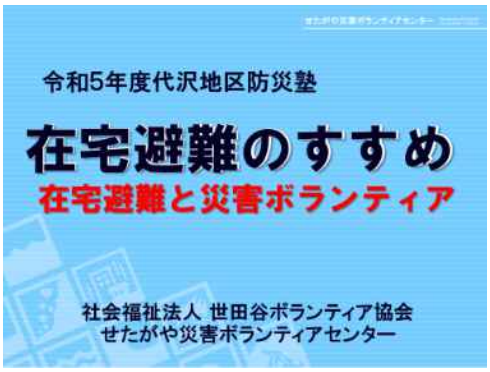
が入っていることや、異臭・異音がする等少しでも違和感を覚えた場合は使用を中止し、簡易トイレを使用する必要がある。簡易トイレの備蓄について、人は平均1日5回～7回お手洗いを使用するため、最低1週間分を家族分用意する必要がある。東京都下水道局からの使用に関する制限が入っていないかどうかを確認する必要がある。

東日本大震災では、被災者は物資の配給やライフラインの復旧、医療サービスや住まいに関する支援等の情報を必要としていた。災害時には、デマも出回るため、情報収集については必ず公共の情報を取得することが重要である。世田谷区では、HPやメール配信、Twitterをはじめとする SNS 等、様々な手段で情報発信を行っている。また、それ以外にも、地域に密着した情報を発信するエフエム世田谷や NHK ラジオ等からも情報を集めることができる。

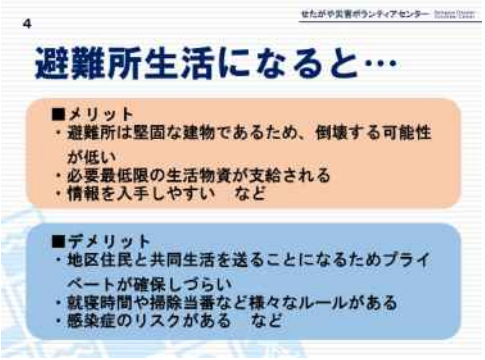
大災害が発生した際、たとえ在宅避難であっても、避難者カードを提出する必要がある。避難者カードは安否確認や物資の配給等、避難生活に必要になる支援を迅速に行うためのものであるため、指定避難所へ避難者カードを提出することが重要である。

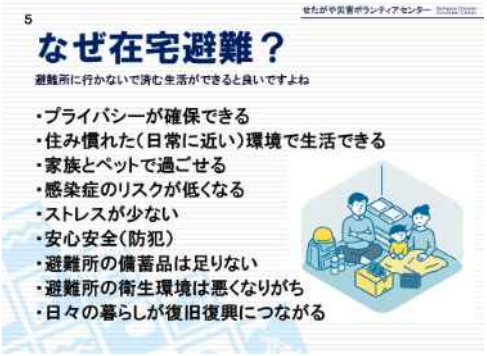
また、避難生活を送るうえで困りごとがある場合には、災害ボランティアを頼むことができる。災害ボランティアへの依頼は、発災4日目から指定避難所敷地内に設置されるサテライトへボランティア依頼カードを提出することで行える。家具や瓦礫の片づけ、要配慮者の手伝い、生活の介助等、避難生活における困りごとの手助けを頼むことができる。

【別紙２】講演資料

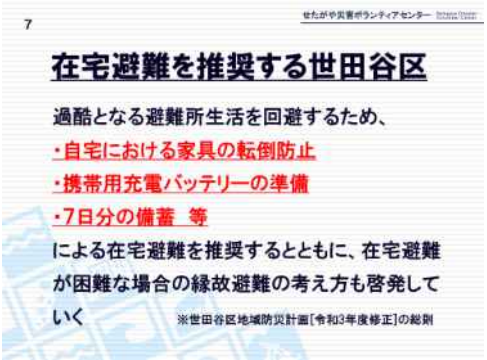

令和5年度代沢地区防災塾
在宅避難のすすめ
在宅避難と災害ボランティア
社会福祉法人 世田谷ボランティア協会
せたがや災害ボランティアセンター

2
今日のキーワード
知る
気付く
行動する


4
避難所生活になると…
■メリット
・避難所は堅固な建物であるため、倒壊する可能性が低い
・必要最低限の生活物資が支給される
・情報を入手しやすい　など
■デメリット
・地区住民と共同生活を送ることになるためプライベートが確保しづらい
・就寝時間や掃除当番など様々なルールがある
・感染症のリスクがある　など

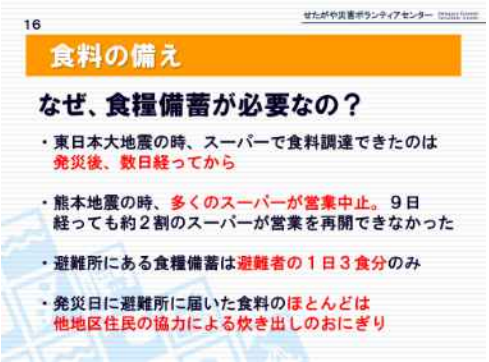

5
なぜ在宅避難？
避難所に行かないで済む生活ができると良いですよね
・プライバシーが確保できる
・住み慣れた(日常に近い)環境で生活できる
・家族とペットで過ごせる
・感染症のリスクが低くなる
・ストレスが少ない
・安心安全(防犯)
・避難所の備蓄品は足りない
・避難所の衛生環境は悪くなりがち
・日々の暮らしが復旧復興につながる

6
しかしながら！
課題があることも知っておきましょう
◆支援を受けにくい
◆孤立しやすい
◆生活の格差
◆災害関連死
◆情報を得にくい
◆声を掛け合う
◆居場所をつくる


7
在宅避難を推奨する世田谷区
過酷となる避難所生活を回避するため、
・自宅における家具の転倒防止
・携帯用充電バッテリーの準備
・7日分の備蓄　等
による在宅避難を推奨するとともに、在宅避難が困難な場合の縁故避難の考え方も啓発していく
※世田谷区地域防災計画[令和3年度修正]の総則

8
災害を想像する
5強
6強

9
生きる為に必要なもの
睡眠
食料
水
排泄



	電気	水道	ガス
東日本大震災（平成23年）	466万戸が停電（東北電力管内） 3日後に約80% 約3か月で復旧完了	257万戸が断水 1週間で約57% 約6か月半で復旧完了	200万戸が供給停止（簡易ガス・LPガス） 約2か月で復旧完了
熊本地震（平成28年）	48万戸が停電 約5日後に復旧完了	45万戸が断水 1週間で約9割 約3か月半で復旧完了	10万戸が供給停止 15日間で復旧完了
大阪北部地震（平成30年）	17万戸が停電 約3時間後に復旧完了	9、4万戸が断水又は減圧給水 約1日で復旧完了	11万戸が供給停止 約7日間で復旧完了
平成30年7月豪雨	11万戸が停電 約7日後に復旧完了	26万戸が断水 約1か月で断水解消 約2か月で飲用水としての復旧完了	数百戸が供給停止 約1日で復旧完了 （家屋倒壊等で住民が避難している箇所を除く）
北海道胆振東部地震（平成30年）	295万戸が停電 1日半後に約99% 約1か月で復旧完了	6万戸が断水 1週間で約92% 約1か月で復旧完了	被害なし

18

せたがや災害ボランティアセンター

▶被災したあと、ライフラインの復旧が早いのは
「電気 >> 水道 > ガス」の順番である。

▶被災設備の交換やチェックにより復旧までの日数がかかり、特にガスは漏れの確認で時間が必要。

一般家庭で対策すべき順は
水の確保と節約 >> 電力 ≧ ガス

19

せたがや災害ボランティアセンター

備蓄食品の選び方

（農林水産省 講演用資料より）

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考え、各家庭に合った食品を選ぶことが大事です。

1. 家庭にある食品をチェックしましょう。
2. 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち
➡ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい
➡ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

20

せたがや災害ボランティアセンター

おすすめの備蓄食品

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切。

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

21

せたがや災害ボランティアセンター

おすすめの備蓄食品

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの

22

せたがや災害ボランティアセンター

おすすめの備蓄食品

時には非常食だけでなく、好みの味やお菓子などもそろえて楽しみをつくりましょう。

牛乳・乳製品

菓子・嗜好品

調味料

その他

23

せたがや災害ボランティアセンター

昔ながらの保存食を見直そう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアのひとつです。

※写真は種類・産地・味付けの「干しタケノコ」

※写真は長野県北部（北信）の「漬物」

24

せたがや災害ボランティアセンター

食べる機能（かむ・飲み込む）が弱くなった方の備え

食べる機能が弱くなった方のいる家庭ではレトルトなどの介護食品を備えましょう。ユニバーサルデザインフードの表示が目印です。
食べ物を飲み込む時にむせる事が多くなった方向けにはとろみ調整食品を備えておきましょう。

25

せたがや災害ボランティアセンター

高齢者の備え

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、食べ慣れた食品があると安心です。また、おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておくことも大切です。「栄養補助食品」も準備しておくといいでしょう。

アルファ米のおかゆ

レトルトのおかゆ

入れ歯もお忘れなく。

26
せたがや災害ボランティアセンター
慢性疾患の方の備え
糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、痛風などの代謝性疾患の方や高血圧の方の備えは、一般の方と共通した備えで献立を工夫しましょう。
腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など、普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備えましょう。常に一定のストックを残しながら買い足すようにしましょう。

27
せたがや災害ボランティアセンター
簡単ローリングストック！
ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。
ローリングストック
3 DAYS

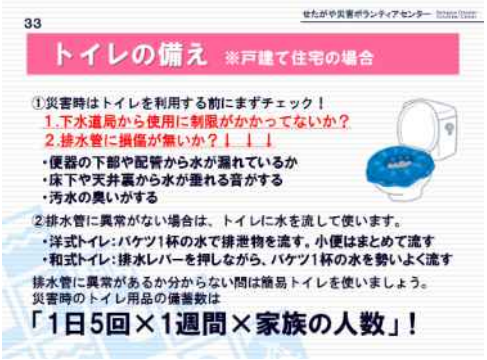
28
せたがや災害ボランティアセンター
熱源を確保しよう！
熱源を確保すれば調理の幅が、お湯があればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど、食べられる食品の幅も広がります。ガスボンベ1日1本を目安に備蓄しましょう。
GAS
火を使わない商品もあります。
カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?
1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります。

29
せたがや災害ボランティアセンター
水の備え 命をつなぎとめる水は必ず備えましょう
ペットの分も忘れずに！
1:3
● 日常的に飲んで買い足す。
● 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。
■ 水道水の備蓄
塩素による消毒効果で3日程度は飲料水として使用可能。
■ 長期保存型の水の備蓄
保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5年～10年。
通常のミネラルウォーターの2～5倍ほど長持ちする。
■ その他の飲み物(お茶など)
水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば用意。

30
せたがや災害ボランティアセンター
水を節約する為に
洗い物いらずの簡単調理例
皿にラップ
空中調理
パッククッキング
断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。
断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。
耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。

31
せたがや災害ボランティアセンター
水を節約するために
お風呂代わりに濡らしたタオルで体を拭く、水を使わないシャンプーなどを使って清潔を保ちましょう。
歯みがきは大匙2杯の水をコップに入れ、歯ブラシを浸して磨き、ブラシの汚れをティッシュでぬぐう。これを数回繰り返し、最後にコップの水で数回にわけて口をすすぎます。
パスタは4時間ほど水に浸すと生麺のようにモチモチになります。茹でずに具材と炒めて食べる事ができます。
ペットボトルフタに穴つか穴をあけ、水を入れれば簡単なシャワーになります。胴の真ん中部分に1カ所穴をあけると蛇口のように使えます。
①洗い1 ②洗い2 ③すすぎ
食器洗いはタライを3つ用意し、汚れている順に3回に分けて洗います。洗濯も2つのタライで洗い・すすぎを分けて行えば節水できます。

32
せたがや災害ボランティアセンター
あると便利な備蓄品


33
せたがや災害ボランティアセンター
トイレの備え ※戸建て住宅の場合
①災害時はトイレを利用する前にまずチェック！
1.下水道局から使用に制限がかかってないか？
2.排水管に損傷が無いか？！！！
・便器の下部や配管から水が漏れているか
・床下や天井裏から水が垂れる音がする
・汚水の臭いがする
②排水管に異常がない場合は、トイレに水を流して使います。
・洋式トイレ：バケツ1杯の水で排泄物を流す。小便はまとめて流す
・和式トイレ：排水レバーを押しながら、バケツ1杯の水を勢いよく流す
排水管に異常があるか分からない間は簡易トイレを使いましょう。
災害時のトイレ用品の備蓄数は
「1日5回×1週間×家族の人数」！

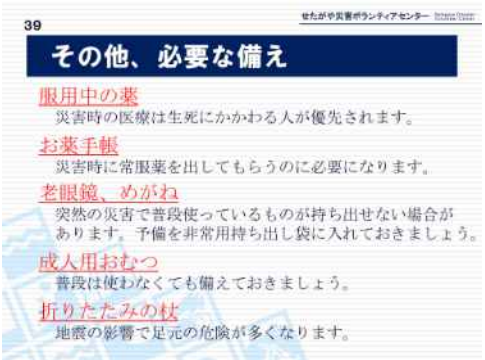
34
せたがや災害ボランティアセンター
自分で出来る排水管チェック
（国土交通省　水管理・国土保全局　下水道「災害時のトイレ、どうする？」より）
［下水の使用可否の確認手順］
必ず2名で実施してください。
汚水桝に水が溜まった状態でなければ、下水道が使用できます。

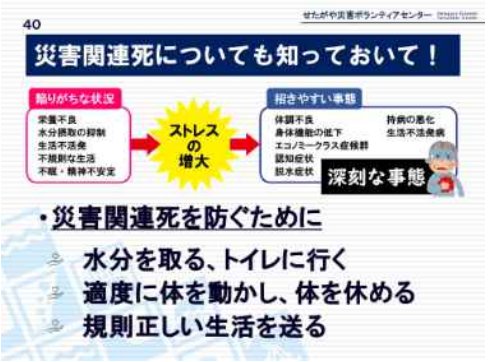
35
せたがや災害ボランティアセンター
配管の破損と対策 ※集合住宅の場合
破損した排水管で使うと…
マンション
詰まって流れなくなり、マンションでは下層階で汚水が逆流してあふれ出ることも
使用可能か確認ができるまでトイレを流さないなどのルールを決めておく
逆流
下水管

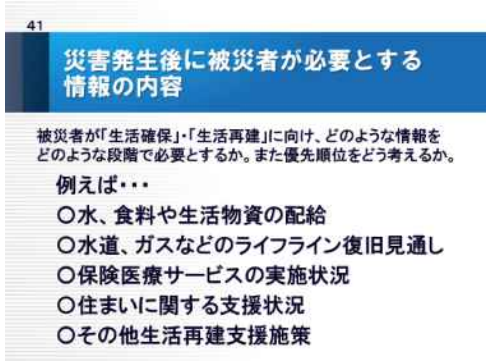
36
せたがや災害ボランティアセンター
災害用トイレの特徴
携帯トイレ
簡易トイレ［紙製］
簡易トイレ［プラスチック製］
ビニール袋＋新聞紙
＜流用できるもの＞
凍結対策
水抜栓
新聞紙の簡易トイレ
ポリ袋をかぶせる
紙ボール
バケツ
中に新聞紙を入れる
災害前に一度使ってみよう！

37
せたがや災害ボランティアセンター
自宅での災害用トイレの作り方
汚物袋をセット
ズレを正して
用便をしたあと
固まりはじめ
たった数分で
可燃ゴミとして
新聞紙は消臭剤の代わりにもなりますよ

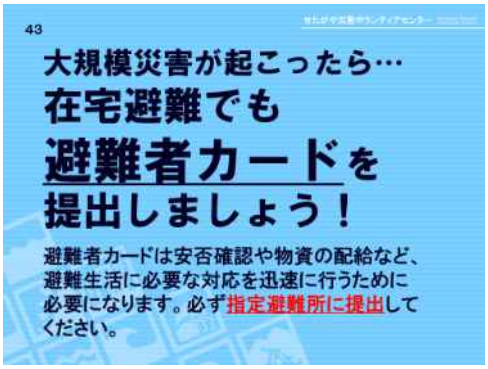
38
せたがや災害ボランティアセンター
身の回りにある物の活用
古新聞の活用法
災害時にとても便利な新聞紙。除湿や脱臭、容器など使い道は多岐にわたります。
7日分程度をストックすると良いでしょう。
●生ごみの水分除去
●ニオイ対策
●掃除に使える
●クッションに
●防寒着に
●帽子やスリッパに

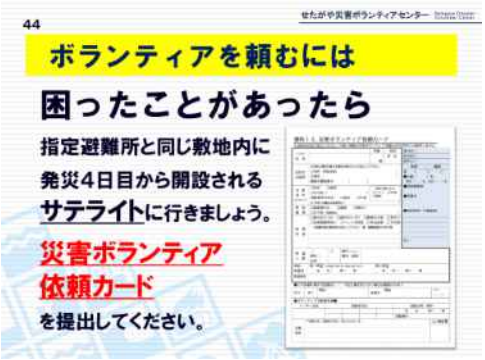

39
せたがや災害ボランティアセンター
その他、必要な備え
服用中の薬
災害時の医療は生死にかかわる人が優先されます。
お薬手帳
災害時に常服薬を出してもらうのに必要になります。
老眼鏡、めがね
突然の災害で普段使っているものが持ち出せない場合があります。予備を非常用持ち出し袋に入れておきましょう。
成人用おむつ
普段は使わなくても備えておきましょう。
折りたたみの杖
地震の影響で足元の危険が多くなります。


40
せたがや災害ボランティアセンター
災害関連死についても知っておいて！
陥りがちな状況
栄養不良
水分摂取の抑制
生活不活発
不規則な生活
不眠・精神不安定
ストレスの増大
招きやすい事態
体調不良
身体機能の低下
エコノミークラス症候群
認知症状
脱水症状
持病の悪化
生活不活発病
深刻な事態
・災害関連死を防ぐために
水分を取る、トイレに行く
適度に体を動かし、体を休める
規則正しい生活を送る


41
災害発生後に被災者が必要とする情報の内容
被災者が「生活確保」・「生活再建」に向け、どのような情報をどのような段階で必要とするか。また優先順位をどう考えるか。
例えば・・・
○水、食料や生活物資の配給
○水道、ガスなどのライフライン復旧見通し
○保険医療サービスの実施状況
○住まいに関する支援状況
○その他生活再建支援施策

42
せたがや災害ボランティアセンター
必要な情報の収集方法
災害時は誇大表現やデマが流れがちです。あわてず必ず行政や公共機関、マスメディアから発信される情報を確認しましょう。
エフエム世田谷
（83.4kHz）
地域情報に特化し住民にとって必要な情報を発信します。
NHKラジオ第一放送
（594kHz）
1時間毎にニュース枠があり最新情報を取得できます。
災害伝言ダイヤル
（171）
災害時に家族と連絡を取るための伝言ダイヤルです。あらかじめ誰の電話番号を使うか決めておきましょう。
防災無線電話応答サービス
0180-99-3151
（通話料がかかります）


43
大規模災害が起こったら…
在宅避難でも
避難者カードを
提出しましょう！
避難者カードは安否確認や物資の配給など、避難生活に必要な対応を迅速に行うために必要になります。必ず指定避難所に提出してください。


44
せたがや災害ボランティアセンター
ボランティアを頼むには
困ったことがあったら
指定避難所と同じ敷地内に
発災4日目から開設される
サテライトに行きましょう。
災害ボランティア
依頼カード
を提出してください。

45
せたがや災害ボランティアセンター
災害ボランティアの活動
サテライトのコーディネーターが
「ボランティア依頼カード」を受付け、
活動内容を調整します。
地域の支援
ボランティア派遣
避難所の支援

46
せたがや災害ボランティアセンター
在宅避難の準備をしましょう！
睡眠
食料
水
排泄
ワークシートを
ご用意ください。

47
せたがや災害ボランティアセンター
今日のキーワード
知る
気付く
行動する

【別紙３】実施風景

開会式

講演

グループワーク

グループワーク

発表

閉会式

【別紙４】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5年2月16日
地　区	代沢

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	13	14	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				2	6	5	11	4

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	1		1	4	2	8	8	1

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
数	9	6	11

3　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	7	13	2	4	

4　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。

・普段意識が薄かったので、この機会に意見交換できてよかったです。　・お話を聞く事でできた事。

・もう少し。シェアの時間がとれるとよいと思います。　・内容が広すぎていると思う

・食材の備蓄の習慣が少ない　・意見交換はしているが充分まではいっていない。

・積極的に関われた。　・身近な話題で、とりくみやすかった。トルコシリアの地震があったのでよいテーマだと思った。

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。	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。	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。	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。	9
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。	6
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。	7		

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	11	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	1	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	10
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	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	12	⑨その他（いっそのこと、防災グッズを売ってほしい。）	1
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	7		

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。	6	④言葉は聴いたことがあるが詳しくは知らない。	12
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。	2	⑤全く知らない。	3
③防災塾で説明を聴いたことがあり、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	18

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個所や地域資源の発見と整理	10	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	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	11	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	9
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	7	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	11

＜その他＞・広域避難所の徒歩での通路確認/家庭の備蓄について見直ししたい/簡易トイレを家で使ってみる。/下北沢駅前での防災訓練

１０　防災塾に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	9	16	1		

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。

・大変勉強になりました。防災がとても身近に感じました。　・意見交換の場として防災塾は意味がある。

・消防の人の話は長すぎる　・今後も数多くの開催を願います。

・時間の短かく、何度も聞くのがよいかもしれない。町会役員ばかりでなく、みなさんが関心あることなので広くより多くの方に参加して、知って欲しい。

・外出時の災害対応どう対処するか。必ずしも自宅に居る場合に災害にあうかもしれないのでどうするか。

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４年１１月１３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　　２５人
（町会１５人、一般公募５人、地域振興課３人、事務局２人）

４．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
① テーマ　「在宅避難とは」
② 講　師　　せたがや防災ＮＰＯアクション　宮崎　猛志　氏
③ 内　容
～ 首都直下地震の被害想定を正しく読み解き、正しく恐れて備える ～

➢ 被災地での避難の状況

災害時の行動には、命を守るための「避難行動」と日常生活に戻るまでの「避難生活」があり、その違いを意識しておく必要がある。初動７２時間までの間には「避難行動」と「避難生活」が入り混じることになる。

災害が発生し停電、断水が起こっても自宅が無事なら避難所に避難する必要はない。阪神淡路大震災、東日本大震災の避難生活においても、自宅が無事な人は在宅避難をしていた。

在宅避難の目的は、住み慣れた環境で避難生活を送ることによって災害関連死を防ぐことである。自宅だけでなく友人宅、親戚宅、ホテルなど避難生活時の命を守るための選択肢を確保しておくことが大切である。

➢ 改定された首都直下地震の被害想定

東京都では 10 年ぶりに首都直下地震の被害想定の見直しを行った。さらに建物耐震化の推進、家具転倒防止対策、出火防止対策の推進などによる被害軽減効果の推計値が示された。

それらをもとに世田谷区の被害想定値を推計すると数値的には大きく変わらないように見える。しかし、発災後当面の間は、ライフラインや公共交通機関など、身の回りの生活環境に大きな支障が生じるとともに、被害が甚大な場合は、その復旧が長期化するおそれが見えてくる。

被害状況の想定を、定量的、定性的に正しく読み解くことが大切となる。

➢ 地震による被害を正しく恐れて備えよう

・地震対策（自助）の優先順位とは

1．建物の耐震化
2．家具の転倒防止
3．脱出、安否確認
4．停電、断水への備え

・出火防止のためには

火事の原因となるのは建物倒壊と家具の散乱、他にも通電火災が多い。

通電火災を防ぐためには、避難する時に自宅のブレーカーを下げてから避難することが大事だがなかなか難しい。対策としては感震ブレーカーを設置するのが効果的である。

➢ 被災地での調査から見える備え

・情報について

被災後に必要となる情報は、災害発生からの時間の経過に伴い刻々と変化する。情報収集の手段を備える必要がある。（携帯モバイルバッテリー、ダイナモラジオ、エリアメールの設定など）

・水について

避難生活の長期化は「飲料水の不足」よりも「生活用水の不足」に影響する。

蛇口をひねれば水が出る生活に慣れている現代人にとっては、肉体的・精神的ダメージが大きい。

家庭に常備している「飲料水」がどれくらいあるかチェックしよう。家で作っている麦茶や箱買いのみかんなど、水分として摂取できるものは飲料水となる。足りない分を保存水で備蓄、また、ペットボトルに水を入れて凍らせておく方法もある。冷凍保存は保冷剤としての役割も果たすことができる。

生活用水の確保場所のチェックをしよう。ポリタンクでベランダに備蓄することも有効で、使用する際には 500ml ペットボトルにキャップ 1 杯分の割合で洗濯用の漂白剤を入れて使用するのがよい。

・食について

避難所や施設において、高齢者、アレルギー対応の食事の配慮などは行われていなかったことから、自助、共助で乗り切っていたということが読み解ける。

ローリングストックとは、①まとめて買って、②日常で食べて少なくなったら、③追加して購入 を繰り返していくこと。普段食べ慣れた物だけではなく、高級缶詰やスイーツ缶など、ご褒美的な要素も楽しめるものがあってもよい。

・トイレ対策

下水管、排水管に異常がないか確認できるまでは、トイレは流してはダメ。集合住宅は絶対に流すのは禁止。

家庭で備蓄できる「携帯トイレ、簡易トイレ」は、自宅便器を使い、汚物を袋で保管、燃えるごみの回収再開で捨てることができる。非常用のトイレセットは臭いを防げる。

・それぞれの事情に適した備蓄を！

支援を必要とする人、乳幼児や産前産後の女性、介護を必要とする高齢者、ペットを飼っている人、それぞれの事情に適した備蓄を心がける。

どこに何が必要かも考えて備蓄すること。

➢ 避難所から被災者支援拠点に！

・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、精神的疲労など、被災者の状況が見えにくくなること。

・被災者支援拠点では見えやすい困り事、見えにくい困り事など様々出てくるので、ボランティア団体等の外部支援に頼ることも考えていくべき。

５．成果物

アンケート集計

講演の様子

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和4年11月13日
地　区	新代田

１－１）ご自身について（性別）

	①男性	②女性
数	11	8

１－２）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数				2	2	2	11	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	⑦無職	⑧その他
数								

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
数	10	14	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		13	3	2	1

４　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。

・講義だったので、皆さんと議論の場面はなかった。

・食品のローリングストックはできている。

・在宅避難の方向の大切さを理解した。

・余計な仕事があまりにも多すぎる。年齢的（70代）に困難な生活が多くなっている。

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。	7	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	4
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	5	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。	1
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。	15	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	2
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。	11		

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	2	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	5
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	1	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	5
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	3
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	8	⑨その他 （もっと地域全体の開いた勉強会、一般参加可能に　）	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	5		

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。	6	④言葉は聴いたことがあるが詳しくは知らない。	7
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全く知らない。	
③防災塾で説明を聴いたことがあり、ある程度は知っている。	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	6	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
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険個所や地域資源の発見と整理	9	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	4
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	9	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	3
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	5	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）	4

＜その他＞

10　防災塾に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	4	12			

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。

・議論はなかったが具体的な話が多くわかりやすかった。

・大変ためになった。

・本日のお話はよく整理されていて大変参考になった。

・春、秋の２回開催すべく準備すべき。特に秋のお祭りは防災と考えている。

・出席者を個人まで出来るだけ増やす対策を検討。

・防災は未経験なので忘れないためにも参加はしたい。

・なんとなく町会の役員だから防災計画について考えるとか、実際の被災時の避難所開設時の運営にあたるとか、負担が大きいと感じている。

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５年２月２６日（日曜日）午前９時３０分～午後１時４５分

（２）場所　　北沢タウンホール、わかたけ公園、北沢中学校

（３）参加人数　５０人
（小学生１９人、青少年北沢地区委員２２人、町会・自治会２人、区職員７人）

（４）テーマ
「やってみよう！かまどベンチ体験・防災まち歩き」
〈ねらい〉将来地区防災の担い手となる子ども達に現在のまちの状況を知ってもらうとともに、まちにある防災資源に触れてもらい、防災を意識してもらう。

（５）実施内容
① 講師説明
講師　せたがや防災 NPO アクション　宮崎　猛志　氏
まち歩きのポイント　地区内の役に立つ施設、場所、情報を探しながらまち歩きを行う。

② 防災まち歩き
【経 路】　北沢タウンホール～東北沢駅～北沢公園～北沢５丁目会館～北沢五丁目わかたけ公園～北沢中学校
【確認した防災資源】
街　　中：街路消火器、スタンドパイプ、防災倉庫、自動販売機、広報板、コンビニエンスストア、消火栓マンホール

北沢公園：かまど椅子、災害用マンホールトイレ、井戸、防火水槽、公衆電話

北沢５丁目会館：スタンドパイプ、車椅子、ＡＥＤ

北沢五丁目わかたけ公園：かまど椅子設置体験、災害用マンホールトイレ、井戸、太陽エネルギー灯の説明

③ かまどベンチ体験

【北沢五丁目わかたけ公園】かまど椅子の座面を取り外し、かまどとして組み立て

【北沢中学校】かまどベンチに火をつけ、お湯を沸かし、アルファ米のおにぎりを作成。

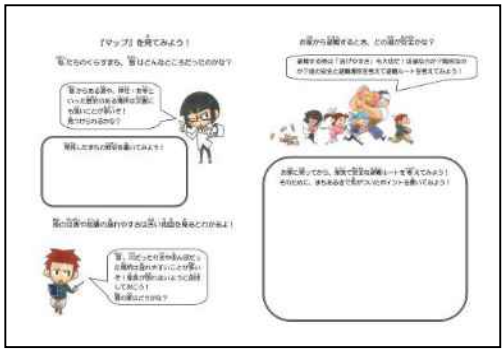
④ アルファ米のおにぎりの試食

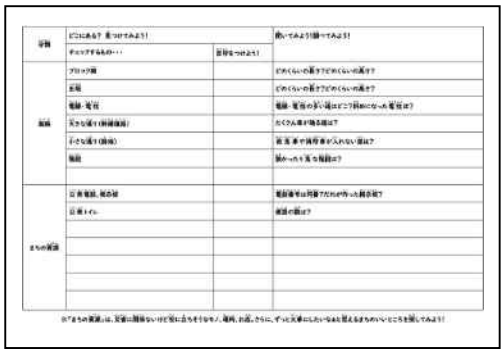
⑤ 振り返り

講師　せたがや防災 NPO アクション　宮崎　猛志　氏

（６）成果物

講義資料





写真

出発前に NPO 防災アクション
まち歩きのコツの講義

まち歩きの様子

まち歩きの様子
広報板の説明

まち歩きの様子
防災資源を発見

まち歩きの様子
災害時帰宅支援ステーション

わかまつ公園
町会の方がかまどベンチを説明

北沢中学校でかまど体験
かまどに火をつけている様子

北沢中学校
ワークショップの様子

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和5年2月26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	4	11	

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	1	6	2	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		3	3	3	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
数	1	2	3

３　防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	1	7	3	4	

４　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。

議論する時間はなかった。

地区委員会に話す機会があった。

今日はじめて参加したのでとても良いお話が聞けて良かったです。

あまり浸透していない。

普段意識できていなかった町の防災について考える良い機会で有意義でしたが時間がたりないところもあった。

自分が勉強不足なことがわかりました。

学ぶばかりです。

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。	7
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。	6
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	11	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	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。	8		

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	2	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	2
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論		⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	10
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	3
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	11	⑨その他（　　）	
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	5		

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。	2	④言葉は聴いたことがあるが詳しくは知らない。	7
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。	2	⑤全く知らない。	1
③防災塾で説明を聴いたことがあり、ある程度は知っている。	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	2	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個所や地域資源の発見と整理	8	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	5
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	5	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	4
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	5	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）	7

＜その他＞

10　防災塾に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	4	7			

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。

身近な公園にいろいろな防災の仕組みがあることが分かり勉強になりました。

NPOの説明など分かりやすくよかった。（複数）

防災塾　実施報告書

北沢総合支所地域振興課
松原まちづくりセンター

１　日　時
令和５年２月２２日（水）１０：００～１２：００

２　会　場
梅丘パークホール（世田谷区松原６－３７－１）

３　出席者
３３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　「避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）」を通じて、避難所運営のあり方や多様な避難者等への対応を考える

５　講　師　　せたがや防災ＮＰＯアクション　宮崎 猛志 氏

６　実施内容
（１）開催趣旨説明（司会）
新型コロナウイルス感染症や在宅避難の考え方など避難にかかる状況が変化している中、北沢地域版避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）を通して、改めて避難所運営のあり方や多様な避難者への対応などを考える機会とする。

（２）ＨＵＧの実施（せたがや防災ＮＰＯアクション）

（３）ＨＵＧを終えての振り返りＨＵＧを終えて出た課題（振り返りシートより抜粋）
【松原小学校避難所運営】
・物資の受入れの対応方法
・体育館の中の間仕切りをどうするか
・受付の対応マニュアルの作成
・子どもがいる若くて力のある方たちは、家が壊れてなければ自宅にいることになる。運営をする方が高齢の場合負担になると思う。若い人にも興味を持ってもらいたい
・在宅避難における町会の対応
・安否確認までの方法
・まちセンへの情報提供の仕方
・運営委員の配置
・酒臭い人などへの対応
・ペットスペースの位置
・開設準備が整う前に避難者が殺到することが考えられるので、誰でも見ればわかるように手順を示すやり方を作成しておく。

【梅丘中学校避難所運営】
・障害者と健康な方との住み分け
・行政でどこまで間仕切りの対応ができるか？
・わがままへの対応
・その場で、運営に携わってくれる仲間を増やさなくてはならない。地域の災害だから横のつながりが大事である。
・具体的な事例を考えながら、委員同士での打ち合わせが必要だと感じた。
・受付の対応、書き方
・運営側としては避難所開設の初期は混乱状態のため、情報を把握することが難しいと思われる。被災状況等の情報をどうキャッチするか。
・世の中にはいろんなケースがあるので、その都度判断が難しい（こんな人もいるのか！と気づかされる）。
・空いている校庭を何のスペースにするか（これから様々なケースに対応するため）

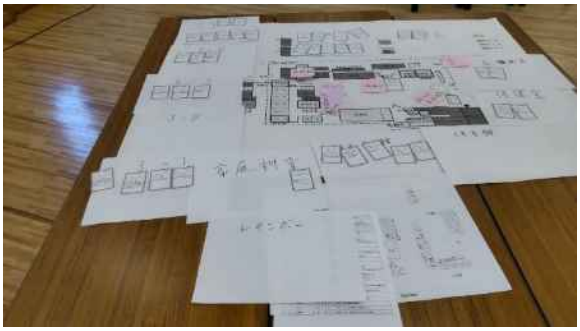
【松沢小学校避難所運営】
・防災倉庫の中身を全員が分かること。倉庫リーダーを決める。
・受付の対応が非常に重要だと思った。即決即断ができるか不安。
　コロナの問題が早く解決することを期待します。
・避難所保管物資倉庫からの持ち出し方法等
・タバコへの対応（現時点では考えていなかった）

（４）講師講評（せたがや防災ＮＰＯアクション　宮崎 猛志 氏）
慣れている方が多く、とてもスムーズに進行できた。また、活発に議論を交わされているのもよかった。今回出された課題はこの後皆さんで考えてほしい。
また、以下の課題についても今後検討してほしい。
・避難所に先に来る元気で体力のある人に先着順に避難所スペースを割り当てた場合に、後から来たために避難所スペースに入れないが、支援の必要な人がいた場合どうするか。
・災害時には避難所が公的な情報発信地の役割を果たすことも念頭に、届いた情報をどこに、どのように掲示するか。
・親戚などから避難者を尋ねて連絡が来ることも多いが、避難者名簿を作成する際に、どのように使うのか。

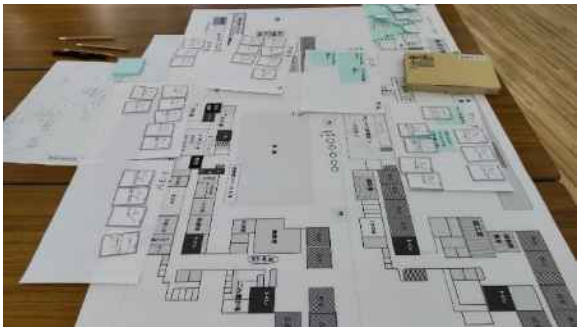
7　世田谷消防署松原出張所所長より
本日の防災塾では、避難所運営ゲームを拝見させていただいたが、自分自身も地域では避難所運営委員として活動しているため、勉強させていただいた。
首都直下地震の被害想定では、世田谷区で１万７千～9 千棟の家屋が焼失する見込みであるため、消防署は震災時に消火活動に専念せざるを得ない。
本日参加の皆さんには、避難所運営組織として、メンバーが変わっても回していける強い組織を目指していただくことを期待する。

８　成果物

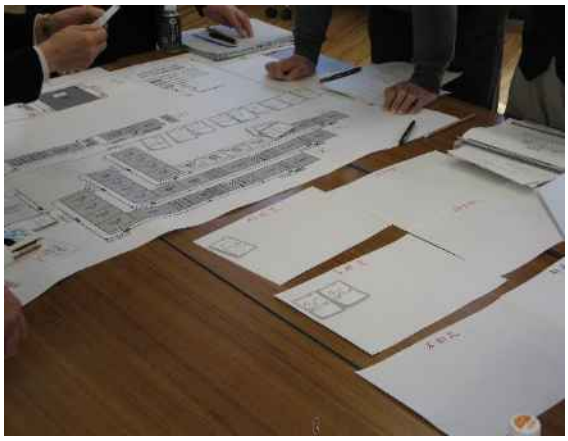
写真、アンケート集計



【松原小学校避難所運営】



【松沢小学校避難所運営】



【梅丘中学校避難所運営】

【避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）の様子】

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和5年2月22日
地　区	松原

1－1）ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	13	10	3

1－2）ご自身について（年齢）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代以上
数	0	0	0	2	4	7	7	3

1－3）ご自身について（職業）

	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他
数	1	3	2	8	3	4	4	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
数	5	6	9

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	15	3	0	0

4　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。

・今回のHUGで同じ運営の人とは話し合いできたが、他の運営はどう分けたのか知りたかった。

・会議を開くごとに共通認識をもつことができているため。

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。	11	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。	9
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	5	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。	10
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	12	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	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。	23		

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	11	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	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	12
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	9	⑨その他（　）	0
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	14		

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。	7	④言葉は聴いたことがあるが詳しくは知らない。	
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。	
③防災塾で説明を聴いたことがあり、ある程度は知っている。	9		

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	11	13

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個所や地域資源の発見と整理	8	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	9
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	8	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	3
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	8	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	10
＜その他＞			

10　防災塾に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	14	9			

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。
・大変有意義であった
・少し具体的に避難所運営が判り、良かったです。ありがとうございました。
・基本自宅なので、何を当日すべきか具体的に知りたい
・いろいろ細かく決めておかないと、対応する人によって差が出てしまうことがわかった
・今回初めて参加させていただきました。よい体験ができました。
・今日のような形がいいですね。大変勉強になりました。ありがとうございました。

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２月１０日（火曜日）午後３時～５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４年５月１０日（火曜日）（書面開催）
②令和４年７月１日（金曜日）午後３時～５時４５分

（２）場　　所　松沢区民集会所４階　体育室

（３）参加人数　３１名　（内訳　参加者２２名、講師２名、区職員７名）
※講師２名、区職員１名はオンライン参加

（４）テーマ　　松沢地区防災計画の検証・ブラッシュアップ
「課題３　安否確認・避難行動要支援者支援」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松沢地区防災塾について（これまでの経緯と本日の実施内容）
③講義「誰一人取り残さない防災をめざして」
〈防災科学技術研究所 特別研究員　松川 杏寧 氏〉
④「避難行動要支援者支援」に関わる世田谷区の取り組みについて
〈保健福祉政策部 保健医療福祉推進課〉
⑤ワーク（個人・グループ）
⑥グループ発表
⑦講評　〈防災科学技術研究所 主任研究員　李 泰榮 氏〉
〈防災科学技術研究所 特別研究員　松川 杏寧 氏〉
⑧閉会挨拶　〈世田谷消防署 上北沢出張所長　笠原 生 氏〉

（６）成果物等
①講義資料
②講義内容（要旨）
③区の取り組みの説明内容（要旨）
④ワーク内容
⑤当日の様子
⑥リーフレット「松沢地区 在宅避難のすすめ」

①講義資料

誰一人取り残さない防災をめざして

防災科学技術研究所　特別研究員
同志社大学　インクルーシブ防災研究センター　研究員
松川　杏寧

①

本日の目的と流れ

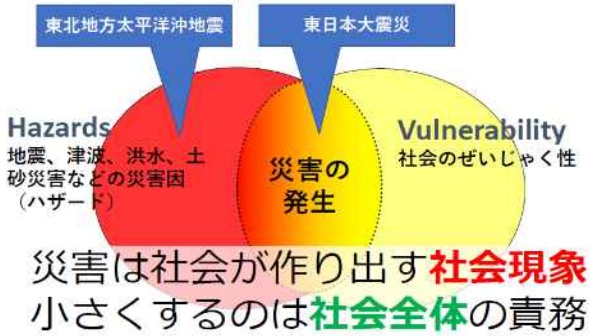
- 目的
  - 「誰ひとり取り残さない防災」の考え方を知り、その実現のためには、福祉と防災が真の意味での連携が必要であることを知る
- 研修の流れ
  - 福祉の視点で防災を考えるための基本事項
  - 現行の災害時要配慮者対策の意図するところ
  - 個別避難支援計画「災害時ケアプラン」の作成（富士山周辺市町村での特徴も含め）

②

福祉の視点で防災を考えるための基本事項

③

災害とは、「災害因（ハザード）」と「ぜいじゃく性」が重なり合って生じる



災害は社会が作り出す**社会現象**
小さくするのは**社会全体**の責務

④

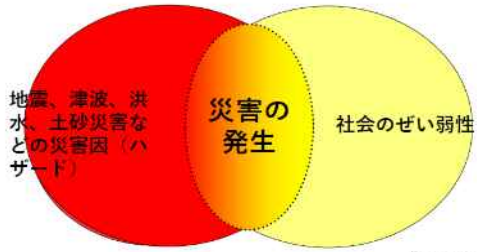
『災害と復興の社会学』立木茂雄

災害をちいさくするにはどうしたらいいの？

防災と減災

⑤

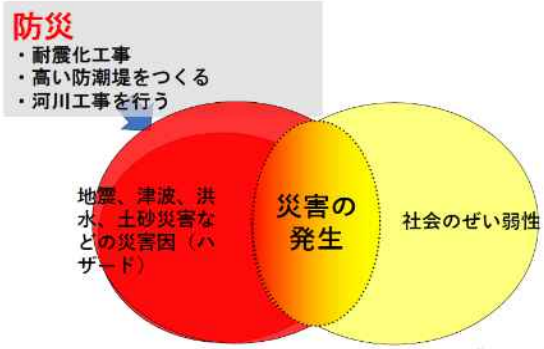
災害とは、「災害因（ハザード）」と「ぜいじゃく性」が重なり合って生じる



⑥

『災害と復興の社会学』立木茂雄

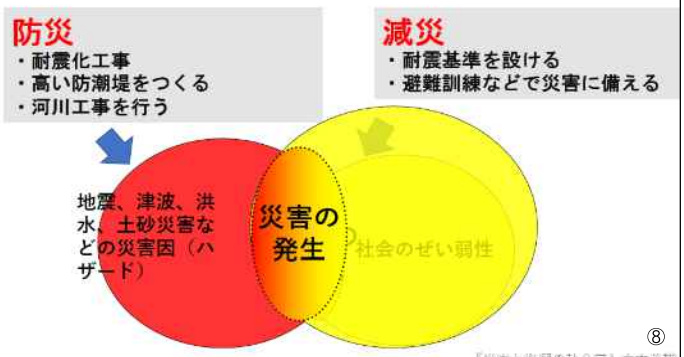
災害とは、「災害因（ハザード）」と「ぜいじゃく性」が重なり合って生じる



⑦

『災害と復興の社会学』立木茂雄

災害とは、「災害因（ハザード）」と「ぜいじゃく性」が重なり合って生じる



⑧

『災害と復興の社会学』立木茂雄

ぜい弱性ってなに？

⑨

個人のぜいじゃく性
災害時要配慮者（さいがいじようはいりようしゃ）とは？

- 必要なときに必要な支援が適切に受けられれば自立した生活を送ることができる人
- お年より、障がい者、外国人、赤ちゃん、妊婦さん…
- ひとりひとり、必要な支援の内容はバラバラ・・・

社会のぜい弱性は、「減災」で小さくできる。
では、個人のぜい弱性はどうすれば小さくできるのか？

⑩

個人のぜいじゃく性
災害時要配慮者（さいがいじようはいりようしゃ）とは？

A
車いすの人

B
めがねをかけた人

⑪

個人のぜいじゃく性
災害時要配慮者（さいがいじようはいりようしゃ）とは？

A
家族と住んでいる車いすの人

B
1人暮らしのめがねをかけた人

⑫

障がいの社会モデル

⑬

障害とは「何」？、「どこ」にある？

Disability Equality Training教材

⑭

個人のぜいじゃく性
災害時要配慮者とは？

個人の中のぜい弱性は、個人の状態によって決まるのではなく、個人のもつつながりや置かれた環境などの相互作用で決まる。

つまり、つながりや環境を改善する（災害時においては維持できる）ような適切な支援があれば、ぜい弱性は小さくできる！

⑮

「誰も取り残さない防災」とは、誰もが安心して長く健康に暮らせる社会を実現することと同じです。

そのためには、「防災」だけでなく、「福祉」だけでなく、「地域福祉」や「自治推進」、「男女共同参画」など、さまざまな機会を使って、防災と福祉に強い社会を目指す必要があります。

⑯

現行の災害時要配慮者対策の意図するところ

⑰

⑱

【動画】

ハートネットTV

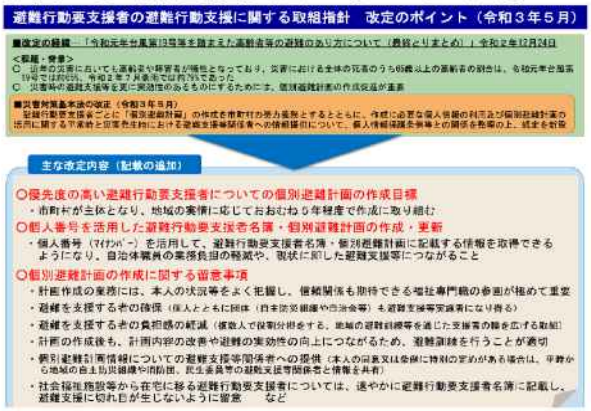
「地域で暮らすということ

～西日本豪雨　被災した障害者～」

ハートネットＴＶ「地域で暮らすということ～西日本豪雨　被災した障害者～」
2018年10月30日(火)　午後8時00分 ～ 午後8時30分

⑲

「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」（R3年5月）



避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針　改定のポイント（令和３年５月）

■改定の経緯　「令和元年台風第19号等を踏まえた高齢者等の避難のあり方について（最終とりまとめ）」令和２年12月24日

＜課題・背景＞
○　近年の災害において高齢者や障害者が犠牲となっており、災害における全体の死者のうち65歳以上の高齢者の割合は、令和元年台風第19号では約6割、令和２年７月豪雨では約7割であった
○　災害時の避難支援等を更に実効性のあるものにするためには、個別避難計画の作成促進が重要

■災害対策基本法の改正（令和３年５月）
　避難行動要支援者ごとに「個別避難計画」の作成を市町村が努力義務とするとともに、作成に必要な個人情報の利用及び個別避難計画の活用に関する平常時と災害発生時における避難支援等関係者への情報提供について、個人情報保護条例等との関係を整理の上、法定を創設

主な改定内容（記載の追加）

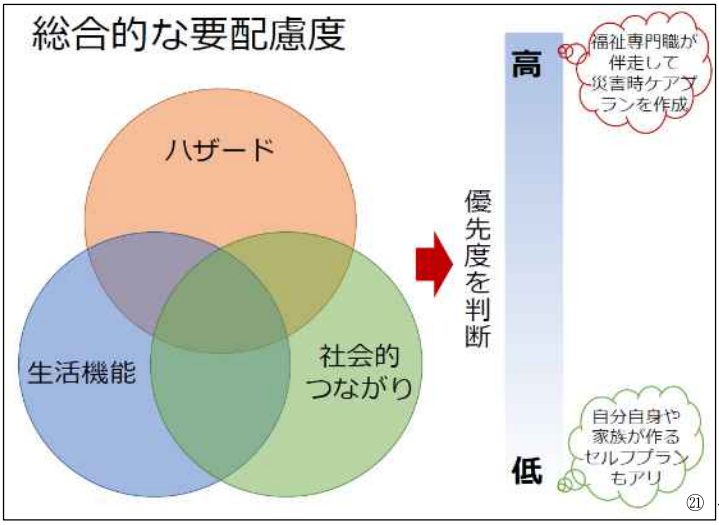
○優先度の高い避難行動要支援者についての個別避難計画の作成目標
・市町村が主体となり、地域の実情に応じておおむね５年程度で作成に取り組む

○個人番号を活用した避難行動要支援者名簿・個別避難計画の作成・更新
・個人番号（マイナンバー）を活用して、避難行動要支援者名簿・個別避難計画に記載する情報を取得できるようになり、自治体職員の業務負担の軽減や、現状に即した避難支援等につながること

○個別避難計画の作成に関する留意事項
・計画作成の業務には、本人の状況等をよく把握し、信頼関係も期待できる福祉専門職の参画が極めて重要
・避難を支援する者の確保（個人とともに団体（自主防災組織や自治会等）も避難支援等実施者になり得る）
・避難を支援する者の負担感の軽減（複数人で役割分担をする、地域の避難訓練等を通じた支援者の輪を広げる取組）
・計画の作成後も、計画内容の改善や避難の実効性の向上につながるため、避難訓練を行うことが適切
・個別避難計画情報についての避難支援等関係者への提供（本人の同意又は条例に特別の定めがある場合は、平時から地域の自主防災組織や消防団、民生委員等の避難支援等関係者と情報を共有）
・社会福祉施設等から在宅に移る避難行動要支援者については、速やかに避難行動要支援者名簿に記載し、避難支援に切れ目が生じないように留意　など

⑳

総合的な要配慮度



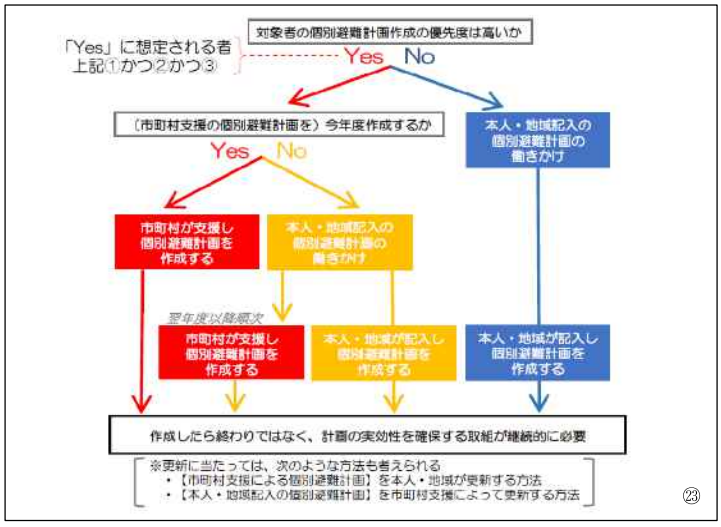
㉑

生活機能を障害種ではなくICFで見る

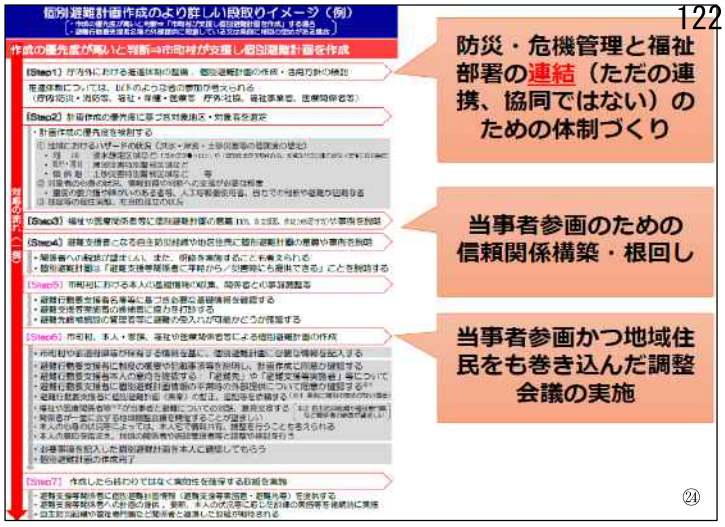
・ICF（国際生活機能分類）

活動と参加activities and participation		
d1	学習と知識の応用 learning and applying knowledge	自力での危険察知や判断が難しい
d2	一般的な課題と要求 general tasks and demands	
d3	コミュニケーション communication	どう情報を伝えればいいのか
d4	運動・移動 mobility	移動にかかる時間と資源はどのくらいか
d5	セルフケア self-care	避難先に必要な設備（避難期間にもよる）
d6	家庭生活 domestic life	
d7	対人関係 interpersonal interactions and relationships	
d8	主要な生活領域 major life areas	
d9	コミュニティライフ・社会生活・市民生活 community, social and civic life	
環境因子 environmental factors		
e1	生産品と用具 products and technology	命をつなぐのに必要な備品・医療・衛生・福祉用具
e2	自然環境と人間がもたらした環境変化 natural environment and human-made changes to environment	
e3	支援と関係 support and relationships	
e4	態度 attitudes	差別による排除等で必要な支援が受けられない状況（精神障害者の入居拒否、オオヤケに支援を求められない障がい者・性的マイノリティ等への支援方法の事前検討）
e5	サービス・制度・政策 services, systems and policies	

㉒



㉓



㉔

根本原因は福祉と防災の断絶

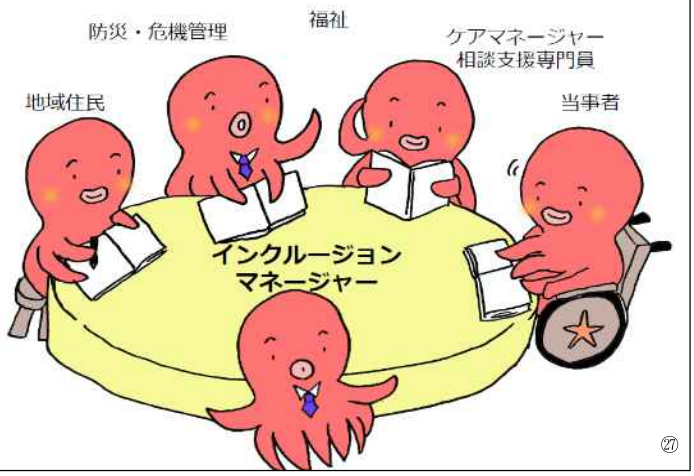
㉕

解決方法は連携と専門職の活用

平時と災害時をシームレスに支援するための別府モデルの開発

㉖

大切なのはコラボレーションとコーディネーション



㉗

個別避難支援計画「災害時ケアプラン」の作成

㉘

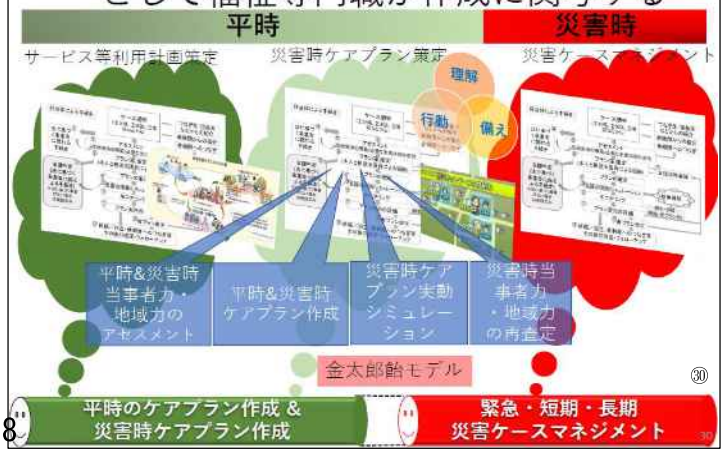
別府市・兵庫県での取り組みの要点

① 平時から福祉サービスを利用している高齢者・障害者に対しては、平時のケアプラン・サービス等利用計画の延長として「災害時ケアプラン」を**福祉専門職が伴走支援**しながら作成する。

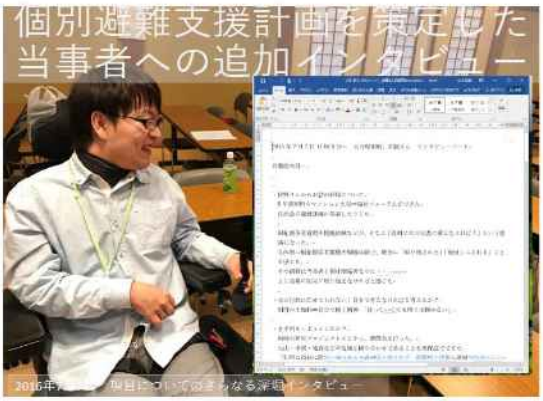
② その作成プロセスの中で、**当事者自身の災害から生き延びる力「防災リテラシー」を向上**させるのと同時に、**地域住民への福祉理解研修**を通して、障害者への関わり方や認知症ケアといった地域福祉をより推進するための啓発活動を行う。

㉙

個別支援計画を災害時ケアプランとして福祉専門職が作成に関与する



㉚



31

当事者力＝防災リテラシー

災害についての情報を適切に処理する能力

32

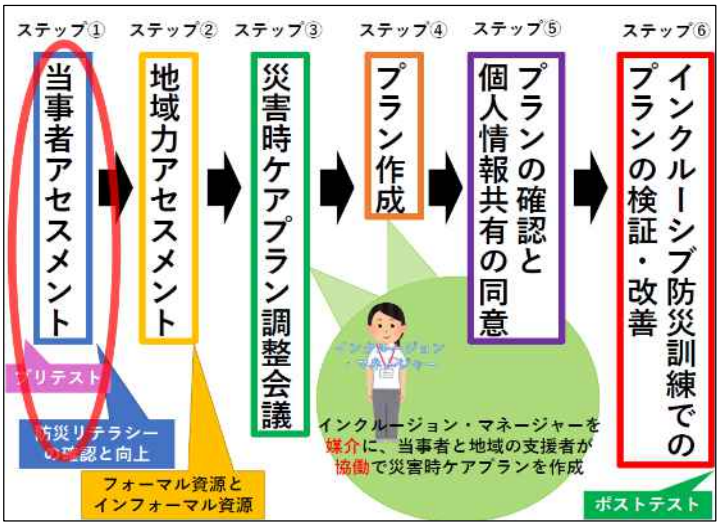
災害時ケアプラン作成プロセス

詳しい内容（動画やオンライン研修教材等）は下記のHPへ

https://i-bosai.inclusive-drr.org/

相談支援専門員については、日本相談支援専門員協会の研修カリキュラムに組み込まれる予定

33



34

脅威の理解で大切なこと

- 平時から信頼関係を構築している「福祉専門職」が、まずは理解し伝えることが効果的
- ハザード（地震の揺れ、洪水による浸水）の影響だけでなく、ハザードインパクト（車が通れなくなる、片付けに1週間かかる、事業所再開まで2週間かかる等）を知って、自分の生活がどう変わるのかを理解する必要がある
- 生存避難（命を守るための避難移動）先（いっとき避難場所等）と、仮の避難生活（避難所等）は明確に分けて理解し、それぞれに対して経路や必要な支援、用具を計画し準備する
- 福祉と防災の連携がなければ、すべての要配慮者に脅威の理解を促すことが難しい

35

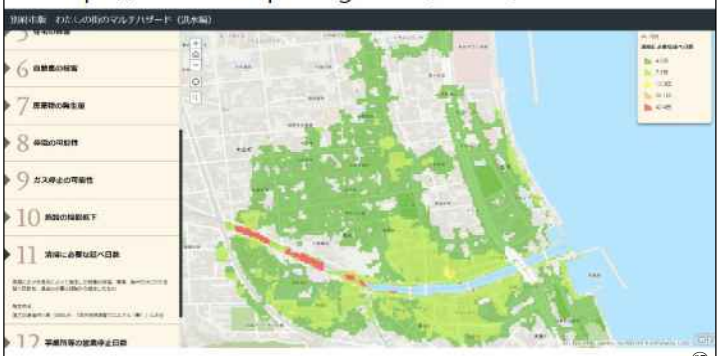
脅威の理解を支援するツール

- YOU@RISK（防災科研）
  https://youatrisk.bosai.go.jp/

36

脅威の理解を支援するツール

- わたしの街のマルチハザード（試作版）※一部のみ
  https://i-bosai.maps.arcgis.com/home/index.html



37

浸水するとどうなるの？

- 30cmから自動車（救急車）は走行困難
- 0.5m以上だと床上浸水
- 0.5m～3mだと4.6～6.5t、3m以上だと13tの災害がれき
- 家の片づけは0.5m～3mだと一週間強、3m以上だと1か月近くかかる
- サービス停止は0.5m～3mだと4日～一週間、3m以上だと2週間以上

今あるそなえで足りる？
いのちを守るとっさの行動ができる？

38

2017年度：古市町公民館での災害時ケアプラン（避難移動編）調整会議

㊴

マイタイムラインと確認書の様式（表）

「わたしの災害時ケアプラン（避難移動編）確認書」と「マイ・タイムライン」

私は、今住んでいる地域にどんな災害が発生するのかを理解し、上記の必要な備えの準備を行ないます。また、いざという時には支援が必要となるため、支援が得られるように日常から周りにいる人との繋がりを積極的に行ない、本確認書に記載した自分に関する情報を関係機関・者と共有することに同意します。

災害リスクを知って「逃げるタイミング」を理解しましょう。地域で協力し、「誰ひとり取り残さない避難」へ。

■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認を！

□住まい　□地震・津波　□地震・揺れ　□洪水　□土砂災害

周辺トラフ　別府湾地震　浸水区域内・区域外　警戒区域内・区域外

■ペットを飼っていますか　□はい　□いいえ

□一緒に避難する　□知人らに預ける

■避難準備にかかる時間は？

□家族らへの連絡　□持ち出し品の準備　□家の戸締まり

■どこに避難しますか　■距離　■手段　■移動時間

□避難先1　□避難先2

□自宅の浸水しない場所（2階以上など）→□手助けが必要　□手助けは不要

□避難先1へかかる時間（❶＋❷）　□避難先2へかかる時間（❶＋❸）

■必要なそなえ

を自分で準備します。

■必要になる支援

避難移動の時

避難生活の時

㊵

マイタイムラインと確認書の様式（裏）

目安の時間	警戒レベル	私の行動	地域（支援者）の行動
3日前	・レベル1	□家の周りの点検と片付け □気象情報を継続的に確認 □ラジオやテレビをつけっぱなしにする □避難先・避難経路の確認 □水・食料・ガソリン・携帯薬などを持ち出す準備 □避難先確保（親戚、知人宅）に避難の可能性を連絡	□地区内の役割分担・連絡体制の確認 □避難経路の状況確認 □避難所の防災用品・備蓄品の確認 □要支援者と支援者の予定を確認
2日前 1日前 半日前	・レベル2	□気象情報を改めて確認 □避難経路の確認 □非常持ち出し袋をすぐ持てるように準備 □地域の支援者（　　さん）への連絡	□要支援者の存在確認　【誰が：　】 □避難所の開設確認　【誰が：　】 □要支援者に避難準備呼びかけ　【誰が：　】
7時間前	・レベル3	個別支援計画に沿って避難開始 高齢者等は避難開始	□要支援者に避難呼びかけ　【誰が：　】 □要支援者の避難誘導開始　【誰が：　】
3時間前	・レベル4	自治会長からの連絡	
0時間	・レベル5	自主的な行動へ	

■自由記述欄

㊶

ユミさんの災害時ケアプラン（避難生活編）の検討

㊷

ユミさん家族の困りごとへの合理的配慮の検討結果

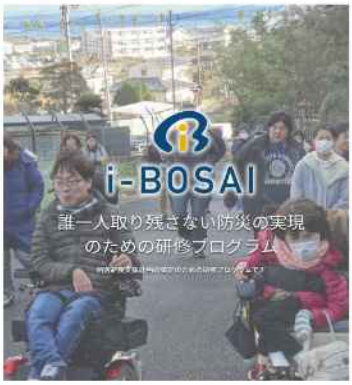
㊸

北部中学校（指定避難所）での地域住民による「だれ一人とりのこさない」避難所開設訓練

㊹

２０１８年１１月２５日実施
於　別府市立北部中学校

参考資料



i-BOSAI　ホームページ
https://i-bosai.inclusive-drr.org/index.html
（参考文献、様式、動画等）

㊺

②講義内容（要旨）

講義「誰一人取り残さない防災をめざして」

〈防災科学技術研究所　特別研究員　松川 杏寧〉

■福祉の視点で防災を考えるための基本事項

・災害は、地震や津波などの「災害因（ハザード）」に、地形や地盤の問題などの「脆弱性」が重なりあって生じる。災害での被害を抑えるためには、この「災害因（ハザード）」と「脆弱性」の両方に対しアプローチする必要がある。
・脆弱性は社会・個人によって異なる。災害時に個人の持つ脆弱性が大きい方を、災害時要配慮者と呼んでいる。
・個人の中の脆弱性は、個人の状態だけではなく、個人の持つ繋がりや置かれた環境などとの相互作用で決まる（障害の社会モデル）。つまり、繋がりや環境を改善する適切な支援によって、個人の脆弱性は小さくできる。
・災害時は特に、普段は顕在化していない脆弱性が露呈しやすい。そのため、平時から多くの社会資源と繋がりのある社会を構築しておく必要がある。防災と福祉に強い社会とするためには、逆に「防災」や「福祉」だけでない様々な機会を使っていくことが重要となる。

■現行の災害時要配慮者対策の意図するところ

・行政の縦割りによる福祉部署と防災部署の断絶が、これまで個別避難計画作成があまり進んでこなかった根本的な原因である。この問題を解消するため、別府市は、防災と福祉が連携し、平時から災害時まで切れ目ない支援を目指す「別府モデル」という仕組みを開発した。このような取り組みを全国的に展開するため、R３年５月に「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」が策定された。
・「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」では、個別避難計画の具体的な作成方法が示され、「計画作成の優先度」のほか、「福祉専門職の参画」や「地域住民の関わり」についても明記された。
・「計画作成の優先度」は「ハザード」（災害により影響を受けそうな地域で生活しているか）、「生活機能」（社会生活を送る上でどのような困難さを持っているか）、「社会的つながり」（支援や繋がりはあるか）の３要素から総合的に判断される。優先度が高い方に対しては、行政が、平時から繋がりのある福祉専門職が関わる仕組みを構築し、災害時ケアプランの作成を目指す。優先度が低い方には自身や家族が作るセルフプラン作成を促す。
・個別避難計画は以下の大きな流れに沿って作成する。
①「防災・危機管理と福祉部署の連結のための体制づくり」
②「当事者参画のための信頼関係構築・根回し」
③「当事者参画かつ地域住民をも巻き込んだ調整会議の実施」

■個別避難支援計画「災害時ケアプラン」の作成

・個別避難計画「災害時ケアプラン」の作成にあたって、以下の点が重要である。
①平時から福祉サービスを利用している方に対しては、福祉専門職が関わりながら、平時のケアプラン等の利用計画の延長として、「災害時ケアプラン」を作成する。
②作成プロセスの中で、当事者自身の災害から生き延びる力（防災リテラシー）および地域住民の福祉についての理解度を向上させる。
・防災リテラシーの向上には災害の脅威を正しく理解することが不可欠である。脅威は行政や専門家からではなく、信頼関係を構築している福祉専門職から伝えると当事者意識を持ってもらいやすい。災害により自分の生活がどう変わるのか、避難場所と避難所はどう違うかなどをしっかりと認識してもらうことが重要である。

③区の取り組みの説明内容（要旨）

「避難行動要支援者支援」に関わる世田谷区の取り組みについて

〈保健福祉政策部　保健医療福祉推進課〉

・保健医療福祉推進課は、避難行動要支援者名簿の作成等を行っている部署である。
・R３年５月の災害対策基本法の改正で個別避難計画作成が努力義務化される以前より、世田谷区では、町会・自治会による個別支援カードの作成、各総合支所単位で人工呼吸器をつけている方の個別避難計画の作成などに取り組んでいた。
・世田谷区と避難行動要支援者の協定を結んでいるのは全町会の半分程度である。また、協定を結んだ町会・自治会の区域内にお住まいの要支援者のうち、名簿掲載の同意を得られたのは６割程度である。
・今年度（R４年度）、多摩川洪水時の浸水想定地域にお住まいの避難行動要支援者を対象に、個別避難計画を作成した。世田谷区全域の避難行動要支援者約８４００名に対し対象者は約５００名で、このうち計画作成の同意を得られたのは２５０～３００名ほどである。
・同意を得ることができていない方の中には、そもそも区からの通知を読むことができない方が含まれており、このような方にどのようにアプローチしていくかが課題である。地域住民や福祉専門職の協力を得ながらアプローチできればと考えているが、今後検討が必要である。
・多摩川の浸水想定地域にお住まいの方以外の個別避難計画は来年度（R５年度）作成予定であり、現在準備を進めている。
・個別避難計画は一度作成して終わりではなく、要支援者の変化に合わせて、順次更新を行っていく。また、避難行動要支援者名簿や個別避難計画に載せる情報についても、個人情報保護との兼ね合いを図りながら、検証・ブラッシュアップを進めていく。
・本日ご出席の方々は支援に回ることを期待されている方々だと思う。発災時、自身や家族に被害があると他の方の支援はできない。まずは自身の対策から見直してほしい。

④ワーク内容

〇個人ワーク

以下の前提条件のもと、発災から７２時間までの個人の行動、「気づき」や「課題」、「準備しておいた方がよいもの」をワークシートに記入する。

≪前提条件≫

令和５年２月９日（木）１５時に首都直下型地震（世田谷区を中心に都内では震度６強を観測）が発生

・自　宅：被害なし。
・家　族：被害なし。
・電　力：停電時１週間以上不安定な状況が続く。
・通　信：固定電話、携帯電話ともに通話規制（９割規制）。メールも遅配が発生。
・上水道：断水が発生。
・交　通：電車は運休、運転再開までに１か月程度を要する状況。
　　主要道路は緊急交通路となり、一般道路もがれき等で交通麻痺。

※小中学校や消防の方は、学校職員・消防署員としての動きを記入。
※日本大学文理学部の方は、「大学の授業中に発災したら」という前提のもと、大学職員としての動きを記入。

〇グループワーク

個人ワークの内容を基にグループ内で意見交換。

【A 班】

・安否確認後、避難所開設を行う。やらなければならないこと、懸念事項等がたくさんあると改めて感じた。（赤堤１丁目町会）
・安否確認をする必要があるが方法が確立されていない。（赤堤５丁目町会）
・自分は遠方にいることも多いが、日頃から町会内で初期消火・安否確認等の訓練を行っているので心配はしていない。（桜上水２丁目町会）
・１５時だと生徒がまだいる時間帯。おそらく学校に宿泊することになるだろう。（日大櫻丘高校）
・トイレの損傷に注意する必要がある。

【B 班】

・発災後、まずは自身・家族の身の安全の確保、その後自宅・近所の確認を行う。
・子どもや高齢者がいる家庭では、学校や高齢者施設等への迎えが必要である。
・町会内での連絡で電話が使えない場合は無線機を使用する。
・負傷者等に対応するため、安否確認は２人以上で行うことが望ましい。「オートロックだと確認が難しい」、「目印が見えにくい」など、集合住宅の安否確認には課題がある。
・大人２人でも担架で負傷者を運ぶのは難しい。対策として、桜上水４丁目町会では折り畳み式リアカーを購入した。

・安否確認と避難所開設は両方同時には行えない。人命救助が最優先であるため、安否確認優先になると思うが、避難所開設も早急に行う必要があるため難しい。
・日常的に近所と関係を構築していなければ、発災時に連携を取ることは難しい。町会イベント等を通して、顔のみえる関係づくりを進めていくことが重要である。

【C 班】
・情報共有、現状把握が重要であると考え、無線機の整備を進めている。(赤堤３丁目町会)
・安否確認を行うまでに半日～１日はかかる見込み。玄関のドアにマグネットシートを貼りだしてもらい確認する。同意を得た一部の方については、独自に名簿を作成したが、まだまだ不十分である。引き続き在宅避難の周知も進めていきたい。(桜上水ガーデンズ管理組合法人)
・発災時、生徒は下校させず、保護者が迎えに来るまでは学校に待機させる。(緑丘中学校)

【D 班】
・現状、避難行動要支援者の協定を締結しておらず、要支援者の情報を把握できていない。また、町会役員は複数の役職を兼任しており、一人にかかる負担は増している。町会としてどのような対応ができるか整理し、体制づくりを進めていく必要がある。(赤堤２丁目町会、赤堤４丁目町会)
・居住者がまとまっているため、安否確認・要支援者支援はしやすい。ただ、確認・支援する側の人数が足りていない。新たに来た人とどのように協力体制をつくっていくかが重要である。(都営桜上水３丁目アパート自治会)
・普段繋がっている方の情報は持っているが、実際にどのように安否確認を行うか、どのように町会と連携をとるかなど課題も多い。(社会福祉協議会松沢地区事務局)
・予備避難所として指定されている。町会等とも連携を取りながら、具体的な受入体制づくりを進めていかなければならない。(松原高校)

【E 班】
・他人の支援を行うためには、自身・家族・自宅の３つの無事が不可欠である。そのため、まずはいかにしてこの３つの安全性を高めるかが重要である。
・懐中電灯やスマホを枕元に置いて寝ることで、夜間に発災した場合でもすぐに灯りを確保できる。
・家でも靴やサンダルを履くことを習慣化することで、発災時、床に散乱したガラスを踏んで怪我することを防ぐことができる。
・家族の無事の確認にグループラインが活用できる。

【松沢まちづくりセンター】
・共有した気づきや課題については、引き続き各団体で検討を進めていただきたい。
・本日は時間の関係で十分に議論できなかった部分もあると思う。今後、WG で検討し、より深掘りしていければと考えている。

⑤当日の様子

防災科研 松川氏による講義

発災時の自身の行動について個人ワーク

個人ワークでの気付きをグループ内で共有

グループごとに意見をまとめ発表

防災科研 李氏による講評

上北沢出張所 笠原所長の閉会挨拶

⑥リーフレット「松沢地区在宅避難のすすめ」

○経緯

令和３年に松沢地区防災計画の修正を行い、課題４「避難行動及び誘導」について、「多様な避難について周知していくこと」や、「在宅避難のための事前の備えとして自宅の耐震補強や備蓄の必要性について、区の助成制度も含めて周知すること」等を追記した。

その取り組みの一つとして、松沢地区独自の防災リーフレット「松沢地区在宅避難のすすめ」を作成し、地区内全戸に配布した。

○ターゲット・目的

これまで防災に強い関心を持ってこなかった住民を主なターゲットに、「指定避難所に行くことだけが避難である」という認識を改め、在宅避難を可能にする事前の対策につなげてもらう。また、これにより、指定避難所に想定収容人数を超える避難者が集まる事態をできる限り避け、住家の全壊等により避難を余儀なくされる住民が確実に指定避難所に避難できる状況をつくり出す。

○発行までの流れ

・令和３年８月１２日　「令和３年度第１回防災塾ＷＧ」（書面開催）
　リーフレット作成について、賛否や意見を集約。
・令和３年１１月２日　「令和３年度防災塾」
　講義を踏まえ、リーフレット作成について意見交換。
・令和４年２月２８日　「令和３年度第２回防災塾ＷＧ」（書面開催）
　防災塾での意見を基に、事務局で作成したリーフレット案（２案）について、意見を集約。
・令和４年５月１０日　「令和４年度第１回防災塾ＷＧ」（書面開催）
　前回防災塾ＷＧでの意見を基に、リーフレット案を１案に絞り、意見を集約。
・令和４年７月１日　「令和４年度第２回防災塾ＷＧ」
　リーフレット内容・周知方法等について、最終確認。
・令和４年１０月　松沢地区（赤堤・桜上水）にお住まいの方に全戸配布

在宅避難をしていても支援物資の配布を避難所で受けることができます。
（行政や民間からの支援物資が避難所に届けられるのは早くても発災４日目以降です。）

・在宅避難をしていることを知ってもらうため、
　まずは避難所で「避難者カード」に住所や氏名等を記入して避難所運営委員に提出しましょう。
・支援物資の支給に関する情報は、避難所の掲示板を確認して収集しましょう。
・支援物資は在宅避難者自身が直接、避難所で受け取る必要があります。受取りが困難な場合は、
　避難所内に設置されるボランティア受付窓口で運搬を依頼することができます。

★町会・自治会の活動に積極的に参加して、地域の人と声を掛け合える関係を作っておきましょう。

在宅避難ができない場合の行動

- 地震による建物倒壊の危険がある時
- 火災の危険がある時
- 自宅での生活ができなくなった時
- 区や防災機関から避難指示があった時

こんな時は 迷わず避難！！

〈 避難の手順 〉

一時集合所
危険回避のために一時的に集合して様子をみる、
または、避難のために一時的に集合する場所

広域避難場所
火災の延焼等で自宅・一時集合所が危険な状態に
なった場合に避難する場所

近くの一時集合所や
広域避難場所を確認しておこう！

余震が収まり火災などの
危険がないことを十分確認して

自宅の安全確認

自宅が安全である → **自宅に戻る（在宅避難）**

火災や倒壊により
自宅で過ごすこと
ができない → **指定避難所**

※避難所では生活のルールを守り、
　避難所運営に積極的に参加しましょう。
※避難所の掲示板では、身近な地区の
　情報を確認できます。
※在宅避難や指定避難所への避難の他、
　被災していない親戚宅等へ避難する
　「縁故避難」という方法もあります。

松沢地区の指定避難所

住所	指定避難所
赤堤１丁目 赤堤２丁目 赤堤３丁目	赤堤小学校
赤堤４丁目	松沢小学校
赤堤５丁目 桜上水３丁目 桜上水４丁目	松沢中学校
桜上水１丁目 桜上水２丁目 桜上水５丁目	緑丘中学校

このリーフレットは
スマホからも確認できます

令和4年9月発行

発　行　：松沢地区防災計画策定への参加住民
事務局：世田谷区 松沢まちづくりセンター（☎ 03-3323-8391）
協　力　：国立研究開発法人防災科学技術研究所

地震災害用

保存版

在宅避難のすすめ

～松沢地区（赤堤・桜上水）にお住まいの皆様へ～

なぜ、今、『在宅避難』が必要なの？

違います！！

避難所は自宅への被害等により
自宅での生活ができなくなった方が
一時的に身を寄せて生活する場所です！！

発生する避難者数に対し、避難所の数は圧倒的に不足しています。
避難所に入れたとしても、生活環境は決して快適ではありません。

プライバシーが守られず
ストレスを伴います

備蓄されている
食料・物資は
ほんのわずかです

衛生環境は
良くありません

感染症のリスクが
高まります

さあ、今すぐ在宅避難の準備を始めましょう！！

在宅避難を可能にするには、事前の準備が大切です

自宅の安全対策

■ 自宅の耐震化をしよう！

世田谷区では昭和56年5月31日以前に着工した建物について、耐震相談等に要する費用の助成を行っています。
→防災街づくり課 耐震促進担当　☎ 6432-7177

耐震支援

転倒防止器具取付支援

■ 家具の転倒防止をしよう！

過去の震災では家具の下敷きになって亡くなる方が多く発生しました。大切な命を守るために、家具には転倒防止器具を取り付けましょう。また、寝る場所の近くに倒れやすい家具は置かないなど、配置にも工夫しましょう。

正しい情報の入手方法の確認

発災時には風評やデマに流されず、正確な情報を入手することが大切です。
日頃から発災時に必要な情報の入手先を確認しておきましょう。

■ ラジオ（エフエム世田谷）

地震情報、開設避難所情報、被害情報、生活情報などをエフエムせたがや（83.4MHz）でお知らせします。

■ 災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に災害・防犯情報が電子メールで送信されます。
（bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jpに空メールで登録）

■ Twitter（ツイッター）

@setagaya_kikiをフォローすると、災害情報などが配信されます。

■ 防災行政無線・広報車

防災無線電話応答サービス（☎ 0180-99-3151）に電話すると24時間以内に防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。

詳しい防災情報

このリーフレットに載っている情報はほんの一部です。右記の啓発物を確認して、自分に必要な避難行動を検討しましょう。

日頃から家族で話し合い、連絡方法や集合場所など、約束ごとを決めておこう。

※冊子は松沢まちづくりセンターで配布しています

せたがや防災

松沢地区防災マップ

震災時区民行動マニュアル

避難所運営マニュアル（標準版）

備蓄品の準備

支援物資が届くのは発災4日目以降。
各家庭での備蓄が大切なんだね。

水は1人1日3L必要です。
食料品はレトルト食品や缶詰を準備しましょう。

■ 生活物資

最低限3日分、可能であれば7日分の水・食料・日用品を準備しましょう。
日常の品の他に備蓄するのが大変という場合には、ローリングストックという方法があります。

※ローリングストックとは？

日頃から使っている食料や日用品を少し多めに買い置き、普段の生活の中で定期的に使いながら、新たに買い足し、常に一定の備蓄量を保つ方法です。

■ インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備しましょう。

- ●携帯トイレ
- ●懐中電灯・予備電池
- ●LEDランタン
- ●カセットコンロ・ガスボンベ
- ●ウェットティッシュ　　など

トイレの回数は1人1日約5回が目安です。
水道が無事でも配水管が破損すると
トイレは使えなくなります。
必ず携帯トイレを準備しましょう。

■ ご家庭に合わせた個別用品

支援物資として入手しづらい、「世帯ならではのもの」を準備しましょう。

（例）乳幼児のいる家庭の場合
ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、おしりふき・・・など
（例）持病のある方がいる家庭の場合
常用薬、お薬手帳・・・など

あなたの家庭に必要な備蓄品を確認しよう

東京備蓄ナビ　検索

診断結果を参考に備蓄を始めましょう！

3つの質問に答えるだけで
あなたの家庭に
必要な備蓄量を診断できます。

松沢地区にお住まいの皆様へ

このリーフレットは、松沢地区に住む私たち一人ひとりが、「安全で気持ちの良い避難生活を送れるように」という想いから作成しました。避難とは「避難所に行くこと」ではなく、「命を守る行動をとること」です。近い将来必ず発生するといわれる首都直下地震に備えて、このリーフレットを参考に在宅避難の準備を始めてみましょう。

自宅に住めなくなった時に避難する指定避難所は町会・自治会の避難所運営委員によって運営されますが、現在、運営の担い手が不足しています。これを機会に、ぜひ町会・自治会への加入・避難所運営へのご協力をお願いいたします。

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日　付	令和5年2月10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	11	6	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	0	0	1	0	4	6	7	0

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	2	4	2	1	3	5	1

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
数	7	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。

	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	1	4	7	6	1

4　上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。

- 出席者同士で話し合う時間がほとんどなく、意見交換・議論の時間をもっと取ってほしかった。
- 意見交換の時間が短い。（５名）
- 発言者が限られている。
- 内容が絞られていないため、しっかりとした話し合いができなかった。
- 時間が短く十分ではなかったが、地域の取り組みは理解できた。
- 「やや」、「あまり」の程度がわからない。
- 区の指導および町会各位の多数参加により、地域活動について意見交換ができている。
- 講義の時間が長すぎる。

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。	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。	7
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	2	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	3
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	6	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	7
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。	11		

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	5
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	5
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	6
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	7	⑨その他 （・ワークの設定に無理があり、議論がかみ合わなかった。） （・開催回数は多くなるが、内容を一つに絞りしっかりとした話し合いがしたい。）	2
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	8		

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。	9	④言葉は聴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。	2	⑤全く知らない。	1
③防災塾で説明を聴いたことがあり、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	11	8

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個所や地域資源の発見と整理	6	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	8
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	1
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	7	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	9

＜その他＞関係団体（民生・日赤・学校・町会など）で対応していること、松沢地区での協力団体についての理解を深める話し合い

１０　防災塾に継続して参加したいと思いますか。

	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	10	6	3	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。

・情報交換という意味でももう少し雑談的な話があるといいなと思いました。

・内容をしぼって話し合いたい。

・グループ議論の時間が少なかった。

・２時間でできることは非常に少ないと思うので、もっと的をしぼった会合にしていただきたいです。問題を洗い出すのも重要ですが、具体的な成果が見えるほうが参加意欲も増すと考えています。

・今回は少し忙しかった。ワークの時間がもう少しあればよかった。講義はとてもよかったです。

・１５時～１７時ということなのに毎回遅くまでかかる。時間厳守してほしい。

・できれば毎回時間が押すので、時間通りの内容で開催してほしい（何回かに分けるとか・・・）。回の内容が詰め込んでいて意見交換ができない。

・予定の時間内でまとめていただけると助かります。他の業務予定に影響しますので、次回参加が未定となってしまいます。

・時間に余裕を作るため開始時間を早めてはどうか。