

令和7年度 防災塾 報告書

世田谷区

目次

防災塾概要

頁

防災塾概要	1	防災塾参加団体・主な講師	3
令和7年度 防災塾 実績一覧	2		

防災塾 報告書

世田谷地域

池尻	4
太子堂	14
若林	29
上町	33
経堂	36
下馬	44
上馬	47

北沢地域

梅丘	50
代沢	53
新代田	60
北沢	78
松原	81
松沢	94

玉川地域

奥沢	104
九品仏	109
等々力	118
上野毛	121
用賀	137
二子玉川	151
深沢	166

砧地域

祖師谷	180
成城	183
船橋	187
喜多見	198
砧	201

烏山地域

上北沢	207
上祖師谷	217
烏山	220

防災塾概要

1 趣旨

区では、実施計画において、「地区防災計画」の検証・ブラッシュアップを図ることを目指して、防災塾を展開していくこととしている。

平成26年度の防災塾については、「発災後72時間は地区の力で乗り切る」をスローガンに掲げ、区の地域防災計画上の防災資源や被害想定等を確認したうえで、区内27地区において災害時に想定される様々な課題発見を行った。

平成27年度は、前年度に議論した災害時に想定される様々な課題に対する対応策の検討を中心に実施し、平成28年度は、これまでの議論を踏まえ、地区防災計画（案）を作成した。

平成29年度以降は、地区防災計画に掲げた課題と対応策の検証や取組みを実施しており、令和7年度においては、令和6年度に修正された地区防災計画を踏まえた取組みを行ったところである。

2 実施内容

(1) 実施主体

各まちづくりセンター、各総合支所地域振興課、災害対策課が役割に応じて運営

(2) テーマ

「発災後72時間は地区の力で乗り切る」

(3) 実施内容

地区防災計画に掲げた課題と対応策の検証や取組みの実施等

(4) 対象者

地区情報連絡会メンバー及び公募等による区民

3 スケジュール

(1) 防災塾実施 令和7年度防災塾実績一覧参照

(2) 報告会

地域	日程	開催場所等
世田谷	令和8年3月17日（火）	世田谷区民会館集会室
北沢	令和8年3月17日（火）	北沢タウンホール
玉川	令和8年3月16日（月）	玉川区民会館集会室4・5
砧	令和8年3月18日（水）	成城まちづくりセンター活動フロア
烏山	令和8年3月27日（金）	烏山区民センター集会室

令和7年度 防災塾 実績一覧

(敬称略)

所属	日程	時間帯	講師等	場所	参加人数	
世田谷	池尻まちづくりセンター	1月18日(日)	午前	日本大学危機管理学部准教授 中林 哲修 氏	池尻区民集会所 第1会議室	55
	太子堂まちづくりセンター	1月17日(土)	午前	日本大学危機管理学部准教授 山下 博之 氏	三茶しゃれなあと オリオンほか	63
	若林まちづくりセンター	2月7日(土)	午前	NPO法人アナイス 平井 潤子 氏	ひだまり友遊会館2階 講習室	28
	上町まちづくりセンター	12月6日(土)	午前	一般社団法人データクレイドル 野村 昌子 氏	世田谷区立桜小学校 体育館	38
	経堂まちづくりセンター	1月17日(土)	午前	世田谷ボランティア協会 理事長 横山 康弘 氏	桜丘区民センター 別館桜丘ホール	29
	下馬まちづくりセンター	11月29日(土)	午前	防災士研修センター 代表取締役 玉田 太郎 氏	下馬区民集会所	42
	上馬まちづくりセンター	2月23日(月)	午前	東京消防庁世田谷消防署 署長 尾崎 純 氏	上馬まちづくりセンター2階活動フロア	20
北沢	梅丘まちづくりセンター	12月13日(土)	午前	国士館大学政経学部教授学部長 石見 豊 氏	梅丘地区会館 第1・第2会議室	34
	代沢まちづくりセンター	2月17日(火)	午後	一般社団法人危機管理教育研究所認定防災 クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏	代沢まちづくりセンター 活動フロア	34
	新代田まちづくりセンター	1月31日(土)	午前	世田谷ボランティア協会 理事長 横山 康博 氏	新代田まちづくりセンター 地下体育室	27
	北沢まちづくりセンター	2月7日(土)	午前	宮城県石巻市出身 震災語り部 浅野 仁美 氏	北沢タウンホール 3階ミーティングルーム	49
	松原まちづくりセンター	1月27日(火)	午後	世田谷ボランティア協会 理事長 横山 康博 氏 主任 小泉 幸美 氏	梅丘パークホール	32
	松沢まちづくりセンター	12月12日(金)	午後	船橋会 会長 飯田 育代 氏、鈴木 昭彦 氏、八巻 和郎 氏、宮内 倫子 氏	日本大学文理学部本館2階 会議室A・B	48
玉川	奥沢まちづくりセンター	3月18日(水)	午後	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	奥沢まちづくりセンター活動 フロア	51
	九品仏まちづくりセンター	9月26日(金)	午後	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	九品仏まちづくりセンター 活動フロア	36
	等々力まちづくりセンター	3月1日(日)	午前	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	玉川区民会館第4・5集会室	49
	上野毛まちづくりセンター	10月8日(水)	午前	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	上野毛地区会館 大会議室	21
	用賀まちづくりセンター	2月25日(水)	午後	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	用賀まちづくりセンター活動 フロア	29
	二子玉川まちづくりセンター	9月15日(月)	午後	世田谷ボランティア協会 理事長 横山 康博 氏 渡邊 珠人 氏	二子玉川まちづくりセンター 3階活動フロア	44
	深沢まちづくりセンター	11月15日(土)	午前	せたがや防災士会 理事長 木家 浩司 氏	駒沢オリンピック公園中央 広場	72
砧	祖師谷まちづくりセンター	12月20日(土)	午前	一般社団法人 男女共同参画地域みらい ねっと 代表理事 小山内 世喜子 氏 世田谷区立男女共同参画センター らぷら す	祖師谷区民集会所 第1会 議室	60
	成城まちづくりセンター	11月25日(火)	午前	東京防災学習セミナー講師 山田 利恵 氏	成城ホール (1階ホール)	37
	船橋まちづくりセンター	1月24日(土)	午前	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	船橋まちづくりセンター 活動フロア1	35
	喜多見まちづくりセンター	12月24日(水)	午前	神田 由佳 氏 (管理栄養士、防災士、災害 備蓄管理士)	喜多見東地区会館第1・2 会議室	28
	砧まちづくりセンター	9月27日(土)	午前	講師なし	都立砧公園ねむの木広場周 辺	2,500
烏山	上北沢まちづくりセンター	2月7日(土)	午前	講師なし	上北沢まちづくりセンター 地下活動フロア	28
	上祖師谷まちづくりセンター	12月7日(日)	午前	せたがや防災NPOアクション 代表 宮崎 猛志 氏	粕谷区民センター多目的室	27
	烏山まちづくりセンター	1月17日(土)	午後	東京大学大学院総合文化研究科准教授 小田 隆史 氏	烏山区民センター 集会室	40
				合計	3,556	

防災塾参加団体について

地区の特性に合わせて以下のような様々な団体が参加している。

町会・自治会、身近なまちづくり推進協議会、民生・児童委員、おやじの会、PTA、商店街、社会福祉協議会、あんしんすこやかセンター、消防団、消防署、警察署、NPO、ボランティア団体、小学校、中学校、高校、区内大学、事業所、赤十字奉仕団、公募による区民等

防災塾の主な講師について

□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』は、2005年に開設され、“いつかくる”大災害に備えて、「防災」「減災」「災害時にボランティアを受け入れるシステム作り」などに取り組むために常設された組織である。震災時に災害ボランティアと被災した人の要望を『つなぐ』マッチングコーディネーターを養成するため、大学や町会・自治会等と協力して養成講座を行っている。

□せたがや防災NPOアクション

平成26年度に、主に区内のNPO同士が、平時から連携して震災対策に臨むことを主旨として設立した。区内で活動するNPOが震災時の応急対策において、どのような位置付けで活動するのかをテーマに、区内NPO等に参加を呼びかけ、事前に顔と顔が見える関係を構築できるような取組みを推進している。

令和7年度 池尻・三宿地区防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課
池尻まちづくりセンター

(1) 実施日 令和8年1月18日(日曜日) 午前10時～12時

(2) 会場 池尻区民集会所地下1階 第1会議室

(3) 講師 日本大学危機管理学部 准教授 中林 啓修 氏

(4) 参加人数：55人

内 訳：一般参加9名、町会・自治会18名、関係団体18名、
日本大学危機管理学部学生3名、区職員7名

参加団体：管内7町会・自治会、池尻地区民生委員児童委員協議会、
日赤奉仕団池尻分団、食糧学院、三宿四二〇商店会、
世田谷消防署三宿出張所、世田谷消防団第1分団、
三宿つくしんぼホーム、小規模多機能ホーム三宿、
デイホーム池尻・三宿、池尻小学校PTA、多聞小学校PTA、
多聞小学校、世田谷ボランティア協会、
池尻あんしんすこやかセンター、池尻児童館

(5) テーマ

「都市災害を見直す

～スマホ・タブレットでできるあなたの避難計画再検討～」

(6) 実施内容

①開 会

②講 義

都市部での地震の課題、首都直下地震で想定される被害状況及び、
都市部での地震への備えについての講義を行った。

③ワークショップ

スマホやタブレットを使用して、一時集合所と避難所までの経路と所要時間、
避難所の周辺環境(地区の人口等)について確認。結果を踏まえ、避難方針や
必要な備えについて考えた。

④質疑応答

⑤閉 会

(7) 成果物

1. 当日の様子

①開会



②講義



③ワークショップ



④質疑応答



2. 講義資料

令和7年度 池尻・三宿地区 防災塾

都市災害を見直す

～スマホ・タブレットでできるあなたの避難計画再検討～

2026年1月18日
於 池尻まちづくりセンター

日本大学 危機管理学部
准教授 中林啓修 (Hironobu NAKABAYASHI)

1


自己紹介

中林 啓修
(Hironobu NAKABAYASHI Ph.D.)

経歴

- ✓ 民間シンクタンク等を経て、沖縄県知事公室地域安全政策課主任研究員、**人と防災未来センター主任研究員**、**国士舘大学防災・救急救助総合研究所准教授**を経て現職。
- ✓ その他、福島原発事故独立検証委員会委員、国会福島第一原発事故調査委員会（国会事故調）事務局調査員、国民保護重点訓練評価委員長（武力攻撃事態関連）、陸上自衛隊教育訓練研究本部客員研究員など。

専門分野
危機管理学、非伝統的領域を含む安全保障研究、ガバナンス理論



2

本日の話題

1. 都市部での地震の課題：大阪北部地震を参考に
2. 首都直下地震で想定される状況
3. 都市部での地震にどう備えるか
4. 避難検討ワークショップ

3

都市部での地震の課題

大阪府北部地震などを手掛かりに

4

2つの「6月18日」

- 2018年6月18日 07:58
 - 大阪府北部地震
(M6.1 最大震度6弱 災害救助法適用)
- 2019年6月18日 22:22
 - 山形県沖地震
(M6.7 最大震度6強 災害救助法不適用)

5

大阪府北部地震の概要

- 災害の概要
 - 発生日時：平成30年6月18日（月）午前7時58分
 - 震源地：大阪府北部（北緯34.8度、東経135.6度）
 - 深さ：約13km（暫定値）
 - 規模：マグニチュード6.1（暫定値）
 - 最大震度：6弱（大阪府北区、高槻市、枚方市、茨木市、箕面市）
- 被害状況（2018.11.02 12:00時点）
 - 人的被害・建物被害：下表参照
 - 電気：停電約172,370軒（6/18午前中に復旧）
 - ガス：停止111,951戸（6/24に復旧）
 - 水道：断水3市（6/19に解消）
漏水10市（6/23に解消）

大阪府内の建物被害の状況（H30.11.02）

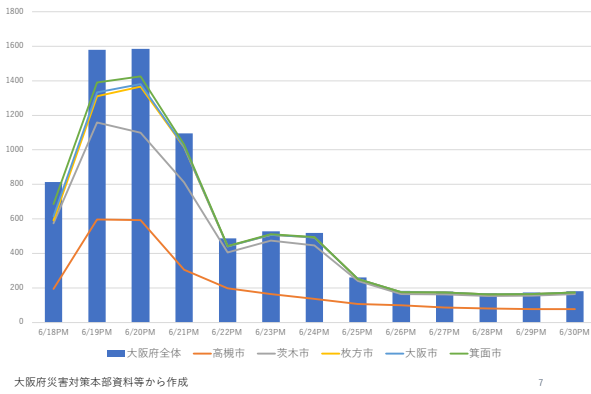
	人的被害（人）			住家被害（棟）※			非住家被害
	死者数	負傷者数	行方不明者数	全壊数	半壊数	一部損壊	
合計	6	369	0	18	512	55081	817

※ 死者数等については、災害関連であるかどうか確認中の者あり。
※ 住家被害状況については、集計中の市町あり。
(大阪府資料)

6

避難者数の推移

大阪北部地震における市内および主要被災自治体での避難者数の推移 (6/18-6/30)



大阪府災害対策本部資料等から作成

その日からの中林たち

(当時:人と防災未来センター主任研究員/立命館大学 政策科学部 非常勤講師)

初動の状況 (6月18日)

- 7:58 発災・参集
- 9:00 部内第一報
- 9:30 会議 (偵察隊派遣決定)
- 11:30 偵察隊派遣 (茨城・高槻:1名 豊中・枚方:2名)
- 17:00 内部打ち合わせ
 - 高槻を中心に支援
 - 本部機能の強化が目標 (本部会議の活性化)
- 20:00 偵察隊帰所・打ち合わせ
- 22:00 解散

・研究員派遣先 (調査・支援)

- 大阪府: 6/19-21
- 高槻市: 6/18-(7/1以降適宜)
- 茨木市: 6/18-(6/24以降適宜)
- 摂津市: 6/20-(6/24以降適宜)
- 大阪市: 6/19-20
- 枚方市: 6/18,22
- 豊中市: 6/18
- 島本町: 6/20



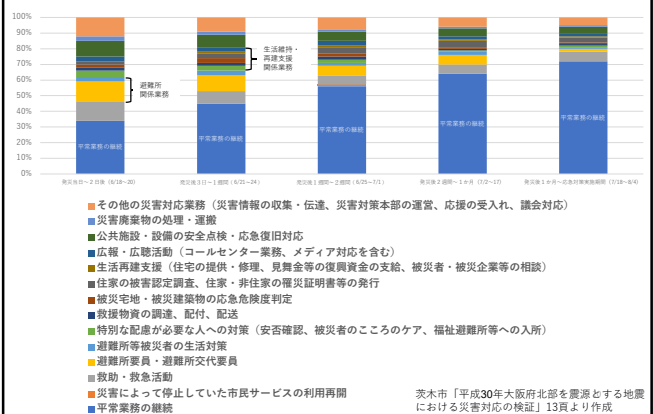
発災当日の様子

- 左上段: 家屋被害が多く、当初から行政によるブルーシート配布などが行われていた。
- 左中段: 災害対策本部を空間的に設置できた自治体は限られていた。
- 左下段: 通勤時間帯の発災であったため、交通の混乱が著しかった。
- 下: 小学校のブロック塀の倒壊で小学生にも死者が出た。



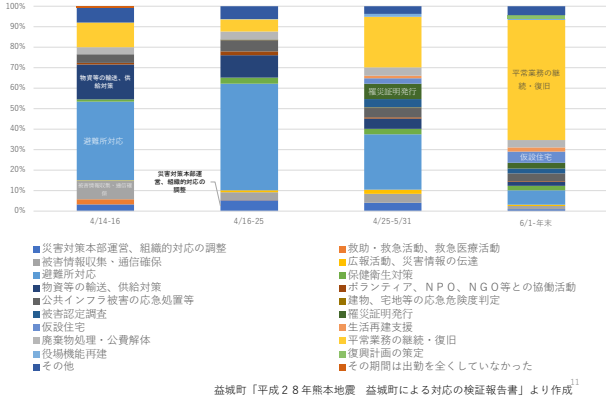
被災自治体における業務内容の推移: 茨木市

茨木市職員の執務状況 (単位: %)



参考: H28熊本地震における益城町役場の業務内容の変遷

益城町役場での業務内容の変遷 (H28.04.14-12.31.)

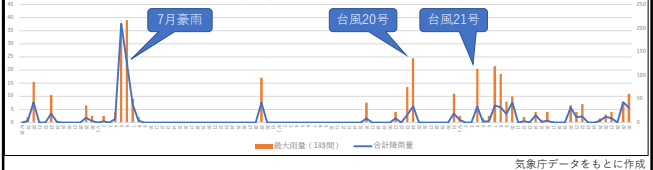


益城町「平成28年熊本地震 益城町による対応の検証報告書」より作成

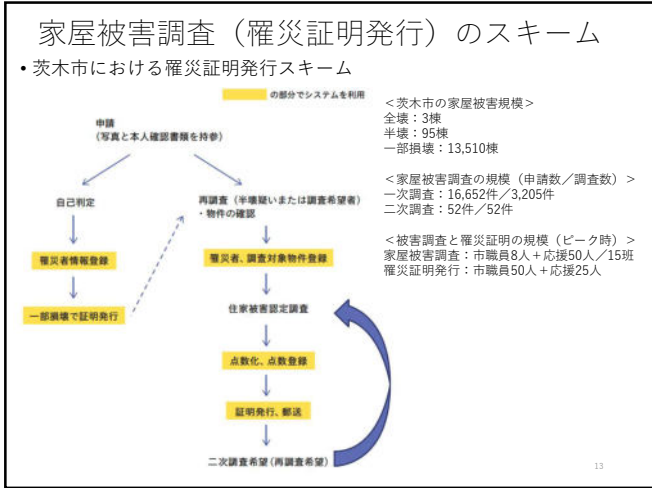
大阪北部地震の特色 (1/5)

- ・都市の災害
 - ・帰宅(出勤)困難、外国人の被災、ガス復旧問題 (特に茨木市)
- ・高齢化社会の災害
 - ・在宅要配慮者問題、ボランティアニーズの問題 (屋根のブルーシート張り)
- ・中途半端な災害 (制度上の公的支援が乏しい災害)
 - ・一部損壊の大量発生 (住家被害の99%)
- ・複合的・連続的な災害
 - ・複合的: ブロック塀倒壊による死者の発生、6/20の雨
 - ・連続的: 7月豪雨、8月末からの連続的な台風襲来、豪雨発生

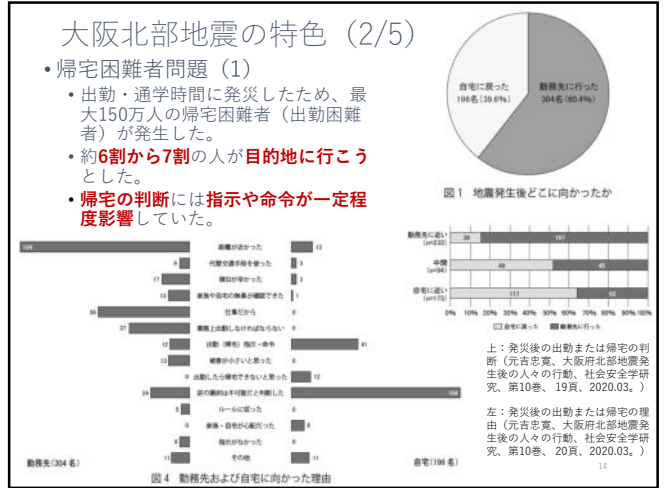
大阪北部(茨木)の降雨状況 (2018.06.18-09.30)



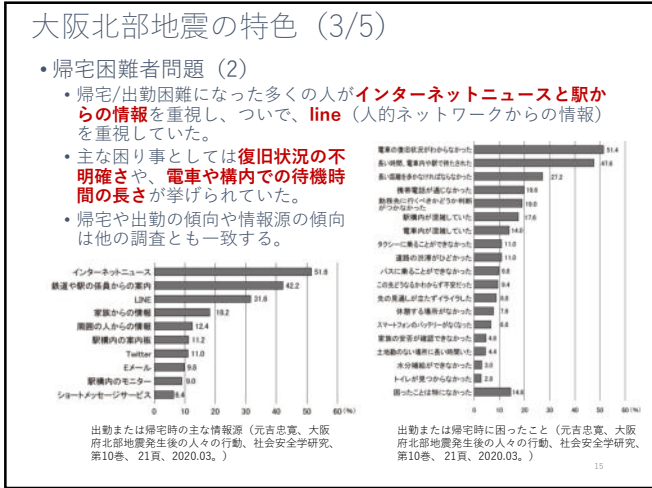
気象庁データをもとに作成



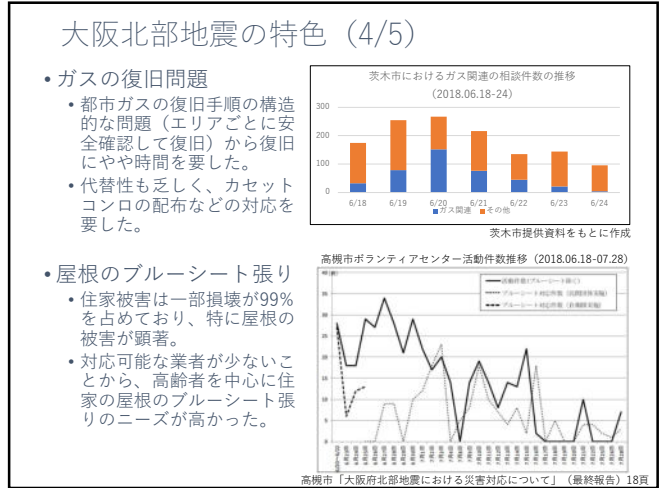
13



14



15



16

大阪北部地震の特色（5/5）

・協働、学びあい、助け合い

- 「大阪災害支援ネットワーク」
 - NPO団体や行政機関等が地域ごと、テーマごとの2部制で情報の交換や支援の調整を実施。
 - 西日本豪雨や北海道胆振東部地震でも同様の協議の場が設定されていた。→以降定着。
- 高所作業やブルーシート張り等に関する講習会
 - ニーズの高い業務に関する支援の裾野づくり、自助の促進。
- 西日本豪雨被災自治体への支援
 - 被災自治体であっても、余力のある領域などを活用して他の被災自治体を支援（e.g.高槻市から倉敷市への給水支援）

おおさか災害支援ネットワーク 災害時連絡会議（研究員も出席）の様子

災害に向き合うための勉強会 ～今日の被災を機会に現場から学ぶ～

第3弾 長持ちするシートの張り方

災害時には自治体やボランティアだけでなく、個人でも支援活動に参加することができます。シート張りの活動には危険が伴います。できるだけシートを張り替える活動を優先して、活動の安全を図ります。

開催日時 7月5日(木) 13:00～16:00

開催場所 高槻市市民センター 4階 市民ホール

参加費 無料

申し込み 高槻市社会福祉課 市民生活課 042-977-1111

申し込み締切 7月4日(水) 17:00

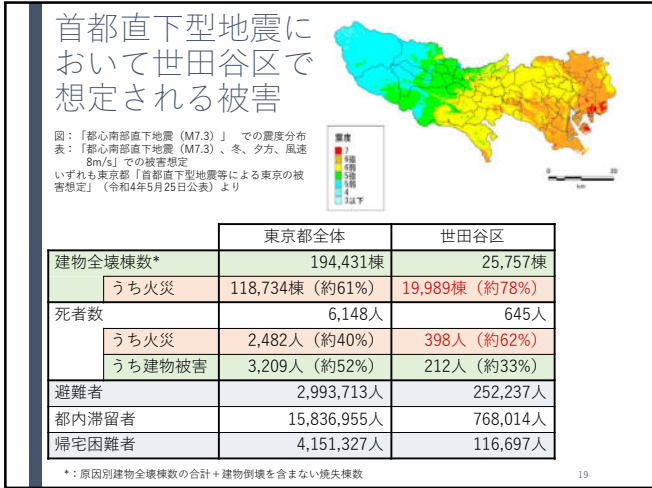
申し込み先 高槻市社会福祉課 市民生活課 042-977-1111

お問い合わせ 高槻市社会福祉課 市民生活課 042-977-1111

17

首都直下地震で想定される状況

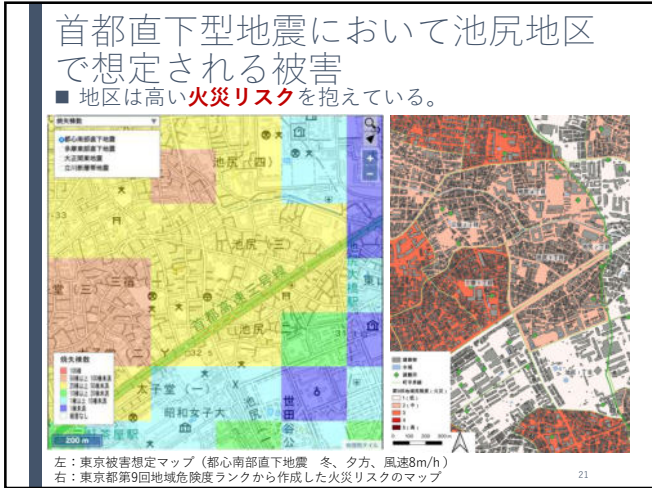
18



19



20



21

首都直下地震 災害シナリオ NHK

	発災直後～	1週間後～	1か月後～
電力	広範囲で停電	計画停電 継続可能性	多くの地域で 供給再開
上水道	23区の3割で断水	段階的に解消	おおむね解消
通信	電話やネット使えず	・順次回復 ・長期不通の可能性も	
鉄道	運行停止	・多くの区間で運行停止継続	

首都直下地震におけるライフライン被害

- 首都直下地震では、**ライフラインの被害も甚大なものになると**考えられている。
- ライフライン被害が更なる被害をもたらす可能性すらある。

22

参考「首都直下地震等による東京の被害想定」における停電の考え方 (6章 被害想定手法 6.6 ライフライン被害 6.6.1 電力)

- 停電軒数は、津波浸水及び建物焼失による停電軒数と、電柱被害による停電軒数と、地中供給にかかる路上設置機器の損壊による停電軒数の総和とする。停電率は、電灯軒数 (地中供給電灯軒数含む。) に対する停電軒数の割合より算出する。
- 津波浸水エリアは全面的に停電が生じると想定し、浸水エリアカバー率より算出する。
- 火災延焼エリアは、焼失棟数率に応じて停電が生じるものと想定し、焼失棟数率より算出する。
- 非浸水エリア及び非延焼エリアにおける停電は、「電柱折損」及び「地中供給にかかる路上設置機器の損壊」によって生じると想定し、建物全壊率、電柱折損率、路上設置機器損壊による停電率により算出する。
- **以上のとおり、本調査では拠点的な施設・機能 (発電所、変電所、及び基幹送電網等) の被災評価は行っていないため、被災状況により停電率、停電地域、復旧期間は大幅に増加する可能性がある。**

23

都市部での地震に どう備えるか

24

3段階の備蓄 (詳細は「人と防災未来センター」の「減災グッズチェックリスト」を検索してみてください)

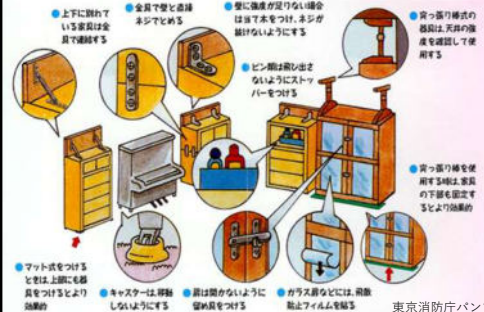
- 0次備蓄：いつも持ち歩くもの
 - 急な発災でも、数時間は耐えられるように普段から持ち歩く物になります。
 - 飲料水 (ペットボトル)、ちょっとしたおやつ (携帯食)、筆記用具、雨具、絆創膏、常用薬、その他普段の身のまわりのもの、携帯トイレ)
- 1次備蓄：個人の非常用持ち出し袋
 - 1日程度は家以外の場所で暮らせるように。逃げるための道具 (足回りや頭の保護) も忘れず、
 - 置き場所も大切です。
- 2次備蓄：家庭や職場でのストック
 - ライフラインの途絶などがあっても数日~1週間程度過ごせるように、飲料水、食料、カセットコンロ、災害用トイレ (携帯トイレ) など、衣食住の準備をしておきましょう。



25

家具の固定の重要性

- 減災のために家庭でできる具体的な行動として、**家具の固定**や**家の耐震補強**を行うことが挙げられます。
- 比較的弱い揺れの地震でも、家具の固定をしなかったことで、怪我や死亡する事例が起きています。

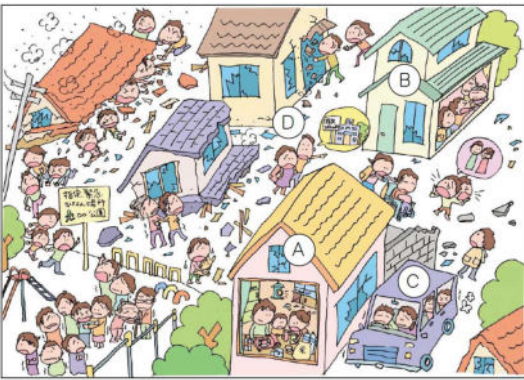


東京消防庁パンフレットより

26

さまざまな避難のあり方

- A) 在宅避難
- B) 縁故避難
- C) 車中泊避難
- D) 避難所避難

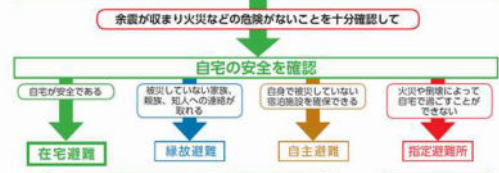


静岡県「避難所運営マニュアル」(2018.03)
<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/shirabaru/hinan/documents/manual-honbun.pdf>

27

避難の考え方

- ① 一時集合所 危険回避のために一時的に集合して様子を見る。または、避難のために一時的に集合するところで、区内約490か所指定されています。
- ② 広域避難場所 火災の延焼などにより自宅、一時集合所が危険状態になった場合に避難する場所です。区内外24か所を指定しています。



避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備量が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また、過密状態になると感染リスクも高まります。自宅で生活できる状況であれば、在宅避難をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い食料や必要なものを確保しておくことが大切です。また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する縁故避難や、被災していない宿泊施設を自分で確保して避難する自主避難という方法があることを知っておきましょう。事前に話し合いや情報収集しておくことが重要です。

世田谷区HP「震災時における避難について」
<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/005/003/006/001/d00147933.html>

28

まとめ

- 首都直下地震の発生確率をイメージしてみてください。
 - 30年以内に70% (M.7クラス：首都直下型地震)
- 想定される確率の通りなら、これらの災害は皆さんの生活が次のステージになるころまでにやってくる可能性が高いことになります。
- 今から備えることは、皆さんの「命」だけでなく「人生」を守ることにつながります。
- 被災者にはなっても犠牲者にはならないように、特に若い方は、どこに居ても、どのような進路に進んでも、しっかり学び、備えてください。

29

29

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年1月18日
地区 池尻

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	18	21	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	0	6	14	9	8	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
数	12	3	3	8	3	6	6	0

2 今まで参加した「防災塾」にすべて〇をつけてください。

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	22	9	10

3 「防災塾」に参加して、地域防災について意見交換ができたと思いますか。

	①十分できた	②ややできた	③どちらとも言えない	④あまりできなかった	⑤まったくできなかった
数	9	25	2	1	1

その選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ①皆さん（初めての方）やさしく接してくださり大変良かったです。
- ②積極的に話そうとする。
- ②地図を見ながらイメージして会話できた。
- ④スマホの操作に時間を要したため
- ⑤会話のタイミングがなかった。

4 「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	23	17

5 「地区防災計画」の内容を理解できますか。

	①理解できる	②理解できない	③どちらともいえない
数	34	2	5

6 「防災塾」に参加して、学んだことや気づいたこと、すべて〇をつけてください。

	数		数
①どのような災害が起こりうるかわかった。	31	⑤災害時の地域の課題が具体化された。	16
②被害の程度が予想できた。	26	⑥様々な方のアイデアが集まった。	6
③災害時に自らがとるべき行動がわかった。	30	⑦参加した方と関係性を作ることができた。	10
④住民の目線から課題と対策を検討することを学んだ。	21		

7 今後の希望する「防災塾」の進め方に、すべて〇をつけてください。

	数		数
①ワークショップ形式	25	⑥行政職員による防災対策に関する説明	9
②テーマ別に関わる関係者だけが集まって議論	3	⑦防災専門の先生や被災を経験した人を招いた防災講演	25
③コアメンバーが集まって議論	2	⑧地域の課題と対策について、地区住民から広く意見がもらえる会合	10
④防災まちあるきや安否確認訓練など体を動かす体験	14	⑨その他 ・やる仕事→掲示板にて指示 ・避難所運営の具体例	2
⑤他地区の防災活動の事例紹介	10		

8 地区防災において実施したいこと、すべてに○をつけてください。					
	数		数		
①危険箇所や地域資源の発見と整理	21	④防災のルールづくりや担当決め		13	
②防災マップ作成	14	⑤地域課題への対策		16	
③協力者への声かけ、防災対策に関する話し合い	15	⑥避難訓練、消火訓練等（実践）		22	
<その他>					
9 来年度も「防災塾」に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	23	15	0	0	0
10 「防災塾」のご意見、ご感想をご記入ください。					
大変参考になりました。					
とても勉強になりました。ありがとうございました。					
とてもためになりました。					
勉強になりました。私は町会の役員をやっていますが一般の方にぜひ参加してもらいたいと思いました。					
初めての参加でとても参考になりました。今後防災を日頃身近になるよう学習していきたいと思います。					
学びと発見、再確認ができました。					
気にはしていたが、勉強不足で…。何回も参加させていただき、勉強していきたい。					
考えさせられました。ありがとうございます。					
都市型の災害のお話を聞いたのはとても良い機会となりました。					
こんな良い話を聞いてとても良かったです。					
初めて参加しましたが、一時避難所に考えていた通常ルートで行くことができない可能性が分かり、非常にためになった。					
今回細かくラインを使い地域との関係を知ることができました。					
中林先生のお話は大変わかりやすく実践的でした。ありがとうございました。 5.5.1のフタマンの「ある時ない時」の例えは東京の人には届いていなかったように思います。					
大変勉強になりました！特にアプリ「J-STATMAP」は対象を住民レベルで考える意味でも重要なツールです。 次回は「富士山噴火に伴う災害に対処する防災塾Vol.2」を開催してください。					
専門家のお話をまた聞きたい。					
避難所の運営で使える「お願いがあります」のようなポスターのテンプレートがあれば備えたいです。					
あわただしく終わり、次回はまた別の人が参加した方が良いのではないかと？					
三宿1丁目の太子堂に近い辺りは一時避難所がなく問題ではないかと思いました。					

防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課
太子堂まちづくりセンター

(1)実施日 令和8年1月17日(土曜日)午前9時30～正午

(2)場所 三茶しゃれなあど オリオン ほか

(3)参加人数 63人

(4)テーマ

「歩いて学ぶ！身近な防災～防災まち歩き～」

～震災が起きたとき、このまちで、私たちはどう動けるか～

(5)実施内容

①コースに分かれて一時集合所に集合

A 班:世田谷区立中里小学校前

B 班:円泉ヶ丘公園

C 班;太子堂八幡広場

②概要説明

はじめに本日の防災塾の概要説明を行った

- ・趣旨説明
- ・本日の防災塾の流れ
- ・準備体操

③まち歩き

集合場所を出発し、グループワークの会場で「三茶しゃれなど」へ移動

- ・街路消火器や防災倉庫、指定避難所、一時集合所など防災資源の確認
- ・広域避難場所への避難ルートを考える上で気になることをメモ
- ・社協太子堂地区事務所の紹介で世田谷区介護サービスネットワーク福祉用具部会に提供していただいた車いすを使った避難体験

④グループワーク

三茶しゃれなあどオリオンに集合し、太子堂地区の地区防災計画の説明のあと班を2つに分けてグループワークを行った。

○地区防災計画の説明

- ・太子堂地区の被害想定、課題と対策の方向性
→「地震火災の初期消火」と「みんなで逃げてみんなが助かる」
- ・地区防災計画における今回の防災塾の位置づけ

○グループワーク「まち歩きの振り返り」

- ・今日のルートで気づいたことの共有
- ・A0サイズの地図に書き起こし

⑤各班の気づきの共有

・各班代表による発表

⑥講話 講師:日本大学危機管理学部准教授山下博之氏

・首都直下地震で何が起こるか

・阪神大震災、関東大震災の被害の状況

(6)成果物

A班:三軒茶屋1丁目→太子堂1丁目

歩いたコース



まち歩きの様子

街路消火器の位置を確認しました



スタンドパイプや、昭和女子大学の扉については町会の役員からも説明がありました



グループでの振り返り結果



A-2 班



出典: 国土地理院地図「地理院地図Vector」

B班:太子堂3丁目→太子堂2丁目

歩いたコース



まち歩きの様子

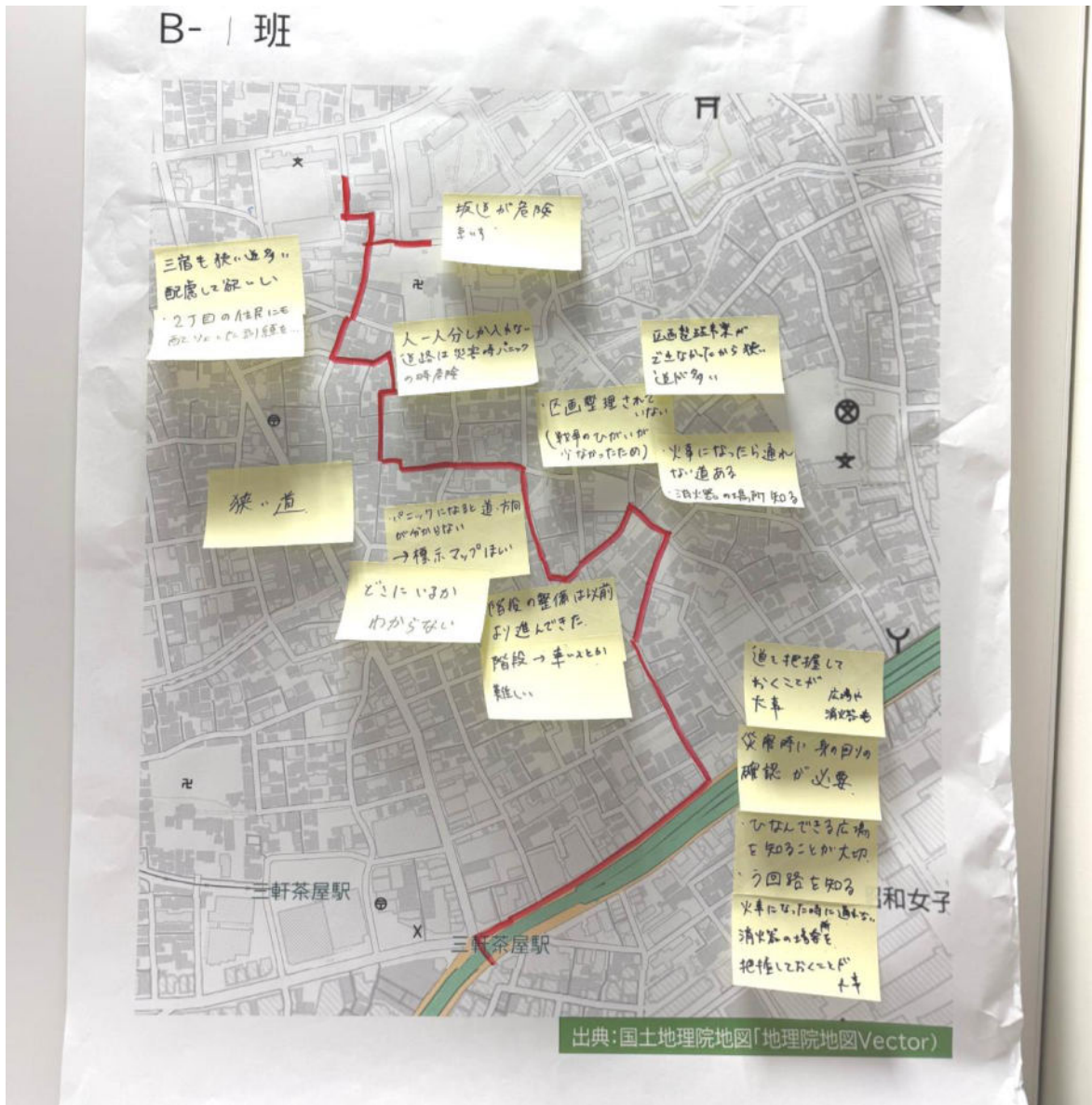
烏山川緑道にある土囊ステーションを確認



地図上では近道になりそう→実は階段(車いすやベビーカーは通れない)



グループでの振り返り結果



B-2 班

火だけは気をつけ!

広域避難場所
まだ行けるかな

内幸町マニオン前
ヒヤッ御前にも行けるが
向かい側のビルが倒壊する
可能性がある

三軒茶屋駅

三軒茶屋駅

昭和女子
高層が倒壊する危険
足が滑りやすい

高層が使用できない状況で交通が滞り中

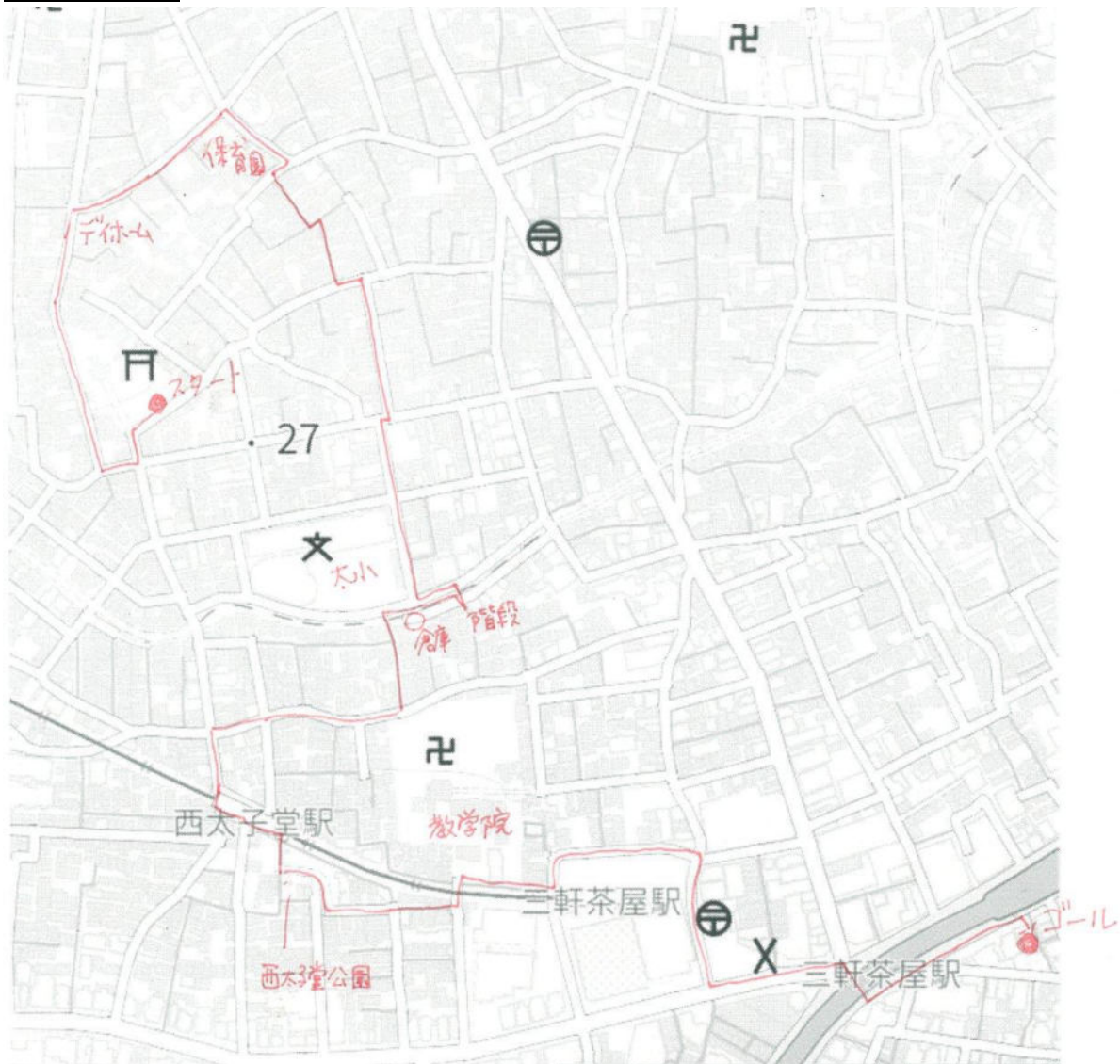
地下鉄と高速

出典: 国土地理院地図「地理院地図Vector」

- 広く細道は通ける
- 火警時の救急課題
- 広場に逃げ道が狭い
- 一方通行が多い → 歩行者の課題
- 歩行者の課題
- 高低差が大きい
- 学校や広場周辺は逃げ道を確保しておく!
- 倒壊した際、進歩が早い
- 内幸町 → 避難するのに難い → 大きな広道が必要
- 踏切りが多い
- 消防車を通すのが難しい

C 班:太子堂5丁目→太子堂4丁目

歩いたコース



出典: 国土地理院地図「地理院地図Vector」

まち歩きの様子

広域避難場所に行く途中には急な坂もありました



狭い踏切を渡って世田谷通り方面へ。ベビーカーや車いすは注意が必要



グループでの振り返り結果

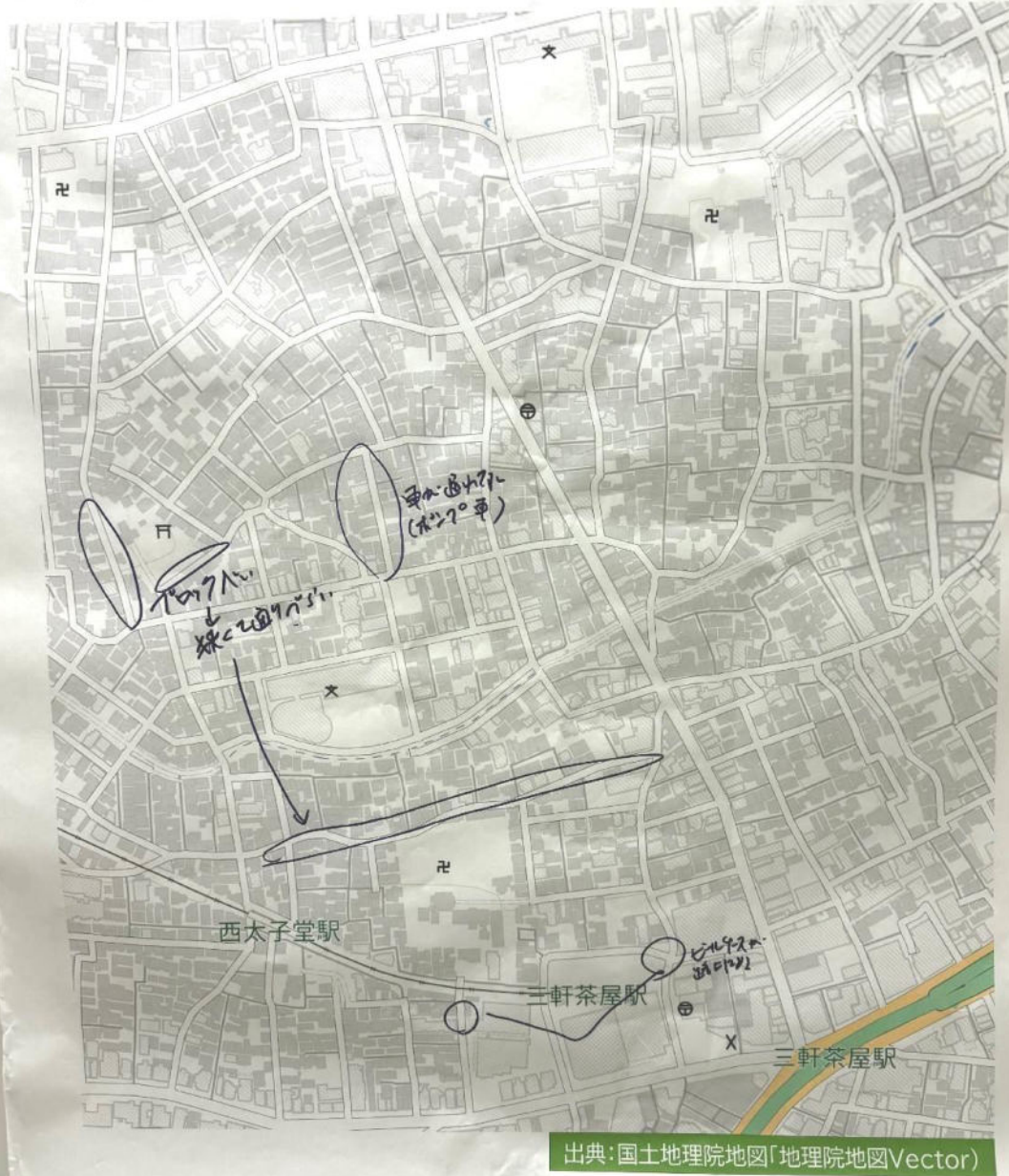
C-1 班



出典: 国土地理院地図「地理院地図Vector」

- ・沿線集住場所について電柱に案内が
あかば良
- ・トイレが少ない → トイレの案内(要)
- ・道幅狭い、食料・水不足
- ・自宅/店舗間の距離が長い

C-2班



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 R9.1.17
地区 太子堂

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	37	21	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	1	9	2	1	6	10	20	8

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	11	4	5	6	4	9	12	5

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	38	14	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	24	27	6	2	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ①②の理由 「自分では気づけない視点を知ることができた」「多様な人の意見が集まったことで考えが深まった」「発言しやすかった」
「他のグループの意見が参考になった」「地域の方との意見交換ができた」「色々な意見が出てよかった」
- ③④の理由 「時間が少なかった」「振り返りの時間がもっと必要」「議論はできなかった」「短かった」

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	23	33

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	49	2

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ①の理由 「『防災』となるとかまえてしまうが『命の守り方』の方が分かりやすい」「40年前からまちづくり協議会を運営しているため」
- ②の理由 「説明があったのでより理解できた」「知らなかったことを知ることができた」「判らない事ばかりで勉強になりました。」
「実際に見たこともなかったので目を通すことで理解が深まった」「講義で過去の地震の教示があったから」
- ③の理由 「反復して冊子を読んでも十分内容を理解しながら読めたか疑問。また冊子内容の要旨を解説する時間の取り方も不十分なのは。」

8 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。	40	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。	27
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	23	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。	23
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。	26	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	23
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。	37		

9 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	27	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	15		
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	10	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	25		
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	13	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	38	⑨その他（トイレについての周知、街の情報を伝えるセミナー）	3		
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	21				
10 「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	36	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	22		
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	24	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	19		
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	25	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）	35		
＜その他＞ 防災訓練、役所の人に直接意見を言える場					
11 「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	39	19	0	0	0
12 「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。					
「障害のある方も参加できるようにして、生の声を聞きたい」「多数の参加者が集まれる仕組みを作ってほしい」「消防車・救急車が通れない狭い					
道路への対策が必要」「幅を広げられない道には設備の集中設置など具体策が必要」「太子堂2丁目の避難所に三宿小学校を追加すべき」「住民					
だけでなく、警察・消防・医療などを含めた行動が必要」「首長レベルの政策判断や政治的な後押しが必要」「参加して良かった、楽しく学べた」					
「山下先生の講義が分かりやすかった」					

防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課

若林 まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年2月7日(土曜日) 午前10時～正午
- (2) 場所 ひだまり友遊会館2階 講習室
- (3) 参加人数 28人
- (4) テーマ
「大規模災害時の避難所運営を考えるー能登半島地震の事例から学ぶペット受け入れ対策ー」
- (5) 実施内容
 - ①講師説明
 - ・ 阪神・淡路大震災や能登半島地震等の被害状況
 - ・ 阪神・淡路大震災や能登半島地震等における避難所の実態
 - ・ 避難所運営のポイント
 - ・ 避難所の目指すべき姿
 - ②講師講評
 - ・ 大変わかりやすかった
 - ・ 講演内容が非常に具体的に理解できた
 - ・ とても濃い内容の講座だった
- (6) 成果物
別紙写真参照

令和7年度 若林地区防災塾 成果物



地域振興課長挨拶



講師による講演



質疑応答

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年2月7日
地区 若林

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	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			1	1	4	6	9	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	2	2	1	4	5	5	7	

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	13	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	14	1	6	1

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ペットと同伴についてはまだ決まっていないと思う。
- 防災塾自体の存在を初めて知りましたので、これからいろいろ学んでいくようです。
- 問題が大きすぎて考えられない事が沢山ありました。
- 防災とは本当におきないとわからない
- 一度では十分ではなく、何度かやった方が良い。
- 少しは訓練をしているつもり。希望的感想です。
- 話し合いの活動ではなかったから
- WSがないので意見交換とかはできてないのかと。。。
- 理想へのキョリがまだあると感じるため。
- お互いの防災意識の確認と防災準備の確認
- 意見交換する時間はなかった

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	20	7

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	7	16	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 日頃から地域の防災を考える指標になる。大事。
- 平井先生のお話、大変わかりやすかった
- これからまた学んでいきます
- 知らない事が沢山あり、少しずつでも考える事を増やしていきたい。ペットと人との防災は切っても切れない問題としました。
- すべての事は理解できませんでした。
- 日頃由防災についての会に参加している
- 継続して塾に参加しているから
- 関係者だから
- 資料を使ってわかりやすく説明してくれたから

今回は地域防災計画の内容がなかったので。					
区の案内及び講習を通して自覚					
8 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。	14		
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。	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。	15	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	4		
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。	19	今回は上記以外の学びの防災講座だと思う。			
9 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	5	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	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	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	10	⑨その他（地域避難所で具体化する検討会を行うこと大事。）	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	9				
10 「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	12	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	7	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	8		
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	12	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）	6		
<その他>					
避難所（レイアウト）の見学、トイレとか災害時使用可か不可か？物品のおき場の見学					
ペットの在宅避難のスヌメ作成					
気持ちのするい人よくばりの人がいるのでどうしますか？					
11 「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	12	10			
12 「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。					
地震時ライフラインがストップする事と火災が一番の心配事だと思う。大都会の災害で多人数の方が避難所に押しよせるので社会全体でマニュアルを作り協力していかないと人々を助けられないと思う。もっと実態に合った防災塾を考えてほしい。それぞれの年代の人たちがどのように役割ができるかの指針がほしい。ペットの話で2時間はもったいない。1時間以内でじゅう分。					
ペット同行者に対する避難所運営のポイント 力を入れて事前にルールをつくることが重要 2021.3.21 2022.3.26 2022.10.22 平井先生 若林にて3回公演いただいた					
参考になる話でした。ありがとうございます。					
とても参考になりました。ありがとうございます。					
私が生きている間に災害がおきたら大変だと改めて強く思い知らされた時間です。ありがとうございます。					
防災は弱者、ペット、健常者、大人、子供、等、決して切り離せない事だと思うので小さい事、大きい事両方から考えていく事が大切だと思います。					
平井先生のお話すばらしてても人はわかりません。わかります。平和にくらせますなうにおいのりしています。					
ペットの受け入れは難しい。学ぶ機会があってよかった。犬や猫以外の動物、鳥など家族と同じと考える人が来たらどうしようかと思う。					
本日はありがとうございました。					
実際に想定して行動してみる。やってみないと この地域、今の準備で何が足りないのか、分からないので、考えてみたいです。					
毎回思う事ですが、もっと多くの人の参加が有って欲しいと思います。参加者が同じようでも特に今回はペットを飼っている家族に聴いて欲しいと思いました。					
参加者として（集計にいれなくていいよ）初めて参加しました。やはり地区によって違いますね。お疲れさまでした。					
ペット同行避難の難しさや課題が見えてきてよかったと思います。今後ペット同行用スターターキットの作成が必要と感じました。					
公演内容が非常に具体的に理解できた。但し世田谷と言う大都会で地域コミュニティーを作成が大きな課題と感じた。					
とても濃い内容の講座でした。「避難所をつくりあげるのは自分たち。被災者はお客ではない」という言葉がひびきました。犬を飼っていますが、災害時にはテント（自分の）が車ですごしかないと思っていました。今回の講座で知識を得ましたので、災害が実際に発生した際には自分自身がおちついて能動的に行動できる人間でいたいと思います。					

防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課

上町まちづくりセンター

(1) 実施日 令和7年12月6日(土曜日) 9時30分～12時15分

(2) 場所 世田谷区立桜小学校 体育館(世田谷2-4-15)

(3) 参加人数 38人

【参加者内訳】

一般区民24名(避難所運営委員含む)、上町地区身近なまちづくり推進協議会防災対策部会員6名、ファシリテーター3名、オブザーバー1名、区職員4名

(4) テーマ

「発災後、72時間は地区の力で乗り切る」を目標に上町地区の防災力向上を図る

(5) 実施内容

講義 敵を知って、己を知って、災害イメージーションを持つ

災害が発生した場合、上町地区はどのような状況になるのか、各自が知るための手段などについて座学を行った

演習① 在宅避難イメージーション・ワーク

防災基礎力調査票を用いて参加者の防災力チェックを行った

また、自身が在宅避難を行うことをイメージして、今どのような事前準備をすべきか知る手段や参考資料などの紹介を行った

演習② イマーシブ・ドラマワーク

災害が発生した際に起こりうる困りごとに対する柔軟な対応及び支援の方策などを検討し、やり取りを実演するグループワークを行った

(6) 成果物(当日の写真、アンケート用紙(とりまとめ))

〈当日の写真〉



↑ 講義の様子



← 演習②の様子

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和7年12月6日

地区 上町地区

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	8	18	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	未記入等
数				1	6	7	10	2	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	⑨未記入等
数	5			3	4	6	7	1	1

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前	④未記入等
数	17	4	8	1

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	⑥未記入等
数	2	12	7	4	2	1

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 意見交換や議論の場がなかった（少なかった）【7】
- 参加者とのコミュニケーションがとれた【1】
- 内容が専門的すぎて理解が難しかった【3】
- まだまだ不十分だと思うがきっかけとなった【1】

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）	③未記入等
数	15	11	2

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった	④未記入等
数	3	18	6	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 内容が多くわからなかった（理解に時間がかかる）【7】
- 内容は今日初めて知った【1】
- 講師の方の説明で理解できた【1】
- 簡潔な具体的なイメージは入ってこなかった【1】

8 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。	12	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
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	13	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。	4
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。	16	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。	16		

9 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	10
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	5	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	7
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	5
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	13	⑨その他	3
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	●提案などの意見交換 ●ハンディキャップの人をどのようにヘルプできるか ●アイデアグッズの作り方など	

10 「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	11		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	6		
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	10		
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	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＞消火栓マンホールの位置とスタンドパイプ格納場所【1】						
11 「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	⑥未記入等
数	9	13		1		5
12 「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。						
●区民が広く知っておいた良いテーマなので動画配信してはいいかがか'；●講師が一方向的に話をしていて、参加者レベルが考慮されていたのか						
●事例演技をして楽しかったですが、災害があった場合色々事例があるので、相手に寄り添い、想像力を働かせて対応したいです。						
●若い人が参加するための工夫 ●避難が長引いた時、希望や喜びがもてるような具体的な方法						
●年間に沢山の防災に関する会がありすぎてなかなか足が向かない（同じように見える）						
●災害時は平時では考えられなかった問題がたくさん起こると思う ●深い理解のある人と普通の住民に理解差があるので内容が難しい						
●あまり盛り沢山、時間が長いと参加が負担になる ●世田谷区の計画をもう少しきちんと見ることも大事だなと思いました						

防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課

経堂まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年1月17日(土曜日) 午前9時30分～12時
- (2) 場所 桜丘区民センター別館桜丘ホール
- (3) 参加人数 29人
- (4) テーマ
「在宅避難と避難所運営について」
- (5) 実施内容
 - ①「経堂地区防災計画について」説明(10分)
経堂まちづくりセンター防災担当係長 阿部 係長
 - ②講義「在宅避難と避難所運営について」(60分)
せたがや災害ボランティアセンター 横山康博 先生
 - ③グループワーク(60分)
 - ④質疑応答(10分)
- (6) 成果物
別紙「令和7年度防災塾(経堂)当日資料.PDF」
「令和7年度防災塾(経堂)グループワーク.PDF」参照
- (7) アンケート
別紙「アンケート集計表」参照

2025年度



経堂地区防災塾

在宅避難と避難所運営について

2026年1月17日

講師 せたがや災害ボランティアセンター
センター長 横山 康博



第1章 在宅避難の推奨

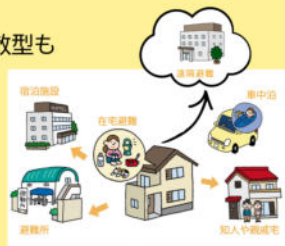
1 さまざまな避難のかたち

状況に応じて、様々な避難がある。

避難先、避難理由、避難回数のほか、分散型も

(1) 第一次の避難先としては

- ① 在宅避難
- ② 被災地内の指定避難所への避難
- ③ 被災地内の縁故者宅等への避難
- ④ 被災地内のホテル等への避難
- ⑤ 被災地外への遠隔避難



3

(2) 第二次の避難先を考えなければならない場合がある。

- ・自分または家族が、指定避難所の環境の中では暮らせなくなった。
- ・避難所が廃止または統廃合される。
- ・応急仮設住宅に移ることになった。
- ・縁故に頼りすぎると迷惑がかかる。
- ・経済的負担が大きい。

(3) 家族が別々になる分散避難

(4) 何度も避難先を変える転々避難

(5) どこかの病院や施設に入って治療・介護を受ける入院入所避難



4

2 在宅避難には利点が多い

- (1) 平時と同じ自分と家族の生活環境
※在宅の要介護者も、そのまま家族と暮らせる。
- (2) 他の避難形態に比べ、低ストレス、低コスト
- (3) 生活の再建が早い
- (4) 指定避難所のマイナス面(後述)を回避することができる
※ただし、被災地内にとどまるので、ライフラインの途絶、物資の不足などのリスクはある。
※医療サービス、福祉サービスを受けられないリスクを避けるため被災地外へ避難しなければならない場合もある。(妊産婦、人工透析患者など)



5

3 指定避難所のマイナス面とは

- (1) 多くの避難者で混雑
- (2) 生活施設ではない場所を避難所にあてるため、生活環境は劣悪
- (3) 要介助・要支援者等には特に過酷な生活環境
- (4) トイレ問題は深刻(数の不足、衛生面)
- (5) 食事も粗略になりがち

そのため・・・

- (6) 精神的なストレスが大きい。
- (7) よく眠れない。
- (8) 飲食を控えてトイレを我慢しようとする。
- (9) 元気がなく、横臥している生活になりがち
(体力や身体機能の低下、生活不活発病)



6

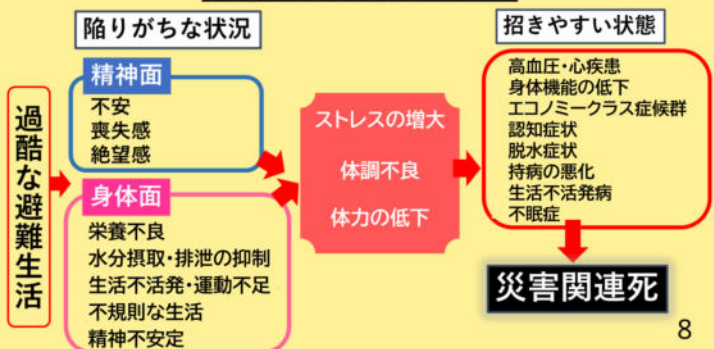
4 災害関連死についての基礎知識

- (1) 災害による直接死と関連死
- (2) 災害による避難生活(避難行動を含む)の過酷さが招いた死(死期を早めた場合を含む)を「災害関連死」と呼ぶ。



7

災害関連死について



8

過去の災害と災害関連死の発生状況

発災年	災害名	関連死	発災年	災害名	関連死
1995	阪神大震災	921	2018	大阪府北部地震	2
2004	新潟中越地震	52		西日本豪雨	84
2007	新潟中越沖地震	4		北海道胆振東部地震	3
2009	中国・九州北部豪雨	5	2019	台風15号	12
2011	東日本大震災	3802		台風19号	31
	紀州半島豪雨	6		10月25日豪雨	1
2014	広島土砂災害	3	2020	球磨川豪雨	2
2015	関東・東北豪雨	13	2021	福島県沖地震	1
2016	熊本地震	222		熱海市土石流災害	1
	台風10号	5	2022	台風15号	3
2017	九州北部の豪雨	1	2023	秋田豪雨	5
	台風21号	1	2024	能登半島地震	276
			合計		5456人

出展：東京新聞2025年1月7日

9

(3) 関連死を招きやすい流れ

- ① 避難生活中に満足に飲食できず、体力低下
- ② 排泄を抑えようとして飲食を控え、脱水症状や栄養不良
- ③ トイレ使用を控えて便秘症となり体調不良
- ④ 運動不足により身体機能(特に歩行機能)が低下
- ⑤ 服薬を欠いて持病が悪化
- ⑥ ストレスや疲労が蓄積して心臓に負担
- ⑦ 生活環境の激変とともに認知症が進み、生活不活発となり体力低下

10

(4) 関連死と直接の死因

東日本大震災：ある地方での割合

肺炎(誤嚥性肺炎が多い)	19%
心疾患(心筋梗塞、心不全、不整脈等)	18%
衰弱死(廃用症候群等)	10%
癌(避難生活による発見の遅れ等)	8%
脳血管障害(脳梗塞、くも膜下出血等)	5%

(5) 避難生活は、関連死と背中合わせ

(6) 在宅避難をしても、関連死のリスクが消えるわけではない。

(7) 日常を失った時の健康や生命の意外なもろさ

11



第2章

在宅避難を実現するための準備

1 安全な生活空間を確保すること

- (1) 建物の耐震性
- (2) 火災の発生防止
- (3) 室内の備え



(参考)東日本大震災発生当日の在宅避難状況

- ・母屋は大混乱で、余震も怖い。
- ・家族全員ががらんとした物置・納屋などで身を寄せ合って一晩を過ごした。

2 食品・飲料水を備蓄しておくこと

13

3 ライフラインの停止を想定した生活用品を備えておくこと

(1) トイレ用品の確保

携帯トイレ、介護パンツ/オムツ、トイレットペーパー、ウエットティッシュ、消毒用品、脱臭・凝固剤、使用済み品を入れる大きめで丈夫なビニール袋、排泄ごみの保管道具

家族数に応じた10日分程度は必要



14

(2) 灯かりの確保

家族がくつろいで、明日の計画を話し合うときは、懐中電灯やヘッドライトよりも、薄暗くても全体を照らす灯かりが良い。

(3) ガスコンロ、ガスボンベ

(4) まずは重要な物から始めること



15



第3章

在宅避難生活を充実したものに

取るべき行動

- 1 まずは建物被害の点検(応急危険度判定は少し先になる)
- 2 ライフラインの被害状況、復旧見込みについて、正しい情報を知る。
- 3 建物被害について施工業者への問い合わせ、確認(連絡を試みる)
- 4 室内の片付け(ボランティア支援も)と室内の利用計画
- 5 動線の確保
- 6 備蓄品と不足品の確認
- 7 食料品・飲料水を7~10日持たせる工夫
- 8 生活リズムを守る。
- 9 外に出て、状況を確認する。隣人に声をかけ、話をする。

17

10 家族との会話の中で、日ごとの回復を実感する。

11 地域の災害対応を知っておく(わからないときは、近所や避難所で情報収集)

- (1)罹災証明のこと
- (2)支援物資のこと
- (3)災害時の医療・福祉サービスのこと
- (4)災害ごみ、排せごみの保管および収集



18



第4章 在宅避難の不安要因と対策

1 在宅避難が招きやすい「孤立化」

- 生活の孤立
- 精神面での孤立
- 情報からの孤立
- 交流の枯渇

2 孤立化が招くもの

- 不足と我慢の定着
- 失意の定着
- 身体機能の低下
- 認知機能の低減
- 対応の手遅れ



20

3 在宅避難でも、災害関連死の危険は変わらない。

- 周囲の目がないだけに、リスクが高い場合もある。

4 在宅避難の孤立化を防ぐ共助活動

- 近隣者同士の日々の安否確認、情報共有
- 避難所での在宅避難者への情報提供、相談



- (参考) 東日本大震災での孤立化防止対策
- 健康問題の把握→連絡員及び生活相談員を配置し、巡回戸別訪問、集会所の管理環境整備
 - 孤独死対策 自殺予防対策、生活不活発病対策(特に男性に配慮)
→よろず相談 ラジオ体操、サロン、お茶会、男めし、もろもろ塾、運動教室
 - 子どもの相談会 ママためサークル 子育て広場

21

仮設住宅内での保健活動

(前 檜葉町役場保健師 玉根幸恵氏 提供)

元気あっぷ教室(運動教室)



ラジオ体操



高齢者、児童館の児童、幼児の交流



男めし(男の料理)



お茶会



介護予防教室 入れ歯磨き



22



第5章 避難所運営と在宅避難

1 指定避難所の役割は大きい

- (1) 生活の場を失った人の集団生活の拠点
- (2) 公的な支援物資の受取り・保管・配布の拠点(在宅避難者に対しても)
- (3) 被災関連情報の収集・伝達の拠点(在宅避難者に対しても)
指定避難所には、様々な形で地域の災害対応の拠点となることが期待されている。



24

2 生活拠点としての避難所の運営

- (1) 少しでも健康で文化的な生活環境を維持すること
- (2) 安心して集団生活ができるよう、ルールのある生活環境を維持すること
- (3) 避難者自身による自律的な生活を目指すこと
- (4) 公助・共助やボランティア活動についての情報提供ができること
- (5) 避難者同士の情報交換・意見交換ができること
- (6) 避難者の健康を見守り、適切な対応ができること
- (7) 避難所生活から在宅避難への移行を支援できること

25

避難所での健康問題・課題

- 時間が経過するにつれて
1. 風邪、肺炎、ノロウイルス等の感染症 エコノミー症候群の発生
 2. 便秘、高血圧 高血糖が増える
 3. 生活不活発病、生活習慣病の発生及び重度化する
 - ・生活活動量の低下→握力、立ち上がり動作、歩行のための筋力の低下
 - ・体重増加（健診受診者で平均2kg増加）
 4. 負の感情、精神的ストレスの増加による精神的不安定になる
 - ・情報、物資、人的支援などの不平等感、不満
 - ・先が見えない、将来像が描けない将来への不安
 5. 不眠者の増加 うつ傾向者の増加傾向
 6. 就労等に対する意欲の低下が出現
 7. 急速な環境の変化に不応、順応できない→軽度認知症の増加？
子どもの不登校
 8. 常習飲酒者の増加
 9. 要介護者の増加

26

3 地域の災害対応拠点としての在宅避難者との関わり

応急仮設住宅等の二次的な避難場所の提供が難しいと思われる都区市内では、指定避難所の開設期間は比較的長期になると予想され、その間の時期に応じた、在宅避難者とのかかわりが求められ、そのためのルール作り、システム作りが必要となる。

- (1) 支援物資の配布
- (2) 情報提供と相談対応
- (3) 在宅避難者への訪問や声掛け活動
- (4) 地域住民同士の交流・情報交換
- (5) マンションで在宅避難している人たちとの関わり方

27



グループワーク

グループワーク



- ① ライフラインの復旧の見通し
- ② 近所のコンビニの再開の見通し
- ③ 近所の病院やクリニックの再開の見通し
- ④ 行政による給水活動の日程
- ⑤ トイレ用品の購入方法
- ⑥ 小中学校の授業と再開
- ⑦ 災害ごみ、し尿ごみの回収予定
- ⑧ 応急危険度判定の実施予定
- ⑨ ?

グループごとの発表

発表者は、グループで出た意見をまとめ、2分程度でお話してください。

講評

せたがや災害ボランティアセンター
センター長 横山 康博



ご清聴ありがとうございました

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

2025 年度 経堂地区防災塾

グループワーク

設問 1

今から 4 日前、世田谷区が首都直下地震に襲われました。地震の規模、被害程度は区がまとめている「被害想定」と同程度です。さて、皆さんはこの 4 日間を、自宅で「在宅避難」をして過ごしました。その避難生活ぶりを自分で想像してみてください。そして5日目を迎えた自分が、一番知りたいと思っている情報は何だろうと考えてみてください。

そして、おそらくこれだろうと思うものを、次の中から3つ選んでください。もし、自分の考えるトップスリーが見当たらないときは、それを⑨として記入し、3つの中に加えてください。

- ① ライフラインの復旧の見通し
- ② 近所のコンビニの再開の見通し
- ③ 近所の病院やクリニックの再開の見通し
- ④ 行政による給水活動の日程
- ⑤ トイレ用品の購入方法
- ⑥ 小中学校の授業と再開
- ⑦ 災害ごみ、し尿ごみの回収予定
- ⑧ 応急危険度判定の実施予定
- ⑨ ?

➡ 自分が選んだ3つは、() () ()

作業 グループ全員の回答を集計して、そのトップスリーを出してください。

➡ 全員の中でのトップスリーは、() () ()

設問2 全体のトップスリーのそれぞれについて、その情報を欲しいときに入手するには、どんな方法があればよいと思いますか。避難所においてもできそうなことはありますか。

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年1月17日

地区 経堂地区

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	15	8	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	0	0	3	2	6	6	4	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	9	0	2	3	0	5	3	1

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	15	5	4

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	8	11	1	1	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 避難所運営委員の方も参加しており、具体的に防災の対応をイメージしながら意見交換ができた。講師の説明・解説が参考になった。
- 同じグループの方と積極的に意見交換ができた。議論したことをいかに地域に伝えるか、この場で終わってしまうか未定なのでややできている。
- グループワークの時間が限られていたため。
- 初めての参加でベースの情報がなかった。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	14	9

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	3	18	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 町会の防災担当をしているため。
- これからもっと深めていきたい。存在は知っていたが、内容までは理解していなかった。
- どんな団体があるのかも、仕組みも分からなかった。

8 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。	12
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。	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。	9
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。	15		

9 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	9
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	3	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	8
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	10
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（②③についても議論し、情報として共有したい。）	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	10		

10 「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	11	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	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	9		
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）	6		
<その他>					
11 「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	13	7	1	0	0
12 「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"> ・インフラが使用できない状況として、情報をどのように取りに行くか・どこに必要な情報が集約されるのか、仕組みを教えてくださいと思った。 ・過去の災害から学べる事例を交えて教えてほしい。 ・改めて防災対策の必要性・重要性を実感した。 ・正しい情報かどうか、最新情報かどうか、自分が欲しい情報を欲しい時に得られるか、これがとても大切だと思った。システムを充実し、どこを見れば良いのか分かるようにすることが必要だと感じた。 ・町会等に参加していない住民にどう知らせていくか。町会だけでは大変なので、地域と連携するということを広げていく必要性を感じた。 ・在宅避難や指定避難所に必要な人材、物資について考えていきたい。 					

防災塾 実施報告

世田谷総合支所地域振興課
下馬まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和7年11月29日(土曜日) 午前10時～12時
- (2) 場所 下馬区民集会所
- (3) 参加人数 42名
(町会・自治会29名、地域団体11名、一般参加者(公募)2名
※応募は4名)
- (4) テーマ 在宅避難の状況と事前訓練の必要性を知り、在宅避難を推進する。
- (5) 実施内容
- ①開会挨拶
下馬地区町会自治会連合会会長 安孫子 淑子
世田谷総合支所地域振興課長 前島 正輝
- ②講演
テーマ：～在宅避難の重要性～新たな防災「ホームサバイバルトリアル」

講師：防災士研修センター 代表取締役 玉田 太郎 氏
- ③質疑応答
- (6) 成果物
- ・写真
 - ・アンケート



講習会の様子①



講習会の様子②

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和7年11月29日
地区 下馬

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	21	10	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	0	3	3	6	16	4	未回答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	3	1	3	4	4	60代	5	7	未回答5

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	12	13	17

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えますか。

	①十分できている	②ややできている	③どちらともいえない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	8	17	5	4	1

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・前もって備える検討をしている。・在宅避難の経験をしてみてホームサバイバルトライアルが大変だと感じた。・意見交換よりも知識とリアリティ不足のためもっと準備をしてホームサバイバルトライアルを試してみたい。
- ・一部の人だけが防災について理解していると思うが、全体の人に伝わらない。・毎回、自宅の対策の不十分さに気づかされます。
- ・自分の事として考えられないため。・講義としては良かったが、意見交換しにくい内容かと思う。・分かりやすい内容で自分で考えさせられることがあった。
- ・防災塾の中では意見交換や議論する時間が少ない。・課題の意見交換等が有意義に行われたと思う。・ホームサバイバルトライアルを実施した事がないため、演習して体験してみたいと思う。・資料が充実していた。・参加していない地域の人々の防災意識がないことが問題だと思う。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	24	13

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	13	20	2

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・10町会の会長として大変勉強となった。・初めて手に取ったため、今後熟読する。・在宅避難の理解が深まった。・まちづくりセンターで日頃防災の勉強会に接する機会が多かったため。・改訂がなされたため、改めて確認したい。
- ・知識と行動が一致しないため。・毎回出ているため、説明により理解が深まった。・ホームサバイバルの重要性はよくわかった。富士山噴火に対応する方法をもっと啓発してほしい。・毎年配付されるので確認しています。・ページが多すぎる、個人として必要な行動ポイントを記載してほしい。
- ・資料が分かりやすかった。・防災部会員のため。・具体的な対応方法が分からなかったが、参加して理解できた。・地図がまとめられており分かりやすい。
- ・地区防災計画は知っていたが、この資料から対応を読み取るのは難しい。・講演内容が大変良かったため。

8 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。	21	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。	15
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	21	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。	8
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。	29	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。	24		

9 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	9
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	5	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	17
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	7	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	5
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	10	⑨その他（若い人を受講に誘う）	5
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	13		

10 「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		15	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		7
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		8
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		10	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）		14
＜その他＞日頃からの地域コミュニティづくり、マンション等への働きかけをしたい。					
11 「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	18	12	2	0	0
12 「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。					
・とても実現性のある、為になる話だった。・ホームサバイバルトライアルは必要だと思いました。・初参加でしたが、大変為になる内容だった。					
・繰り返し防災の事を勉強していくことが大事だと思う。・玉田先生の説明内容がポイントを捉えられており時間を忘れ集中して学ぶことができた。					
・ホームサバイバルトライアルは試してみようと思う。・若い人への広報、参加案内について考えてほしい。					
・分かりやすい説明で聞きやすかった。人に伝えていく観点という視点や意識は大切だと思った。・まずは自助、その次に共助という考えが分かった。					
・話の内容が興味深く、根本的な目録での説明が素晴らしかった。富士山降灰特設サイトを早速仲間に共有します。・夜間訓練をしたいと思っている。					
・地域のスーパー、飲食店、薬局、ガソリンスタンド等と協力、繋がりがもてないか。・地域関係団体との交流をやるべきです。					

防災塾 実施報告書

世田谷総合支所地域振興課

上馬まちづくりセンター

(1) 実施日 令和8年2月23日（月曜日・祝）午前10時～11時30分

(2) 場 所 上馬まちづくりセンター2階活動フロア

(3) 参加人数 20人

(4) テー マ 上馬地区で考える延焼防止対策

(5) 講 師 東京消防庁世田谷消防署災害対策調整担当課長
消防司令長 石山 貴進 氏

(6) 実施内容

- ①講話
 - ・上馬地区の被害想定
 - ・消防力の現状
 - ・延焼火災を防ぐ方策
- ②グループワーク
 - ・「円滑な消火活動に必要なことはなにか」
 - ・「発災時に助け合えるコミュニティづくりのためにあなたができること」
- ③質疑応答

(7) 成果物



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付	令和8年2月23日
地区	上馬

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	10	8	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	未記入等
数	0	0	0	0	0	3	10	5	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
数	1	0	1	3	0	5	7	3

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前	未記入等
数	7	5	7	1

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	未記入等
数	2	11	1	4	0	2

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・グループワークは町会単位でない方がいいかもしれません。普段の話と似た話になってしまいました。
- ・いろいろな意見が出て、相互理解が出来た。
- ・各町会の取組みやどのようなことが課題になっているかが、具体的に解ることができた。
- ・グループワークのテーマがやや広く問題設定の説明が必要。検討時間が10分では少ない。
- ・問題意識を同様に共有できたと思います。
- ・重いテーマなので、議論する時間が足りなかった。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。 ※設問として聞いていない

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数		

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。 ※設問として聞いていない

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数			

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。 ※設問として聞いていない

8 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。	12	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。	6
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	15	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。	9	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。	10		

9 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	9	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	8			
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	3	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	9			
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（				
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					
10 「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 ※設問として聞いていない						
	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		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				
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		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）				
<その他>						
11 「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	未記入等
数	11	6	0	0	0	3
12 「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。						
・近所がアパートが多く、コミュニケーションができない。						
・やはり起きていない今の時期が浸透していない事が心配でもある。						
・前に配ってある消火栓、消火器、AEDの設置場所を明確に印刷し、配付し直す。						
・人が集まる防災訓練の方法を考えたい。						
・防災塾の内ですた参考になる意見などを聞いてみたい。						
・若い世代が興味関心を持っていただくために、どのような仕組み方や何を考えているのかを知る機会があると良いと思った。						
・お話しをなかでびっくりした事が多く分かって良かった。						
・防災について漠然と抱いていたが、本日の講話とテーブルトークは自分が出来ること、地域の中で必要とされている等少し具体的に想像、必要性を知る機会となった。防災力を高めるという論点が実感できた。参考、勉強になる内容でした。今後も参加したいと思います。ありがとうございました						
・事例紹介をお願いします。						
・町会役員の参加が多かったと思いますが、防火・防災及び防犯の課題は町会だけの問題ではなく地域の問題なので、もう少し時間をかけた議論が必要なのではないかと感じました。						

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7年12月13日(土曜日) 午前10時～午後12時15分

(2) 場所 梅丘地区会館 第1・第2会議室

(3) 参加人数 34人

(町会・自治会関係者、国土館大学石見ゼミ学生(2年生)、梅丘あんしんすこやかセンター、豪徳寺商店街振興組合、梅丘商店街振興組合、北沢ボランティアビューロー、山崎小学校、城山小学校、PTA(世田谷中学校、山崎小学校、城山小学校)、世田谷消防団第5分団、梅丘地区民生・児童委員協議会、青少年梅丘地区委員会、日赤奉仕団梅丘分団、梅丘地区社会福祉協議会)

(4) テーマ

「持続可能な地域コミュニティのあり方を考える」

(5) 実施内容

①講演(講師:国土館大学 政経学部教授 学部長 石見 豊様)

地区防災の土台となる町会・自治会をはじめとした地域コミュニティについての現状や、地縁にとらわれず、やりたいことのテーマで集う新たなコミュニティについて、事例紹介を交えてお話いただいた。

②ワークショップ

「安全・安心な梅丘にするには」をテーマに、日頃の困りごとを書いた「まちの課題」カードや、こんなまちになったら良いと思うことを書いた「まちの夢カード」をもとにすごろくを作成。完成後はすごろくで遊び、参加者同士で交流した。

(6) 成果物(写真)



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）									
								日付	令和7年12月13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	13	17	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	4	1	2	3	9	7	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	
数	5	4	2	3	5	3	5	4	
2 今まで参加した防災塾の開催年度について									
	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前						
数	21	2	4						
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	13	8	2	1				
4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。									
<p>防災よりは、まちづくりの話がメインだったかと思いました。／普段の生活ではお話できない方々とお話できた。／沢山お話できたから。／他チームから出た課題も聞きたかった。／防災というより、まちづくり（課題と夢について）の話、ゲームに盛り上がってしまった。／まちの未来をテーマにグループワークを行ったので、防災については少なかった。／地域防災という観点での意見交換というより安全・安心な街への望みであったように思う。学生との交流は良かったです。／時間があればもっと沢山の意見が出たかもしれない。／今日は、同じテーブルの方々と色々な話が聞けた。／関係者全員に伝わっていないのでは？／色々話せて楽しかったです。／防災塾の講義ではない。／楽しめた（すごく）。／シェアの時間が少なかった。／今回は防災というよりもコミュニティの話だったから。／防災という地域のつながり、実状の話になった。／今回はまちづくり・コミュニティづくりが中心だった。／コミュニケーションができた。／チーム内の気持ちの統一が出来た。／もう少し皆さんの意見を聴ける時間があればよかったかなと思いました。／地域の人の思う事を聞いて良い経験になったと思ったから。／自分には思いつかなかった意見を聞いて、深く理解することができたと思う。／話をきいてただけなので。／とても楽しかったのですが、防災に関する内容が薄かった？地域コミュニティのイベントにはよかった。／テーマと同一性がないかも。</p>									
5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。									
	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）							
数	16	12							
6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。									
	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった						
数	4	17	6						
7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。									
<p>帰宅したら資料を読みたいと思います。／他の会で話を聞いたことがあった。／話を聞いていたから。／防災の話が少なかった。／実際に梅丘地区の防災計画はどうなっているのか。／よく分からなかった（地域コミュニティの話だった）。／具体的に地区防災計画の話はなかった。／同じ要望が何人かあり、参加者も思うことが同じだとうれしかったです。／今日の話の中では触れられなかったので、後で読んでみます。／改めて理解できた。／時間のむだだった。／防災に直接結びつけることがむずかしかったです。／あまり「地区防災」についてはふれていない。／他の組織で防災計画は知っていた。／この件は平日頃考えていかなければいけない。それには地域コミュニティが大事。／内容は理解できたが今後どう生かすか？／参加して知れたから。／防災計画について考えたことがなかったので改めて学べるきっかけとなった。／初めて聞いたから。／防災塾に初めて参加して、どういったイベントが知りました。また、次回をどういったテーマでやるか楽しみです。／テーマと同一性がないかも。</p>									
8 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。	8						
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。	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。	4	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	24						
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。	13								
9 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	18	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	10						
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	3	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	9						
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たれる機会	12						
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								
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	⑨その他（楽しかった。今回のようなものが良い。）	1						

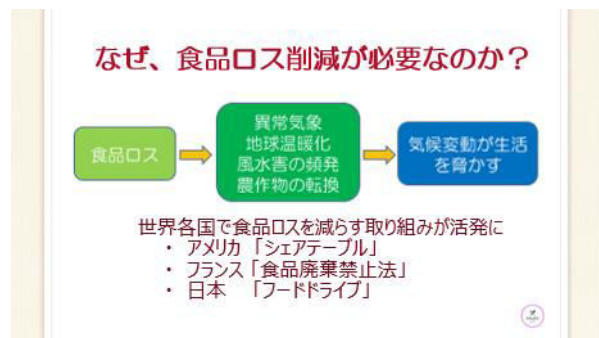
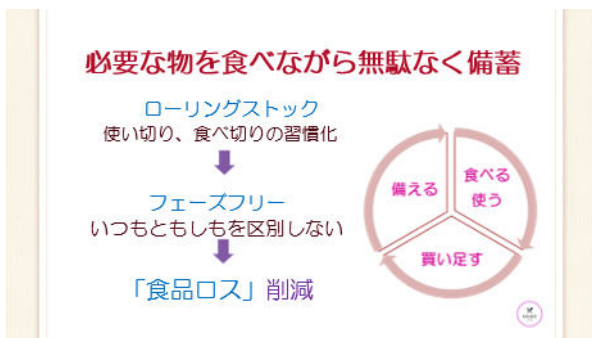
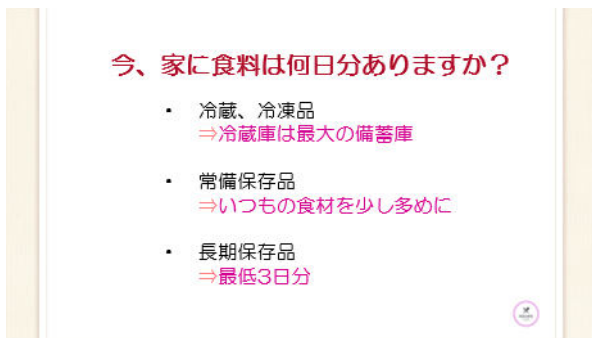
10 「地区防災計画」の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと					
	数		数		
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理	10		④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	5	
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	11		⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	11	
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	9		⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	9	
＜その他＞私にできることは余りないけど楽しくやりたい。					
11 「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	5	20	1	0	1
12 「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。					
<p>いい経験になりました。／自助・共助の意識の醸成が今後より大切になると思います。／他地域の方と交流が出来て良かった。国士館大学学生さんの協力は大変良かったです。／今回の防災塾は地域の方々とのコミュニケーションが取れて良かったです。／学生たちとの交流は楽しかった。又今後とも学生を巻き込んだ活動は大切だし、地域にとっても大事なことと思います。／計画は計画でしかない…と感じています。／新たな交流関係が作れて、意識作りとなった。／何をやるのかと心配でしたが、すごく作りは楽しかったです。ワーキーとゴールに行けて、色々理解したと思います。／楽しかったです。／地域の町会・自治会に、区の本格的なてこ入れが必要。／皆様と話し合える時間はもう少しあった方が良いと思います。／仕事の関係で最後まで出られず申し訳ありません。またこのような機会があれば参加したいと思えます。／人数が増えるので良いと思った。／防災計画、ゆっくり読んでみます。</p>					

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8年2月17日(火曜日) 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 34人
- (4) テーマ 「防災クッキング」
- (5) 実施内容
- ①開会挨拶
北沢総合支所地域振興課長 生垣 明
 - ②講演
「元気になる災害食」
料理家・防災クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏
 - ③意見交換
参加者、団体等との情報交換
関係機関からの情報提供
 - ④閉会挨拶
代沢まちづくりセンター所長 森 芳章
- (6) 成果物
- ・ 講演資料
 - ・ 実施風景
 - ・ アンケート集計表

【講演資料】





熊本地震の被災地支援

益城町避難所

被災者の自炊支援



熊本地震の被災地支援

益城町避難所



熊本地震の被災地支援

益城町避難所



熊本県南阿蘇西原村の避難所



いざという時に役立つ調理アイデア

最小限の火や水で

衛生面に
気をつけて

家にある食材
活用

ゴミは
最小限に

元気になる
普段の味



【実施風景】

開会挨拶



講演



講演



グループワーク



グループワーク



災害食



【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8年2月17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	10	11	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		1		1	2	4	7	6
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	1	3	2	1	3	7	2
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前					
数	8	9	6					
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	4	11	4	1				
4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。								
<ul style="list-style-type: none"> ・十分と言えるほどは話し合えなかった。・熱のこもった意見交換ができた。・認識はしているが、いざというときに対処できるか疑問。 ・消防団の方が同席されたので、連絡方法などを聞き、知識を得ました。・いろいろな疑問が出た。 ・普段の生活を見直すヒントを得た。・話し合う時間が短かった。・テーマが料理だったので地域防災の議論には発展しなかった。 ・家で取り組んでいる事などが聞けた。・それぞれの生活場面での工夫を共有できた。・それなりに意見交換できた。 								
5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。								
	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）						
数	19	3						
6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。								
	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった					
数	9	6	2					
7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。								
<ul style="list-style-type: none"> ・防災士として理解しているつもり。・地域の防災関係のお役をされていて情報を得ていた。 町会の取り組みを具体的に前に進めたい。・昨年度参加したため。 町会による違いがあることがわかった。・日頃の防災に関して興味があり、このようなゼミがあったことで参加しました。 どの地区でどんな準備がされているのが知れた。 								
8 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。	3					
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。	12	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。	8							
9 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	7	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	8					
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	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	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	5	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	6	）						

10 「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	5	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	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）	4		
＜その他＞・火災についての体験談を聞きたい。・町会である程度進んでいるので、それを共有し検討したい。					
11 「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	11			
12 「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。					
・食事は心も体も豊かにします。食事に特化したお話がとてもためになりました。自分の住む地域に関心を持つことが大切。防災塾はそのきっかけになる。					
・日頃の心構えをもう一度調べなおすことが大切。・今後は台風の被害が大きくなると言われている。その対策について知りたい。					
・講師の先生のお話が勉強になりました。ありがとうございました。・トイレとごみ処理も大切だと思うので、詳しく知りたいです。					
・毎年、同じメンバーの参加のような気がする。・目からうろこなことはばかりで学びが多かった。すばらしい講義を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

新代田まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年1月31日(土曜日) 午前10時~正午
- (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 27名(町会、社会福祉協議会新代田地区事務局、新代田あんしんすこやかセンター、事務局)
- (4) テーマ
前半 講話「避難所運営の流れとポイント」
後半 グループワーク「避難所での避難者への運営協力呼びかけについて」
- (5) 実施内容
 - I. 講話「避難所運営の流れとポイント」
 - ①講師 (福)世田谷ボランティア協会 横山 康博 氏
 - ②内容 別紙スライド資料を参照
 - II. グループワーク「避難所での避難者への運営協力呼びかけについて」

参加者に4グループに分かれてもらい、意見交換を行った。

[目的]

避難所運営の流れについて講話で得た情報を踏まえ、2つのテーマについて協議して気づきを得る。

[内容]

下記の2つのテーマについて、グループ内で意見集約まで行い発表する。

 - ① 避難所開設作業について考える
避難所運営委員だけでは避難者受け入れ作業の手が足りないとき、避難者に手伝いを求めたいと思います。どんな人にどんなことを手伝ってもらいますか。その人は避難所開設作業について作業の要領などを知らないようですが、大丈夫でしょうか。
 - ② 避難所内共助について考える
避難所生活が始まれば、さっそく避難所生活者が避難所内の作業や活動に参加し、支えていかなければなりません。そこで行われる営みはほとんどすべてが避難所生活者の生活活動そのものだからです。
そこで、皆さんが避難所で暮らしているとして、皆さん(もちろん参加可能な人)が分担して、または当番でできそうなことを挙げてください。

以下、各グループの発表内容要旨。

① 避難所開設作業について考える

- ・ どのような人が避難しているか受付で名簿を確認する。声が大きい人がいれば誘導、力持ちの人がいればトイレの組み立てや物資の搬送・受入をお願いしたい。消防団があれば情報提供し、怪我人や病人の対応をお願いしたい。
- ・ 若い人、子どもや孫がいる方がいれば、そのネットワークを活用してLINEでの協力の呼びかけをしよう。
- ・ 開設時間によって手伝ってもらえることが違ってくと思うが、仮設トイレの設置など力を使うものは若手をお願いしたい。

② 避難所内共助について考える

- ・ 食事、清掃、区画整理をお願いしたい。特に若い人には物資受入と配布をお願いしたい。
- ・ ミルクを作るにもお湯を沸かす必要があり、バーナーを使わなければならない。バーナー操作を出来る人、バーナーの火を見る人が必要になるかと思う。
- ・ 最初に集まった人に誘導・救助をお願いしたい。

(6) 写真



(7) 成果物

- ・ 講話資料
- ・ アンケート集計票

令和7年度 新代田地区防災塾

避難所運営の流れと ポイント

実施日:2026年1月31日(土)

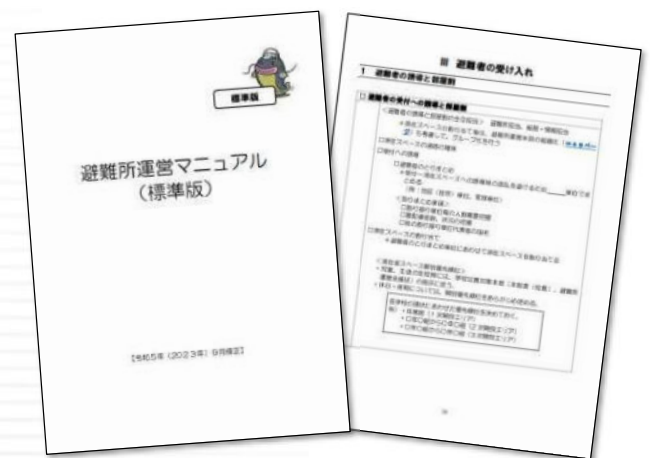
社会福祉法人世田谷ボランティア協会

せたがや災害ボランティアセンター センター長
横山 康博

第1 はじめに

世田谷区における

- (1)避難所の設置と運営
- (2)避難所の運営委託
- (3)避難所運営委員会
- (4)標準版避難所運営マニュアル
- (5)個別避難所の運営マニュアル



第2 大震災時の避難所の特徴

- 1 突発性(時機の予測困難)
 - 2 緊急性(被害の甚大)
 - 3 混雑性(被害の広域)
 - 4 集団生活性
 - 5 長期性
- ※水害時避難所との違い

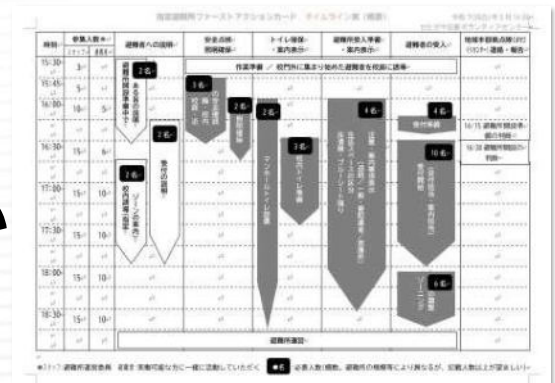


2

第3 避難所の開設・その1

大震災時避難所の特徴を理解した
開設・運営が求められる

- 1 開設と受入れは時間との闘い
- (1)せたがや災害ボランティアセンター版
ファーストアクション



3

時刻	参集人数*		避難者への説明	安全点検 照明確保	トイレ確保 ・案内表示	避難所受入準備 ・案内表示	避難者の受入	地域本部拠点隊(まじくりセンター) 連絡・報告
	スタッフ	避難者						
15:30	3		2名 避難所開設準備中 ある旨の説明	作業準備 / 校門外に集まり始めた避難者を校庭に誘導				
15:45	5			3名 の安全確認 隣・校内 校庭・近	2名 照明確保	2名	4名	
16:00	10	5	2名 受付の説明	3名 マンホールトイレ設置	3名 校内トイレ準備	4名 注意・案内事項表示 (通路/一般・要配慮者/教護所) 生活スペースの区分 床清掃・ブルーシート張り	4名 受付準備	16:15 避難所開設準備の判断
16:30	15	6					10名 (受付担当・案内担当) 受付開始	16:30 避難所開設の判断
17:00	15	10	2名 校内の案内 ゾーン案内指定					
17:30	15	10						
18:00	15	10					6名 ゾーンの調整	
18:30	15	10						
避難所運営								

*スタッフ:避難所運営委員 避難者:実働可能な方に一緒に活動していただく ●名:必要人数(概数。避難所の規模等により異なるが、記載人数以上が望ましい)

(2)避難所の受入れ手続きを問い直し、明確に

〈具体例〉

- ・受付で被災状況を聞き取り、受け入れ可否の判定をするのか?
- ・受入れ前の検温をするのか? 基準値と対応は
➔ 家族も分断か? 毎日全員の検温を?
- ・住所ごとに居住スペースをまとめるのか?
- ・生活スペース誘導前の整列待機?

- (3) 所要時間を試算し、現実性の有無を確認すること
- (4) 現実性のある手法を採用すること
- (5) 基本手法を決めても、状況に応じて臨機応変に適切な方法を採用すること
- (6) 受入れ定数を超過してしまったときの対応

6

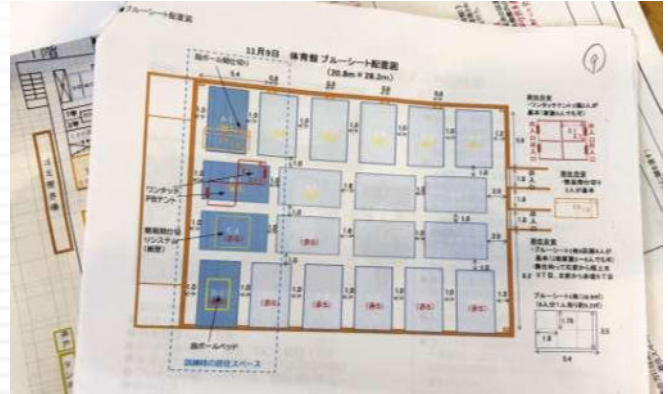
- 2 開設と同時に発生するのがトイレ問題
- 3 初日に多い相談内容と対応
- 4 安否の確認ないし問合せへの対応方法を明確に
- 5 食事問題への取り組み方を明確に



7

第4 避難所の開設・その2

- 1 2日目以降の入退所
- 2 スペース割当の調整



8

第5 避難所の運営

1 避難所の役割

- (1) 生活スペースの提供と生活支援
- (2) 地域全体の支援物資供給の拠点
- (3) 地域全体の情報拠点

➔ 地域の復興拠点となること



9

2 避難所の運営とは何か

➡ 復興拠点としてのあるべき姿の追求

- (1) 避難者を適切に受け入れること
- (2) 健康で文化的な生活となるように配慮すること
- (3) 被災者の自律的生活を促進すること
- (4) 被災者間のつながり、協力を生み出すこと

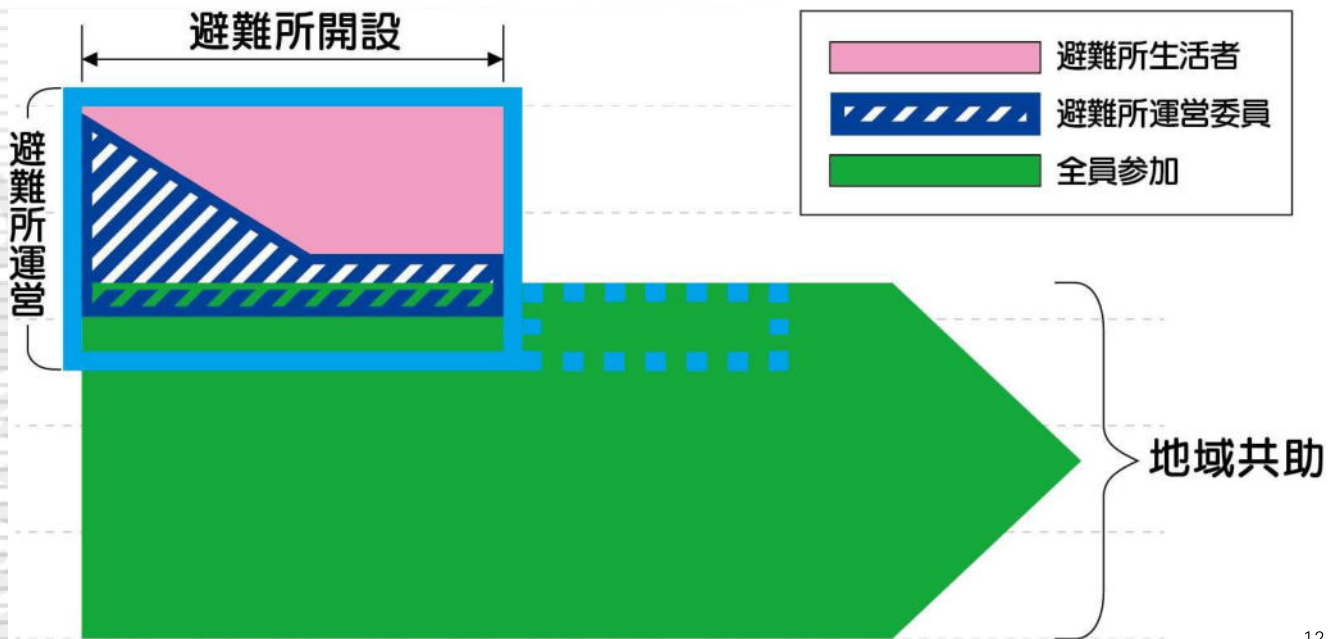
10

- (5) 要配慮、要介護などになった被災者に適切に対応すること
- (6) 子どもたちの生活に配慮すること
- (7) 情報を適切に収集し、提供すること
- (8) 支援物資の受入れ・保管・供給を適切に行うこと



11

避難所と地域復興のイメージ



12

3 緊急時の医療問題への対応

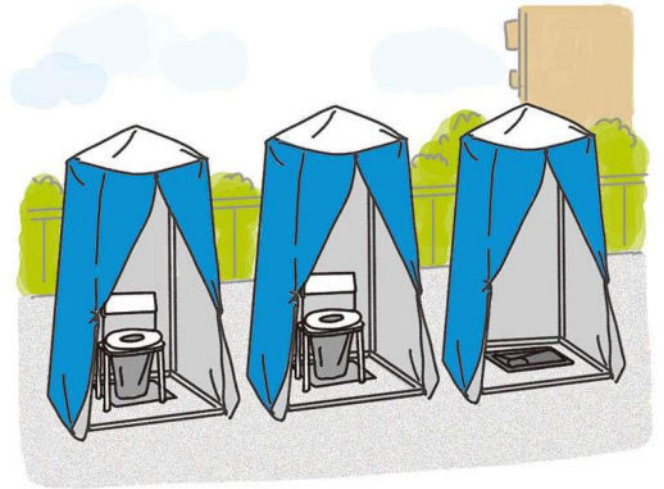
- (1) 体調不良者の発見と見守り
- (2) 医療サービスへのつなげ方
- (3) 本人、家族への情報提供



13

4 避難所での衛生・健康問題

- (1) 手指消毒・全体清掃
- (2) 衛生的なトイレ
- (3) 正常な排せつ
- (4) 適度の運動と栄養
- (5) 災害関連死に注意



イラスト：SUMO

5 避難者が主役の集団避難生活

- (1) 避難所はホテルでも収容施設でもない
- (2) 避難所は、被災者が自宅復帰するまで、
集団生活上のルールを守って自主的に生活する場所
- (3) 一定期間を過ぎれば、基本的には
自己責任での生活
- (4) 避難所の役割は、情報提供と
見守りが中心となっていく。
- (5) 各種の当番制



イラスト：くまもと防災

6 情報提供の重要性

- (1) 被災状況や復旧に関する情報
- (2) 避難所内の生活に関する情報
- (3) 医療に関する情報
- (4) 福祉に関する情報
- (5) 建物の危険度判定や修復に関する情報
- (6) 公的な支援や助成に関する情報



16

第6 避難所と在宅避難者とのつながり

- 1 支援物資の配給
- 2 各種情報の提供
- 3 マンション管理組合との連携



17

第7 運営会議／まちづくりセンター(拠点隊)との連携

- 1 会議による情報共有、振り返り、課題抽出
- 2 拠点隊との情報交換
- 3 情報の更新、伝達



18

ご清聴ありがとうございました

休憩

10分後にグループワークを開始します

グループワーク

1. まずは自己紹介と役割分担
(進行役・発表者・記録役)
2. グループで話し合きましょう
3. 発表
4. まとめ

発災時の避難所運営は

- ① 運営委員の皆さんが事前に定めておかれたルールやマニュアルをもとにまずスタートして、
- ② 2日目からは、運営委員、避難所生活者、在宅避難者の有志らによる「避難所内共助」を少しずつ広げていき、
- ③ 4～5日経てば避難所生活者も在宅避難者も、可能な人は地域内共助の活動にも参加して、

地域全体で復興を目指すことになるでしょう。

①と②のフェーズについて考えてみましょう

課題1 開設作業について考える

避難所運営委員だけでは避難者受入れ作業の手が足りないとき、避難者に手伝いを求めたいと思います。どんな人にどんなことを手伝ってもらいますか。その人は避難所開設作業について作業の要領などを知らないようですが、大丈夫でしょうか。

①と②のフェーズについて考えてみましょう

課題2 避難所内共助について考える

次は避難所内共助について考えましょう。避難所生活が始まれば、さっそく避難所生活者が避難所内の作業や活動に参加し、支えていかなければなりません。そこで行われる営みはほとんどすべてが避難所生活者の生活活動そのものだからです。そこで、皆さんが避難所で暮らしているとして、皆さん（もちろん参加可能な人）が分担して、または当番でできそうなことを挙げてください。

発表

各グループ1分程度でお願いします

ご参加頂き
ありがとうございました！

せたがや災害ボランティアセンター
ホームページ→



指定避難所ファーストアクションカード タイムライン案 (概要)

令和7(2025)年5月14日
せたがや災害ボランティアセンター

時刻	参集人数*		避難者への説明	安全点検 照明確保	トイレ確保 ・案内表示	避難所受入準備 ・案内表示	避難者の受入	地域本部拠点隊(まぶ くセンター) 連絡・報告
	スタッフ	避難者						
15:30	3		避難所開設準備中 ある旨の説明 2名	作業準備 / 校門外に集まり始めた避難者を校庭に誘導				
15:45	5			3名の安全確認 隣・校内 校庭・近 2名の照明確保	2名	4名	4名	16:15 避難所開設準備の判断
16:00	10	5	2名 受付の説明					
16:30	15	6		2名 校内誘導(指定 ゾーンの案内)	マンホールトイレ設置	6名 ゾーニングの調整	6名	
17:00	15	10	避難所運営					
17:30	15	10						
18:00	15	10						
18:30	15	10						

*スタッフ:避難所運営委員 避難者:実働可能な方に一緒に活動していただく ●名 :必要人数(概数。避難所の規模等により異なるが、記載人数以上が望ましい)

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年1月31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	12	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	2	7	6	7

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	6	1

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	7	6	6

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。

	①十分できています	②ややできています	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	9	2	6	

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・ワークの時間が短すぎて、ディスカッションが深まらなかった。 ・グループワークの時、色々な意見があるが正解が分からない。
- ・開設作業について、避難所内共助等の議論が出来た。
- ・避難所運営に携わっているので理解できた。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	11	8

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	7	10	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

テーマが多すぎて理解できなかった。

避難場所の設置・運営に理解できた。

元消防団・避難所運営委員だった

8 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。	3	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。	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。	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。	8	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。	10		

9 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	3	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	4
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	3	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	3
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	5
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	6	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	8	）	

10 「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	5		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	4	
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	6		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）	3	
<その他>					
11 「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	7	4	2		
12 「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。					
避難所運営委員以外の人へも、地域サポーターとして防災について学ぶ場を提供することが必要なのではないかと思った。					
実施前に当日のテーマを事前報告いただき、テーマに対する問題点をあらかじめリストアップさせてもらえるとよい。					
区民も入れた避難所訓練をやってみると、全体像や問題点に気が付くことが出来ると思う。					

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8年2月7日（土曜日）午前10時～正午
- (2) 場所 北沢タウンホール 3階ミーティングルーム
- (3) 参加人数 49人（町会・自治会、地区在住者、避難所運営委員、世田谷ボランティア協会、あんしんすこやかセンター、区職員、他）
- (4) テーマ 「避難所が教えてくれたこと～力を合わせて・心を合わせて～」
- (5) 実施内容

①講義

講師 宮城県石巻市出身 震災語り部 浅野 仁美氏

- ・ 避難所はどんなところだったのか
- ・ 誰が避難してきたか
- ・ 誰が運営したか
- ・ 避難所開設当初の困りごと
- ・ 避難所が教えてくれたこと

②グループワーク

- ・ 実際の事例をもとに、自分ならどうするかを考える。
- ・ 短時間で意見交換を行い、グループ内の意見をまとめる。

意見をまとめる必要性を感じるとともに、どのようにでも考えられること、相手の意見も受け入れることの大切さを学んだ。

③質疑応答

- (6) 成果物

①当日の写真



②アンケート結果

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付	令和8年2月7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	18	24	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	4	5	9	20	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	5	2	1	4	5	10	13	4

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	31	7	5

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	11	20	7	3	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 意識の高い方が集まっていたからか、お話が盛り上がりました。
- 講演後の質疑応答時間もあって、具体的なお話が聞けて良かった。
- 意識のある方がいたので意見がよく出た。
- 他の人の意見にお互い耳を傾けられた。
- 「運営」する側の意見がリアルに聞けて良かった。
- ワークショップで質問から派生して様々な話が聞けた。
- 実際に発生した事例に基づき、グループディスカッションができ、大変参考になりました。
- 色々な話し合いができた。自分とは違う意見が聞けて良かった。
- ワークは2問だったが、十分話し合いはできたと思う。
- 各自の立場で考えていることが言い合えました。
- 色々話が聞けて良かった。
- 多角的な意見が聞けた。
- 活発に意見が出たが、時間が短かったので十分とは言えない。
- 具体的な地域の話題についてまで踏み込めなかったが、それ以上に避難所について得るものが大きかった。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	20	19

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	8	24	8

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。					
生の声、話が聞けてとても勉強になりました。自分事として考えることから始まると思いました。早速、準備したいと思います。					
防災塾当初から参加しているのです。					
関心が大いにあるのです。					
体験された話を聞いていざという時の知恵を学んだ。					
少しは理解できたと思う。					
今回は直接触れた内容ではないが、避難所運営の課題を知れた。					
地区防災に関しての防災塾ではなかったのです。					
地区防災計画についてのお話が何もなかったのです。					
今回のテーマではなかったのです。					
8 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。	9	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。	11		
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。	14		
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。	23	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	11		
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。	27				
9 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	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	13		
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	21		
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	9		
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	15	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	18				
10 「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	17	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	16	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、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	10	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）	17		
＜その他＞皆が自分事として考えるきっかけづくり					
11 「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	21	16	0	0	0
12 「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。					
ワークショップでの意見交換、話し合いではいろいろな考え方があり、難しい場面に直面するときいかに進めていくことができるか大変さがわかった。					
浅野先生のお話を伺って、日頃からの備えやご近所との関係づくり等、平時にしておかなくてはならないことを再認識した。					
浅野先生の素晴らしい会談にとても感動いたしました。避難所は最後の場所と思いました。なるべく、自宅で待機し、最後に避難所に行くことが皆様の協力ができるはないかと思いました。					
実際の事例を聞き大変参考になりました。					
実体験の上で説明があり、初めて知ったことが多々あり参考になった。					
本当に大切なことを教えていただきました。					
防災に対して今まで以上に興味を持つことができました。					
北沢地区の防災・減災を考えていくうえで、今後も「防災塾」を通じて情報を共有していきたいと思います。					

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8年1月27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
32名（町会・自治会、民生委員・児童委員、商店街、学校、世田谷消防署松原出張所、社会福祉協議会松原地区事務局、松原あんしんすこやかセンター、区職員）
- 4 テーマ
「現実を見据え、避難所のあり方を考えた運営方針」
- 5 実施内容
 - (1) 講演「現実を見据え、避難所のあり方を考えた運営方針」
講 師 せたがや災害ボランティアセンター センター長 横山 康博氏
 - ・避難所の「現実」とは（世田谷区の指定避難所に予想される「現実」）
 - ・「現実」を見据えた運営方針（想定される課題、課題に対する考え方）
 - (2) グループワーク
講 師 せたがや災害ボランティアセンター 主任 小泉 宰美氏
 - ・自分の地域の避難所を、講演で示されたような良き姿に近づけるためにはどうすればいいか
 - (3) 講評（世田谷消防署松原出張所 戸村 敦所長）
- 6 成果物
 - ・講演資料
 - ・記録写真
 - ・アンケート集計

2025年度 松原地区防災塾

現実を見据え、 避難所のあり方を考えた 運営方針

実施日:2026年1月27日

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 センター長

横山 康博

第1 避難所の「現実」とは

1 避難所とは

- (1) 自宅の居住環境を失った被災者が、命をつなぐための公設の避難所
- (2) 学校や体育施設などの広い場所に開設され、大勢で集団生活をする。

2 一般的な指定避難所

- (1) 基本的には、住居を失った人のための応急仮設住宅ができるまでの1~2か月間だけ運営される。生活環境としては劣悪だが、途中で生活環境の良い宿泊施設等へ移ることもある(二次避難所)
- (2) 自宅→避難所→指定避難所→応急仮設住宅→復興住宅ないし自宅と移動するのが一般的な流れ

3 世田谷の指定避難所に予想される「現実」

- (1) たくさんの避難所が開設されるが、90万人を超える巨大人口で、しかも東京を離れたくない人たちが多いため、どの**避難所も大混雑**が予想される。過去の事例よりさらに**劣悪な生活環境**となりかねない。
- (2) ライフラインの長期途絶のおそれがあると予想されている。
- (3) 大勢の避難者が集中して、トイレ事情は破綻的なものとなると予想される。



2

- (4) 都区内には応急仮設住宅の建設用地が乏しいため、応急仮設住宅での生活を経験せず、自宅の補修を待って**避難所から自宅に戻る**というパターンが多くなる。
- (5) 避難所から容易に自宅に戻れない人もあり、避難所生活が長引く可能性がある。
- (6) 避難所は区内全域に設置されており、在宅避難者もいるので、周辺地域のコミュニティは維持されている。
- (7) 在宅避難者が増えるほど、避難所には**在宅避難者のための活動・作業**も求められることになる。



3

第2 「現実」を見据えた運営方針

1 避難所開設時の受入れ作業が混乱しやすい

➡ 臨機応変にスムーズな避難者受入れができる避難所にしよう。

- (1) 受入れ作業は時間との闘い
- (2) 初動のルール、手順の見直し
- (3) 気象条件や時刻により臨機応変に

最低でも避難者1000人の受入れを想定する。
 どうすればどれだけの時間がかかるかを常に意識する。
 出来ること、無理なこと、すべきでないことを識別する。



イラスト：消防防災博物館

指定避難所ファーストアクションカード タイムライン案 (概要)

令和7(2025)年5月14日

せたがや災害ボランティアセンター

etagaya Disaster Volunteer Center

時刻	参集人数*		避難者への説明	安全点検 照明確保	トイレ確保 ・案内表示	避難所受入準備 ・案内表示	避難者の受入	地域本部拠点隊(まぶくりセンター)連絡・報告
	スタッフ	避難者						
15:30	3		2名 避難所開設準備中で ある旨の説明	3名 の安全確認 隣・校内 校庭・近	2名 照明確保	2名 マンホールトイレ設置	4名 受付準備	
15:45	5							
16:00	10	5	2名 受付の説明			3名 校内トイレ準備	10名 受付開始 (受付担当・案内担当)	16:15 避難所開設準備の判断
16:30	15	6						
17:00	15	10	2名 校内誘導(指定ゾーン案内)				6名 ゾーンの調整	
17:30	15	10						
18:00	15	10						
18:30	15	10						
避難所運営								

*スタッフ:避難所運営委員 避難者:実働可能な方と一緒に活動していただく ●名:必要人数(概数。避難所の規模等により異なるが、記載人数以上が望ましい)

2 避難所生活の長期化は関連死を招きやすい

➡ 保健対策の豊かな避難所にしよう。

- (1) 不活発な生活に沈み込ませない
- (2) 適度な運動
- (3) 見守りと声掛け(専門ボランティア)
- (4) 体調不良者への早期対応



イラスト：消防防災博物館

5

3 トイレ問題への地域全体での取り組みが必要

➡ トイレ対策がある避難所にしよう

避難所を開設した瞬間からトイレ問題が始まる。

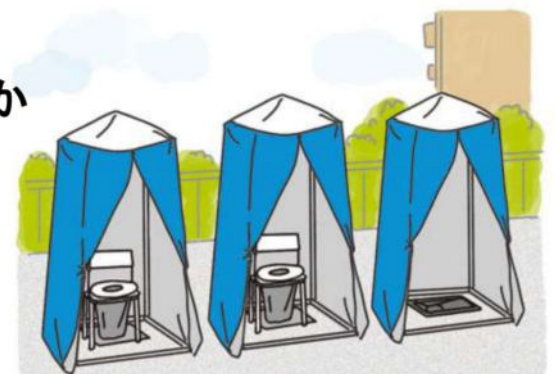
避難所のトイレ事情

在宅避難が難しくても在宅トイレは可能か

し尿ごみの処理方法

トイレ清掃

全区的な取り組みと情報提供



イラスト：SUMO

6

4 長引く避難所生活を自律的に過ごすこと

➡ 生活再建の意欲に満ちた避難所にしよう

規則的な生活リズム

生活再建の計画と実行

5 地元ボランティアによる支援

➡ ボランタリーな助け合いのある避難所にしよう

(1) 地元ボランティアの発掘

(2) サテライトでのボランティア登録

(3) ボランティア保険



7

6 自宅復帰の為の相談、アドバイス、情報交換の機会を設ける

➡ ふれあい・つながりの豊かな避難所にしよう。

7 子どもやその他の要配慮者への対応

➡ 配慮の行き届いた避難所にしよう。



イラスト：奈良市

8

8 情報の提供方法と新情報への更新

➡ 様々な情報を得られる避難所にしよう。

- ① ライフラインの復旧情報
- ② 支援物資、給水の情報
- ③ 交通規制の情報
- ④ 災害ごみ、し尿ごみの回収情報
- ⑤ 医療機関の再開情報
- ⑥ 店舗の営業再開情報
- ⑦ ボランティアの支援活動情報



イラスト：消防防災博物館

休憩

10分後に再開します

グループワーク

1. まずは自己紹介と役割分担
2. グループで話し合きましょう
3. 発表
4. まとめ

ワーク1

1. 皆さんは、自分の地域の避難所を、どんな避難所にしたいと思えますか。本日のレジュメに登場した避難所の姿プラスワンの中から、グループごとに一つ選んでみてください。
 - 1 臨機応変にスムーズな避難者受け入れができる避難所
 - 2 保健対策が豊かな避難所
 - 3 トイレ対策がある避難所
 - 4 生活再建の意欲に満ちた避難所
 - 5 ボランティアな助け合いのある避難所
 - 6 ふれあい・つながりの豊かな避難所
 - 7 配慮の行き届いた避難所
 - 8 さまざまな情報を得られる避難所

ワーク2

2. 選んだ避難所のような良き姿に近づけるためには、どうすればいいのか考えてみましょう。

避難所運営委員、避難所生活者、地元の有志、ボランティア、まちづくりセンター(拠点隊)などだれを登場させても構いません。

なるべく具体的に、どんなことが必要なのか、だれが何をするのか、どうすればうまくいくのかなど、いろいろな角度から意見を出し合ってください。

15分間(15時30分まで)

発表

各グループ1分以内でお願いします

ご清聴 ありがとうございました

せたがや災害ボランティアセンター
ホームページ→





防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年1月27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	16	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					3	3	7	6

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	3	1	0	2	10	

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	5	11	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。

	①十分できています	②ややできています	③どちらとも思えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない
数	6	6	1	2	1

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 具体的内容を伴った講演を聞いたから
- 様々なテーマで議論ができた点は大変意義があった
- グループワークで十分な議論ができた。
- 問題点を出されているのが次につながると思った。
- 少し時間が足りなかった。
- グループに地域の方が少なかったため地域の意見がややわからなかった。
- テーマを設けてディスカッションしグループ単位で発表したことはよかった。
- 重要な気づきをたくさん教えてもらった。
- たくさんの方といろいろな話げできた。
- グループワークにはちょっと時間が足りなかったが講義を聞くだけでなく参加者同士で意見交換できたことはよかった。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	15	4

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	5	13	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 横山センター長の講演やグループワークで理解が深まった。
- 気づきは教えてもらったが、あとは自分たちで考えて自分たちで計画を立てて自分たちで実行しなければならない。
- グループワークの際に教えていただき理解できた。
- 具体的な話し合いがあった。

8 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。	14
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。	9	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。	15		

9 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	10	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	8		
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	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	1	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（			
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	）			
10 「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	5	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	7		
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	2	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	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）	1		
<その他>					
11 「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	12	5			
12 「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"> いろいろな問題が入り組んでいるが、少しでもよい防災取り組みができるように360度見直して取り組みたい。 実際の災害は想定外の時間帯、気象情報、人数等が考えられるので様々なケースに対応できるように備えておくことが大事。 大切な問題なので視点を改めて何度でも繰り返して勉強したい。できるだけ多くの住民に参加してほしい。 地域は限定されているのでより具体的に限定した地域ごとに具体的に指定避難所の確認と情報をどう共有していくかをあらかじめ決めていく必要性を感じた。 					

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7年12月12日(金曜日)午後2時～4時30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 48人
- (4) テーマ
「地域防災力向上の取り組みと工夫について」
- (5) 実施内容
 - ① 開会 〈松沢まちづくりセンター所長 上原 亜紀〉
 - ② 挨拶 〈北沢総合支所 地域振興課長 生垣 明〉
 - ③ 松沢地区防災塾の経緯と本日の内容
 - ④ 講演 『船橋会の防災活動』
〈船橋会 会長 飯田 育代 様
副会長 総務会計担当 鈴木 昭彦 様
理事 広報部会 八巻 和郎 様
理事 防火防災部会 宮内 倫子 様〉
 - ⑤ グループワーク
 - ⑥ 閉会 (東京消防庁 世田谷消防署 上北沢出張所長 有山 修平 様)
- (6) 成果物
 - ①船橋会 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 船橋会 発表資料

防災塾 船橋会

船橋会の防災活動

令和7年12月12日
世田谷区松沢地区防災塾

防災塾 船橋会

船橋会の紹介



会員数：3,000世帯（加入率：17%）
 船橋会エリア：船橋1丁目全域、2丁目全域、3丁目全域、4丁目1～29・31～43番、7丁目2～7・9～23番
 指定避難所：4か所
 船橋小学校(船橋会)
 千歳丘高校(船橋会、船橋段組合)
 希望丘小学校
 (フール西経堂自治会)
 船橋希望中学校
 (希望丘印地自治体)

防災塾 船橋会

広報手段

1. 回覧：月2回
2. 掲示板：町会掲示板（16カ所）& 区広報板（12箇所）
3. デジタルツール：ホームページ、X（Twitter）、メールマガジン


<https://funabashikai.org>


<https://x.com/funabashikai>


 (空メールを送付)

防災塾 船橋会

防災関係の補助金の活用例

1. 令和6年度「地域の絆連携活性化補助金」
・ 防災ラリー用に差し込みベストを購入
2. 令和6年度「東京都地域の底力発展事業助成」
・ 防災体験ラリーの運営費
3. 令和7年度「防災区民組織活動奨励金」（申請中）
・ 携帯トイレ（300個）を購入予定
4. 令和7年度「せたがや動物とともにいきるまちづくり補助金」
・ 「地域猫活動とペット防災の勉強会」（2/7開催予定）

防災塾 船橋会

防災関係の補助金の活用例

1. 令和6年度「地域の絆連携活性化補助金」
・ 防災ラリー用に差し込みベストを購入
2. 令和6年度「東京都地域の底力発展事業助成」
・ 防災体験ラリーの運営費
3. 令和7年度「防災区民組織活動奨励金」（申請中）
・ 携帯トイレ（300個）を購入予定
4. 令和7年度「せたがや動物とともにいきるまちづくり補助金」
・ 「地域猫活動とペット防災の勉強会」（2/7開催予定）

防災塾 船橋会

主な防災活動(2025年)

日付	内容	参加先
3月8日	災害時安否確認訓練と 防災体験ラリー	
6月1日	第22回船橋あおばまつりにて スタンバイ訓練	
6月11日	都立千歳丘高校にて 防災教育行事	
7月5日	避難所運営訓練 (HUG)	
7月27日	ラジオ体操のあと スタンバイ訓練	
9月6日	災害時安否確認訓練	
11月4日	区立船橋小学校にて 防災教育授業	

※「災害時安否確認」については「1」

防災塾 船橋会

コロナ禍での防災活動 (2021/11/3)



クイズ形式でのスタンバイラリー





放水体験 (スタンバイラリー絆めくくり)



防災塾 船橋会

安否確認カード訓練



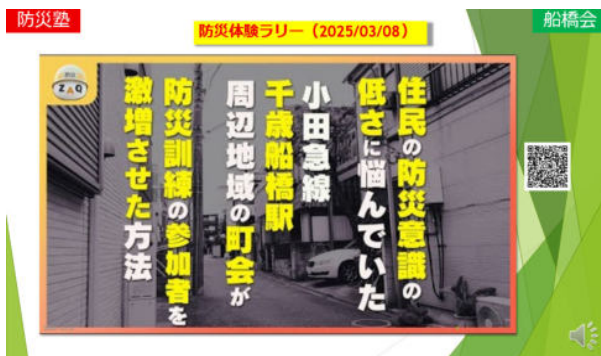
訓練に関する説明動画





訓練の様子 (2025/9/6)





成果物等② グループワーク結果

【A班】

○防災倉庫等の鍵についてどうしているかという悩みがあり、役員が鍵を管理したり、開けられない場合は壊して開けるのかなどという話がでた。結論として番号タイプの鍵で管理することで、緊急時でも多くの方々が対応することができるという意見がでた。

【B班】

○悩みとしては、訓練の参加率が低い、防災意識低い、担い手不足等がでた。対策としては、個人の防災意識が高まるようなイベントをする。避難所の運営は、避難してきた方々が運営するという意識を付けていくことが必要である。また、避難所を運営することは、現在では簡単ではない為、誰でも運営できるような仕組みを作成して

いきたい。

【C班】

○各避難所の実態と乖離が伴っていない、例えば、桜上水1丁目内に経堂小学校があるけど、桜上水1丁目の方々が避難するのは緑丘中学校といったことがある。また、今回赤堤小学校の避難所運営訓練参加者がとても増えたため、理由を伺ったところ、副校長先生がPRとして、給食の時間に訓練ではなく、お祭りがあると周知したことが大きな要因であるということで、周知方法は大切だと感じた。他にも、訓練という名称ではなく、フェアという堅苦しくない表現をすることも大事である。

○スタンドパイプについて、船橋会は鍵をかけていないという話を伺ったが、桜上水1丁目では、いたずらをされてしまうなどの前例がある為、鍵をかけているが誰もが災害時に使えるようにするための対策を考える必要がある。また、スタンドパイプは全ての公共施設に設置していただきたい。

【D班】

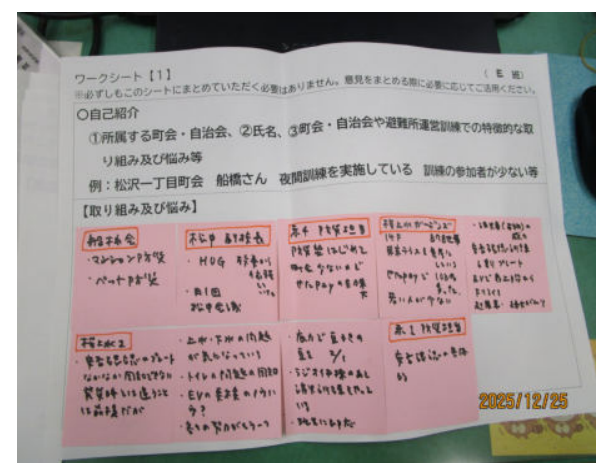
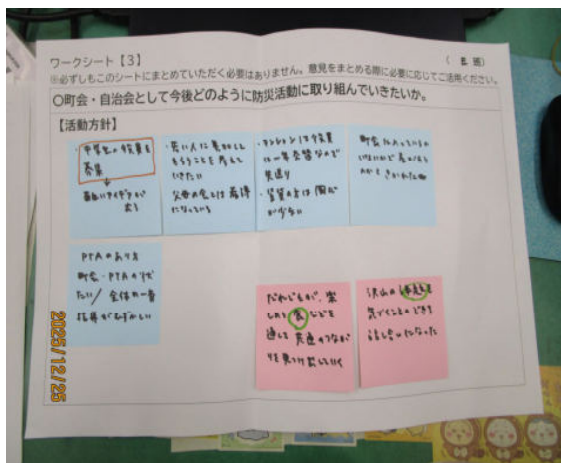
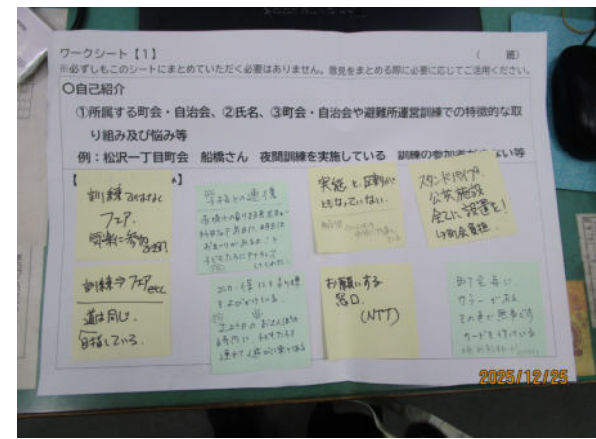
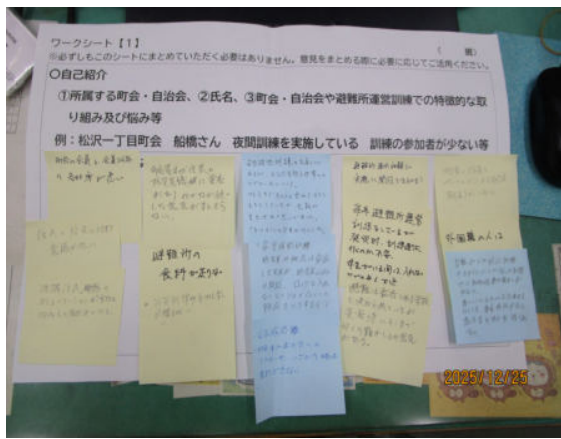
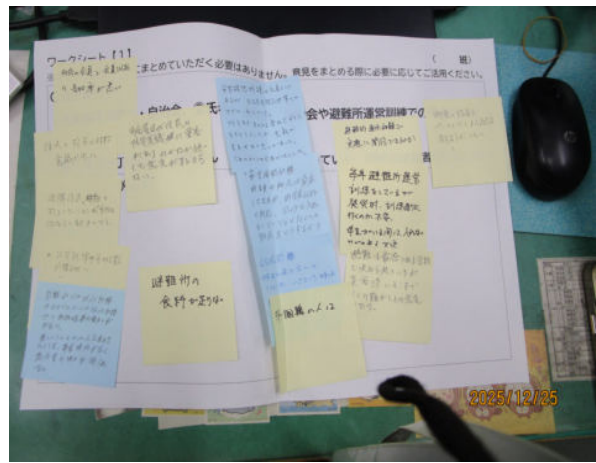
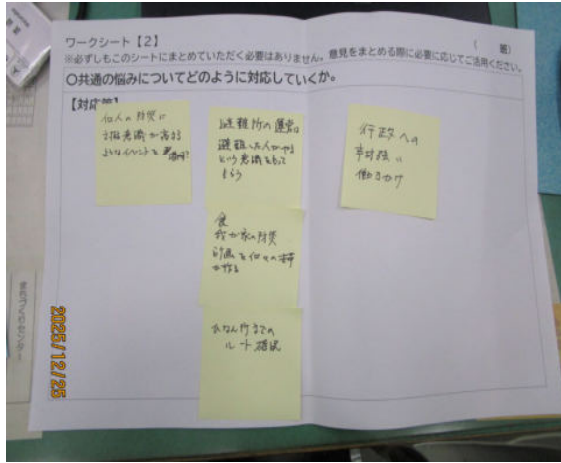
○悩みとしては、集客するためには、どうしたらいいのか。「知る」をことが大事なので、どのような周知方法が良いのか等が出た。今回、赤堤小学校の避難所運営訓練の参加者が多かった理由としては、子どもを通して家庭に繋げてもらったことが大きな要因だと思う。また、食事という面で、炊き出しの実施や、チラシでの周知などといった、様々な工夫をしたためでもある。今後の対策としては、近隣の方とのコミュニケーションを欠かさずに顔見知りになること、ペットと暮らしている家庭が多い為、各避難所でペットの対応も考えていくべきという意見がでた。

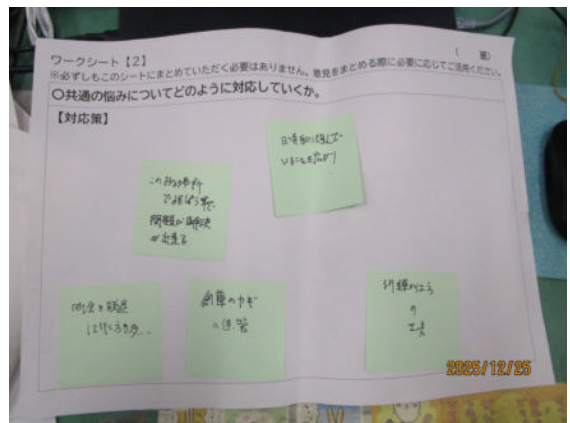
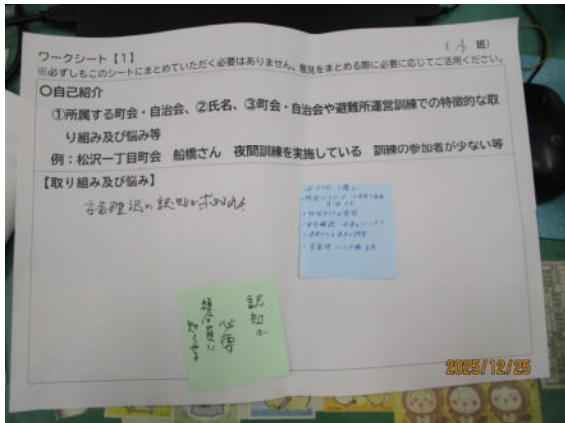
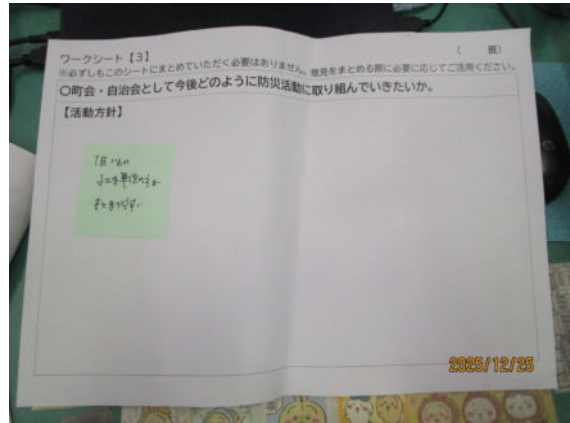
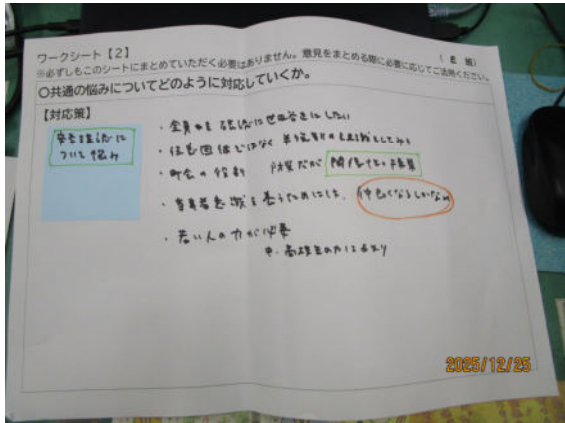
【E班】

○安否確認について、町会に加入している方だけではなく、地域住民全員でできたらいいと考えている。だが、町会は任意団体なため現在は難しいが、町会を半強制的な組織していくことも検討する必要がある。町会の役割としては、防災だけでなく、関係性を構築していくことでもあるため、小・中学生などの若い力も取り入れていきたい。桜上水二丁目町会では、中学生の役員を募集するなど工夫をしている。また、地域の繋がりが昔と比べて弱くなっているという課題がある為、餅つきやカレーといった、「食」で繋がりを作っていくことで、共助の力をつけていきたい。

【F班】

○集客は、「楽しさと物で釣る」ということで、参加者を増やしたい。また、中学生と高齢者と取り持つのは大学生という話がでた。周知方法としては、とにかくチラシを色々なところに配布するということが大切である。課題としては、イベントには参加して下さるが、町会活動には参加してくれない。町会に関わりたくない人はどうするかという課題がでた。





成果物等③ 当日の様子



ご参加された松沢地区・船橋会の皆様



北沢総合支所地域振興課長 挨拶



松沢まちづくりセンター所長 挨拶



船橋会による講話



グループワークの様子



グループワークの意見発表



世田谷消防署 上北沢出張所長 挨拶

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）					日付		令和7年12月12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	21	14	13					
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	5	11	12	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	2	2	3	3	6	5	10	4
2 今まで参加した防災塾の開催年度について								
	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前					
数	11	3	21					
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どちらとも思えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない			
数	16	15	4					
4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。								
・他地区の防災活動を知る事ができたため。								
・とても活発に意見が出ていた。								
・各町会の悩みを聞くことができた。今後の防災活動に活かしていきたい。								
・船橋会の説明のおかげで、地域の防災活動を見直すことができた。								
5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。								
	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)						
数	28	7						
6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。								
	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった					
数	17	16	2					
7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。								
・今まで不安だったことが少し理解できた。								
・まだ十分に理解できていない								
8 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。	1		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。			16		
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。			18		
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。	4		⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。			21		
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。	25							
9 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	10		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			8		
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		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	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			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（					
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)					

10 「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	11	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	11		
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	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＞「無事ですカード」が出てないお家への対応。					
11 「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	24	11			
12 「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。					
松沢地区だけでなく、世田谷区又は東京都として、発災時にどのような対応されるのか知りたい。					
食と物で防災のつながりを始めるのも悪くない。					
地域の防災について改めて意識を深めることができた。					

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課

奥沢まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年3月18日(水曜日) 午後6時30分～午後8時30分
- (2) 場所 奥沢まちづくりセンター活動フロア
- (3) 参加人数 51人(うちオンライン参加者5人)
- (4) テーマ
防災講演会『在宅避難はなぜ必要なのか!?2026』
講師：宮崎 猛志氏(せたがや防災NPOアクション代表)
- (5) 実施内容
奥沢地区の防災力向上を目的として、奥沢・東玉川地区区民防災会議委員および地区在住者ととも防災講演会を開催した。
- (6) 成果物
 - ・ 一般参加者募集チラシ
 - ・ 当日の様子(写真)
 - ・ アンケート結果
 - ・ 講演資料

奥沢・東玉川地区区民防災会議主催

防災講演会

在宅避難はなぜ必要なのか！？2026

先着

30名

令和8年

3月18日(水)

18:30~20:30

奥沢まちづくりセンター2階

活動フロアー (奥沢3-15-7)

もし今日、大きな災害が起きたら、
あなたは自宅で暮らせますか？
電気・水・トイレはどうなる？
在宅避難を「知ってる」から
「できる」へ。

せたがやNPOアクションの宮崎猛志氏
を講師にお招きし、在宅避難の備えを
学びます。

申込方法

電話またはFAX

奥沢まちづくりセンター

電話：03-3720-3111

FAX：03-5499-7046

※FAXの場合は「氏名」「住所」「電話番号」
を記入してください。



講師プロフィール 宮崎 猛志 (みやざき たけし)

せたがや防災NPOアクション代表

NPO法人国際ボランティア学生協会 (IVUSA) 理事

1993年の北海道南西沖地震の救援活動に始まり、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、能登半島地震など多くの災害で支援活動を経験されています。

せたがや防災NPOアクションは、世田谷区内でいろいろな分野で活動しているNPO法人の集まりで、いつ起こってもおかしくない大地震等に備えてネットワークを組み、いざという時に必要な情報を共有し、できるだけ有効で迅速な支援体制が組めるようにと平成26年5月に設立されました。

奥沢地区防災塾 当日の様子

開会



開会の挨拶



講演の様子①



講演の様子②



質疑応答



閉会の挨拶



奥沢・東玉川地区区民防災会議『防災講演会』アンケート結果

アンケート回答数(無記名方式)	37
-----------------	----

1 今回のテーマである「在宅避難」について知っていましたか？

①知っていた	25
②知らなかった	3
③聞いたことはあったが具体的には知らなかった	9

2 講演の時間はいかがでしたか？

①長かった	4
②ちょうど良かった	26
③もっと聞きたかった	6

※無回答1

3 講演の内容はわかりやすかったですか？

①わかりやすかった	28
②ちょうど良かった	8
③難しかった	1

※無回答1

4 奥沢地区防災計画(本日お配りした奥沢地区防災まちづくり『新・提言』)はご存じでしたか。

①知っていた	13
②知らなかった(今回初めて知った)	24

5 今後、防災に関するどのような内容の講演を聞いてみたいですか？

<input type="checkbox"/> 法令もシステムも年々変わっていくので新しい情報が常に必要。同様の内容でまた聞きたい。 <input type="checkbox"/> 奥沢地区は震災後の火災が怖いので、火災についても詳しく聞きたい。 (発災後4日間の避難所運営の留意点、コツ) <input type="checkbox"/> 具体的な連絡先を知りたかった。 <input type="checkbox"/> 避難所生活について <input type="checkbox"/> 各家庭での防災グッズとその必要量について <input type="checkbox"/> 奥沢地域に特化した情報 <input type="checkbox"/> 災害時の防犯について <input type="checkbox"/> 通電火災防止や災害時のトイレの作り方など <input type="checkbox"/> 成功事例や過去の具体的な教訓 <input type="checkbox"/> 避難所運営に関わる準備、訓練の事例紹介など <input type="checkbox"/> 耐震について
--

6 本日の感想やご意見をご自由にお書きください。

(本日の講演を聞いてみて、ご自宅で取り組んでみたいと思った在宅避難の備えがあればお書きください。)

- 家具転倒防止の再確認、バッテリーの確認に取り組みたい。
- 具体的な講演でとてもわかりやすかった。
- 家の中の耐震化をもっときちんとやらなければいけないと感じた。
- 竜巻の恐ろしさを改めて感じた
- 時間は長かったがお話が上手で聞き入ってしまった。内容が濃かった。
- トイレが使えるかの確認と区の防災サイトのチェックを行いたい。
- 給水拠点を調べたり、伝言ダイヤルをできるように確認しておく。
- いつ起こるかわからないからこそ、今準備しないといけないと思った。
- 地域の多くの方々に聞いていただける場所で宮崎さんのお話、在宅避難について学べるといいと感じた。
- 「受援力」について回覧板や資料で地域の皆さまにも伝えられるとよい。
- 世田谷区の防災グッズで感電ブレーカーがあったので購入してみたが、感電ブレーカーの必要性をもっと広めていった方が良かったと感じた。
- 耳には聞いて知っていたが、改めて現実感が出て、色々な準備をしなければいけないと痛感した。
- フェーズにあわせて対応をよく考えてみたいと思った。
- 家具の転倒防止や感電ブレーカーなど設置はしているが、機能するかは確認できていない。どのようなことでも訓練が重要なので、そういった場をどうつくるか考えたい。
- 世田谷区は進んでいるというが、ほかの周辺自治体との連携が気になった。
- 消防隊員なので、しっかり救急対応をできるように学びたい。
- モバイルバッテリー、発電機などの準備の必要性を痛感した。
- 「受援力」の必要性を痛感した。
- 携帯トイレはことあるごとに買いためておきたいと思った。
- 大変参考になった。今後さらにタイムリーでより役立つ内容(救援サポート体制、シェルター、車中泊など)の話もお願いしたい。

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課

九品仏まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和7年9月26日(金曜日)午後1時30分～4時30分
- (2) 場所 九品仏まちづくりセンター 活動フロア
- (3) 参加人数 36名(避難所運営委員等31名、講師1名、区職員4名)
- (4) テーマ
実災害を踏まえた避難所生活の在り方
～能登半島地震等、被災地での避難所生活から～
- (5) 実施内容
 - ①開会 あいさつ 九品仏まちづくりセンター 所長 向後雅一
 - ②防災講演会『「実災害を踏まえた避難所生活の在り方」～能登半島地震等、被災地での避難所生活から～』
講師：せたがや防災 NPO アクション 宮崎 猛志 代表
 - ④グループワーク
「下記テーマについて、具体的な取り組み方針についてご議論ください。
危険個所、立ち入り・進入禁止個所の設定、設備の確認、トイレの確認、ゾーニング、受付の設置、看板の設置」
 - ⑤グループ発表・講評
 - ⑥閉会 アンケート記入
- (6) 成果物
 - ・ 講演資料
 - ・ 写真
 - ・ アンケート集計表

7年度 防災塾

『実災害を踏まえた避難所生活の在り方』
～ 能登半島地震等、被災地での避難所生活から ～

せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

○前提のお話し：首都直下地震とは？

○避難所開設：初動編

○避難所開設：運営編

○おまけ：能登半島地震の避難所から

首都直下地震の被害想定（定量的）

○耐震化不燃化が進み、在宅避難可能なエリアは年々拡大

○世田谷区の被害を定量的に表すと下記。しかし大事なものは「定性的」物語

- ◆全壊家屋 6,464/189,303=3.4%
- ◆焼失家屋 19,989/189,303=10.5%
- ◆死者 645/943,664=0.068%
- ◆負傷、重傷者 7,132/943,664=0.75%
- ◆避難者 252,337/943,664=26.7%

- ◆停電率 10%～20%
- ◆ガス停止率 10%～20%
- ◆固定電話不通率 10%～15%
- ◆携帯電話不通率 20%～40%以上
- ◆断水率 20%～30%
- ◆下水破損率 5%～10%

『避難行動』と『避難生活』 この違いを意識しましょう！

【地震の場合】

家の周りはどうなっているの？・・・一時集合場所
火事が起きて延焼が始まっている！・・・広域避難場所
自宅が壊れて生活できない！・・・公設避難所

ここまでが『避難行動』
ここからが『避難生活』

どこで『避難生活』を送りますか？
自宅 or 避難所 or ???

せたがや防災NPOアクション

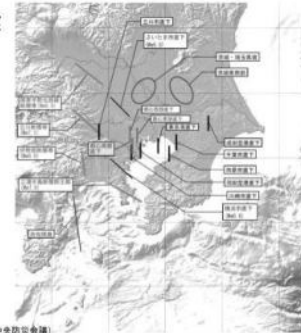
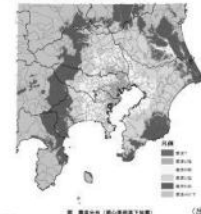
区内のNPO団体が、平時より顔の見える関係を築くとともに、発災時においてNPO団体同士の連携が図られるよう、ネットワーク化することを目的に、2014年5月に発足しました。ひっ迫する首都直下地震、激甚化する台風に備え、地域のみならずとともに、私たちのまちを、災害に強い世田谷をめざし、一緒に活動する仲間を増やしていきたいと考えています。

- 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、ボラ協、NPO）による連携体制への協力

どこで、首都直下地震？

異なる震源の複数の地震
が想定されている。

首都圏何処でも震度6強以上の
可能性あり。



首都直下地震の被害想定（定性的）

【ライフラインの途絶】

- ▽電力：3日目ぐらいから徐々に復旧、直後の不通より、計画停電の可能性が負荷大
エレベーターの再稼働確認は長期化
 - ▽ガス：3日目ぐらいから徐々に復旧、ただしブロックごとに長期化の可能性
 - ▽上水道：3日目ぐらいから徐々に復旧、ただし本管被害の場合長期化（1か月近く）
 - ▽下水道：水道復旧してもトイレ使用不可は続く、特に集合住宅は時間がかかる。
- ※以上のことから、3日目～1週間ごろが最も避難所避難者、分散避難者が増える想定される

首都直下地震 東京都 被害想定 検索

現在位置: トップページ > 東京都の取組・対応
> 東京都の取組 > 地震被害想定
> 首都直下地震等による東京の被害想定
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torkumi/1000902/1021571.html>

《災害救助法での救助対象者の定義は？》

救助の対象（第2条）は、「災害によって被害を受け、現に救助を必要とするもの」

⇒避難所に避難した被災者だけに限定していない。

⇒自宅、勤務先などにおいても、救助を必要とする場合は支援対象となる。

▼「救助を必要とする場合」とは ⇒ ライフラインの停止

せたがや防災NPOアクション

○前提のお話し：首都圏大地震とは？

○避難所開設：初動編

○避難所開設：運営編

○おまけ：能登半島地震の避難所から

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

学校周辺の避難行動状況

学校周辺の避難場所

1：一時集合所

＝地域の方が一旦集まる場所
八幡小学校、ほかほか広場、九品仏小学校、八幡中学校、
浄真寺参道付近、ねこじゃらし公園 など

2：広域避難場所

多摩川河川敷・田園調布先一帯、都立園芸高校
＝火災延焼の危険がある場合の避難場所

3：指定避難所

八幡小学校（奥沢中和会、玉川田園調布会）
九品仏小学校（九品仏自治会）
八幡中学校（九品仏自治会、等々力6丁目町会）
＝自宅で避難生活ができないときの避難場所

※その後、二次避難所（福祉避難所等への移動）、第二順位避難所の開設を検討。

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難所の対応。優先順位は？

【ポイント】は時間軸

- ① 児童・教職員、避難所運営委員の安全確保 ← 訓練可能
- ② 建物、施設の安全確認 ← 訓練可能
- ③ 周辺避難者の受け入れ ← ？
- ④ 避難生活の準備 ← 訓練可能

【一番想定できなく、混乱が予想されること＝周辺避難者の受け入れ】

ここをどうやって解消するか？

※過去の被災地（避難所運営支援）、こんな準備しておけばよかった！は？

【世田谷区の場合は2種の避難者を想定】

- 1, 周辺区民
- 2, 滞り者・帰宅困難者

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

滞り者対策

【災害時帰宅支援ステーションの役割】 ※新指定

災害時帰宅支援ステーションが徒歩帰宅者に対して行う主な支援内容は、水道水及びトイレの提供、地図等による道路情報及びラジオ等で知り得た通行可能な道路等の情報提供等である。

【帰宅困難者のための支援施設】

※一時滞在施設、帰宅困難者支援施設、災害時帰宅支援ステーションの区別

区分	一時滞在施設	帰宅困難者支援施設	災害時帰宅支援ステーション
設置時期	発災から72時間（最大3日間）程度まで	発災から24時間程度まで	発災後、都から委請を受けた時
目的	帰宅困難者等の受け入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	徒歩帰宅者の帰宅支援
支援事項	食料、水、ブランケット、トイレ、休憩場所、情報等	飲料水、トイレ、休憩場所	飲料水、トイレ、帰宅支援者情報

《都立光明学園 MCA無線携帯型呼出番号452》

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難所運営に携わる方々の階層を整理

【前提：避難所運営は自治組織が担う】

- ▶マネージャー層
 - ・・・既存の防災活動に積極的に係る、危機感を持って取り組んでいる。
- ▶プレイングマネージャー層
 - ・・・可能な範囲でマネージャー層とともに防災活動の運営に係る。
- ▶プレイヤー層
 - ・・・“防災”に係る活動は希薄でも、地域の何某らの活動に参加参加している。一朝有事の際には汗をかいてくれる。
- ▶サポーター層
 - ・・・一般的な住民層、備えておけば地域防災リソースの負担にならない。
- ▶支援者層
 - ・・・備えていても、地域防災リソースの力で福祉への橋渡しが必要

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難行動と避難生活開始期＝開設準備～12h

【マネージャー中心、有志に声掛けもするが、基本は少人数で行う】

- ・危険箇所、立ち入り進入禁止箇所の設定
- ・設備の確認
- ・トイレの確認→汚物置き場
 - マンホールトイレの設置
- ・ゾーニング →避難場所（居住スペース）、本部など
 - 土足禁止場所の確認
- ・受付の設置 →名簿作成と自治運営の承諾チェック
 - 運営のお手伝いを行うことの手承
 - （できない事情がある場合、その理由とともに記入を依頼＝移送候補の可能性大）
 - 看板の設置

※避難所運営マニュアル、ファーストアクションカード参照

世田谷区 避難所運営マニュアル 検索

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

看板の設置

【避難者のなかで、まずは『避難行動』者対応を】 避難所の役割を明示

“看板の作成と、掲示フローづくり”

- ① 「学校内の安全が確認」できるまで、受け入れできない旨
- ② 「みだりに侵入禁止」or「〇〇のみ解放？」等の検討
- ③ 滞り者・帰宅困難者向けアナウンス

避難者の皆様

現在、学園内の建物、施設の安全確認と児童の安全確保を行っています。

建物内に、みだりに侵入することは、危険が伴うため、ご遠慮ください。建物内の受け入れ体制が整うまで〇〇でお待ちください。

なお、この避難所は地域の自治体運営されます。ご協力をお願いします。

世田谷区立立立学校 避難所運営委員会 委員長 世田谷 太郎

看板例

帰宅困難者、駅近滞り者の皆様

ここ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、〇〇や〇〇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。ご協力をお願いします。

世田谷区立立立学校 避難所運営委員会 委員長 世田谷 太郎

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

滞り者対策

【災害時帰宅支援ステーションとは】 ※新指定

災害時帰宅支援ステーションとは、帰宅経路上の徒歩帰宅者を支援する施設であり、想定する施設は、学校等の公共施設や、沿道に多数の店舗があるコンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド等の民間施設である。店舗には、協定先の地方公共団体から提供を受けるステッカー等を利用者から見やすい入口等に掲出している。

【一時滞在施設】（都指定）豊多摩高校、松原高校、世田谷市場、世田谷総合高等学校、駒沢オリンピック公園総合運動場、総合工科高等学校、豊島高等学校、深沢高等学校、（区指定）東洋ドライルフロン（代沢）、東京中央薬業組合本店・千歳支店（粕谷）、二子玉川ライズ

【帰宅困難者支援施設】代田区民センター、太子堂区民、上馬地区会館、経堂地区会館、北沢総合支所、深沢区民センター、桜新町区民集会所、砧区民会館、都立城ホール、大蔵第二運動場ロビー、島山区民センター、上北沢区民センター、世田谷郵便局

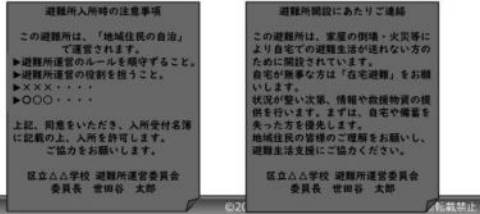
【災害時帰宅支援ステーション】コンビニ、ファミレス、カラオケBOX、ガソリンスタンド、自動車販売店、農協、都立学校など



©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

看板の設置 せたがや防災NPOアクション

- 【(一時的に)建物内を避難所として開放する場合】 **ルールの明示と同意**
- ①避難所は自治権の元運営＝ルールを守る、役割を担うこと。
 - ②倒壊、火災等住居を失った方のための生活場所＝在宅避難が原則
最低でも上記二つに同意することは条件に
- ▶名簿の形式や、受付時の記入シートを検討する。



避難所の対応。優先順位は？ せたがや防災NPOアクション

- 【看板の作成と掲示＝以下の態勢整備までの時間稼ぎ】
- ① 児童(生徒)・教職員、避難所運営委員の安全確保
 - ② 建物、施設の安全確認
 - ④ 避難生活の準備
- ①②、④が、数時間でできるのか、半日以上かかるのか
 →このための訓練であり、マニュアル等の整備が必要
 →教職員含めて「落ち着いて対処」できるかどうか重要
 ※①②、④は、事態対応が優先されるため、判断や順序が
 case-by-case one-by-one
 →「③周辺避難者の受け入れ」の**初動**は、機械的に処理できるようにしておけばよかった(多くの被災地避難所運営者の声)

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難所運営の流れ 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 初動 48時間以内	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	避難所運営協議会
	運営体制づくり	運営委員の設置・役割、物資、開示等、担当の割り振り、会議体、スタッフシフト	※ここから、教職員の参画 ※かなりの運営はあられど、学校再開までの長期維持
48時間以降 避難生活 1週間以上 安定される	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、暑さ寒さ対策など生活環境の改善	区、出所所と連携
	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、防疫	災害VC、サテライト設置 ※自治組織に徐々に移行 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、こころのケア、福祉サポート	罹災証明等生活再建に向けた手続き ※学校再開準備本格化
	避難所の統合	仮住まいへの移行、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		

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

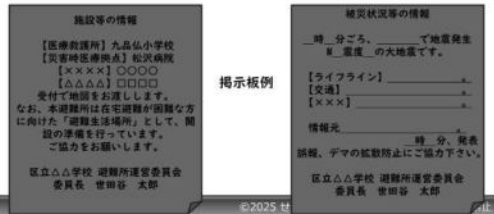
避難生活支援期 ～12h～1週間 せたがや防災NPOアクション

- 【事前に決めておくことは準備していたほうがスムーズだが現場対応多し】
- ・区割り移動 →避難者の増加、退所など入れ替わりが多いため。
 - 《避難者で担当係や班を編成》→3日ローテ、曜日ローテ等
→複数人で、一人にならない工夫
 - 《やり方をわかっているマネージャーが一回り伴走》→一定期間で移行～係の例～
 - ・清掃、衛生環境の保持 →手すり、ドアノブの拭き掃除、消毒液等補充
→生活用水の確保次第
 - ・ごみ出し →置き場所、減量化
 - ・情報の発信 →掲示場所、掲示形態、回覧板方式など
 - ・物資の配布 →保管場所、配布形態、欲しいものリスト作成
 - ・健康維持 →体操、調理・給食、配膳など
※子どもたちを巻き込んで呼び水にする手も。

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

看板の設置 せたがや防災NPOアクション

- 【被災者の不安＝状況がわからないこと】 **情報が落ち着きと呼ぶ**
- “情報掲示版の作成と、掲示フローづくり”
- ①「被災情報」と「情報元」の掲示
 - ②「周辺防災対応施設」の掲示
 - ③ラジオなどの放送支援準備

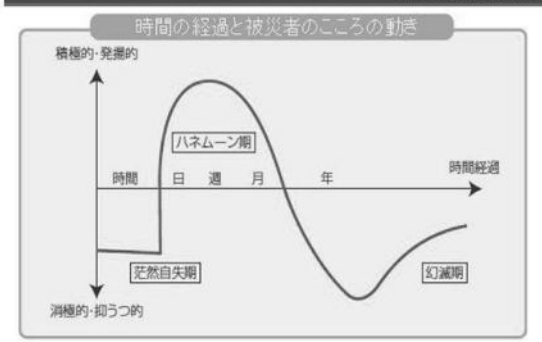


せたがや防災NPOアクション せたがや防災NPOアクション

- 前課のお話し：首都直下地震とは？
- 避難所開設：初動編
- 避難所開設：運営編
- おまけ：能登半島地震の避難所から

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

どのタイミングで運営に巻き込むか せたがや防災NPOアクション



©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難生活支援期 ～12h～1週間 せたがや防災NPOアクション





運営のコツは“受援力”

【支援を受けるのにも準備と努力が必要“受援力”を高めよう！】

- ・保健、医療関係・・・医療救護所、巡回、薬、健康チェック、リラクゼーション
- ・相談関係・・・心のケア、法律制度等生活再建支援相談
- ・物資、食支援・・・ほしいものリスト、炊き出し場所、調理室の解放
- ・メンバー支援・・・サテライト（災害VC）、運営補助業務全般
在宅避難者支援（物資、情報のお届け＆安否確認）※腕章などの身分を証明できる何かがほしい。
- ・その他・・・とにかくあらゆる支援の手が存在している。
課題は、つなげられるかどうかだけ

☆災害によってマイナスになったあらゆる“日常の何か”が課題となる。その解決に“受援力”を高め、“支援者の手を借りる”ことこそ、避難所運営、避難生活の質確保につながる。



避難生活支援期 ~1週間~

【プレイヤー→プレイングマネージャーに昇格、リーダーたちの休息も】

- ・ローテーション、シフト表の作成 → 日勤、夜勤等2交代、3交代制など → 運営の決定、交渉権者が在駐
- ・本部に出入りできるようにする → 腕章の活用 → 個人情報取り扱いの念書にサイン

《運営を円滑に回すコツ》

- 運営側がリラックスできる場所が必須
- 避難者がリラックスできる場所も必須
- 子供たちが勉強や遊びができる場所

《多様な避難者を受け入れるため》

- 相談窓口の設置
- まちせん、あんすことでの連携（移送の検討）

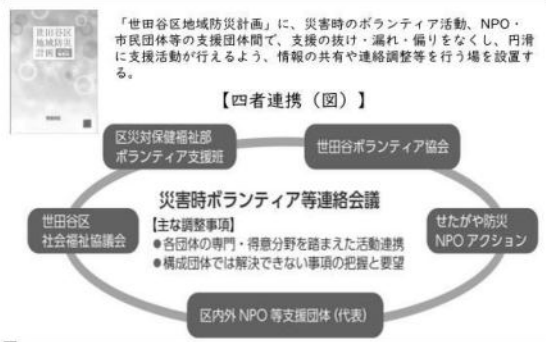
©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止



避難生活支援期 ~1週間~



災害時ボランティア等連絡会議（四者連携） せたがや防災NPOアクション



せたがや防災NPOアクション せたがや防災NPOアクション

- 前提のお話し：首都圏大地震とは？
 - 避難所開設：初動編
 - 避難所開設：運営編
 - おまけ：能登半島地震の避難所から～写真で紹介～
- ©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

ワークショップ（テーマ①が終わったら） せたがや防災NPOアクション

- テーマ②【避難所開設：運営編《議論の例：ポイント》】
- ・プレイヤーの巻き込み方法
 - ・生活用水の確保
 - ・情報発信、開示・掲示
 - ・子どもたちの協働
 - ・給食
 - ・役割の移行
 - ・リラクゼーション
 - ・外部支援者とのつなぎ（受援力の向上）
 - ・ごみの減量化、ゴミ仮置き場
 - ・衛生環境の維持
 - ・生活不活発病の抑制
 - ・物資の受け入れ、管理、配布
 - ・シフト制、ローテーション
 - ・学校再開に向けて
 - ・相談窓口、福祉へのつなぎ
- …etc
- ©2025 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）

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

ワークショップ せたがや防災NPOアクション

- 各班で下記テーマについて、意見交換。具体的な取り組み方針についてご議論ください。
- テーマ①【避難所開設：初動編《議論の例：ポイント》】
- ・危険箇所、立ち入り・進入禁止個所の設定
→EXP.J、ピロティ等柱せん断、非構造壁（雑壁）、吊り天井..etc
 - ・設備の確認
→受水槽、配電盤、都市ガスメーターBOX..etc
 - ・トイレの確認(汚物置き場、マンホールトイレの設置)
→建物の壁面分の汚水網確認→排水可能チェック..etc
 - ✓.ゾーニング
→避難場所（居住スペース）、本部など→土足禁止場所の確認..etc
 - ✓.受付の設置
→名簿作成→自治運営の承諾→運営のお手伝い了承..etc
 - ・看板の設置
- ©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和7年10月31日
地区 九品仏

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	13	16	

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				8	4	6	9	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
数	5		1	3	4	9	4	2

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	16	8	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	11	14	1	1	

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

4グループは各人素直に意見がいてよかった
初めての参加でしたがわかりやすかった
6人で話した時に、避難所の事についてご存じない方もいて、今回訓練参加の大切さを知った方もあったので、やって良かったと感じました
初めての参加で、初めて知る事が多く、より深く知識があればさらに深い議論も出来たと感じた
避難所が自治であること、在宅避難が基本であることを初めて知った
講演会でいつも有意義なお話を聞かせていただいています。ありがとうございました
グループ毎に色々な意見を聞けたので、大変良かった
講師の方の話や経験を聞いて必要なものを感じたため
討論の時間がもう少し欲しかった
様々な方と意見討論できたから
いろいろな課題が出てきて、それぞれに解決方法があったり、実際に経験しないとわからなかつたりとも勉強になりました
毎回参加しているため
様々な目線で話ができました
毎回新しい知識を習得できた
実際に町会の方の「準備力」の話に説得力があった
ワークショップで具体的な問題を提起された
グループに分かれ、どのような疑問があるか改善した方が良い点などを話し合うことができました
もう少し具体的な内容を知りたかった
防災については、今まできちんと考えたことがなかったですが、皆さんのお話を聞いて本当に勉強になりました。今後の役に立てたいと思いました
ベテランの方々とお話ができて、勉強になりました。
はじめての参加で知識が少ないため
初めての方と話ができて良かった 知らないことが多い
グループで話し合う時間がたりません
限られた時間の中で議論できた。何回か今後も参加し、さらに理解を深める必要があると感じました

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。			
	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)	
数	14	15	
6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。			
	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	4	24	1
7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。			
避難所の運営は自治ということがわかった。区が運営していくものと誤解していた			
初めての参加でしたがわかりやすかった			
地区防災計画そのものについては目を通すことができなかった			
令和7年の修正版をいただいたので			
九品仏地区で、かなり防災計画を準備されていることを初めて知った。自分の地域の事なのでよく知りたい			
講演、議論を通じて理解できた			
細かく、色々実際の対応がわかり大変勉強になりました			
グループの方にいろいろな話を聞くことができて理解が深まった			
資料をいただいたので			
知らなかったことが多く、講師の先生の話がとても役に立ちました			
理屈では理解できるが、発災したことが無いので、スムーズに事が進むのか不安がある			
ワークショップを通じて様々お話を聞くことができました			
避難所運営委員会に所属しているが、不足している知識に気づけた			
グループワークを通じて、少しイメージをふくらますことができた			
運営の流れが丁寧にされていた			
初めて参加したので、知らなかった事ばかりでしたが、ためになるお話ばかりで理解できました。ありがとうございました			
避難所開設の諸問題を知る事が出来た			
まだまだ理解できていないことあり、多く参加すること			
参加しないと知るチャンスが無かった			
8 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。	8	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。	14
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	8	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。	16
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。	12
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。	22		
9 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	14	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	7
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	15
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	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	13	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	16	）	

10 「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		10	
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	7	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、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	10	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>					
単身者向けマンション（1Kなど）に住んでいる人への防災訓練への参加の協力要請					
避難所の1泊体験					
11 「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	13	1		
12 「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。					
地区で小学校PTAの方や、他の地区の話をする機会は大事だなと思う。色々な立場の方の話聞いて良かった					
もやっと考えていた事柄について、先生のお話で納得、知る事が出来ました。とても有意義でした					
運営観点だけでなく、避難所を利用する側の視点でも学ぶことが多かった					
初めての防災塾に参加し、災害が起こった時に自分は何ができるのか考えさせられました。災害は無いに越したことはありませんが、万が一起こった時に少しでも役に立てる存在で居たいです。					
今日はありがとうございました「いざ」に備える事の大切さをより感じる事ができました					
実際に被災地で活躍されている方が講師だったのでお話の説得力があり、納得のできる目から鱗の情報が得られた。大変有意義でした					
防災についての知識もまだまだ乏しく、シュミレーションをできていたとしても実際に となると行動するのは難しいと思うのでより深く理解出来たらと思いました					
いろいろな年齢の方々の意見を聞き参考になりました					
今日はどうもありがとうございました、課題はまだまだあると思いますが、これほどまでに考えてくださっていて、心強く感じました					
いざ、自分が避難所で と思うと不安があるので知っていく意識をしていきたいです					

- (1) 実施日時
令和8年3月1日（日曜日）午前10時～正午
- (2) 場所
玉川区民会館4階 第4・5集会室
- (3) 参加人数
49人（町会・自治会、避難所運営委員、区民防災会議委員、学校関係者、PTA・おや
じの会、福祉事業者）
- (4) テーマ
実災害を踏まえた避難所運営の在り方～これまでの被災地での避難所生活から考える～
- (5) 講師
世田谷防災NPOアクション 宮崎 猛志 氏
- (6) 実施内容
 - ①開会あいさつ 等々力地区区民防災会議 会長 大平 哲之
 - ②講義「実災害を踏まえた避難所運営の在り方～これまでの被災地での避難所生活から
考える～」
 - ・首都直下地震の被害想定
 - ・避難行動と避難生活の違い
 - ・避難所開設（初動編）
 - ・避難所開設（運営編）
 - ③グループワーク
4つの指定避難所を基に8つのグループに分かれ、各班でグループワークを行った。避
難所運営初動時、開設時の流れとして自身が感じた課題や疑問などを話し合い、グルー
プ内で議論した後、それぞれの班で発表を行った。
 - ④アンケート
 - ⑤閉会あいさつ 等々力地区区民防災会議 副会長 吉村 俊雄



講義の様子



グループワークの様子

- (7) 成果物 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8年3月1日
地区 等々力

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	36	7	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	0	5	7	10	14	6

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	8	3	3	12	2	3	8	1

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	8	19	21

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	19	16	5	3	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・訓練のためのイベント、セミナー、勉強会などが少ないため ・問題点が見えてきたため ・とても良い意見交換ができた ・まだまだ問題があるのがわかった
- ・同じ避難所の運営委員の方との議論が有意義だった ・頻りに顔を合わせ、話し合うことが大切 ・議論の中でこれからの防災について役立つ事を知ることが出来た
- ・テーマを細かく決めすぎずにグループワークを40分近く設けたことで自由な意見を出し合える雰囲気が出て良かった ・時間が足りなかった
- ・具体的な課題を話すことが出来て良かった ・他自治体の防災に対する対応事例を聞けたため ・自分と異なる立場の人々と様々な視点からの話が聞けたため
- ・参加している方々の地域防災に対する意識が大変高く、いざとなった時の計画、行動が信頼できる。大変心強く感じました

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	35	10

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	18	24	2

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・運営は地域住民の自治能力が問われる点 ・たまに一部変更があるが、大まかな部分は理解している ・今回の講演では「地区防災計画」の話はなかった
- ・地域防災に関して町会員の意識が高いと思います

8 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。	15	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。	22
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	16	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。	26
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。	29	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	22
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。	30		

9 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	21	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	13
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	19
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	10	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	10
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（町会ごとに役割分担を深掘りする）	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	14		

10 「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	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	23	
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	17		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	14	
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	20		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）	17	
<その他>					
11 「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	26	14	1	0	0
12 「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"> ・町会役員以外の人でも参加できれば良いのかなと思いました ・具体的に体験したことのある講師が良い ・平時の時には見えない部分がわかった ・問題点がよくわかった ・震災が起きた時の初動について意見交換ができ、よく考える機会になりました ・専門家の話が良かった ・計画に反映できる ・地域へ発信するために多くの住民が参加してくれるような企画を考えてもらいたい ・東京都市大も避難所に指定してほしい ・何事も事前準備が一番。今から出来ることは今やる ・今回の講演で看板の設置という新たな視点に気付くことができた ・宮崎講師の説明は非常にわかりやすく、明快で良かった ・看板設置の重要性を教えられた ・良い会でした。規模を大きくしてもいいかもです 					

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
上野毛まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和7年10月8日(水曜日) 午前10時00分～12時00分
- (2) 場所 上野毛地区会館 大会議室
- (3) 参加人数 21人(地区住民16名 講師1名 事務局4名)
- (4) テーマ
『近年の地震の詳細と震災対策の確認』
～上野毛地区防災計画の課題と取り組みの検討～
- (5) 実施内容
 - ①開会挨拶
(上野毛まちづくりセンター所長 石井 正純)
 - ②講義「近年の地震の詳細と震災対策の確認」
(せたがや防災NPOアクション 宮崎 猛志 講師)
 - ③グループワーク
(上野毛地区防災計画を用いて、町会ごとに課題と取り組みの検討を実施)
 - ④アンケート記入
 - ⑤閉会挨拶
- (6) 成果物
 - ・ 講義資料
 - ・ 記録写真
 - ・ 模造紙
 - ・ アンケート集計

【講師による講義 要旨】

- (1) これまでの地震と避難所のイメージについて
- (2) 首都直下型地震について
- (3) 在宅避難の重要性とその他の対策について

【グループワーク】

町会ごとに、上野毛地区防災計画を参照しながら、記載されている課題・取り組みの中から優先・重点的に取り組むべき内容を話し合い、全体で発表・共有した。

グループワークで出た意見等を踏まえて、今後の上野毛地区防災塾のテーマを決定する。

7年度 防災塾

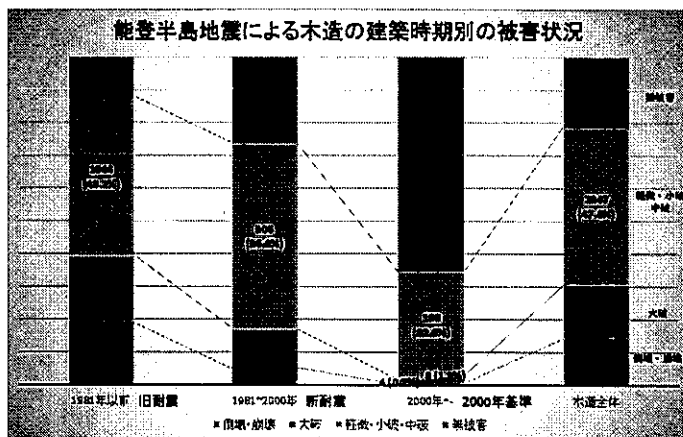
『近年の地震の詳細と震災対策の確認』
～上野毛地区防災計画の課題と取り組みの検討～

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、地域のみならずさとともに、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、ボラ協、NPO）による連携体制への協力

- 能登半島地震
～写真と動画で見る能登半島地震の現場～
～現地の支援活動から見てきたこと～
- “在宅避難”ができるための備え
- “在宅避難”の質のための備え



能登半島地震の全体像について

せたがや防災NPOアクション

【支援活動から見た様相】

- ・炊き出し→5月いっぱいまで←断水、生活水の枯渇
- ・避難所環境整備、足湯(傾聴)→健康増進センターチームに伝達
→防災対応から福祉対応への繋ぎを意識した支援体制
- ※通信環境
 - ・衛星Wi-Fi、移動(船上)基地局など、早期配備
- ※正月
 - ・安否確認が容易、担い手もいた→結果、地域内確認、避難所での情報共有→移送につながった。
 - ・食材、米など“無意識ローリングストック”あり。
- ※衛生
 - ・高機能仮設トイレ→段差が課題、結局避難所のトイレに袋をかけて。
 - ・断水=生活水の枯渇
 - ・WOTAの水循環型手洗いスタンド、簡易シャワー等の設置
- ※物資
 - ・自衛隊による水、食料、新聞、灯油など毎日御用聞きも。
 - ・1月末にはカップ麺や保存食、水が大量に保管状態

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

能登半島地震から学べる事

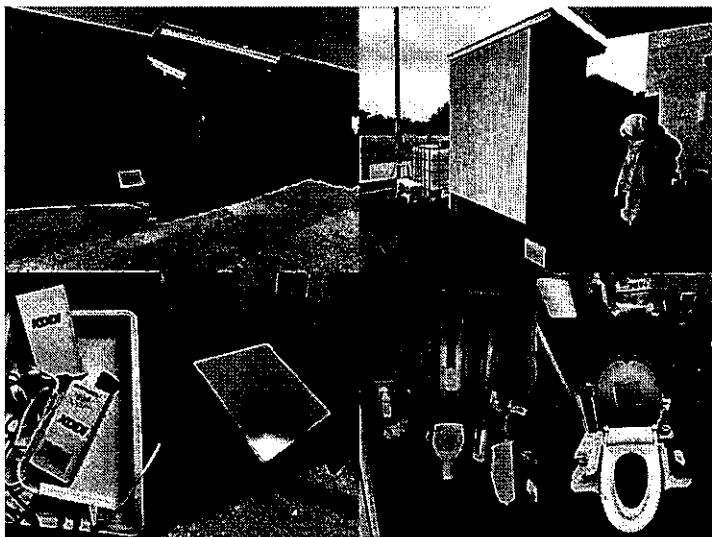
せたがや防災NPOアクション

【WOTA】 水循環型システム



水循環型システム
シャワー

©2025 せたがや防災NPOアクション



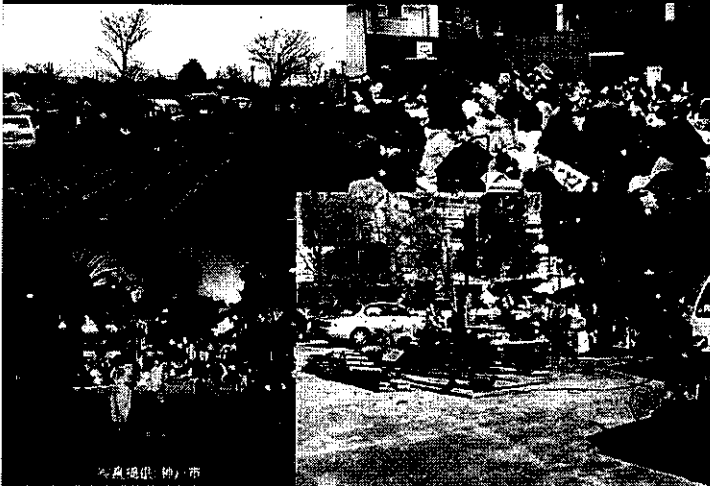
せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

- 能登半島地震
- “在宅避難”ができるための備え
～地震の揺れから自宅を守る～
- “在宅避難”の質のための備え

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

皆さんにとっての避難所のイメージ



皆さんにとっての避難所のイメージ

1995年 阪神大震災（神戸市の様相）

○避難人数（ピーク時）：236,899人（1月24日）

住家被害：全壊61,800棟、半壊51,125棟

*震災直前の1995年（平成7年）1月1日の神戸市の推計人口

152万0365人

*一部損壊（+半壊世帯の大部分）

→どこで避難生活？

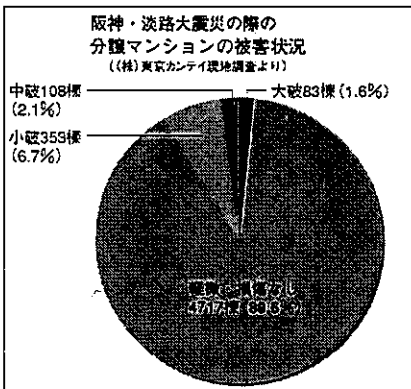
“在宅での避難生活”

©2025 せとかや防災NPOアクション 無断転載禁止

せとかや防災NPOアクション

「マンション自体の被害より、住まいの損傷が深刻」

地震発生から2ヶ月後の調査で、90%近くは軽微・損傷なし。つまり、マンション自体の被害は多くない。
しかし、玄関ドアやサッシの開閉不能、窓ガラスの破損などの被害が約3割。マンション自体の被害よりも、自宅内の損傷が深刻。そこに、家電や家具の損傷といった生活必需品の多くが修理や買い替えとなる



せとかや防災NPOアクション

『避難行動』と『避難生活』
この違いを意識しましょう！

【地震の場合】

家の周りはどうなっているの？・・・一時集合場所
火事が起きて延焼が始まっている！・・・広域避難場所
自宅が壊れて生活できない！・・・公設避難所

ここまでが『避難行動』
ここからが『避難生活』

どこで『避難生活』を送りますか？
自宅 or 避難所 or ???

©2025 せとかや防災NPOアクション 無断転載禁止

《災害救助法での救助対象者の定義は？》

救助の対象（第2条）は、「災害によって被害を受け、現に救助を必要とするもの」

⇒避難所に避難した被災者だけに限定していない。

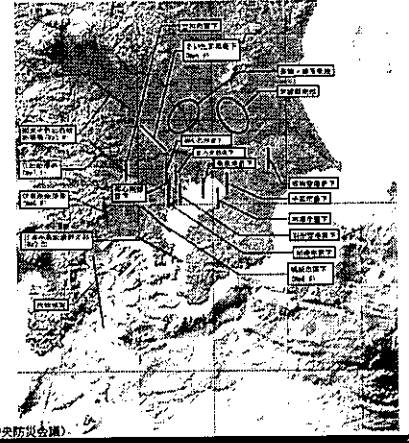
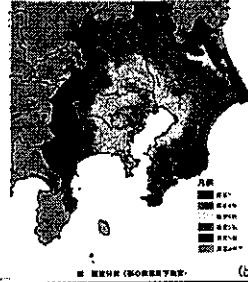
⇒自宅、勤務先などにおいても、救助を必要とする場合は支援対象となる。

▼「救助を必要とする場合」とは ⇒ ライフラインの停止

どこで、首都直下地震？

異なる震源の複数の地震が想定されている。

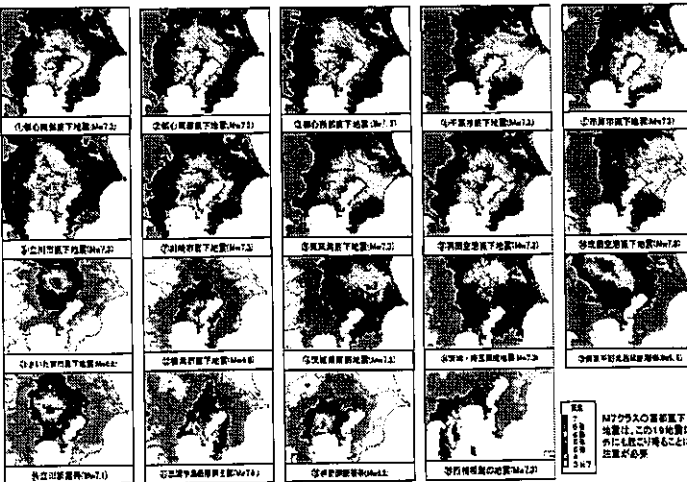
首都圏何処でも震度6強以上の可能性あり。



(出典:中央防災会議)

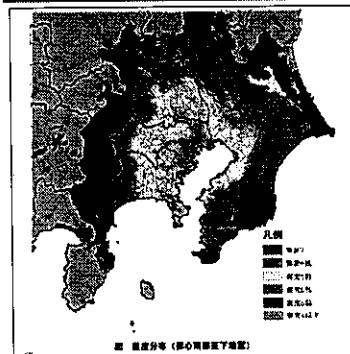
首都直下地震(M7クラス、19地震)の震度分布

地震発生時、地震列島のどこから発生する地震で震度分布(震源)の地、震源の深さ(震源の深さ)、震源の深さ(震源の深さ)が異なるから発生する地震(12地震)

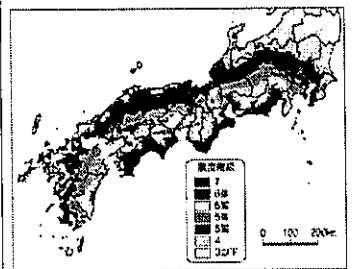


M7クラスの首都直下地震は、この19地震以外にも起こり得ることに注意が必要

プレート内地震とプレート間地震



都心南部 (M7.3)の震度分布



南海トラフ (M9.0)の震度分布

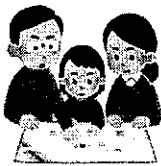
在宅避難+分散避難

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

【選択肢を持つこと】

【在宅避難と分散避難】

- 「自主避難」・・・指定避難所以外の場所（自治会館、サロン場所、名主・庄屋）
- 「縁故避難」・・・友人、知人、親戚（短期が前提、風呂の貸し借りだけでも）
- 「疎開避難」・・・友人、知人、親戚（拠点を移すくらい長期を視野）
- 「車中避難」・・・場所選び含めて時限的、不活発病に注意
- 「庭先避難」・・・自宅敷地が広い場合の小屋、シェルターとして。



©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

あなたの心配事は何ですか？

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

例えば、首都直下地震 皆さんはどんなことが心配ですか？



避難所ってどこ？



家族の安否確認はどうすればいいの？

さあ、どうしよう！

「家族構成や生活習慣で、「困りごと」は変わります」

持病の治療の途中なのに・

眼鏡が壊れちゃった！

スマホが使えない！



お金下ろしてない！生活費どうしよう・・・



皆さんは、どこまで「具体的」にイメージしていますか？

大切なのは、「正しく恐れる」ことです。

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

その困りごとは、いつのものですか？

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止



発災時	直後～数時間	数時間～	～3日
揺れている	揺れが小さまって	避難行動	避難生活
激しい揺れ 家具の転倒 窓ガラス破損	ドアが開かない 道路が通れない 火災・延焼	家族の安否確認 救出活動 避難先確保	近隣安否確認 衣食・移動 トイレ・衛生問題

個人(家族)として、地域(近所)として、
それぞれの「困りごと」が、どの時点で一番問題になるのか？
その環境でどの程度対応できそうか？
それが備えの「優先順位」を決めることにつながります

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

地震対策(自助)の優先順位

©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

1位 建物の耐震化

2位 家具の転倒防止

- ・避難経路の確保

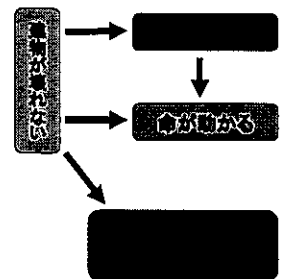
3位 脱出、救出、安否確認

- ・緊急脱出用具の常備
- ・救助、工作、脱出、救急用具の準備
- ・家族含め、安否確認方法

4位 停電、断水への備え

- ・最低限の水、食糧
- ・生活用品の備え（個人、季節によって相違）

5位 避難生活の質の担保に対する備え



©2025 せががや防災NPOアクション 無断転載禁止

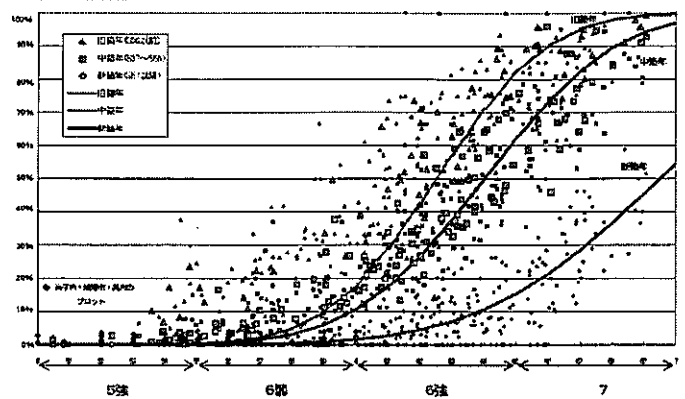
阪神大震災時の全壊率（木造）

神戸 かながわNPOアソシエーション

まずは【耐震診断】 ※区に相談

神戸 かながわNPOアソシエーション

図表1-2 (1) 木造建築物の全壊率テーブル



前提：建物が全壊するときの震度が正規分布に偏ると仮定（全壊率テーブルに正規分布の累積確率密度関数を使用）。
 利用データ：阪神・淡路大震災における西宮市、鳥取県西郷地区における栄子市・尾港市、宮子地区における泉市のアンケートデータをもとに設定。

激しい足下からの揺れ=自助

神戸 かながわNPOアソシエーション

激しい足下からの揺れ=自助

神戸 かながわNPOアソシエーション

激しい足下からの揺れ＝自助

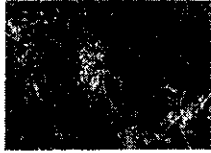
せたがや防災NPOアクション

飛散防止対策

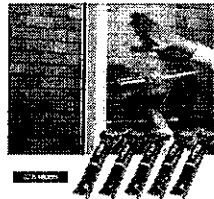
ガラスが割れにくく、割れても破片が飛び散りにくくなるガラス飛散防止シートです。二枚の膜のサイズに合わせて切ってご使用いただけます。

ガラス飛散防止シート 2枚セット
3,000ポイント 申込番号 ST24-937

サイズ(約)A=66×180cm、B=102×180cm
厚み(約)A=100μm、B=40μm 材質(約)ポリスチレン、アクリル樹脂/日本製



ガラスが割れにくく、割れても破片が飛び散りにくくなるガラス飛散防止シートです。



ガラスが割れた際に破片の飛び散りを防ぐ飛散防止フィルムです。フィルムが透明なので視界を妨げません。窓ガラス・玄関・ガラスケースなどの窓枠に貼ります。

飛散防止フィルム 5枚セット
3,000ポイント 申込番号 ST24-038

サイズ(約)A=132×180cm、B=66
厚み(約)71μm
材質(約)ポリスチレン/アメリカ製

※電灯系

- ▶ 吊り下げ→固定
- ▶ 蛍光灯→LED

▼踏み抜き防止

- ・防災スリッパ
- ・枕元に靴

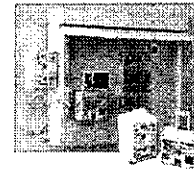
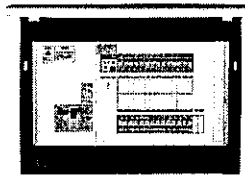


出火防止 > 初期消火

せたがや防災NPOアクション

☆火事の原因・・・建物倒壊、家具の散乱、通電火災

- ・電気は勝手に戻るなので、つけっぱなしで避難すると危険!
- ・ブレーカーを下げて避難するか、感震ブレーカーをつける。



避難も感知して自動切れる。



分電盤タイプは、一般社団法人日本配線システム工業会の規格で定める構造、機能を有するもの。

コンセントタイプおよび簡易タイプは、一般社団法人日本消防設備安全センターの推奨を有するもの。



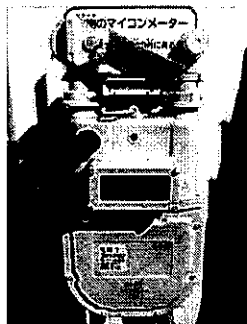
©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

都市ガスは安全?

せたがや防災NPOアクション

☆ガスは自動で止まるんです!

- ・マイコンメーター付きのガスメーターなので、震度5程度以上の揺れで自動で止まります。
- ・地震だ!火を消せ!は古いです。
- ・地震だコンロには近づくな!が正解!



せたがや防災NPOアクション

せたがや防災NPOアクション

- 能登半島地震
- “在宅避難”ができるための備え
- “在宅避難”の質のための備え
～“質”と“負担感”のバランスを意識した備えを～

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

首都直下地震の被害想定（定量的） セリガやあゆみNPOアソシエーション

- 耐震化不燃化が進み、在宅避難可能なエリアは年々拡大
- 世田谷区の被害を定量的に表すと下記。しかし大事なのは「定性的」物語

- ◆全壊家屋 6,464/189,303=3.4%
- ◆焼失家屋 19,989/189,303=10.5%
- ◆死者 645/943,664=0.068%
- ◆負傷、重傷者 7,132/943,664=0.75%
- ◆避難者 252,337/943,664=26.7%
- ◆停電率 10%~20%
- ◆固定電話不通率 10%~15%
- ◆断水率 20%~30%
- ◆ガス停止率 10%~20%
- ◆携帯電話不通率 20%~40%以上
- ◆下水破損率 5%~10%

©2025 セリガやあゆみNPOアソシエーション 無断転載禁止

在宅避難か避難所かの判断は？ セリガやあゆみNPOアソシエーション

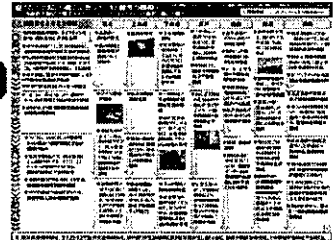
【ライフラインの途絶】

- ▽電力：3日目ぐらいから徐々に復旧、直後の不通より、計画停電の可能性が負荷大エレベーターの再稼働確認は長期化
 - ▽ガス：3日目ぐらいから徐々に復旧、ただしブロックごとに長期化の可能性
 - ▽上水道：3日目ぐらいから徐々に復旧、ただし本管被害の場合長期化（1か月近く）
 - ▽下水道：水道復旧してもトイレ使用不可は続く、特に集合住宅は時間がかかる。
- ※以上のことから、3日目~1週間ごろが最も避難所避難者、分散避難者が増える想定される

首都直下地震 東京都 被害想定

検索

現在位置：トップページ>東京都の取組・対応
 >東京都の取組>地震被害想定
 >首都直下地震等による東京の被害想定
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1021571.html>



©2025 セリガやあゆみNPOアソシエーション 無断転載禁止

家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？ セリガやあゆみNPOアソシエーション

【フェーズフリー】=普段使い出来る=正しい防災用品

災害と日常生活という局面の垣根を取り払い、つまり「フリー」にして、どちらの局面でも役立つものをつくっていかうという考え方です。
 防災用品のほとんどは、普段は仕舞っていて、非常時のみに取り出して使うものです。
 フェーズフリー品は日常時のいつもの生活で便利に活用できるのはもちろん、非常時のもしもの際にも役立つ商品・サービス・アイデアです。

例えば

- ・かまどベンチ
- ・靴になるジャケット
- ・バッテリー式自動車
- ・目盛付き紙コップ
- ・踏み抜き防止と引き上げかかと付きスリッパ
- ・キャンプ用品
- ・などなどなど。。。



©2025 セリガやあゆみNPOアソシエーション 無断転載禁止

家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？ セリガやあゆみNPOアソシエーション

【安心安全&使い勝手がいい防災用品】=理想は年1回使用

- ▽迷ったら「区防災特産商品」
<http://www.city.setagaya.lg.jp/documents/663/bousaiyouhin6hp.pdf> ⇒
- ▽迷ったら「外部機関の実証実験結果が記載されているもの」
 “耐圧性能” “震度〇〇相当” など
- ▽絶対「PSE」マークが記載されているもの！
 “電気用品安全法に基づいて、安全基準を満たしていることを示すマーク”



ひし形PSE…政府に認定された登録検査機関による認証が必須
 丸型PSE…第三者機関による認証は任意。自主検査が、外部の検査機関で検査を受け、結果を保管

©2025 セリガやあゆみNPOアソシエーション 無断転載禁止

家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？

【飲料水、生活用水対策】

- ◆家庭に常備している「飲料水」が大体どれくらいあるかチェック。
 - ↓ 例えば、「麦茶」「牛乳」「氷」だって飲料水となる！
 - ▼足りない分を備蓄用保存水で。（近くに給水施設がある場合は減らしてOK）
 - ▼ペットボトルを凍らせておくと便利（冷凍庫が大きい家庭の場合）



- ◆生活用水の確保場所のチェック。（給水拠点、震災対策用井戸など）

- ▼不安な場合、ポリタンクでベランダ備蓄。
- ▼風呂桶にためるのは、戸建て、浴室が1階の場合のみ。
- ▼5階以上の建物に住んでいたら、必ず準備しておこう。（エレベーターが使えない時に備えよう）

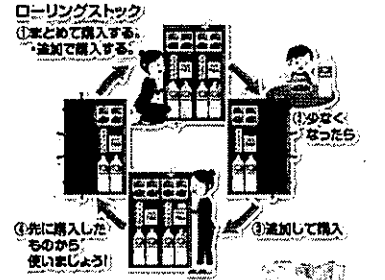


家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？

【家庭内備蓄の確認→ローリングストック】

【ローリングストック】

- ▼水→飲料水
- ▼甘味
- ▼ご褒美的なもの
- 例：高級缶詰、スイーツ缶など



【卓上ガスコンロ、燃料】

- ボンベ7年、コンロ10年



【アイラップ】

- 耐熱120℃、耐冷-30℃
- ※油ものNG



家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？

【避難生活の質を意識して】

- 【栄養バランス】
 - ▼ビタミン剤、サプリメント、栄養補助食品
 - ▼乾燥野菜
- 【衛生】
 - ▼消毒薬はノロウィルスに効くタイプ。
 - ▼清拭用のシート。
 - ▼下着、靴下の替えは多めに。



【情報ツールの維持】

- ▼モバイルバッテリー
- ▼ポータブル電源



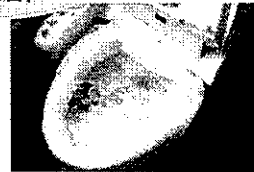
家庭に必要な、実践的な備蓄物品とは？

【トイレと汚物置き場】

- ◆下水管、排水管に異常がないか確認できるまで、流しちゃダメ！
- ◆集合住宅は絶対に禁止！

トイレは1日平均5回！

- ◆自宅の便器を利用しよう！
 - ◇便器にビニール袋をかぶせて用を足す。
 - ◇凝固剤（水分を固められる薬品）があれば使用
 - ◇袋を縛って保管→置き場所を考えておこう！
 - ◇燃えるゴミが再開したらゴミ置き場に



- ▼匂いを防げる袋がおすすめ。



情報収集対策

世田谷防災NPOアクション

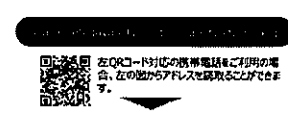
【公式情報】



世田谷区危機管理課 X 検索



世田谷区災害・防犯情報メール配信サービス 検索



【(やっぱり)ラジオ、TV、ケーブルテレビ】



©2025 世田谷防災NPOアクション 無断転載禁止

支援物資、情報の流れ、不安の解消

世田谷防災NPOアクション

【情報収集、困りごと相談は、避難所へ】

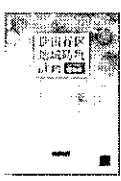
- 【まちセンとつながれる】
- ▼特に、初動期においては「区」→「まちセン」→「避難所」に情報が下りる。
- ▼紙ベース→掲示板掲載が主な形
- ▼避難所に「スマホ充電ステーション」設置
- ▼災害用電話設置
- ▼サテライト設置（災害VOC出先機関＝ボランティア依頼先）
- ▼医療、福祉の相談窓口設置（可能性大）
- ▼救援物資の中継場所

- 【在宅避難が心配な要支援者こそ避難所避難】
- ▼医療、介護、福祉サポートが必要な方の集中サポート→関連死防止活動
- ▼安否確認ルートの依頼（まちセン〈拠点隊〉集約作業）→関連死防止活動

©2025 世田谷防災NPOアクション 無断転載禁止

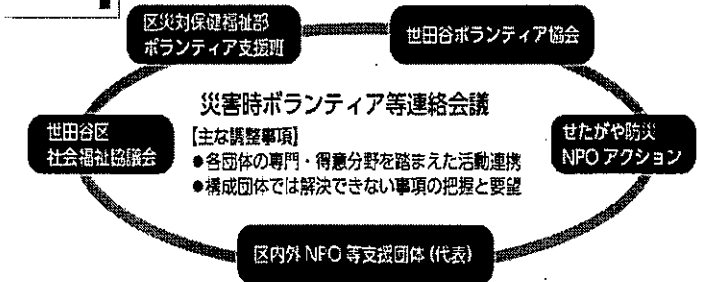
災害時ボランティア等連絡会議（四者連携）

世田谷防災NPOアクション



「世田谷区地域防災計画」に、災害時のボランティア活動、NPO・市民団体等の支援団体間で、支援の抜け・漏れ・傷りをなくし、円滑に支援活動が行えるよう、情報の共有や連絡調整等を行う場を設置する。

【四者連携（図）】



©2025 世田谷防災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

世田谷防災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）

©2025 世田谷防災NPOアクション 無断転載禁止

【当日の様子】



開会式



グループワークの様子①



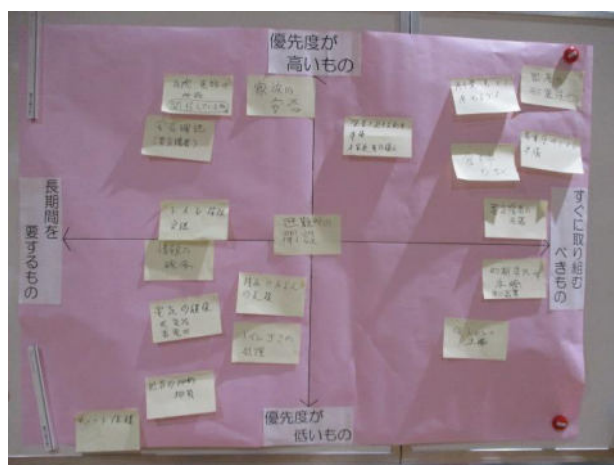
グループワーク様子②



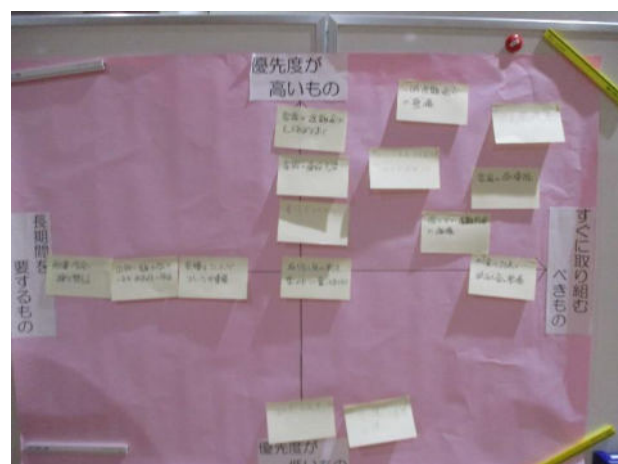
町会ごとの発表の様子

【模造紙】

グループワーク時に、町会ごとに模造紙にまとめていただき、発表を行った。



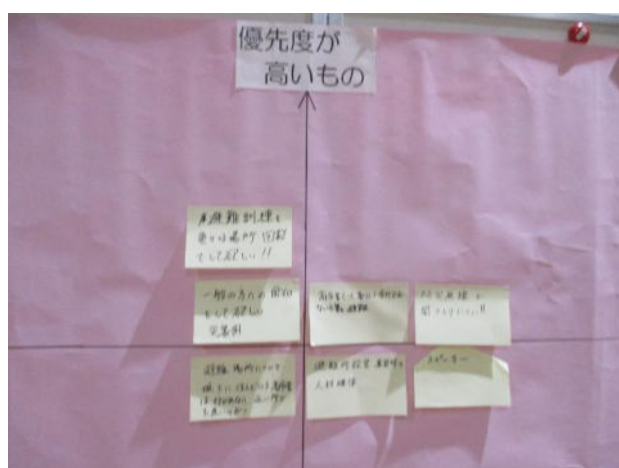
中町4・5丁目町会



野毛町会



玉川中町会



上野毛町会

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和7年10月8日
地区 上野毛

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	11	3	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	未記入
数	0	0	0	0	1	6	7	1	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	⑨未記入
数	1	0	0	8	0	1	2	2	2

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	3	3	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	6	5	4	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ② 意見交換はできたが、メンバーが同じなので、多くの若者との意見交換が必要。
- ② 具体的にどうしていくかは行政を交えないとどうにもならない。
- ③ 地区に帰っても話し合いの場があまりない。4.5丁目町会は参加人数が少なく、十分な意見とはならなかった。
- ④ 知識不足のため。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	12	4

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	7	9	0

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ① 会合を重ねることで得ることができた。消防団から情報が入るため。
- ② 参加して新たな事がとても勉強になった。再確認ができた。建物の耐震化が最も重要であることが分かった。

8 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。	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。	8	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。	12	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。	12		

9 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	4	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	8
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	5
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	5	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	7		

10 「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	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	7	
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	2		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）	5	
<その他>					
11 「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	8	6	2	0	0
12 「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"> 耐震についてもっと行政が力を入れてほしい。 毎回出席しています、今後も続けて下さい。 参加者をもう少し掘り下げてなるべく大勢の方（小・中学生も含む）が参加できるような仕組みにしてほしい。 都は、初期行動として職員300名を都庁周辺に住まわせているが、区はどうなっているか。 地区防災計画を一般住民にも広くPRができればと思う。 					

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
用賀まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年2月25日(水曜日)午後6時～8時
- (2) 場所 用賀まちづくりセンター活動フロア
- (3) 参加人数 29人
- (4) テーマ
『リアルな避難所運営とは!』～被災地支援の現場から～
- (5) 実施内容
 - ①開会挨拶 (用賀まちづくりセンター所長 三須 昭江)
 - ②各団体の活動報告
用賀地区情報連絡会との合同開催で、各参加団体から、活動状況や課題等を口頭で報告した。
 - ③講演『リアルな避難所運営とは!』～被災地支援の現場から～
せたがや防災 NPO アクション 代表 宮崎 猛志
 - ・「避難行動」と「避難生活」の違い
 - ・避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法
 - ・過去の震災時の避難所の様子
 - ④(質疑応答)
 - ⑤閉会
- (6) 成果物
 - ・講演資料
 - ・記録写真
 - ・アンケート集計表

7年度 防災塾

『リアルな避難所運営とは』 ～被災地支援の現場から～

せたがや防災NPOアクション

©2025 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、私たちがまちを、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、ボラ協、NPO）による連携体制への協力



写真提供：神戸市

1995年 阪神大震災（神戸市の様相）

○避難人数（ピーク時）：236,899人（1月24日）

住家被害：全壊61,800棟、半壊51,125棟

*震災直前の1995年（平成7年）1月1日の神戸市の推計人口

152万0365人

*一部損壊（+半壊世帯の大部分）

→どこで避難生活？

“在宅での避難生活”

『避難行動』と『避難生活』 この違いを意識しましょう！

【地震の場合】

家の周りはどうなっているの？・・・一時集合場所
 火事が起きて延焼が始まっている！・・・広域避難場所
 自宅が壊れて生活できない！・・・公設避難所

.....
 ここまでが『避難行動』
 ここからが『避難生活』

どこで『避難生活』を送りますか？
 自宅 or 避難所 or ???

《災害救助法での救助対象者の定義は？》

救助の対象（第2条）は、「災害によって被害を受け、現に救助を必要とするもの」

⇒避難所に避難した被災者だけに限定していない。

⇒自宅、勤務先などにいても、救助を必要とする場合は支援対象となる。

▼「救助を必要とする場合」とは ⇒ ライフラインの停止



支援施設を知っておこう！

施設	設置時期	支援次項
一時滞在施設	発災から最大3日程度	避難所に準じる。
帰宅困難者支援施設	発災から24時間程度まで	飲料水、トイレ、休憩所
災害時帰宅支援ステーション	発災後、都からの要請	飲料水、トイレ、支援情報

【一時滞在施設】 豊多摩高校、松原高校、世田谷市場、世田谷総合高等学校、駒沢オリンピック公園総合運動場、総合工科高等学校、園芸高等学校、深沢高等学校

【帰宅困難者支援施設】 代田区民センター、太子堂区民、上馬地区会館、経堂地区会館、北沢総合支所、深沢区民センター、桜新町区民集会所、砧区民会館成城ホール、大蔵第二運動場ロビー、烏山区民センター、上北沢区民センター、世田谷郵便局

【災害時帰宅支援ステーション】

コンビニ、ガソスタ、ファミレスなど



避難所に避難してきた人に在宅避難を促す方法

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント！』

みだりに侵入禁止
一時滞在場所の明示
“安全のため！”
をアピールしよう！

避難されてきたみなさまへ

現在、学校内の建物、施設の安全確認と児童生徒の安全確保を行っています。

建物内に、みだりに侵入することは危険が伴うため、ご遠慮ください。建物内の受け入れ体制が整うまで

△△△△△
×××

で待機ください。

〇〇〇学校避難所運営委員会
委員長 世田谷 太郎

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント2』

感染症を悪者にして
“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

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント3』

救援物資は
在宅避難でも
もらえます！
をアピールしよう！

【救援物資】について
〇〇〇学校避難所に備蓄されている物資は、在宅避難が困難な方向けの一次的な物で、限りがあります。
救援物資の物流が整い次第、在宅避難の皆様にも配布いたします。
おおむね目安として 日ごろ からを見込んでいます。
在宅避難される方は、定期的な“情報”の確認に、避難所にお越しく下さい。

〇〇〇学校避難所運営委員会
委員長 世田谷 太郎

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント4』

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

無断転載禁止

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント5』

滞留者にもメッセを
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とうい。

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

【看板を作成しよう】

(例)

『ポイント6』

わかる情報は
できるだけ発信

▼被災情報、支援情報など
初動期の情報開示は混乱の抑
止に効果絶大。ラジオを流
しっぱなしにするなど、情報
が落ち着きを呼ぶ。

被災状況等の情報

__時__分ごろ、__で地震発生
M__震度__の大地震です。

【ライフライン】__。

【交通】__。

【×××】__。

情報元__。

__時__分、発表

誤報、デマの拡散防止にご協力下さい。

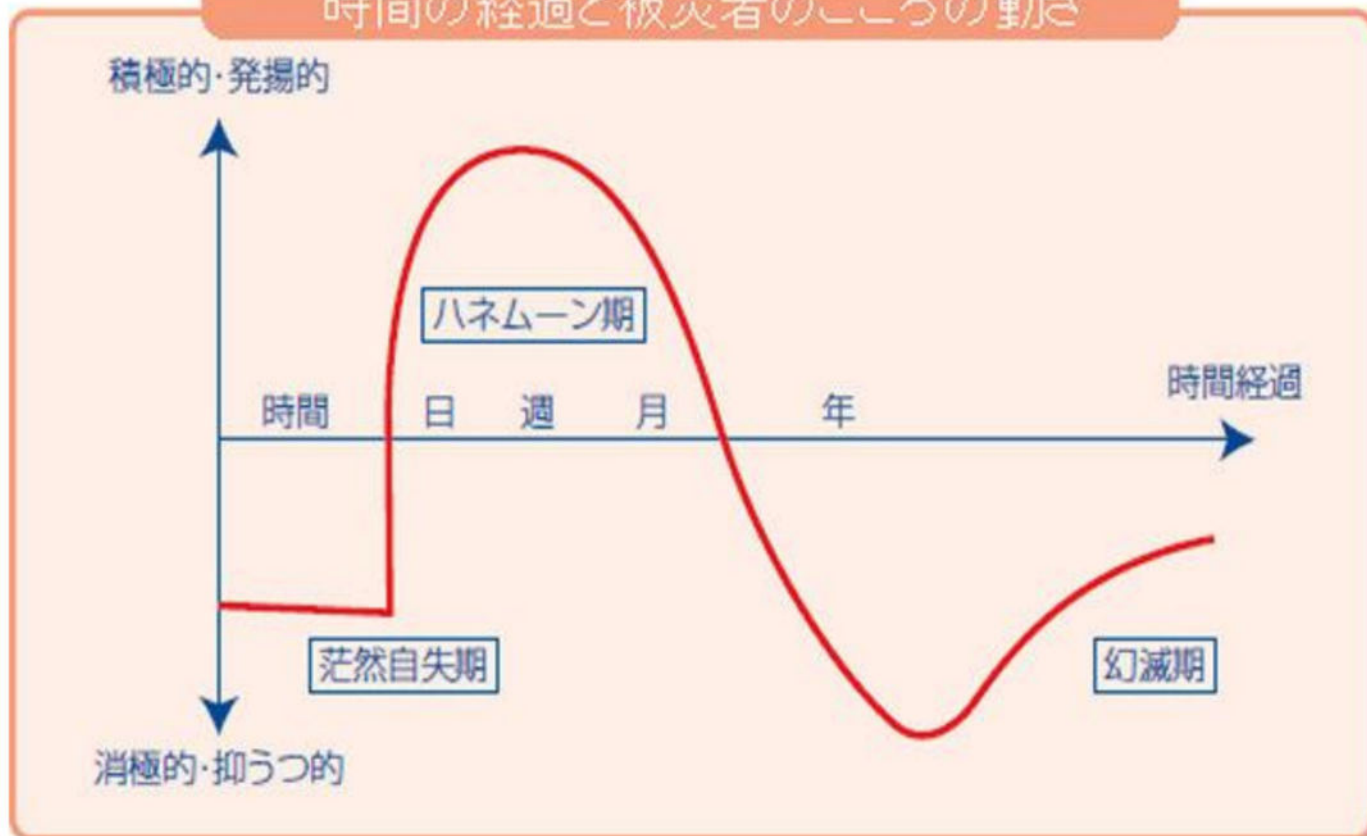
〇〇〇学校避難所運営委員会
委員長 世田谷 太郎

©2025 せたがや防災NPOアクション 無断転載禁止

避難所開設から閉所までの流れ

時期	状況	動き	主体・支援体制・学校の動き
発災直後 初動期 48時間 程	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	開錠、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、 掲示等、担当の割り振り、会議体、 スタッフシフト	※ここから、教職員の参画 かかわりの濃淡はあれど、学校 再開までの長距離伴走
48時間 展開期 ↓ 2,3週間 安定期 以降	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、暑さ寒さ対策 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 ※自治組織に徐々に移行
	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、 こころのケア、福祉サポート	← ライフラインの確保・復旧 ※学校再開準備開始
	避難所の統廃合	仮住まいへの移行、避難所の引越	← 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
	閉鎖に向けて	通常の学校運営	← 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

時間の経過と被災者のこころの動き



©2025 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

【写真で見る】避難所の様子

【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

※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

【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

被災者支援拠点として

見えやすい困り事 ➡ つなぎ先がわかりやすい。

- ・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？

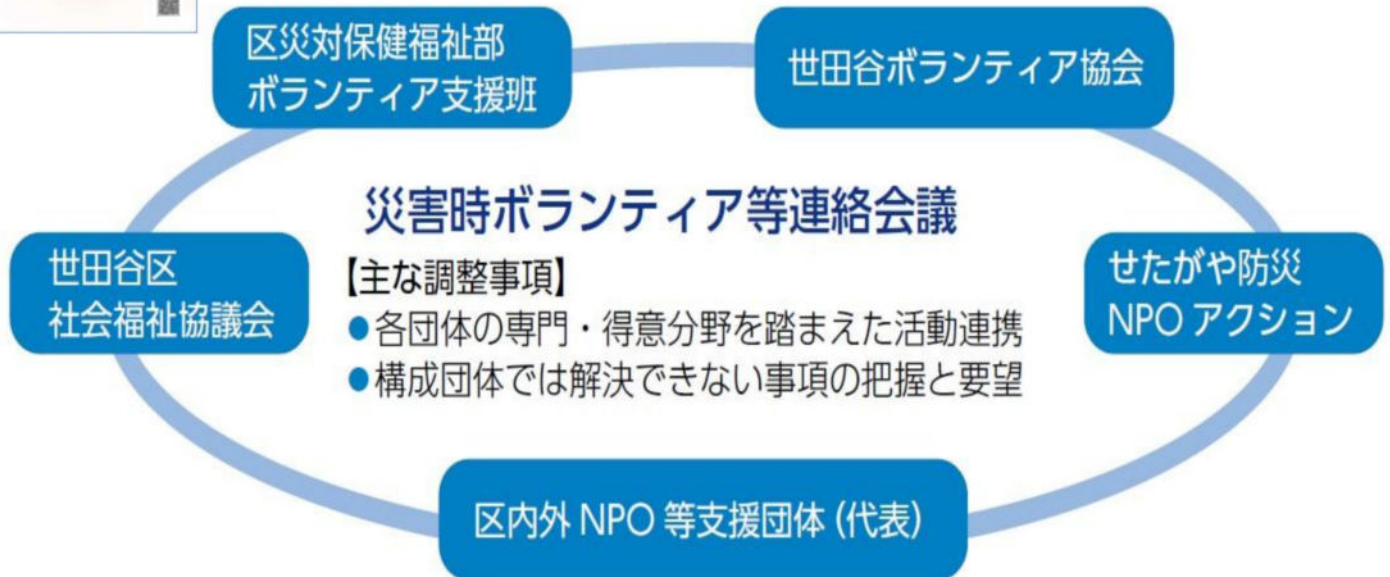
見えにくい困り事 ➡ つなぎ先がわからず抱えがち。

- ・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エー育児か？
- ・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



「世田谷区地域防災計画」に、災害時のボランティア活動、NPO・市民団体等の支援団体間で、支援の抜け・漏れ・偏りをなくし、円滑に支援活動が行えるよう、情報の共有や連絡調整等を行う場を設置する。

【四者連携（図）】



被災者支援拠点を支援する

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）

令和7年度 用賀地区防災塾 写真



地区情報連絡会



地区情報連絡会



講演

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年2月25日
地区 用賀地区

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	14	8	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	1	1	4	4	5	5	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
数	4	4	2	7	1	3	1	0

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	7	9	7

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	5	2	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・都度話し合っている。
- ・今日お話しくださったことは有益で有難く少し光明が見えましたが、火災の少なさ（電気火災の多さ懸念）、下水道管の安全性用賀で安全でも森ヶ崎（水再生センター）までの途中は？）には不安を覚えました。
- ・地域の中での防災の周知によくわかった
- ・時間が足りなかったと思う。意見交換できなかった
- ・とても参考になりました。たくさんの人にも聞いてほしいです
- ・毎年、話を聞いた時は「なるほど！」「意識しなくちゃ」と思うが、しばらくすると忘れてしまいがちなので今年からはもう少し意識することを心がけたい。
- ・グループディスカッションが十分でなかったため
- ・今回初めて参加させていただきました。このような防災にかかわる情報共有の場を沢山設けられればと感じました。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	12	7

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	6	13	1

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・実際の写真を見て非常に参考になりました（熊本）
- ・紙で読んでもイメージが湧かないが、具体的な実際の話はとてもありがたく好ましく思いました。
- ・多くの団体が防災活動に積極的に参加して理解できた。
- ・地域の状況について自分が理解できていないので
- ・以前はあまり考えたことがなかったため
- ・毎年避難所の運営に参加しているから

8 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。	10	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。	11
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	10	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。	17	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	9
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		

9 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	9		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	3		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	9		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	7			）	
10 「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	5		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	7		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	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>					
11 「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	7	2	0	0
12 「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。					
・避難所開設から閉所まで運営するにあたり話し合っで計画の必要性が大事だと考える。宮崎講師の実際の話聞いて参考になりました。					
・地域のリーダーとしての責任がぐっと迫ってきた感があった。看板作りなど、平時にできることをやっておきたいと思った。					
・まちセンや自衛隊にたよるのではなく”自治”の意識が大切だと身に染みて感じた。					
・自分たちのやるべきことを手順、優先順位など知ることができた。知れたことを実践することの難しさも改めて感じた。					
・当高齢者施設でも避難訓練を実施しています。地域の方々と協働して実施したい。					
・避難所において、看板（お知らせ）の必要性が分かりました					

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課

二子玉川まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和7年9月15日(月曜日・祝) 午後3時～5時
- (2) 場所 二子玉川まちづくりセンター 3階活動フロア
- (3) 参加人数 44人
- (4) テーマ 「水害を知り、備える！～自分と家族と家を守る～」
- (5) 講師 世田谷ボランティア協会理事長 横山 康博 氏、渡邊 珠人 氏

- (6) 実施内容
 - ①講演
 - ・ テーマ「水害を知り、備える！～自分と家族と家を守る～」

 - ②堤防の現地視察
 - ・ 新しくできた多摩川の堤防の視察

- (7) 成果物
講演資料、写真(当日の様子)、アンケート集計表

二子玉川地区防災塾

**「水害を知り、備える！
～自分と家族と家を守ろう～」**

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

< この講義の内容 >

1. 水害とは
2. 水害発生原因
3. 水害発生の特徴
4. 地域の水害の可能性を知る
5. 水害を知って備えて防ぐ
6. 水害からの避難
7. 浸水による建物被害
8. 浸水被害への対応策
9. せたがや災害ボランティアセンターのボランティア支援活動

第1 水害とは

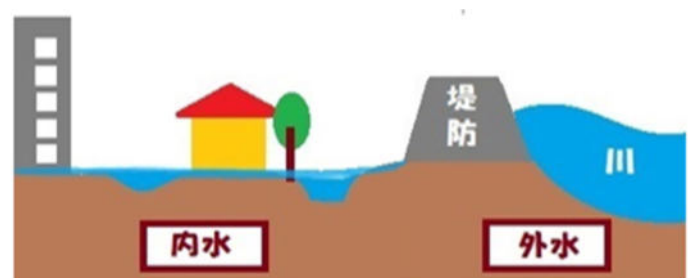
制御されない水の集中によって発生する、

- ① 人身被害
 - ② 建物被害
 - ③ 家具等被害
 - ④ 敷地被害
 - ⑤ 生活被害(個人・事業)
 - ⑥ インフラ被害
 - ⑦ 環境被害
- など

3

第2 水害発生原因

- ① 増水による河川の堤防決壊
- ② 増水による河川からの溢水(外水氾濫)
- ③ 排水の過剰集中による暗渠や排水溝・排水管などからの噴出(内水氾濫)
- ④ 大河川の水位が上昇し、流出できなくなった小河川の逆流による溢水(バックウォーター現象)
- ⑤ 排水溝に流入しきれない雨水等の低地集中など



4

第3 水害発生の特徴

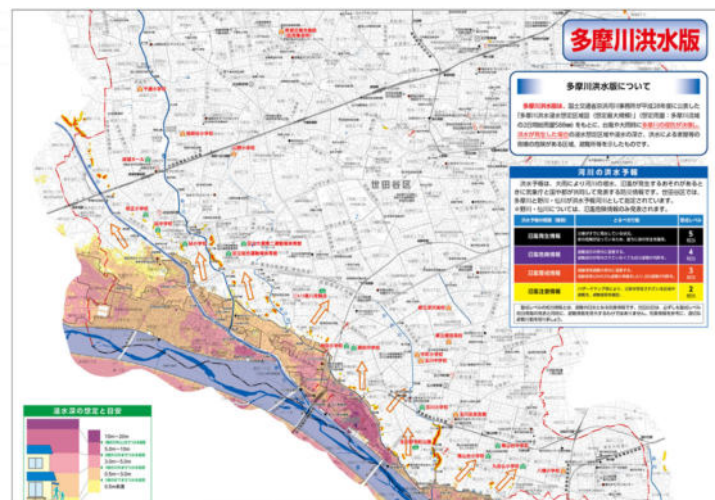
- ・ 突発的な集中豪雨がいつ、どこで起こるかわからない(気候変動)
- ・ 近くに河川がなくても、相対的低地であれば内水氾濫による被害のおそれ
- ・ 小河川の氾濫でもヘドロ被害
- ・ 様々な制御不能な水が最終的に低地に集まる
- ・ 被害は同じところで反復発生しやすい

5

第4 地域の水害の可能性を知る

1 地域の状況

- ・ 近所の地形の高低を知る
- ・ 河川・暗渠を想起する
- ・ ハザードマップを見る
- ・ どこからの水が、どう流れていくのか
- ・ 道路は水路に⇒低地への導水路

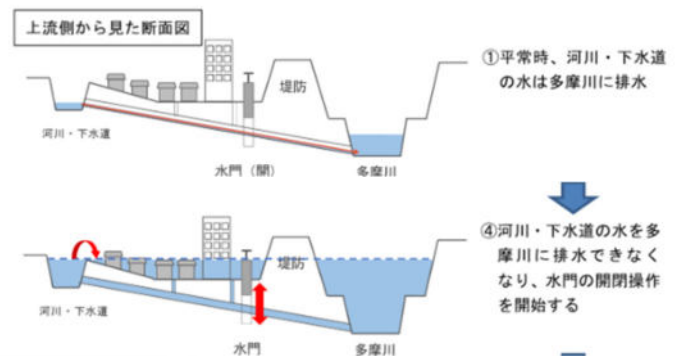


6

2 二子玉川地区で想定される水害 台風19号(2019年)の教訓

多摩川からの局所的溢水
谷沢川からの溢水
谷沢川のバックウォーター現象
排水管からの内水氾濫

⇒様々な水が低地に流入
地形上の相対的低地
家屋の建築構造上の低地



7

第5 知って、備えて、防ぐには

1 知ること

- (1) 自宅にとっての「外水浸入」の経路はどこか
河川からの氾濫水、マンホールからの噴出水、大量
雨水はどこから自宅・敷地内へ入ってくるか
- (2) 自宅にとっての「内水浸入」の経路はどこか
浴室、台所、洗濯機、トイレの排水口
- (3) その防止方法は
 - ① 止水版による浸入防止
 - ② 土嚢・水嚢を置いて浸入防止
 - ③ 水嚢で逆流防止
 - ④ ビニールテープで目張り
 - ⑤ ビニールテープでガラスの補強

8

2 備えること

(1) 必要品を準備

防水対策用品	止水板、土嚢袋、水嚢用ビニール袋、ブルーシート 段ボール箱、ビニールテープなど
停電対策用品	懐中電灯など
トイレ対策用品	携帯トイレなど

(2) 使用訓練

3 防ぐこと

- (1) 危険の接近を知る
気象情報、
記録的短時間大雨情報
- (2) 防水対策をする
- (3) 被害対策をする
垂直避難用具の移動
家具の移動

河川の洪水予報

洪水予報は、大雨により河川の増水、氾濫が発生するおそれがあるときに気象庁と国や都が共同して発表する防災情報です。世田谷区では、多摩川と野川・仙川が洪水予報河川として指定されています。
※野川・仙川については、氾濫危険情報のみ発表されます。

洪水予報の標頭 (種類)	とるべき行動	警戒レベル
氾濫発生情報	災害がすでに発生している状況。 命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保。	5 相当
氾濫危険情報	避難指示の発令に留意する。 避難指示が発令されていなくても自ら避難の判断を。	4 相当
氾濫警戒情報	高齢者等避難の発令に留意する。 高齢者等以外の方も避難の準備をしたり、自ら避難の判断を。	3 相当
氾濫注意情報	ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や 避難先、避難経路を確認。	2 相当

警戒レベルの相当情報とは、避難の目安となる気象情報です。世田谷区は、必ずしも警戒レベル相当情報の発表と同時に、避難情報を発令するわけではありません。気象情報を参考に、適切な避難行動を取りましょう。

第6 水害からの避難

1 避難先

- ① 水害時避難所への避難
二子玉川地区は
⇒〈瀬田小学校〉、〈瀬田中学校〉
- ② 自宅内の垂直避難
- ③ 近隣の公共施設等での垂直避難
- ④ 縁故避難



11

2 避難のタイミング

- ・事前の情報収集でタイミング予測
- ・まだ明るい時間帯に避難
- ・横殴りの雨風が来る前に避難
- ・道路が冠水する前に(安全な難経路)

12

3 避難する前の浸水対策等(在宅垂直避難の時も)

- ① 貴重品等の管理
- ② 家電製品、布団などの垂直避難
- ③ 土嚢・水嚢の配置
- ④ 止水版の設置
- ⑤ ドア等の目張り
- ⑥ ガラスへのテープ貼り
- ⑦ 車の避難
- ⑧ 戸締りと近所への声掛け

●地下駐車場には「止水板」の設置●



(上段の写真)
半地下や地下の玄関では、階段や門扉のデザインに合わせ、道路面より少し高く階段を設けています。

(中段の写真)
地下駐車場には、「止水板」を設置して大雨に備えています。



13

4 避難時の携行品など

- (1) 雨水を防ぐ服装
- (2) 避難は短時間(2～3日間)なので、携行品は必要最小限に
(例えば)
 - ① 着替えと洗面セット・タオル
 - ② 小型のクッション(座布、枕として)
 - ③ 常用薬
 - ④ 携帯電話
 - ⑤ メモ用紙と筆記具
 - ⑥ 現金・カード

14

第7 浸水による建物被害

1 建物構造(床下・壁裏)

基礎と床下の一般的な構造・仕様
壁裏の一般的な構造・仕様

2 浸水によって生じやすい建物被害

- ・ かびの発生
- ・ 異臭の発生
- ・ 鉄材の錆び
- ・ 建物全体への影響
- ・ 泥などの堆積
- ・ 木材などの腐食
- ・ コンクリートへの被害

確認する場所 ^①	確認 ^②	作業 ^③
床 ^④ 和室(畳) ^⑤ 	● 畳を上げる ^⑥ ● 畳の下の床板1枚はがして床下を確認する ^⑦	● 再利用できる床板の場合、壊さないように注意して、はがして洗浄する ^⑧ ● 養生テープに油性ペンで並び順を書き、板に貼ってから、はがす ^⑨ → 洗浄し、陰干しする ^⑩
洋室 ^⑪ 	● 床下収納・点検口・通風口から床下を確認する ^⑫ ※ 点検口がない場合は、床板を小さく切って確認する ^⑬	● 合板のフローリングは、貼り合わせ部分が腐ってしまう可能性がある ^⑭ ※ 工務店と相談し、必要な場合は床板を全てはがす ^⑮
床下 ^⑯ 	● 水や泥が堆積している場合は、取り除く ^⑰ ● 養生をし、傷つけたり汚したりしないようにする ^⑱ ● 束石や束・大引・根太を清掃し、乾燥する ^⑲ 布基礎 ベタ基礎 ^⑳	  下にコンクリートが打ってある場合は、水が抜けにくい ^㉑ 下が土の場合は、汚泥が堆積して残る場合がある ^㉒
壁 ^㉓ 石膏ボード ^㉔ 	● 水に濡れるともろくなり、崩れやすくなる ^㉕ ● 浸水ラインより20cm上くらいまで撤去する ^㉖ ※ クロスの表面は綺麗でも、クロスを剥がすと、内側にカビが生えていることもある ^㉗	
合板 ^㉘	なかなか乾きにくい、基本的には撤去する ^㉙	
土壁 ^㉚	質や小舞は基本的に残して、汚れた土を除去する ^㉛	
断熱材 ^㉜	● 床下や壁中の断熱材が濡れたままのことが多い ^㉝ ● グラスウール(わた状) 濡れたものは破棄 ^㉞ ● スタイロフォーム(スチロール板状) 洗浄して使えることも ^㉟	

15

第8 浸水被害への対応策

1 被害対策

被害写真の撮影(罹災の証拠)
罹災証明と保険金請求に必要

2 見える場所への対策

- (1) 動線の確保
- (2) 家具等の移動と洗浄
- (3) 廃棄家具等の搬出

清掃事務所からの情報収集

- (4) 室内の清掃・消毒

保健所への相談

問い合わせ先一覧

罹災証明書⇒	まちづくりセンター
災害廃棄物⇒	清掃事務所
室内消毒⇒	保健所

16

3 見えない場所への対策

- (1) 被害状況の確認
- (2) 床下、壁裏への対応策
 できるだけ早く水と泥を排出する
 可能な範囲で清掃
 できるだけ早く乾燥させる
 開放➡水抜き水のふき取り➡送風と排気
 乾燥させてから消毒
- (3) 床材によって異なる作業の難易
 和室の畳
 フローリング
 床タイル
 ⇒工務店等へも相談し、できる範囲で作業を薦める

第9 せたがや災害ボランティアセンターのボランティア支援活動

- 1 せたがや災害ボランティアセンターへの相談
- 2 支援活動
 - (1) 家具等の移動、洗浄、廃棄
 - (2) みえない場所の被害状況の確認の段階からお手伝い
 - (3) 専門的スキルと経験のあるボランティアが現地調査
 - (4) 作業方法の検討段階からお手伝い
 - (5) 床下や壁裏被害の回復作業もお手伝い
 排水作業、床下の水・泥出し作業、
 壁落とし、壁裏のカビ取り、水拭き
 乾燥と消毒作業
 ※排水ポンプ、送風機、排風機



【重要事項を再確認】

- 1 自宅の危険度を知る
- 2 避難についての基礎知識
- 3 浸水防止策を知り必需品を用意する
- 4 自宅建物の構造と浸水時の対策を知る
- 5 工務店や建築士とのつながり
- 6 ボランティアへの支援要請
- 7 時間を置いて被害の再チェック

19

せたがや災害ボランティアセンター

災害ボランティア
コーディネーター
養成講座
基礎編
参加費無料

2025
9/13 土 13:30~16:30 開講 13:00
会場 国士館大学 世田谷橋丘 2-9-1

この講座では、世田谷区に大震災が起きた時のボランティア受け入れとマツダシステム「世田谷方式」について学びます。世田谷区が被災した時にコーディネーターとして活動するための基礎的な講座です。年齢不問、区外の方もどなたでもご参加いただけます。

事前申込制 (先着50名、9/11正午締切)

会場図

オススメ 左の2次元バーコードより
◀ 入力フォームにアクセスしてください。

saigai-info@otagaisama.or.jp
件名を「9/13養成講座申込」とし、本文に「氏名」「住所」「当日連絡のつく電話番号」をご記入ください。

03-5712-5101 受付(火~日) 9時~18時
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) (月~休)

小池町駅(有)徒歩10分
●自動車でのご来場はご遠慮ください
●自転車は指定の場所に駐輪してください

共催: 社会福祉法人世田谷ボランティア協会、世田谷区、学校法人国士館

せたがや災害ボランティアセンター

災害ボランティア
コーディネーター
養成講座
基礎編
参加費無料

2025
10/18 土 13:30~16:30 開講 13:00
会場 日本大学 商学部

この講座では、世田谷区に大震災が起きた時のボランティア受け入れとマツダシステム「世田谷方式」について学びます。世田谷区が被災した時にコーディネーターとして活動するための基礎的な講座です。年齢不問、区外の方もどなたでもご参加いただけます。

事前申込制 (先着50名、10/16正午締切)

会場案内 世田谷区大崎駅より徒歩12分

オススメ 左の2次元バーコードより
◀ 入力フォームにアクセスしてください。

saigai-info@otagaisama.or.jp
件名を「10/18養成講座申込」とし、本文に「氏名」「住所」「当日連絡のつく電話番号」をご記入ください。

03-5712-5101 受付(火~日) 9時~18時
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) (月~休)

●自転車は指定の場所に駐輪してください

共催: 社会福祉法人世田谷ボランティア協会、世田谷区、日本大学 商学部

20

ご清聴ありがとうございました

講演会の様子



多摩川堤防 現地視察の様子



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 2025/9/15
地区 二子玉川

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	24	14	4

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	未回答
数	0	1	2	8	9	8	7	3	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	10	2	2	17	2	5	2	2

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	19	16	15

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	未回答
数	2	23	13	1		3

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・写真や話がとても分かりやすかった。実際の水囊の写真もすごく参考になった。
- ・時間が足りなかった。もう少し具体例があるとよかった。・講演ではなく、意見交換や話し合いをする時間があつたほうが良い。
- ・備えたものがうまく機能していないのではないかな。・側溝にたまった落ち葉など、身近でできる清掃が大事。
- ・水害後の事（ボランティア）のことをよく理解できた。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）	未回答
数	28	13	1

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった	未回答
数	16	21	2	3

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ・普段から気にしていた。・説明を聞いたから。・冊子をいただいたから。・資料や関係機関について理解できたから。
- ・前々からよく話し合いがされていた。・自分の家が水害（2019年の台風）にあつたため。
- ・水害に遭う可能性が高く、防災には興味を持っているから。・昨年度以前より参加しているため。
- ・たくさんの資料と実際のお話で理解できた。まだ全部読んでいないため、家に帰ったらしっかり目を通したい。

8 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。	28	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。	14	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。	19	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。	16	未回答	7

9 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	12
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	6	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	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	14	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	11	）	

10 「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	15		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	10		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、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	12		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>						
11 「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	未回答
数	18	14	0	0	0	10
12 「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。						
<p>・講演内容がとても参考になった。 ・ボランティア協会で案内されていることは大変参考になった。 ・役に立ちます。 ・これからも続けてほしい。</p> <p>・タイムリーな講演内容だった。ボランティアにも興味を持った。 ・自宅での対策についてはもっと広報してもいいと思う。</p> <p>・避難所の運営を具体的に進めたい。 ・水害時はどこでスイッチを入れるか？各人の判断のベースとなるものがあれば知りたい。</p> <p>・内水侵入（トイレやお風呂からの水の逆流）についてはあまり考えていなかった。</p>						

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
深沢まちづくりセンター

1 実施日 令和7年11月15日（土曜日）10:00～12:00

2 場所 駒沢オリンピック公園 中央広場

3 参加者全体数

深沢地区町会会員等（72名）

玉川消防署（12名）

深沢地区内消防団（6名）

駒沢オリンピック公園管理所・東京都公園協会（12名）

玉川総合支所地域振興課（2名）

深沢あんしんすこやかセンター（1名）

せたがや防災士会（4名）

深沢まちづくりセンター（4名）

株式会社シンテイ（2名）

スターツCAM株式会社（4名） 計119名

※うち、防災塾受講者は深沢地区町会会員等の72名

4 テーマ

「深沢地区合同防災訓練」

地域住民の防災力向上と深沢地区関係団体の連携強化を目的として、深沢地区町会連合会と東京都公園協会主催による合同防災訓練を実施した。

5 実施内容

内 容	実施団体
スタンドパイプ消火訓練	玉川消防署 消防団 (まちかど防災訓練車)
発電機操作訓練	玉川消防署 消防団
煙中避難訓練	玉川総合支所地域振興課
はしご車体験	玉川消防署
起震車体験	スターツCAM株式会社
防災トイレ体験	駒沢オリンピック公園管理所
防災塾 「地震時の火災・避難・手当」	講師 木家浩司氏 (せたがや防災士会理事長)
駒沢公園緊急避難経路確認	駒沢オリンピック公園管理所

<訓練のポイント>

●実地訓練

玉川消防署・消防団・公園管理所・地域振興課の協力を得て、初期消火訓練や発電機操作、起震車体験、煙中避難などの実習を行った。

●防災塾（座学）「地震時の火災・避難・手当」

せたがや防災士会理事長を講師に招き、基礎知識習得の他、災害時の避難方法や火事による負傷の正しい対処法等について講義を行った。

当日の参加者の関心も高く、「非常に勉強になった」等の感想が寄せられた。

受講者数 72名

●駒沢公園緊急避難経路確認

広域避難場所として公園を使用する際の経路として新たに設置された出入口を現地確認した。

6 成果物

- ・ 当日資料

【当日の様子】





地震時の火災・避難・手当



せたがや防災士会

理事長 木家 浩司

首都直下地震

30年以内に発生

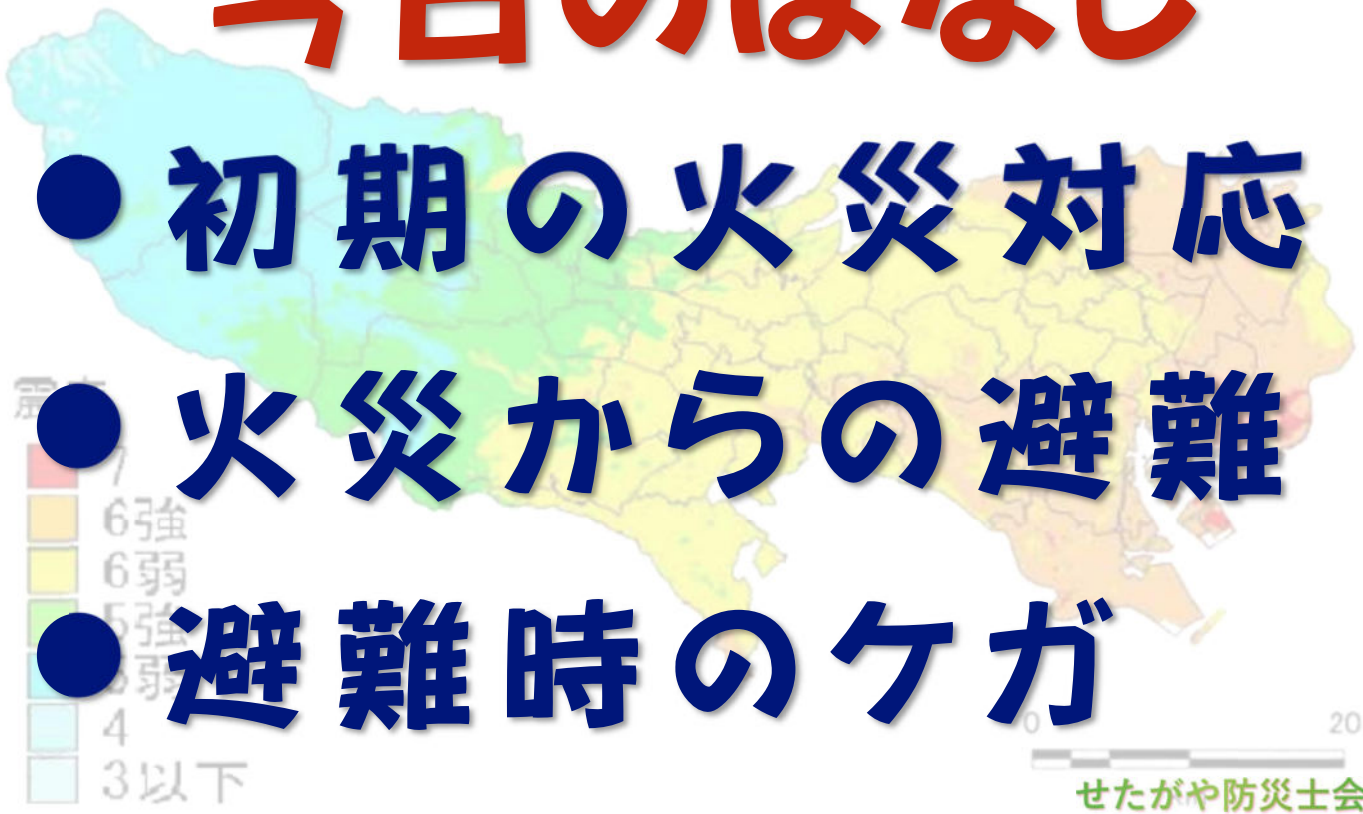
する確率は？

震度



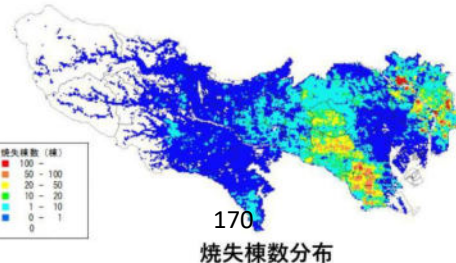
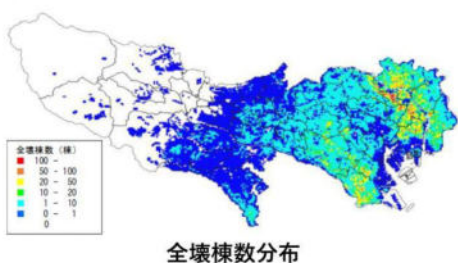
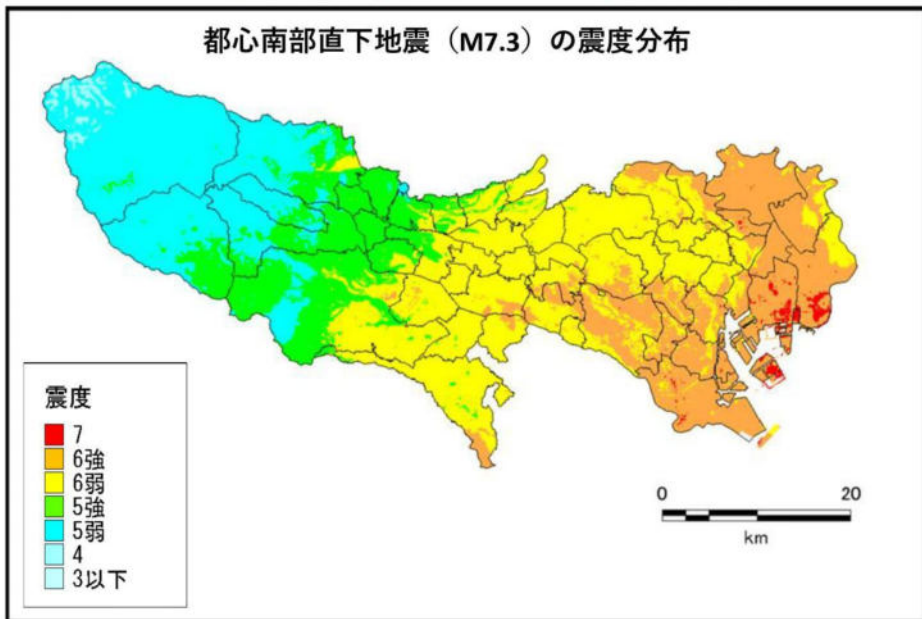
今日のはなし

- 初期の火災対応
- 火災からの避難
- 避難時のケガ



東京における被害想定（都心南部直下地震）

- 都内で最大規模の被害が想定される地震で、震度6強以上の範囲は区部の約6割に広がる。
- 建物被害は194,431棟、死者は6,148人と想定




		冬・夕方 (風速8m/s)		
物的被害	建物被害	194,431 (304,300)	棟	
	要因別	揺れ等	82,199 (116,224)	棟
		火災	112,232 (188,076)	棟
人的被害	死者	6,148 (9,641)	人	
	要因別	揺れ等	3,666 (5,561)	人
		火災	2,482 (4,081)	人
	負傷者	93,435 (147,611)	人	
	要因別	揺れ等	83,489 (129,902)	人
火災		9,947 (17,709)	人	
避難者		約299万 (約339万)	人	
帰宅困難者		約453万 (約517万)	人	

※ ()は前回想定 of 東京湾北部地震の被害量
 ※ 都心南部直下地震と東京湾北部地震では地震動が異なり、比較は困難であることに留意が必要
 ※ 小数点以下の四捨五入により合計が合わない場合がある。
 ※ 揺れ等には、液状化、急傾斜地等の被害を含む。

地震の被害

【東京都】

建物：194,431棟

( 112,232棟)

死者：6,148名

( 2,482名)

せたがや防災士会

出火件数

915件

そのうち623件が炎上

4518件 (2024年)

せたがや防災士会

地震の被害

【世田谷区】

建物：23,500棟 1/8

(🔥 19,293棟) 1/10

死者：645名 1/1,426

(🔥 398名)

せたがや防災士会

出火件数

50件

そのうち34件が炎上

198件 (2023年)

せたがや防災士会

世田谷の消防



消防署：ポンプ車24台
署員約750名

3署10出張所

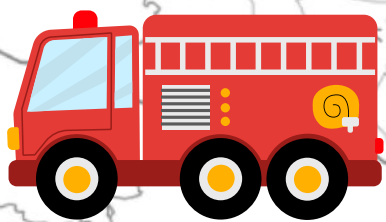


消防団：可搬ポンプ85台
団員約1100名
3団36分団

地震時の火災



50件



24台

ポンプ車が足りない！

消せなかったら・・・

自分の背より高い・熱くて近寄れない



逃げる！

せたがや防災士会

どこに逃げる？



2方向避難

2カ所以上の避難場所をチェック

① 一時集合所

家屋の倒壊や火災など、自宅が危険になった場合に近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。

② 広域避難所

震災時に火災の延焼などで、自宅や一時集合所が危険な状態になった時に避難する場所として東京都が指定しています。

■ 避難場所
■ 地区内誘留地区
■ 避難道路
■ 地区割当
■ 道路
■ 鉄道
■ 区界
■ 町丁界

- 40 駒場東大一等
- 42 世田谷公園一等
- 54 日本大学文理学部一等
- 55 羽根木公園一等
- 56 昭和女子大学一等
- 57 駒沢オリンピック公園一等
- 58 都立国営高校
- 59 砵公園・大森運動公園一等
- 60 馬事公苑・東京農業大学一等
- 61 祖師谷公園・総合工科高校一等
- 62 第一生命グラウンド一等
- 63 芦花公園・明大八幡山グラウンド一等
- 73 明大和泉校舎一等
- 128 玉川野毛公園一等
- 142 成城学園一等
- 159 国士館大学一等
- 大 166 多摩川河川敷・二子橋一等
- 167 多摩川河川敷・田園調布先一等
- 208 東京学芸大学附属世田谷小・中学校一等
- 244 区立二子玉川公園

この地図は、東京都縮尺1/2,500地勢図

せたがや防災士会



関東大震災
死者・行方不明者
10万5,000名
🔥 9万2,000名

避難時のけが

骨折・打撲・切創・刺創
やけど…火傷？熱傷？
煙の吸入(やけど)



家庭用耐火マント

難燃性パールの完全密着。火災時の
脱出用として活用しやすく、
・脱着が簡単
・平置きが簡単
・便利な収納



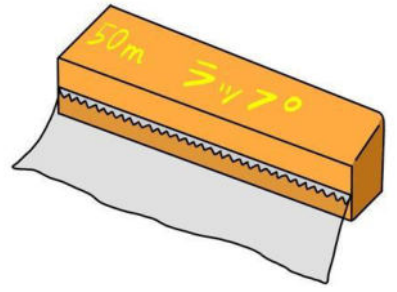
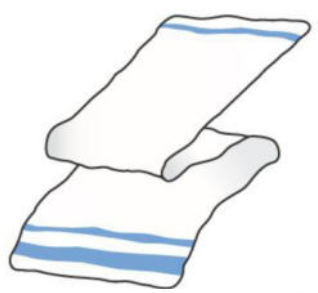
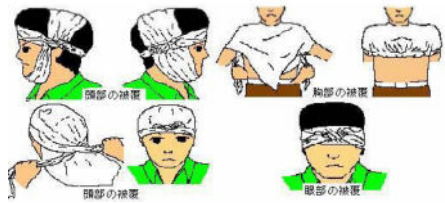
ファイバーフラッグ 防災士推奨 大人用 1.2m x 1.8m



火災はジュール(J)、熱を避ける

せたがや防災士会

三角巾被覆



冷却と清潔

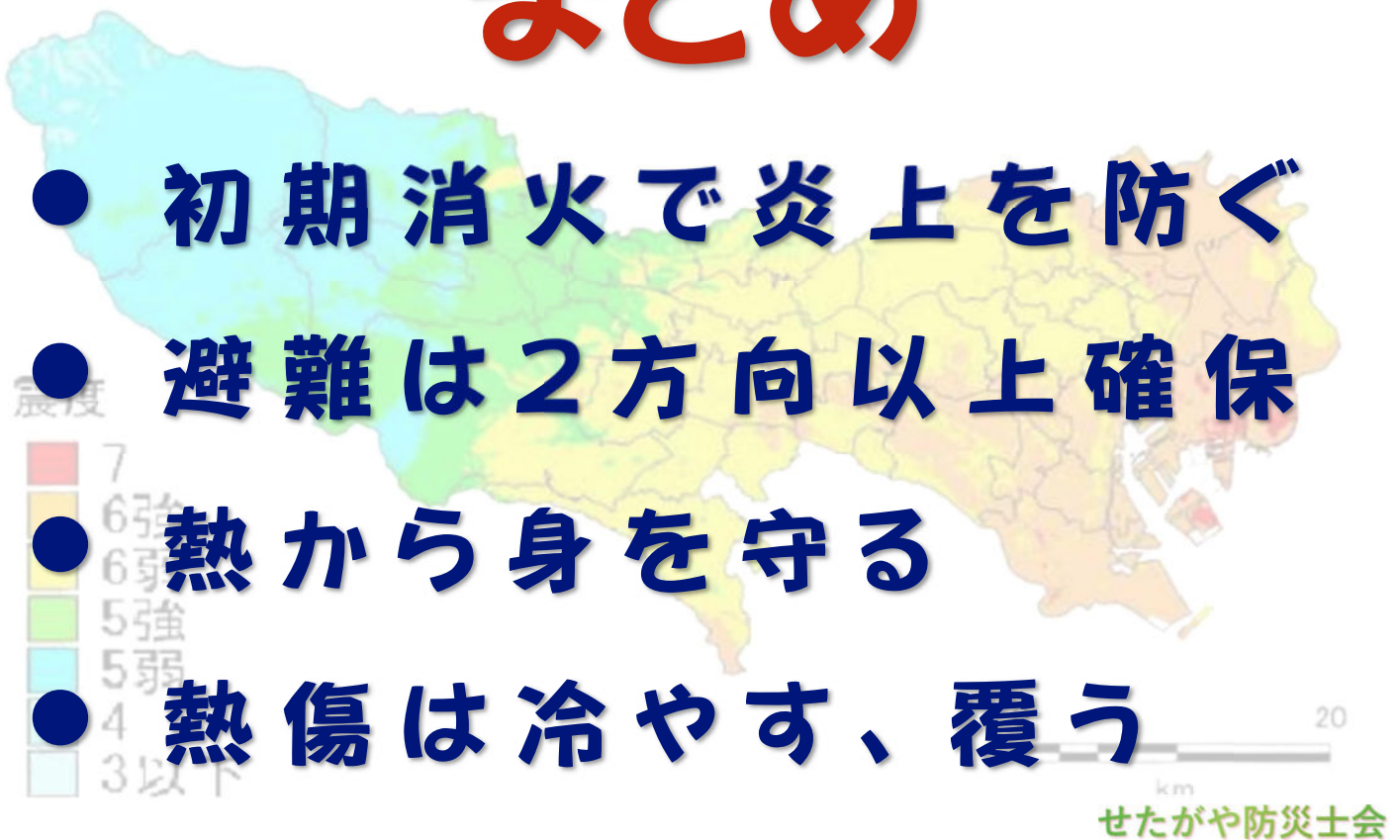


流水10分以上



まとめ

- 初期消火で炎上を防ぐ
- 避難は2方向以上確保
- 熱から身を守る
- 熱傷は冷やす、覆う



せたがや防災士会



SETAGAYA BOUSAISI SOCIETY



講座・イベント情報



178



ホームページ

Tokyo Metropolitan Komazawa Olympic Park 都立 駒沢オリンピック公園

交通 Traffic

JR 山手線「渋谷」からバス、「駒沢公園東口」「東京医療センター前」下車。東急バス「駒沢公園西口」下車
JR「恵比寿」からバス、「駒沢公園」「学芸付属中学校」下車
東急田園都市線「駒沢大学」下車 徒歩 15 分 東急大井町線「等々力」からバス「駒沢公園西口」下車

Get off at the Komazawa-Koen-Nishiguchi stop on the Tokyu Bus (bound for Denenchofu) from Shibuya Station on the JR Yamanote Line
Get off at the Komazawa-Koen stop of the Tokyu Bus (bound for Yoga Station) from the JR Ebisu Station
15-minute walk from Komazawa-Daigaku Station on the Tokyu-Denentoshi Line
Get off at the Komazawa-Koen-Nishiguchi stop on the Tokyu Bus (bound for Sojigayaya-Okura Station) from Todoroki Station on the Tokyu-Omachi Line



凡例 Legend

- お手洗い/トイレ
Restrooms / Toilet
- 多機能トイレ (多機能トイレ)
Universal Access Toilet
- スタンド型洗濯機など
Washing equipment for outdoor use
- ベビーベッド
Baby Seat
- ハイチェア
High Chair
- 授乳室
Nursing Room
- 待合室
Waiting Room
- 飲み水
Drinking Fountain
- 自転車情報
Bicycle information sign
- 障害者専用駐車スペース
Handicap parking
- 赤ちゃん・ふらっと
Nurse (baby care/elderly care)
- ショップ
Shop
- 自動体外式除細動器 (AED)
Automated External Defibrillator (AED)
- 案内所
Information



所在地 世田谷区駒沢公園、駒沢一丁目、目黒区東が丘二丁目、八雲五丁目
Location Komazawa-Koen, Setagaya Ward; Higishigaoka 2-chome, Yagumo 5-chome, Meguro Ward

問合せ TEL.03-3421-6431 駒沢オリンピック公園サービスセンター (公園管理所)
Inquiries (〒154-0013 世田谷区駒沢公園 1-1)
Komazawa Olympic Park Service Center (Park management office)
TEL.03-3421-6431 (1-1 Komazawa-Koen, Setagaya-ku 154-0013)

防災塾 実施報告書

砧総合支所地域振興課
祖師谷まちづくりセンター

- 1 実施日 令和7年12月20日（土曜日）午前9時30分～12時30分
- 2 場所 祖師谷まちづくりセンター
- 3 参加人数 60人
- 4 テーマ
 - i 「能登半島の避難所運営について」講演
 - II 「避難所運営ゲームHUG」講座
- 5 実施内容
 - (1) 開会挨拶
祖師谷まちづくりセンター所長事務取扱 副参事 皆川 健一
 - (2) 講演
「災害時の自助・共助」～地域コミュニティの力について
一般社団法人 男女共同参画地域みらいねっと
代表理事 小山内世喜子氏
 - (3) 世田谷区版避難所運営ゲーム（HUG）講座
世田谷区男女共同参画センターらぷらす
 - (4) 閉会・アンケート提出
- 6 成果物
 - (1) 講演資料
 - (2) 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7年12月22日
地区 祖師谷地区

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	27	26	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	※未回答：3名
数	0	4	1	4	8	12	14	9	

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	※未回答：2名
数	11	3	1	4	4	12	14	4	

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前	※未回答：1名
数	38	9	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	※未回答：2名
数	16	31	5	1	0	

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ①：・意見がいっぱい出た ・避難所の実態が知れたことや問題の理解ができたこと。 ・避難所を運営してくださる方と話せたため。
・短時間でみんなが話せていたから。 ・意見交換ができていた。 ・楽しくできた。
・実際に起こったときのように考えることができ、みなさんと共有そして学びがたくさんあったから。
- ②：・共通の話題で会話できる。 ・時間の制限があり十分とは言えないが意見交換はできた。 ・時間が足りない。
・避難所メンバーとしては、日頃受け入れることを意識している人たちになるので日頃そういうことを意識していない一般メンバーの意見もあれば議論になれたと思う。 ・まだ足りていないことがあるのではないかと考えた。 ・もっとじっくり話し合いたい。
・HUGと付箋のワークショップで意見を全員が共有することができた。 ・なかなか人の意見を聞かない方が多かった。
・いざ避難となったときどうすれば良いか受講してよかった。 ・とても良かったが、時間が短かった。 ・ある程度交流できた。
・参加者はある程度、問題意識を持っている。 ・災害が発生した際に地域でやれることを考えることができたから。
・祖師谷の避難所の運営の実態がわかったから。
- ③：・どのくらい理解できたかわからないので。 ・講義いただいた事項を実行に移していないケースが多い ・意見の集約に問題があった。
・それぞれ思っていることの違いやこだわりがあり、平行線のようなことがあり、協調性を大切にしてほしいと思った。
・一般の人レベルでは不十分だと思う。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）	※複数回答：1名（①、②どちらも0）
数	28	28	

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった	※未回答：3名
数	12	36	4	

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- ①：・防災自治会に参加しているため。
- ②：・自分で情報を集めたり、勉強をしようと思っても難しい。 ・聞いていたのと実際に体験するのでは違う。 ・説明がわかりやすかった。
・参加して分かった。 ・参加しなければ分からなかった。 ・地域には多様な方が居住・勤務していると実感したから。
・計画がわかりやすかった。 ・区外在住のため世田谷の地域計画を知ることができた。 ・グループでそれぞれ意見を出し考えてたことが分かった。
- ③：・具体的な計画を読んではいない。 ・地区防災計画を見る時間がなかった。

8 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。	34
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	10	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。	33
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。	25	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	19
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。	35		

9 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	23	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		12		
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	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	9	⑧地域の課題と対策について、いろいろな地区住民から広く意見がもたれる会合		9		
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（				
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	18					
10 「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	15	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		18		
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		12		
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）		14		
<その他>						
11 「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	※複数回答：1人(①、②) 未回答：13人
数	23	18	2	0	0	
12 「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"> ・地域の方と交流する貴重な機会となりました。 ・避難所の運営について行政のかかわりを明確化してほしい。 ・繰り返し実施が必要。 ・きめ細かな対応が基本になる。 ・役立った。 ・参加してよかったです。 ・普段から災害のついて家族等で話し合うことが大切だと思いました。 ・もっとアナウンスしていきましょう。 						
<ul style="list-style-type: none"> ・参加してとても良かったです。 ・知識・情報も得られたし地域の顔見知りもできました。 ・とてもためになりました。 ・次回は友達を連れてきたいです。 ・地域の人と触れ合うことで協力していきたい。 ・貴重な体験になりました。 ・防災の意識がつかからよかった。 ・指導を担当していただいた「らぶらす」のスタッフの皆様は大変献身的にリードして下さい、大変助かった。 ・講師の小山内さんの話も大変分かりやすく、参考になった。 ・感謝します。 						

防災塾 実施報告書

砧総合支所地域振興課
成城まちづくりセンター

(1) 実施日 令和7年11月25日(火曜日) 9:15~11:30

(2) 場所 成城ホール

(3) 参加人数 37人

(4) テーマ

①東京防災学習セミナー「首都直下地震への一人一人の備え」

②グループディスカッション「在宅避難について」

〈目的〉

首都直下地震のリスクに備え、個人の防災意識を向上させるとともに、「在宅避難」について話し合い、災害時に助け合える連携を強化する。

(5) 実施内容

1 開会

2 挨拶

(1) 成城地区区民防災会議 会長 岩波 桂三

(2) 砧総合支所地域振興課 課長 松岡 敏幸

3 東京防災学習セミナー「首都直下地震への一人一人の備え」

講師 山田 利恵 氏

- ・東京の被害想定を基に、自らの命をどう守っていくか、その後の被災生活の過ごし方について学んだ。

4 各避難所運営委員会の今年度活動状況について

- ・各避難所運営委員会の今年度の活動計画を報告した。

5 グループディスカッション

- ・参加者を6班に分け、「在宅避難をするにはどうしたらよいか」について、各々情報共有や意見交換を行い、発表した。

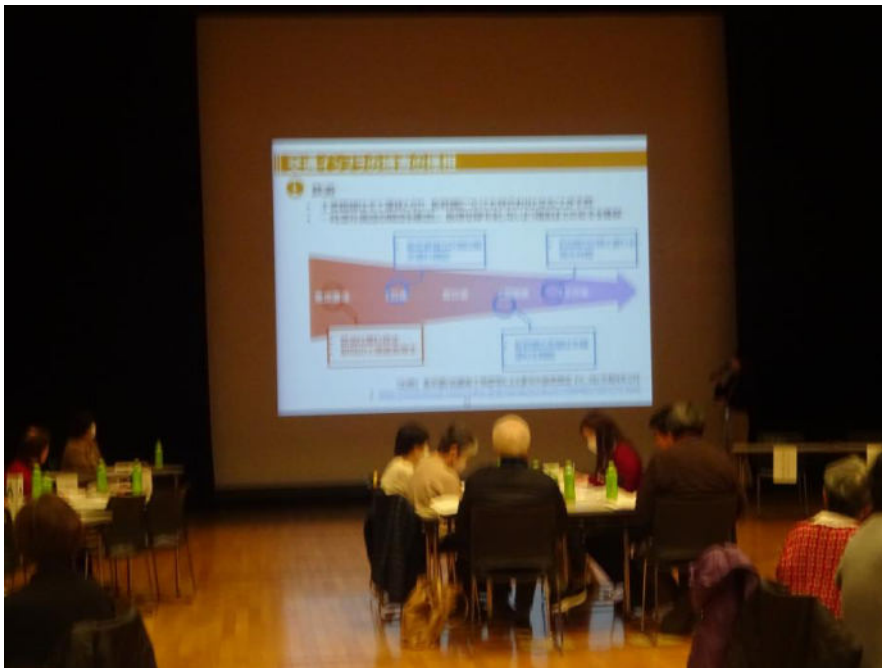
7 今後の予定について

- ・ 成城地区で行われる避難所運営訓練等のお知らせをした。

8 成城消防署

- ・ 成城における緊急時の火災、消火活動について説明した。

9 閉会



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 11月25日
地区 成城

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	7	18	12

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	4	8	9	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
数	2		1	1	1	9	3	1

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	13	5	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	10	10	2		

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

他の方の準備状況が聞けた

新しいアイデアを共有できた

具体的な対策を話し合いながら、他の人の参考になる意見が聞けたので、取り入れたいと思う

時間が少し足りなかった

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	21	4

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	10	13	

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

以前の防災塾で学んでいたため

マニュアルなので読むのが困難。住民に徹底させる方法が困難。

内容は進歩しているが、実際には実行されていないことが多く感じる

8 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。	12	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。	16	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。	12		

9 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	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	7	
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	5	
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	6	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	8	）		
10 「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	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	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	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	3	
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	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）	6	
<その他>				
11 「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
数	11	6		
12 「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。				
大変勉強になった				
備えなくてはいけないということを再認識できる良いきっかけになった				
責任者や管理者の啓蒙としては有意義だが、いかに住民各位に徹底できるかがいつも課題だと思う				

(1) 実施日

令和8年1月24日(土曜日) 9時30分～12時5分

(2) 会場

船橋まちづくりセンター 活動フロア1

(3) 講師

せたがや防災NPOアクション 宮崎 猛志 氏

(4) 参加人数 35名

内 訳：町会等17名、PTA関係1名、成城消防署千歳出張所1名、世田谷ボランティア協会1名、せたがや防災NPOアクション2名(講師含む)、船橋あんしんすこやかセンター1名、船橋地区社会福祉協議会1名、船橋児童館1名、その他区職員10名、

参加団体：管内町会・自治会(船橋会、船橋葎根会、希望ヶ丘団地自治会、フレール西経堂自治会、千歳台廻澤町会、東京テラス防災自治会)、芦花公園スカイハイツ自治会、千歳台小学校めばえの会、成城消防署千歳出張所、世田谷ボランティア協会、船橋あんしんすこやかセンター、船橋地区社会福祉協議会、船橋児童館

(5) テーマ

「船橋地区防災計画の検証」
～避難所運営を考える 避難所運営ゲームHUG～

(6) 実施内容

① 開会

砧総合支所地域振興課長 松岡 敏幸 あいさつ

以下②～⑧は宮崎講師により進行

② 趣旨説明

③ 話題提供、HUGの説明

④ 図面・配置確認・作戦会議(図上演習)

⑤ HUG演習(図上演習)

⑥ HUG振返り、グループワーク

⑦ 各グループによる発表

⑧ 質疑応答、まとめ講評

⑨ 閉会

船橋まちづくりセンター所長 長谷 進

(7) 成果物

② 趣旨説明

③ 話題提供、HUGの説明



④ 図面・配置確認・作戦会議（図上演習）

⑤ HUG演習（図上演習）

※船橋地区管内の6避難所に班を分けて実施。班メンバーは、基本的には当該避難所を担う方々を中心に配置。一部町会の方及び職員は任意で配置。

【船橋小学校避難所】



【希望丘小学校避難所】



【千歳台小学校避難所】



【船橋希望中学校避難所】



【千歳丘高校避難所】



【希望丘複合施設避難所】



⑥ HUG振返り、グループワーク

【船橋小学校避難所】



【希望丘小学校避難所】



【千歳台小学校避難所】



【船橋希望中学校避難所】



【千歳丘高校避難所】



【希望丘複合施設避難所】



【全体の様子】



⑦ 各グループによる発表

ア) 船橋小学校避難所

- ・ 体育館以外の、使用できる場所を検討のうえ、学校との調整が必要。
- ・ 在宅避難が可能な方は、できるだけ自宅に帰ってもらうよう促す。
- ・ 傷病者を治療する部屋やペット受け入れ場所（猫・犬を分ける）を予め決める必要あり。ペット同行避難者には、ケージを持参してもらう。
- ・ 避難者の中で、ヘルパーや看護師資格を持つ方に、一時的に手伝ってもらうことも必要。
- ・ 女性は1人での行動を慎むよう注意喚起。女性専用の着替えスペースの確保なども要検討。
- ・ 受付近くに、ライフライン情報や避難所の使用方法等の案内を置く。
- ・ ホームレスの対応が困った。
⇒状況を聞いて、備品を提供するなど検討が必要かもしれない。
- ・ 犬・猫以外のペットの同行避難者が来た場合、どう対応すればよいか課題。



イ) 希望丘小学校避難所

- ・ 受付の際に、当避難所のルールを伝えるべき。したがって、避難所のルールは予め決めておく必要がある。
- ・ また、一時避難者（帰宅困難者など）を受け入れた場合、（滞在が一時的になるため）勝手に帰ってしまうことで、「行方不明者」となってしまう可能性がある。
 - ⇒一時避難者の受入れに関してもルール決めが必要。
 - ⇒学校の校内放送なども上手く使えると良い。
- ・ ペットを受け入れた場合の受入れ場所など、仕分け方は解決していない。
- ・ テントを持参してきた避難者への対応が決まっていない。
 - ⇒以上、予め決める必要あり。



ウ) 千歳台小学校避難所

- ・ どの程度の想定をするかで、対応策がかなり変わる。
- ・ ジェンダー問題について、トイレや着替えスペースなど検討が必要。
- ・ 防災倉庫に保管されている飲用の水は、到底足りない。
⇒各小学校のプールの水を浄化できる装備を備蓄しておく等するべき。
- ・ (個人的には) 体育館を避難者の滞在スペースとすることには反対。倉庫にある物資や外から届く物資を仕分ける場所にすると良いのでは。
- ・ 避難所では、その時々で、受け入れられるものは受け入れ、難しい場合は断るべき。



エ) 船橋希望中学校避難所

- ・ 避難所では、想定できない事柄が起きると思われるため、パニックが起こる可能性が高い。
- ・ 物資や使用できる校内の場所を事前に把握したうえで、ルール決めが必要。
- ・ 避難者の中から、看護師やヘルパーには協力いただいて、人員不足解消を心掛けたい。
- ・ 避難スペース分けについて、「要配慮(有症者)」の中でも、例えば感染症の人と単なる風邪の人を、同じスペースに滞在させてよいかという問題もある。
- ・ 避難所のセキュリティについても予め決めておく必要がある。
- ・ (HUGカードで)「飲料水の確保」というものがあつたが、結局解決できなかった。
- ・ 避難者同士のトラブル解決方法の検討。
- ・ 名前を明かしたくない要配慮者の対応。
⇒運営スタッフには名前を明かしてほしいが、どう対応するべきか。
- ・ ペットと離れたくない飼い主は、ペットスペース近くにテントを張ることを認めるかどうか。また、ホームレスについても、ペットスペース近くにテントを張ってもらい対応する、という考え方もある。



オ) 千歳丘高校避難所

- ・千歳丘高校は、地下の武道場が避難スペースとなっているが、畳が柔らかく、人が歩くだけで床（畳）が揺れ動くため、寝る場所としては適していない。
- ・昨年12月に松沢地区の防災塾に招かれ、船橋会として参加したが、松沢地区の避難所では、会議を月1回行っているところもあるようだ。
⇒船橋会が担う千歳丘高校と船橋小では、毎年の訓練を行うだけで精一杯になってしまっている。
- ・品川区の避難所では、「〇〇地域はこの部屋」「△△地域はこの部屋」というように避難スペースが決まっている。
⇒品川のように、具体的に検討して決める必要がある。



カ) 希望丘複合施設避難所

- ・ 避難所として使用できるスペースの把握、ルール作り。
- ・ 「災害時は使用できない」旨の表示物を予め用意して貼れば、運営方法が分からない人でもわかりやすい。
- ・ 受付で、(避難所利用が必要かどうか) 緊急度の判断をした方がよいのでは。
- ・ 運営にあたり、近隣施設(希望丘ホーム)の看護師と連携できないか。
- ・ 複合施設3階に、ボランティアを受け入れる「サテライト」用のスペースを作る。

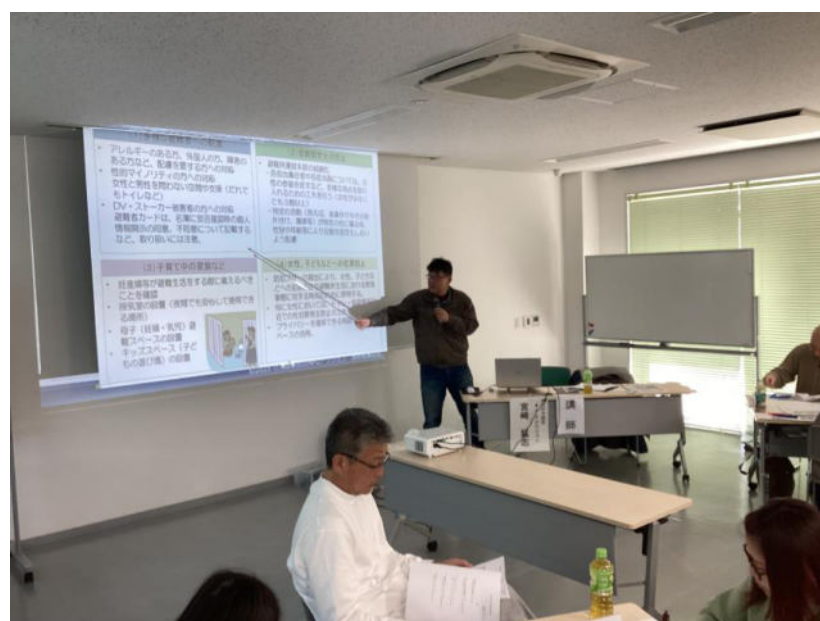


⑧ 質疑応答、まとめ講評

<宮崎講師より>

- ・ 避難所の確保は区が行うが、実際の運営は、地域にお住まいの皆さんが行うこととなる。避難所は云わば「自治」組織という位置づけ。避難所運営委員の皆さんで、ルールづくりを行って運営することになるが、「自治」ということは、「ルールを守れない方は受入れを断ってもよい」ということ。誰でも受け入れなければいけない、というわけではない。
- ・ 避難所運営に必要なことは、ルールづくりのほか、避難所の組織づくり、物資受入れ、在宅避難者含む物資配給、そのための名簿管理、ボランティアの受入れなど様々。取材、問合せ対応なども必要になったりする。
- ・ 例えば、ある避難所をマスコミが取り上げ、その避難所にマスコミが集まると、その避難所は有名になり、いろいろなところから物資が届いたりボランティアが来たり、キッチンカーなど支援が手厚くなったりする。
- ・ 一方で、避難所が知れ渡ると、例えば「ユーチューバー」など知らない人達がいろいろ来てしまい、不審者も来てしまうこともあるなど、治安の悪化などのリスクも伴うことは留意しておくべき。
- ・ なお、キッチンカーを出す企業は、どの避難所でもよいから出店したいと思っているため、キッチンカー受入れの打診でモタモタすると、すぐに他の避難所に行ってしまうたりする。こうした受入れの判断(即決できる仕組みを作る)というのは大事。

- ・本日の防災塾に参加された皆さんは、避難所のリーダーとなられる方々だと思
うので、今後は皆さんが中心となって、各避難所においてフルバージョンのH
UGを是非行っていただきたい。
- ・その際、特に考えていただきたいことは、「多様な避難者への配慮」「役割固定
化の防止」「子育て中の家族などへの配慮」「女性、子どもなどへの犯罪防止」
である。
- ・避難所には、障害があるなど配慮を要する方、外国人、性的マイノリティの方
などが訪れることから、その対応が求められる。また、運営委員等に女性の参
画を図り、性別や年齢等により役割が固定化しないよう配慮することも重要。
- ・また、授乳室、母子避難スペース、トイレなどにおける性犯罪発生防止などにつ
いても、考えていただければと思う。



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 2026.1.24
地区 船橋

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	12	7	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	未記入
数	0	2	0	1	5	4	6	1	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
数	3	3	1	3	3	1	3	4

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	11	6	5

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	9	9	2	1	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

もっと時間をかけて話し合いたいと思った。

災害時の行動について、把握できていない点が多く、もっと議論が必要だと感じた。

様々な情報をベースとした知識が付き、非常に大切な課題に気がついた。

避難所の鍵を持っている方、地域の方が参加されていてリアルだった。

避難場所についての情報を理解されている地域の人がいたからこそ、問題点などの意見が交換できた。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった (今回参加したことで知った)
数	15	6

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった	未記入
数	3	15	1	2

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

全く知らなかったため、いろいろ学ぶことができた。

理解できたとは言いきれないため、もっと学びたい。

地域の方から教えてもらった。

改めて避難所の使い勝手の悪さを痛感した。校庭がないため、炊き出しや支援物資の仕分け等が円滑にできるか不安。

8 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。	10
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。	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。	7	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。	18		

9 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	7		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	7		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			7
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			5
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（			
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	6			）		
10 「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	4		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	6		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、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	10		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）			8
<その他>						
11 「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	未記入
数	11	8	0	0	0	2
12 「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。						
地域の方々や学校関係者と具体的な話し合いや会議ができればいいと思う。その内容を保護者や地域に住んでいる方々に発信できるといい。						
定期的に防災意識を見直す機会として、やり方は変化させながらも継続すべき。						
なかなか学ぶ機会がなく、発災時にどうするかを学ぶことができた。具体的な想定をして備えることの大切さを実感した。						
地域版のHUGを作るなど講習会があるといい。						
各小学校のマニュアルづくりのアイデア出しなどご協力いただきたい。						
多くの人の命に係わるとても重要な課題であるから今回のような八歳児を想定した話し合いをして、具体的な対策を検討していかなければならない。						

防災塾 実施報告書

砧総合支所地域振興課
喜多見まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和7年12月24日(水曜日) 午前10時～12時
- (2) 場所 喜多見東地区会館 第1・2会議室
- (3) 参加人数 28人
- (4) テーマ
地区防災計画を踏まえた取り組み
在宅避難を推進するため、災害時の食について考えるポリ袋調理
- (5) 実施内容
 - ①開会挨拶・趣旨説明(喜多見まちづくりセンター 所長 真中 高志)
 - ②講義、防災食の紹介、調理実演
講師：神田 由佳 氏(管理栄養士、防災士、災害備蓄管理士)
 - ・ポリ袋調理の紹介・実演
 - ・3日間を支える「備えるごはん」の考え方(食事モデルの紹介等)
 - ・ローリングストックについて
 - ・備蓄品について
 - ③参加者による、ポリ袋を使用した防災食調理・試食
 - ④防災用品の展示、防災食品の試食
 - ⑤防災啓発物品、せたPay(地域コミュニティ支援事業)の配布
- (6) 成果物



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和7年12月24日
地区 喜多見

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	0	18	5

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	1	5	2	6	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	0	0	0	1	6	5	6	0

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	14	3	1

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	4	9	3	1	0

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

早速準備しようと思った。お米と少しの缶詰しか用意していなかった/同じ班の方々と情報交換ができた/もう少し周りと話せる時間が欲しかった/今日の体験で皆様と協力して楽しくできた/何事も実施しようと思う/防災訓練や避難所訓練などにできるだけ参加して、自分にとっての課題を考えている/災害食の作り方を学ぶことができた/喜多見に住んでいる方とお会いできたのがよかった/会話がなかったのが残念/ポリ袋の食事がメインだった。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	7	10

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	4	14	0

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

自分でも考えている/最初の時はよくわからなかったが、今回は班ごとにやれたので理解することができた/防災塾というのがあることを知らなかったが、本当にいい体験をさせていただいた。参加してみないと頭だけではなかなか分からない/災害食を知ることができた/防災の事を普段から意識することが大事だと感じた/知らないことを知れてよかった/実際に料理してみて、ムダや無理のない普段でも使える調理方法を教えていただき目からうろこだった/資料を持ち帰ろうと思った/この計画の存在を知らなかった/一度でもやっておくと理解できると思った/知っておいた方がよいと思い参加した。

8 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。	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。	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。	4
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。	13	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	9
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		

9 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	7	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	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	6
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	1	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	10	⑨その他（ 実体験の進め方、災害食の作り方	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	4	）	

10 「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	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	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	4	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＞ 実際に訓練を体験する					
11 「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	11	6	1	0	0
12 「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。					
<p>机上では多少理解できたつもりでも、実際に調理してみると課題や利点が見えて勉強になった。さらに色々な時に参加してみたい/考えないといけないとも思いつながら、日々の忙しさで何もしてこなかったで、今回調理方法を教えてもらえたり、ストックのことも教えてもらえ、本当に勉強になった。今後も参加したい/楽しく参加でき、料理もおいしかった/ポリ袋を使ってこんなにおいしいおかずやおはんがができる事を知ったので、友人にもレシピを教えたいと思った/繰り返した大事だと思うのでまた参加したいと思った。災害はいつ来るかわからないので、日頃からアンテナを張っておこうと思った/災害時に農家の野菜等を分配する仕組みがほしい。</p>					

防災塾 実施報告書

砧総合支所地域振興課
砧まちづくりセンター

(1) 実施日 令和7年9月27日(土曜日) 午前10時～午後1時

(2) 場所 都立砧公園ねむの木広場

(3) 参加人数

一般 約2,500名(砧公園への来場者)

区職員、日赤奉仕団砧分団、成城消防団第五分団 26名

(4) テーマ

防災フェスタ in 砧公園

防災知識の裾野を広げるべく防災訓練への参加を意図していない幅広い世代への防災知識と地区防災計画等の普及啓発を目的とし、砧公園の来園者に広く防災の普及啓発を行う。

(5) 実施内容

コーナー名	実施団体
子ども向け防災屋台「きみのはじめてやってみよう！」	砧まちづくりセンター
防災体験による防災知識の普及啓発	地域振興課地域振興・防災
「ペットの防災」普及啓発	砧まちづくりセンター
「防災カレー」炊き出し体験	日赤奉仕団砧分団

※本事業は毎年砧まちづくりセンターと東京都公園協会砧公園サービスセンターで実施している「防災フェスタ in 砧公園」の一環として実施する。

〈各コーナーでの実施内容と結果〉

●子ども向け防災屋台「きみのはじめてやってみよう！」

・災害時に必要となる基本的な行動について、近年の生活環境の変化により子どもたちが経験する機会の少ない内容を体験してもらうことを目的として、以下の4つの体験を提供した。

① マッチでロウソクに火をつける

マッチを使用したことがない子どもが多く、炎を怖がって途中で断念する子がいる一方で、臆せず火をつけようとする子どももあり、さまざまな反応が見られた。

② 灯油ポンプで水を移し替える

灯油ストーブに馴染みのない子どもが多く、「灯油がどのように使われるものか」を保護者と話し合いながら取り組む様子が見られた。また、「理科の実験のようで楽しかった」という声もあり、興味関心を引く体験となった。

③ 缶切り体験

防災食として備蓄されるパンの缶詰を用い、缶切り体験コーナーを設置した。参加した子どもたちは、渡された缶切りを使いながら試行錯誤し、慣れない作業に挑戦する姿が多く見られた。また、体験者の中には親世代であっても缶切りの使用経験がない方が数名おり、世代を問わず「実際に手を動かす体験」の重要性が再確認された。缶切り体験を通じて、防災食への理解促進や家庭での備えの見直しにつながる有意義な機会となった。

④ 成城消防団第五分団による応急救護、AED講習

訓練用人形を使用し、子ども向けに分かりやすく応急救護の方法やAEDの使い方を学んだ。心臓マッサージなどの実技体験も行い、子どもたちが真剣に取り組む姿が見られた。

●防災体験による防災知識の普及啓発

- ・ 消火器操作体験、煙中避難訓練など、実際に身をもって体験できる防災ブースを設置し、参加者が体験を通じて防災知識の習得および防災意識の向上を図った。
- ・ 法人格砧町自治会にも参加いただき、災害時に使用できる携帯トイレの普及啓発を行った。吸収剤に色が付く工夫がされており、子どもたちは興味を持って取り組みながら、災害時のトイレ利用について学んでいた。

●「ペットの防災」普及啓発

- ・ 近年、水害などの災害が多発していることから、区民が避難所を利用する可能性が高まっている。この状況を踏まえ、世田谷保健所が作成したパネル等の教材を借用して展示を行い、災害時におけるペットの取り扱いや、日頃からのしつけの重要性について説明した。また、来場者からの問い合わせにも対応した。
- ・ 開催場所が砧公園内であったことから、ペットの散歩中の来園者からも多くの関心を集め、盛況となった。

●「防災カレー」炊き出し体験

- ・ アルファ化米と、温めずに食べられる防災カレーを使用して炊き出し体験を実施した。お湯を沸かす際には砧公園に備え付けられたかまどベンチを使用し、災害時を想定した手順で調理を行ったことで、参加者が災害時の行動を具体的にイメージしやすくなり、防災意識の向上につながった。
- ・ 調理したカレーを来場者に配布することで、防災意識の普及だけでなく、日頃の備蓄の必要性についても啓発することができた。

(6) まとめ

防災フェスタの一環として実施した防災塾では、各種体験を通じて来場者の防災意識を高めるとともに、地区防災計画書や備蓄物品の配布を行い、地域における防災行動の重要性を広く周知することができた。特に、防災塾をきっかけとして、多くの砧地区住民に地区防災計画の内容を知ってもらう貴重な機会となった。

また、日頃から防災意識を持つことの重要性や、災害発生時により快適に避難生活を送るための工夫、在宅避難の備えなどについて、幅広い世代に向けて情報提供を行うことができた。これにより、参加者が家庭や地域で防災について話し合うきっかけが生まれ、今後地域における防災意識の向上に寄与すると期待される。

さらに、今回は具体的な新たな意見の収集には至らなかったものの、参加者からの反響や関心の高さから、今後、防災に関する提案やアイデアが寄せられることが期待され、防災塾の目的である「地区防災計画のブラッシュアップ」に向けた基盤づくりができたと考える。

<当日の様子>



防災塾 実施報告書

烏山総合支所地域振興課

上北沢まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年2月7日(土曜日) 午前10時～11時30分
- (2) 場所 上北沢まちづくりセンター 地下活動フロア
- (3) 参加人数 28人
- (4) テーマ
上北沢・八幡山地区の特性を知る、上北沢給水所の給水訓練を行う。

(5) 実施内容

①第1部 グループワーク「DIG(防災ゲーム)」

②第2部 上北沢給水所 給水訓練

⇒当日、雪の影響により給水訓練は実施せず、新たに開所した上北沢給水所の概要を説明。

(6) 成果物

- ・当日配布資料 別紙1次第及び別紙2講義資料のとおり

【DIG 訓練】

上北沢・八幡山地区の地形上、地域・防災拠点・ライフラインの特徴

地形上の特徴	地域・防災拠点・ライフラインの特徴	その他の特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・坂が少なくほとんどは平地 ・水害は比較的にリスクは少ない ・緑地が少ない ・宅地は大きめの家が多く延焼の心配は少ない ・古い家屋から新しい家が変わっている。 ・木造モルタルの住宅が多い。 ・古い個人宅も多く、火災が怖い ・新しい高層の都営住宅ができ、新しい住民が増えてきている。 ・高い建築物は少なく、低層住居がメインで3階までの建物が多い ・一番高い建造物は清掃事務所の煙突 ・災害時は赤堤通りはどうなるのか、20号、環八 ・北沢川や烏山川の近辺は変化あるのか ・昔は田んぼだった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・広域避難場所が多いが指定避難所は少ない ・広域避難場所が南西に多くあるが、東側にはないため避難場所までの距離が遠い。 ・地域によって一時避難場所が少ないと思う(上北沢1・3丁目) ・地区内での避難受入れの小学校が2校のみ、上小は小さい。 ・八幡山地区は近隣に避難所が多いが上北沢地区は近隣では少ない ・近隣地区にも学校があるので数は多いが規模が小さい。 ・大きな病院がある ・病院(大きな)少ない ・松沢病院は大きな病院ではあるが、精神等に特化されていて避難場所にはなっていない。 ・小さい病院町医者が多いが大きい病院は松沢病院のみ外科がない ・松沢病院の役目 ・都立中部総合精神保健福祉センター ・大きな道路①甲州街道 ②環状八号線 ・消防署の数が少ない。 ・郵便局なども一時的に使えたらよいと思う ・使えない井戸も多く、給水所ができたことは大きい ・給水場所が2か所 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が多い

【当日写真】

第1部グループワーク「DIG（防災ゲーム）」の様子



第2部講義「上北沢給水所」の様子



(7) アンケート 別紙3「防災塾アンケート用紙（とりまとめ）」のとおり

令和7年度 防災塾

日時：令和8年2月7日（土） 午前10時～11時30分

会場：上北沢まちづくりセンター 活動フロアー、上北沢給水所

《 次 第 》

1. 午前10時 開 会

2. 午前10時5分 第一部 防災ゲーム「DIG」

～ 休 憩 午前10時50分 上北沢給水所に徒歩移動 ～

3. 午前11時 第二部 上北沢給水所 給水訓練

4. 午前11時15分 質 疑 応 答

5. 午前11時25分 講 評

6. 午前11時30分 閉 会

上北沢給水所応急給水施設 施設概要図



上北沢給水所



上北沢・八幡山地区防災塾

災害図上演習

DIGについて

上北沢まちづくりセンター

防災・減災につなげていくために

災害をイメージし、正しく恐れ、
適切に対応していくのが重要です。

その一つの手法として

DIG

DIG

Disaster -災害- Imagination-想像力- Game-ゲーム-



掘る、探究する、理解するという意味も持っている

- ・災害を理解する
- ・防災意識を掘り起こす
- ・まちを探求する

3つの意味が
込められています

DIGの特徴

DIGには形式張った決まりやルールがあるわけではなく、対象となる災害や参加者の立場・役割に応じて様々なDIGの形式が想定されます。

共通して、大きな地図を使い、透明なシートをかぶせて油性ペン、付箋紙などを使い書き込みを行いながら、参加者全員で議論します。

「まちを知る」「災害を知る」「人を知る」ことで地域の防災力、災害への強さ、弱さを認識し、防災に対して今後どのように対応していけばよいかを理解することが一番の特徴です。

DIG

●まちを知る

「まちの構造はどうなっているのか」「危険な場所や注意しなければならない施設はあるか？」地図に書き込むことで、自分の住むまちがどのようなまちか理解できるようになります。

●災害(被害想定)を知る

自分の地域で起こり得る災害の様相を認識すること。
「どこで、どの規模で、どういう被害の発生が予想されるのか？地図に書き込んでいくことで、具体的にイメージできるようになる。

●人を知る

「いざという時に頼りになる人はどこにいるのか？」「近所に手助けが必要な人はいないか？」等を地図に書き込んでいきます。

本日はこの2つに絞ります

まちを知る

- ・地形
海、川、湖、丘、山、崖、埋め立て地
- ・道路、鉄道、橋、港
- ・公共施設、防災拠点
- ・木造密集地域、ゼロメートル地帯
- ・避難場所、避難所、広域避難場所

まちを知る 地図に情報を書き込んでいきましょう！

●まちのインフラの色塗り

まちの地形インフラを書き込みましょう！

・主要道路 ⇒

茶色

・鉄道 ⇒

黒

・避難場所(一時集合所、広域避難場所) ⇒

緑

●防災拠点となる公共施設に印をつける

防災拠点となる公共施設の位置を確認 ⇒ 青ペンで囲みましょう！



消防署



病院



学校



役所



駐在所・交番

あなたのまちの特徴はありますか

●地形上の特徴

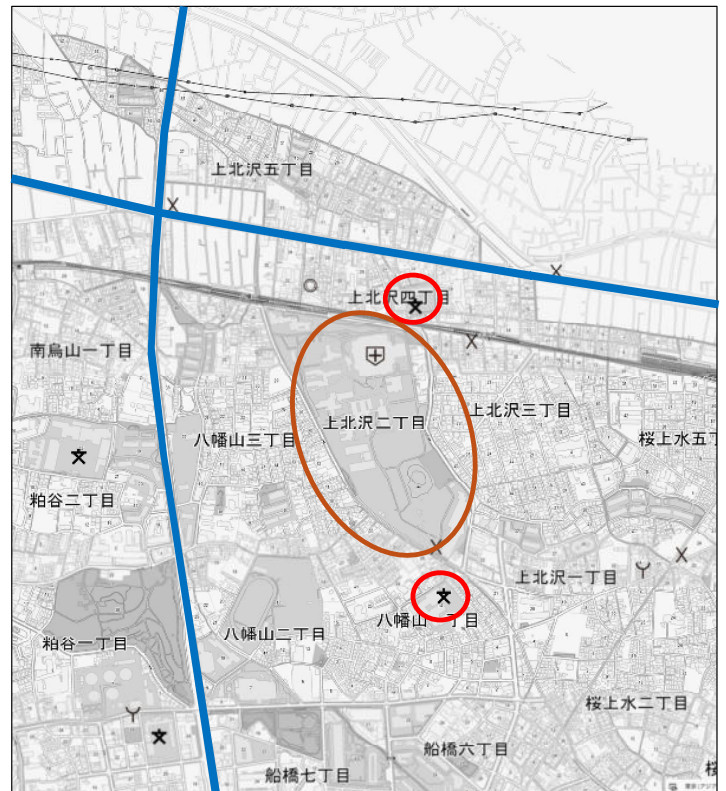
例: 地区の西側には環状8号線が縦に通っており、北側には甲州街道が横に通っており、車両の通が多い。

●地域・防災拠点・ライフラインの特徴

例: 地区の中心に大きな病院がある。

例: 地区内には避難所となる小学校が2校のみであり、避難先となる施設が少ない。

気が付いた点をメモ用紙に記入してください。



被害想定を知る

国や都道府県、市区町村にて
公表している情報を確認しましょう

・地震動、建物の被害

例えば・・・

・津波予報(高さ、到達範囲)

[東京被害想定マップ\(東京都被害想定ホームページ\)](#)

・首都直下地震等による東京の被害想定(震度分布や被害の分布などを地図上で閲覧できます。

<https://www.higaisoutei.metro.tokyo.lg.jp/my/dmgpred.html>

・洪水ハザードマップ



・土砂災害危険箇所

[世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ\(多摩川洪水版、内水氾濫・中小河川洪水版\(世田谷区公式ホームページ\)\)](#)

・火山ハザードマップ

・想定した降雨量に基づいたシミュレーションから、浸水の予想される区域や浸水の程度、避難所等の情報を記載しています。

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/606.html>

※過去の災害研究、地名



被害予測を見てみましょう！

・震度分布

(出典:東京都の首都直下地震等による東京の被害想定より都心南部地震の想定を抜粋)

・火災危険度

(出典:地震に関する地域危険度測定調査(第9回)より)令和4年9月

・世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ

災害時の対応を考える

●どのようにして安全な場所へ避難しますか？

避難場所などへの避難の経路を確認しましょう！

・地震が発生して一時的に安全な場所に避難する必要がある。

自宅 ⇒ 一時集合所

・火災の延焼が広がってきて、一時集合所にいると危険

一時集合所 ⇒ 広域避難場所

・火災も収まってきたので自宅に帰る

広域避難場所 ⇒ 自宅

・自宅の被害が大きくて生活できない

自宅 ⇒ 避難所

対策を考える3つの視点

自助

個人、わが家でできる事

⇒もし避難する時の避難経路を考えないと！

⇒在宅避難がとても重要！

だから自宅でも生活できるように耐震化、
備蓄の準備をしておかなきゃ！

共助

職場など周囲の人々、
地域の人々と協力してできること

⇒普段からご近所の人と顔見知りになっておこう！

⇒地域の防災訓練に参加してみよう！

公助

行政と連携してできる事

⇒災害時における行政からの情報発信

⇒建物の耐震化の支援

ご清聴ありがとうございました。

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）

日付 令和8年2月27日
地区 上北沢

1-1) ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	8	5	

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	3		4	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
数	4	2		2	1	2	2	

2 今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	9		4

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	11	1		

4 設問3の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- DIGをリードしていく人がいなかったため、話が出だすまでに時間がかかった。
- 他の人の知識や意見を聞くことにより知ることが出来た。
- 時間が足りないと思っていました。
- 参加して初めて分かった事が多々あり、実際に災害が起きた事を想定する事が少しは出来たのではないかと思う。
- 何事も身近な体験が必要
- DIGを通して同じグループの方と情報共有ができたから
- 意見交換はできましたが、十分かどうかはわからない。

5 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか。

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	4	9

6 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか。

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	2	11	

7 設問6の選択肢を選んだ理由をご記入ください。

- 何回も参加していろいろ体験ができました。 • 学校近隣の一時避難場所がわかった。
- 自助、共助、公助を特に考えた。 • 地図など使った説明によりやり易かったです。
- 講演会をやってほしい
- 被害想定を地図やシートを使って視覚的に確認できたから

8 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。	9	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。	6
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。	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。	9	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。	5		

9 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	1	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	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		8	
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	1	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	5	⑨その他（上小・八小での具体的な改善策・アドバイスを専門の先生から聞く会）		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				
10 「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		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	2	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、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	1	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）		5	
<p><その他>・年齢が年齢なので、自助の事を知ること。 ・自宅の回りをもっと知ると良い。</p>					
11 「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	3	8	2		
12 「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"> ・ 上小の避難所開設マニュアルの変更。まずは、トレイの準備、立ち入り禁止場所編テープ、それからブルーシート他・・・。 ・ 給水所が見られなかったのは残念でした。 ・ 防災担当ではない市民の皆さんへも、同じような情報を共有できる場が必要ではと感じました。 ・ DIGを通してこの地区の特徴がつかめました。 ・ 多くの方々より意見交換が出来れば ・ より多くの方々に参加してもらうことが一番の地域防災につながると思うので、情報発信の機会を増やしていただきたいです。 					

上祖師谷地区防災塾実施報告書

烏山総合支所地域振興課
上祖師谷まちづくりセンター

1. 日 時 令和7年12月7日（日曜日） 午前10時～12時15分
2. 会 場 粕谷区民センター多目的室
3. 出席者 27名 （まちセン・地域振興課職員6名含む）
4. テーマ 『時系列で知る 地震発生から公的援助が届くまでとその後避難所と在宅避難の様子』 ー聞いてみよう 震災直後の被災地のことー

5. 内容

(1) 防災講演

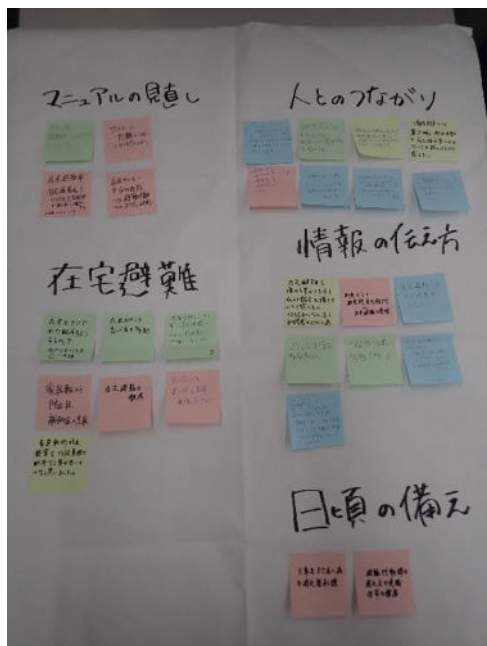
- 講師 せたがや防災NPOアクション代表 宮崎 猛志 氏
- ①震災時の世田谷区や地区の被害想定を紹介、②被災地の様子を交えて震災直後の避難所や家庭での様子について、③地震発生から公的援助が届くまでとその後について、避難所と在宅避難のそれぞれの様子を時系列で紹介。
- 9割の参加者が「今回の防災講演で初めて聞いた、新たに知ったことがあった」と答えており、適切なテーマ設定と講演内容であった。（アンケート結果より）

(2) 意見交換

- 参加者を2グループに分けて意見交換を行った。
- 講師の話をヒントに、今後の避難所訓練や震災本番での運営時に取り入れられそうなこと、在宅避難を広める為にできそうなこと、又、避難所運営や自宅での避難生活に関する疑問や心配ごとなど、避難所や在宅避難に関することについて、意見や考えを出し合った。
- 課題解決を目的にはせず、全員が発表し、それぞれの考え・意見を聞く事を主眼に行った。
- 意見交換後、代表者より話合いの内容を発表してもらい、講師からは補足説明等をしてもらった。
- 時間が短めではあったが、7割の参加者が「参加者からの話で、参考になること、新たに知ることがあった」と回答しており、有意義な意見交換となった。（アンケート結果より）

6. 成果物

- (1) 記録写真
- (2) 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7年12月7日
地区 上祖師谷

ご自身について（性別）

	①男性	②女性	③未記入等
数	16	5	

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	5	3	5	6	

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	7	3	3	3		2	3	

今まで参加した防災塾の開催年度について

	①今回が初めて	②昨年度	③2年以上前
数	9	12	

1-1 自分の地区の「地区防災計画」をご存じでしたか

	①知っていた	②知らなかった（今回参加したことで知った）
数	14	3

1-2 「防災塾」に参加して、「地区防災計画」の内容を理解できましたか

	①参加前から理解していた	②参加したことで理解できた	③理解できなかった
数	2	15	

2 本日の防災塾全体の構成（内容）について、最も近い印象のものに○をしてください

	数		数
①今回の様に防災講演と意見交換の両方があった方がよい	14	④講師への質問時間を取ってほしい	3
②防災講演の話をもっと聞きたかった	4	⑤その他	
③意見交換にもっと時間をかけた方がよかった	1		
<その他>			

3 今回の防災講演で、興味深かった・関心を持たれた内容や話は、どの部分でしたでしょうか。又、次回、講師から聞いてみたい内容があれば教えてください（自由記述）

- ・3日目以降からの大切さが理解できました
- ・避難行動の内容がよく理解できた。
- ・時系列で知ることができ、避難所のイメージが深まった
- ・採択非難と避難所の広報の大切さがわかった
- ・避難所ではお客扱いをしない、その方がうまく運営できるよくなるという気付きがあった
- ・避難者は客ではない、早い段階から動いてもらう事が大切という言葉が印象的であった
- ・避難所の避難者数は日頃の取組みで減らすことが出来るという事。プレーヤーの育成の大切さ。
- ・時間軸による運営方法は勉強になった
- ・震災メインの講義だけでなく、豪雨災害についての話も聞きたい
- ・講師の話がとても印象深く勉強になった。初めて聞く内容、現地で培った経験・検知を聞くことができ、今後に役立てたい

4 今回の意見交換の進め方や内容について、最も近いものに○をしてください

	数		数
①もっと参加した皆さんの意見や考えを聞いてみたかった	3	④ほどよい内容だったと思う	10
②意見交換をする時間ももっと欲しかった	5	⑤次回、取り上げて欲しいテーマはございますか	1
③一つのテーマに対して意見交換がしたかった			
<⑤> 豪雨災害について			

5 防災塾に参加して知った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避難所運営に際して、初めて聞いたこと、新たに知ることがあった。	15
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在宅非難や日頃の備えについて、初めて聞いたこと、新たに知ることがあった。	8
③災害時にとるべき避難行動を理解できた。	11	⑦参加した方からの話で、参考になること、新たに知ることがあった。	11
④被災地での避難所の様子を知ることが出来た	8	⑧参加した方同士で話が出来、関係性が深まった。	5

6 防災塾のご感想や防災全般に関するご意見・ご要望など、自由に記入ください

- ・一般の方への防災の広報の難しさが分かった
- ・災害時の避難所運営について理解できた
- ・被災地での状況や実際に起きている様子についてもっと聞いてみたい

防災塾 実施報告書

烏山総合支所地域振興課

烏山 まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和8年1月17日(土曜日)午後1時～3時
- (2) 場所 烏山区民センター 集会室
- (3) 参加人数 ワークショップ参加者40人、聴講者35人
- (4) テーマ

講演を通じ、町会・自治会員、マンション住民にマンションに特化した防災知識を得てもらう。また、ワークショップを通じ、近隣に住みながら接点がない町会・自治会員とマンション住民が、防災に対する互いの認識を共有し、協力の可能性を探る。

- (5) 実施内容

①基調講演「都市型共助の防災を考える一個の備えが地域の力に一」

講師 小田 隆史 氏 東京大学大学院 総合文化研究科 准教授

- ア なぜ「共助」が重要なのか
- イ 3.11の経験から見えた現実
- ウ 都市型災害の前提と住居形態の違い
- エ 避難所の限界、公助の限界
- オ 都市型共助とは何か
- カ 今日のワークショップの視点

②町会・自治会員とマンション居住者代表者によるワークショップ

ア ウォームアップ

各地域の特徴を知る。地図を見ながら危険個所、人が集まりそうな場所、避難や生活に使えるような資源を探る。

イ ワーク

① -1

大規模地震が発生した際、どのような避難をイメージしていますか？

①-2 地域で、特に不足しそうなものは何でしょうか。

② -1 大規模地震が発生した際、地域に提供出来るもの、ことは？
「強み」「持ち寄れるもの」は、何ですか？

②-2 平時に、最低限、どんな協力をしていきたいですか？

ウ まとめ 今日の防災塾で得られた気付き、今後に向けて

(6) 成果物



講演風景



講演風景②



ワークショップ（ウォームアップ）



ワークショップ（ウォームアップ）②



ワークショップ（ウォームアップ）③



聴講者の方々



ワーク風景



ワーク風景②



ワーク風景③



話し合った内容の共有



話し合った内容の共有②



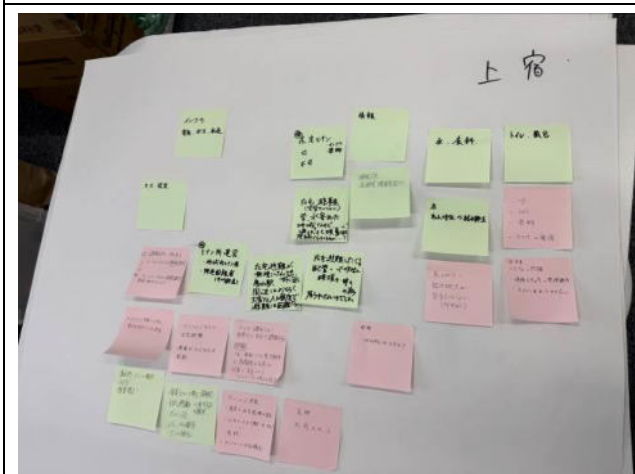
話し合った内容の共有③



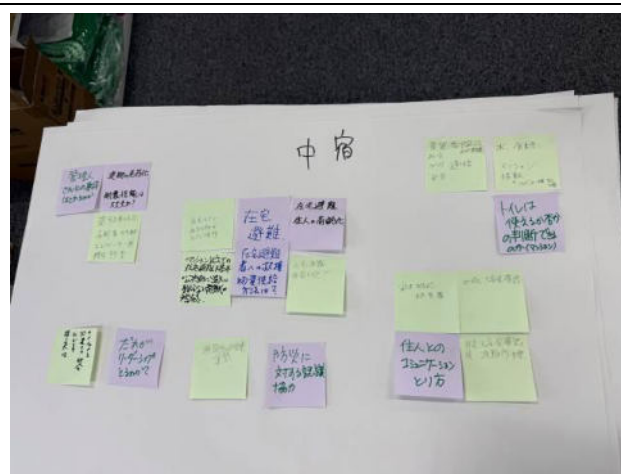
イベント等チラシコーナー



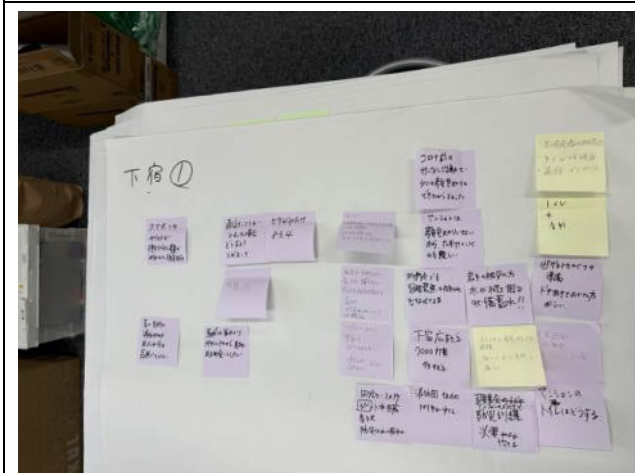
机上配布資料



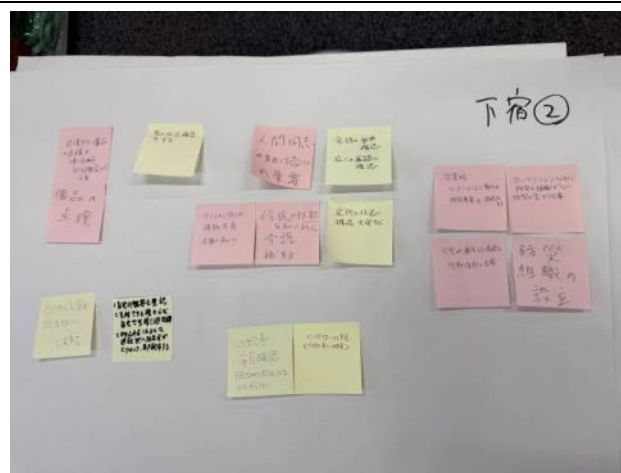
ワークショップまとめ (上宿)



ワークショップまとめ (中宿)



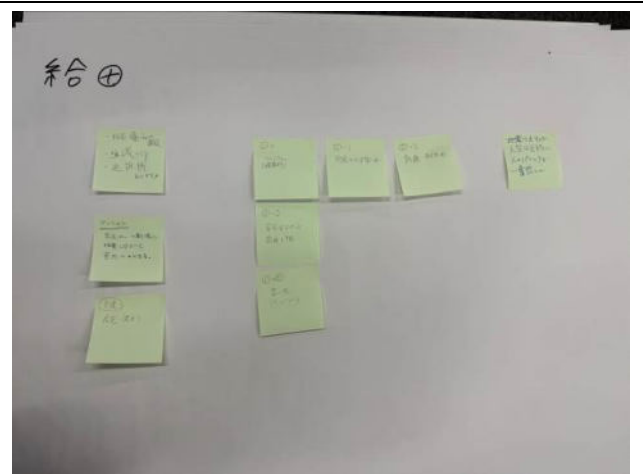
ワークショップまとめ (下宿①)



ワークショップまとめ (下宿②)



ワークショップまとめ（下宿③）



ワークショップまとめ（給田）

からすやま防災塾 アンケート

【1】 お住まいの町。当てはまるものに○をつけてください。

給田 4 北烏山 9 南烏山 23 その他

【2】ご年齢。当てはまるものに1つに○をつけてください。

～20歳代 30～50歳代 60歳代 70歳代～
12 13 12

【3】第1部の講演について。当てはまるものに1つに○をつけてください。

勉強になった やや勉強になった あまり勉強になった 勉強にならなかった
24 9 1 2

【4】第2部のワークショップに参加した感想を記入してください。

- ・話し合いのリーダーを決めて集めない
- ・抽象的すぎるように思う
- ・町会とマンションとの違いが理解できたので、今後お互い良くなるよう努力したいと思いました
- ・町会、自治会との接点づくり、マンション内の情報連携の仕組みづくりが必要と感じた
- ・大変有意義でした
- ・マンション全体での情報の連携、地域との接点を持つ事の大切さを感じました
今後は毎年防災訓練を実施したいと思います
- ・町会の方の現状を知る事ができ、良かったです
- ・有意義でした、マップを手に仲間と散歩しようと思う
- ・マンションが自治会に入るべきと思った
- ・情報共有できて良かった
- ・地域の方とのコミュニケーションの場が皆無だったので良い機会になった
- ・マンション内での防災委員会の設立の必要性を強く感じました、地域、町内会とのつながりも
- ・防災経験の多い方から色々な情報を得ることができて、大変勉強になりました
- ・他マンションの情報や今後の防災組織への取りくみ方法を知れて良かった
- ・町内会の運営など地域の情報で新しく知ることができた
マンションで自治会の設立など考えていいと思った
- ・みなさんの意見が聞けて良かった
- ・話し合いが必要と思いました
- ・マンションの方と話ができてよかった
- ・顔を合わせて話ができて良かった
- ・このような企画は地域内の関係づくりに有効だと感じました
- ・町会の立場での経験談、単棟マンションに住む方の経験談は新しい情報として新鮮かつ参考になりました
- ・今まで知らなかった方、自治会の方との顔合せができてよかった、顔を合わせる事が大切と感じた
- ・地域の方と話す機会がないので勉強になりました
- ・ざっくばらんに話せてよかった
- ・担当者の安定、維持

- ・マンションとして町会にどう入ったらいいかわからない、情報がほしい
- ・町内会、避難所運営している自治会、マンション管理組合、防災組織など異なる組織の参加者間での意見交換は有意義でした
- ・防災で何を考えれば良いかもわかってなかったので一步踏み出せました
- ・町内会関連情報が参考になりました
- ・新しくできたマンションであり、他マンションの話が参考になった
- ・町会との接点ができありがたかった
- ・マンション内で防災組織の設立を早急に行う必要性を感じた
- ・接点の少なかったマンションと自治会とで話ができ良かった
- ・うるさくて聞こえなかった

【5】防災塾に参加後、やろうと思ったことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・自宅の備蓄物品を増やそうと思った。 19
- ・住んでいるマンションや地域で、防災にもっと取り組もうと思った。 23
- ・防災塾、その他の防災講座、イベントに参加したい。 12
- ・家族と防災について話し合おうと思った。 16
- ・特に無し 1
- ・その他(3)
 - ・すでに町会での話し合いや伝達を行っている
 - ・ルール作りをしたい
 - ・コミュごとの情報共有
 - ・マンションの防災訓練に役立てたいです
 - ・上の件はすでに行っている
 - ・マンション管理組合立ち上げで反映させたい
 - ・マンション内のコミュニティづくりの推進

【6】どのような防災テーマに興味がありますか。(あてはまるものすべてに○)

マンション・集合住宅向け防災	外国人(多文化共生)	防災グッズの選び方・実演
29	8	10
災害時の情報収集・SNS活用	在宅避難の準備と生活術	地域で助け合う仕組みづくり
16	20	18
防災×デジタル(アプリ・地図活用)	ペット	その他()
9	2	1

【7】またこのような会があれば、参加したいですか。(あてはまるもの1つに○)

ぜひ参加したい	都合があえば参加したい	参加したくない
12	25	1

【8】その他、お気づきの点があれば、ご記入ください。

[・防災と冠すると人が集まらない]

- ・普通のイベントに防災をもぐり込ませるアイデアが欲しい
- ・他のマンションがどう行動しているのか知った、理事会に提案したい
- ・同じ地域の方と顔見知りになれてよかった
- ・マンションの住民に周知していきたい
- ・他のマンションでの取り組みや抱えている問題点の共有ができ、元気付けられました、マンション内でのつながりをこれからも大切にしたい
- ・地域のつながりのため このような催しを定期的で開催して欲しい
- ・大変参考になりました、ありがとうございました
- ・講演だけのものよりも充実していて、この方向で進めていただければと思います
- ・各島ごとの会話で話し声が聞こえずらい
- ・ワークショップの進行の流れを理解してなくてオタオタしてしまいました
- ・町会の方の意見が参考になりました
- ・実際に救護にあたられている NPO の方の講演を希望します
- ・ワークショップはマンション、戸建住宅で問題意識が違うので余り意義を感じなかった
- ・マンション管理組合では上記問題意識を高めることに注力したい、今回のイベントは「共力」推進が強すぎると感じる

ご回答ありがとうございました。

からすやま防災塾 アンケート

【1】お住まいの町。当てはまるものに○をつけてください。

給田 3 北烏山 6 南烏山 10 その他 14

【2】ご年齢。当てはまるものに1つに○をつけてください。

～20歳代 30～50歳代 60歳代 70歳代～
3 10 14 7

【3】聴講しようと思ったきっかけ。主な理由1つに○をつけてください。

- ・防災について学びたかったから 26
- ・講演を聞いたかったから 8
- ・防災グッズがもらえるから 2
- ・その他 3
 - ・学生ファシリテーター
 - ・他のマンションでの取り組みの様子

【4】第1部の講演について。当てはまるものに1つに○をつけてください。

勉強になった 16

- ・実際の体験での何が必要か、できるのか等は あらためて自分の時はどうするのか
考えたいと思いました

やや勉強になった 12

あまり勉強になった 4

勉強にならなかった 1

【5】第2部のワークショップを聴講した感想。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ・個人のワークでも学ぶことがあった。 8
- ・個人のワークではなく、ワークショップのグループに入りたかった。 6
- ・その他 2
 - ・ワークショップの見学はいらない
 - ・少し学べた
 - ・グループワークの時間が短いと感じた
 - ・地元でも実践してみたい
 - ・スマホを使って参加できれば良かった

【6】防災塾に参加後、やろうと思ったことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・自宅の備蓄物品を増やそうと思った。 15
- ・住んでいるマンションや地域で、防災にもっと取り組もうと思った。 13
- ・防災塾、その他の防災講座、イベントに参加したい。 16

・家族と防災について話し合おうと思った。 8

・特に無し

・その他

- ・少し品物を買いたいと思いましたが
- ・防災士の資格を生かしたい

【7】どのような防災テーマに興味がありますか。(あてはまるものすべてに○)

マンション・集合住宅向け防災19 外国人(多文化共生)3 防災グッズの選び方・実演9 災害時の情報収集・SNS 活用14 在宅避難の準備と生活術18 地域で助け合う仕組みづくり 10 防災×デジタル(アプリ・地図活用)5 ペット1
その他 1)

- ・どれを買って良いか(set)わからない

【8】その他、お気づきの点があれば、ご記入ください。

- ・実際に体験できるような大きな防災訓練みたいなものがあれば 参加したい
- ・ちょっと時間が長い(ワークショップ)
- ・今回、初めて参加させて頂きました
多様化は良いと言われますが 複雑になっていて困ります
- ・配布資料についてのコメント、解説もあればよかった
- ・来年度も多く取り込めるイベントがあるとよいと思いました
- ・災害時の情報インフラが使えなくなった際のイメージが想像できる取りくみが必要
- ・せっかくのスライドをつかっての説明ですが 全く見えなかった
前の方に座高の高い方が多いため
どうせなら全員同じ方向を見るのではなく スライドを左右にもあったら見やすかった
と思います
一般(聴講者)とその他の方々と別にした講演の方がよかったのかも
ワークショップは単なる雑談でしかない それをただ待たされるだけのような、
ワークショップの参加はしなくてもいいのではないのでしょうか
- ・このような機会はなかなか無いので 色々な方達の話を知ることが出来て良かったです
です ありがとうございます
- ・杉並区の住民ですが 区によって違うと思いました

ご回答ありがとうございました。