

# 在宅避難の準備

長野保健医療大学 特任教授  
南池袋二三四町会 防災部長  
医学博士、防災士

北村弥生  
防災・減災展(区民ひろば南池袋)  
2022.6.4



①建物被害の4割は火災焼失と予想(8件)  
→自衛初期消火

②避難所に收容しきれない  
→在宅避難

「震度6強の地震の時、何が起こるか」についての、豊島区の試算を示します。

重要なのは2点です。第一は、建物被害の4割は火事によるということです。阪神淡路大震災の経験から、消防署は救助より消火を優先することになりましたが、すべての火事にかつけられません。火災発生件数が8というのは意外に少ないと感じましたが、地域での初期消火が重要です。

消防団は、消防署の指示に従って活動するので、地元から消火活動ができるとは限りません。

町会では、自衛消防活動を具体的にどうするかも考え始めましたが、まだ、核になる人探しから始めなければならないと思っています。

第二は、避難所には、すべての避難を必要とする人を收容しきれない、ということです。火事や家屋の倒壊があった人であっても65%しか收容できない計算です。コロナ禍にあっては、さらに減少します。ですから、災害時には避難所に行けばいいわけではなく、在宅避難や知人の家、遠方への避難を準備する必要があります。

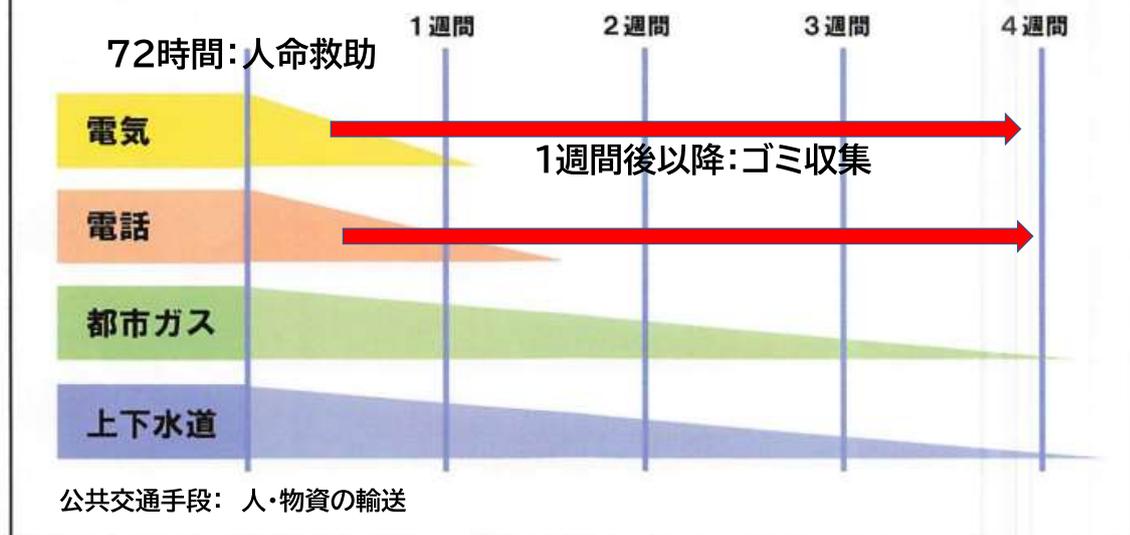
ライフラインで一番被害が大きいのはガスで88%、水道が23.9%、下水が24.9%、電気10%、通信2.4%と予想されています。断水や通信停止は、意外と少ないと感じるかもしれませんが、10%といっても、近所の10軒のうち1軒が停電するの

ではなく、ある地域は100%不通になるかもしれません。

また、電力配信の拠点が被災すれば配信先100%が停電します。

ですから、すべてのライフラインが止まった場合の準備をしておいた方がいい、  
と思います。令和元年台風15号では、千葉県で、強風で電信柱と木が倒れて停電  
が長期に継続しました。

## 災害時のライフラインの復旧



第4回 雑司が谷公園運営協議会資料(2021.12)より転載

3

ライフラインの復旧のイメージを示した図です。電気1週間、電話10日程度、ガス4週間、上下水道4週間以上です。  
東日本大震災では、仙台との電話やメールは3日間、つながりませんでした。ほかにも、ゴミ収集、交通機関等も停止します。  
いつもと同じ生活は見込めない条件の下で、困らないような準備が必要です。

**【2022.5.25:  
直下地震等による  
東京の被害想定】**

身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相①  
～首都直下地震が発生すると…(インフラ・ライフラインの復旧に向けた動き)～

想定条件: マグニチュード7.3/18m/18m

被災者を取りまく様相	電力	上水道	下水道	ガス	通信	鉄道	道路
<p>被災後当面の間は、ライフライン寸断等、被災生活に大きな支障</p> <p>▼激震化地域では、住宅の揺れなど、継続的な居住や日常生活が困難化</p> <p>▼長周期地震動により固定されていない本棚等が転倒したり、家具、ピアノ、コピー機等が大きく移動し、人に衝突</p> <p>▼本や食器、窓ガラス等が飛散し、ストーブ等の火気器具が転倒</p> <p>▼停電で住宅のエレベーターが停止</p> <p>▼ライフライン停止等により、空調やトイレ等が利用できない状態が継続</p> <p>▼品切れにより飲食料等生活必需品の確保が困難化</p> <p>▼ライフラインの状況により空調やトイレ等の一部が利用できない状態が継続</p> <p>▼電力が復旧しても、保守業者による点検が完了するまでは、エレベーターが使用できないため、復旧が長期化する可能性</p> <p>▼過剰な購買や買占めにより生活必需品の品薄状態が継続</p> <p>▼自宅の再建や修繕を望んでも、業者や職人等の確保が困難</p>	<p>▼広範囲で停電が発生</p> <p>▼広い地域で計画停電が実施される可能性</p> <p>▼徐々に停電が減少</p> <p>▼電灯等の停止など、電力供給量が不足し、電力需要が抑制されない場合などは、計画停電が継続する可能性</p> <p>▼建物倒壊や喪失など復旧工事エリアを除き、安全点検の終了や管路の復旧により、多くの地域で供給が再開</p>	<p>▼断水が発生</p> <p>▼断水の復旧は限定的</p> <p>▼断水・濁水は徐々に解消されるが、浄水施設等の被災による断水は継続</p> <p>▼断水は徐々に解消するが、浄水施設等が被災した場合、断水が長期化する可能性</p>	<p>▼下水利用が制限</p> <p>▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可</p> <p>▼一部の地域で下水利用が困難な状況が継続</p> <p>▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可</p> <p>▼多くの地域で利用制限解除</p> <p>▼排水管等の修理が終了するまで、集合住宅では、水道供給が再開してもトイレ利用が不可</p>	<p>▼一般家庭で使用される低圧ガスは、安全装置が作動し、広域的に供給が停止</p> <p>▼各家庭でも、震度5弱程度以上で自動遮断</p> <p>▼低圧ガス管路の安全点検や復旧作業が終了せず、一部の利用者への供給停止が継続</p> <p>▼安全点検の終了や管路の復旧により、建物倒壊や喪失など復旧工事エリアを除き多くの地域で供給が再開</p>	<p>▼音声通信やパケット通信の利用に支障</p> <p>▼揺れにより音声通話はつながりにくくなる</p> <p>▼メール、SNS等の大幅遅延発生</p> <p>▼携帯基地局電源の枯渇により不通エリア拡大の可能性</p> <p>▼音声通信もパケット通信も利用困難が継続</p> <p>▼船次、通信が回復</p> <p>▼通信設備の被害状況によっては、電話やインターネット等通信が長期に渡り不通となる可能性</p>	<p>▼点検や被災等で、都内のJR在来線、私鉄、地下鉄が運行停止</p> <p>▼新幹線も運行停止し、都外からの乗客の多くが帰宅困難</p> <p>▼道路寸断や、交通規制、渋滞等により、バス等の代替交通による移動も困難</p> <p>▼復旧完了区間から順次運行が再開するが多くの区間で運行停止が継続</p> <p>▼揺れなどの大規模被害や線路閉塞、車両影響等が発生した場合復旧まで1か月以上の期間が必要となる可能性</p>	<p>▼高速道路及び主要幹線において、交通規制が実施され、一般車両の通行が規制</p> <p>▼環状七号線の内側方向への流入禁止等の交通規制が実施</p> <p>▼ガリンスタンドは当面給油不能が長蛇の列</p> <p>▼高速道路や主要道路で交通規制が継続</p> <p>▼通行可能な道路において、鉄道等の混雑継続で車両利用が急激な、慢性的な渋滞が継続</p> <p>▼高速道路や幹線国道等の主要路線は段階的に交通規制解除</p> <p>▼その他道路では段階的に閉塞や交通規制が継続する可能性</p> <p>▼土砂災害等による道路が寸断された場合復旧まで数か月以上を要する可能性</p> <p>▼羽田空港等は、徐々に一般利用客の輸送を再開</p>

◆ 被災後当面の間は、ライフラインや公共交通機関など、身の回りの生活環境に大きな支障が生じるとともに、被害が甚大な場合は、その復旧が長期化するおそれ

令和4年5月に、東京都は直下型地震による被害想定を更新しました。前の想定よりも、かなり詳しく記載されていますので、是非、読んでください。ネットで公開されています。ここにも貼り付けましたが、文字が見にくいと思います。ご自身でネットの操作ができなければ、印刷してくれる知り合いに頼んでください。頼まれた人にも役立つ情報です。

**身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相②** ※被害の様相は一つの想定として作成したものであり、実際の災害時に、記録した被害の様相と必ずしも一致するものではないことに留意が必要  
 ～首都直下地震が発生すると…(救出救助機関等による応急対策活動の展開)～

想定条件 マグニチュード7.3/震/18時/風速8m/s

	応急対策活動をとるべく様相	道路、輸送拠点等	通信
発災直後	<p>大規模地震の発生を受け、全国からの応援とともに、警察・消防・自衛隊等の関係機関による救出救助等の応急活動が、各地で展開される。</p> <p>▼耐震性の低い木造建物やビル・マンションの倒壊等が発生し、多数の閉じ込めが発生</p> <p>▼住宅や事業所の火気、電気器具等から出火し、同時多発火災が発生。鎮火まで24時間以上必要(特に木造住宅密集地域では被害が顕著)</p> <p>▼火災旋風や強風下での地震が発生した場合、飛び火等によりさらなる広域延焼が発生する可能性</p> <p>▼タンク等から可燃性物質の漏洩等による出火が発生する可能性</p> <p>▼落橋等により、列車や車の事故、転落等が発生する可能性</p> <p>▼斜面崩壊が発生し、道路寸断による集落の孤立等発生する可能性</p>	<p>▼橋梁等の被害、沿道建物や電柱等の倒壊、道路沿線での延焼火災、液状化に伴う段差、トンネルの天井落下等の被害が発生し、至る所で道路寸断が発生し、被害状況の確認や救出救助、消火活動等が困難化</p> <p>▼停電に伴う信号機等の滅灯により、交通事故や渋滞が多発し、緊急通行車両の移動が困難化する可能性</p> <p>▼施設したまま放置された車両が、渋滞の助長や緊急通行車両の活動の妨げとなる可能性</p> <p>▼道路啓開で生じた障害物を道路上に仮置きするため、車線が限定され、救出救助活動等の遅延が発生</p> <p>▼空港は、滑走路等、航空機の発着に支障がある被害を確認するため一時閉鎖</p> <p>▼多数の避難者、帰宅困難者等が公園やグラウンド等に滞留し、ヘリコプターの離発着に使用できない可能性</p>	<p>▼電話通信が大量に発生し、通話の輻輳が生じるが、一般通話を制御することで、警察、消防や災害対策本部等の重要な通話は優先的に確保</p> <p>▼多くの基地局で非常用電源が枯渇し、不適地域がさらに拡大</p>
1日後	<p>▼強い余震により、本震で倒壊しなかった建物の倒壊など、被害拡大の可能性</p> <p>▼復電時の電気機器のショートなど、通電火災等が発生する可能性</p> <p>▼周辺道路の障害物が除去されていない場合、消火活動が妨げられ鎮火が遅れる可能性</p> <p>▼強い余震や集中豪雨等が発生した場合は、より大規模な斜面崩壊等が発生し、被害が拡大する可能性</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人などが、避難所等の慣れない環境での生活により、病状が悪化し、死亡する事例が増加(震災関連死)</p>	<p>▼高速道路や国道、都道等の主要道路は、一部で通行不能区間が残るが、緊急輸送道路の啓開は概ね完了</p> <p>▼横断路が多い地域等では、障害物等の撤去が進まず、救出救助活動や物資や医療搬送等への影響が継続</p> <p>▼空港は支障がないと判断され次第、直ちに緊急輸送ネットワーク拠点として運用(被害が深刻な場合は利用開始が遅延)</p> <p>▼道路被害や渋滞、港湾の被害の影響により、燃料供給が遅滞した場合、災害対応車両等への燃料が不足する可能性</p>	<p>▼計画停電が実施される場合、基地局の停電等により、さらなる通信障害が発生する可能性</p> <p>▼停電継続地域において、交換機等の非常用発電機の燃料が枯渇した場合、通信確保が困難化</p>
3日後	<p>▼強い余震が発生した場合、本震では倒壊しなかった建物が倒壊するなど、さらなる被害拡大の可能性</p> <p>▼地震後に豪雨等が発生した場合は、より大規模な斜面崩壊や地すべり、土石流が発生し、被害が拡大する可能性</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人などが、避難所等の慣れない環境での生活により、病状が悪化し、死亡する事例が増加(震災関連死)</p>	<p>▼高速道路及び直轄国道等の主要路線で段階的に交通規制が解除</p> <p>▼生活道路等において、道路管理者や周辺住民による道路啓開が徐々に進展</p> <p>▼被害が多いと、重機等がすべての現場に行き渡らず、道路の啓開作業等が長期化</p> <p>▼土砂災害等により道路が寸断された場合、復旧までは数か月以上を要する可能性</p> <p>▼羽田空港等は、救出救助活動や物資輸送拠点として運用を継続しつつ、徐々に一般利用客の輸送を再開</p>	<p>▼計画停電が実施される場合、基地局の停電等により、さらなる通信障害が発生する可能性</p> <p>▼停電継続地域において、交換機等の非常用発電機の燃料が枯渇した場合、通信確保が困難化</p>
1週間後	<p>▼強い余震が発生した場合、本震では倒壊しなかった建物が倒壊するなど、さらなる被害拡大の可能性</p> <p>▼地震後に豪雨等が発生した場合は、より大規模な斜面崩壊や地すべり、土石流が発生し、被害が拡大する可能性</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人などが、避難所等の慣れない環境での生活により、病状が悪化し、死亡する事例が増加(震災関連死)</p>	<p>▼高速道路及び直轄国道等の主要路線で段階的に交通規制が解除</p> <p>▼生活道路等において、道路管理者や周辺住民による道路啓開が徐々に進展</p> <p>▼被害が多いと、重機等がすべての現場に行き渡らず、道路の啓開作業等が長期化</p> <p>▼土砂災害等により道路が寸断された場合、復旧までは数か月以上を要する可能性</p> <p>▼羽田空港等は、救出救助活動や物資輸送拠点として運用を継続しつつ、徐々に一般利用客の輸送を再開</p>	<p>▼計画停電が実施される場合、基地局の停電等により、さらなる通信障害が発生する可能性</p> <p>▼停電継続地域において、交換機等の非常用発電機の燃料が枯渇した場合、通信確保が困難化</p>
1か月後	<p>▼強い余震が発生した場合、本震では倒壊しなかった建物が倒壊するなど、さらなる被害拡大の可能性</p> <p>▼地震後に豪雨等が発生した場合は、より大規模な斜面崩壊や地すべり、土石流が発生し、被害が拡大する可能性</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人などが、避難所等の慣れない環境での生活により、病状が悪化し、死亡する事例が増加(震災関連死)</p>	<p>▼高速道路及び直轄国道等の主要路線で段階的に交通規制が解除</p> <p>▼生活道路等において、道路管理者や周辺住民による道路啓開が徐々に進展</p> <p>▼被害が多いと、重機等がすべての現場に行き渡らず、道路の啓開作業等が長期化</p> <p>▼土砂災害等により道路が寸断された場合、復旧までは数か月以上を要する可能性</p> <p>▼羽田空港等は、救出救助活動や物資輸送拠点として運用を継続しつつ、徐々に一般利用客の輸送を再開</p>	<p>▼計画停電が実施される場合、基地局の停電等により、さらなる通信障害が発生する可能性</p> <p>▼停電継続地域において、交換機等の非常用発電機の燃料が枯渇した場合、通信確保が困難化</p>

◆ 道路などの緊急輸送ルートが確保できない場合、応急対策人員・物資の円滑な移動・活動が困難を極め、救出救助や被災地支援が遅滞し、長期化するおそれ

**身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相③**  
 ～首都直下地震が発生すると…(避難所での避難生活)～

※被害の様相は一つの想定として作成したものであり、実際の災害時に、記録した被害の様相と必ずしも一致するものではないことに留意が必要

想定条件 マグニチュード7.3/冬/18時/風速8m/s

	避難所をとりまく様相	電力・通信	飲食・物資	トイレ・衛生
1週間後	<p>自宅が揺れに伴い損傷を受け、ライフラインも不通になったため、避難所へ避難する。</p> <p>▼避難者に加え帰宅困難者も避難所に殺到し、収容力を越える事態が発生</p> <p>▼停電や通信の途絶等により、避難者数の把握や安全確認、必要な物資の把握が困難化</p> <p>▼住民同士のつながりが希薄な地域では、助け合いが進まず、避難所の運営等が混乱するおそれ</p> <p>▼在宅避難者の家庭内備蓄が枯渇し、時間経過とともに避難所への避難者が増加</p> <p>▼必要なスペースや物資の確保等のケアが行き渡らず避難者のストレスが増加</p> <p>▼ごみ・尿処理収集の遅れにより、生活ごみやし尿が回収されず避難所衛生状態が急速に悪化</p> <p>▼過密やプライバシー欠如、劣悪な衛生環境等を忌避し、屋外に避難する避難者が発生</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人等が、慣れない環境での生活により病状が悪化する可能性</p> <p>▼プライバシー不足や生活ルール、ペット等に関するトラブル増加</p> <p>▼避難所へ避難していた避難者が、自宅等へ戻り始める</p> <p>▼道路寸断や交通機関の状況の違い等により、支援物資やボランティアの供給にばらつきが発生</p> <p>▼高齢者や既往症を持つ人などが、慣れない環境での生活により病状が悪化する可能性</p> <p>▼避難者、特に外国人など、生活習慣や文化等が異なる人たちの精神的負担が増大</p> <p>▼ライフライン復旧や交通機関再開に伴い、避難者が自宅や親戚・知人宅、応急仮設住宅等に移り、避難者数が減少</p> <p>▼自宅や他の避難先等へ移動した避難者の所在把握が困難化</p>	<p>▼スマートフォン等のバッテリーが切れ、家族との連絡等が困難化</p> <p>▼多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、不通地域がさらに拡大</p> <p>▼利用可能地域でも輻輳により、携帯電話の通話がつながりにくくなる</p> <p>▼メール、SNS等の大幅な遅配等が発生</p> <p>▼発電機の燃料が枯渇した避難所等では、テレビやスマートフォンによる情報収集や、照明、空調等の利用が困難化</p> <p>▼計画停電が実施される場合、基地局の停波等により、さらなる通信障害が発生する可能性</p> <p>▼停電により空調が利用できず、熱中症や脱水症状になったり、寒さから風邪をひく等、体調を崩す可能性</p>	<p>▼備蓄により飲用水が確保されるが給水車による給水は限定的</p> <p>▼臨時の避難所等を把握できず、食料や救護物資等が配給されない事態が発生</p> <p>▼避難所外避難者等が飲食物料を取りに訪れるため、避難所物資が早期に枯渇する可能性</p> <p>▼道路被害や洗濯等により、必要なタイミングで必要量の物資を供給することが困難化</p> <p>▼段ボールベッド等、要配慮者の避難所生活環境改善に資する物資が不足</p> <p>▼必要とする情報や物資等が変化・多様化し、行政が避難者のニーズに対応しきれなくなる</p> <p>▼物資不足が長期化した場合、略奪や窃盗など、治安の悪化を招く可能性</p>	<p>▼管理等が適切に行われず、避難所や仮設トイレの衛生環境が急速に悪化する可能性</p> <p>▼特に夏季においては感染症の発生につながる可能性</p> <p>▼汲み取り式のトイレでは、バキュームカーの不足等で早期に使用が困難化</p> <p>▼燃料が枯渇した場合、非常用電源で機能していた水洗トイレが機能を停止し、使用困難化</p> <p>▼衛生環境が悪化した場合に、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス等の感染症が蔓延する可能性</p> <p>▼清掃が行き届かず、ほこりが舞うことによる気管支炎を発生し、特に喘息等の既往症を有する人は症状が悪化する可能性</p>
3日後				
1日後				

◆被害が甚大な地域での避難所生活は、防災直後の混乱のみならず、電力・通信、飲食・物資、トイレ・衛生など、様々な課題が発生し、時間を追うごとに多様化

身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相④

～首都直下地震が発生すると…（住み慣れた自宅等での避難生活）～

※被害の様相は一つの想定として作成したものであり、実際の災害時に、記載した被害の様相と別の事象が発生するものではないことに留意が必要

想定条件

マグニチュード7.3/震/18時/風速8m/s

	自宅をとりまく様相	電力・通信	飲食・物資	トイレ・衛生
発災直後	<p>強い揺れが強い、ライフラインも不通となったが、幸いにも自宅は大きな被害もなく、周囲も火災などの危険はない。また、備蓄もある程度していたため、在宅避難を開始することに。</p>	<p>▼需要を抑制し、供給とのバランスを図るため、<b>広い地域で計画停電が実施</b>される可能性</p> <p>▼多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、<b>不通地域がさらに拡大</b></p> <p>▼利用可能地域でも、<b>輻輳により、携帯電話の通話がつながらなくなる</b></p> <p>▼メール、SNS等の大幅な遅延等が発生</p> <p>▼停電が発生した地域では、<b>電源を利用する電話機（留守番電話、光回線利用型電話等）や、インターネット通信機器（ルーター等）は使用不能</b></p>	<p>▼スーパーやコンビニで、<b>食料や生活必需品等が売り切れ、物資を確保することが困難化</b></p> <p>▼避難所外避難者等が、<b>食料を受け取りに来るため、避難所の物資が早期枯渇</b>する可能性</p> <p>▼<b>応急給水地点に、多数の住民が殺到し、長蛇の列となり、夏場などに炎天下で給水待つ住民が熱中症などになる可能性</b></p>	<p>▼マンション等の集合住宅では、<b>水道が供給されていても、排水管等の修繕が終了していない場合、トイレ利用が不可</b></p> <p>▼家庭内備蓄をしていた<b>携帯トイレが枯渇したり、トイレが使用できない期間が長期化した場合、在宅避難が困難化</b></p>
1日後	<p>▼大きな揺れや長周期地震動により、<b>中高層階を中心に歩くことが困難化。未固定の本棚の転倒や、キャスター付きの家具やコピー機等の移動で人に衝突</b></p> <p>▼マンションの<b>中高層階ではエレベーターの停止により地上との往復が困難</b>となり、十分な備えがない場合、<b>在宅避難が困難化</b></p> <p>▼液状化が発生した地域では、<b>住宅の傾斜や断水の発生等により居住が困難化</b></p> <p>▼自宅の片づけ等のために一時帰宅した際に、<b>大きな余震が発生すると、本震で脆弱化していた建物の倒壊等により、死傷者が増加</b>する可能性</p>	<p>▼発電所の停止など、電力供給量が不足し、利用の自粛が不十分な場合や電力需要が抑制されない場合、<b>計画停電が継続</b>される可能性</p> <p>▼<b>計画停電が実施される場合</b>、基地局の停波や、自宅のWi-Fi設備の機能停止により、<b>さらなる通信障害が発生</b>する可能性</p> <p>▼停電が継続する地域では、<b>電源を利用する電話機（留守番電話、光回線利用型電話等）や、インターネット通信機器（ルーター等）は使用不能</b></p> <p>▼停電により<b>空調が使用できず、熱中症や脱水症状になったり、寒さから風邪をひく等、体調を崩す</b>可能性</p>	<p>▼<b>高架水槽を設置する住宅では、水道が供給されていても、停電や計画停電が継続した場合、揚水できず、水道が使えない状態が継続</b>する可能性</p> <p>▼<b>道路路開やサプライチェーン復旧の状況により、地域ごとに店舗での品ぞろえに偏り</b>が生じる可能性</p> <p>▼余震等への不安などから過剰な購買行動が発生し、<b>機能的な品不足が継続</b>する可能性</p> <p>▼<b>受水槽や給水管など、住宅内の給水設備が被害を受けた場合、断水が継続し、復旧が長期化</b>する可能性</p>	
3日後	<p>▼家庭内備蓄が枯渇し、<b>時間経過とともに避難所への避難者が増加</b></p> <p>▼大きな余震が続く場合、<b>在宅避難者が不安等を感じ、屋外に避難するが、冬季は体調悪化による被害の拡大が懸念</b></p> <p>▼生活ごみや片付けごみが、<b>回収されずに取り残されたり、不法に捨てられたりして、悪臭などの問題が発生</b></p>			
1週間後	<p>▼<b>心身機能の低下により、生活不活発病となるなど、体調を崩す人が増加</b></p> <p>▼電力が復旧しても、保守業者による点検が終了するまでは、<b>エレベーターが使用できず、復旧が長期化する可能性</b></p>			
1か月後	<p>▼<b>心身機能の低下により、生活不活発病となるなど、体調を崩す人がさらに増加</b></p> <p>▼自宅の再建や修繕を望んでも、<b>建設業者や職人等が確保できない可能性</b></p>			

◆自宅が安全な場合、日頃から十分に備えておくことで住み慣れた自宅に留まることは有効だが、ライフライン復旧が長期化した場合、生活が徐々に困難化していく

**身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相⑤**  
 ～首都直下地震が発生すると…(帰宅困難者をとりまく状況)～

※被害の様相は一つの想定として作成したものであり、実際の災害時に、記載した被害の様相と異なる被害が発生するものではないことに留意が必要  
 想定条件 マグニチュード7.3/冬/18時/風速8m/s

	帰宅困難者をとりまく様相	電力・通信	飲食・物資	トイレ・衛生
発災直後	<p>繁華街で買い物途中、突然大きな揺れに襲われた。駅に向かうも電車は運転見合わせとなっている。家族とも連絡がとれず、途方に暮れている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通信の途絶等により家族の安否が確認できず、多くの人が徒歩や自転車等で自宅に帰ろうとする</li> <li>余震による看板の落下や延焼火災等の二次災害に、帰宅困難者が巻き込まれる等により、徒歩による帰宅が困難化</li> <li>公共交通機関の運休等により、子供等の保育園等からの迎えが困難化</li> <li>スーパー・コンビニ等は、被災により利用できなくなったり、早期に在庫が枯渇</li> <li>帰宅困難者が一時滞在施設等に多数殺到し、周辺が混乱する可能性</li> <li>一時滞在施設の場所等がわからず、帰宅困難者が避難所へ多数訪れる</li> <li>非常用電源等が整備されていない一時滞在施設では、停電により、空調が停止し、季節によっては滞在継続が困難化</li> <li>オフィスビル等では窓の開閉ができず、夏季の発災などで空調停止した場合、滞在が困難となり、さらに多くの従業員や施設利用者等が路上に溢れ出す</li> <li>自宅等へ移動する人や屋外に滞留する人で道路上が混雑し、救命救急、消火活動等に著しい支障</li> <li>夜間・休日等の発災は、交通機関の運行停止に伴い従業員の出勤が困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>帰宅困難者の持つ携帯電話・スマートフォン等のバッテリーが切れ、家族等との連絡や安否確認が困難化</li> <li>公衆電話はこの10年間で半減しており、残された公衆電話に長蛇の列が発生</li> <li>災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)の運用が開始</li> <li>多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、不通地域がさらに拡大</li> <li>携帯電話が利用可能な地域でも、輻輳により音声通話はつながりにくくなる。メール、SNS等の大幅な遅延等が発生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅等に帰ろうとする帰宅困難者が食料を取りに一時滞在施設等へ殺到し、備蓄物資が早期に枯渇する可能性</li> <li>帰宅困難者等が避難所に食料を受け取りに来るため、避難所物資が早期に枯渇する可能性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>停電や断水等により、公共施設やコンビニ等のトイレが利用できない</li> <li>非常用電源等が整備されていない一時滞在施設等では、断水や排水管の支障等により、水洗トイレが利用できない</li> </ul>
数日後	<ul style="list-style-type: none"> <li>道路寸断や交通規制等によりバスによる代替輸送も困難化するため、道路・鉄道の復旧が長期化する地域では、勤務先、通学先や一時滞在施設等での滞在期間が長期化</li> <li>保護者等が保育園等へ迎えに行けない状態が続くと、保育士等も帰宅できず、保育園等にとまり続ける必要</li> <li>滞在期間長期化に伴い、勤務先や通学先、一時滞在施設における飲食料やトイレなどの滞在環境の確保が困難化</li> <li>運行を再開した区間では、駅やその周辺に多くの人が殺到</li> <li>深夜から早朝の時間帯や休日に発災した場合は、公共交通機関の運行停止に伴い事業所等に十分な数の従業員が出勤できない状態が一週間以上継続し、業務継続が困難化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画停電が実施される場合、基地局の停電等により、さらなる通信障害が発生する可能性</li> <li>発電機の燃料が枯渇した一時滞在施設等では、テレビやスマートフォンによる情報収集や、照明、空調等の利用が困難化</li> <li>停電により空調が利用できず、熱中症や脱水症状になったり、寒さから風邪をひく等、体調を崩す可能性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一時滞在施設等に想定以上の帰宅困難者が殺到した場合、帰宅困難者用物資がより早期に枯渇する可能性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>帰宅困難者が滞在する職場・学校・一時滞在施設の水洗トイレについて、排水管の故障等により機能が停止が継続</li> </ul>

◆多くの外出者が一斉に帰宅しようとして、救出救助活動に支障をきたすほか、沿道の道路閉塞や延焼火災、余震等で帰宅困難者自身の安全確保にも重大な支障

## 保険会社から受けられる支援とは？

- 保険の補償範囲を確認しましょう
  - 水災補償の有無
- 水害に備え保険の活用を検討してみてください

表 住宅火災保険と住宅総合火災保険の違い

補償範囲	住宅火災保険	住宅総合保険
火災	○	○
落雷	○	○
風災・ひょう災・雪災	○	○
洪水・床上浸水	×	○
水漏れ	×	○
盗難	×	○
物体落下・飛来・衝突	×	○

## もし被害を受けてしまったら？

- 家の外と中の写真をとっておきましょう
  - 被災証明書や被災証明書等を取得して保険会社に損害保険を請求するときなどに役に立ちます

「水害にあった時に」

<https://blog.canpan.info/shintsuna/archive/1420>

<イメージ図>



図 被災時の写真撮影のポイント

個人の損害賠償保険の対象範囲を要確認

練馬区 被災証明等の発行 (最終閲覧日:2022年4月22日) city.nerima.tokyo.jp  
保険相談サロンHIP 住宅火災保険と住宅総合保険ってどう違うの? (最終閲覧日:2022年4月22日) fip.co.jp

「練馬区防災研修資料より」

水害の場合の例ですが、建物が被害を受けたときに、どんな手続きをして、どんな保障が得られるかは「水害があった時に」という資料がわかりやすいです。また、保険についても、ご検討ください。



ります。

避難所への避難をする場合には、避難所で移動できるか、洋式トイレがあるか、避難訓練は行われているかなどは、事前に確認しておく必要があります。

救援センターに福祉避難室があると、要配慮者は助かります。しかし、福祉避難室をどう準備するかは、あまり決まっていません。

福祉避難室でも滞在が困難な場合には、福祉救援センターに移動する計画ですが、誰が開設・運営するのか決まっていない場合がほとんどです。福祉救援センターには、福祉施設、支援学校、心身障害者センターなどが指定されたり、協定を結んでいます。収容できる人数が少ないのが課題です。

## 救援センター(避難所)の役割

- 避難者の収容だけでなく、在宅避難者へ物資・情報を提供する
- 自主的な拠点があると、より便利
- 個人・町会などのLINEなどで、救援センターの情報を伝達できるとよい

## 補助救援センターの役割

- 物資が届き始めたら、区役所の判断で開設。例えば、救援センターの避難者を移動させる。

11

豊島区では、避難所ではなく救援センターと呼んでいます。都内は、この呼び方をする自治体が多いです。これは、避難してくるだけでなく、在宅避難の人も、情報や物資を取りに通ったり、ニーズを申し出る拠点となるという意味です。

11町会の居住者が、1か所に物資を取りに来るのも大変なので、多くの被災地では、町会ごとに拠点を作って、救援センターからの物資や情報を中継していました。

情報でしたら、救援センターから直接にLINEなどで伝達できると思います。  
救援センターにLINEのQRコードが貼られることも多くなりました。

豊島区では、区民ひろばは補助救援センターになっていて、物資が届き始めたころに、救援センターの補助的に開設されると言われています。

# 豊島区での災害情報の入手

(豊島区防災地図 裏面より)

- 防災行政無線 0120-021131
  - 豊島区ホームページ  
<http://www.city.toshima.lg.jp/index.html>
  - 豊島区安全安心メール(登録者に随時防災情報などを配信)  
<https://service.sugumail.com/toshima/>
  - ツイッター [https://mobile.teitter.com/city\\_toshima](https://mobile.teitter.com/city_toshima)
  - 豊島区LINE
  - 救援センターの混雑状況確認アプリ [vacan.com](http://vacan.com)
  - AEDマップ <https://www.cty.toshima.lg.jp/bosai/kaji/index.html>
  - 災害伝言ダイヤル 171 (家族で使う番号を決めておく、暗証番号も設定可能)
- ※ 救援センター、補助救援センター、福祉救援センターのリストは「豊島区地域防災計画 資料(震災対策編)」に記載されている。HPから参照可能。
- 家族LINE、twitter、家族の職場・学校・経路の自治体の防災メールにも登録
  - データ放送(地上デジタル11ch),ヤフー防災速報



南池袋二三四町会  
のtwitter,  
FaceBook

2022@Yayoi Kitamura

12

浸水予測、火事の危険、救援センターの位置を示した地図は、区役所危機管理課で入手できます。

豊島区の防災地図の裏にあった情報を転載しました。災害発生直後は、どの部署も混乱していて、役に立つ情報は発信しにくいと思いますが、いろいろな情報源を、平時から持っているとなりに立ちます。区役所防災危機管理課に、時より、お立ち寄りください。いろいろなパンフレットがあります。

# 在宅避難の準備

- 家の中を安全に(家具転倒防止等)

## 自助

■ 入念な備え：家具を固定し、ガラスの飛散フィルムや食器扉ストッパーをつけます。



北村弥生「要配慮者の備えと避難行動」解説書(東映)より



- 停電・断水対策

飲み水(1日一人3リットル)

<https://www.city.toshima.lg.jp/044/bosai/taisaku/bosaijoho/documents/assenmousikomi.pdf>

エレベータ停止、信号停止、公共交通機関停止、通信停止

風呂の水、大判ウエットティッシュ、水のいらないシャンプー

冷蔵庫・冷凍庫の片付け(氷は容器に)、風呂の残り湯活用

カセットコンロ(ボンベ:1本2時間)、ホカロン、電池式扇風機

電池式ラジオ、電池式充電器、電池、太陽光バッテリー

13

在宅避難に際しては、まず、第一に、地震による家の中の被害が少なくなるようにしておきます。

家具固定、ガラスの飛散防止フィルム、食器扉のストッパーをつけます。

また、停電と断水の対策をします。

電気が止まると、エレベータ、信号、公共交通機関などの移動手段が止まることも想定しておきます。

通信も止まる場合があります。

家の中では、お風呂が通常のように使えません。風呂の水を汲み置きして生活用水に使うことは、昔から言われています。入浴する代わりに大判のウエットティッシュや水のいらないシャンプーも使えます。

冷蔵庫、冷凍庫も停電すると機能しなくなりますので、生肉や生魚は早く焼いて食べてしまうことをお勧めします。氷はビニール袋や容器に入れれば、水として有効利用できます。

ガスも止まる場合には、カセットコンロを代用します。太陽光バッテリーや電池で動く機器を準備しておくのも大事です。

電池式ラジオ、電池式のスマホ充電器は、電池と一緒に備蓄しておきます。電池式のテレビもあります。

## トイレの準備は大事 断水で水洗が出ない、配水管が破損



### 【トイレの準備】

- ・流さないで貯水を節約
- ・携帯トイレ(便袋)の用意
- ・ペットボトル 入り生活水 (何リットルで流れるか要確認)
- ・排泄物(大便)は、普通ごみと別に回収されることが多いので分別して保管

14

災害時のトイレは大問題です。断水で水洗にならなかつたり、マンションなどで下水管が破損すると汚物が管から漏れて、他の家に損害を与えることがあります。

大規模災害時には、マンションでは、排水管の安全が確認されるまでは、便袋（携帯トイレ）をかけて、便を取り分けます。凝固剤や消臭剤とセットで売っています。猫砂や新聞紙で代用することもあります。とりわけた便は、通常の燃えるゴミと一緒に出すと、収集車や作業員を汚染させるので、別にトラックで回収することを広報している自治体もあります。ペット用の排泄シートが割安、という話も聞きます。

尿を取るのに大判の尿取りシートを使うのとゴミが増えるので、尿は紙コップに取って、凝固剤で固めて捨てるのが、一番、ゴミを少なくすると思います。高価な防災グッズよりも有効な方法があります。各自で、いろいろな工夫ができますので、知り合いと共有してください。

配管に支障がない場合は、風呂の残り湯などで汚物を流すこともできます。トイレによって機能が違いますので、ペットボトルに入れた水何リットルで流れるのか、勢いをつけて流さないといけないのか、など、調べておくことをお勧めします。

逆に、配管が破損しているかわからない段階では、すべての排水を止めるのが安

全です。



貯水タンク200リットル、時々洗う  
1.4万円くらいで購入、下に蛇口があるのが便利(撮影:島田孝)

我が家の 自慢の備蓄はありますか？  
ご近所、お友達と情報交換してください



・玄関の内側  
・郵便ポストを  
家族の伝言入  
れにする

右の写真は、我が家の玄関扉の内側です。

いくつかのパターンの行動手順や災害時に必要な情報を印刷して、玄関扉の内側にジップロックに入れて、ぶら下げてあります。

災害が起こったら、どうしたらいいか、備蓄はどこにあるかを、私がない時に家族が見るために書いてあります。私自身も、いざとなると気がどうてんするかもしれないので、書いておくと安心できます。

左のマグネットに「避難済」「屋内待機」と書いてあります。

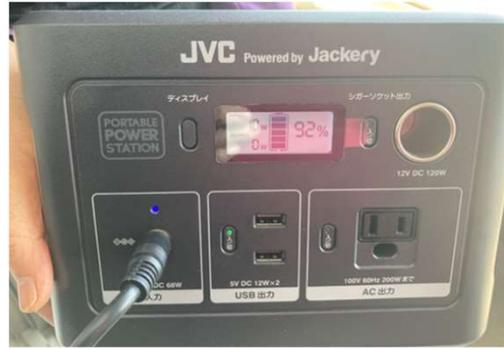
これは、火事で逃げるために作りました。

自分でできることはたくさんありますので、災害のニュースを見たときに、「同じことが、自分に起こったら、何が必要か。どうしたら被害を避けられたか。」を考え、周囲の人とも話題にして、準備を積み重ねていただきたいと思います。

右の赤いには、ハワイ製の災害準備カードの様式が入っていました。

しっかりした透明のクリアファイルにマグネットをつけたものです。しっかりしているの、家中に周知したいことを入れるために貼ってあります。

左の写真は、町会の防犯部長の自宅にある貯水タンクです。水道水を、数年保管したところだそうですが、まだ、汚れはほとんどなかったそうです。



太陽光発電パネル+蓄電池:8万円くらい、フル充電でテレビ3時間(協力:舘野和子)



充電したら扇風機を回す予定



これも、町会の役員さんの私物の太陽光発電パネルと蓄電池です。太陽光パネル付きのランタンとヘッドランプも、用意されていました。

## 電気を使う機器

重要	機器名	使用方法	代替	対応	品番	メーカー	連絡先	対策
◎	自宅入り口の リフト	コンセント	×	使用できない	EDS-1-10 9814144	大邦機電	0475-32-4811	バッテリー充電式に修理交換
◎	入浴用リフト	バッテリー充電式	×	使用できない	LS4000-T1501-200236	積水ホームテクノ いうら	03-5939-8644 090-2785-9352	バッテリーを二個持つ
○	電動車椅子	バッテリー充電式	○	自走に切り替える		アクセス		バッテリーを二個常に充電
○	吸入器	コンセント	○	乾電池で使用 する	NE-U22	オムロン		乾電池単3を多めに用意(2個)
	電動歯ブラシ	バッテリー充電式	○	普通の歯ブラシ使用		ソニックアー		歯ブラシの予備
	テレビ	コンセント	×	使用できない				電池式
○	DVD再生機	コンセント	×	使用できない				
◎	カセットテープレコーダー	コンセント	○	乾電池で使用 する	RX-M40A	パナソニック		乾電池単1(4個)
○	iPad, iPhone	バッテリー充電式	○	乾電池式充電器使用				乾電池式充電器を用意
	電動ベッド							

17

これは、重度の心身障害の青年の場合に、家で使っている電気製品を書いてもらいました。一番右には、停電になった時に、どうするかを書いてもらいました。こういう風書き出ししておくことで、いざ、停電という時に、慌てないですみます。

## マイ持ち出しバック:1-3日分



写真：持ち出し  
バック置き場  
〇〇Kg



老眼鏡、コンタクト、眼鏡、入歯
常備薬、シップ、バンドエイド、粘着包帯、紙テープ、マスク、鎮痛剤、体温計、解熱剤、風邪薬、トローチ
ヘッドライト、電池式ラジオ、電池、笛、電池式TV
現金、印鑑、クレジットカード
ティッシュ、ウェットティッシュ、おりものシート（尿とりシート）、かみそり、歯ブラシ、弾性ストッキング、アイマスク、耳栓
傘、レインコート、アルミシート、便袋、（ゴム）軍手、ヘルメット、帽子、靴には踏み抜き防止中敷き
靴下、下着上下、Tシャツ、トレパン、スカーフ、寝袋
カロリーメイト、飴など、水、食べ物
免許証、保険証、障害者手帳、定期券、家族の写真 時間をつぶすもの（本、トランプ）
携帯電話・充電器、鍵、自転車鍵
断熱マット、断熱ブランケット、小テント

18

ここに、持ち出しバックの内容の例を挙げました。人によって、この内容は変わってくると思いますので、自分のバックを作る参考にして、修正してください。バックを誰かにとりに行ってもらうかもしれないので、場所を示した図や写真を左に貼る場所を作りました。

バッグは、自分で持てる家族は一人ずつ用意しましょう。着替えは、夏冬で交換します。持てる重さも確認しましょう。

ちょっと特殊なものに、おりものシート（または、尿取りシート）というのを上げました。水がないと洗濯ができないので、着替えができないまま1週間、2週間過ごしたという話は、大地震ではよくあります。パンツは交換できないけれど、局部だけシートを交換することで、最低限の清潔を確保することができます。

また、トイレに簡単に行けない場合もあるかもしれません。パンツに入れるタイプの尿取りシートがあると、少し、安心です。体調が悪いと下痢をしやすくもなったりするので、心配な人はリハビリパンツもいかもしれません。

車中泊では、エコノミークラス症候群が問題になりました。お母さん世代の人が、一番、我慢した姿勢で眠って、最初に発症すると言われています。予防用の弾性ストッキングも用意しておくとう安心です。片足3000円程度です。

## 在宅避難に必要な物を確認：ローリング・ストック法

○:安全、?:要調査、\*:要対策を左欄に入れてください。(1人用)

食糧 (7) 日分 無洗米5K、レトルトご飯6、乾麺1、即席めん3、主菜缶詰6、レトルト食9、果物缶1、野菜ジュース9、チーズ1、かまぼこ1、菓子3、栄養補助食品3、健康飲料粉末1、飲料500mlx6、レトルトかゆ、ふりかけ、塩昆布など
飲料水 (7) 日分 1日3リットル、ボトル10本
便袋 (7) 日分 1日最低2セット 14セット
カセットコンロ
カセットコンロのガス (7) 日分、1本2時間(1日3本?)
必要な医薬品:
冷蔵しなければいけない物:薬の常温保存期間
現金、貴重品(通帳、印鑑、保険証、マイカード、障害者手帳)
マスク1箱、ラテックス手袋1箱、ビニール袋(大、中:各30枚)、ラップ、ティッシュ5、トイレットペーパー12ロール、ウエットティッシュ、ホカロン28
ヘッドランプ、携帯充電器(電池式)、電池、チャッカマン
情報入手方法(避難所に行く、家で入手:net、FMラジオ、伝達を受ける)
配給受け取り(取りに行ける、持ってきてほしい、その他)

(参考)東京都「日常備蓄」を進めましょう(4人分)

19

在宅避難に必要な備蓄を確認します。水害で、すぐに水が引く予測であれば、3日分備蓄で足りるかもしれませんが。大震災でしたら、7日とか14日分あると安心です。他に、新型インフルエンザなどが流行して、ライフラインはあるけれど家から出ない方がいい場合もあります。

これは、最低限、推奨される量です。災害時、体調を崩すこともあるので、レトルトのおかゆもあると便利です。そのまま食べられるからです。

スライドの数字は黒は一人分、青は4人分で書きました。

食べ物や消耗品は、備蓄分を確保してしまっておくのではなく、ローリングストック法といって、多めに買って、使いまわす方法が経済的にも効率がよいと言われています。例えば、5年保存できる水は割高だからです。

## 備蓄

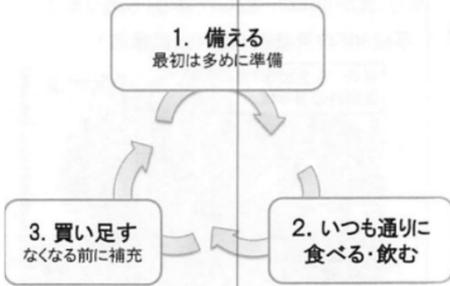


図 ローリングストックのイメージ図

ローリングストックがおすすめです  
例) 飲料水、レトルトカレー、缶詰、  
野菜ジュース、栄養補助食品など





高齢者には、おむつ、パッド、  
清拭タオル、

薬(冷蔵庫が使えないとき  
の保管期間)、お薬手帳、  
医療衛生機器の型番

高齢者には、おむつ等、医薬品はできれば2週間分をお勧めしています。



ペット用品  
猫運搬バッグ、猫トイレ、洗濯用ネット

ペットを飼っている人は、ペットフードの備蓄のほかに、最悪、避難するときに、ペットを入れるキャリーバック（写真は猫の場合）等を用意します。

## 地震時の行動手順：夜、家で一人の時（移動中、工作中、旅行中等）

一人でできるか、あるいは手助けを得てできるか確認してください。

○:できる、?:要調査、\*:要対策を左欄に入れてください。

けがをしていないか確認（バンドエイド、包帯、抗菌軟膏）
家から出火していないか確認（避難、通報、消火）
危険な物（ガラス・陶器）が散乱していないか確認（スリッパ or 靴）
携帯電話を探す、ウエストポーチに入れる
テレビ（電池式ラジオ）が見つかるか確認（震源地と原発との距離を確認）
玄関まで移動できるか確認（室内扉、玄関扉）
玄関から外（廊下）に出られるか確認
近所に火事がないか確認（火事：防災センター・管理員に連絡：スマホに電話・メールを登録）
やかん、水筒、鍋に水をくむ
〇〇に自分の安否を連絡、家族の集合場所（ ）
<input type="checkbox"/> 災害伝言ダイヤル171(ママの携帯)、 <input type="checkbox"/> web171、 <input type="checkbox"/> メール、 <input type="checkbox"/> メッセージ、 <input type="checkbox"/> 家族のLINE、 <input type="checkbox"/> ツイッター、 <input type="checkbox"/> 知人とのLINE、 <input type="checkbox"/> FaceBook
<input type="checkbox"/> 遠方の電話中継地（〇〇県の伯父 ）
近所の安否確認
その夜に寝る場所・翌朝に食べる物（飲み物）の確保

23

これは、私の行動手順です。夜、一人で家にいた時に何をするのか。

とっさに考えがまとまらないので、事前に考えておきます。

そうすれば、無駄な行動をしたり、本当にすべきことをしたんだろうかと後で悩むことが減ります。

色々な場所、色々な場面を考えておくとよいと思います。

頻度の多いことから考えて、遠方に外出した場合などまで考えます。

地震の後、子どもが一人で在宅避難するときに、近所の人に頼むこと（本人が、下記の内容から選んで○をつけたり、指さしながら周囲の人に見せる、紙を渡す。誰に頼むか、あらかじめ決めて、依頼しておく。）

・親は仕事で今日は帰れません。〇〇にいます。(歩いて6時間)
・家の中に危険があるかを一緒に見てください
・緊急に避難する必要がある場合には、教えてください
・避難所に行くときには、声をかけて、同行させてください。
・逃げるときは、声をかけてください。
・一緒にいさせてください。
・家の片付けを手伝ってください。
・給水を手伝ってください。10リットルのタンクは2個あります。
・〇〇小( )に、このメモを持って行ってください「住所、氏名、88歳独居女性」「家に、( )日分の水・食べ物があります。避難所で配給物資に余裕ができれば、教えてください。」(電話がつながりません)
・( )を手伝ってください。
・( )はありますか？
・配給の代理受け取り、買い物の代理

24

家族が一緒なら、なんとかなるけれど、子供や障害者が一人でいたら、どうしたらいいか、のお悩みは多いです。

我が家の子供が小学生の時に、大地震が起きて、私が職場から帰れない時に、近所の人に頼みそうなことを列挙してみました。子供が、その時に、頼むことを指さして、頼めるように。

近所の誰に頼むかを、子供と相談して、事前に、その人のところに、「災害の時に、こんなことをお願いできますか？」と、あいさつに行きました。子供の同級生の家、近所の人などです。

なかなか頼みにくいので、小学校の引き取り訓練の時などに、話をすると思います。

## 心がけていただきたいこと

- 平時にできないことは、災害時にはできない  
(準備が大事)
- 行政は、災害時にはすることが平時の10倍ある、がんばっても3倍しかできない(優先順位を決めておく)
- 災害時に名刺交換するのでは遅い(知り合っておく)

最後に、被災地支援の経験豊富な知人から習った教訓をご紹介します。

平時にできないことは、災害時にはできない  
(準備が大事)

行政は、災害時にはすることが平時の10倍ある、がんばっても3倍しかできない(優先順位を決めておく)

災害時に名刺交換するのでは遅い(知り合っておく)

## おまけ

- 地域で準備すること

時間は、ここまでですので、この後は、資料を読んでいただければ幸いです。

## 訪問による支援

DVDで紹介された「安否確認をする」「声をかけ一緒に避難所へ」「在宅避難者の様子を確認したり物資を届ける」を地域で実現するにはどうしたらいいか相談します。



## 避難所の運営で有効な配慮

- 車いすが通れる通路の幅を確保します。
- 移動が困難な要配慮者には、トイレに近い場所を希望するか確認します。
- 段ボールベッドなどを用意します。
- 情報伝達には館内放送なども使います。
- 避難生活になじめない人のために、個室や区切られたスペースを用意します。



北村弥生「要配慮者の備えと避難行動」解説書(東映)より

災害発生後の訪問(安否確認、避難誘導、物資配布)は、誰に、どうやってもらうのがいいでしょう？玄関まで出られますか？

2022@Yayoi Kitamura

27

共助としては、1段目に、災害発生時に、近所ですることとして、様子を見に行く、一緒に避難する、困ったことがなにかを聞きに行くといったことを紹介しました。

誰が行くのがいいのか？

ご本人は玄関まで来られるのか、玄関に来るまでにどのくらいの時間がかかるのか？も知っておくと、災害が起きてから慌てないと思います。

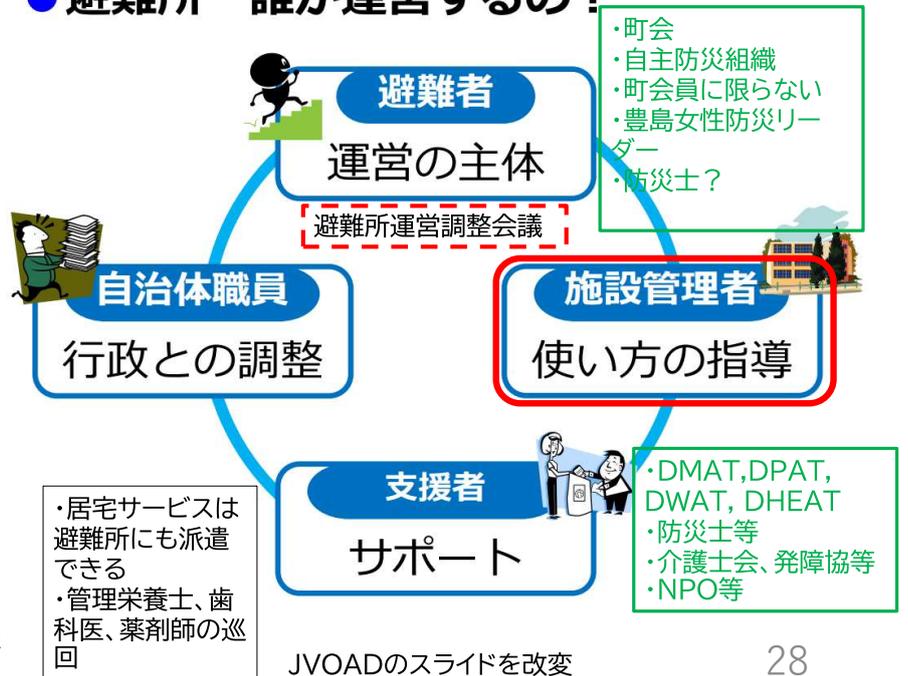
二段目は、避難所では、高齢者や紹介者には、どういう準備をしておけばいいか、という案を書きました。

## 救援センター開設キット



<https://www.city.toshima.lg.jp/044/bosai/bousaijigyou/documents/2202091026.html>

## ● 避難所 誰が運営するの？



28

避難所の運営主体は、全国的に、避難者ということになっています。

施設管理者である学校は使い方の指導をします。

区役所職員は、現状では、最初の設定には中心にならざるをえませんが、区の災害対策本部との調整が役割です。

避難者で避難所運営協議会を作って、運営することが推奨されていて、豊島区でも、救援センター運営調整会議がもたれ、救援センター開設キットを用意して、令和3年から、訓練が始まっています。南池袋小学校では、令和4年10月2日に訓練を行う予定です。

自治体が防災リーダーを養成したり、防災士の資格取得に補助金を出して、避難所を運営する人材育成をする場合もあります。豊島区でお令和4年から、防災士資格取得に補助金が出るようになり、女性防災リーダーの研修も実施しています。長期からも、推薦すると思います。

要配慮者関係でいうと、左の黒枠に書いたように、介護保険の居宅サービス、ヘルパーさんや訪問リハビリなどは、避難所に避難している間は、避難所に来てくれます。ですから、介護保険のヘルパー事業所には、どこに避難する予定かは、伝えておいていただきたいと思います。

他に、避難所の運営には、外部の支援者が手伝うこともあります。

あらゆる科医目、いろいろな組織とつながっておくと、災害時に早く支援要請ができます。

# 南池袋小学校

- ・近所に火事や自宅倒壊の危険がある時
- ・情報と物資の入手場所
- ・教室の使い方(仮の計画)
- ・24時間開設準備中(鍵の暗証番号)

## 近隣の補助救援センター

- ・区民ひろば南池袋
- ・東京音楽大学
- ・帝京平成大学
- ・心身障害センター
- ・駒込生活実習所



町会の地区で、一番、近い救援センターは南池袋小で、ここが一番近いのは11町会があります。

一般には、体育館を主に使いますが、被害がとても大きくて学校が休校になるような場合には、教室をどう使うか、絶対使えない場所はどこかを書き込んだ素案は、何年前に、おおざっぱに作られました。このままで、つかえるというわけではなく、コロナ対応での修正案が区防災危機管理課により作られています。さらに、現実的な案の作成も求められています。

大規模災害発生時(震度5強以上)では、区役所から15Km以内に住む区役所職員などが駆け付けることになっています。町会も、入口の暗証番号をいただく予定です。

## 情報源

- 都庁
- 官邸
- 社会福祉協議会：災害ボランティアセンター
- 災害ボランティアNews東京（月1回防災講座などのメール配信：[saigai@tvac.or.jp](mailto:saigai@tvac.or.jp)に申し込み）

区以外にも、いろいろな公的な情報源がありますので、平時から、あるいは、他の地域で大きな災害が発生した時に、どのような情報が、いつ発信されているか、見てみてください。