

# 地域ぐるみで 「命」を守る

～合言葉は「命・支え合い・自ら動く」～

JICA(独立行政法人 国際協力機構)防災教育担当 専門家  
名古屋市港防災センター 防災教育アドバイザー  
(前 名古屋大学減災連携研究センター 防災教育アドバイザー)

近藤 ひろ子

「熱中症」と深い関係のある

『暑さ指数』って？

1 : 7 : 2

<気温> <湿度> <輻射熱>

(※湿度が高い場所では汗が蒸発しにくい)

31°C以上 ⇒ 危険 (運動は原則禁止)

28~31°C ⇒ 嚴重警戒 (激しい運動は禁止)

25~28°C ⇒ 警戒 (積極的に急速)

# 自己紹介1 <愛知県にて>

2003年 <知多郡美浜町立布土(ふっと)

小学校 愛知県教育委員会より

防災教育の研究委嘱>

2004年 <布土小学校 文部科学省より

防災教育の研究委嘱>

◎「命の教育」としての「防災教育」

◎学校・家庭・地域が連携した

地域ぐるみの防災教育

# 自己紹介2

2007～2011.3月 <常滑市立鬼崎北小学校>

◎地域へ向けて、「命・防災」の発信

地域ぐるみの、

「避難所生活体験講座」(2回)

「防災体験講座」(4回)

2011. 7月～2016. 3月

<名古屋大学減災連携研究センター>

2016. 4月～

<名古屋市港防災センター>

# 自己紹介3

2005<JICAより、モルディブ国へ>

◎「地域ぐるみの防災教育」支援

2006～2014<JICAより、タイ国へ(8回)>

◎「タイ国 防災能力向上プロジェクト」(防災教育)

2012・2013<JICAより、ブラジル国へ>

◎ブラジル国政府・各州政府の行う防災教育の  
計画・内容について、アドバイス・支援

2015～<JICAより、ミャンマー国へ>

◎「ミャンマー国 初等教育教科書改訂プロジェクト」

2016<JICAより、チリ国へ>

◎「中南米防災人材育成拠点化支援プロジェクト」

# <地震>

◎「(活断層による)直下型地震」(陸地)

・たてゆれ

◎「海溝型地震」(海の中)

・よこゆれ

・長い時間ゆれる

・津波

※どちらも、余震が何度もくる

「南海トラフ巨大地震」だけでは  
ない！

活断層による直下型地震も！

いつ、どこで、地震が起きても  
不思議ではない状況の中で、

今、私たちにできることは？

# 阪神淡路大震災

<活断層による直下型地震>

震度7

1995. 1. 17

5:46



# 熊本地震

<活断層による直下型地震>

震度7

2016. 4. 14(木) 21:26(前震)

4. 16(土) 1:25(本震)

# 大阪北部地震

<活断層による直下型地震>

震度6弱

2018. 6. 18(月)

7:58

# 東日本大震災

<海溝型(かいこうがた)地震>

震度7

2011. 3. 11

14:46

(南海トラフ巨大地震も海溝型地震)

『南海トラフ巨大地震』

って？

# 「南海トラフ巨大地震」で

予想されていること

◎ はじめの揺れが、

5～6分続く。

◎ 余震（続震）が、

次々にくる。

# 南海トラフ巨大地震

安城市では？

• 震度 7

• 家屋の全壊・焼失

15,000棟

• 死者数 700人

# 帰宅困難？

安城市から他市町へ...46,382人  
(安城市に帰ってこられない?)

他市町から安城市へ...48,393人  
(安城市から帰っていけない?)

<2010年 国勢調査より>

# 内 容

- 1 「防災」って？
- 2 地震から「命を守る」ために
- 3 避難生活...？
- 4 つながりあって 命を守る
- 5 みなさんへ...



# 第1部

「防災」って？

# <防災>

★「命を守る」

+

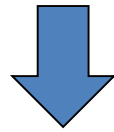
★「みんなといっしょに

生き延びていく」

# 「防災」にパーフェクトはない！

★「想定外」のことが、必ず起きる！

★季節・場所・時刻やそのときしていることによって、身の守り方や必要な物は違ってくる。



☆想定外を想定する！

☆ふだんからイメージトレーニング

<どうなる？ どうする？>

最後の最後は、人の力・つながり合い

# 伊勢湾台風

(1959年9月26日 21:30)

◎死者・行方不明者 5,098人  
(愛知県:3,260人 三重県:1,281人 岐阜県:104人)

◎浸水 363,611棟

◎家の全壊 40,838棟

<隣のおじさんが、近所の  
みんなに...! >

いざというとき

何が大切？

「命」 (自分の命も他の人の命も大切にする)

「支え合い」

(支え合い助け合って生きていく)

「自ら動く」

阪神淡路大震災(1995.1.17)

東日本大震災(2011.3.11)

あのときにも、

こういう人たちがいた...!

# 子どもたちが、学校(園)にいる時間は？

(1年間の在校(園)時間)  
(24時間 × 365日)

☆小学生..... 1 / 10  
☆保育園・中学生... 1 / 8

地域ぐるみじゃないと  
子どもの命も 守れない！

# 地域ぐるみみの「防災」

- ① 子どももおとなも
- ② 地域ぐるみで (家庭もまきこんで)
- ③ 行政(中央も地方も)が主体的に  
(行政でなければ、できないことがある)



<つながる・見守る>

→ 自助・近助・互助

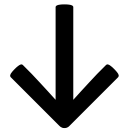
<解決する>

→ 共助・公助



**発想の転換を！**

覚えるだけの「防災」ではなく、



みんなで、学び合い、

支え合い、行動していく

「防災」を！

<みなさん一人一人が...>

災害前...「防災実践者」

「防災発信者」

災害中...「率先避難者」

災害後...

「命・支え合い 実働者」

# 第2部

地震から

「命を守る」ために

# 「身を守る姿勢」A

## <机などがあるとき>

◎頭からもぐる。

◎机の脚を両手で

しっかり持つ。

◎ひざをつける。

## <正座スタイル>

# 「身を守る姿勢」B

## ＜隠れるものがないとき＞

◎ 頭の後ろ・首の後ろを守る。

...本・バッグなどで。

本・バッグなどがなければ、手で。

◎ ひざをつけて、小さくしゃがむ。

## ＜正座の、だんごむしスタイル＞

みなさんの家は、  
安全ですか？



★家の耐震？

★家具固定など？

# <家中「安全」合言葉>

---

うごいてこない

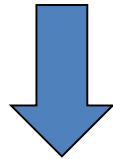
たおれてこない

おちてこない

# 家具固定は、「合わせ技」で！

- ☆ L(エル)型金具
- ☆ ベルト
- ☆ チェーン
- ☆ ポール
- ☆ マット
- ☆ ストッパー

※ 寝室、リビング、子ども部屋など



- × 背の高い家具
- × 不安定な家具
- ◎ 不要なものは片付ける



# 第3部

避難生活... ?

**?** ともかく『避難所』へ  
行けば、何とかなる？

**?** 『避難場所』と、  
『避難所』は、ちがうの？

# ★避難場所

<※命が助かるための場所

(ほとんどが外)>

...非常持ち出し品

# ☆避難所・自宅避難(自動車)

<※避難生活をする場所(屋内等)>

...備蓄品

## < 避難所って、どんなところ？ >

★ 被災者の安全と安心の場

★ 被災者自らが、お互いに励まし合い助け合いながら、生活再建に向けての次の一歩を踏み出す場

## < 避難所って、だれが行くの？ >

★ 災害により被災し、自宅での生活が困難な人

★ 自宅の被害が小さく、自宅での生活を続けることができる人（情報や支援物資を受ける）

※物流が回復した場合等は受ける対象には含まれない

< **災害時のお手伝い**（市町でおおよそ3日以内に）

→ **「災害ボランティアセンター」設置** >

# <避難所生活では？>

ガス・電気・水道が、使えない

「寝る・でる・食べる」が、

満足にできない！



どうする？

# 避難所運営...時系列に沿った対応方針が必要

## ①初動期 (災害発生直後～24時間頃) <混乱・不安>

★避難者の安全を第一に確保し、避難所を開設

## ②展開期1 (24時間頃～1週間頃)

★共通ルールに従い、避難所生活体制を整える

## ③展開期2 (1週間頃～3週間頃)

★避難者を主体とした運営体制に移行(本格的な避難所生活)

## ④安定期～撤収期 (3週間～避難所閉鎖まで)

★安定した運営とメンタルケアなどの維持

★避難者の生活再建の支援

<学校再開はいつごろから可能か？>

# <(学校)の現実は...>

## ★子どもたちが、学校(園)にいる時間は？

(1年間の在校(園)時間)  
(24時間×365日)

小学生...  $1/10$  (いない... $9/10$ )  
中学生...  $1/8$  (いない... $7/8$ )

## ★小中学校の教職員が 学校にいる時間は？

小学校⇒  $1/4$  (いない... $3/4$ )

中学校⇒  $1/3$  (いない... $2/3$ )

# <避難所開設において考えておくべきこと①>

## ①通信手段の確保

※特設公衆電話・無料で利用できるWi-Fiの設置等

## ②導線とプライバシー確保

※生活の場としての協働態勢とプライバシーのかねあい

## ③トイレと水分補給

※災害用トイレの組み立て(平常時に練習を！)

※洋式トイレは、高齢者、障害者、子どもを優先

## ④女性の視点

※「避難所運営協議会会議(代表者の会議)」にも、できるだけ多く女性を入れる(特に、代表・副代表の中に)

※着替え・授乳の場所、生理用品や下着などの物資の要望

※育児や介護の経験・知識・知恵→高齢者・障害者・乳幼児の支援

## ⑤衛生管理

※ゴミの収集・処理、トイレ等



# <避難所開設において考えておくべきこと②>

(★→女性の視点・力が、特に必要)

## ★⑥介護・福祉の視点

※健常者の気遣いと創意工夫、福祉避難コーナーの設置等

## ★⑦子ども

※子どもの心のケア→子どもの居場所作り

## ★⑧見守り

※避難所は町の縮図。孤立化・心の変化に対応(寄り添う心)

## ★⑨外国人・障害者・高齢者等

※言葉、文化、身体、食習慣などのハンディをどう乗り越えるか?

※情報伝達・コミュにケーション→平常時の通訳者育て

## ★⑩アレルギーへの対応(対応食材・スペース確保)

※食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜんそく等への配慮

## <避難所開設において考えておくべきこと③>

### ⑪ペット対策

※ペット飼育専用スペース(屋外設置テントにケージ等)

### ⑫在宅避難者への対応

※避難所を訪れる在宅避難者へも、こころよく情報提供・炊きだし・  
救援物資の配給を！

### ⑬絵や記号(ピクトグラム)の活用

※トイレや総合窓口などの案内表示(だれにでもわかるように)

### ⑭コミュニケーションボード(カード)の活用

※絵文字や写真などで作成(外国人・子どもにもわかるように)

# ★避難生活

そなえるための合言葉



「練習」

「準備」

# ★ 「練習」

◎ 「みんなで支え合い」練習

◎ 「燃料節約(ねんりょうせつやく)」練習

◎ 「寝袋で寝る」練習

◎ 「非常食(ひじょうしょく)を作る・食べる」

練習

◎ 「和式トイレ」練習

< キャンプ生活は役に立つよ! >

# 「準備」① ☆非常持ち出し品(1日分?)

…リュックもいいけど、ベストもいいよ!…

(例)・食べ物(クラッカー・羊羹・ゼリーなど)

<※すぐにエネルギーになるもの>

・水(飲料用)

<※参考...一人1日900cc(500ccペットボトル2本弱)>

・除菌ウエットティッシュ ・ティッシュ ・携帯トイレ

・新聞紙 ・貯金通帳番号コピー ・保険証コピー

・おくすり手帳コピー ・マスク ・軍手 ・タオル

・ビニール袋(大・小) ・アルミ防寒シート ・ラジオ

・電池 ・ガーゼ付き絆創膏 ・LEDライト ・防災笛

・風呂敷 ・家族の写真 etc

# 「防災ポーチ」...外出先で被災したら？

- ☆健康保険証コピー
- ☆貯金通帳コピー
- ☆ティッシュ
- ☆スカーフ(2枚)
- ☆あめ・氷砂糖
- ☆ボールペン
- ☆歯磨きセット
- ☆ソーイング・セット
- ☆ナプキン
- ☆ばんそうこう
- ☆おくすり手帳コピー
- ☆ウエットティッシュ
- ☆ビニール袋(大・小)
- ☆カッターナイフ(小)
- ☆LEDライト(小)
- ☆メモ用紙
- ☆ゴム手袋(薄)
- ☆ホイッスル
- ☆マスク

etc

## 「準備」②

★備蓄品…A(1～3日)・B(4～7日)・C(8～10日)に分けておくと、保管しやすく、取り出しやすい

<※Aは、「キャスター付きトランク」を活用>

- (例)・食料(缶詰・レトルト食品など) ・懐中電灯 ・衣類  
・常備薬 ・カセットコンロ・カセットガス ・缶切り  
・簡易トイレ ・寝袋 ・飲料水(一人1日3リットル)  
・ろうそく ・ビニールシート ・消臭剤  
・除菌ウェットティッシュ ・携帯電話充電器 ・印鑑  
・ビニール袋(大・小…多めに)  
・口内洗浄液(液体歯みがき) ・ライター(マッチ)  
・ナイフ ・新聞紙(1～2日分) ・アイマスク

etc

# <おまけ情報>

...自分の家で「避難生活」のとき...

① 冷蔵庫の中の物 <1~2日>

② 冷凍室の中の物 <3~4日>

③ カップラーメン、レトルト食品 (カレー、ご飯など)

そうめん、スパゲティ、缶詰等 <5~6日>

④ アルファ米、乾パン、クラッカー等 <7日~>

※カセットコンロ(カセットボンベは予備を多く)・  
水の準備をお忘れなく!



# 第4部

つながりあって

命を守る

～ふだんのくらしの中で

明るく、楽しく、元気よく～

# 「防災」は続かなければ 意味がない

想定は厳しく

防災の取り組みは

「明るく、楽しく、元気よく！」

(・実践できた喜び    ・つながりあえた喜び)

ファミリー & ファミリーで

楽しく取り組んでいきましょう！

<ふだんの生活の中で>

# <ファミリー&ファミリー 防災①>

## 休日「非常食ランチパーティ」

<水道・電気・ガスが止まったという想定で、  
非常用飲料水・カセットコンロなどを準備>

①保存食を持ち寄って、工夫して調理する。

(マカロニ・缶詰・粉末スープなども)

食べて補充<ローリングストック>

②「非常食ランチパーティ」をしながら、  
「いざというときのこと」を話し合う。

「デイキャンプ」感覚で楽しく!

# アイデア非常食(例)

(ポリ袋・ハイゼックスを使って)

★ご飯炊き

★すき焼きのたれで『ツナじゃが』

★みかん缶・切り干し大根で

『缶たんサラダ』

★かんぱん・練乳・ココアで

『かんたんトリュフ』

★じゃがりこ(菓子)で『ポテトサラダ』

★ホットケーキミックスで

『かんたん蒸しパン』

# <ファミリー&ファミリー 防災②>

## 休日「防災ウォーキング」

みんなで、非常用おやつを持って、  
「安全・危険探し」をしながら

避難のルート、避難場所・避難所などを  
確認する

★地震が来たらウォーキング

★大雨・強風だったらウォーキング

※親子離れ離れになったときの集合場所  
(複数)さがし

※お互いの家族同士で、声をかけあうことを確認

# <ファミリー&ファミリー 防災③>

広告の紙とポリ袋で

いざという時に役立つものを作って

「非常食ランチパーティ」で

使ってみよう！

★座布団

★コップ

★食器

# 「ファミリー&ファミリー防災デー」を 年2回 春分の日と秋分の日に！

- 必ず休日になる → 家族同士で、「防災」について話し合える。
- 気候がいい → 防災ウォーキングに最適
- ＜春分の日＞ 冬物から春・夏物へ  
＜秋分の日＞ 夏物から秋・冬物へ
- 賞味期限付きの食品の補充も  
(「ローリングストック法」も取り入れましょう！)

# 第5部

みなさんへ...



# <防 災>

★「命が助かる」

+

★「みんなといっしょに

生き延びていく」

※安城市の防災パンフレット等

には、いい情報がいっぱい!

まず、  
安城市が作成した

地震ハザードマップ

見ましょう！ 読みましょう！

次に、まわりの人たちに

見るように すすめてみましょう！

(※もしも家になかったら

市役所で もらってきましょう！)

いざというとき

何が大切？

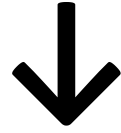
「命」 (自分の命も他の人の命も大切にする)

「支え合い」

(支え合い助け合って生きていく)

「自ら動く」

覚えるだけの「防災」ではなく、



地域みんなで

学び合い、

支え合い、行動していく

「防災」を!

<「防災」は続かなければ  
意味がない！>



防災は、明るく、楽しく、元気よく！



地域みんなで、楽しく防災

<ふだんの生活の中で>

# 一人一人が...

★ 助けられる人から

助ける人に

★ してもらう人から する人に

★ ついて行く人から

自ら動く人に

# ★地域ぐるみの

## 「命・防災」の第一歩！

「おはよう」と声かけ合える

顔の見える、関係づくり

みんなで力を合わせて生き延びていく

「防災の未来人（みらいびと）」を

育てよう！

# < 支援力と受援力 >

★ 支援力 (助け上手)

< 命・支え合い・自ら動く >

< 「お互いさま」「ありがとう！」 >

☆ 受援力 (助けられ上手)



みんなの

笑顔と命の

ために...

一緒にがんばっていきましょう！