

既存素材の魅力的な活用方法

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

**災害発生の
危険性と避難**

1. 災害時にとるべき行動

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



地震の発生



自助

身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認

建物倒壊・火災の発生など

このスライドをアレンジ!

自助

被害確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

・安全第一



共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

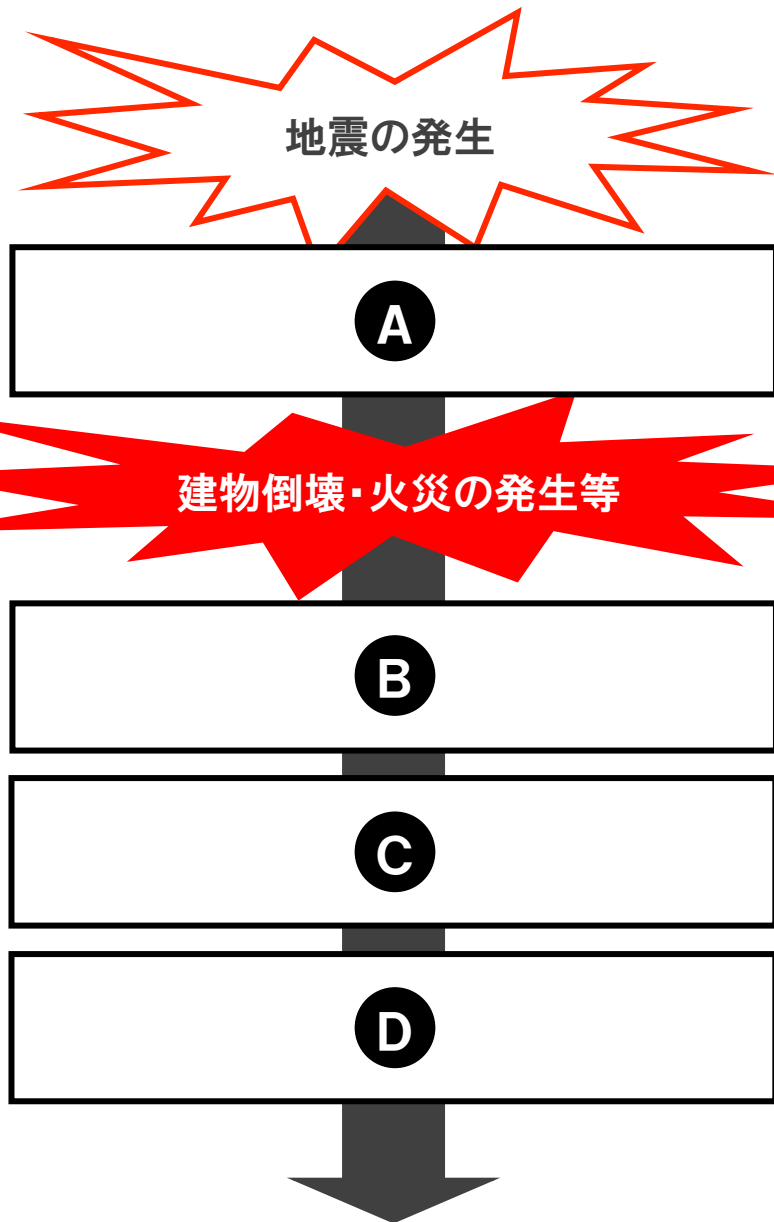
共助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

公助

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



問題

左の図の①～④に入るのはどれか？以下のA～Dから選んでください。

1

共助 避難誘導・避難支援・二次被害の防止など

2

自助 身の安全の確保・避難

3

共助
公助 指定避難所での避難生活・在宅避難者支援

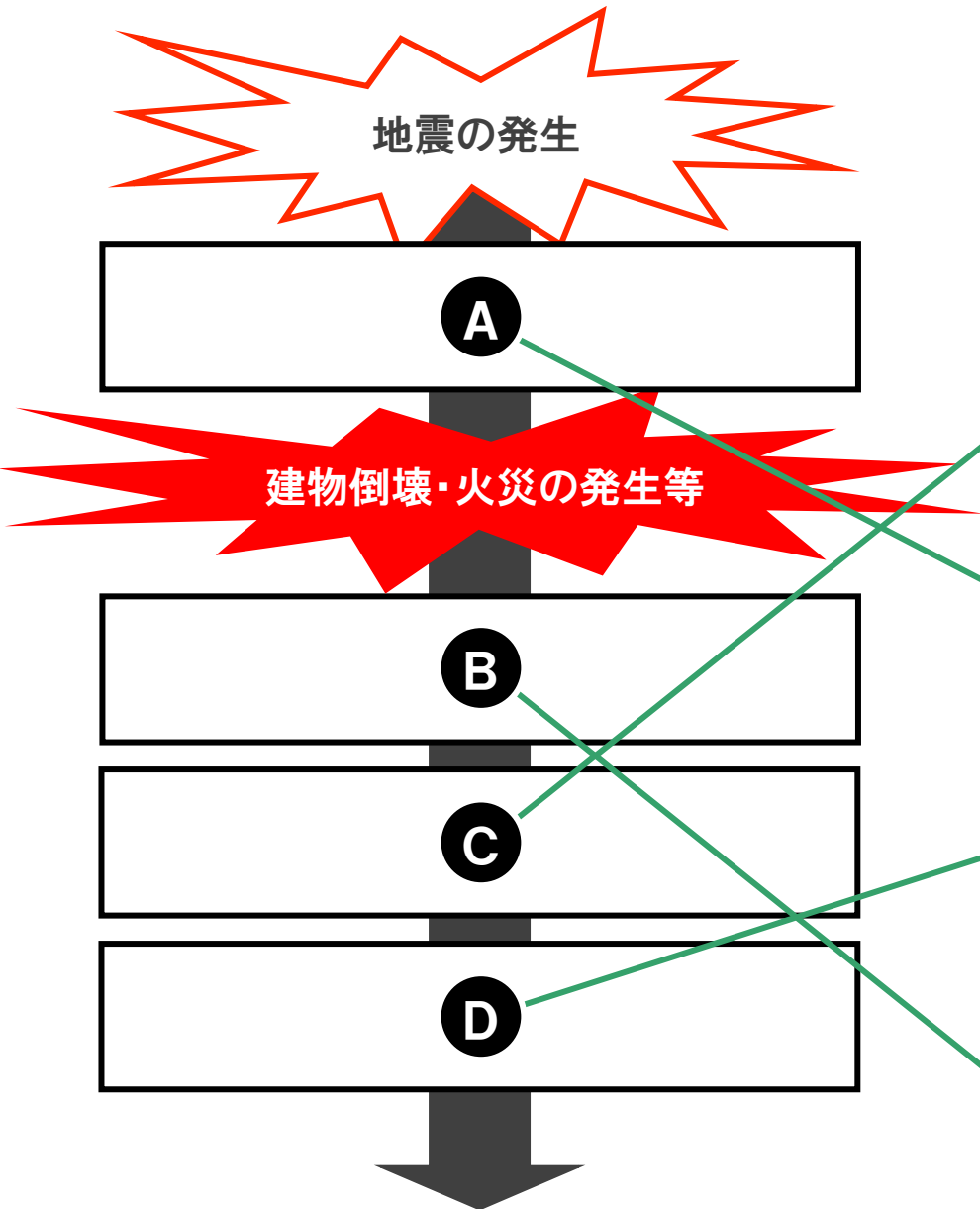
4

共助 安否確認・被害情報の収集・消火・救出・救護など

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)

問題

左の図の①～④に入るのはどれか？以下のA～Dから選んでください。



①

共助 避難誘導・避難支援・二次被害の防止など

②

自助 身の安全の確保・避難

③

共助
公助 指定避難所での避難生活・在宅避難者支援

④

共助 安否確認・被害情報の収集・消火・救出・救護など

災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



地震の発生

自助

身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認

建物倒壊・火災の発生等

共助

安否確認・被害情報の収集・
消火・救出・救護など

・安全第一

共助

避難誘導・避難支援・
二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

共助

指定避難所での避難生活・
在宅避難者支援

公助

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援



2. 避難に関する情報の収集

情報の入手方法

様々な手段を使って情報を入手し、地域の住民に正確な情報を伝達しましょう

- 自治体からの避難情報を待っていると、避難が遅れることもあるため、自ら情報を入手するよう心がけましょう。

避難に関する情報
(避難指示等)

洪水に関する情報
(洪水警報等)

土砂災害に関する情報
(避難指示等)

複数の情報の入手方法を記載しています。研修を行う地域にあった情報の入手方法をカスタマイズしてください。



テレビ



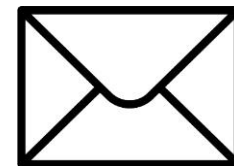
ラジオ



市区町村HP



防災アプリ



緊急速報メール

以下の3つをイメージして情報収集しましょう

1. **きっかけ** 情報



今回の雨は水害の可能性がありそうだ。情報収集を始める。

2. **予測** のための情報



これから雨や川がどうなるんだろう。危険を予測する。

3. **行動** するための情報

この情報が出たら避難を始めよう。避難を実行に移す。

1. きっかけ

天気予報やニュースなどで、下記キーワードのような情報を見たり聞いたりしたら、情報収集を始めましょう。

[キーワード]

大雨が長く続く / 記録的な雨量 / 特別警報 / 警戒レベル / 気象庁の臨時会見

[情報元]

- **テレビ、ラジオ** (天気予報 / 気象庁の臨時会見 / テレビのデータ放送)
- **SNSアカウント** (NHKニュース / 都道府県や市町村)
- **スマホアプリ** (NHKニュース防災 / ヤフー防災速報 / ヤフー天気 / 特務機関NERV)
- **区の防災情報メール**

※PUSH型 (情報が向こうから入ってくる) の「スマホアプリ」や「防災情報メール」がおすすめ!

2. 予測のための情報

自分で情報を取りに行き、これから雨や川がどうなるのかなど、危険を予測しましょう。

雨の情報

- **気象庁ホームページ「今後の雨」**
これからの雨を知る
- **気象庁ホームページ「キキクル(危険度分布)」**
今危険な場所を知る
- **スマホアプリ「ヤフー天気」、「特務機関NERV」など**
「今後の雨」も「危険度分布」もアプリ内で閲覧可

川の情報

- **国土交通省ホームページ「川の防災情報」**
全国の川の水位や浸水危険度を知る
- **スマホアプリ「ヤフー天気」**

※どの情報元を使うか決め、事前に登録しておきましょう。

3. 行動するための情報 (避難スイッチ)

「近所の川の水位がこうなったら避難を開始する」、「警戒レベル3になったら避難を開始する」など、**避難をスタートさせるトリガーを具体的に決めておく**

● 川の水位

スマホアプリ「ヤフー天気」、国土交通省ホームページ「川の防災情報」など

● 警戒レベル（避難情報）

レベル3（高齢者等避難）、レベル4（避難指示）、レベル5（緊急安全確保）

市町村のホームページ、SNSアカウント、防災情報メール、スマホアプリなど

※どの情報元を使うか決め、事前に登録しておきましょう。

スマホアプリ「ヤフー天気」

- ほとんどの情報がひとつのアプリで見られる。
- 唯一の弱点は**プッシュ型通知が天気のみ**だという点（地震など他の災害に対応していない）。
- 市町村の防災情報メールや別のプッシュ型アプリを併用するなど工夫が必要。

スマホアプリ「ヤフー防災速報」との併用がおすすめ！

県や市町村の防災情報メール

登録された方のスマホ・携帯電話等に、防災に関する情報をメールでお知らせします。

気象警報注意報／地震情報／避難情報／危機管理情報／避難所等情報 等

[登録方法（例）] ※詳細は各市町村のホームページを参照ください。

- 1** 指定されたアドレスに空メールを送信
(右のQRコードからも上記アドレスを読み取れます)
- 2** 登録完了メールが届いたら画面の指示に従って本登録を行う

PUSH型でローカル情報を得ることができ有効です。公式SNSとの併用がおすすめです。

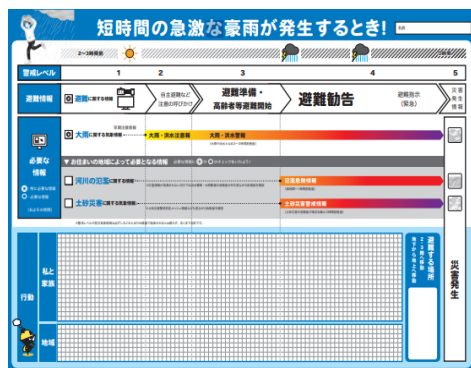
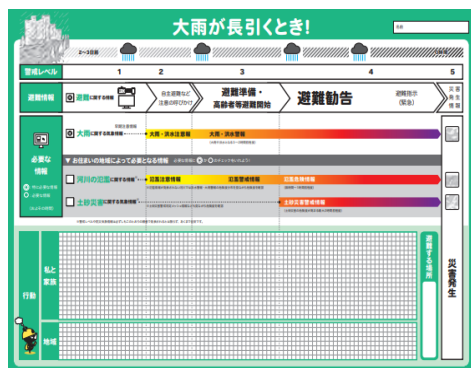
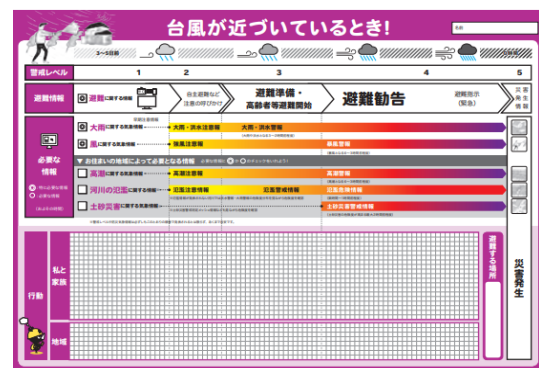
水害時の情報収集のポイント

- **自分が使い慣れている手段を選ぶ**
- **ひとつではなく複数の手段を併用する**
- **受け身ではなく自分から情報を取りに行く**
- **現地を見に行かない**

【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

■マイ・タイムラインを活用した避難判断(東京都)

- いつ避難に備えた行動をとるのか、一人一人があらかじめ決めたもの
- 雨や風は事前に予測できる為、風水害が発生する前に避難が可能



参考: 東京防災「東京マイ・タイムライン」

【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

「埼玉県 防災マニュアルブック」と検索すれば掲載ページがでてきます。よろしければご覧ください！

マイ・タイムラインをつくってみよう(例)

この記入例をもとに、右のマイ・タイムラインへ書き込んでみましょう！

埼玉 家のマイ・タイムライン 家族構成 埼玉 太郎 38 子 埼玉 彩太 5 妻 埼玉 花子 32 母 埼玉 ハト子 70		状況 自宅は浸水想定区域の中で、浸水深は最大5.0m。隣町(浸水想定区域外)に姉が住んでいる。				
経過時間	3日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる	ココまでに危険な場所から必ず避難!	0時間前
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2相当	大雨警報 洪水警報	警戒レベル 3 発令 高齢者等避難	警戒レベル 4 発令 避難指示	大雨特別警報 警戒レベル 5 発令 緊急安全確保
マイ・タイムライン	○持出品の準備 ○飛ばされやすい物を家の中に入れる ○気象情報確認 (参考)在宅避難する場合は備蓄品を確認	○ナビドマップで避難経路を確認 ○姉に連絡する(避難する可能性を伝える) ○川の情報・避難情報のチェック開始	▶避難開始 ○隣近所に声をかけながら姉の家へ避難開始	[目安] ・子どもや高齢者等避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始 ・避難場所まで距離がある、時間がかかる場合もレベル3から避難開始	○家族4人で姉の家に避難完了! ※避難経路が浸していたら駅ビル最上階へ避難 ※自宅周辺で浸水が始まっていたら隣のマンションの上の階に逃げ込む	【逃げ遅れた場合】 命の危険 直ちに安全確保 (少しでも高い場所へ移動)
ポイント	持出品の別記 □食料・飲料水 □現金 □衣類 □マスク、体温計、消毒液 □タオル □現金、避難用品 □ビニール袋 □スリッパ □靴	事前の確認 ・浸水する深さ(5)m・避難場所との距離(200)m ・最寄りの指定緊急避難場所(梅が丘小学校)までの距離(1200)mと時間(25)分 ・想定避難先(姉の家)まで(20)分(駅ビル最上階)まで(10)分 ・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に(入っている) <u>いない</u> ・避難経路は土砂災害警戒区域等に(入っている) <u>いない</u>	情報入手先 気象情報 テレビ、スマホアプリ「まいたま防災」 川の水位情報 埼玉県川の防災情報メール、スマホアプリ「まいたま防災」 避難情報 市の防災情報メール、市の公式SNS	避難判断 【妻が家の避難スイッチ】 「警戒レベル3」が発令されたら避難開始		

① 事前のできることを記入しよう

② 避難のタイミングを記入しよう
 ※ 警戒レベル4までに危険場所から必ず全員避難

③ 情報の入手先を定めておこう

④ 警戒レベル3が発令されない場合もあるので、自分の家が危険だと感じた時に速やかに避難行動を取りましょう。

避難する場所

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

緊急度

指定緊急避難所
への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」
事前の準備と早めの判断・行動が必要

近隣の安全な場所
への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

家の中の安全な場
所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点
でいる建物にとどまる

建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた
部屋)へ移動する

洪水発生
土砂災害発生

避難する場所

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

在宅避難

自宅で安全が確保できる場合は自宅で待機する。

指定緊急避難所 への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」
事前の準備と早めの判断・行動が必要

近隣の安全な場所 への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

家の中の安全な場 所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点
でいる建物にとどまる
建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた
部屋)へ移動する

緊急度

洪水発生
土砂災害発生

[クイズにアレンジ]

こんなとき
どう避難する？
クイズ

こんなときどう避難する？クイズ

今からいくつかのシチュエーションを出します。
それぞれのシチュエーションにおいて、以下の
どちらの避難行動が適切か、教えてください。

A 在宅避難

B 立退き避難

こんなときどう避難する？クイズ

[第一問]

**浸水・土砂災害の危険性のない
地域に住んでいる**

こたえ

こんなときどう避難する？クイズ

〔第二問〕

内水氾濫が想定されているが、
浸水の深さが浅い区域にいる

こたえ

こんなときどう避難する？クイズ

〔第三問〕

**長期間、深い浸水が続くことが
想定される区域に住んでいる**

こたえ

こんなときどう避難する？クイズ

[第四問]

短時間で局地的な大雨発生。側溝が溢れたが命を脅かす危険が少ない。

こたえ

こんなときどう避難する？クイズ

[第五問]

大きな川沿いに住んでいる

こたえ

風水害の避難先

避難先は、安全な場所であることが重要
災害の種類に応じて、安全な場所(避難先)は違います
安全な地域の親戚や友人の家に避難することも有効です

本スライドの赤枠・赤字の内容は、研修を行う地域の情報に置き換えて下さい。

各種災害における避難先について

- ① 【浸水害】 市町村が地域毎に定める避難場所
- ② 【土砂災害】 市町村が地域毎に定める避難場所
または堅牢な建物内の安全な場所

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

被害を最小限とするための
取り組みと
地域に対する防災知識の普及

2. 要配慮者の地域ぐるみでの支援体制

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援①

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
高齢者 (特に要介護高齢者)	<ul style="list-style-type: none">緊急判断や素早い行動ができない足腰が弱く、ちょっとした段差の登り降り等が難しい避難所での生活に順応するのが難しく、体調を崩したりすることがあるのどの渇きを認知しにくい配給される物資などを個人スペースにためることがある	<ul style="list-style-type: none">優先的な安否確認と避難誘導自力で移動できる範囲に適切な避難場所が確保できない場合、移動手段の確保避難所の個室と段差の解消トイレが近い居住場所の確保居室の温度調整徘徊の症状のある認知症の方は、行方不明にならないように周りの方に声をかけてもらう等の配慮共用の食事スペースなどの用意

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援②

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
知的障がい者	<ul style="list-style-type: none"> 避難先での環境変化に対応できない 情報が理解できない 	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒にいられる、落ち着いたスペース、個別の居室の提供 家族を通じた情報等の提供
視覚障がい者	<ul style="list-style-type: none"> 目視による状況把握ができない 	<ul style="list-style-type: none"> 壁伝いにトイレなどに行くことができるような居住スペースの確保 順路に手すりなどを設け、移動経路上に障害物を置かない
聴覚障がい者	<ul style="list-style-type: none"> 音声による情報が伝わらない 外見からは障がいがあることが分かりづらい 	<ul style="list-style-type: none"> 手話通訳者、要約筆記者等の確保 必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物によって伝達
精神障がい者	<ul style="list-style-type: none"> 精神的動揺が激しくなる場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> 服薬が継続できることの確認 人前で安易に病名等を口にしない こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援③

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
知的障がい者	<ul style="list-style-type: none">避難先での環境変化に対応できない情報が理解できない	<ul style="list-style-type: none">家族と一緒にいられる、落ち着いたスペース、個別の居室の提供家族を通じた情報等の提供
視覚障がい者	<ul style="list-style-type: none">目視による状況把握ができない	<ul style="list-style-type: none">壁伝いにトイレなどに行くことができるような居住スペースの確保順路に手すりなどを設け、移動経路上に障害物を置かない
聴覚障がい者	<ul style="list-style-type: none">音声による情報が伝わらない外見からは障がいがあることが分かりづらい	<ul style="list-style-type: none">手話通訳者、要約筆記者等の確保必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物によって伝達
精神障がい者	<ul style="list-style-type: none">精神的動揺が激しくなる場合がある	<ul style="list-style-type: none">服薬が継続できることの確認人前で安易に病名等を口にしないこころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援④

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
妊産婦 乳幼児	<ul style="list-style-type: none">• 素早い行動ができない• 一人で行動ができない• ゆっくり体を伸ばして休む場所がない• 授乳スペースがない• 子どもの夜泣きが気になる• ミルクやおムツが必要	<ul style="list-style-type: none">• 介助者や支援者を確保し、避難行動を支援• 妊産婦や乳幼児用のスペースの確保• ミルクやおムツの手配• 適切なアドバイスのできる保育士や保健師の支援要請• 子どもの遊び場の確保

要配慮者ごとの避難時や避難生活における配慮や支援⑤

要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
外国人	<ul style="list-style-type: none">必要な情報が得られない周囲とのコミュニケーションが困難宗教上の理由により、生活習慣の違いがある	<ul style="list-style-type: none">専門用語の対訳されたカードの用意ピクトグラムを活用したコミュニケーションお祈りが出来る部屋などの用意特定の食物をのぞいた食事の用意様々な言語を話せる人の確保
LGBT	<ul style="list-style-type: none">着替え場所やトイレに困る	<ul style="list-style-type: none">誰でもトイレの確保個室の更衣室の確保当事者や支援者が集まれる空間の確保

過去の災害の報告書などに現場での声と対策がまとまっています。それらを参考に、平時から要配慮者に対する対応や備えを検討しておきましょう。

＼参考資料のひとつ／

- [内閣府 平成28年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書](#)

**本教材を利用し、
青森県、岩手県ならではの
魅力的な研修プログラムを
考案いただければ幸いです。**