

自主防災組織担当職員向け
自主防災組織リーダー育成のための研修会

－ 知り、わが事として考え、行動につながる －

令和6年11月29日
株式会社サイエンスクラフト
竹本 加良子

<研修の目標>

- 災害から住民の命を守るために身につけてもらうチカラを理解する
- 既存のプログラムや教材等を活用しながら、効果的な研修を開発するためのコツ・ポイントを理解する

<学習項目>

1. 「災害から住民の命を守る」を考える
2. 住民・地域が「災害から住民の命を守る」ために必要なチカラ
3. 活用できる教材の紹介
4. 効果的な研修を開発・実施するコツ・ポイント

1

「災害から住民の命を守る」
を考える

**「災害から住民の命を守る」のは
誰でしょうか？**

1. 自治体の平常時の主な取組

赤字：共助力の強化

(1) 防災計画・避難計画の策定と改善

- ・ 地域特性に基づいた防災計画の整備
- ・ 避難のためのマイ・タイムラインの作成支援
- ・ 避難行動要支援者名簿の作成・提供、個別避難計画の作成支援

(2) 地域住民の自助力・共助力の強化

- ・ 住民の防災意識向上（防災研修・ワークショップの開催、家庭での防災対策の啓発）
- ・ 自主防災組織の支援（自主防災組織の運営を支援、リーダー向け研修の開催、出前講座）
- ・ 実践的な訓練（要配慮者を含む避難訓練）

(4) 情報伝達手段の整備

- ・ 災害時の情報共有体制の強化
- ・ 住民への避難にかかる情報提供（避難場所、災害発生時の行動手順をパンフレットや説明会で伝える）

(5) 福祉避難所の準備

- ・ 避難所・避難スペースの整備（備蓄、段差解消、プライバシー保護）
- ・ 避難所運営マニュアルの作成、訓練の実施

2. 自治体の災害時の主な取組

(1) 迅速な情報提供

- ・ 正確で迅速な避難情報の発令
- ・ 避難場所、福祉避難所の開設
- ・ 要配慮者の安否確認

(2) 避難所運営

- ・ 住民主体の避難所運営
- ・ 要配慮者への配慮（スペース・支援物資の確保、ストレスケア・心理的サポート）

(3) 緊急支援体制の確立

- ・ 多機関との連携（消防や警察、医療機関と連携して緊急支援）
- ・ 支援物資の調達と配布（食料、水、医薬品等）

いざというときに
住民の命を守るのは

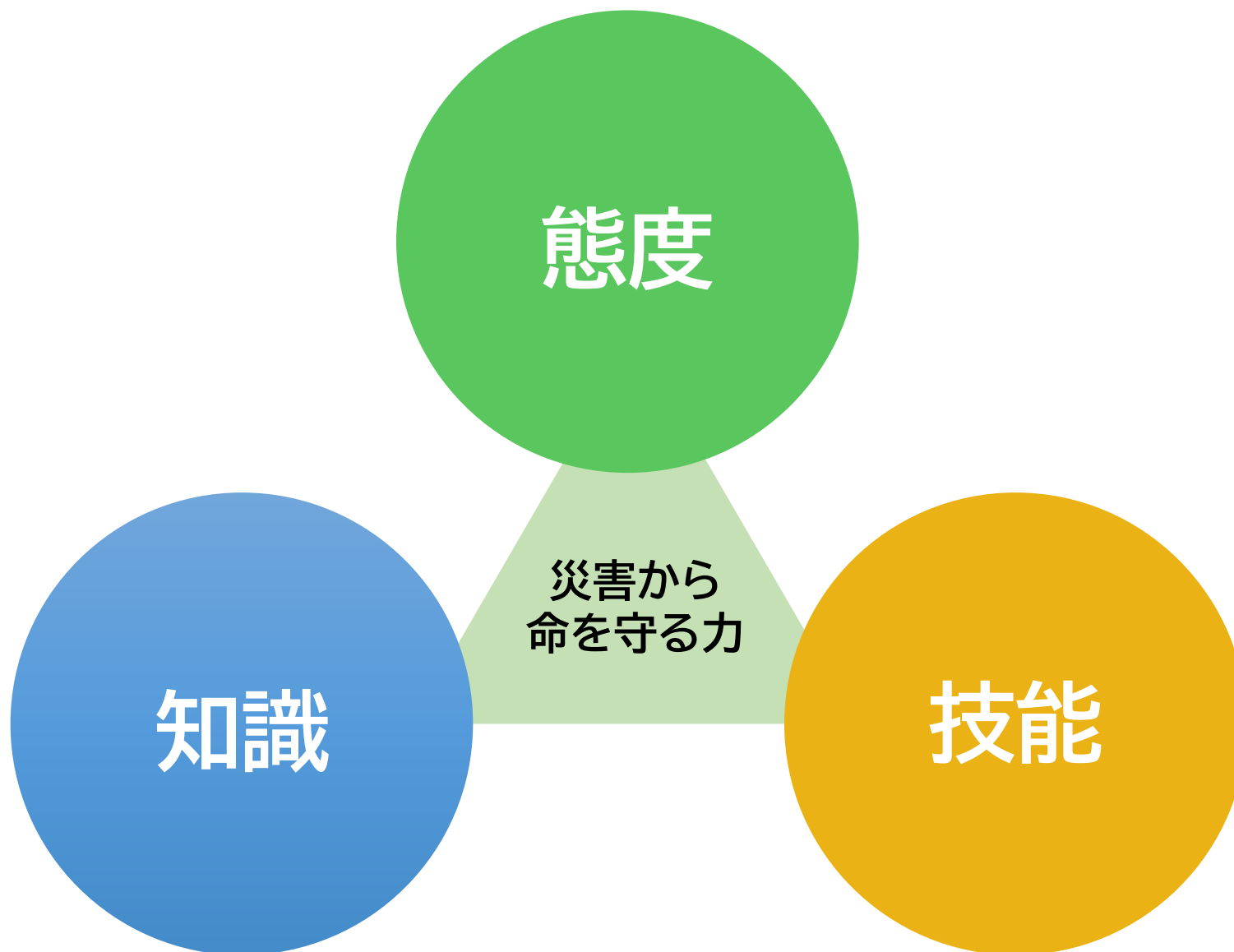
住民
一人ひとり

町会・自治会
地域の事業所
施設

2

住民・地域が
「災害から住民の命を守る」
ために必要なチカラ

育成すべきチカラ(能力)の3要素



< 自助力 >

災害から住民の命を守る には
住民にどのようなチカラを
身につけてもらう必要があるのでしょうか？

1. 命を守るための基本事項

- 「自らの命は、自らが守る」意識と行動が肝！
- 自分の住む場所のリスクを知ることが第一歩
- 「防災気象情報」や「避難情報」に注意し、早めに避難
- 危険な場所からより安全な場所に立ち退き避難
- 身の危険を感じた場合は、すぐ避難
- 移動が危険な場合は、建物内のより安全が確保できる場所へ
(河川堤防沿いでない建物で浸水しない上階部分等)
- 地震・津波と風水害では避難先は違う

住民のチカラ① 知識（研修手法：座学）

(1) 災害リスク	災害のメカニズム	地震の発生メカニズムや震度等
		洪水や土砂災害が発生する気象や地形等の条件
	地域のハザード情報	自分の住んでいる地域で想定される災害の種類（地震、津波、洪水、土砂災害など）
		ハザードマップの見方、自分の住む地域のリスク
(2) 災害時の行動	避難行動の基本	避難情報の種類の意味（避難指示、警戒レベル）と避難行動
		災害ごとの避難先、安全な経路の選び方
		避難先で必要な物品や持ち物（非常用持ち出し袋の準備）
	災害ごとの行動	身の安全の確保、津波警報時には高台へ避難、建物倒壊・火災からの避難
		洪水・土砂災害時には、立ち退き避難、屋内安全確保
(3) 災害への備え	自宅の安全対策	住宅の耐震化、家具の固定、火災対策、避難経路の確保
	家庭内での備蓄	飲料水、食料、医薬品の備蓄量と管理方法
	地域の防災計画	自分の住む地域(町会・自治会)の避難場所や避難体制

住民のチカラ② 技能（実技）

(1) 初期対応のスキル	応急手当	ケガをした人への止血や包帯の使い方
		心肺蘇生法(CPR)やAEDの使い方
	初期消火	消火器・消火栓の使用方法、火災時の初動対応
(2) 避難スキル	安全確認	道路や橋の安全を確認し、危険を避ける判断
	避難行動	避難経路の訓練（家族や住民と実際に移動し、危険個所を確認）
		夜間や悪天候時を想定した避難方法
(3) 情報収集・発信のスキル	正確な情報収集	テレビやラジオ、自治体の防災アプリ等を活用した災害情報の確認方法
	情報共有	家族や近隣住民との連絡手段を確保（携帯電話、SNS、掲示板）

住民のチカラ③ 態度（過去の事例・教訓、ワークショップ）

(1) 自分の命を守る意識	自己責任の意識	自分の命を守る行動を他人任せにしない
	最悪を想定した備え	「自分だけは大丈夫」という過信を捨て、リスクを冷静に受け入れる
(2) 他者との協力意識	地域コミュニティの結束	災害時には隣近所や自治体と協力して行動する
	要配慮者への配慮	近隣の地域に住む高齢者、障害者、妊婦、外国人などの支援が必要な人々への目配り
(3) 冷静さと柔軟性	想定外への対応力	マニュアルにない事態にも冷静に対応する柔軟な思考
	訓練や経験を活かす	訓練を「本番のシミュレーション」として捉え、真剣に取り組む姿勢
(4) 継続的な学び	防災意識の維持	定期的に防災訓練や地域活動に参加し、知識を更新
	災害後の教訓を学ぶ	過去の災害事例から自分たちの避難に活かせることを考える

<共助力>

要支援者の命を守るためには、

家族だけでなく

地域全体が協力して対応するチカラが不可欠

1. 地域の命を地域で守るための基本事項

- 地域には、**自力避難が難しい方**が暮らしている
- 年齢を重ねたり事故などにより、**誰もが、助けが必要になる**かもしれない
- 困っていること、必要な助けは**人によって違う**
- 危険なときは、**地域で助け合い逃げるチカラ**が必要
- 全国で「**避難行動要支援者名簿の作成・提供**」や「**個別避難計画の作成・訓練**」の取組が進められている
- **要支援者の避難をみんなが協力して支援すること**で、地域の誰も取り残さず、いのちを守ることができる

地域のチカラ① 知識（手法：座学、ワークショップ）

(1) 避難支援の 必要性	要配慮者の困難	過去のデータ・事例から要配慮者のリスクを知る
	避難行動要支援者の 特性	【高齢者】特性、避難が必要な時に困ること
		【障害者】特性、避難が必要な時に困ること
		【外国人】特性、避難が必要な時に困ること
	日頃の要配慮者の 避難支援体制	「避難行動要支援者名簿」の存在、地域への情報提供（個人情報 の取り扱い含む）
		「個別避難計画」の作成、避難支援の関係者等、訓練の必要
(2) 災害対応に 必要な知識	安全な避難行動	避難行動要支援者の避難先（避難場所、福祉避難所、知り合い・ 親戚等）、避難のタイミング、避難経路、避難方法
		要配慮者が直面しやすい災害時のリスク（脱水症状、パニック、 体調悪化 等）
(3) 地域支援体制	要配慮者の支援体制	地域内で避難行動要支援者等がどこに住んでいるかを把握
		災害時に支援するべき役割を整理（地域の防災計画、避難計 画）

地域のチカラ② 技能（実技）

(1) 安全に避難するスキル	情報提供スキル:	【聴覚障害者】 筆談や簡単な身振りで伝える
		【外国人】 簡単な英語や防災ピクトグラムを使って伝える
	避難誘導のリーダーシップ	複数の人が協力して安全に避難誘導を行うための指揮方法。
	移動支援技術	【高齢者】 車椅子、歩行補助、階段昇降、簡易担架の使用法
		【視覚障害者】 誘導方法、避難先の環境
		【聴覚障害者】 情報伝達方法、誘導方法
		移動中に注意すべき安全ポイント(転倒防止、心理的ケア)
(2) 応急対応スキル	応急手当や介助スキル	高齢者や障害者特有の健康問題への対応方法（低血糖、薬の管理）
		ストレスや不安に対する心理的サポート技術（傾聴やリラクゼーション法）
	避難先での支援スキル	要配慮者向けのプライバシー確保や専用スペースの準備
		配慮を要する食事(アレルギー対応、流動食など)の提供方法

地域のチカラ③ 態度（座学、ワークショップ）

(1) 協力と多様性の受容	助け合いの意識	「自分も支援が必要になる可能性がある」という共感力
		地域住民全体で要配慮者を支える「チーム支援」の意識
	多様性への理解	要配慮者それぞれの事情や困難を尊重し、偏見を持たない（尊重、当事者の意見を聞く、できない部分を補う、焦らない、支援方法は柔軟に変更）
		外国人や障害者への誤解や差別を防ぎ、多文化共生を推進
(2) 平時からの準備と実行	平時の備えの重要性	災害時に初めて支援しようとするとなかなか難しいため、平時から関係を築く
		地域内での支援訓練（お散歩訓練等）を定期的実施
	柔軟性と冷静さ	災害時の状況に応じて臨機応変に対応する力
		予想外の事態でも冷静に対処し、最善策を模索
(3) 自助・共助のバランス	自分を守る意識	自身の命を守る行動を最優先。可能な範囲で共助に参加
	地域での共助	役割を分担し、誰か一人に負担が集中しない仕組みを構築

これらのチカラを
どうやって身につけてもらおう？
＜リーダー育成研修＞

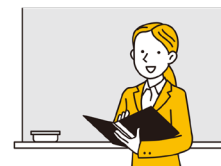
研修実施の基本プロセス

ADDIEモデル

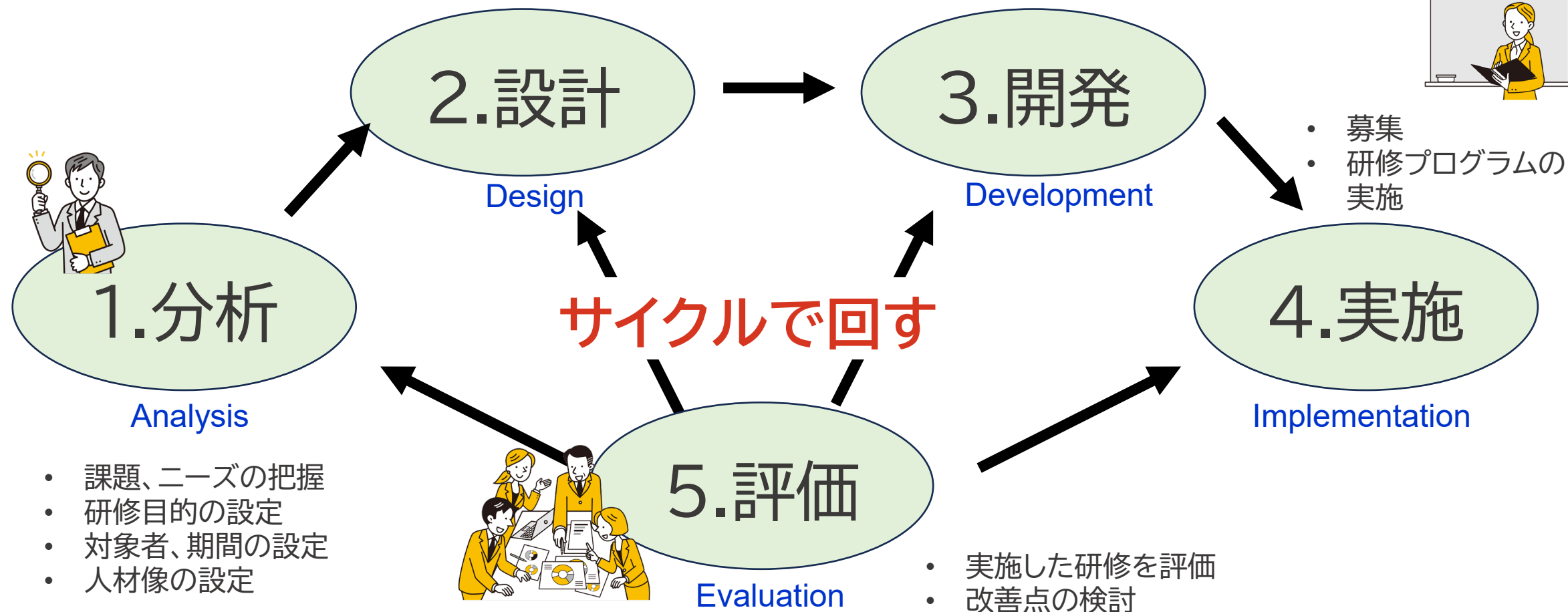
- ・ 研修の目標設定
- ・ 受講人数の設定
- ・ 事前・事後課題の設定
- ・ 評価基準の設定



- ・ 教材の作成
- ・ 講師手配
- ・ 学習環境の整備



- ・ 募集
- ・ 研修プログラムの実施



- ・ 実施した研修を評価
- ・ 改善点の検討

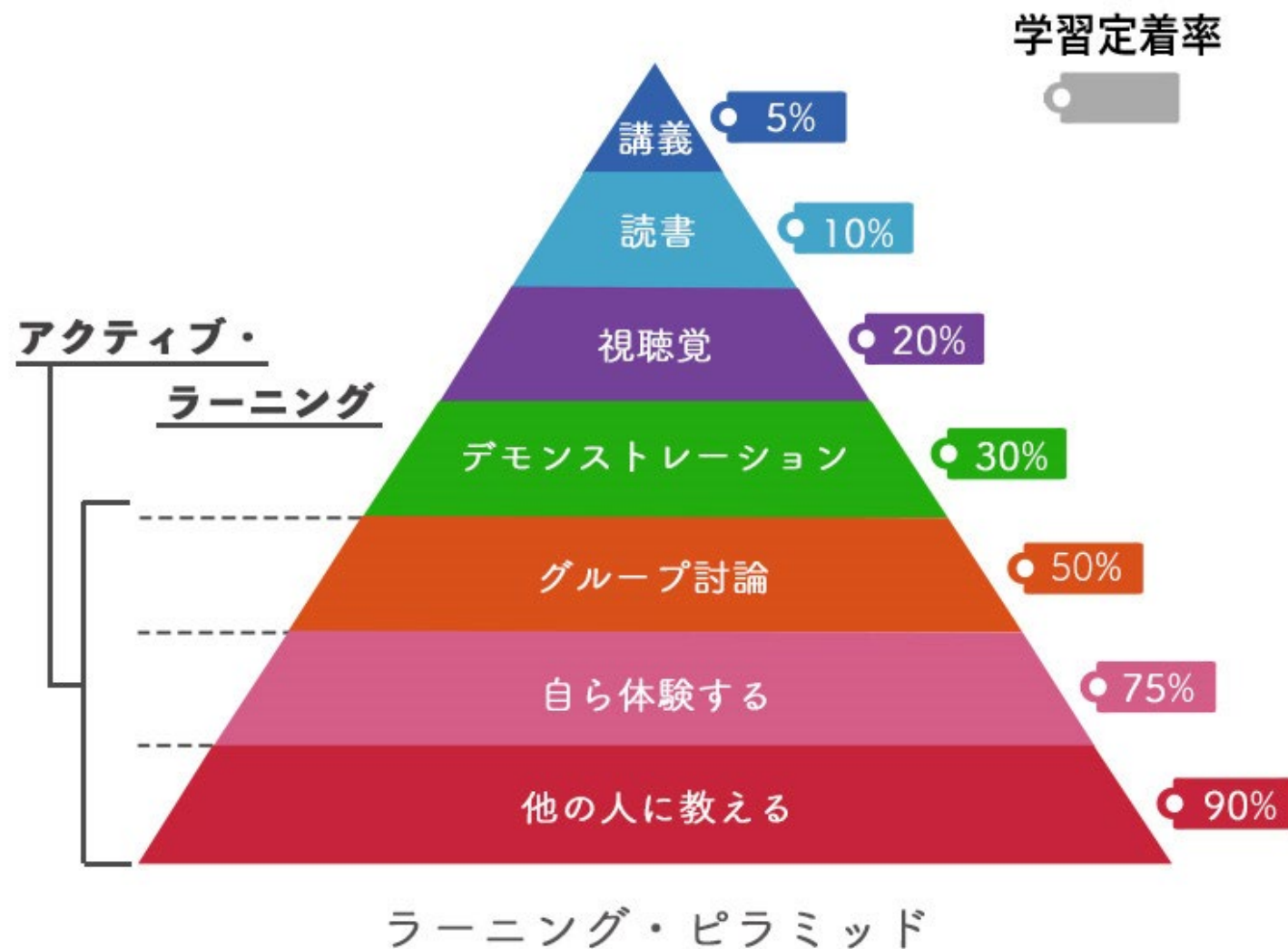
効果的な学びの方法

ワークや討議を交えて 取り組む！

- ハザードマップでリスクを確かめる
- 自らの備えの状況を確認する
- 地域でどう対応できるか話し合う

効果的な方法を使って
リーダーに
チカラを身につけてもらい
地域のチカラを高めてもらう

主体的・対話的で深い学びの方法を採用し、「わが事化」する



3

活用できる教材の紹介

**自主防災組織のリーダー育成研修に
活用できる教材等をご紹介します**

消 防 庁

自主防災組織のリーダー育成のための 教育・訓練カリキュラム

<https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/ikusei007.html>

https://www.fdma.go.jp/singi_kento/kento/items/post-56/09/training_program_example.pdf

研修プログラム例（3種）

● テーマ1（全3単元）

防災リーダーの役割/住民（構成員）の自助意識を高めるには

● テーマ2（全2単元）

災害から住民の命を守るには

● テーマ3（全2単元）

避難所の運営を円滑に進めるには

単元	学習項目 (大)	学習項目 (中)	学習内容 (学習項目の概要)	所要 時間	ワークショップ 演習可
単元	単元の学習項目 (大項目)	単元の学習項目 (中項目)	各単元の学習内容 (学習項目の概要)	所要(分) 詳細 計	備考
1限目 地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性	1 地域を理解する<B1>	1 わがまち(地域)の災害発生のおそれ<C3>	自分たちの地域の地理的特性(地形(急傾斜地、低地など)、地盤の軟弱性、活断層の有無、災害危険箇所の有無)などから、地域に潜在する災害危険性について学ぶ。また、被害想定結果やハザードマップ等の活用により、自分たちの地域(まち)で発生が懸念される災害とその被害や影響について学ぶ。	50	60
	2 自主防災組織を理解する<B2>	1 自主防災活動の必要性<C4>	自主防災活動の必要性(自助、共助の重要性など)について学ぶ。	10	
2限目 地域防災リーダーの役割	1 自主防災組織を理解する<B2>	1 自主防災組織の役割等<C5>	地域に密着した防災組織である自主防災組織の目的、役割、組織の機能及び体制、主要な活動内容等について学ぶ。	10	60
	2 地域の防災リーダーの役割を理解する<B3>	1 地域の防災リーダーの役割<C8>	自主防災組織の代表や、代表を支え防災活動の中心となる者が組織の防災リーダーとして果たす役割、リーダーシップとして心掛けたいことについて学ぶ。	5	
		2 仲間を増やす<C9>	多数の住民に自主防災活動への参加を促し、活動を展開していくために、住民とのコミュニケーションの回り方(傾聴、会話、調整)や、地域の防災に関する人材の発掘方法などについて学ぶ。	35	
	3 自主防災組織を理解する<B2>	1 地域をとりまく団体等との連携<C6>	消防団、女性防火クラブ、民生委員・児童委員、社会福祉協議会等、地域で防災活動に携わる多様な主体の存在を理解するとともに、事例をとおして互いに連携・協力しながら地域防災活動を進めることの重要性について学ぶ。	10	
3限目 自助の重要性と災害への備え	1 災害に備える<B6>	1 わが家の安全対策<C17>	家具の転倒防止、食器類等の落下防止、寝室の安全対策、門柱やブロック塀の点検・補強、ガラスの飛散防止、消火器等の防火対策などの地震に対する安全対策と風水害における事前の安全点検箇所や土壌等の浸水対策など、わが家の安全性を高める方法について学ぶ。	25	60
		2 事前の備え<C16>	非常用持出品、備蓄品などあらかじめ備えておくべきことなど、家庭であらかじめ備えておくべきことについて学ぶ。	20	
	2 住民の防災に関する意識、知識を高める<B7>	1 住民の防災意識の向上<C18>	地域の防災意識の向上のための平時からの継続的な取り組みを通じた教育・訓練の方法について学ぶ。	15	

研修プログラム(例) テーマ1

研修教材（スライド、補助教材）

自主防災組織のリーダー育成のための研修教材等

自主防災組織のリーダー育成のための教育訓練カリキュラム・プログラム例

[自主防災組織のリーダー育成のための教育訓練・カリキュラム・自主防災組織のリーダー育成研修プログラム例](#) 

研修教材（令和5年度版）

プログラム別

[テーマ1 防災リーダーの役割住民（構成員）の自助意識を高めるには（zipファイル：38.2 MB）](#) 

[テーマ2 災害から住民の命を守るには（zipファイル：12.1 MB）](#) 

[テーマ3 避難所の運営を円滑に進めるには（zipファイル：2.3 MB）](#) 

単元別

①

自主防災組織等のリーダー育成研修

**防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには**

**地域の災害発生のおそれと
自主防災活動の必要性**

ワークシート(地震) (補助教材1項目)

自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 想定震度
震度

② 津波の可能性
津波の可能性 ☐あり・なし / 浸水深 / 到達時間

③ 液状化の可能性
液状化の可能性 ☐あり・なし

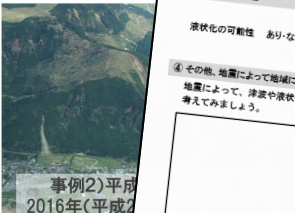
④ その他、地震によって地域に及ぼす被害・影響等
地震によって、津波や液状化以外に、どのような被害や影響があるか
考えてみましょう。

災害発生のおそれを認識しておくことの

●近年、日本各地で発生している地震災害



事例1)東日本大震災
2011年(平成23年)3月11日
写真:総務省消防庁ホームページ



事例2)平成
2016年(平成28年)4月16日
写真:総務省消防庁ホームページ



事例3)大阪府北部を震源とする地震
2018年(平成30年)6月18日
写真:内閣府防災情報のページ



事例4)北海道胆振東部地震
2018年(平成30年)9月6日
写真:総務省消防庁ホームページ

消防庁の教材【テーマ2】を
見ていきましょう

<追加>

避難行動要支援者の避難について
学んでほしいこと

<住民>

わたしの家は危険なの？



ハザードマップ等を使って、自身の災害時の危険を把握してもらう

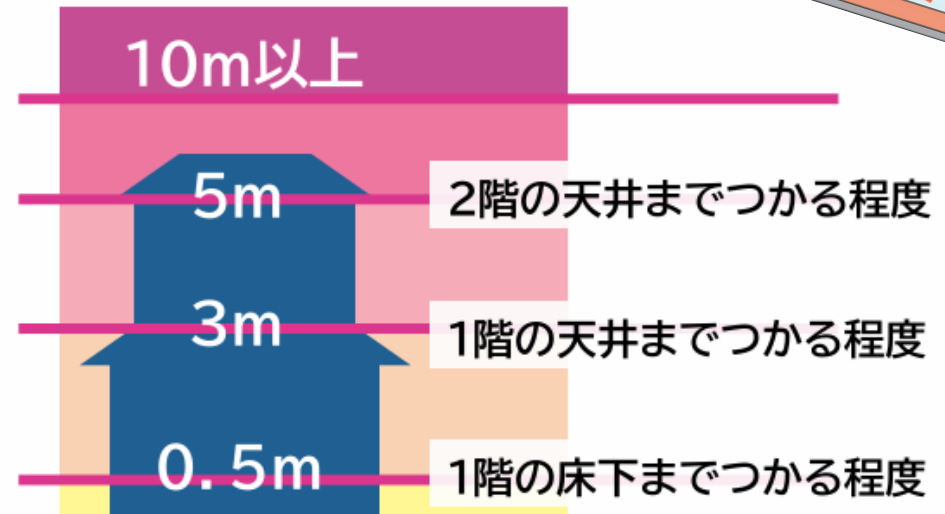
ワーク 避難の必要性を確認する

「自宅の状況」を含め、災害リスクの確認の結果をみて、「土砂災害」、「洪水」、「高潮」、「津波」の際の避難の必要を判断します。



■居住地域の災害リスク	
自宅の状況	☒ 一戸建て (☐ 平屋 ☒ 2階建以上) ☐ アパート・マンション (居住階 階)
	☒ 木造 ☐ 鉄筋 ☐ 鉄骨 ☐ エレベータ ☐ あり ☒ なし
	建築時期 ☒ 昭和 56 年 (1981 年) 6 月以前 ☐ 昭和 56 年 (1981 年) 6 月以降
	いつも居る場所 (1 階) 寝る場所 (2 階)
土砂災害	☐ 赤 ☐ 黄 ☒ なし
洪水	☐ 浸水なし ☒ 浸水あり (☐ 0~0.5m ☒ 0.5m~3m ☐ 3m~5m ☐ 5m以上)
高潮	☐ 浸水なし ☒ 浸水あり (☐ 0~0.5m ☒ 0.5m~3m ☐ 3m~5m ☐ 5m以上)
津波	☐ 浸水なし ☒ 浸水あり (☐ 0~0.5m ☒ 0.5m~3m ☐ 3m~5m ☐ 5m以上)
地震	想定最大震度 ☐ 震度 7 ☐ 震度 6 強 ☐ 震度 6 弱 ☐ 震度 5 強以下

浸水深と家屋の関係



<住民>

いつ、どこに、どうやって避難したらいいの？

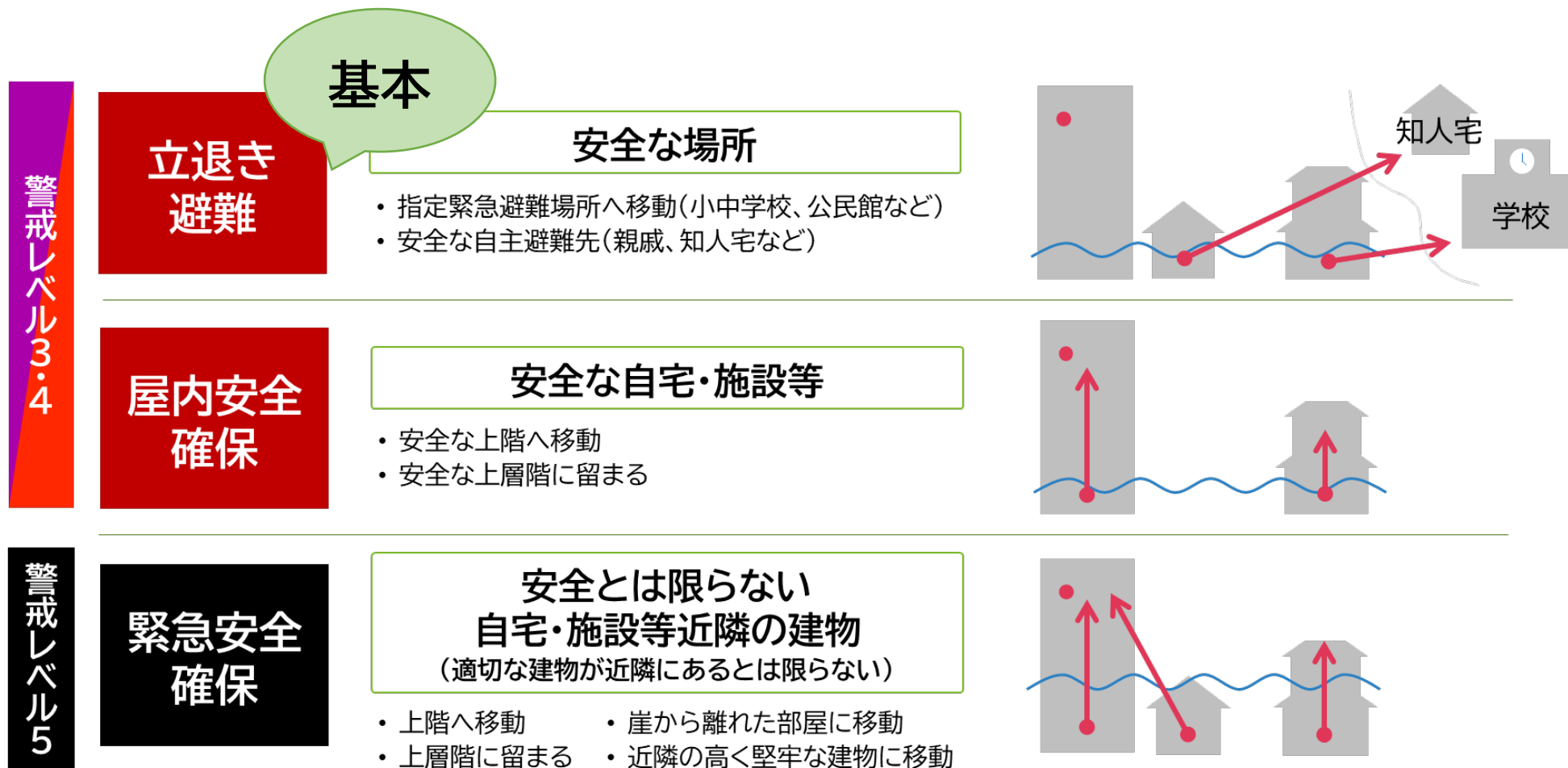


「いつ」 自分自身の避難情報の意味と、避難のタイミングを理解してもらう



警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	市町が発令する 避難情報	市町が参考とする 防災気象情報
5	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	大雨特別警報 等
重要 <警戒レベル4までに必ず避難！>				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示	全員 氾濫危険情報 + 砂災害警戒情報 等
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	時間のかかる方 大雨警報 洪水警報 等
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	—	大雨注意報 洪水注意報 等
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	—	早期注意情報

「どこに」状況に応じた避難行動を理解してもらう



自宅・自身の状況をふまえて、避難行動を決めておく

「どこに？」 災害ごとの避難先を理解してもらう

◆ 指定緊急避難場所

- 生命の安全の確保を目的として住民等が緊急に避難する施設又は場所
- 災害のリスクが低い小中学校や公民館等が指定されている
- たくさんの人が避難してくるため、個別の支援は受けにくい

◆ 福祉避難所

- 福祉事業所等で要配慮者の受入可能な施設が対象
- 専門的な支援が受けられるが、それぞれの事業所との調整が必要

◆ 親戚や知り合いの家、ホテル等

- 災害リスクのない安全な場所の親戚や知人等の家
- 個別の状態に応じた、柔軟な配慮がしやすい
- 滞在が長期になる場合は負担をかけてしまう（ホテルの場合は経済的負担がかかる）

◆ (安全な場合)自宅の上階

- 災害リスクがなく、安全が確保できる場合に限り避難先となる
- 上階で安全が確保できても、1階部分が浸水するなど孤立する可能性もあるため、食料、水、トイレ等の備えが必要

命を守るために避難上の留意事項

- **安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はない**

- マップで浸水の恐れがあるかどうか、浸水深はどれくらいかを事前に確認して、自らの判断で行動しましょう
- ※水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分であること
- ※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則



垂直避難

- **避難先は「避難所」だけではない**

- **安全な場所に住んでいる「親戚・知人宅」なども避難先の候補**

【どうやって】自分の安全な「避難経路」を地図に書き込んでもらおう

ハザードマップの
見方を
説明しましょう



私の避難行動マップ

地震編		風水害編
◆被害想定 想定高度 最大 想定津波 浸水あり・浸水なし 浸水深 m		◆被害想定 浸水想定（目黒川・立会川等） 浸水あり・浸水なし 浸水深 m～ m未満
◆危険度 建物倒壊危険度 火災危険度 災害時活動困難係数 総合危険度		浸水想定（多摩川水系） 浸水あり・浸水なし 浸水深 m～ m未満 高潮浸水想定 浸水あり・浸水なし 浸水深 m～ m未満 浸水継続時間
液状化の危険性 ◆私の避難先 一時集合場所 区民避難所 広域避難場所 津波から避難する場所		◆私の避難行動 河川や高潮による浸水が想定されるとき 最奇りの避難場所への避難が原則 ただし、避難することがかえって危険な場合は、建物の中で垂直避難する 私の避難行動シート No. 060450001



現物を使ってわが事化

<住民>

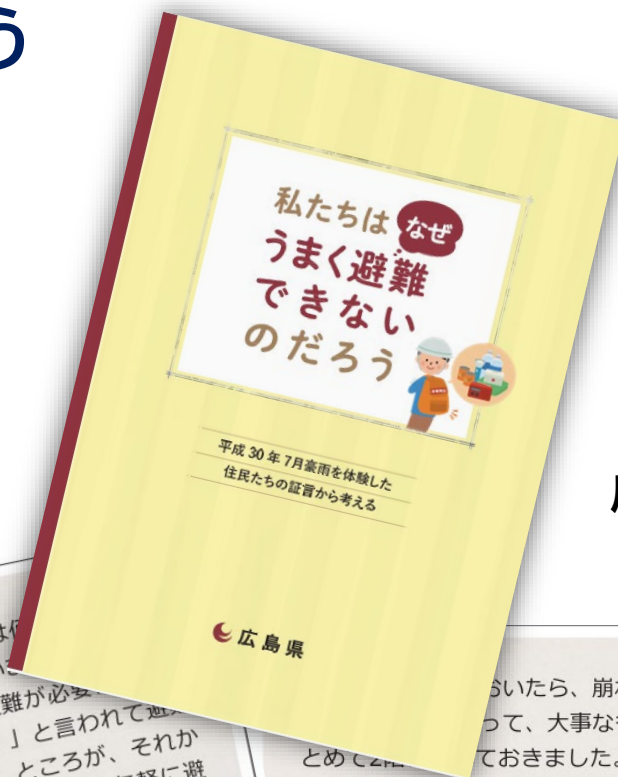
今まで災害にあったことがないの
だから大丈夫



過去の教訓を用いて、立ち止まって考えてもらおう

● 証言から考える「うまく避難できなかった理由」

- ◆ 危険を察知できなかった（思い込み、無関心）
- ◆ 避難することを決められなかった
- ◆ 避難先に行く途中にも、危険があった
- ◆ 帰宅経路と自宅の安全性を十分に確認せず帰宅した



広島県

避難しようとは思わなかったんです。自分が住んでいる所は安全だという認識をしていました。家の下の道路が海ようになっていましたが、家は浸からないと思いこんでいました。

呉市 60代 男性 3人家族

水害や土砂災害の心配のない場所だと思い込んでいました

こんなにひどい状況になるとは、頭の中をかすめもしなかったんです。避難するという意識は全くなかったんですね。大雨だけど、時間がたてば通り過ぎるとばかり思っていました。

呉市 70代 女性 3人家族

災害に無関心でした

当時は「今すべきことは何もない」と思い込んでいました。繰り返し何度も考えていたところ、自治会長さんから「避難が必要ですので避難してください！」と言われて避難しました。ところが、それからの準備はしませんでした。気軽に避難できる場所が近くにないし、そうこうするうちに避難が遅れてしまったんです。

呉市 60代 女性 1人暮らし

自分だけでは避難を決められませんでした

避難しようと思ったら、崩れた時に避難しようと思って、大事なものはまとめて避難しました。避難する準備は夜からしてたんですよ。周りの家はみんな電気ついているし、うちだけ避難するかに迷いましたね。

結局、土砂崩れが「ドォーっ」と来て家が壊れた時に、これはやばいと思って、来てくれた消防団の誘導で避難しました。

呉市 60代 男性 3人家族

周りの家が避難していなかったから、私も避難しませんでした

<要支援者>

避難のことは心配だけど
プライベートなことを知られるのは不安・・・



日頃の見守りで、避難支援に必要な信頼関係をつくる

平常時にできる支援はたくさんある
要支援者の自助力を上げるには平常時の支援が有効！

- ✓ あいさつ、声かけ
- ✓ 広報紙を配布する際の安否確認
- ✓ 地域の掃除や草取り、送迎等の助け合い活動
- ✓ 居場所づくり(おしゃべりやレクリエーション活動、会食等の機会をつくる)
- ✓ 個別避難計画の内容を一緒に確認する、訓練と一緒に参加する など



「顔見知りの関係」を作ることによって...

- 要支援者は、備えの相談ができるようになる
- 地域のみなさんは支援等実施者に手をあげやすくなる
- 変化をキャッチしやすくなるため、計画見直しのタイミングに気づける

個人情報、民生委員や自主防災会長などのが厳重に保管することを伝える

◆秘密保持義務

個別避難計画は、避難行動要支援者に関する心身の機能の障害や疾病に関する情報等、**きわめて秘匿性の高い秘密を含む**

➡ 個別避難計画情報の提供を受けた者、情報を利用して避難支援等の実施に携わる者に**守秘義務**がある

避難等を支援するには
信用が十分に得られることが大切！



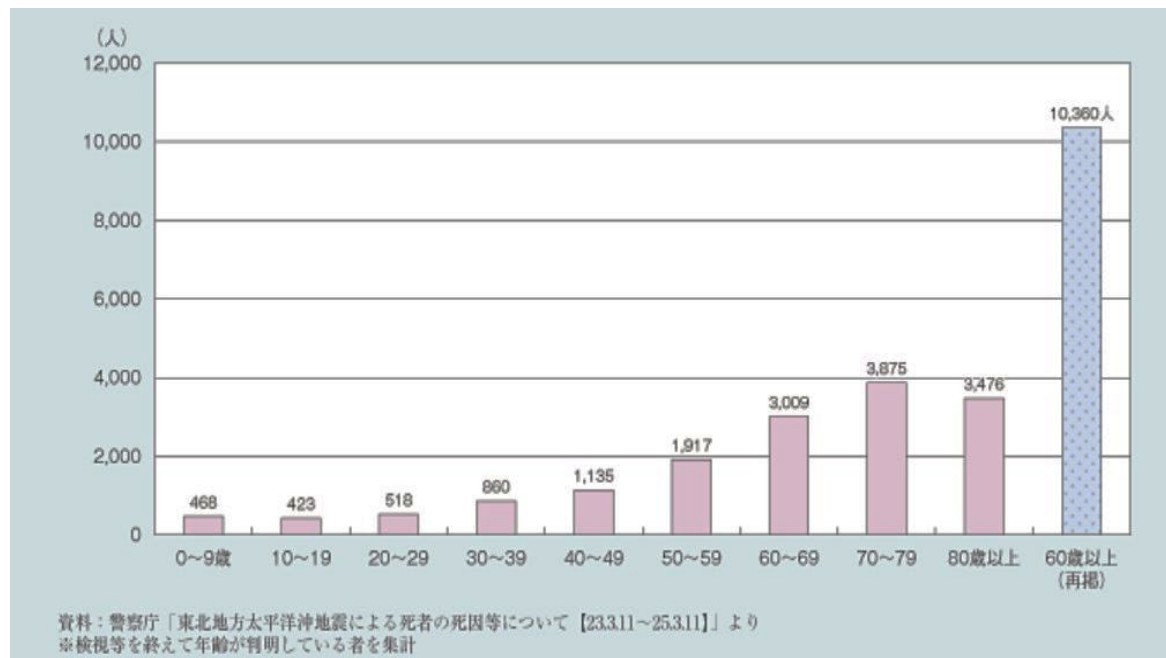
< 自主防災組織等 >

なぜ、避難を支援しなくてはならないの？

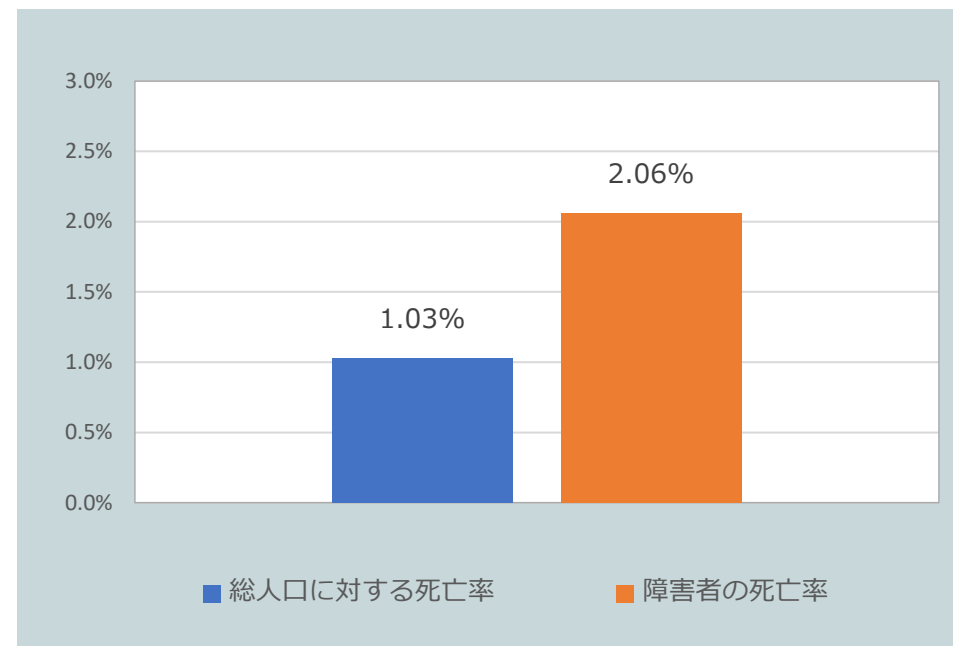


データで示す「東日本大震災による高齢者・障害者の被害状況」

年齢階級別死亡者数（岩手県・宮城県・福島県の3県）



障害者の死亡者率



- 年齢が判明している15,681人のうち60歳以上の高齢者は10,360人と**66.1%を占めている**
- 震災関連死の死者数は2,688人のうち、66歳以上が2,396人と**全体の89.1%を占めている**

- 総人口に対する死亡率が**1.03%**（1,244,167人中12,853人）であったのに対し、障害者の死亡率は**2.06%**（67,509人中1,388人）と**約2倍**

（左）内閣府HP『平成25年版 高齢社会白書』「第1章 第2節 6（7）東日本大震災における高齢者の被害状況」 最終アクセス2021年6月16日

（右）内閣府HP『障がい者制度改革推進会議（第37回）』「参考資料4 東日本大震災における障害者の死亡率」※原典は「ノーマライゼーション 2011年11月号」 最終アクセス2021年6月29日

検証報告書から示す「避難行動や避難生活上で指摘された課題」

私たちの社会は様々なサービスを使って在宅で暮らせるようになった

避難したくても...

- 避難に必要な情報が届かなかった
- 避難すべきか否かを判断することができなかった
- 必要な避難支援を受けられなかった
- 寝たきりの状態や老々介護により自力や介助者の力だけでは避難することができなかった



危険が迫っても...

- 避難支援者が、要配慮者の救助に赴いた先で、避難することの説得に時間がかかったことなどで、支援者自身も津波に巻き込まれ、多数の支援者が犠牲者となった



<自主防災組織等>

どうやって計画作成に協力してもらう？



【事例から学ぶ】 多様な巻き込み方を紹介する

【事例】兵庫県上郡町 赤松地区

地域のまつりを通して「参加できない」人を見つける取組

まつりに参加していない方は何らかの制約があると考え、これまで**まつりに参加していない高齢者等の参加を目標**として、**移動手段や会場設備を検討し**、まつりを実施した

取組のポイント

- 該当者を個別訪問し、参加を呼びかけた
- 家族や近隣住民(マイカー)、行政(送迎バス)に協力を求めた
- 車椅子対応のトイレや簡易スロープ等の準備をした



まつりへの送迎の様子

兵庫県「防災訓練はじめての一步！」<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/chiikinotaisaku/jishubosai/jishubosai-katsudo.files/hajimenoippo.pdf>

Copyright © 2024 SienceCraft Co., Ltd.

要支援者と
触れ合う

住民に
理解と協力を得る

【事例】熊本県天草市佐伊津町ほんどの森区

地域行事として清掃活動(年2回)を通じて制度説明を実施

ほんどの住民が参加している**地域行事の「清掃活動」の機会を活用し**、住民に対し個別避難計画作成の**制度説明**を実施

29 前から、「どの地区も同じで、日中は支援者が仕事で不在にしていることもある。そこをどうやって打開していくか、地区のみんなで知恵を出し合い、良い形で進めていきましょう」と声掛け

取組のポイント

- 日頃の行事を活用して、多くの方に個別避難計画について知っていただけたことが、非常に良い成果に繋がった

屋外広場で、マイクとポータブルスピーカーを用いて



制度説明会の様子

熊本県「避難行動要支援者の個別避難計画取組事例集」<https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/220742.pdf>

Copyright © 2024 SienceCraft Co., Ltd.

< 自主防災組織等 >
要支援者と一緒に
どうやって計画すればいいの？



【事例から学ぶ】 多様な作成方法を紹介する

1 【事例】 熊本県御船町西木倉地区

チェックリストを活用して、要配慮者に聞き取り

- **チェックリストを活用**して、要支援者に聞き取りを行いながら、個別避難計画を更新した

取組のポイント

- チェックリストを用いることで、大事なことを聞き漏らさない
- 要配慮者への聞き取りがスムーズに運ぶ（検討の型ができる）



チェックリストを活用

熊本県「避難行動要支援者の個別避難計画取組事例集」 <https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/220742.pdf>
Copyright © 2024 ScienceCraft Co., Ltd.

1 【事例】 熊本県荒尾市助丸区

高齢者いきいきサロンの支え合い活動を通じて避難計画を作成

【①避難支援マップ作り】

- 市社会福祉協議会による高齢者の見守りの取組みとして、**サロン**が開催(月1回)されている
- サロンで、**防災に関する勉強会**を行い、「**避難支援マップ**」の作成を実施
- 要支援者と避難支援等実施者を**マッチング**

取組のポイント

- 要支援者と避難支援等実施者、日頃の見守り対象者とが一緒に、地図にシールを貼りながら、お互いの自宅までの距離やマッチングを変更する必要があるか等の確認

【取組みで使用したシールの分類】

平時		災害時	
対象者	見守り協力者	要支援者	災害時協力者①



避難支援マップ作り

熊本県「避難行動要支援者の個別避難計画取組事例集」 <https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/220742.pdf>
Copyright © 2024 ScienceCraft Co., Ltd.

【事例】 熊本県御船町 西木倉地区

要配慮者の状況に合わせて、検討の場所を選択する

【自宅訪問型】

- **自宅からの移動が困難な要支援者**の自宅を、民生委員・自主防災組織と一緒に訪問

要支援者本人や支援者である家族が、民生委員や地域の人に来てくれたことで大喜びし、安心された

【集合型】

- **自宅からの移動が可能な要支援者**について、地域の施設に当事者やその家族、避難支援等実施者や民生委員をはじめとする自主防災組織が集合



集会所に集まって計画検討

35

[kumamoto.jp/uploaded/attachment/220742.pdf](https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/220742.pdf)

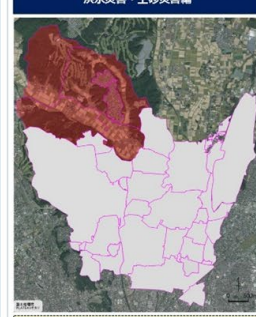
【参考】地域でタイムラインを作成する

地震災害編 地域・タイムライン 宇都宮市豊郷地区（参考）ブロック			
【地域の全体目標】			
目安時間	行動指針	地域の行動（誰が・どこで・何を）	自分の行動
地震発生	自分の身を守る	☐ 役員間での安否確認（LINEを使用）	
10分以内	状況確認 避難の準備	☐ ○○担当は要配慮者の所在確認開始 ☐ 要配慮者に避難準備呼びかけ（民生児童委員と連携） ☐ 役員間での安否確認・危機管理課へ状況報告 ☐ 避難場所の開設準備・備蓄品の準備	
3時間以内	安否確認 助け合い	☐ ○○担当は地区避難所を開設 ☐ ○○担当は防災備蓄品の搬出 ☐ ○○担当は地区内の被害状況を集約し危機管理課へ電話連絡 ☐ ○○担当は指定避難所の開設作業	
24時間以内	危険場所から 全員避難	☐ ○○担当は指定避難所内の避難者数確認 ☐ ○○担当は在宅避難者の状況を確認し会長へ連絡 ☐ ○○担当は民生児童委員と要配慮者の避難状況確認 ☐ ○○担当は防災備蓄品の配布準備	
3日以内	生活をつなぐ	☐ ○○担当は指定避難所内での区画整理を開始 ☐ ○○担当は在宅避難者の健康巡回開始（保健師TEAMと協働） ☐ ○○担当は外部からの支援者受け入れ方針を会長と協議 ☐ ○○担当は炊き出し等の準備を開始	

地域の
タイムラインを
みんなで作る

地域への展開方法（案）

豊郷地区・・・ブロック 地域タイムライン
洪水災害・土砂災害編



● 避難時の約束
① 大規模な災害が発生したら、() さんに必ず
声かけをします。TEL 090-0000-0000
② 自主的に避難する場合には、() さんに必
ず避難先を伝えます。TEL 090-0000-0000

● 地区ブロックの約束
① 避難時の移送の担当者
() さん 090-0000-0000
() さん 090-0000-0000
② 安否確認の責任者
() さん 090-0000-0000
③ 地区災害対策本部の副責任者
() さん 090-0000-0000

● 地区ブロックの災害対策協議会
① 避難所 〇〇番
② ベットボルト 〇〇本
③ 炊き出し用コンロ 〇〇個

● 令和〇〇年の地区防災訓練予定
① 防災訓練 〇月〇〇日（土）
② 防災訓練 〇月〇〇日（土）
③ 防災訓練 〇月〇〇日（日）

● 緊急連絡先
→ 宇都宮市危機管理課 028-000-0000
→ 区民 () 028-000-0000 090-0000-0000
→ 総機 () 028-000-0000 090-0000-0000

表面（見本案）

洪水災害・土砂災害編 地域・タイムライン 宇都宮市豊郷地区（ ）ブロック			
【地域の全体目標】			
目安時間	行動指針	地域の行動	自分の行動
3日前	レベル1 避難所を 確認する	☐ 自主防災組織の避難所確認 ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡) ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡)	
2日前	レベル2 避難所を 確認する	☐ 要配慮者の所在確認 ☐ 要配慮者に避難準備呼びかけ (民生児童委員と連携) ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡) ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡)	
7時間前	レベル3 避難所を 確認する	☐ 地区対策本部設置 ☐ 河川等危険区域の警戒 (河川と連携) ☐ 要配慮者に避難準備呼びかけ (避難所へ) ☐ 災害情報の収集と伝達 (消防と連携)	
3時間前	レベル4 避難所を 確認する	☐ ブロック長は避難先を確認し、連絡先へ電話連絡 ☐ 災害情報の収集、地区内への呼びかけ (避難所へ) ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡) ☐ 避難所を確認 (〇〇担当が〇〇担当に連絡)	
0時間	レベル5 避難所を 確認する	☐ 避難完了・事前の安否確認完了 ※ 危険な状況で行動しない	

内面（見本案）

A3判二つ折りサイズなど
表面＝地震版（地域タイムライン）
内面＝水害版（地域タイムライン）
地域ブロックごと作成など

< 自主防災組織等 >

個別避難計画の「支援者欄」が空欄・・・



避難を支援してもらえそうな人を当事者・家族から教えてもらう

<災害時に支援者ができること>

- 避難を呼びかける
- 一緒に避難する



<支援してもらう人>

- 家族
- 近隣の親しい人
- 近くの親戚
- 自主防災組織
- 消防団

要支援者と一緒に、避難支援をお願いに行きましょう

支援者の負担を減らす

◆支援者の不安を軽減する

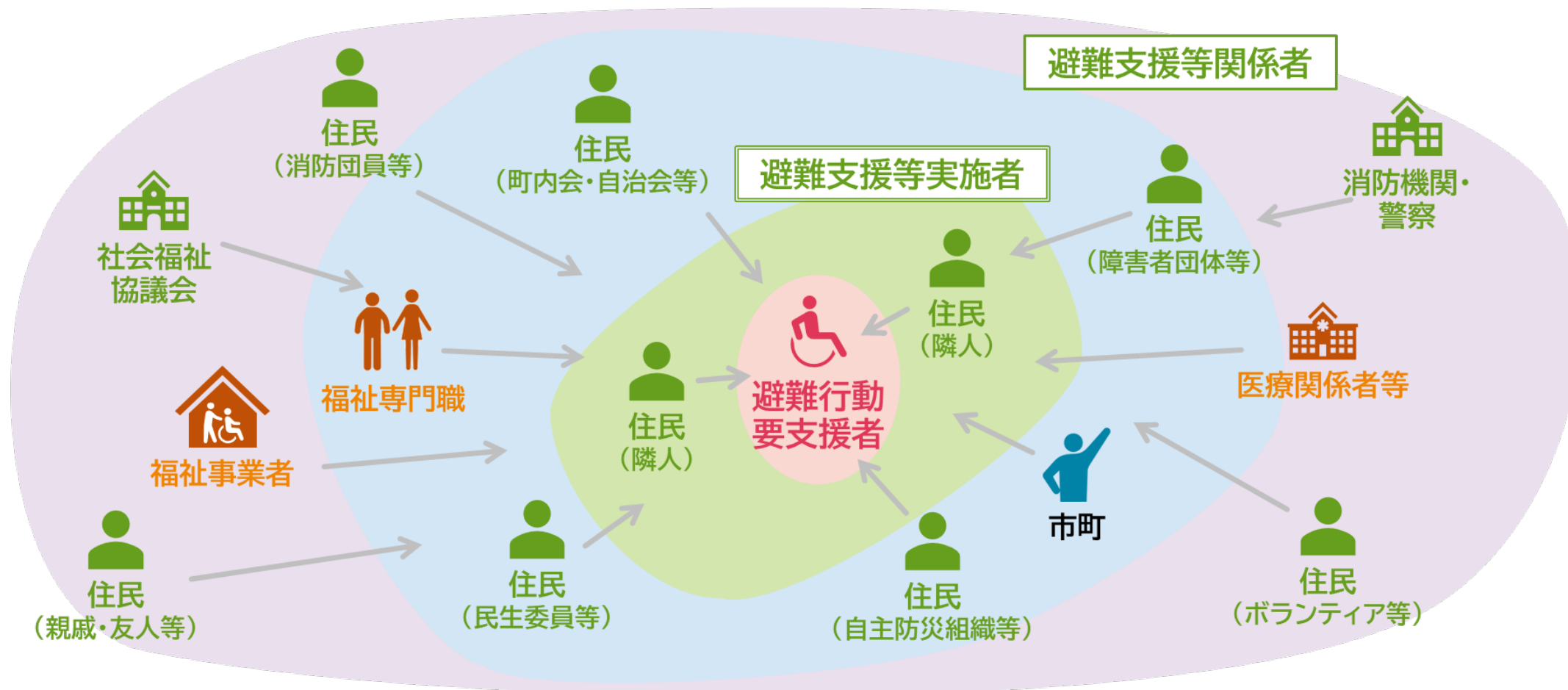
- ✓ 避難支援等は地域でできる限りの助け合い・共助の活動である
- ✓ 支援者自身や家族等の安全確保が最優先である
- ✓ 支援できない場合や事故等が発生しても責任を負うものではない

◆支援者の負担感を軽減する

- ✓ 避難支援する際の手順や役割、ポイントを明確にする
- ✓ 人手が足りないなど、支援者が困った時の連絡先を明確にする
- ✓ 地区全体でルール(地区防災計画など)を作る

「できる範囲」で支援体制をつくり負担を減らしましょう

地域の様々な人たちが関わりながら支援等を行うことを理解してもらう



【平常時・災害時】様々な人たちと関わりながら支援しましょう

< 自主防災組織等 >

どうやって避難を補助してあげればいいのか？



要配慮者の特性と支援のポイントなどの「知識」を身につけてもらう

視覚障害、聴覚障害／言語障害

◆視覚障害

- 全く見えない場合と見えにくい場合がある
- 耳からの情報をたよりにしている
- 一人で移動することは難しい

◆聴覚障害／言語障害

- 外見から分かりにくい
- ほとんど聞こえない人や聞こえにくい人がある
- 目からの情報をたよりにしている
- 言葉の理解や表現が困難な言語障害が重複している人もいる

※視覚と聴覚の両方に障害がある「盲ろう」の方もいる

◆支援のポイント

- 正確な情報が得られているか確認する
- 危険を察知しにくいので、移動する際に注意が必要
- コミュニケーション方法に違いがあるため、本人とどのようなコミュニケーション手段がよいか確認する



71

肢体不自由・内部障害・難病

◆肢体不自由

- 補装具がない場合、自力での移動が難しい
- 車いすを使用している場合も多い
- 体幹の機能障害では、自律神経の障害を伴うことがある

◆内部障害・難病

- 外見からわかりにくい
- 医薬品や専用のケア用品が必要な場合もある
- 医療機器や医師による管理が必要な場合もある

◆支援のポイント

- 移動に時間がかかる、または移動が困難な場合もあるため、早急な安否確認が必要
- 移動が難しい方は、移動手段の確保を支援する
- 必要な医薬品やケア用品等が確保できているかを確認する必要がある
- 医療機関との連携が必要な場合もある



【解説】要介護高齢者／要支援高齢者

「ひとり暮らし、寝たきり、認知症など」で介護や支援が必要な高齢者の方

◆特性

- 体力が衰え、行動機能が低下している（自力で動ける程度は様々）
- 寝たきりや認知症の場合、自分で判断し行動することや自分の状況を説明することが困難
- ひとり暮らしや高齢者のみの世帯も多い

◆避難行動で気をつけること

- 早急に安否確認を行い、情報を伝達し、避難誘導を行う
- 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は、移動手段の確保を支援する
- 認知症の方は、なるべく本人の慣れた場所で、家族と一緒にいられるよう配慮する



知的障害／発達障害、精神障害

◆知的障害／発達障害

- 話すことや理解することが苦手
- 急激な環境の変化への対応が苦手
- みんなに合わせて動くことが苦手

◆精神障害

- 集中力が続かない、人と関わるときに緊張しすぎるなどの症状が見られる
- 継続的な服薬や医療的なケアが必要な場合もある

◆支援のポイント

- ゆっくり、具体的に、簡単な言葉で、わかりやすく情報を伝える
- やさしく声をかけ、危険であることを知らせる
- 事前に見通しを示す
- 本人のペースに合わせたはたらきかけが必要



「実技」で、車いす避難、階段移動の技術を身につけてもらう

声をかけてもらって
安心するね

忘れないように
来年も訓練しよう！

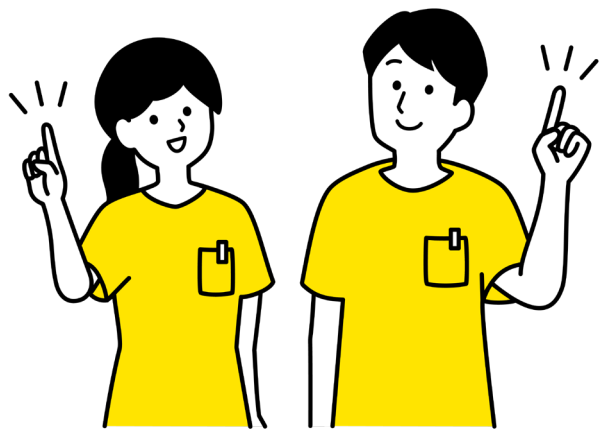
コツがいるね



福祉専門職と協力することの有効性を伝える

- 要配慮者に関わりのある方の力を借りる

- ケアマネジメントを通して**信頼関係を築いている**
- 本人の**心身の状態や家族関係等を把握**している
- 当事者の方の**特性を踏まえた補助の仕方**を知っている



本人も安心して
災害時のことを
相談しやすい！

本人や家族が抱える
災害時の不安を軽減
できる！

<地域>

誤ってケガをさせてしまったらと心配・・・



あくまで地域における助け合いの活動であることを理解してもらう

みなさん自身や家族の安全を守ることが大前提

◆ 支援者の不安

支援しようと思っていたけれど…

支援できなかった！

助けることができなかった場合でも、支援者が責任を負うものではない



支援したけれど…

ケガをさせてしまった！

悪意または重大な過失がない限り、原則として責任を問われない



避難を支援したことで自分が死亡・負傷などした場合、市町が行う損害補償の対象になります



<地域>

個別避難計画が作ったつきり・・・



【事例から学ぶ】 多様な訓練方法を紹介する

【事例】 高知県黒潮町

まずは、「玄関口まで出る」 屋内避難訓練

避難訓練に「参加できない」高齢者に対して、避難をあきらめずに行動してもらえるように、これまでは関心を向けていなかった**屋内避難訓練**に取り組んだ

取組のポイント

- 訓練は居所(ベッド等)から玄関に出るだけ
- 高齢者が避難をあきらめずに行動するという意識の回復につながった
- 室内安全対策の支援に地域が取り組むきっかけができた



【事例】 熊本県御船町西木倉地区

「玄関先にある自動車のところまで行く」 避難訓練

- 個別避難計画に基づき、**避難準備、動作確認、声掛け等を実施**
- 別の要支援者については、電話連絡による安否確認訓練も実施

取組のポイント

- 訓練をするということで、本人自らが避難するための準備をした
- 近所の若い夫婦が日頃気にかけてくれていることが分かった



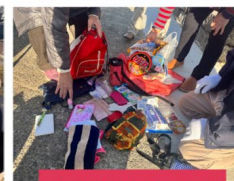
自宅を訪問



玄関先まで出る



動作確認、声掛け



非常持出品の確認

【事例】 岡山県総社市下原地区

避難サポートの計画と反復訓練で犠牲者ゼロ

平成30年7月の西日本豪雨による大雨被害と夜間のアルミ工場の爆発にも関わらず、「**犠牲者ゼロ**」の避難行動

地区の取組

- 毎年避難訓練を実施(H28は夜間訓練も実施)
- 支援が必要な高齢者が地区に30人超えることを把握
- 訓練のたびに、所在確認と世帯台帳を更新



大雨による被害

爆発・爆風による周辺民家の損壊

【参考】 個別避難計画に関する事例集やサイトを活用しましょう！

ベッドから玄関までの移動（高知県黒潮町）

避難訓練に「参加できない」高齢者に対しても、避難をあきらめずに行動してもらえるように、高齢独居の全世帯に対して、まずは寝室などの居所から玄関先まで避難する移動訓練に取り組みました。

玄関先までの移動（熊本県御船町）

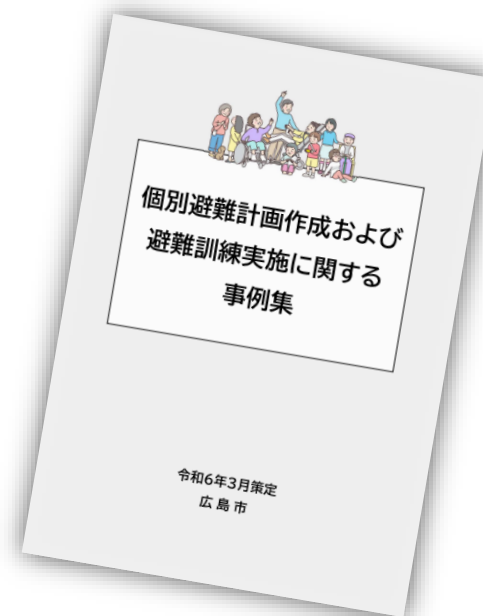
初めての避難訓練として、自宅から避難先までのうち、玄関先までの移動に絞った訓練を実施し、計画を検証しました。

「ひなんさんぽ」による避難先までの移動（愛知県岡崎市）

本人や支援者の負担が少なく計画の実効性を確認することを基本として、避難先まで移動することに限定した「ひなんさんぽ」に取り組みました。

車いすによる移動（令和5年度・広島市）

車いすを使用している本人が、地域の支援者とともに避難先まで円滑に避難できるようにするため、訓練に取り組みました。



広島市 事例集

4

効果的な研修を開発・実施する コツ・ポイント

効果的な研修を企画・開発するコツ

教材開発のコツ・ポイント

項目	主な問題点	解決の方向性(案)
①学習の流れ	- 研修の<u>目標(研修後の姿)</u>を知らせていない <u>まとめ</u>がない	【入口】 学習<u>目標を知らせる</u> 【出口】 学んだ<u>重要ポイント</u>を確認、<u>研修後にやるべき行動</u>を伝え、促す
②学習内容の流れ	<u>理解・納得しやすい流れ</u>になっていない	<u>防災に関する学習の流れ</u>にする  1)災害による被害と影響 2)災害時に取るべき行動 3)日頃の対策、備え
③リスクの理解	取組の前提となる、知っておくべき<u>「リスク」</u>についての学びがない	<u>リスク</u>についても学ぶ <u>ハザードマップ</u>の見方を学び、実際に「わが地域」について調べてみる 【現地現物】 <u>まち歩き</u>して、マップを作る 【現場】
④災害種別での違い	1つのコンテンツに、「地震・津波災害」と「風水害」が<u>混在</u>している	<u>災害種別ごと</u>にコンテンツを作成する

教材開発のコツ・ポイント（つづき）

項目	主な問題点	解決の方向性(案)
⑤地域特性、個人特性(要配慮)	・ <u>特性</u>への着目がない	・ 特性について学ぶのは<u>時間が必要</u> ・ <u>中級</u>で対応
⑥学びの範囲	・ <u>「発災直前・直後の対応」と「備え」</u>について学んでいる	・ 学びの範囲(フェーズ、立場(個人／組織))を決める ・ <u>避難生活(避難所／在宅)</u>について学ぶ必要はないか？
⑦講師	・ 専門的であればあるほど、<u>知識</u>が必要 ・ <u>教えるスキル</u>が必要	・ 専門的な内容は、<u>担当課の職員</u>や<u>災害対応経験のある職員</u>が講師になる ・ <u>既存の動画コンテンツ</u>を利用
⑧研修効果	・ <u>不明</u> ・ アンケートで感想を把握する程度	・ 研修目標に沿って、<u>確認テストやアンケートで評価</u>し、<u>改善</u>していく(繰り返す)

様々な学習の手法（研修内や、単元内で組み合わせる）

主な手法	主な取組内容
座学(講義)	講師から説明を聞き、知識を習得する
個人ワーク	- 一人で出された課題について作業する 例) マイ・タイムラインづくり
ワークショップ	- グループで出された課題について検討し、意見をまとめる - 最後に、各グループの結果を発表する 例) 付箋紙に書いた意見を模造紙に張り出し、まとめる
クイズ	クイズ形式で知識を学ぶ
ゲーム	避難所運営ゲーム HUG、クロスロード
実技	初期消火、担架搬送、AED、車いす避難、防災食調理などの使い方や、やり方を学び、技術を身につける
体験	起震車、煙体験、VR
まち歩き & 防災マップ作り	- 地域を歩いて、危険な場所や災害時に役立つもの等を確認・記録し、会場に戻って地図に書き込んでまとめる - 作成したマップを基に、気づいたこと・話し合ったことを発表
体験談(講和)	語り部や、先進的な取組を行っているリーダー等の話を聞く

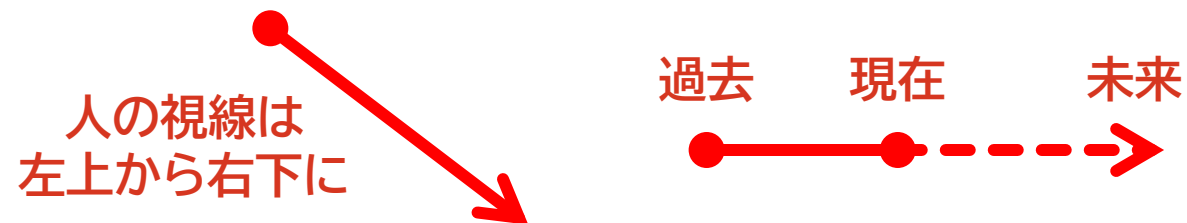
分かりやすいスライド作成のコツ・ポイント（視認性をよくする）

● 文字はユニバーサルフォント

- ✓ Windows10へ標準搭載
- ✓ モリサワUDフォント3種は無償で利用可

● 分かりやすい配置

- ✓ 重要なこと、概要は上
- ✓ 過去や、感覚的な写真・グラフは左
- ✓ 関連性の高いものは近づける



● 情報を絞る

- ✓ ワンスライド・ワンメッセージ
- ✓ 不要な装飾は避ける
- ✓ 文字や画像は最低限
- ✓ 多色、枠線、立体、影はNG

● 要素を整える

- ✓ 色の役割を決める
（背景、文字、メイン、アクセント）
- ✓ 徹底して揃える（大きさ、配置）
- ✓ 改行は区切りよく（泣き別れしない）
- ✓ 行間を開ける

学びやすい環境づくりのコツ・ポイント

● 会場を確保する

- ✓ グループワークの場合、テーブルで島を作るので、2倍の広さが理想的
- ✓ 最低でも1.5倍は確保

● テーブルで島を作る

- ✓ 1班6人程度（4～8人が許容）
- ✓ 長机2台（模造紙を置ける広さ）
※心理的距離が縮まる
- ✓ 私物置き場や、WS用グッズ置場も作る

● ファシリテーターを配置

- ✓ 参加者にルールを守らせる
- ✓ 話し合いを促進する
 - ・「●●さん、あなたの意見はどうですか？」
 - ・「どこがいいと思いますか？」
- ✓ 困った人に対応する
 - ・自分の意見に固執する、相手の意見を聞かない、一人だけ話し続ける、声が大きく威圧的
 - ・対角線上に立って、その人の発言にうなずかない

付箋紙1枚に、
1つの意見

● グループ分けをする

- ＜グループ分けの要素＞
- ・ 似た地域特性の人たち同士
 - ・ 近い地域の人たち同士
 - ・ 幅広い年齢層
 - ・ 男女を混在させる

参考になる教材、資料

住民の適切な避難行動の促進に向けた好事例集（内閣府）

https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/jumin_hinan.html

個別避難計画の作成・活用について（東京都 YouTube）

<https://www.youtube.com/watch?v=i9M8CMTV2-w>

地域住民向け「個別避難計画」研修教材（広島県）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/263/kyousei-saigaijiyouhairyosya.html#tiikijyuumin>

個別避難計画説明動画【制度概要編】
個別避難計画説明動画【作成支援者編】
（東京都練馬区 YouTube）

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=sVsXiV1Q4xw>

誰もが助かる個別避難計画
（福井県永平寺町 YouTube）

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/main/saigai/tisiki/syozaiti/mytimeline/index.html>

個別避難計画作成および訓練に関する事例集（広島市）

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/242395.pdf>

まとめ

- 現地・実物を使う
- 座学とワークショップ、実技を組み合わせてわが事化する
- 既存の教材・ツールをカスタマイズして、効率よく準備する
- 地域人材の育成は「地味」な活動
- 大事なことは、研修の内容が「地域特性」「災害特性」「人の特性」とマッチングさせること
- 取組の背景に「理論」「信念」「熱意」などが伴い、それが住民と共有できること
- 変化は必ず生まれる