

【本教材について】

- 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
- 単元名： 1地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
 1. 自治体の地域防災計画やハザードマップの内容をスライドに反映させて下さい。
 2. 「1. わがまち(地域)の災害発生のおそれ」は、「地震災害(p.11～p.16)」と「風水害(p.17～p.21)」の2種類の【ワークショップ】があります。地域の状況に合わせてご利用下さい。
 3. 補助教材にある「ワークシート」と細マジック(黒)を参加者人数分準備して下さい。
 4. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。

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

学習目標と内容

●学習目標

地域防災リーダーとして、最低限理解しておきたい
基本的なことを理解する

<目次>

- わがまち(地域)の災害発生のおそれ P. 4～22
- 自主防災活動の必要性 P.23～29

【補足説明】

- ・ この単元の目標を伝える。

1. わがまち（地域）の 災害発生のおそれ

近年、大規模な災害が
頻繁に発生しています

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している地震災害



写真:総務省消防庁ホームページ



写真:総務省消防庁ホームページ



写真:内閣府防災情報のページ



写真:総務省消防庁ホームページ

6

【補足説明】

- 近年、死者が出る大規模な地震災害が発生しています。
- 事例1) 東日本大震災(気象庁の命名は、平成23年東北地方太平洋沖地震): 2011年(平成23年)3月11日。最大震度7。巨大な津波により沿岸部に壊滅的な被害が発生。
- 事例2) 平成28年熊本地震: 最初の震度7の地震は4月14日21時26分、2回目の震度7の地震(本震)は4月16日。最大震度7(2回)。
- 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。最大震度6弱。小学校のプール沿いのブロック塀が倒壊し死亡事故発生。
- 事例4) 北海道胆振(いぶり)東部地震: 2018年(平成30年)9月6日。最大震度7。大規模な土砂崩れが発生。道内の離島などを除くほぼ全域約295万戸で停電。

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している風水害



写真:国土交通省 国土地理院ホームページ



写真:国土交通省ホームページ



写真:国土交通省ホームページ



写真:国土交通省ホームページ

7

【補足説明】

- 大雨や台風、竜巻などの強風により、多くの死者が発生したり、家屋が倒壊するなどの大規模な風水害が発生しています。
- 事例1) 平成26年8月豪雨: 北陸、東海、近畿、中国、四国など広範囲に被害が発生。特に広島市では土砂災害により多数の死者が発生。
- 事例2) 平成29年九州北部豪雨: 福岡県や大分県などで河川氾濫、土砂災害が発生。
- 事例3) 平成30年7月豪雨: 西日本を中心に、北海道や中部地方を含む全国的に広い範囲で記録された台風7号および梅雨前線等の影響による集中豪雨。西日本を中心に、河川の氾濫や洪水、土砂災害などの被害が発生。倉敷市真備町(まびちょう)では堤防の決壊により広範囲が冠水。
- 事例4) 令和元年台風15号災害: 関東地方に上陸した台風により、千葉県を中心に、多くの建物に被害(例: 屋根・瓦の被害。ゴルフ練習場の鉄柱が風圧によって倒壊し家屋被害)。電柱や大型鉄塔の倒壊により長期間の停電が発生。

私たちの地域に
起こりうると想定されている
地震災害／風水害

市に想定されている地震の被害

● 想定地震

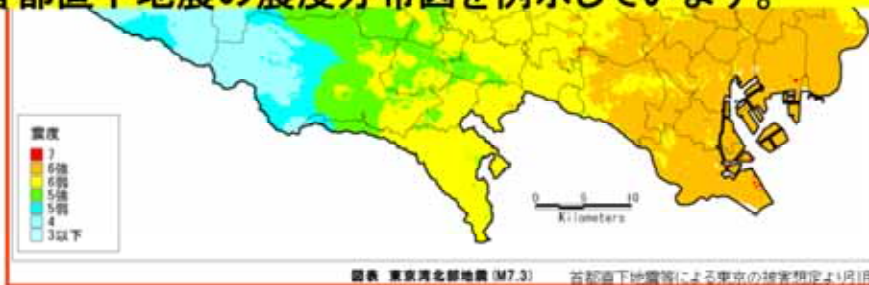
- 地震（震源： マグニチュード： 最大震度： ）

● 主な被害

- ・ 人的被害（死者●●名、負傷者●●●名）
- ・ 物的被害（建物倒壊、火災、液状化、土砂災害）

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、説明する方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

また、本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている地震についての被害想定図等に置き換えて下さい。本スライドでは、首都直下地震の震度分布図を例示しています。



9

【補足説明】

- ・ 本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている地震の被害想定の情報に置き換えて下さい。
- ・ 自地域で想定されている地震（想定地震の名称、震源、マグニチュード、最大震度）と被害の概要を説明します。

市に想定されている大雨や台風等の被害

● 大雨や台風による主な被害

- ・ 高潮による浸水
- ・ 洪水による浸水
- ・ 低地帯等の内水氾濫による浸水
- ・ 大雨による土砂災害(土石流、がけ崩れ等)
- ・ 強風・竜巻による家屋倒壊等

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、説明する方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

また、本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている大雨や台風についての被害想定図等に置き換えて下さい。
本スライドでは、千代田区洪水ハザードマップを例示しています。



千代田区洪水ハザードマップより引用

10

【補足説明】

- ・ 本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている風水害の被害想定情報に置き換えて下さい。
- ・ 自地域で想定されている風水害における主な被害の概要について説明します。

<地震災害>
皆さんが住む地域には
どのような被害が想定されて
いるでしょうか？

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、研修を行う方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

11

【補足説明】

- 受講者に、「地震発生時に、私たちが住む地域にはどのような被害が想定されているでしょうか？」と投げかけます。
- （何人かの受講者を指名して、答えてもらってもよいでしょう。）
- 「地震災害における地域の危険について、科学的なデータである被害想定やハザードマップを使って確認していきましょう」と、次のワークショップにつなげます。



地震災害における地域の危険の整理

【個人作業】 <15分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**皆さんの地域の危険性**について「ワークシート(地震)」に書き出しましょう

- ① 想定震度は？
- ② 津波の可能性は？
- ③ 液状化の可能性は？
- ④ どのような被害や影響が生じるか？
 - ✓ 建物倒壊
 - ✓ 火災
 - ✓ 断水 …

12

【補足説明】

- 次の資料を、受講者一人一人に配布します。
 - 自地域の「地震被害想定」(P9で用意したもの)
 - 自地域の地震に関する「ハザードマップ」(震度分布図、液状化の危険度、建物倒壊危険度、火災発生危険度など)(P9で用意したもの)
 - 補助教材の「ワークシート(地震)」(別添)
- 以下の順番でワークシートへの書き込みを促します。
 1. 震度分布図を見て、想定震度を確認し記述する。
 2. ハザードマップを見て、地域の位置と範囲を確認する。
 3. 津波の浸水エリアに入っているかどうかを確認し、あり・なしのどちらかに○を記入。
 4. 津波の可能性が「あり」の場合は、ハザードマップから浸水深を把握し書き出す。津波到達時間もあれば書き出す。
 5. 液状化の可能性について、あり・なしのどちらかに○を記入。
 6. その他に気づいた被害などがあれば書き出してもらう。



グループ内で共有 <10分>

ワークシートを活用しながら
皆さんの地域の危険について
話し合いましょう

13

【補足説明】

- 自分の地域の危険について、グループ内で共有してもらいます。
- 被害想定やハザードマップを確認して理解したことを、自分の言葉に置き換えて伝えてもらうことで、より理解が進みます。
- 他の地域のメンバーの発表を聞くことで、地域によって被害に違いがあることも気づいてもらえます。

地震の揺れによる被害と影響



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



家具やモノが散乱

写真:総務省消防庁ホームページ



道路にヒビ、でこぼこ

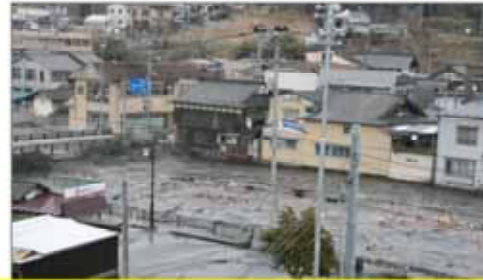
写真:総務省消防庁ホームページ

14

【補足説明】

- 地域の被害想定に応じて、地震の揺れによる「被害」・「影響」の種類や危険性について、写真を用いて説明します。
- 「チャレンジ防災48」などの映像（動画）を使っただけのもイメージ促進のためにはよいでしょう。
<http://open.fdma.go.jp/e-college/bosai/index.html>
- 受講者の印象に残っている過去の災害事例を用いて説明することで、理解の促進を図るのも効果的です。

地震の揺れによる被害と影響



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい

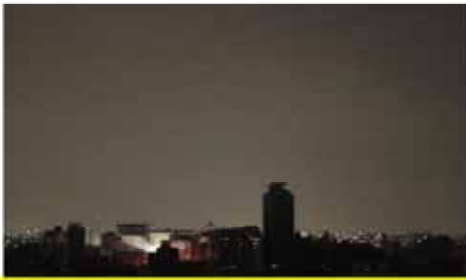


15

【補足説明】

- 地域の被害想定に応じて、地震の揺れによる「被害」・「影響」の種類や危険性について、写真を用いて説明します。
- 「チャレンジ防災48」などの映像（動画）を使っただけのもイメージ促進のためにはよいでしょう。
<http://open.fdma.go.jp/e-college/bosai/index.html>
- 受講者の印象に残っている過去の災害事例を用いて説明することで、理解の促進を図るのも効果的です。

地震の揺れによる被害と影響



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



写真:国土交通省ホームページ

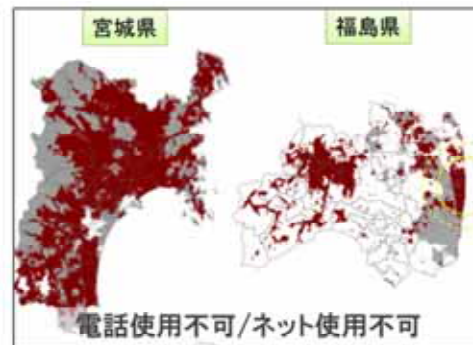


写真:内閣府 防災情報のページ

16

【補足説明】

- 地域の被害想定に応じて、地震の揺れによる「被害」・「影響」の種類や危険性について、写真を用いて説明します。
- 「チャレンジ防災48」などの映像（動画）を使っただけのもイメージ促進のためにはよいでしょう。
<http://open.fdma.go.jp/e-college/bosai/index.html>
- 受講者の印象に残っている過去の災害事例を用いて説明することで、理解の促進を図るのも効果的です

＜風水害＞

皆さんが住む地域には
どのような被害が想定されて
いるでしょうか？

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、研修を行う方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

17

【補足説明】

- 受講者に、「大雨や台風などの影響で風水害が発生したときに、私たちが住む地域にはどのような被害が想定されているでしょうか？」と投げかけます。
- （何人かの受講者を指名して、答えてもらってもよいでしょう。）
- 「風水害」における地域の危険について、科学的なデータである被害想定やハザードマップを使って確認していきましょう」と、次のワークショップにつなげます。



風水害における地域の危険の整理

【個人作業】 <15分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**皆さんの地域の危険性**について「ワークシート(風水害)」に書き出しましょう

- ① 河川氾濫による洪水の可能性は？ 水の深さは？
- ② 土砂災害の可能性は？
- ③ 高潮の可能性は？
- ④ その他、気づいた被害等

ワークシート(風水害)

自分の地域における大規模な災害による被害を、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 河川氾濫による洪水の可能性

洪水の可能性 あり・なし / 浸水深

② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性 あり・なし

③ 高潮の可能性

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深

④ その他、大規模な災害によって地域に生じる被害や影響等

大規模な災害によって、上記以外に、どのような被害や影響があるかを考えましょう。

18

【補足説明】

- 次の資料を、受講者一人一人に配布します。
 - 自地域の「風水害に関する被害想定」(P10で用意したもの)
 - 自地域の地震に関する「ハザードマップ」(浸水想定区域図、土砂災害、高潮災害など)(P10で用意したもの)
 - 補助教材の「ワークシート(風水害)」(別添)
- 以下の順番でワークシートへの書き込みを促します。
 1. ハザードマップを見て、地域の位置と範囲を確認する。
 2. 河川氾濫による浸水エリアに入っているかどうかを確認し、あり・なしのどちらかに○を記入。
 3. 浸水の可能性が「あり」の場合は、ハザードマップから浸水深を把握し書き出す。
 4. 土砂災害、高潮災害についてもハザードマップを確認し、書きだす。
 5. その他に気づいた被害などがあれば書き出してもらう。



グループ内で共有 <10分>

ワークシートを活用しながら
皆さんの地域の危険について
話し合しましょう

19

【補足説明】

- 自分の地域の危険について、グループ内で共有してもらいます。
- 被害想定やハザードマップを確認して理解したことを、自分の言葉に置き換えて伝えてもらうことで、より理解が進みます。
- 他の地域のメンバーの発表を聞くことで、地域によって被害に違いがあることも気づいてもらえます。

大雨や台風による被害と影響



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



風による家屋の倒壊

写真:総務省消防庁ホームページ



大雨による かけ崩れ、
地すべり土石流

写真:総務省消防庁ページ

20

【補足説明】

- 地域の被害想定に応じて、大雨や台風による「被害」・「影響」の種類や危険性について、写真を用いて説明します。
- 「チャレンジ防災48」などの映像（動画）を使っただくのもイメージ促進のためにはよいでしょう。
<http://open.fdma.go.jp/e-college/bosai/index.html>
- 受講者の印象に残っている過去の災害事例を用いて説明することで、理解の促進を図るのも効果的です。

大雨や台風による被害と影響



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



写真:宮古島地方気象台ホームページ



写真:千葉県ホームページ

21

【補足説明】

- 地域の被害想定に応じて、大雨や台風による「被害」・「影響」の種類や危険性について、写真を用いて説明します。
- 「チャレンジ防災48」などの映像（動画）を使っていただくのもイメージ促進のためにはよいでしょう。
<http://open.fdma.go.jp/e-college/bosai/index.html>
- 受講者の印象に残っている過去の災害事例を用いて説明することで、理解の促進を図るのも効果的です。

1. わがまち(地域)の災害発生のおそれ - まとめ -

- ・ 近年、大規模な地震や風水害が発生し、被害は甚大

22

【補足説明】

- ・ 中項目「1. わがまち(地域)の災害発生のおそれ」で学んだことをまとめます。

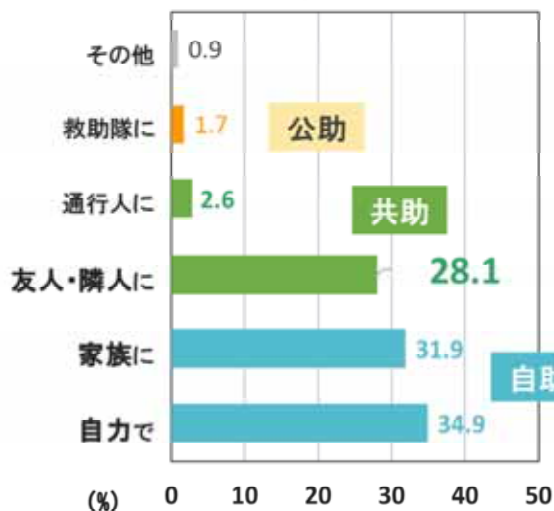
2. 自主防災活動の 必要性

災害が発生した地域における対応の実態

(救助活動の実態)

阪神・淡路大震災において、倒壊家屋から救助したのは**自助**が66.8%、**共助**が30.7%、公助は2%足らず

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの救助活動の主体



災害時(特に直後)は
「**公助**」が間に合わない



直後は
「**自助**」と「**共助**」で
守り抜く必要

参考: 日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書(1996)」

24

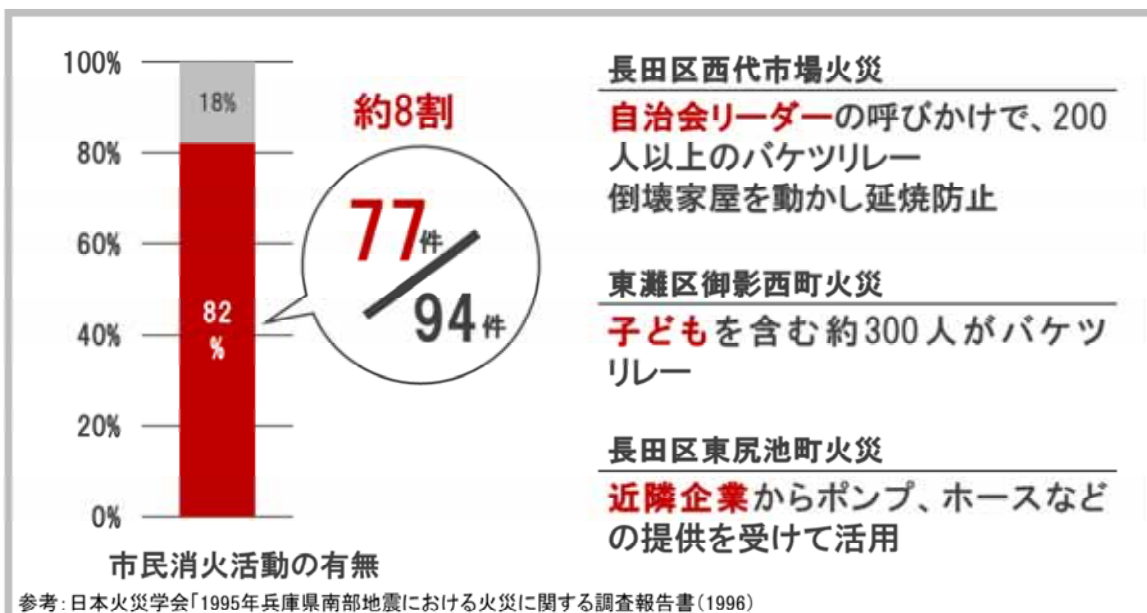
【補足説明】

- ・ 災害時には、地域住民の力が大きな役割を果たすことを、阪神・淡路大震災（平成7年1月17日発生）の例を使って説明します。
- ・ 阪神・淡路大震災において、倒壊家屋からの救助のうち、友人・隣人と回答したのは約3割にのぼり、災害時の地域における助け合いの重要性を確認することができます。

災害が発生した地域における対応の実態

(消火活動の実態)

阪神・淡路大震災時に、神戸市内で、調査した94か所の火災現場のうち、**約8割の77か所で市民消火活動**が展開された



25

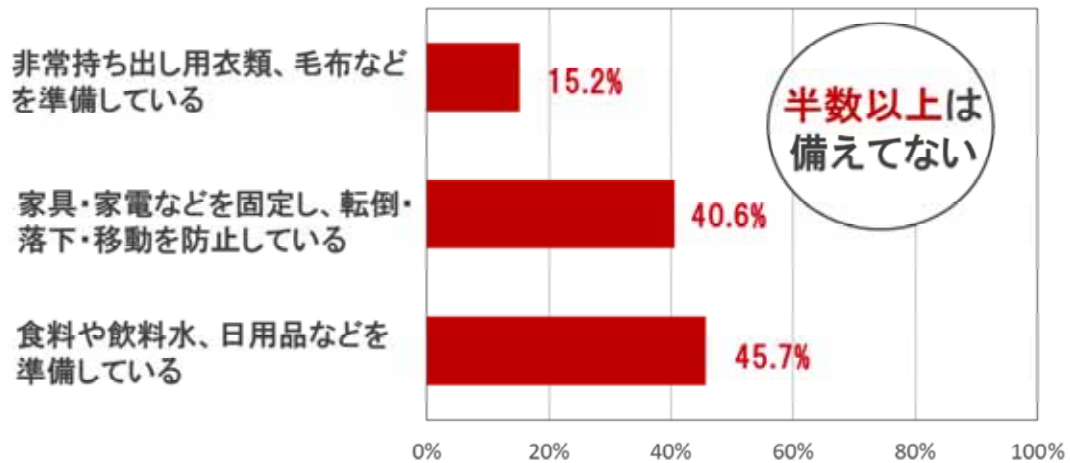
【補足説明】

- 前のスライドに続いて、共助の重要性を事例を使って説明します。
- 大規模な火災に対しても地域による消火活動が行われた
- 地域住民が一体となった防災活動、つまり共助が被害の拡大を防止する上でとても重要

自助意識の現状

近年、自助の意識は高まってきているが、まだ不十分

各家庭が大地震に備えて、行っている対策



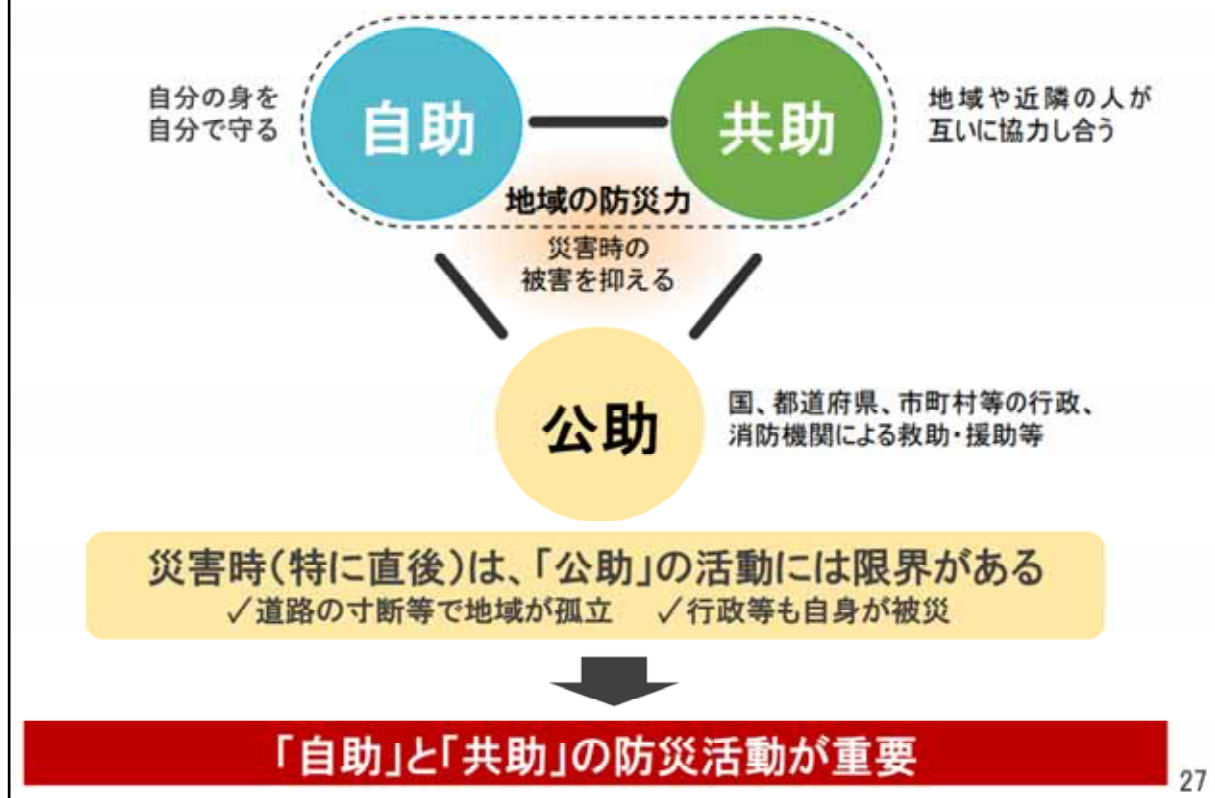
参考:内閣府「平成29年度防災に関する世論調査」

26

【補足説明】

- 内閣府の調査では、自助による準備が不十分であることを説明します。

自助・共助の重要性



【補足説明】

- 自助・共助・公助について説明します。
- 先の事例で紹介したように、災害時、特に災害発生直後は、「公助」には期待できないことを説明し、特に災害発生直後は、自主防災組織を中心とした「共助」による災害対応が重要であることを伝えます。

【事例】共助による自助への働きかけ

■耐震診断ローラー作戦

ちりゅう うしだちょう
(知立市牛田町自主防災会:愛知県)

- 建築士、防災ボランティア、県及び市町村などと協働して、地域の民家に戸別訪問し、木造住宅の耐震化の普及・啓発を実施
- 木造住宅207軒を訪問し、その内64軒が無料耐震診断を実施
- 行政の支援制度であった無料耐震診断を勧める取組みで、知らない人間が勧めるより、地域で顔の見える関係にある人間が勧めることによって大きな効果が得られた。



参考:愛知県「安心・安全な住まい・まちづくりに関する取組事例について」

28

【補足説明】

- 耐震診断の費用を行政が助成する制度の活用について、知らない行政の職員から勧められるよりも、普段からの繋がりがある人間から勧められた方が、より強く動機づけられ、その後の行動に移る可能性が高いことがうかがえます。

2. 自主防災活動の必要性 - まとめ -

- 災害時(特に直後)は、「自助」と「共助」の防災活動が重要

29

【補足説明】

- 中項目「2. 自主防災活動の必要性」で学んだことをまとめます。

まとめ

- 近年、大規模な地震や風水害が発生し、被害は甚大
- 災害時(特に直後)は、「自助」と「共助」の防災活動が重要

30

【補足説明】

- この単元、「地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性」で学んだことをまとめます。

ワークシート(地震)

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生じる被害・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。

ワークシート(風水害)

自分の地域における大雨や台風による被害を、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 河川による洪水の可能性

洪水の可能性 あり・なし

浸水深

② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性 あり・なし

③ 高潮の可能性

高潮の可能性 あり・なし

浸水深

④ その他、大雨・台風によって地域に生じる被害や影響等

大雨や台風によって、上記以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。

【本教材について】

- 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
- 単元名： 2 地域防災リーダーの役割
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
 1. ワークショップ用に、各班に1枚の模造紙と付せん紙(黄色と青の2色)1組、参加者人数分の細マジック(黒)を準備して下さい。
 2. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。

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

地域防災リーダーの役割

学習目標と内容

●学習目標

地域で自主防災活動に取り組む際に、リーダーとして最低限必要と考えられる知識を身につける

<目次>

- 自主防災組織の役割等 P. 4～ 10
- 地域の防災リーダーの役割 P. 11～15
- 仲間を増やす P.16～27
- 地域をとりまく団体等との連携 P.28～32

3

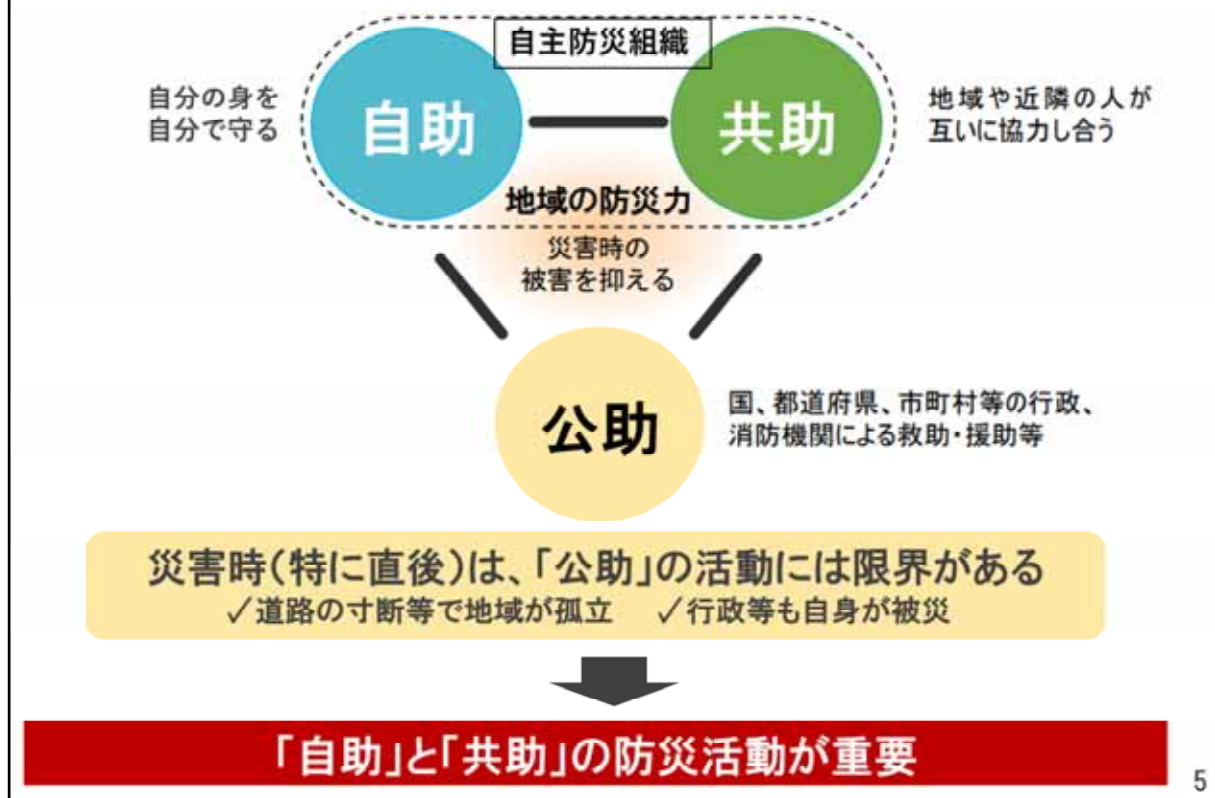
【補足説明】

- この単元の目標を伝える。

10分

1. 自主防災組織の役割等

自主防災組織の役割(自助・共助の重要性)



【補足説明】

- 自助・共助・公助について説明します。
- 先の事例で紹介したように、災害時、特に災害発生直後は、「公助」には期待できないことを説明し、特に災害発生直後は、自主防災組織を中心とした「共助」による災害対応が重要であることを伝えます。

自主防災組織について

自主防災組織とは、自主的に結成された地域の防災活動の中核となる組織

自覚	目的	活動
自分たちの地域は自分たちで守る	災害による被害を予防し、軽減する	防災教育、避難行動要支援者対策、避難所運営など ※地域によって様々

※自主防災組織の活動に対する補償制度
安心して自主防災組織等の活動を行う為の補償制度がある自治体もある
(例: 岐阜県各務原市^{かかみがはら}「まちづくり活動保障制度」)

6

【補足説明】

- 自主防災組織の定義について説明します。
- 災害対策の最も基本となる法律である災害対策基本法においては、「住民の隣保協同(りんぽきょうどう)の精神に基づく自発的な防災組織」(第2条の2第2号)として、市町村がその充実に努めなければならない旨が規定されている。
- 自主防災組織の活動に対する補償制度がある自治体もあります。例えば、各務原市まちづくり活動保障制度は、まちづくり活動団体に対して、公益的な活動中の事故により傷害や賠償責任を負った際に補償する制度です。障害補償、賠償責任補償、疫病補償で構成され、制度にかかる保険料は市が負担しています。

自主防災組織の活動の必要性

地域とのつながり・結びつきが希薄化する現在、**安心・安全**な暮らしを守る**地域社会づくり**には、「自助」・「共助」の力を高める自主防災組織の活動が不可欠

自主防災組織の日常における活動の目的



7

【補足説明】

- 【自助力の向上】とは、地域住民が防災に関する正しい知識を共有し、各家庭で災害に備えるようにすることです。
- 【共助力の向上】とは、災害時に地域で力を合わせて効果的な災害対応ができるようにすることです。
- 防災力の向上の基本は、各々の家庭において、火を出さないこと、家や塀等の倒壊を防ぎ安全性を確保すること等、各個人及び各家庭での防災対策です。
- 一時的ではなく、継続して実施することが重要です。
- 次ページ以降で自主防災組織の役割分担、活動内容等について理解してもらいます。

平時の主な取組み

平時から、防災意識の向上、地域の災害に対する備え、自助・共助の意識の向上などに取り組む

①

地域ぐるみでの
防災意識の醸成、
教育実施

②

家庭内の
安全対策の推進

③

地域の
災害危険個所
の把握

④

防災訓練

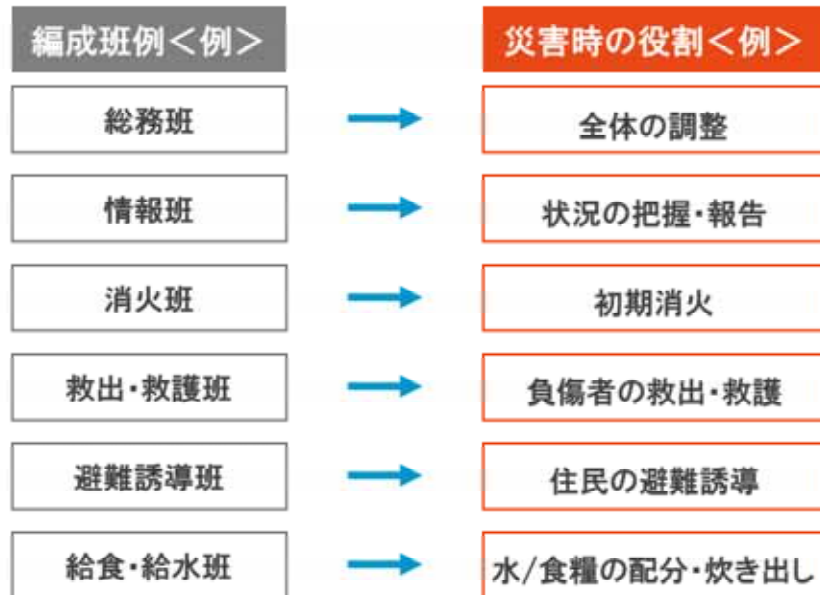
8

【補足説明】

- 地域ぐるみでの防災意識の醸成、教育実施
地域の行事やイベントなどを利用して、住民同士で自主防災について話し合う機会をできるだけ作り、防災意識を広めます。また、自治体等の訓練や研修を利用した教育も行います。
- 家庭内の安全対策の推進
家屋の耐震化はもちろん、家具等の転倒防止や防災用品の準備、食料・飲料水などの備蓄を推進します。
- 地域の災害危険箇所の把握
地域内を実際に歩いてみる防災まち歩きの実施や、その結果を使った防災マップの作成等を行います。
- 防災訓練
定期的に防災訓練を実施し、地域の防災力の向上と防災意識の向上を図ります。訓練終了後には課題を整理して、次の取組みに繋がるよう心掛けます。また、正しい知識・技術習得のために、消防機関等の指導を受けるのもよいでしょう。

自主防災組織の役割の例(災害時)

1つの例です。役割を決める際の参考にして下さい。



9

【補足説明】

- 自主防災組織の班編成と役割について、例を紹介します。
- 自主防災組織を結成し、活動を進めていくためには、組織としての体制づくりを行うと、より円滑に取り組めます。
- 体制の一例をスライドに記載しています。組織を取りまとめる会長をおき、会長のもとに副会長ほか自主防災活動に参加する構成員一人ひとりの仕事の分担を決め、組織を編成するとよいでしょう。
- 編成にあたっては、まず活動する班を編成し、班ごとにも指揮者（班長）を定め、班編成も組織の規模や地域の実情によって異なるため、まずは地域に必要な最低限の班編成から行い、徐々に編成を充実させるとよいでしょう。

1. 自主防災組織の役割等 - まとめ -

- ・ 自主防災組織は、主に共助の役割を果たすとともに、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う

10

【補足説明】

- ・ 中項目「1. 自主防災組織の役割等」で学んだことをまとめます。

5分

2. 地域の防災リーダー の役割

地域の防災リーダーとして
果たす役割は何でしょうか？

12

【補足説明】

- 受講者に、「地域の防災リーダーとして果たす役割は何だと思うか」を問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えていただいてもよいでしょうか。）

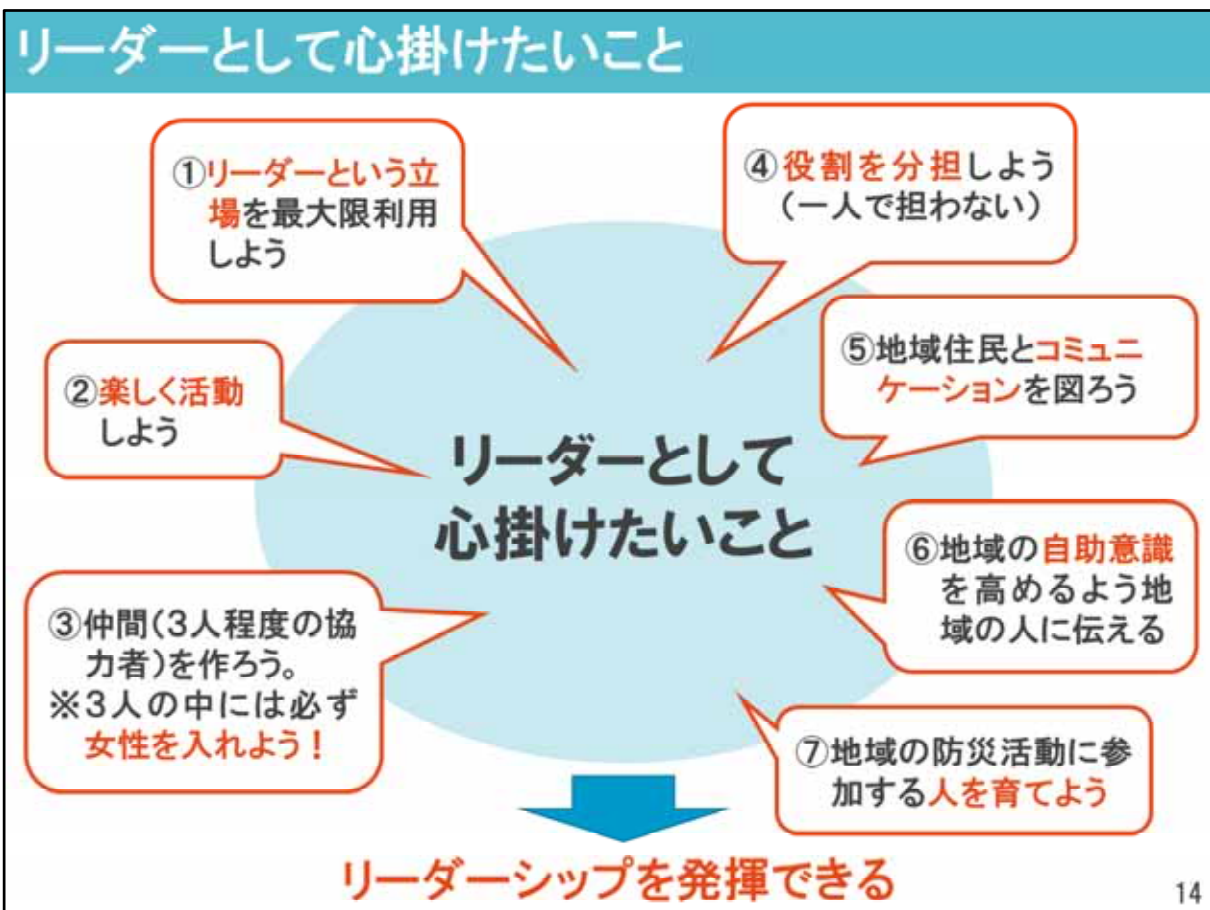
地域の防災リーダーの役割



13

【補足説明】

- 地域の防災リーダーは、災害時にリーダーシップをとり、地域住民の先頭に立って、地域の防災活動を主導していくことが求められます。
- 災害時にリーダーとしての役割を果たすためには、平常時から地域で中心となって防災活動を進めておく必要があります。



【補足説明】

- ・ リーダーシップをとるための7項目のコツを説明します。

リーダーという立場を最大限利用しよう

- ・ 地域の一個人ではできないことでも、地域防災リーダーという立場や肩書を利用することで、活動しやすくなることは多いはずです。

楽しく活動しよう

- ・ 自主防災組織で活発な活動をしている団体には、みんなが楽しんで活動しているという特徴が見られます。

仲間(3人程度の協力者)を作ろう

- ・ 一人だけで組織を運営していこうとせず、組織運営等のリーダー業務について相談や役割分担ができる3人程度の仲間(協力者=役員の立場)を作ることによって、リーダーに係る実質的及び精神的な負担を軽減することができます。
- ・ 3人の中には女性を入れ、多角的な視点から活動できるようにしましょう。

役割を分担しよう

- ・ 他の人に任せられる作業は、積極的に任せていくことで、リーダーの負担軽減を図ります。

地域住民とコミュニケーションを図ろう

- ・ リーダーが地域住民全員の顔を覚えることは不可能ですが、地域住民がリーダーの顔を覚えることは容易です。地域の人的なネットワークを広げ「顔の見える関係」が重要です。

地域の自助意識を高めるよう地域の人に伝える

- ・ 災害発生時の被害を抑えるためには、自助が重要になることを地域の人に伝えよう。

地域防災に参加する人を育てよう

- ・ 防災活動に参加してきた住民に対して、さらに地域防災の必要性を説明して、特に高い関心を持ってくれた人には、継続的な活動への参加・協力を促します。

2. 地域の防災リーダーの役割 - まとめ -

- 地域の防災リーダーは、災害時に先頭に立って防災活動を行うために、災害時だけではなく、平常時からリーダーシップを発揮して活動する

15

【補足説明】

- 中項目「2. 地域の防災リーダーの役割」で学んだことをまとめます。

35分

3. 仲間を増やす

皆さんが自主防災組織として
活動をしている中で、
悩んでいることや不安なことを
グループで話し合ってみましょう

【補足説明】

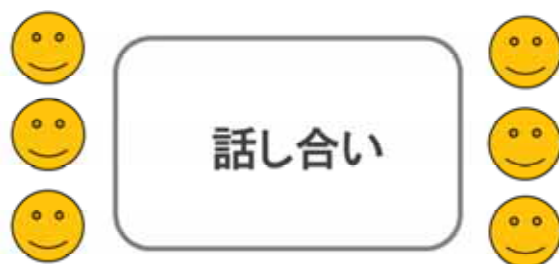
- 受講者に、「皆さんが自主防災組織として活動をしている中で、悩んでいることや不安なことはありませんか？」と投げかけます。
- 例えば、「高齢化で役をやる人が少ない」「組織内に若い人がいない」「宣伝しようと思ってもチラシを作れる人がいない」など。
- 受講者に、「では、今からワークショップを行います」と宣言します
- 「自主防災組織の活動についての悩み事や不安なことをグループで話し合ってみましょう」と投げかけます。



悩みや不安を共有しましょう

【グループ検討】5分

- ・ 自主防災組織として活動する中で、悩み事や不安なことなどを、グループで話し合いましょう



18

【補足説明】

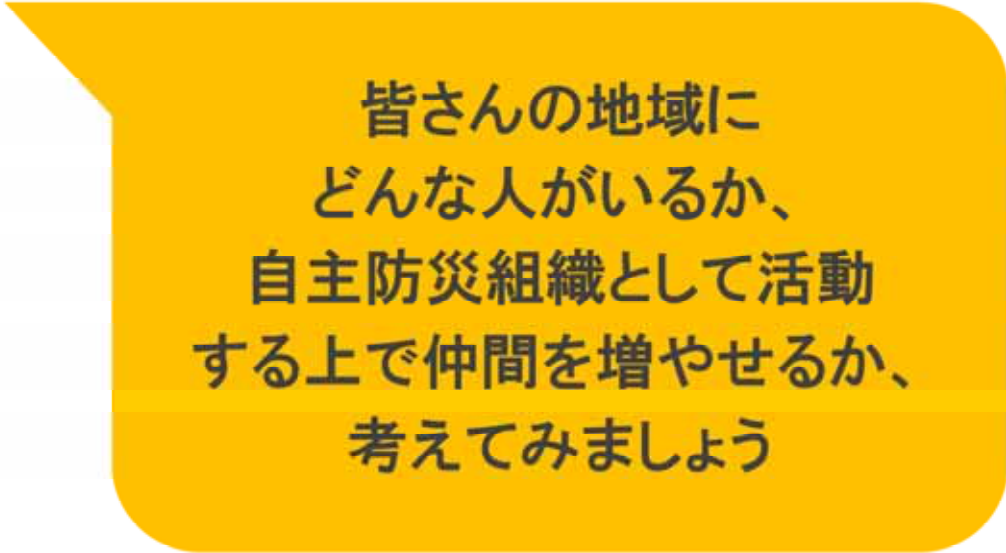
- ・ 【グループ検討】であることを伝え、自主防災組織の活動の悩み事や不安なことなどについてグループ内で話し合うよう促します。
- ・ 各グループを見て回り、発言が活発でなければ、質問したり、ヒントを与えるなどして発言を促す。
- ・ 質問があれば対応する。

皆さんの悩みや不安は
仲間を増やすことで
解決できることが多い
のではないのでしょうか？

19

【補足説明】

- 受講者に、「皆さんの悩みや不安は仲間を増やすことで解決できることが多いのではないのでしょうか？」と投げかけます。



皆さんの地域に
どんな人がいるか、
自主防災組織として活動
する上で仲間を増やせるか、
考えてみましょう

20

【補足説明】

- 受講者に、「仲間を増やすにどうしたらいいか、ワークショップを通して学んでいきましょう」と投げかけます。
- 受講者に、「皆さんの地域にどんな人がいるか考えてみましょう」と問いかけます。



仲間を増やす

【個人検討】 <3分>

- 皆さんの地域にどんな人がいるか考え、黄色の付せん紙に書き出してみましょう

パソコンが
得意な人

料理が得意
な人

21

【補足説明】

- 個人による検討であることを伝えます。
- 自分たちの地域に住んでいる人のカテゴライズを促します。EX)パソコンが得意な人、料理が得意な人、医者、消防士、大工、イベント企画が得意な人 など
- 各グループを見て回り、作業が滞っている場合は、ヒントを与えるなどして作業を促す。
- 質問があれば対応する。



仲間を増やす

【個人検討】 <3分>

- 黄色の付せん紙に書き出した地域の人、「平常時」「災害時」にどんな防災の取組みができるか考え、青色の付せん紙に書き出してみましよう

ちらしの
作成

炊き出し

22

【補足説明】

- 個人による検討であることを伝えます。
- 先程と別の色の付せん紙を使用し、黄色の付せん紙に書き出した人が「平常時」「災害時」にどんな防災の取組みができるか考えるよう促します。
- 各グループを見て回り、作業が滞っている場合は、質問したり、ヒントを与えるなどして作業を促す。
- 質問があれば対応する。



仲間を増やす

【グループ内検討】 <10分>

1. グループ内の1人が、黄色の付せん紙に書き出した「地域にいる人」を読み上げ模造紙に貼ります
2. 続いて、「地域にいる人」が活動できる防災に関する取組み(青色付せん紙)を読み上げ、平常時と災害時にわけて貼ります
3. 他の人は、同じ内容の付せん紙があったら近くに貼ります
4. 貼り終わったら、次の人の番です(1～3を繰り返す)

地域にいる人	平常時		災害時	
パソコンが得意な人	ちらしの作成	▲▲▲ ▲▲	△△△ △△	
料理が得意な人	炊き出し訓練	○○○ ○○	炊き出し	□□□ □□
●●●● ●な人				

23

【補足説明】

- グループ内での検討であることを伝え、地域にどんな人材がいるか、またその人材を活用できる防災の取組みについてグループ内で検討するよう促します。
- 検討の仕方をスライドに沿って説明します。
- 各グループを見て回り、作業が滞っている場合は、質問したり、ヒントを与えるなどして作業を促す。
- 質問があれば対応する。



仲間を増やす

【グループ内検討】 <5分>

- 黄色の付せん紙に書き出した「地域にいる人」が、防災の取組みに参加するためには、何をしたらよいか話し合ってみましょう

地域にいる人	平常時		災害時	
パソコンが得意な人	ちらしの作成	▲▲▲ ▲▲	△△△ △△	
料理が得意な人	炊き出し訓練	○○○ ○○	炊き出し	□□□ □□
●●●●● ●な人				

24

【補足説明】

- グループ内での検討であることを伝え、自主防災意識を持った仲間の増やし方についてグループ内で話し合うよう促します。
- 各グループを見て回り、作業が滞っている場合は、質問したり、ヒントを与えるなどして作業を促す。
- 質問があれば対応する。

地域の資源(人)を活かす

地域の資源(人)を活かし、平時から防災の取組みに参加してもらえるように、声をかけてみましょう

地域の資源(人)		平時	災害時
パソコンが得意	→	チラシづくり	情報の整理
料理が得意	→	炊出し訓練	炊き出し
企画が得意	→	イベント企画	レクリエーション
医師	→	応急手当のやり方	応急処置
消防士	→	救命講習	救急救命活動
若者	→	新しいアイデア	力仕事

25

【補足説明】

- ひとつ前のワークショップで出た内容についても触れるようにするとよいでしょう。

自主防災組織に参加する仲間を増やす

多様な人達が一人一人役割を得て、やりがいを感じながら、**楽しみ、前向き**に取り組むことができるように心掛けましょう



26

【補足説明】

- 広報
 - ✓ 広報紙、アンケート、マスコミ等を活用しながら、地域の活動をPRし、参加者の拡大を図りましょう。
 - ✓ 地域のあらゆるイベントの場で活動を伝えましょう。
- 女性
 - ✓ 地域における生活者の多様な視点を反映するためにも、女性の参画を促進しましょう。
 - ✓ リーダーに複数の女性が含まれるようにしましょう。
- 場
 - ✓ 地域活動を楽しいものにし、参加者のモチベーションを上げながら多くの住民を巻き込み、多様な人材が参加したくなる雰囲気を醸成しましょう。
- 次世代
 - ✓ 将来にわたって継続的に活動できるよう、幅広い世代の人材を育成しましょう。
 - ✓ 学校等と連携し、小さな頃から防災意識を持ってもらい、中学生、高校生、若者を巻き込みましょう。

3. 仲間を増やす - まとめ -

- ・ 女性をはじめ、地域に暮らす多様な人達を巻き込み、活動に参画する仲間を増やす

27

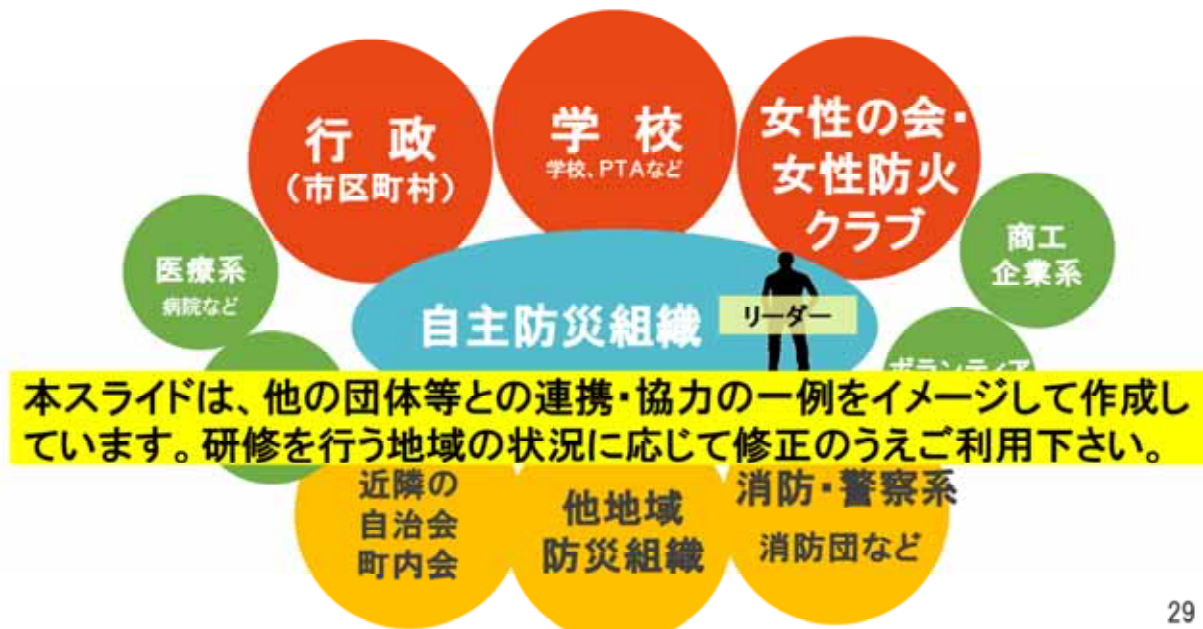
【補足説明】

- ・ 中項目「3. 仲間を増やす」で学んだことをまとめます。

4. 地域を取り巻く団体 等との連携

地域の様々な人や団体との連携・協力

地域には多様な人や団体があるので、まずは連携できる人や団体と協力しながら、自主防災活動を進めましょう



29

【補足説明】

- 地域には、防災に携わる多様な人や団体があります。地域の防災力の向上のために、地域の様々な人や団体と連携しながら活動しましょう。
- 災害が発生した場合は、地域コミュニティが持つあらゆる力が必要で、平時から、地域の様々な人や団体との協働体制づくりが求められます。
- 小学校区等のより広域な単位で災害の様々な状況に対応できる体制を構築するのも有効です。
- 「仲間を増やす」(P13～24)などで増やした仲間をきっかけとして、他の団体と連携することも有効です。

(連携の例)

- ✓ 行政：組織の運営支援、防災研修・訓練、避難所の運営
- ✓ 学校：共同の防災訓練、PTAとの協力
- ✓ 女性の会：炊出し、避難所の運営協力
- ✓ 近隣の自主防災組織：情報共有
- ✓ 消防団：防災訓練の講師

【事例】自主防災組織と他団体との連携（平時からの協力）

■自主防災組織と小学校の連携

うさ
（宇佐町自主防災連絡協議会等：高知県）

- 小学校と連携し、学校行事の防災キャンプで、避難訓練を実施
- 子育て世代が参加
- PTA役員も参加

参考：高知県「自主防災活動事例集」



■自主防災組織、消防団、地元企業と共同で防災訓練

やなぎしま
（柳島自主防災会：静岡県 富士市）

- 消防団・地元企業と協同で防災訓練を実施
- 地元の信用金庫の非常発電を災害時に活用する訓練等を実施

参考：消防庁「自主防災組織の手引き」



30

【補足説明】

- 他団体との連携事例を共有し、今後の活動に活かしましょう。

【事例】自主防災組織と他団体との連携（災害時の協力）

■災害時相互協力協定の効果

ふくずみ
（福住町町内会：宮城県 仙台市）

- 他県の町内会や民間会社と、「協力協定」を締結
- 内容はたった1項目「災害が起きたらできるだけ支援・協力を行う」
- 東日本大震災の4日後には
協定先から食べ物が届けられた。



参考：消防庁「東日本大震災時における自主防災組織の活動事例集」

■災害時の協力

かくた えだの
（角田市枝野地区防災組織：宮城県 角田市）

- 消防団・交通安全協会の方に、夜間の防犯パトロールと、避難所の当直をしてもらった
- 民間企業から暖房、燃料、機材の提供を受けた

参考：消防庁「東日本大震災時における宮城県内自主防災組織の活動事例集」

31

【補足説明】

- ・ 他団体との連携事例を共有し、今後の活動に活かしましょう。

まとめ

- 自主防災組織は、主に共助の役割を果たすとともに、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う
- 地域の防災リーダーは、災害時に先頭に立って防災活動を行うために、災害時だけではなく、平常時からリーダーシップを発揮して活動する
- 女性をはじめ、地域に暮らす多様な人達を巻き込み、活動に参画する仲間を増やす
- 様々な団体等と連携・協力する

33

【補足説明】

- この単元、「地域防災リーダーの役割」で学んだことをまとめます。

【本教材について】

- 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
- 単元名： 3 自助の重要性と災害への備え
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
 1. 研修会場にインターネット環境を準備して下さい。(映像を使用するため、スピーカー等を準備して下さい。)
 2. ワークショップ用の資料(「わが家の備蓄チェックシート」と記入用のボールペン1本を参加者に配布して下さい。)
 3. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。

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

自助の重要性と
災害への備え

学習目標と内容

●学習目標

各家庭での安全対策と災害への事前の備えは、地域の自助意識を向上させるために必要であり、防災リーダーはこれらを実施するとともに、地域に伝えることの重要性を理解する

<目次>

- | | |
|------------|---------|
| ● わが家の安全対策 | P. 4～23 |
| ● 事前の備え | P.24～33 |

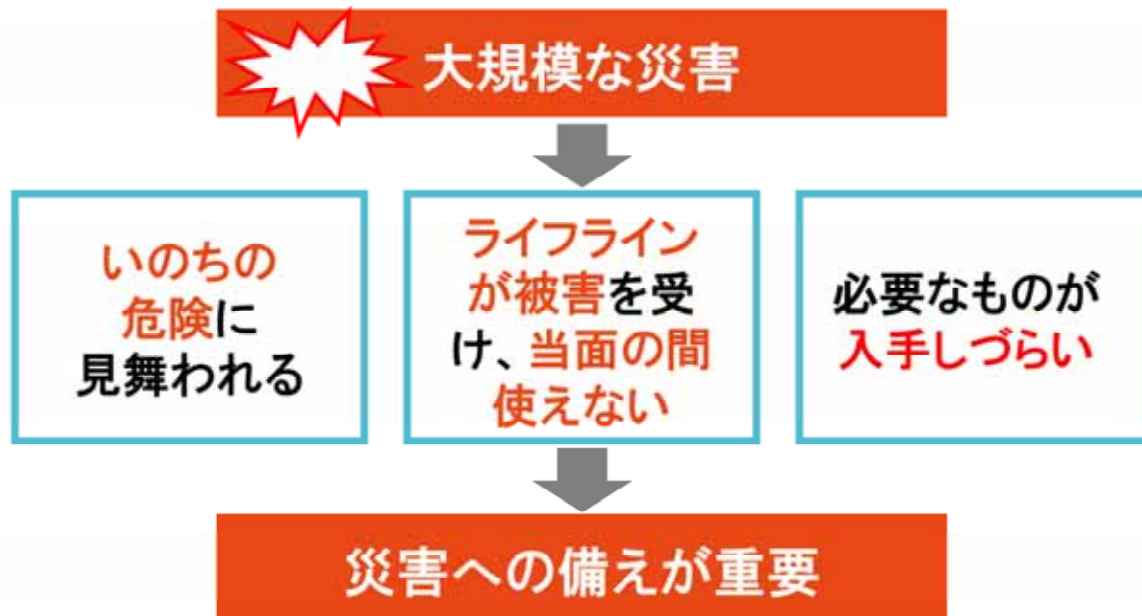
【補足説明】

- この単元の目標を伝える。

1. わが家の安全対策

大規模災害が発生すると...

災害から「いのちを守る」ためには、様々な視点から「災害に備える」ことが重要



5

【補足説明】

大規模災害が発生すると、

- 非常に強い揺れにより、家屋の倒壊、家具の転倒やガラスの飛散、ブロック塀の倒壊などいのちの危険に見舞われる恐れがあります。
- 電気・ガス・水道・下水道などのライフラインが被害を受け、当面の間使えない恐れがあります。
- 道路等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい恐れがあります。

災害に備えるための視点

①事前に身の安全を守り、危険を回避する

住宅の耐震化

ブロック塀の耐震化、生垣助成

室内の転倒・落下・移動防止措置

浸水対策

地域の特性(危険)把握

「私の避難行動マップ」の作成

想像力・判断力・行動力の向上

②被害を最小限に留める

防火対策・初期消火

応急手当

救出・救助

③生き延びる

情報収集手段、家族の安否確認方法

非常持出品、備蓄品の整備

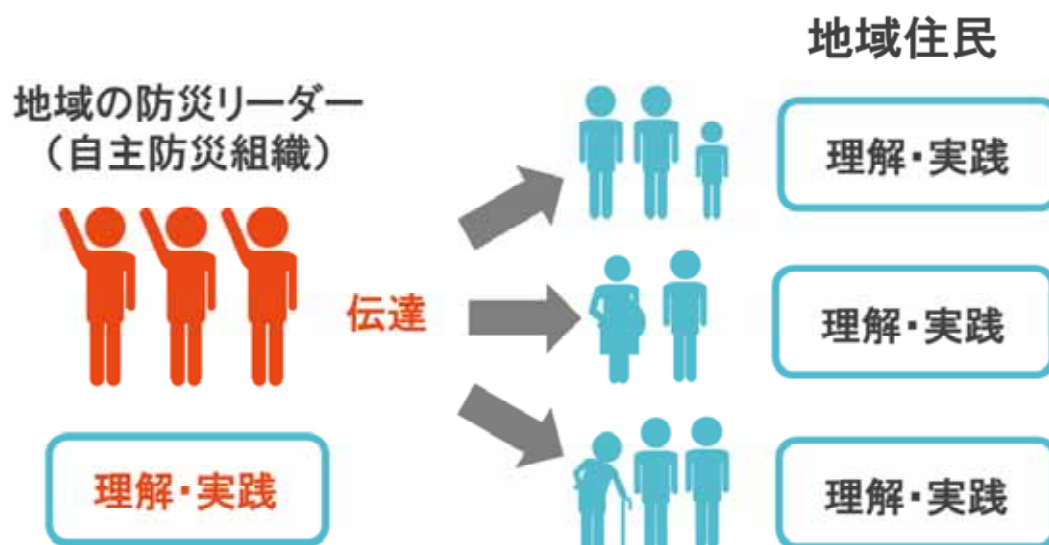
6

【補足説明】

- 効果的に災害に備えるためには、これら3つの視点をもって取り組むとよい。
 - 事前に身の安全を守り、危険を回避する
 - ✓ 住宅、ブロック塀の耐震化、生垣の助成をはじめ、室内の転倒・落下・移動防止措置、浸水対策を行いましょう。
 - ✓ 地域の特性を把握し、「私の避難所行動マップ」を作成したり、想像力・判断力・行動力の向上を図りましょう。
 - 被害を最小限に留める
 - ✓ 防火対策や災害発生時の初期消火活動のほか、応急手当、自助共助による救出・救助を心掛けましょう。
 - 生き延びる
 - ✓ 情報収集手段、家族の安否確認方法の確認、非常持出品や備蓄品の整備を行いましょう。

地域全体が災害に備えられるように

地域の防災リーダーが、災害への備えの必要性を理解・実践し、地域の人達に伝えていきましょう



7

【補足説明】

- リーダーが理解して、地域住民に伝えることで、同様の理解・実践を地域に広めることができます。

地震に対する
わが家の安全対策には
どんなものがあるでしょうか？

8

【補足説明】

- 受講者に、「地震に対するわが家の安全対策にはどんなものがあると思うか」を問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えて頂くのもよいでしょう。）

＜地震時の室内＞
被害にあわれた方の
体験談を聞いて、
地震の揺れで室内が
どのような状態になるのか、
映像で確認してみましょう。

【補足説明】

- 受講者に、「地震発生時室内ではどのようなことが起こると思うか」と問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えていただくのもよいでしょう。）
- 出てきた意見を踏まえ、次スライドの動画を視聴することで理解を深めます。

＜地震時の室内＞

総務省消防庁 防災学習DVD

『ふせごう-家具等の転落防止対策-』

03:36～07:50の映像（4分14秒）

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html>

（総務省消防庁 データベース「地震などの災害に備えて」 震災対策DVDビデオシリーズ）

10

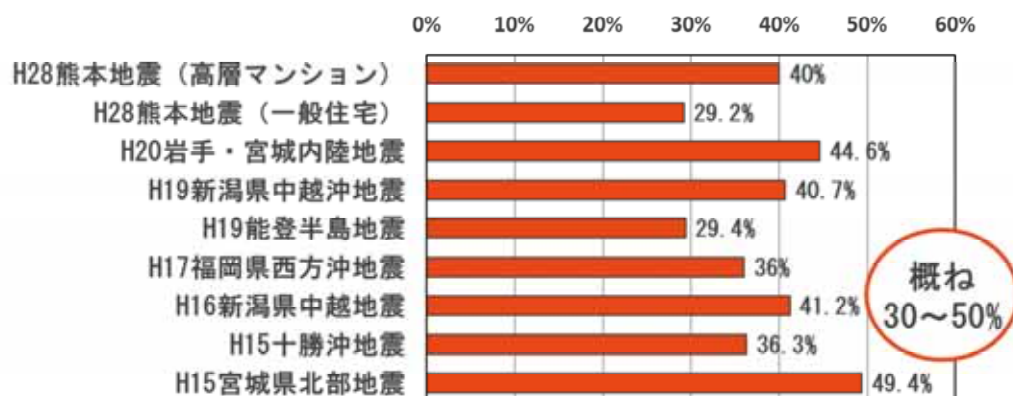
【補足説明】

- スライドのURLにアクセスし動画を視聴します。
- 実際に被害にあった方の体験談を聞くことで次スライドの「家具類の転倒・落下・移動による被害」の理解を深めます。
後ほど同じ動画の後半を再度視聴します。

家具類の転倒・落下・移動による被害

地震でけがをした人のうち、約30～50%が、家具等の転倒・落下・移動を原因としている。

近年発生した地震においてけがをした人のうち、
家具類の転倒・落下・移動を原因とするけが人の割合



参考：東京消防庁「家具転対策 高層階に潜む危険～平成28年熊本地震による室内被害」

11

【補足説明】

- 家具類の転倒・落下・移動防止対策をとることで、けがの発生リスクを大幅に削減することができます。

地震に対するわが家の安全対策

①集中収納

居間等に家具類を置かない

②レイアウトの工夫

けがを防ぎ、避難の邪魔にならないようにするためのレイアウトの工夫

③家具類の転倒・落下・移動防止対策

家具類が揺れに対して転倒・落下しない、移動しないための備え

④防火対策・消火対策

火災を防ぎ、火災が発生したらすぐに消火するための対策

わが家の安全対策を学び、地域に伝えましょう！

12

【補足説明】

集中収納

納戸やクローゼット、据え付け収納家具への集中収納に努めることで、居間等に家具類を置かないようにしましょう。

レイアウトの工夫

けがを防ぎ、避難の邪魔にならないようなレイアウトを工夫しましょう。

家具類の転倒・落下・移動防止対策

レイアウト上の対策を行った上で、家具類が揺れに対して転倒・落下しない、移動しないよう備えましょう。

防火対策・消火対策

地震による揺れが起こった際に火災が起こらないような対策、また火災が発生してもすぐに消化するための対策をしましょう。

地震に対するわが家の安全対策

①集中収納の方法

集中的に収納することで、居住スペースの安全を確保しましょう

納戸に集中



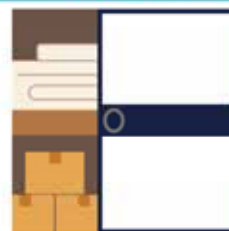
タンス部屋に集中



クローゼットに集中



据え付け収納に集中



13

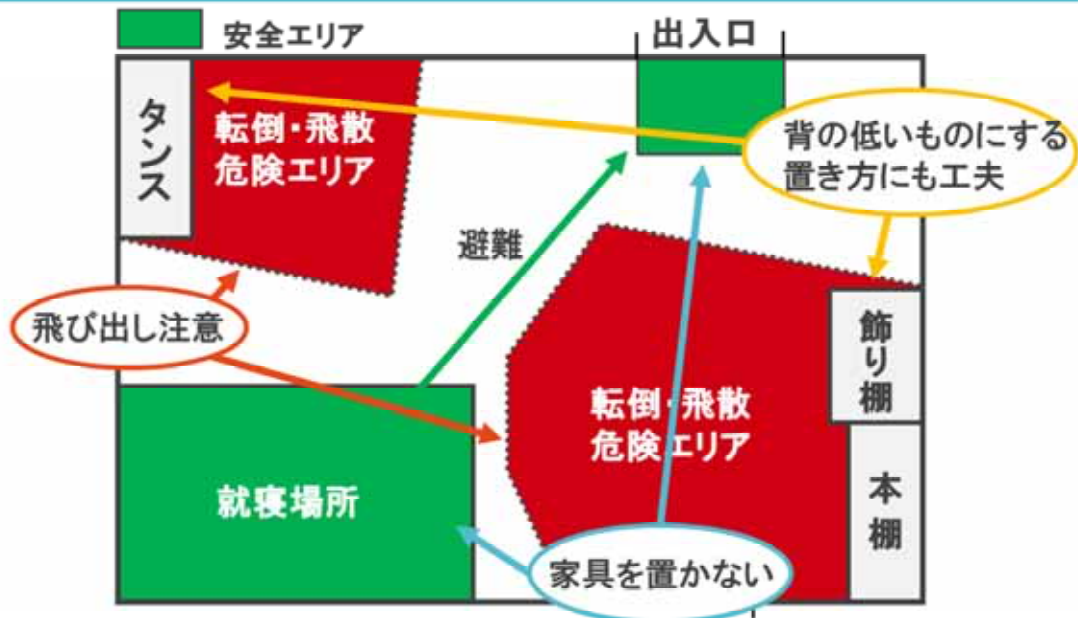
【補足説明】

- 納戸、タンス部屋、クローゼット、据え付け収納など、地震の揺れによる転倒・落下・移動の心配がない場所に集中して収納することで、居住収納分離を行い、生活空間に家具類を置かないようにしましょう。

地震に対するわが家の安全対策

②家具類のレイアウトの工夫（安全エリアの設定）

就寝場所や出入口の付近には「安全エリア」を確保しましょう



参考：品川区「高層マンション防災対策の手引き(p.18)」

14

【補足説明】

- 就寝場所や出入口の付近には、特に家具等が移動してきたり、倒れ込んでくること
が無いよう配置し、通路や安全エリアを確保しましょう。
- タンス、ピアノなどの重い家具、本棚、飾り棚など収納物が飛散する可能性のある
家具、パソコンやテレビなどの飛び出しは特に気を付ける必要があります。これら
はけがを防ぐだけでなく、地震後の生活環境の維持のためにも有効です。

＜家具の転倒防止＞

実際にどのようにやるのか、
必要なものはなにか、
映像で確認してみたいと思います。

15

【補足説明】

- 受講者に、「どうやって家具の転倒防止を行うと思うか」と問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えていただくのもよいでしょう。）
- 出てきた意見を踏まえ、次スライドの動画を視聴することで理解を深めます。

＜家具の転倒防止＞

総務省消防庁 防災学習DVD

『ふせごう-家具等の転落防止対策-』

10:41～19:08の映像（8分27秒）

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html>

（総務省消防庁 データベース「地震などの災害に備えて」 震災対策DVDビデオシリーズ）

16

【補足説明】

- スライドのURLにアクセスし動画を視聴します。 先ほどの動画の後半です。
- 家具毎、器具毎の転倒防止対策方法を具体的に知ることによって理解を深めます。

地震に対するわが家の安全対策

③家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

家具等転倒防止用器具

自宅や家具等にあった器具や金具を選ぶ



壁に固定する場合

間柱や付け鴨居など、強度がある部材に固定



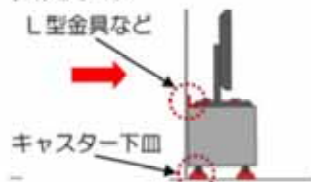
ポール式/ストッパー式器具

組み合わせて取り付けると強度がアップ、賃貸住宅にもお勧め



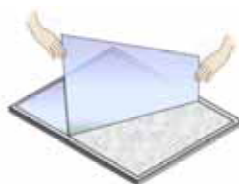
家電等の落下/移動防止

家電等は机や台と固定し、さらに机や台を壁に固定する



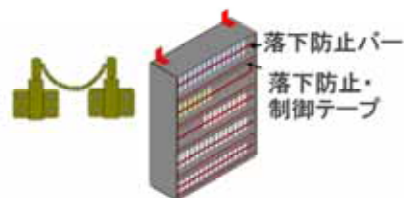
食器棚ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼る(部屋のガラスにも)



扉開放防止、収容物の工夫

収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する



17

【補足説明】

- 家具類の転倒・落下・移動防止対策について、前ページの映像で見てもらった内容をおさらいします。

【事例】地域ぐるみでの取り組み

■家具転倒防止事業

(^{えな}恵那市まちづくり市民協会防災研究チームなど:岐阜県 恵那市)

- 社会福祉協議会、消防団など多くの団体と、災害時要援護者宅で、家具転倒防止器具や火災警報器を取り付け
- 延べ4000名が参加し、家具転倒防止471件、火災警報器763件



参考:消防防災博物館「恵那市家具転倒防止ボランティア作戦「みんなで助け合おう減災たいさく」

18

【補足説明】

- 家具の転倒防止対策を地域ぐるみで取組んだ事例もあります。

地震に対するわが家の安全対策

④防火対策・消火対策

地震の揺れへの対策とあわせて、防火対策も行う

ストーブの周りに
物を置かない



掃除や整理整頓
(コンセントなど)



家具やカーテンなど
を防災品にする



感震ブレーカーの
設置



住宅用火災警報器の設置と
定期的な点検



消火器の設置と
使い方を覚える



写真:総務省消防庁ホームページ

19

【補足説明】

- 地震の揺れへの対策とあわせて、防火対策も行いましょう。ストーブの周りに物を置かない、コンセントの掃除や整理整頓、家具やカーテンなどを防災品にする、地震発生で自動的にブレーカーが落ちる感震ブレーカーの設置、住宅用火災警報器の設置と定期的な点検などを行いましょう。また、火災発生時に迅速な消火活動を行うことで、被害を最小限に抑えることができます。消火器を設置し、使い方を覚えておきましょう。

風水害に対する
わが家の安全対策には
どんなものがあるでしょうか？

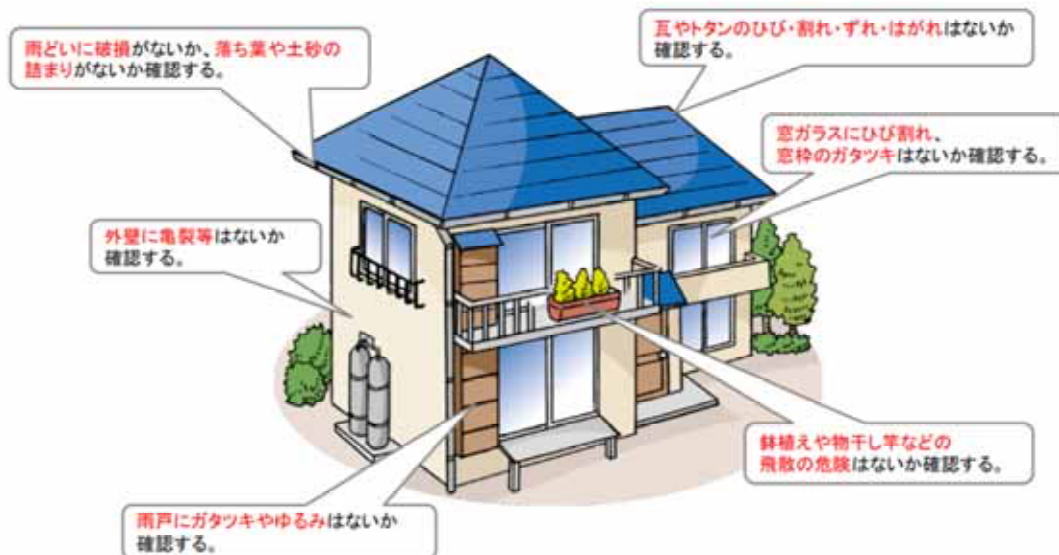
20

【補足説明】

- 受講者に、「風水害に対するわが家の安全対策にはどんなものがあると思うか」を問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えて頂くのもよいでしょう。）

風水害に対する安全対策①

家の周囲に不良箇所がないか、強風により飛散する危険があるものがないかなどを確認する。



参考：国土交通省「家庭で役立つ防災」

21

【補足説明】

- 風水害が起きる前に、自宅で被害につながりそうな箇所がないか確認しましょう。

風水害に対する安全対策②

浸水や雨漏りなどの被害を軽減するための備え



土のう

写真:江戸川区ホームページ



止水板

写真:千葉市ホームページ



垂直避難



ブルーシート

写真:防衛省自衛隊ホームページ

【補足説明】

- 気象警報や注意報が発令されたら、家屋への浸水防止の為に、止水板や土のうを積む対策を行いましょう。また、浸水被害発生可能性がある場合は、自宅内での垂直避難を行うなどの安全対策を取りましょう。

1. わが家の安全対策 - まとめ -

- ・ 災害からいのちを守るためには、さまざまな視点から災害に備えることが重要
- ・ 家具等の転倒防止などを自ら実施し、地域に伝える

23

【補足説明】

中項目「1. わが家の安全対策」で学んだことをまとめます。

25分

2. 事前の備え

大規模災害が発生すると・・・

災害の直後を生き延びても・・・

ライフラインの途絶

電気・ガス・水道

避難生活が続く

生活必需品が不足

異なる個々人の事情

年齢、性別、持病など



うまく生き延びていくための「備え」が必要

25

【補足説明】

- 安全対策を十分に行い、災害の直後を生き延びることができても、その後家族がうまく生き延びていくためには「備え」が必要です。

[三つのポイント]

- ライフラインの途絶が発生することで、電気・ガス・水道の共有がストップします。
- 避難生活が続くことで、生活必需品が不足します。
- 年齢、性別、持病など異なる個々人の事情によって対策をとる必要があります。

備えておく物

①非常持出品

避難するときにまず持ち出すべきもの。

被災した最初の1日間をしのぐために、必要最低限を備える。

例えば

現金、スマートフォン、食料・飲料水、救急用品、カップ、懐中電灯、ラジオなど

②備蓄（非常備蓄品）

発災後の避難生活(3日程度)に必要なもの。

救援物資の到着までに最低限必要なモノを準備しておく。

例えば

食料・飲料水・簡易トイレ・生活用品など



- ・ 家族構成や一人一人の特性に合わせて準備
- ・ リーダーとして地域に伝えましょう

26

【補足説明】

- ・ 災害後に生き延びていくためには、食料・飲料水、生活するうえで必要な物資が不可欠です。スライドにある 非常持出品と、 備蓄の2つの観点から必要なものを必要数量、備えておきます。

非常持出品のポイント

非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に。

「非常用持出品チェックシート」を地域の各家庭に配布し、準備を進めるよう伝えましょう。

①各家庭において必要なものを

②両手が空くよう、リュック等に

③歩ける重さに

④すぐ持っていける場所に

[illegible]

参考:消防庁 https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/too/pdf/mocidashi.pdf

27

【補足説明】

- ・「非常用持出品チェックシート」は持ち帰って、各家庭に配布してもらうようにします。
- ・飲食物などの他に、常用している薬など、ご家族にとって必要なものを用意しましょう。
- ・避難するときに、両手が空くようにリュックなどに入れましょう。
- ・避難所まで歩ける重さにしましょう。
- ・玄関などすぐ持っていける場所に、置いておきましょう。

備蓄の基本

食べ物と飲料水

- 最低3日、可能であれば1週間分
- 飲料水は1人1日3リットル

その他

- 簡易トイレ、生活用水(浴槽にためておく等)、常用している薬、ミルク、おむつなど各家庭において特に必要なもの

皆さんの自宅には
どれくらいの備蓄がありますか？
チェックシートを使って
確認してみましょう！

【補足説明】

- 受講者に、「皆さんの自宅では備蓄をおこなっていますか」と問いかけます。
- （何人かの受講者を指名して答えていただくのもよいでしょう。）
- 回答結果を踏まえ、次のワークショップの理解につなげます。



備蓄状況を確認しましょう

【作業①】 <10分>

3日間生活するのに必要な備蓄量を確認し、皆さんの自宅にある備蓄が必要数に足りているか、「わが家の備蓄チェックシート」を使って確認しましょう。

掛け算で必要な数・量を算出 あてはまるものに○

家族の人数を書きます

人分

赤ちゃんがいるご家庭なら
「おむつ・ミルク・哺乳瓶」
など、ご家庭で特に必要なもの
(ないと困るもの)を書き
出しましょう。

わが家の備蓄チェックシート
災害発生後は、水道・ガス・電気が使えないことを考慮し、食べものが足りるか考えてみましょう。

ステップ1	ステップ2
3日間生活するのに必要な備蓄量を確認しよう。	自宅の状況を思い出し、必要分足りるか考えて、当てはまるものに○をつけてください。
(1) 食べ物の数	
3食 × 3日分 人分	必要 ☐ 不足 ☐ 十分 ☐
(2) 飲料水の量	
3L (リットル) × 3日分 人分	必要 ☐ 不足 ☐ 十分 ☐
(3) 簡易トイレの数	
5回 (目安) × 3日分 人分	必要 ☐ 不足 ☐ 十分 ☐
ステップ3	
食べ物、飲料水、簡易トイレ以外に、自分や家族に必要なものは何があるか、考えてみましょう。 (赤ちゃんがいる、自分や家族に持病がある、アレルギーがある家族がいる、電機式の医療器具を使っている人など、それぞれの家庭の状況で必要なものは異なります。)	

30

【補足説明】

- 個人による検討であることを伝え、「わが家の備蓄チェックシート」を使って、3日間生活するのに必要な備蓄量を確認し、今の自宅にある備蓄が必要数足りているか検討するよう促します。
- 検討の仕方をスライドに沿って説明します。
- 各人を見て回り、作業が滞っている場合は、ヒントを与えるなどして作業を促す。
- 質問があれば対応する。

地域全体で家庭の備蓄を進めましょう

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 「①足りる」場合 | 1週間を生きのびるために、さらに必要なものを必要数量購入する |
| 「②足りない」場合 | 3日間を生きのびるために、足りないものを購入する |
| 「③分からない」場合 | まずは確認！「足りない」場合のことを考えましょう |

備蓄品の例

分類	内 容
食料品	※すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物 ☐ 主食（レトルトなど） ☐ 栄養補助食品 ☐ 野菜ジュース ☐ 主菜（缶詰・レトルトなど） ☐ 調味料 ☐ 菓子類 など
飲料水	☐ 1人1日3リットル×3日分
生活用品	※生活に合わせて必要な物 ☐ 毛布 ☐ カセットコンロ ☐ カセットボンベ ☐ ろうそく ☐ ライター ☐ ランタン ☐ トイレットペーパー ☐ ゴミ袋 ☐ 割り箸 ☐ 簡易トイレ ☐ 生理用品 ☐ 薬 ☐ おむつ（赤ちゃん用） ☐ おむつ（高齢者用） ☐ 工具セット ☐ ガムテープ ☐ ほうき・ちりとり ☐ ロープ ☐ ガムテープ ☐ 充電式ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池 ☐ 予備バッテリー など
救助用具	☐ スコップ ☐ パール ☐ ノコギリ など

31

【補足説明】

- ワークの結果をもとに取るべき行動を説明します。
- ✓ 「足りる」場合、1週間を生き延びるために、さらに必要なものを必要数量購入しましょう。
- ✓ 「足りない」場合、3日間を生き延びるために、足りないものを購入しましょう。
- ✓ 「分からない」場合、まずは確認し「足りない」場合の行動を考えましょう。
- 備蓄品の例について説明します。

ローリングストック(循環備蓄)の勧め

普段から少し多めに購入しておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量を家に備蓄しておく方法です



地域の皆さんにも勧めましょう！

32

【補足説明】

- 常に必要数の備蓄を準備することが可能です。ぜひ地域の皆さんにも勧めましょう。

2. 事前の備え - まとめ -

- 「非常持出品」や「備蓄」を自ら整え、地域に伝える

33

【補足説明】

中項目「2. 事前の備え」で学んだことをまとめます。

まとめ

- ・ 災害からいのちを守るためには、さまざまな視点から災害に備えることが重要
- ・ 家具等の転倒防止などを自ら実施し、地域に伝える
- ・ 「非常持出品」や「備蓄」を自ら整え、地域に伝える

34

【補足説明】

- ・ この単元、「自助の重要性と災害への備え」で学んだことをまとめます。

次のページ以降は、家具の転倒防止についての参考資料です。
各地域の状況に応じて、活用して下さい。

(参考)家具等の転倒防止の器具の種類

自宅や家具等に合った器具や金具を選ぶ

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

件						
単 独	ストッパー式 	ポール式 	L字金具 (スライド式) 	L字金具 (上向き取付) 	プレート式 	L字金具 (下向き取付) 
	マット式 		ベルト式 	チェーン式 		
組 み 合 わ せ	家具・壁面や器具に十分な強度が必要					
	家具と天井に十分な強度が必要					
	大きな家具には不適					
			ポール式 + マット式 			
			ポール式 + ストッパー式 			

※震度6強の揺れを再現した実験で測定した効果

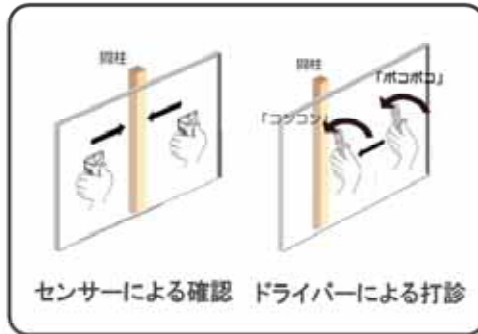
参考:東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-(p.12)」

35

(参考)壁に固定する場合のポイント

間柱の付け方は鴨居など、強度が不足する部材に固定するのではなく、重なり
各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用し
て下さい。

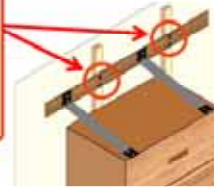
●間柱の探し方



●付け鴨居に付ける際の注意

構造部材として取り付けられている場合と、接着されている場合がある

接着されている場合は、
間柱などに木ネジで
止めた上で、対策器具
を取り付ける



参考:東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-(p.13)」

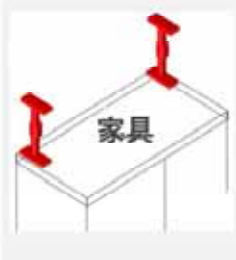
(参考)ポール式器具・ストッパー式器具の場合

組立を合わせて取り付ける上、壁に固定した時と同程度の効果

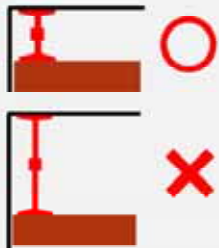
各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

●ポール式器具

奥の両端に設置する



天井との空きは
少なく



ねじ止めは効果UP



●ストッパー式器具

端から端まで敷く



参考：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-(p.15)」

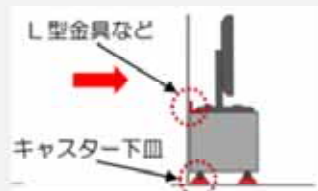
37

(参考)家具等の落下防止・移動防止のポイント

家電等は机・机台・机台、さらに机・机台・机台に固定する

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

テレビは台に固定、台を壁に固定

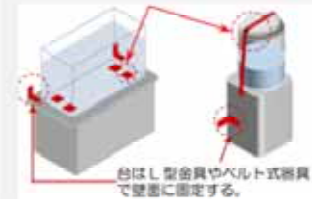


冷蔵庫は壁に固定



水槽なども固定

水槽は粘着式マットやベルトなどで台から落下しないように固定する



参考：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策- (p.15)」

(参考)食器棚のガラスの飛散防止も

食器棚のガラスには、ガラス飛散防止フィルムを貼って、ガラスの破片が飛び出すのを防ぐ。各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。



ガラス飛散防止フィルムの貼り付け

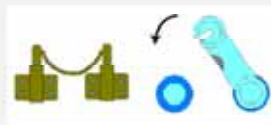
- ガラス戸の両面に貼ることにより、飛散防止効果が高くなる
- 片面に貼る場合は、外側のガラス面に貼る
- 霧吹きで、ガラスとフィルムに十分な水を吹きかけて貼り付ける(水の中に中性洗剤を1滴ほど入れるとフィルムが滑り動くようになる)

(参考)扉開放防止、収容物の落下、収容物の工夫

収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

本棚など重量の大きい収納物が入っている場合は、ネジ固定できるものを取り付ける

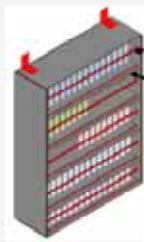


扉開放防止器具



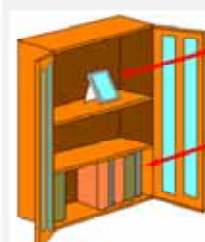
感震ラッチ
地震を感知すると、
扉にロックがかかる

扉がない本棚なども、収納物が落下しないように落下防止バーなどを取り付ける



落下防止バー
落下防止・抑制
テープ
※シートタイプもある

軽いものを上に、重いものを下に置くことで、家具の重心を下げて転倒しにくくする



軽いものを
上に置く
重いものを
下に置く

参考：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-（p.17）」

40

わが家の備蓄チェックシート

災害発生直後は、水道・ガス・電気が使えないことを考慮して食べものが足りるか考えてみましょう。

ステップ①

3日間生活するのに必要な備蓄量を確認しましょう。

ステップ②

自宅の状況を思い出し、必要分足りるか考えて、当てはまるものに○をつけてください。

(1) 食べ物の数

3食 × 3日分 × 人分 = 食必要 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

(2) 飲料水の量

3L (リットル) × 3日分 × 人分 = L (リットル) 必要 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

(3) 簡易トイレの数

5回 (目安) × 3日分 × 人分 = 回分 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

ステップ③

食べ物、飲料水、簡易トイレ以外に、自分や家族に必要なものは何があるか、考えてみましょう！

(赤ちゃんがいる、自分や家族に持病がある、アレルギーがある家族がいる、電動式の医療器具を使っている人など、それぞれのご家庭の状況で必要なものは異なります。)

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものの例です。

非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

年に1回、内容を見直しましょう。

貴重品類		
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう。	現金 10円玉	
	預金通帳（銀行の口座番号でも可）	
	印鑑	
	健康保険証	
	免許証	
	生命保険契約番号	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	雨合羽	
	懐中電灯	
	ヘルメット・防災ずきん	
	懐中電灯	
	笛やブザー	
情報収集用品		
災害に関する情報を得るために複数の情報収集手段を用意しておきましょう。	携帯電話（充電器を含む）	
	携帯ラジオ（予備電池を含む）	
	家族の写真（はぐれた時の確認用）	
	緊急時の家族、親戚、知人の連絡先	
	広域避難地図	
	筆記用具	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。	乾パン、シリアル	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ、チョコレート、ようかん	
	飲料水	
	粉ミルク・哺乳瓶	

<裏面につづきます>

救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	処方箋の控え（お薬手帳）	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	万能ナイフ	
	携帯用トイレ	
	使い捨てカイロ	
	アルミ製保温シート	
	レジャーシート	
	ビニール袋	
	ウェットティッシュ	
	トイレットペーパー	
	スリッパ	
	マスク	
	紙おむつ（乳児用・高齢者用）	
生理用品		
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
ご自身の環境に合わせて必要なものを記入し準備してください。		