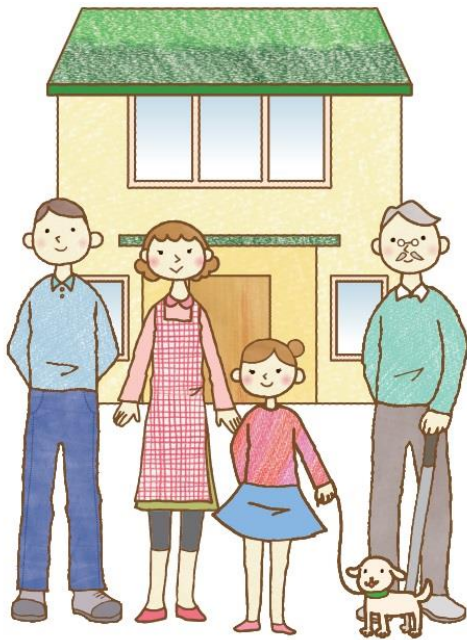


わが家の災害対応ワークショップ



一般社団法人ピースボート災害ボランティアセンター
PEACE BOAT Disaster Relief Volunteer Center

PBVとは

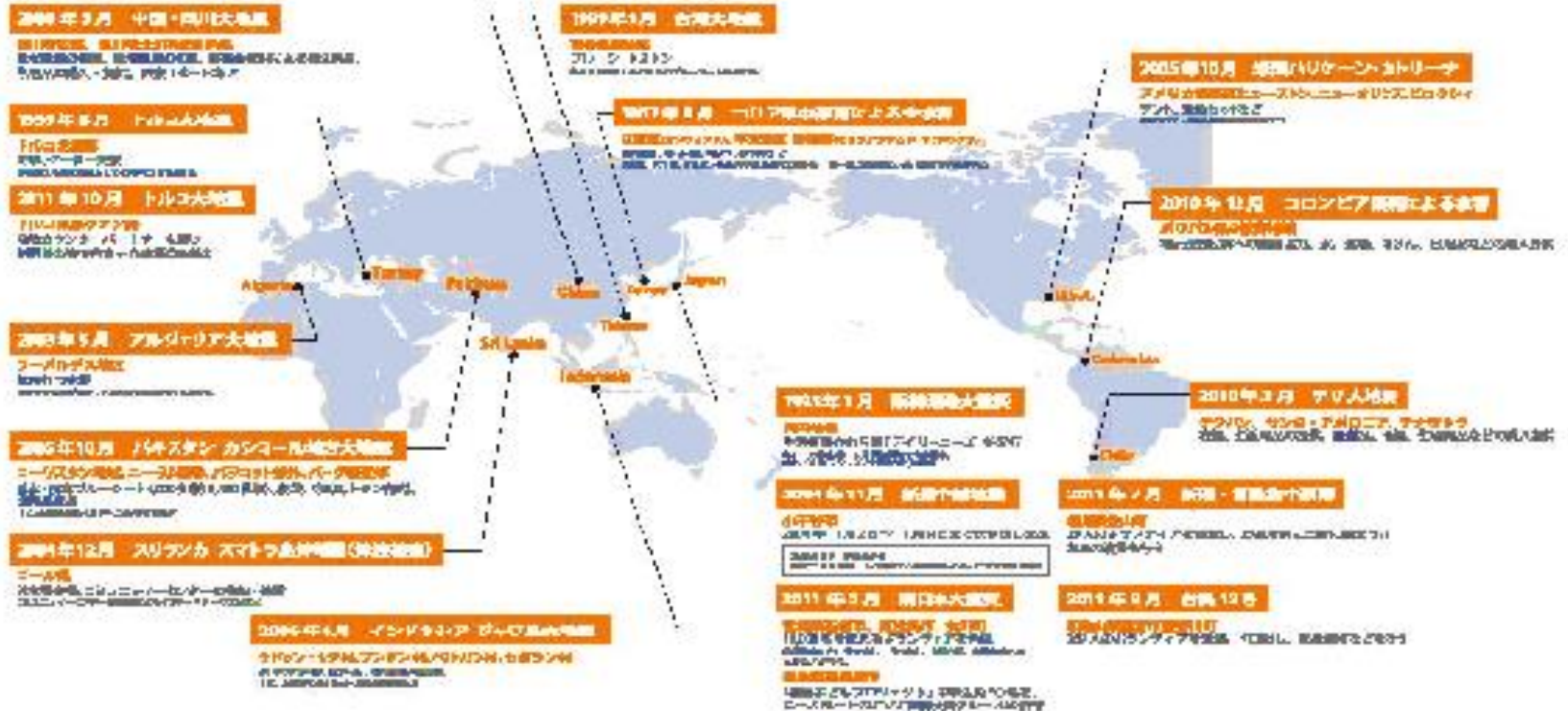
**一般社団法人
ピースボート災害ボランティアセンター**

人こそが人を支援できる

NGOピースボート 地球一周・国際交流の船旅



ピースボートの災害救援活動 2011年12月現在



PBVの取り組み

東日本大震災 東北での支援

- 情報紙「仮設きずな新聞」の発行・配達による見守り活動
- 体験/滞在型の漁業支援ボランティア
「イマ、ココプロジェクト。」
- 行政や地元住民と連携した
- 新たな街づくり

国内外での 災害支援

- 災害発生時の緊急支援活動

防災・減災への 取り組み

- 災害ボランティアの育成プログラム
- **わが家の災害対応ワークショップ**
- 支援を活かす地域カワークショップ

目的

- ① 災害時をイメージして、対応を考える。
- ② 「わが家」に帰った時に、家族で話合う内容や備えるべき内容が分かる。

内容

① 身のまわりを知る

家族を知る 自宅を知る 地域を知る

② イメージする

被災した状況をイメージしてみよう

③ 災害時の対応・備えを考える

はじめに

■各グループで自己紹介

※1人1分！





① お名前

② わが家の災害対応ワークショップに参加した目的

① 身のまわりを知る

■ 家族を知る

防災家の場合

				
名前	防災太郎	防災花子	防災未来	防災一郎
年齢	36歳	32歳	8歳	70歳
性別	男性	女性	女性	男性
気になること 配慮が必要なこと	地震のとき動いている 場所が違い	高齢(コンクリート) 災害の避難の準備が一人暮らし	食物(小麦粉)アレルギー 食べ物の好き嫌いが多い	足が痛く杖を使っている 血圧の高さ動いている、失明
時間				
4:00				
5:00				起床
6:00	起床 朝食	起床	起床	犬と散歩
7:00		朝食	朝食	朝食
8:00	通勤(電車)		通学(徒歩) 小学校に登校	
9:00	会社に出社			通所(徒歩) デイケアに参加
10:00		家事		
11:00				
12:00				
13:00	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00		習い事		
15:00		買い物	下校 図書館	通所(徒歩) 帰宅
16:00		手洗い 消毒 夕食準備	帰宅 帰宅 犬と遊ぶ	お風呂
17:00		夕食 お風呂	夕食 お風呂	夕食
18:00	帰宅			読書
19:00	通勤(電車)			
20:00	帰宅 お風呂 夕食			
21:00			読書	読書
22:00		読書		
23:00	読書			
0:00				
1:00				
2:00				
備考	月に2回ほど 出張がある。 土曜・日曜日が休日	車は自家用車	水曜・金曜は下校後、 習い事がある	デイケアは平日のみ

Q

家族の日常の行動

を知っていますか？

「気になること」

「配慮が必要なこと」

① 身のまわりを知る

■ 自宅を知る

Q

マンションの築年数

を知っていますか？

Q

住居階数 は何階ですか？

① 身のまわりを知る
■ 自宅を知る

Q 部屋の中で危険な箇所

はありますか？



channel1 2008/10/02 15:15:00.050



対策なし

channel1 2



channel4 2008/10/02 15:15:10.280



対策あり

chan



① 身のまわりを知る

■ 自宅を知る

地震によるケガの原因の
30%～50%が

家具の 転倒・落下・移動

によるもの！

① 身のまわりを知る

■ 自宅を知る

マンション防災 はじめの一歩



① 身のまわりを知る

■ 地域を知る

大きな
地震発生



マンション
待機

一時避難場所

火災等が発生したら、
まず避難する場所。

広域避難場所

火災が拡大し、生命の安全を
確保するための場所。

避難所

住む家を失った方が、
臨時に生活するための場所。

① 身のまわりを知る

■ 地域を知る

Q

マンションから

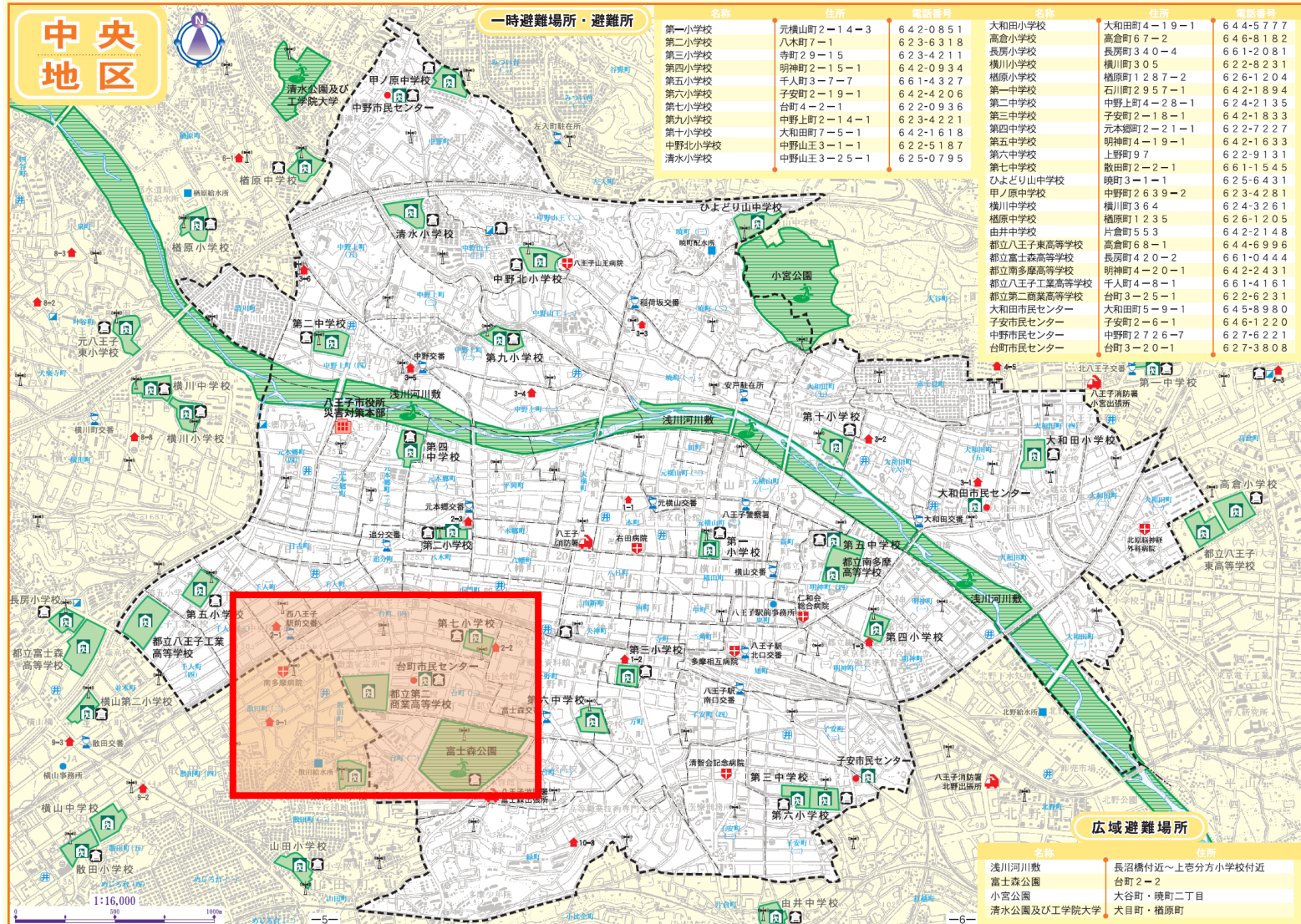
近い避難所の場所

を知っていますか？



① 身のまわりを知る ■ 地域を知る

八王子市 防災マップ



① 身のまわりを知る ■ 地域を知る



ローズハイツ
八王子

一時避難場所
避難所

広域避難場所

② 被災した状況をイメージしてみよう

震度7の大地震が発生。

その後、

どのような出来事が起きるのでしょうか？

■ 通信

- 安否確認の電話が急増し、電話やメールが繋がりにくくなる。
- 停電によって、インターネットなどの通信機器が使えなくなる。

■ ライフライン

- 水道、電気、ガスなどのライフラインが止まる。
- 復旧に時間がかかれば、生活が困難になる。

■ 交通



- 電車などの公共交通機関が止まる。
- 交通規制が行われ、大渋滞が起きる。
- 都会では、帰宅困難者があふれる。

② 被災した状況をイメージしてみよう

■ 建物と道路



- 建物やブロック塀が倒壊。
- 窓ガラスが割れ散乱。
- 道路の地割れ、マンホールが盛り上がる。
- 木造住宅地域での火災。

■ 避難所



- 避難所には不特定多数の人が避難する。
- その中には、**災害時要援護者**といわれる方たちがいる。

高齢者、障がい者、乳幼児、
妊婦、傷病者、外国人など

Q

強い揺れを感じました！
まず、何をしますか？

1. 火を消しに行く



2. ドアを開けに行く



3. 身を守る



4. ラジオをつけて情報を集める



③ 対応を考える

Q 火災が発生しました！
どのような**順番**で対応しますか？

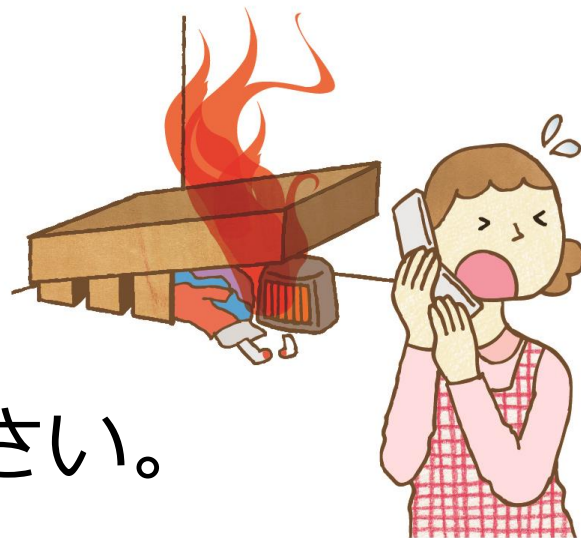
1. ひとまず火元から離れて、身の安全を守る
2. ご近所と協力して、燃え広がらないようにする
3. 大声でご近所に呼びかける
4. 119番に電話をする



Q

携帯での通話ができません。
どのような方法で、
家族と連絡をとりますか？

できる限り多くの
連絡方法を考えてください。



地震が発生したとき

- [想定条件] 平日の夕方6時
 いつものように夕食の用意をしている時間帯。
 ・つけていたテレビから緊急地震速報の音が！
 ・その後何秒かして小さく揺れ始めたかと思うとだんだんと大きく、長く揺れ始めた。

- [チェックポイント]
 ・まずは家族の身の安全を確保！
 ・火の元確認
 ・地震を感じたらガラスや転倒落下物の少ない安全な場所へ移動。
 ・玄関ドアなどの出入り口を開け避難路を確保。

家の中に「ここは絶対に安全」という場所を作っておきましょう。
 家の中でどこが安全か普段から考えておきましょう。

地震 その時10のポイント

発生時の行動

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



直後の行動

落ち着いて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開けて 出口を確保する

- ・揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



火災の危険 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。



正しい情報 確かな行動

- ・ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

確かめ合おう わが家の安全隣の安否

- ・わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

協力し合って救出・救護

- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

避難の前に安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



「地震 その時10のポイント」(東京消防庁より修飾)

Q

非常時持出品・備蓄品は
何を準備しますか？

非常時持出品

避難する際に持ち出すもの

非常時備蓄品

支援が届くまで、
生き延びるための備え

備蓄品で必要だと思うものを、話し合ってください。

非常時備蓄品の考え方

① 食料と飲料水：3日分（震災では一週間）

- 火を通さずに食べられる、保存期間の長い食品
缶詰、インスタント食品、アルファ米・・・
 - ・ 消化のいいもの
 - ・ カロリーがあって、栄養バランスのいいもの
 - ・ 手をかけないで食べられるもの
 - ・ かさばらないもので長期保存可能なもの
 - ・ 家族が好きで美味しいもの
- 飲料水は、大人一日あたり2.5リットル

非常時備蓄品の考え方

② 家族構成を考慮する

- ・ 乳幼児：食料、おむつ等
- ・ 高齢者：食料、介護用品
- ・ 女性：生理用品
- ・ ペット：ペットフード
- ・ その他：薬、コンタクト用品・・・

非常時備蓄品の考え方

③ あると便利なもの

- ・ 携帯用ラジオ、懐中電灯、電池
- ・ トイレットペーパー
- ・ カセットコンロ、ガス缶
- ・ 充電器：ソーラー式、乾電池式
- ・ ホイッスル

備えておきたいもの

備蓄品の優先順位

1. 命に関わるもの
2. ないと困るもの
3. あったら便利なもの

いざという時の為に、備えていなくて困ることはあっても備えがあつて困ることは、まずありません。災害はすぐには起こらないかもしれませんが、明日起こるかも知れません。ご家庭で「何が必要なのか」を家族や自分の命の為に、ご検討頂くようにお願いします。

チェックリスト

注意：非常時用品は食料品など、有効期限があるものが含まれるため、物品一覧表を作成し、最低、年に1回は点検、交換を行うようにしましょう。

非常時用品持出袋に入れておきたいものの例

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭） | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ（五徳／十徳） |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証（コピー） | |
| <input type="checkbox"/> 通帳（口座番号などコピー） | |
| <input type="checkbox"/> 食糧（缶詰・ビスケット・チョコレート・レトルト食品） | |
| <input type="checkbox"/> 水3日分～ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



備えておきたいものの例

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 電池（ラジオや懐中電灯用） |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 裁縫セット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> セーター・ジャケット |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん） | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・手回し充電器 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

その他必要なものを用意しておきましょう

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> ペット用品（ケージ・フード・リード） |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 入れ歯 |
| <input type="checkbox"/> 処方薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

マンションの備蓄品

各家庭の備え・・・**自助**

マンション全体の備え・・・**共助**

- ・ 消火器
- ・ 救助用品（ジャッキ、バール）
- ・ 応急手当、AED、担架
- ・ 大量調理の準備（炊き出し）

「何を備えるか」を合意形成する

家族と「わが家の災害対応」を 話し合う日時を決めましょう！

- 家族の日常の行動を確認しましょう。
- 自宅の危険な箇所を確認しましょう。
- 地域の被害想定・避難所が分かる地図を手に入れよう。
- 家族との連絡手段を複数検討しましょう。
- 非常時備蓄品・持出品を検討しましょう。
- 近所との協力方法を考えましょう。

さいごに

災害時には、ご近所との
つながりがとても重要！

普段からつながりがあることで、
震災時に助け合うことができる。

共助

おわり

