

3

「いま」考えてみよう！ 被災後のくらしを

当たり前の暮らしが突然奪われ、
ぼう然としてしまうことがあるかもしれません。
でも、被災後に少しでも安心して暮らすために、
また日常の生活を早く取り戻すために、
やるべきことはたくさんあります。
避難生活をどう送るかを決めるのはその第一歩。
いつかくる「もしも」を、今、想像して、
選択の幅を広げておきましょう。

体験 VOICE

両手は自由に使いたいので、背中に背負うリュックが大事。大きな手提げ袋も避難所生活で大活躍しました。

(60代／東日本大震災)

体験 VOICE

仮設トイレにも細かな気配りが。女性用トイレには、生理用品や芳香剤が全室に1個ずつ備えられていました。

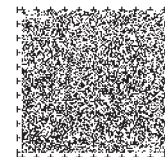
(40代／新潟県中越沖地震)



体験 VOICE

人の目の多い避難所生活はとても大変でした。でも普段から顔見知りの地域住民との生活なので、気は楽でした。

(60代／岩手・宮城内陸地震)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>を基に編集し作成

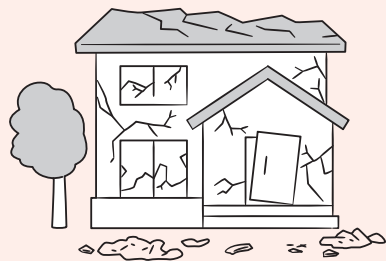
判断基準・避難するときに
確認すること

被災後はどこで過ごすか

避難の判断、まずは 「自宅にいて危険はない？」

自宅で被災したとき、まず確認すべきは自分や家族にケガ等がないかどうか。医療や支援を受ける必要があれば、外部に助けを求めてください。次に自宅や近隣家屋に倒壊や火災のおそれはないか、自宅とその周辺に危険な状況がないかを確かめてください。家屋の倒壊、火災、土砂災害など危険が迫っている場合は、すぐに避難するなどいのちを守る行動を起こしましょう。

➡「東京防災」109 ページ



避難の判断、次は 「自宅にとどまって生活ができる？」

危険がないと判断したら、次は「自宅にとどまって、生活が続けられるか」を判断します。他人のサポートがなければ、自宅で生活できない状況かどうかを考え、不安がある場合は、避難所の利用を検討しましょう。災害発生後には、被害状況に応じて自治体が「応急危険度判定」を行い、建物の安全性を判断しますが、判定は発災後から数日以上経ってからになることもあります。また、避難する際には自宅のチェックも行いましょう。

➡「東京防災」109、112 ページ

避難前には ここをチェック！

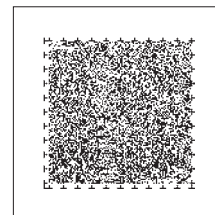
- 水道の元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 安否メモを室内等に残す
- 伝言板・SNS で連絡する

➡「東京防災」117 ページ

避難所は希望者全員が利用できるとは限らない

災害が起きたら、避難所で過ごすしかないと思いませんか？ 避難所は自宅が全半壊するなど、在宅避難が不可能な人を優先して受け入れます。マンション居住者は、建物が無事であれば、エレベーターなど設備の故障があっても、避難所には受け入れられないケースもあります。避難所ではプライバシー確保が難しいため、自宅が無事ならそのまま自宅で生活を送る「在宅避難」が基本となります。また、状況が落ち着いたら被災していない遠方に避難するのもひとつの選択肢です。

➡111 ページ





安心して過ごせるひと部屋を確保することから 在宅避難での過ごし方

片付け編

地震保険、家財保険の手続きを考えて
片付ける前に写真を撮っておこう



部屋の片付けと ゴミ処理の注意点

スニーカーを履く、軍手をするなど、ケガをしない服装で。道具は、電気を使わないほうき、粘着クリーナー、ガムテープなどが役立ちます。片付けで出たゴミは、可燃物、危険物など自治体のルールに従って分別し、仮置場ができるまでは自宅で保管します。

片付けに必要なアイテム

- 軍手
- 割れ物を捨てるための新聞紙・ゴミ袋
- ほうき・ちりとり
- 充電式掃除機
- 粘着クリーナー
- 防水シート・養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール

まずは、安心して過ごせる スペースを作ろう

大地震の後には、倒れた家具や飛び散ったガラス、生活雑貨などで足の踏み場もない状態になります。自宅の片付けは、まずは安心して寝起きできるスペースを確保することから始めましょう。また、倒れた家具は、余震もあるので起こさないで倒したままにしておきましょう。



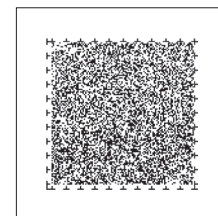
割れた窓の 応急処置をする

割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使い、ブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



トイレの使用は慎重に

在宅避難で注意したいことのひとつがトイレの使用です。排水管が壊れていないかや、東京都下水道局などで下水道が復旧しているかを確認ができるまで、トイレは流さず、携帯トイレや簡易トイレを使いましょう。特にマンション等の共同住宅では使用ルールの徹底を。



在宅避難での災害関連死を防ぐために

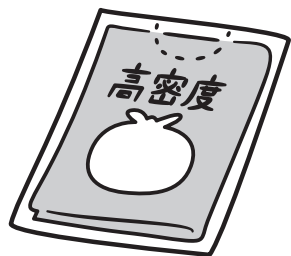
生活編

過去の災害では、在宅避難時に多くの方が亡くなっているケースがあります。避難生活が長引くと生活リズムが崩れがちになります。隣近所で助け合い、避難所とも連携して自治体からのサービスを受けられるようにしましょう。また、心理的なストレスで食欲が減退することもあります。水を有効に使う節水料理を活用するなどして、体調を崩さないように注意しましょう。



耐熱性のポリ袋を使った節水料理

ポリ袋は食品用の高密度ポリエチレン素材の物を用意しておきましょう。鍋のお湯をくり返し使え、複数個の袋に入れてごはんとおかずの加熱が一度にできます。食器も鍋も洗わなくてよいので節水効果大です。



外出時は、戸締まりと警戒をいつも以上に

防犯編

被災地では、混乱に乗じた空き巣や詐欺に注意。自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しするなど、できる限りの対策をします。空き巣対策には在宅をアピール。玄関先に電池タイプの防犯灯を設置するのもよいでしょう。

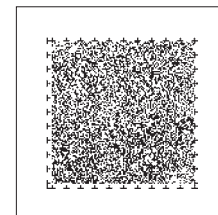


突然の訪問者には要注意

過去に、震災に便乗した詐欺や悪徳商法などが報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。



➡「東京防災」140 ページ





避難所生活のルールと健康管理

避難所での過ごし方

気持ちよく過ごすためのルール

プライバシーを配慮し、避難所のルールを守ろう

集団生活を強いられる避難所では、ストレスの多くが住環境の悪さと人間関係のトラブルからくるもの。互いのプライバシーに配慮し、ゴミ捨て、消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活ルールやマナーを守りましょう。



着替えや洗濯干しは専用のスペースで

避難所に着替えのための更衣室や洗濯干し場が設置されている場合は、集団生活のマナーとして、決められた場所を使いましょう。

※設置がない場合もあります。

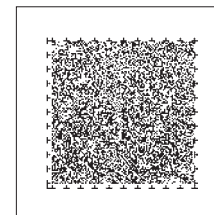
役割分担をして助け合おう

避難所は、みんなが助け合いながら生活する場所です。みんなで役割分担をして、可能な範囲で、できることや得意なことを進んでやりましょう。避難所をよりよい環境にするために、可能なら積極的に運営に参加しましょう。



救援物資の受け取りは秩序ある行動を

自治体から避難所に配られる救援物資や、炊き出しの食事などは、誰もが我先にと求めたくなるものです。しかし、支給状況によっては、少ない分量を複数人で分け合う必要があることも。そんなときは、高齢者、障害がある人、妊産婦、子供などを優先しましょう。



トイレを気にして 水分補給を我慢しないで！

避難所での
健康管理

1日に何度も仮設トイレに行くのが嫌で、水分摂取を控えがちになると、脱水症が進行することがあります。水分不足は、脱水症だけでなく、様々なトラブルの原因になるので、こまめに水分を補給しましょう。



水分不足によって起こる不調

- 脱水症
- 低体温症
- 心筋梗塞
- 便秘
- 脳梗塞
- ぼうこう炎
- エコノミークラス症候群

歯ブラシがないときは
少量の水でぶくぶくうがい

病気は口から 口腔内ケアを念入りに

避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、口腔内の細菌が増えれば、食べ物や唾液などと一緒に細菌が肺に流れ込んで起こる誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの心配も。避難生活ではいつも以上に口腔内ケアをしっかりと行いましょう。歯ブラシがなければ、ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れを取ることも効果的です。



心のストレス反応は ひとりで抱えず、相談を

不安や悲しみ、喪失感、自責の念。また周囲の人への怒りなど、被災時は精神的動揺が誰にでも起こりえます。信頼できる人や、避難所に派遣される医師、カウンセラーなどの専門家に、早めに相談を。

不安や心配を
やわらげる呼吸法



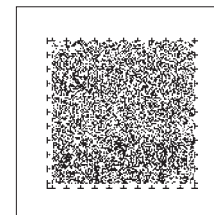
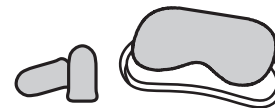
6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。
朝、夕5分ずつ。

被災時の不眠は、 自然な反応だと受け止めて

震災等の直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

眠れないときにはこんな工夫を！

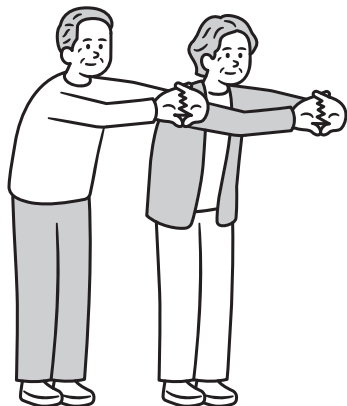
- アイマスクや耳栓をする
- パーテーションを作り、周囲の視線を遮る
- 「消灯時間に眠らなくては」と身構えずに、「眠れるときに眠る」と気持ちを切り替える
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリを付ける
- ウトウトしたら屋間でも眠る



できるだけ動いて 生活機能の低下を防ぐ

避難所では、身体を動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなって、徐々に動けなくなることがあります。また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。身の周りのことはなるべく自分でいき、できることには参加を。声をかけ合って、積極的に身体を動かしましょう。

➡「東京防災」232 ページ



避難所での 災害関連死を防ぐために

避難生活が長引くと、体調を崩したり、心理的なストレスで食欲が減退することがあります。水分摂取を控えると脱水症の心配も。長時間同じ姿勢でいることからくるエコノミークラス症候群や、食物アレルギーによるアナフィラキシーも心配です。特に子供や高齢者、障害・基礎疾患がある人は注意して、予防を心がけましょう。

➡「東京防災」135、221 ページ

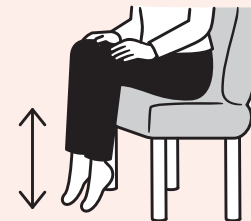


いのちに関わる3つの症状に要注意！

エコノミークラス症候群

避難中、窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができます。それが肺の血管に詰まると呼吸困難となり、最悪の場合、いのちを落とすことがあります。

➡「東京防災」221 ページ



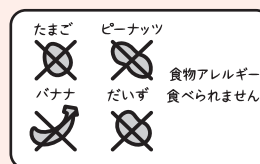
予防に、かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に一度行いましょう。

アナフィラキシー

食物アレルギーのある人は、避難所での食事やお菓子に要注意。ときに重篤な全身性の過敏反応を起こすことがあります。

➡「東京防災」221 ページ

子供にお菓子をあげるときはアレルギーがないか確認を！
避難所に、エピペン（アドレナリン注射器）を備えておきましょう

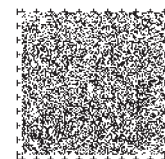


脱水症

十分な食事や水分を摂取できないと、体力や免疫力が低下し、下痢や嘔吐をくり返し、脱水症を引き起こすことがあります。

➡「東京防災」217 ページ

出典：総務省「災害時における食物アレルギー疾患を有する避難者への対応に関する調査」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf



災害時こそ思いやりと支援を 避難所での様々な配慮

様々な人
への配慮

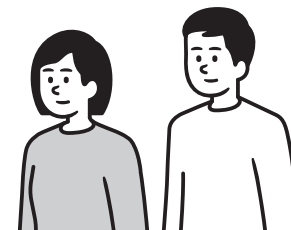
周囲からの 積極的な声かけを

高齢者や障害がある人は、環境の変化で心身の不調を起こすことも。子供は大人と違う形で不調が現れる傾向があります。外見からは配慮や援助を必要としていることがわからない人もいます。ヘルプマーク等を持っていないか確認するとともに、何か困っていることはないか声をかけましょう。



誰もが気持ちよく 過ごせるよう気配りを

性的マイノリティの人たちは、生活上の様々な困難に直面しています。まずは多様な性があることへの理解を。避難所の運営においては、「更衣室や入浴施設は、ひとりずつ使える時間帯を作る」「生理用品、ひげそりなど、男女別の物資は個別に届ける」など、配慮を心がけることが大切です。



助けを必要とする人たちに 関するマーク



障害者が利用しやすい施設等であることを示す世界共通のマーク



身体内部に障害がある人を示す「ハート・プラスマーク」



援助や配慮を必要としていることを示す「ヘルプマーク」



人工肛門・人工膀胱を造設している人用の設備があることを示す「オストメイト用設備／オストメイト」



聴覚障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合等に使用されているマーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマーク



視覚障害がある人が利用しやすい施設であることを示す世界共通のマーク



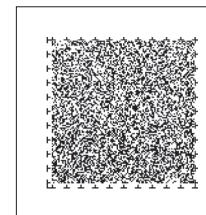
妊産婦であることを示す「マタニティマーク」

翻訳アプリ等を使って 外国人の不安を和らげる

外国から来た人は、未経験の大地震に強い不安を覚えていることでしょう。「Are you all right?」など簡単な言葉で声をかけるだけでも、不安な気持ちを表に出すきっかけになるかもしれません。多言語に翻訳できるアプリがあれば、よりスムーズ。海外旅行時にも役立つので、スマートフォンにダウンロードしておくともよいでしょう。

➔ 81 ページ

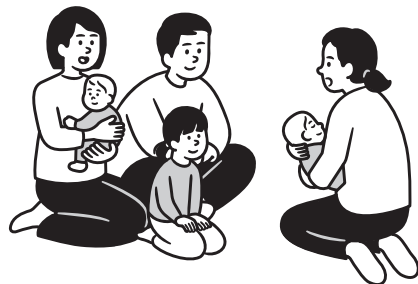
翻訳アプリがあれば外国人との意思疎通もスムーズです



乳幼児を持つ 親同士で支え合おう

妊産婦・
乳幼児のケア

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、境遇が似た人との交流は、避難生活を送るうえで力になります。共感し合える相手があると、心の支えにもなります。



子供に安心感を与えるには
ママやパパがおだやかで
笑顔でいることが一番！

妊産婦や赤ちゃんはデリケート 不調のサインを見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。お腹がおろ張る、悪露や出血の急な増加、乳児の哺乳力の低下など、気になる症状があった場合は医師や看護師に相談しましょう。

子供の変化を 受け止めて見守ろう

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、行動の変化になって現れます。注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、いつもと違う様子はそのサインかもしれません。しっかりと受け止め、周りの大人はあたたかく見守りましょう。

➡「東京防災」235 ページ



子供のびのびと 遊べる時間と場所を作ろう

避難所の限られた場所でも、子供たちが集まって遊べる場所を作ることが大切です。また、できる限り子供をひとりにしないこと。遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。



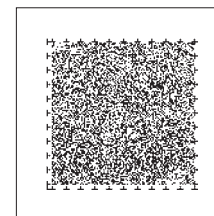
もしかして虐待？ をそのままにしない

子供は、信頼できる養育者との間で「自分は守られている」という思いを持つことが基本的な安心感につながります。避難所で、もし、育児放棄や虐待などの現場に直面した場合、周囲の人や専門の相談機関などに相談しましょう。



災害時の子供の心のケア

- 「安心感」を与える
- 「日常」を取り戻すことを助ける
- 被災地の映像をくり返し見せない
- 子供は自ら回復する力があることを理解し見守る



出典：ユニセフ「災害時の子どもの心のケア」
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

ちょっとした移動でも貴重品は肌身離さず

防犯

避難所では、窃盗、女性や子供などを狙った性犯罪など、様々な犯罪が発生するおそれがあります。自分のスペースを離れるときは、貴重品を常に持ち歩くか、家族等信頼できる人に留守番をお願いすること。夜、寝るときも油断しないようにしましょう。



人けのないところには近づかない

避難所になっている体育館の校舎裏等、周囲の目が届かない場所にはなるべく近づかないようにしましょう。外出時は、防犯ブザーを持ち歩くと安心です。

避難所ではお金の話はしない

不特定多数の人が共同で生活する避難所では、どこで誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金の話や、聞かれたくない個人情報の話などは周囲に人がいない場所でするようにしましょう。

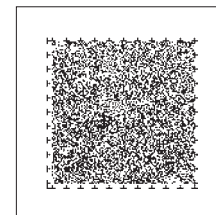


夜道も安心して歩けるよう
みんなで防犯意識を
高め合おう



複数人で行動して性犯罪から身を守ろう

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと複数人で行動するように心がけましょう。また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。

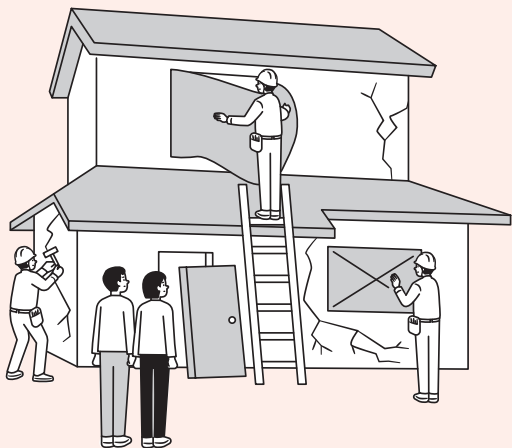


暮らしを立て直す様々な支援制度

生活再建に向けて

暮らしを立て直す準備を始めよう！

避難生活が落ち着いてきたら、暮らしの再建に向けて動き出しましょう。家が倒壊するなどの被災をした場合は、「罹災証明書」を取得したり、住居を失った場合は当面暮らす場所を確保するなど、やることはたくさん。経済支援等の様々な制度は積極的に利用しましょう。



まずは「罹災証明書」を取得することから

罹災証明書は区市町村に申請を

「罹災証明書」は、被災した家屋の被害程度を区市町村が調査し、公的に証明するもの。被災者支援制度を利用する際や給付金を受ける際、その他応急仮設住宅へ入居する際に必要です。住まいの被害の程度によって、受けられる支援が変わってきます。

※155 ページに記載の「応急危険度判定」とは、[「東京防災」255 ページ](#)異なる制度です。

経済支援制度にはどんなものがある？

罹災証明書の提示によって経済支援制度を利用できます。その種類は、災害で家族が死亡した場合の弔慰金、生活再建のための支援金、融資、税金や保険料の減免・猶予など様々。自分はどんな制度が受けられるか、区市町村や税務署などに確認してみましょう。

[「東京防災」254 ページ](#)

応急仮設住宅等の住宅支援は？

住居を失った人への仮住まい先として、東京都は災害後に生活再建の足がかりとなる応急仮設住宅等の供給を行います。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

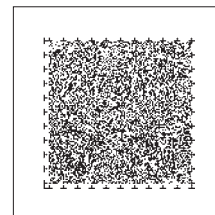
[「東京防災」259 ページ](#)

復学に向けた

教育支援・子育て支援制度の活用を！

通学費等の援助、保育料・授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災した子供の復学をサポートする制度があります。まずは通っている園や学校、区市町村に問い合わせを。

[「東京防災」261 ページ](#)



踏み出そう、いのちを守るための第一歩を

地震や風水害などの災害から、あなたとあなたの大切な人のいのちを守るために、事前に連絡方法や避難方法を決めておくことはとても大切。連絡先や避難の情報を書き込みましょう。

①あなたとあなたの大切な人の情報を書き込もう

➡災害時に連絡が取れるよう、複数の連絡手段を準備しておきましょう。
詳細は 120 ページ

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

名前：

連絡先：

②避難先の確認リストを作成しよう

地震発生時の避難場所と避難先 ➡詳細は 111 ページ

一時集合場所	避難先 ・自宅 ・避難所 () ・その他 ()
避難場所	はぐれたときの集合場所


水害発生時の避難方法と避難先 ➡「東京防災」153 ページ

ハザードマップに載っている
自宅の浸水深 () m

避難場所 ()
避難場所までの所要時間 () 分

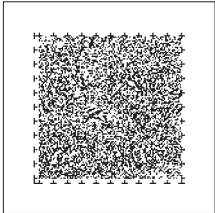
東京 マイ・タイムライン
登録したらチェック✓

- 自宅位置の登録
- 家族構成の登録
- 避難場所の入力
- 災害時の行動の入力



同行避難するペットの情報

名前：
種類：
年齢・性別： 歳 オス・メス
その他 迷子札を付けている
 狂犬病等ワクチンの予防接種を受けている



突然災害が発生した場面を想像して

1日のくらしの中での 防災習慣をチェックしよう

朝・夕

出かける前、帰宅後の防災習慣

- いざという時のために、
家族や同居する人の1日の予定を聞いておこう！
 - 天気予報はまめにチェック！
「大気の状態が不安定」という言葉を聞いたら注意しよう！
 - 外出前に携帯用の防災グッズや応急手当キットを
持っているかチェック！
 - 帰宅後に玄関、室内が整理整頓されているかの確認を習慣に！
 - 食事を作る前に、水、食料、トイレなどの備蓄品が
必要分以上あるか確認しよう！
-
- 大掃除をするときは、家具がしっかり固定されているかを
ついでにチェックする習慣を！

寝る前

就寝時の防災習慣

- 寝る場所に倒れてきそうな物、落下する物がないか
確認してから目を閉じよう！
- 万一窓ガラスが割れても飛び散りを防ぐために、ガラス飛散防止
フィルムを貼っておくと安心！カーテンを閉めてから寝る場所へ！
- 地震後に部屋を安全に歩けるよう、懐中電灯、スリッパ、メガネ、
杖など、必要なものが手に届く場所にあることをチェックして
から寝よう！

移動時

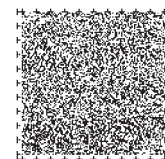
車や交通機関などを利用時の防災習慣

- 突然の揺れでの急停車に備えて、
電車やバスでは吊り革や手すりにつかまる習慣を！
- 災害後の燃料不足を想定して、車の燃料はいつも満タンに！
- 車が水没したときのために、窓ガラスを割るための
脱出用ハンマーをドアポケットに備えておこう！

外出先

職場・学校・買い物など外出時の防災習慣

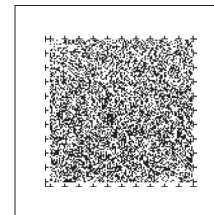
- 屋外では、倒れやすい物、落下物などの危険がないか、
見回すようにしよう！
- 施設等の建物内で非常口の案内を見たら、出口が
どこか確認する習慣を！
- 避難場所／避難所の表示を見かけたら、
気をつけよう！
- 外出先では帰宅困難になったときに利用できる
一時滞在施設があるか確認しておく◎！
- お店では、割れ物や落下のおそれがある物などを確認する習慣を！
- ビルや共同住宅のエレベーター内では
閉じ込めにあったときを意識するようにしよう！



もしものときの相談先一覧

種類	窓口名	連絡先
防災対策一般	東京都総務局総合防災部防災管理課	03-5388-2453 S000040@section.metro.tokyo.jp
保健医療相談	東京都保健医療情報センター（ひまわり）	03-5272-0303
医療機関案内 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information “Himawari” (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
警察	警視庁 警備部 災害対策課	03-3581-4321
水道	水道局お客さまセンター	ナビダイヤル：0570-091-100 固定電話番号：03-5326-1101 または042-548-5110
下水道	下水道局 総務部 広報サービス課 ※多摩地区は各市町村まで	03-5320-6511
消防	東京消防庁	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119番通報などの緊急時の通報には利用できません。 ※メールはテキスト形式に限らせていただきます。 (添付ファイルをつけないでください)
	稲城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
	八丈町消防本部	04996-2-0119
こころの電話相談	東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560
性暴力被害相談	性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター	#8891 (全国共通フリーダイヤル)

※電気・ガス・電話については、契約先の事業者にお問い合わせください。

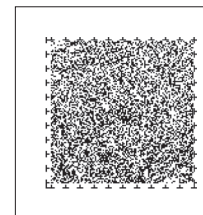


東京くらし防災

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5388)2452

協力「東京防災」・「東京くらし防災」編集・検討委員会（敬称略）
池上 三喜子 公益財団法人市民防災研究所 理事
鍵屋 一 跡見学園女子大学 観光コミュニケーション学部 教授
鈴木 秀洋 日本大学大学院 危機管理学研究科 教授
富川 万美 特定非営利活動法人ママプラグ理事・
アクティブ防災事業代表
中島 千恵 株式会社マガジンハウス Hanako 編集部
中林 一樹 東京都立大学 名誉教授

※掲載の情報は2023年7月現在のものです。
※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。
※本冊子掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、
著作権法上の例外を除き禁じます。



Be Ready Every day.

わたしの「いつも」が、いのちを救う。

