

1

巨大地震への備えとアクション②

巨大地震は、いつどこで発生するかわかりません。自宅、会社、外出先、それぞれの場所で被災した際にどのような行動を取るべきか、本章を参考にして事前にシミュレーションをしておきましょう。避難所生活を送る際の留意点についても知識を備えておくことで、もしもの際にあわてず、トラブルを未然に防ぐことができます。

体験 VOICE

避難所に人が多く、追加の食料支援がいつ届くかわからない状態でした。食料備蓄の必要性を改めて気づきました。

(50代 / 東日本大震災)

体験 VOICE

避難する際に周りに言付けなかったせいで、行方不明者扱いになってしまいました。行き先を伝えてから避難しようと決めました。

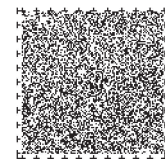
(60代 / 岩手・宮城内陸地震)



体験 VOICE

震災後、迎えに行こうと車にりましたが、道路は渋滞になりだいぶ苦労しました。地震のときは車での移動はしないと決めました。

(30代 / 新潟県中越沖地震)



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

地震発生時とその後の避難の流れ

STEP 1 地震発生その瞬間

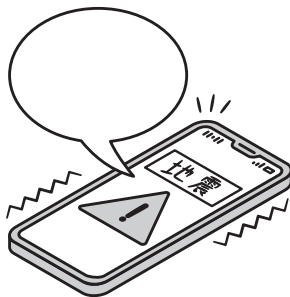
揺れが収まるまでの間は身を守る

震源から遠い場合には揺れが始まるまでに時間がかかります。そのため1分以上は安全な場所でじっとして状況を見守りましょう。揺れている間とはにかく自分の身を守ることを第一に考えて。



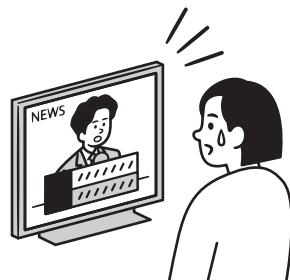
緊急地震速報とは

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。令和5(2023)年2月1日からは長周期地震動階級による緊急地震速報の運用が始まりました。

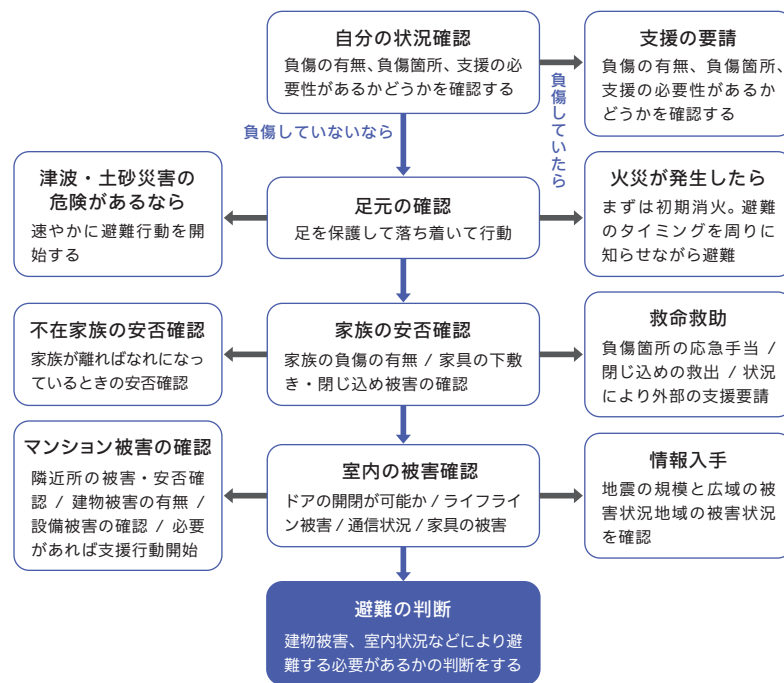


緊急地震速報を受信したときは

テレビを見ていて緊急地震速報のアラームが表示されたり、スマートフォンや携帯電話で一気にブザー音と「地震です」というアナウンスで緊急地震速報(警報)を受けたら、まず行動を止めて、落ち着いて身を守りましょう。



STEP 2 揺れが収まったら

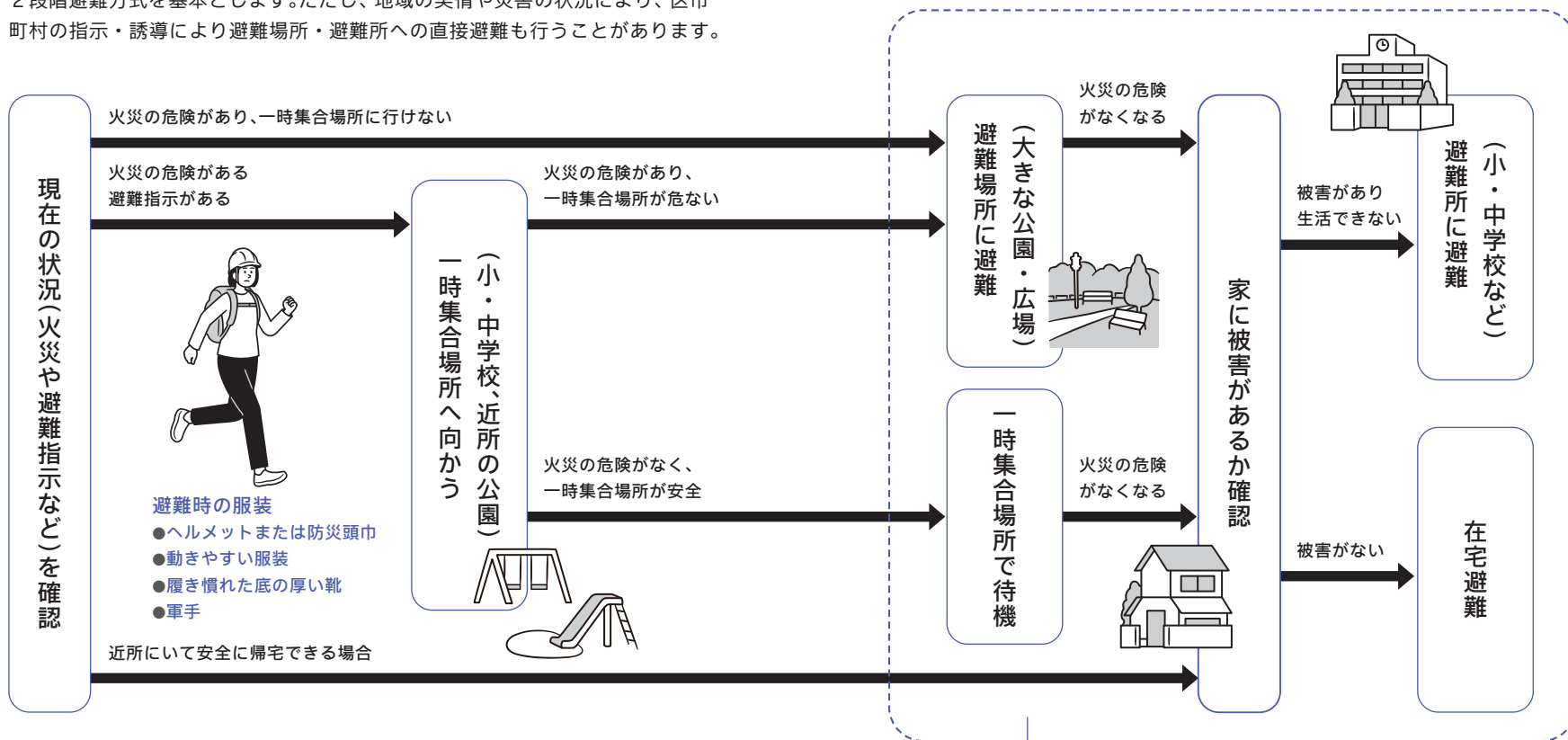


揺れが収まったら、まずは自分の状況を確認します。ケガをしていた場合、自分で処置が難しいようであれば家族や外部に助けを求めてください。次に、家族や近所の安否確認を行い、閉じ込められていたり、家具の下敷きになっていたら周囲と協力し、救出しましょう。その後、災害規模等の情報を入手し、避難すべきか判断を行います。

出典：「マンション・地震に備えた暮らし方」
(樞出版社・国崎信江/株式会社つなぐネットコミュニケーションズ著 2013 年刊)

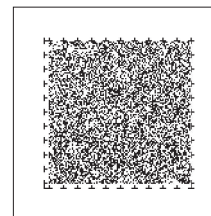
STEP3 避難場所、避難所への避難の流れ

東京都における避難方式は、一時集合場所に集合したあと、避難場所へ避難する2段階避難方式を基本とします。ただし、地域の実情や災害の状況により、区市町村の指示・誘導により避難場所・避難所への直接避難も行われます。

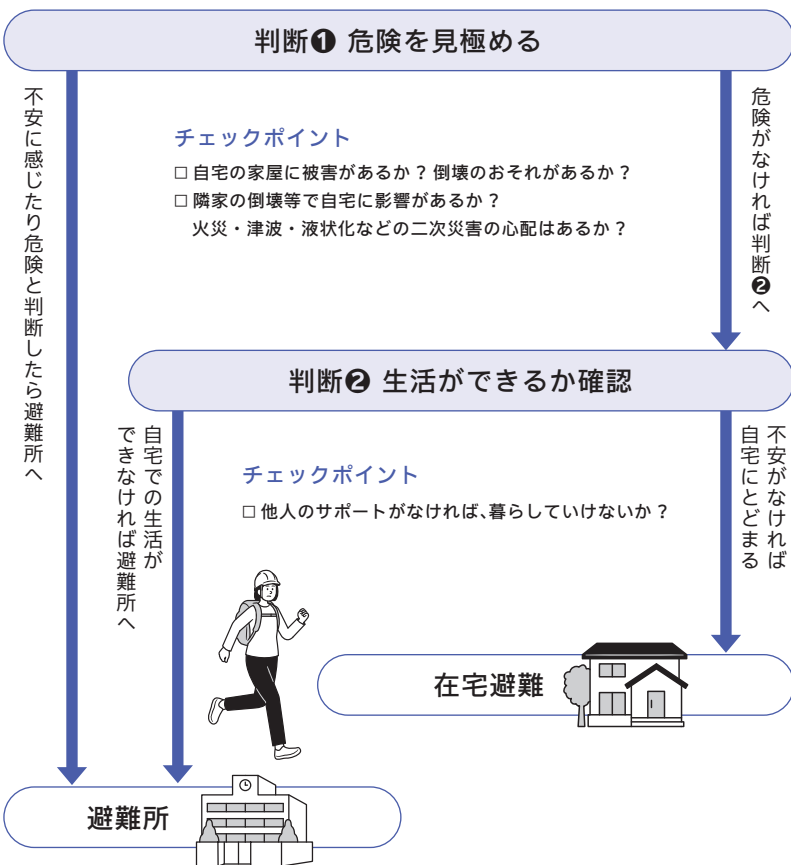


※上記の避難方法は、東京都が定める2段階方式による避難の例です。状況に応じて一時集合場所ではなく、避難場所、避難所へ避難するケースもあり、より安全な避難を優先するようにしてください。また、避難方法は区市町村ごとに異なりますので、お住まいの区市町村のウェブサイト等で避難方法を事前に確認しておきましょう。

避難時の判断の
チェックポイントは次ページへ



2段階で避難を判断



避難のタイミング

避難の判断により、生死が分かれる場合があります。避難するかしらないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報を基に判断しましょう。



一時(いっとき)集合場所とは

避難場所へ避難する前に、周辺からの避難者が一時的に集合して様子を見たり、集団を形成する場所。人びとの安全のための十分な広さがある学校のグラウンドや近くの公園など。



「JIS Z8210」より引用

避難場所とは

危険から逃れるために避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。



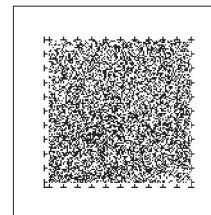
「JIS Z8210」より引用

避難所とは

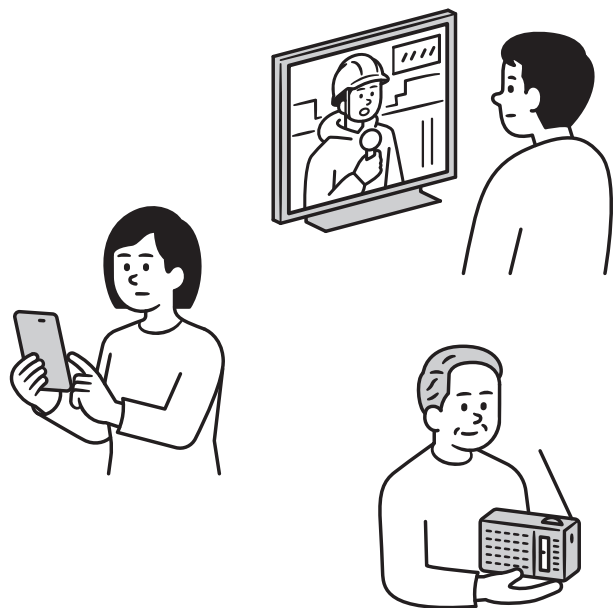
自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。学校や公民館など。



「一時集合場所」
「避難場所」「避難所」：
【東京都防災 HP】



歩 避難の判断を行うには



正しい情報を得る

揺れが収まったあと、間違った情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは、正しい情報を得ること。停電時でも聞ける電池式のラジオ（または充電式など）やテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。



SNSを活用する

X (旧 Twitter) や Facebook などの SNS は貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確な情報やうわさが広まってしまうことがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るように心がけましょう。



家族の状況を確認

発災時は自分のいのちを守ることで精いっぱい、自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気付かない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認します。

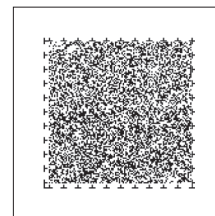


家の内外を目視する

一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路は確保できているか。ラジオなどの情報に耳を傾けながら、しっかり周りの状況を目視します。



人命救助のデッドラインは72時間といわれています。災害発生から3日間はむやみに移動せず、正しく情報収集し、安全な場所にとどまってください。





むやみに動くと危険

家の中からあわてて飛び出すと、落下物に当たって負傷する危険があります。まずは落ち着いて、家族と家の中の安全を確認。その後、周辺で危険な物・建物がないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめます。



近所の安否確認

家族の安否が確認できたら、隣人・近隣の住民に目を向けましょう。閉じ込められたり、下敷きになったり負傷した人などがいないか、さらに避難の手助けを必要としている人がいないかを確認。いざというときは、助け合うことが重要です。

建物の安全を確認する応急危険度判定

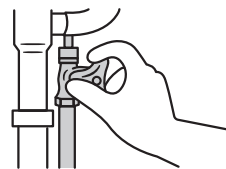
応急危険度判定とは、住民の安全確保のために区市町村が実施主体となり、被災した建物を外観調査し、倒壊の危険性や外壁・窓ガラスの落下などの危険性を判定するものです。余震による二次災害の防止が目的で、区市町村から派遣される専門家により地震発生後できるだけ速やかに実施されます。危険度の判定は、「危険」「要注意」「調査済」の判定ステッカーを建築物の出入口や外の見やすい位置に貼って表示し、その建物の使用者や歩行者等に周知します。



出典：全国被災建築物応急危険度判定協議会ホームページ
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

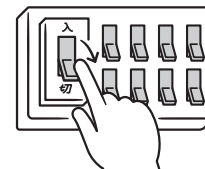
「危険（赤色）」：建物に立ち入ることが危険なもの
「要注意（黄色）」：建物に立ち入る場合は十分注意するもの
「調査済（緑色）」：建物の使用が可能なもの

避難するときの注意点



水道の元栓を閉める

避難の際には、蛇口や止水栓を必ず閉めましょう。止水栓を閉めることで宅地内での漏水を防ぐことができます。



ブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災が発生するおそれがあります。



ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発するおそれがあります。



安否メモを室内等に残す

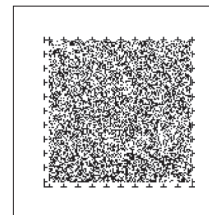
避難する際は、自分や家族などの安否や避難先などの貼り紙をドアの内側等家族などがわかる場所に残し、鍵をかけてから移動します。

※津波や土砂災害など危険が差し迫っているときは、急いで避難することを最優先にしてください。



伝言板・SNSで連絡する

電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。



在宅避難のチェックポイント



□ プライバシーが守られる

多くの人と一緒に生活する避難所で不安がないか確認します。



□ ペットと一緒にいられる

避難所によっては、ペットを連れて行けない場合もあります。



自治体の支援情報を確認

自治体のウェブサイトや防災メールなどを見て、最新の情報をチェックし、余震などに注意しましょう。自宅からアクセスできない場合は、比較的早い復旧が予想される避難所、もしくは公共施設やコンビニエンスストアなどからアクセスしましょう。災害時は無料のWi-Fiが提供されます。



□ 自分に合った 寒さ・暑さ対策ができる

大きな避難所では、温度調整が十分でないことがあります。



□ 家を留守にする 心配が解消される

留守中、空き巣被害等にあう心配がなくなります。



物資は避難所でももらえる

物資は備蓄しておくことが原則ですが、避難所で食料品等の物資を受け取ることができます。情報は自治体のウェブサイトを確認しましょう。困っていることは区市町村の職員にも相談し、どのような対応をすべきか意見交換することも重要です。



□ 幼い子供がいる場合など 個別のニーズに対応しやすい

周囲が気になるような個別のニーズがある場合、在宅避難のほうが負担が小さいこともあります。

在宅避難の判断ポイント

災害時の避難生活を送る方法のひとつとして、自宅にとどまって生活する「在宅避難」があります。在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分やあなたの大切な人に合った避難を考えましょう。建物へのダメージは深刻でないか、ライフラインの確保が可能かどうかなど、上記のチェックシートを参考に検討しましょう。

最寄りの避難所が満員のときにも検討しましょう！

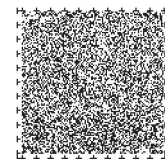


困り事はボランティアセンター等へ

家の清掃や片付け、使えなくなった家財の運び出しなど、自分や家族だけで対応が難しい場合は、ひとりで抱え込まずに積極的に相談するようにしましょう。地域の人の協力のほか、自治体やボランティアセンターなど様々な団体が支援してくれます。

防犯のため、明かりは常につけておく

自宅で生活をする際は、防犯のため、昼夜を問わず明かりをつけておき、在宅していることが外からわかるようにしましょう。



歩 帰宅困難になった場合の対策

3日間は帰らずにとどまるのが基本

首都直下地震の被害想定では、都内では最大で約453万人の帰宅困難者が発生するとされています。発災後、多くの帰宅困難者が道路が埋め尽くされると、緊急車両が通れず、人命救助の妨げになります。また、徒歩移動中に余震等にあう可能性や、群集雪崩なだれにあうおそれもあります。発災後すぐに自宅に帰ろうとむやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。救助・救命活動が優先される発災後3日間程度がとどまる期間の目安です。



職場や学校などで被災した場合

職場や学校にいるときに被災した場合は、安全を確認して、すぐに帰宅せずその場で待機しましょう。職場にいるときに被災した場合は、そのままとどまれるように、東京都では事業者に対して従業員用に3日分の備蓄をしておくよう求めています。自分の職場にはどのような備蓄があるのか、日頃から確認しておきましょう。

買い物や行楽など外出先で被災した場合

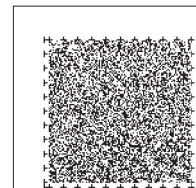
帰宅困難者のうち、買い物や行楽などの目的で滞在しており、発災時に行き場のない帰宅困難者が約66万人発生すると想定されています。外出先で被災した場合、まず駅や集客施設、避難場所など安全確保できる場所に移動して、混雑が落ち着くのを待ちましょう。帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されるので、近くの施設へ向かいます。地震発生から少なくとも3日程度はとどまれるよう、一時滞在施設には食料や毛布などの備蓄があります。

とどまるための備え

職場や一時滞在施設などにとどまれるようにするためには、確実に家族との安否確認が取れるようにしておくことが重要です。災害用伝言サービスやSNSなど複数の連絡手段を用意して、連絡相手には「すぐに帰る」ではなく「安全に帰れるようになってから帰る」と連絡しましょう。また、普段から学校や保育所、幼稚園、介護施設などと関係を密にし、発災時の対応を確認しておきましょう。

会社で備えておくべき備蓄品

- 飲料水・食料
- 毛布・保温シート
- ビニールシート
- 衛生用品
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 救急医療薬品類
- 携帯トイレ・簡易トイレ



帰宅困難に自分で備える

会社等で災害用備蓄を備えてもらうことに加え、職場のロッカーにスニーカーや防寒着、モバイルバッテリー、薬、コンタクトレンズなどを備えておきましょう。



一時滞在施設では助け合い

一時滞在施設は「共助」の取組が重要です。一時滞在施設に滞在することが決まったら、施設を利用する帰宅困難者自身も、可能な限り施設の運営をサポートしましょう。施設も被災しているという前提で、備蓄品の配布や共用部分の清掃など、施設利用者ができることについては積極的に施設運営に参加します。また、行き場のない帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設には、年齢や性別はもちろん、国籍や障害の有無など、様々な違いのある人が集まります。施設の利用に当たっては要配慮者等に対して譲り合い、配慮を心がけましょう。



「東京都防災アプリ」の防災マップで、一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションの場所が確認できます。



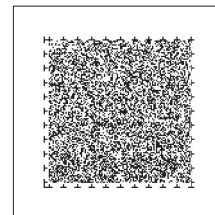
帰宅のタイミングを計り、災害時帰宅支援ステーションを使う

発災から3日程度経過し、混雑が収まってから、帰宅を開始します。ただし、帰宅可能になり、帰宅困難者が一斉に駅や道路に殺到すると、危険な混雑を招く場合があります。帰宅する際は、周囲をよく見て、人が集中しないタイミングを計りましょう。職場や学校、一時滞在施設では、帰宅の優先順位などのルールを設け、事前に帰宅困難者へ呼びかけておく場合があります。また、原則として発災4日目を降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩場所などを提供する災害時帰宅支援ステーション(コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど)が開設されます。歩いて帰る人は、災害時帰宅支援ステーションを活用しましょう。



帰宅困難者の情報収集

発災時には、東京都で提供している「東京都防災マップ」や「東京都防災アプリ」などで、一時滞在施設の開設状況などが発信されます。また、都や区市町村のウェブサイト、X(旧 Twitter)などでも随時情報が発信されます。情報収集のためにスマートフォンなどが使えるよう、普段から予備バッテリーや充電ケーブルなどを持ち歩き、備えましょう。





避難所とは

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者が、一定期間滞在して避難生活を送る場所です。東京都では、学校や公民館などの施設約3,200の避難所と、一般の避難所では生活に支障があり、特別な配慮を必要とする人を受け入れる約1,600の福祉避難所を確保しています。



避難所検索はこちら
(東京都防災マップ)

避難所開設のプロセス（参考例）

下記は避難所が開設されるまでの流れの一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して到着が遅れる可能性があるため、避難者自身が開設準備に当たることもあります。



①受け入れ準備

鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺の確認をします。



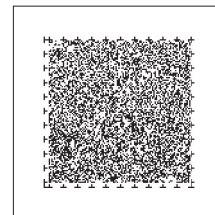
②レイアウトづくり

避難者や施設の状況を踏まえ、事前に検討しておいた各種スペースのレイアウトを調整。生活、運営環境を整えます。



③受付設置

避難場所から避難所へ誘導し、受付を開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。



▲ 避難所生活の心得



避難所のルールとマナー

避難所の生活ではルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、支援等が必要な人への心配りも必要です。

避難所到着後の流れ（参考例）

避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要。避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。



①連絡先の申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、隣近所の人や町会・自治会ごとにまとまって過ごすようにします。



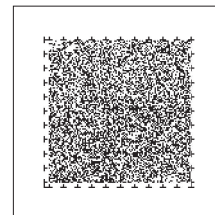
②家族などの安否確認

家族や隣近所の人々の安否を確認します。聴覚障害者の方も情報がわかるよう、段ボール等に案内を書き出すようにしましょう。

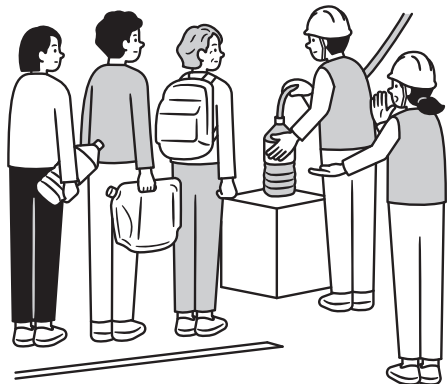


③役割分担

受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って進めなければならないことも多くあります。



▲ 避難所生活での留意点



水の確保

水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保します。



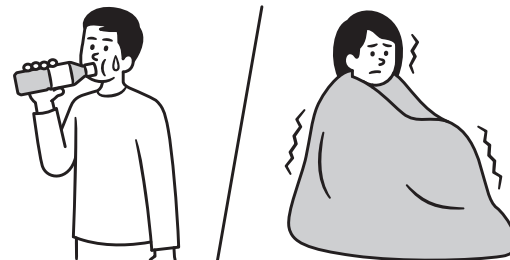
トイレの使い方

施設のトイレは多くの人々が利用するので、管理等が適切に行われないと衛生環境が悪化し、感染症の蔓延につながる可能性があります。そのためトイレは、施設の管理者から指示された方法で使しましょう。



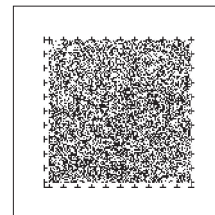
衛生を保つ

室内は土足禁止として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をして、ハエやゴキブリの発生を防止します。



環境の変化等による 体調不良に注意する

急激な環境の変化で体調を崩さないように心がけます。定期的に身体を動かし、エコノミッククラス症候群を予防しましょう。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖が取れるようにします。





物資の配給

我先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては、ひとり分の食料や物資を複数人で分け合う場合も。列に並べない方への思いやりも必要です。



感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいを励行します。水が出ない場合、可能であれば消毒用エタノールを用意できれば安心です。



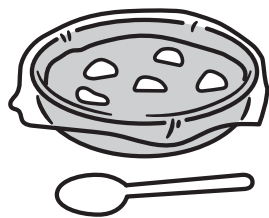
炊き出しは衛生的に

調理・盛り付けの前、食材に触ったあと、トイレのあとには石けんで十分に手を洗います。調理器具も、使用后や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行います。



熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意。特に子供や高齢者、持病がある方などは熱中症リスクが高いので、周囲の人が気を配るようにしてください。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行い、通気性のよい吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けます。



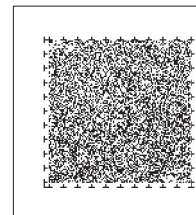
食中毒の予防

食中毒は1年を通じて発生します。防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えないときは使い捨て容器にラップを敷いて使うとよいでしょう。



睡眠と消灯

避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまうおそれがあります。明るいと眠れない人、暗いと眠れない人もいますので、日替わりで消灯することもひとつの方法です。





プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、幼い子供のいる家庭、支援等を必要とする人にも気を配り、プライバシーの確保を徹底します。



防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しましょう。

支援等を必要とする人への思いやり

支援等を必要とする人とは、妊産婦・子供・高齢者・外国人のほか、障害がある人等です。「ヘルプマーク」等の「災害時に配慮が必要な人に関するマーク等（266 ページ）」を身に付けている人等、支援等を必要とする人には思いやりと支援を心がけましょう。



妊産婦

産婦は授乳などの不安を抱えています。また妊娠中の女性や産後まもないお母さんには、特に配慮する必要があります。



乳幼児等

子供は遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表に出せるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。



高齢者・障害者

高齢者や障害者は不便があっても自分からは言い出せないことがあります。明るい声での話しかけや多様なコミュニケーション手段によって、孤立感や不安感を抱かせないように配慮しましょう。



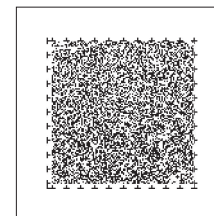
外国人

生活文化の相違や言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。



性的マイノリティ

性的マイノリティの方は、男女別のトイレを使えないなどの困難に直面することがあります。性の多様性を十分理解したうえで、プライバシーに配慮しましょう。



▲ 災害関連死を防ぐために

「災害関連死」とは、災害のあとの避難生活による体調の悪化等が原因で亡くなることを指します。過去の災害では、避難所だけでなく、在宅避難時にも多くの人が亡くなっています。意識的に身体を動かしたり、生活改善に取り組むことでリスクを減らすことが可能なので、覚えておきましょう。



ペットを連れての避難・ペットの世話

避難所においては、原則として人とペットが同一の空間で居住することができません。避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話をします。日頃から健康管理やしつけを行い、ペットのための防災用品も備えましょう。



エコノミークラス症候群

窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができ、最悪の場合、いのちを落としてしまうことも。定期的に身体を動かし、予防しましょう。

➡ 221 ページ



アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きることのあるアレルギー反応のことで、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。食事やおやつを取る際は、アレルゲンとなる食材が含まれていないか、慎重に確認しましょう。

➡ 221 ページ



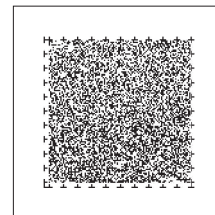
脱水症

水不足からの遠慮や不潔なトイレを嫌って、慢性的に水分補給が足りない状況に陥ることがあります。意識して水分を摂りましょう。

➡ 217 ページ

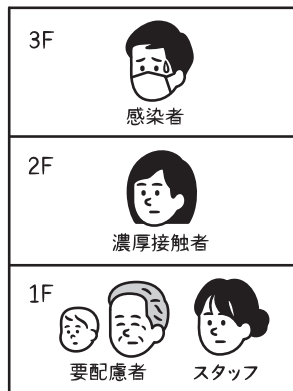
災害関連死を防ぐ「TKB」

避難所の「TKB」とは「トイレ・キッチン・ベッド」の略です。「トイレ」は清潔なトイレにすること、「キッチン」は栄養のある食事を提供すること、「ベッド」は就寝環境を整えることを指します。生活環境を整えることが災害関連死を防ぐことにつながります。

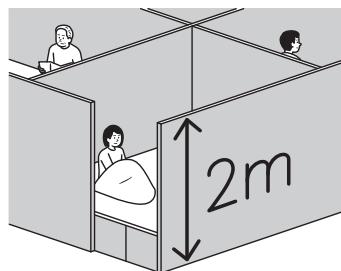


▲ 感染症流行時の避難所運営

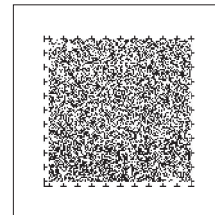
感染症流行時に多くの避難者と集団生活を送ることは、感染拡大のリスクを高めることにつながります。避難所で避難生活を送る場合には、3密を避け、マスクの着用をする、こまめなアルコール消毒を習慣付けるなどの対策を行うことで、感染リスクを減らすことができます。



フロアや部屋を
区分するゾーニングを
行うことで、
感染リスクを減らす



避難所での準備物一覧



衛生

<input type="checkbox"/> 体温計(できれば非接触型)	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌シート
<input type="checkbox"/> 次亜塩素酸ナトリウム	<input type="checkbox"/> 台所用合成洗剤	<input type="checkbox"/> 500ml ペットボトル飲料水 (断水時の手洗い用)
<input type="checkbox"/> ペーパータオル	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋
<input type="checkbox"/> 小分け用ポリ袋・レジ袋	<input type="checkbox"/> ファスナー付きの 密閉できる袋	<input type="checkbox"/> 石けん(ハンドソープ)
<input type="checkbox"/> フェイスシールド	<input type="checkbox"/> 感染症予防着(ガウン)	<input type="checkbox"/> 蓋つきゴミ箱(足踏み式)
<input type="checkbox"/> 粘着クリーナー	<input type="checkbox"/> ペーパーモップ・シート	<input type="checkbox"/> パケツ(掃除、残飯処理用)
<input type="checkbox"/> 消毒用スプレー容器	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 受付ビニールシールド用 ボール
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ノズル付きポリタンク (手洗い用)	<input type="checkbox"/> 新聞紙(吐物処理用)
		<input type="checkbox"/> ゴミ袋(45L)
		<input type="checkbox"/> マスク(不織布)
		<input type="checkbox"/> プラスチックのかごまたは コンテナ BOX(配膳箱用)
		<input type="checkbox"/> プラスチックのザル (残飯処理用)
		<input type="checkbox"/> ラップ (小分け用(皿に敷いて汚さない))

居住スペース

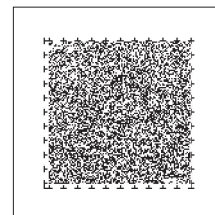
<input type="checkbox"/> パーテーション (できれば高さ2mが望ましい)	<input type="checkbox"/> 扇風機または サーキュレーター(換気用)	<input type="checkbox"/> 段ボールベッド	<input type="checkbox"/> マットレス
<input type="checkbox"/> シーツ等のリネン	<input type="checkbox"/> 敷き・掛け布団	<input type="checkbox"/> 枕	<input type="checkbox"/> 毛布(夏場はタオルケット)
<input type="checkbox"/> 加湿器	<input type="checkbox"/> 温度・湿度計	<input type="checkbox"/> カラーテープ(区画分け用)	<input type="checkbox"/> フルシート (パーテーション用)
<input type="checkbox"/> タフローブ	<input type="checkbox"/> ポータブルトイレ (できれば自動ラップ式)	<input type="checkbox"/> 床置き型手すり	

通信機器

<input type="checkbox"/> パソコン	<input type="checkbox"/> タブレット	<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延長コード	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 複合機	

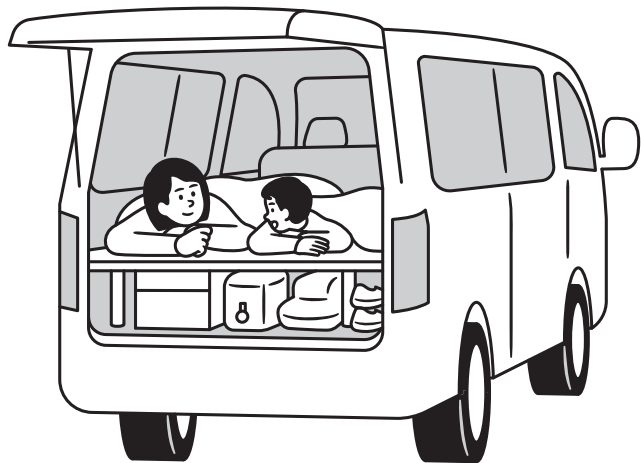
その他

<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> マーカー	<input type="checkbox"/> コピー用紙(A4・A3)	<input type="checkbox"/> 横造紙
<input type="checkbox"/> ふせん紙	<input type="checkbox"/> クリアファイル	<input type="checkbox"/> バインダー	<input type="checkbox"/> ホホワイトボード・ペン
<input type="checkbox"/> 養生テープ	<input type="checkbox"/> 布・ガムテープ		
<input type="checkbox"/> セロハンテープ	<input type="checkbox"/> ラミネーター・シート (看板用)		
<input type="checkbox"/> ステープラー・針	<input type="checkbox"/> クリップ		
<input type="checkbox"/> メジャー(5m以上のもの)	<input type="checkbox"/> 老眼鏡		
<input type="checkbox"/> はさみ	<input type="checkbox"/> カッターナイフ		



※JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会制作
「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」を参考に作成

▲ 車中泊・テント泊の留意点



避難所の満床化や冷暖房問題、子供同伴やペットとの避難に気を遣うといった理由から、災害時に車中泊・テント泊を選択する人がいます。一時的な避難方法として選択される場合は、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など、いのちの危険を伴うリスクがある避難方法であることを十分認識することが必要です。

東京都内での車中泊は推奨しません

東京都では、特に都心部において緊急交通路の確保などの観点から、車両避難及び車中泊を推奨していません。やむを得ず行う場合は、一時的な対応策にとどめるようにしましょう。

出典：トヨタ自動車株式会社 社会貢献推進部「車中泊避難ヘルプBOOK」

災害関連死につながる車中泊

車中泊はエコノミークラス症候群を引き起こすリスクが高まることに加え、人との接触が減ることで、ストレスの増加や体調不良の初期症状が見逃されてしまうといったことから、災害関連死につながるおそれがあります。やむを得ず選択する場合は、下記の点に注意しましょう。



エンジンをかけっぱなしにしない

一酸化炭素中毒に陥り、いのちを落とす危険性があります。断熱素材で覆うなどの防寒対策を取りましょう。



座席をフラットに

シートにタオルを敷くなどして、寝る場所を水平に。エコノミークラス症候群のリスクが低減します。



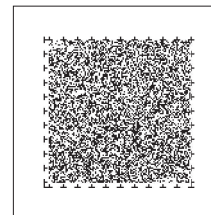
傾斜地には止めない

やむを得ず駐車する場合は、タイヤに踏み板を付け、忘れずにサイドブレーキをかけましょう。



人けのある場所に止める

車上荒らしやいたずらをされる可能性を減らすために、人けのある場所に駐車するようにしましょう。



出典：佐賀新聞(共同通信配信)「震災関連死車中泊 24% 熊本地震」
2017年4月13日
<https://www.saga-s.co.jp/articles/~f98026>

！ 災害時の防犯対策

① 空き巣・窃盗



在宅をアピールする

空き巣犯に狙われないよう、在宅をアピールしましょう。玄関先に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置しましょう。



いつも以上に戸締まり

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、ドア枠がゆがんで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策をしましょう。



貴重品は常に持ち歩く

貴重品を持ち歩くようにするか、家族等信頼できる人に留守番をお願いします。また、寝ているときには、肌身離さずしておくことが大事です。

② 性被害、連れ去り



複数人で行動し、死角のあるところには近づかない

日中でも人けのない場所や、周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険があります。外出時は、防犯ブザーを持ち歩きましょう。複数人で行動し、死角となる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。



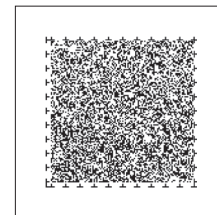
子供だけの環境を作らない

男女問わず子供を狙った痴漢行為や、見知らぬ人からストレスのはげ口として怒鳴られたり叩かれたりといった事例もあります。子供だけの環境は作らず、常に大人が付き添ってられるようにすることが大切です。

③ 詐欺、悪質リフォーム

突然の訪問者には注意

過去、震災に便乗した、詐欺や悪徳商法なども報告されています。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。



日常生活に向けて



死と向き合う

東日本大震災では19,765人（2023年3月1日現在・総務省消防庁）、阪神・淡路大震災では6,434人（2006年5月19日確定報・総務省消防庁）が亡くなり、多くの人々が「死」と向き合いました。首都直下地震が発生した場合には、都内で最大約6,100人の死者、約93,000人ももの負傷者が出るのが想定されています。

被災体験を語り合う

日常会話の中で被災体験を語ることは、タブーではありません。家族間や友人、地域の人などと体験を語り合うことが、双方にとってストレスを軽減する効果をもたらします。被災後に強烈な体験によって PTSD（心的外傷後ストレス障害）を起こす人もいます。ストレスはしっかりとケアしましょう。

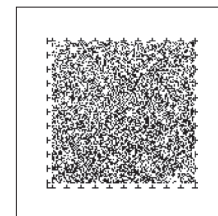


➡ 234 ページへ

ストレス対策

心身ともにストレスを抱えやすい状況下では、セルフケアによって健康を保つ必要があります。下記の点を意識して、被災後の生活を乗り越えるマインドを身に付けましょう。

- 「疲れているな」と感じたら、ケアを始めるタイミングです
すぐにセルフケアを始めましょう
- 先々のことを考えすぎないようにしましょう
- 深呼吸は簡単にできるリラックス方法です
深呼吸をして心身を落ち着けましょう
- 過去の決断を悔やむのではなく、そのときの決断がベストであったと考え
ましょう
- パートナーや家族との関係がづらいときは、楽な距離を取るようしま
しょう
- 子供の様子に不安があるときは寄り添ってコミュニケーションを取りま
しょう



災害ボランティアの役割

災害ボランティア活動とは、地震や風水害などの様々な災害が発生した後、被災地のために復旧・復興のお手伝いを行うボランティア活動全般を指します。片付けや炊き出しだけでなく、避難所運営をサポートしたり、被災者ニーズに対応するなど、幅広く被災者を支えるのが災害ボランティアの役割です。

活動例

- がれきの撤去・分別
- 泥出し
- 室内清掃
- 炊き出し
- 避難所運営のサポート
- 救援物資の配送・配給サポート
- 引っ越しの手伝い
- 心のケアの手伝い
- イベント活動の支援 など

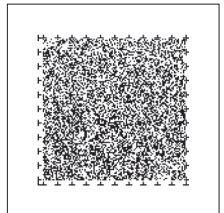
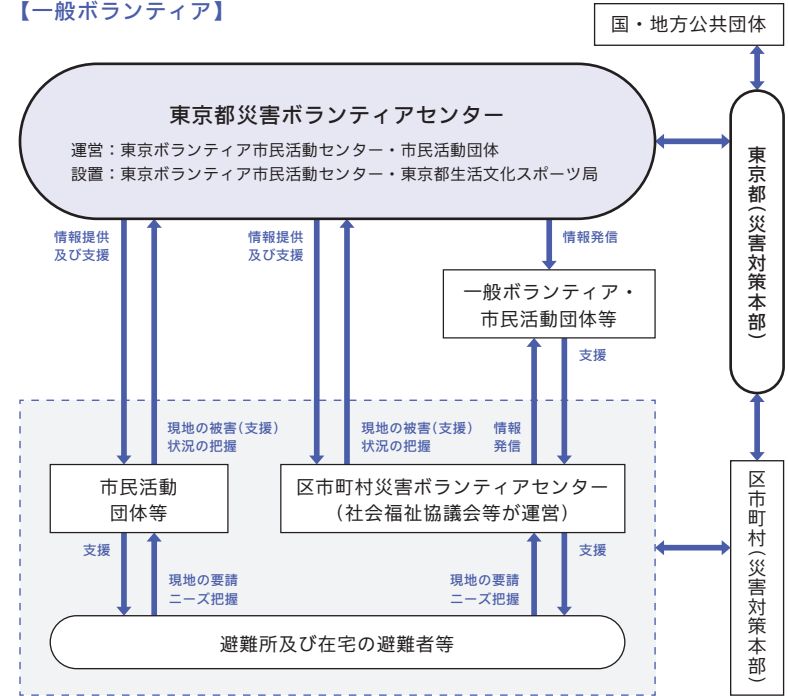


出典：政府広報オンライン「被災地を応援したい方へ 災害ボランティア活動の始め方」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html> を基に編集し作成

ボランティアの支援を頼むには

一般的に、被災地では地域の社会福祉協議会や行政が中心となって災害ボランティアセンターを立ち上げ、ボランティアの受け入れと被災者ニーズのマッチングが行われます。ボランティアの助けが必要な場合は、まずお住まいの区市町村に設置される災害ボランティアセンター等がないか確認しましょう。

【一般ボランティア】



出典：内閣府「特集 防災ボランティア」
https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubou-sai/h22/01/special_01.html を基に編集し作成



生活再建のための片付け

震災後の生活再建は、手始めに生活できるスペースを確保するための片付けをしましょう。軍手やスニーカーなどケガをしない服装で、倒れた家具や散乱した物、割れたガラスなどに注意しながら片づけましょう。



応急仮設住宅に入る

住居を失った場合は、応急仮設住宅に入居できます(原則2年間居住、延長の場合あり)。避難所生活から応急仮設住宅に移り、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

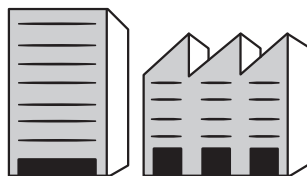
➡ 259 ページ



親戚・知人宅に移る

応急仮設住宅に入るだけでなく、親戚や知人の家に同居させてもらうことも一案。新たな住宅が見つかるまでという条件を提示し、親戚や知人の負担を軽減することも大切です。

生活再建に踏み出す



事業の再開

国や東京都は、中小企業者や農林漁業者の事業再開のために、各種の支援策を用意しています。区市町村に申請することで、支援策を活用できます。

➡ 262 ページ



仕事の再開

被災して仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練等の支援を受けることができます。

➡ 261 ページ



学校に復学

被災によって経済的に困ったり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

➡ 261 ページ

