避難所生活は助け合い

南海トラフ地震などの大地震が発生し、避難所生活を余儀なくされたとき、あなたはどう過ごしますか。今号では、今後起こりうる震災後の避難所生活を想定し、今すべき対策をお伝えします。

問合　危機管理室／TEL674-7314　ID 001117

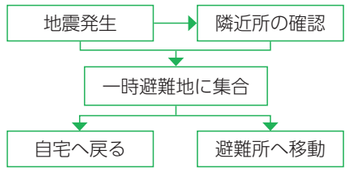
大地震が起きた後 避難所生活はどう始まるのか

地震発生後、どのような行動を取るべきか、シミュレーションしてみましょう。

避難所へ行くか判断

揺れが収まったら、隣近所で救助などが必要か、火災が発生しているかなどを確認します。そして近隣の人と地域の集合場所（一時避難地）に向かい、避難します。自宅に被害がある場合は避難所へ移動、被害がない場合は、自宅へ戻るのか、避難所へ移動するのか判断します。安全な親戚・知人宅、宿泊施設も選択肢の一つです。

発災後の行動の例



一人一人ができることを担う

南海トラフ地震のときは、市内の大半で震度6弱の揺れが観測されると想定。あふれかえる避難者で、初期は最も混乱していることでしょう。市職員や施設管理者だけでは、対応が難しく、地域住民の皆さん一人一人の協力が必要に。運営に参加し、自分のできる範囲で役割を担い、お互いに支え合いながら、生活を送ることが大切になってきます。

避難所到着（1日目）
受け付けや情報伝達、居住空間割りなど、初期対応を行います

体制づくり（2日目）
避難所運営組織が設置され、各班で役割を担います（次ページで詳しく紹介）

避難所運営（3日目）
施設利用ルールの作成や、避難者増減に伴う配置の変更などを行います

安定化（3週間～3カ月）
班の再編や避難者の移動など、徐々に避難所の統廃合に向けて準備します

統廃合・撤収へ

避難所運営　8つの基本方針

①安全を確保し、自立支援やコミュニティ支援を行う地域拠点となる

②避難者の自主運営を中心に各避難者が自立した生活をすることが原則

③ライフラインの復旧、被災者の一定の生活ができるまでを目途に開設する

④最低限の生活支援は公平に行う。要配慮者への優先意識を共有し、女性などさまざまな立場の視点を盛り込み運営する

⑤食料・水・生活必需品などの提供、健康の確保、衛生的環境の提供、情報の提供・交換・収集は、必要とする被災者に公平に対応する

⑥世代間や男女のニーズの違いなどは、それぞれの視点に十分に配慮する

⑦プライバシーの保護に努める

⑧遺体の受け入れは原則行わない

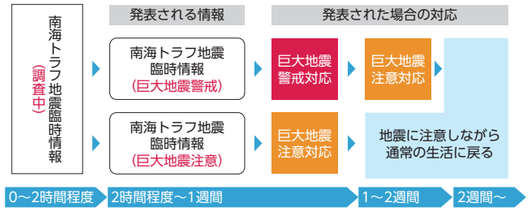
CHECK

40年以内に90%　南海トラフ地震

ID 077351

100～150年周期で発生する海溝型地震のこと。今後40年以内に90%の確率で発生。市内でも、建物の被害やライフラインの損傷のほか、多数の避難所生活者が生じると想定されています。

発災時の市内の想定状況
最大震度　：6弱
建物全壊件数　：1,800棟
避難所生活者数：15,000人
※津波の被害は想定されていません



臨時情報発表時はいつもより警戒して
M6.8以上の地震など、異常な現象の観測時、地震発生の可能性が高まっているとして気象庁から臨時情報が発表。いつも以上の警戒が必要です。

協力して役割分担
避難所の運営は自分たちで

各避難所では運営する組織を立ち上げ、班に分かれて役割分担を行います。
避難者は、自分の状況に応じ、できる範囲で各班に加わることが大切です。

私が紹介します

北清水連合自治会
高橋俊之さん

積極的な協力が円滑な運営のカギ

避難所では、運営委員会を立ち上げ、およそ9つの班に分かれて活動します。避難者の人数や災害規模にもよりますが、一定の期間は自分たちで何とかしなければならないと覚悟して備えています。私たちは「誰一人取り残されることがないように」と意識して防災訓練をしています。皆さん一人一人が積極的に協力していただくことがスムーズな運営に欠かせません。

総務班
避難所のレイアウトの設定や変更、市の災害対策本部との連携など、全体の調整役となります

給水班
生活する上できれいな水が必須です。生活用水や飲料水の確保のためにタンクを設置し、給水の補助を行います

食料・物資班
食料や物資の調達、炊き出しなどを行います。避難者が多くなるほど人手が必要になります

情報班
避難所内外への情報伝達、避難所外の情報収集などを行います。近くの危険箇所の情報なども集約します

施設管理班
避難所の安全確認や危険箇所への対応、初期の防火活動、防犯対策などを行います。報道機関からの取材にも対応します

ボランティア班
救援ボランティアの要請や受け入れを行います。支援が必要な人には福祉関係者にも協力してもらいます

被災者管理班
避難者名簿の作成や管理、安否確認など避難者の現状を把握するほか、郵便物・小包などの取り次ぎもします

救護班
救護室の設置、疾病者の把握、要配慮者支援などが役割です。救護所になる避難所には他地域の被災者も来ます

保健・衛生班
マンホールトイレや簡易トイレ、ごみ集積場の設置や清掃、感染症防止など、衛生環境を保つことが役割です

避難所Q＆A

Q. 避難所にはどんな備蓄品があるの？
A. アルファ化米や簡易トイレ、救助資機材など。

避難所に備蓄している食料は、食物アレルギーなどに配慮した誰でも利用できる製品です。そのため、味やにおいが好みに合わない可能性があります

Q. 避難所に何を持っていけばいいの？
A. 持ち出し品の基本は他人に借りられないもの。

常備薬や眼鏡、コンタクトレンズなど比較的持ち運びしやすく、よく使うもので、他人から借りられないものを優先してください。食料や生活用品、現金などもあると安心です

Q. 家族や家が心配。自宅に戻っていいの？
A. 倒壊の恐れがある場合は危険です。

発災後、応急危険度判定士が建築物の倒壊や落下物の危険性などを3段階で判定します。赤色の「危険」のステッカーが貼られた建物は立ち入り禁止になります

Q. どのような感染症対策をしているの？
A. 個人で手洗いなどを徹底。隔離が必要となる場合も。

感染症対策は基本的には避難者個人に委ねています。ただし、避難所で体調を崩す人が出た場合は、別室に移動するなど、他の避難者に感染しないようにします

Q. 避難所では女性のプライバシーが心配です。
A. レイアウトなどに配慮して運営します。

単身女性の避難者同士は居住空間を近くにするなど、女性の意見も参考にします。トイレは防犯対策や明るさの確保、仮設風呂は男女で時間や曜日を指定するなど配慮します

Q. ペットは連れて行ってもいいの？
A. 同行避難は可能です。ただしルール遵守です。

避難所によってペットのルールが異なる場合があります。基本的には、指定された場所につなぐか、ケージの中で飼います。屋内には入れられません

避難所生活に備えて
今、わたしたちができること

地震災害は、突然起こるもの。もしかしたら、自分自身が明日から避難所生活を余儀なくされる可能性もあります。災害が起きる前にどのような対策ができるのか、どのような心構えが必要なのか、話を聞きました。

地域の避難訓練に参加して

災害が起きたときは、特に地域の住民同士の助け合いが重要になります。避難所には、お年寄りはもちろん、小さな子ども、障がいのある人、病気の人など、さまざまな人が集まります。そんなとき、少しでもその人のことを知っている人、理解している人がいると、周囲のサポートがうまくいき、助かることが多いです。そのためには、普段から地域の人、隣近所の人と顔見知りになっておくことが大切で、防災の第一歩だと思います。

そこでお勧めするのは、やっぱり地域の避難訓練に参加すること。顔見知りが増えるだけでなく、避難所の生活がどんな状況なのかイメージできますし、その中で自分がどんなことができるのか、考えるきっかけにもなります。

過去の防災訓練の様子

自分にできることを考える

防災を意識する上で大事にしたいのは、災害は他人ごとではなく、自分ごとだということ。避難所に行けば、行政が助けてくれる、自治会が支援してくれる、というように依存するのではなく、明日はわが身で、自分ごとと捉えてほしい。そのためにも、避難所で何が必要か、おにぎりを作ったり、トイレを掃除したり、自分ができることを考えてほしいです。

いつ、どんな訓練をしているのか、地元の自治会などに一度お問い合わせいただくと良いと思います。

堤・桜台地区防災会
黒岩雅美さん

地域に関わると
自分の役割が見えてくる

被災地に行く、訓練に参加する

防災力を高めるのに、一番のお勧めは、被災地の支援に行くことです。現地を見るだけでも、イメージが現実的になり、防災意識が高まります。令和6年には能登半島地震がありました。能登の状況が今どうなっているのか、知ることも防災の一つです。

ただ全員が現地に行けるわけではありません。ぜひ定期的に災害をイメージし、避難所環境を良くするために防災訓練に参加し、知見のある人の話を聞いたり、近隣の人と災害時の行動を話したりしてください。

令和6年能登半島地震で開設された避難所の様子

まずは自分で、
自分たちで命を守る意識を持って

関西大学
社会安全学部教授
越山健治さん

自分の状況は自分が一番理解

避難所は共同生活を送る場所で、住民自身で運営するものだと考えてください。もちろん行政のサポートもありますが、被害の大きさや避難者数によっては、十分な支援が受けられる、という意識でいると大変苦労します。

自分のことは自分でやる。それは災害時でも日常でも同じことです。自分の状況は自分が一番分かっているはずです。自分にとって何が必要になるのか、そのためにはどんな準備が必要か、日頃から考えておくことが大切です。

大規模災害をシミュレーション

災害時の避難所生活が長期化することを想定し、対応体制の充実に努めていて、避難所となる小中学校にはさまざまな備蓄をしています。しかし、それは一時的に安全を確保し、最低限の生活支援を公平に行うためのもので、避難所それぞれの事情に合わないかもしれません。また、南海トラフ地震などの大規模災害の場合、被害が広範囲に及ぶため追加の支援が得られず、しばらくの間自分たちで何とかしなければなりません。

過去の避難訓練の様子

そこで大事なのは、事前に災害をシミュレーションし、自分がもし避難所生活を送ることになった場合、どのようなことに困るのか、何が必要になるのか、などを想定し備えることです。例えば、常備薬や眼鏡、モバイルバッテリー、携帯トイレなど、避難所で自分に必要になりそうなものは、常時携帯したり非常持ち出し袋に入れたりして、備えてください。

また避難所生活を送る上で、住民同士の助け合いが欠かせません。可能な範囲で、周囲の人にも気を配り、特に高齢者や障がい者、妊産婦など、周囲のサポートが必要になる人に対しては手を差し伸べていただきたいです。犠牲者を一人でも減らすため、皆さんの協力が何よりも大切です。

助け合い
困っている人には支援も

市危機管理監
松永正明さん