

家族で防災会議

「あなたは、今、命を守る行動ができますか？」

こんなことはありませんか？

小学校と中学校の子ども之母であるみえこさんには、心配なことがあります。それは、数年前から日本のあちこちで、今までにない大雨が降り、川が氾濫して洪水になったり、土砂崩れで道路や家が埋まってしまったりすることが多くなっていることです。今までは、早めに指定避難所に行けばよいと思っていたのですが、三密となることが多い避難所では感染症が心配です。近所の人に聞いてみましたが、意見はばらばらです。

「感染症が心配だけど、家では一人ぼっちだから、指定避難所で援助を受けたいわ。」



「ペットも家族。指定避難所では迷惑がかかるから、自宅と一緒にいたいわ。」



「ワンボックスの車に横になって寝ることができるから、車中泊で乗り切るよ。」

「被害のなさそうな親戚の家に早めに避難して、しばらくの間、お世話になります。」



みえこさんは、どこに避難すればよいか、分からなくなっていました。

※ あらかじめ「資料2」のハザードマップポータルサイトで地域に想定される災害について調べておきましょう。

(例) 平地なので土砂災害は心配ないが、0.5～3.0メートル未満の洪水が起きる可能性がある。

ワーク1

あなたは、家族といっしょにどこへ避難しますか。次のいずれかに○を付け、理由を挙げながら、意見を交流しましょう。

(資料3 のワークシートのメリット・デメリットに付け加えながら、考えてもいいですよ。)

指定避難所

自宅

車中

親戚・知人・ホテル

【理由】

.....

.....

.....



ワーク 2

ワーク1で選んだ場所に避難したときに、困ることは何ですか。困らないようにするために、何を準備しますか。

(資料4 のワークシートに書き込んでもいいですよ。)



.....

.....

.....



自分や家族が命を守るために不足していたと思った準備は何でしたか？



.....

.....

ぜひ準備をしてくださいね。お疲れ様でした。



自然災害はあってほしくないものだ。でも、被害にあう可能性は、どこに住んでいてもないとは言えない。だから、被害を最小限にするための準備がいるんだ。

- 昔から「備えあれば憂いなし」ということわざもあるように、「住んでいる場所はどんな災害に遭う可能性があるのかを知る。」
- 「被害に遭う前に、いつ、どこへ避難するのか決めておく。」
- 「避難に必要なものを準備しておく。」などが大切だよ。

どれが正解というものはないので、命を守るためにどうすればいいか常に準備しておくことだ。

資料1

地震や集中豪雨・洪水などの自然災害から命を守るために、
あなたの家族はどこに避難しますか。考えてみましょう！



図：伊藤三枝子（清流の国ぎふ、女性防災士会） 監修：村岡治道（岐阜大学地域減災研究センター）

それでは、始めましょう。

避難の仕方にはどんなものがあるのでしょうか？

（自宅）：「ペットも家族。指定避難所では迷惑がかかるから、自宅と一緒にいたい。」

（車中）：「ワンボックスの車に横になって寝ることができるから、車中泊で乗り切りたい。」

（指定避難所）：「感染症が心配だけど、家では一人だから、人がいる指定避難所で援助を受けたい。」

（親戚・知人・ホテル）：「しばらくの間、被害のなさそうな親戚の家にお世話になる。」

これらは一例です。

また、**家族の状況が違う中で、どれが正解という避難はありません。**

それぞれの避難の仕方にメリット・デメリットがあります。

そこで、これら例をもとに避難のメリット・デメリットを考え、どのような避難を第一としていくか家族と相談してみましょう。

災害が起きた時、どんな避難にもデメリットが少なからずあるため、避難をためらうことがあります。いざという時にためらわなくても済むように、今から準備をしていきましょう。

地域で想定される自然災害を調べましょう。

- 1 まずは、自宅地域のハザードマップでどんな危険があるか知りましょう。
 ハザードマップポータルサイト ~身のまわりの災害リスクを調べる~
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

<p>重ねるハザードマップ ~災害リスク情報などを地図に重ねて表示~ 洪水・土砂災害・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。</p>	<p>わがまちハザードマップ ~地域のハザードマップを入手する~ 各市町村が作成したハザードマップへリンクします。地域ごとの様々な種類のハザードマップを閲覧できます。</p>
--	--

2 次の図を参考に、4つの避難のメリット・デメリットを考えてみましょう

情報や物資は手に入る？

折りたたみ椅子を持ってくれば良かった

大きな余震が来ても大丈夫？

知っている人はいる？

プライバシーある？

「ワーン!!!」

埃っぽいなあ コホンコホン!

遊びたい!

そこは安全？

災害時（地震・台風・水害）
あなたはどこに避難しますか？

自宅、車中、HOTEL、
親戚知人、指定避難所など

水が引かない！
備蓄品は何日分ある？

トイレやお風呂は？

食事は？お薬は？

熱中症対策は？

「エコノミー症候群」ってよく聞くよ

ペットの避難準備 OK？

連絡はいつ？

避難先で後悔しないため再確認！

避難のときはご近所に声掛けて！

しまった！ 忘れた！

逃げましょう！

どんな避難先も困ることはたくさんあります、あなたが考えている所はどこですか？
 その避難先でどんなことに困るか考えてみましょう。

今、大地震や集中豪雨・洪水などの自然災害にあったとき、どこで避難生活を送りますか？

感染症が心配で指定避難所に避難したくないという人もいるのではないのでしょうか。

災害時、家の安全確認ができていれば、自宅で避難生活をおくるという「^{ざいたくひなん}在宅避難」も選択肢の一つですが、まずは、「家の安全確認」が必要です。

地震：耐震性があるか。地盤沈下、家の傾き等、倒壊の恐れはないか。

洪水：近くに大きな川はないか。内水氾濫（水路の水が行き場を失ってあふれること）などで増水する恐れはないか。ハザードマップで水没の可能性はないか。

土砂災害：山や崖が近くにないか。山や崖の斜面に建てられていないか。

「在宅避難」を選択したときには、「自宅で死なないこと」、「自宅で生き抜くこと」が大切です。

次のことをチェックしてみましょう。

- ① 家具の近くで寝ていませんか。（家具を固定していますか。地震で倒れてきます。水害で流れてくることもあります。）
- ② 水・食糧は備蓄していますか。（2週間分が望ましい。手洗い等のため水は多め。）
- ③ 今までの備えに加えて、感染症対策の備蓄は大丈夫ですか。
+感染症対策 <例えば>
 - ・マスク
 - ・体温計
 - ・ビニル手袋（使い捨ての薄いもの）
 - ・アルコール除菌できるもの（ティッシュ、シート、スプレー、ジェルなど）
 - ・目薬（水がないとき、目を洗います。）
 - ・持病の薬（病院も被災するかもしれません。数日分を余分に）

※ 自宅の備品が少なくなっているものは、店頭で見かけたら手に入れておきましょう。

※ その他、自宅での避難生活をおくる上で必要と思うものを準備していきましょう。家族構成などで、備蓄品も変わってきます。

「洪水・土砂災害にあなたと地域が備える」防災ガイドブック

🔍 岐阜県 防災ガイドブック 🔍 検索



【防災ガイドブック】
(PDF:47.077KB)



写真や図をもとに、記入式で災害から命を守る方法が学べます。

自分の命を自分で守るには、早めの避難の手順をあらかじめ考えて決め、訓練しておく必要があります。

岐阜県は「^{ひざんのうすい}飛山濃水」と呼ばれ、飛騨の山々や濃尾の河川から、自然の恵みを受けてきました。その一方で、「^{ひざんのうすい}悲山悩水」とも呼ばれ、山間部では土砂災害に、平野部では洪水に悩まされてきました。災害から尊い命を守るためには、一人ひとりが自ら決断し、避難行動をとることが必要不可欠です。

災害から命を守るためには》

STEP 1 身のまわりで起きる災害を知ろう！

身のまわりで起きる災害を調べるには？…………… 07
私の避難情報マップを作成しよう！…………… 08
洪水ハザードマップの見方…………… 09
洪水発生！家のまわりはどうなるの？…………… 10
土砂災害ハザードマップの見方…………… 11
土砂災害発生！家のまわりはどうなるの？…………… 12

STEP 2 早めの避難の手順を考えて決めよう！

「災害・避難カード」を作ろう！…………… 13~15

実践① 自分や家族を守るのに必要となる安全な場所はどこ？
実践② なにを持って避難する？
実践③ だれと避難する？
実践④ 避難に必要な時間と移動手段は？
実践⑤ 安全に避難できるタイミングは？

避難開始を判断するのに役立つ情報を知ろう！…………… 16

STEP 3 日頃から災害に備えよう！

「自分たちの地域は自分たちで守る」
各地域における事前の共助の取組み…………… 17
命を守るための情報を活用しよう！…………… 18

実践② なにを持って避難する？

あなたが避難するときに持っていくものを確認しましょう。

通信・連絡機器	お薬手帳
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 非常用品の中にお薬手帳のコピーを入れておきましょう。未病例の診察の際に提示すればお薬の確認がスムーズに行えます。
<input type="checkbox"/> 充電器(充電ができるもの)	
非常食品	生活用品
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> チョコ・お砂糖	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> アルファ米	<input type="checkbox"/> ろうそく(ツナ缶)
<input type="checkbox"/> ミルク・は乳びん[乳児用]	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 携行用バランス栄養食・機転性食品	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<small>※必ずお名前とアレルギーの記載がなされた食品を</small>	<input type="checkbox"/> レジャーシート
	<input type="checkbox"/> 高密度のポリ袋
命を守るもの	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペン)
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 防護マスク	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯、予備電池	<input type="checkbox"/> 救急箱
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 携帯・簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 小型ナイフ	

※お薬手帳を預けたり、お薬を預けたりは、お名前を必ず記入してください。お名前を記入しなかった場合は、お薬を渡すことができません。

● 必要最小限の荷物にしましょう。
● 絶対に失いたくない大切な物も一緒に避難できるといいね。
● 本やトランプなど、避難生活を楽にするような物があるといいね。



上記以外で、あなた特有の持ち物を記入してください。

持ち物の大きさや重さを確認しましょう！
 リュックに入れて持ち運べる大きさですか？ 避難場所まで持ち運べる重さですか？

「資料3」にあるように、マスク、アルコール除菌シートなど、感染症対策の持ち物が必要です。

ねらい

○異常気象が続く、今まで想定していない自然災害が多発しています。また、避難所での感染症対策も必要です。家族と共に命を守る行動をとることができるよう、避難場所や避難するまでに準備するものを考えましょう。

時間	進め方	留意点
10分	<p>はじめのこぼ</p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。」</p> <p>アイスブレイク</p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。やり方を説明します。」</p> <p>◆「お題自己紹介」を行う。 お題「この世でいちばん怖いもの」 「今日は、恐ろしい自然災害の被害を減らす防災について考えましょう。」</p> <p>3つの約束の確認</p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <p>◆ 3つの約束を確認する。 ◆ 「こんなことありませんか？」を読む。 「このあたりは、(〇〇川の氾濫、〇メートルの洪水、土砂災害・液状化・火砕流など)の危険が予測されています。」</p>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を演出し、話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク①」参照。 ・「この世でいちばん怖いもの」に「自然災害」が出てきたら、防災につなげて話す。</p>  <p>◇「3 3つの約束」参照。 ◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。 ◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇最初に「資料2：自宅地域のハザードマップ」で調べた地域に想定される災害について知らせる。</p>
20分	<p>ワークショップ</p> <p>「それでは、ワークシートをご覧ください。」</p> <p><ワーク1></p> <p>「あなたは、家族といっしょにどこへ避難しますか。次のいずれかに○を付け、理由を挙げながら、意見を交流しましょう。」</p> <p>◆ワークシートの避難場所に1つ○を付け、理由をメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校が指定避難所になっていて、4階建てで平地にあるので、そこに避難する。 ・自宅は1階建てで水没するかもしれないので、2階以上の建物に避難する。 ・山(川)の近くなので、早めに安全な親戚の家に避難する。 	<p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p> <p>◇避難場所は、「自宅、車中、親戚・知人・ホテル、指定避難所」から1つ選んで○を付ける。</p> <p>◇「資料2」の図を参考に考えてもよい。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p>
20分	<p><ワーク2></p> <p>「今、ワーク1で選んだ場所に避難したときに、困ることは何ですか。困らないようにするために、何を準備しますか。」</p> <p>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症予防のため、マスク、アルコール除菌シートを防災袋に入れておく。 ・どの知人・親戚の家が災害に遭いにくいかわか調べて避難のお願いをしておく。 ・ペットのえさを多めに準備しておく。 ・祖母の持病の薬を多めに準備しておく。 ・自宅の1階に水や備蓄があるが、水没するかもしれないので、2階に運ぶ。 	<p>◇最初に避難する場所で困ることを中心に考える。</p> <p>◇避難で困ることは、家族構成によっても違うため、自由に意見を出してもらおうと参考になる。</p>
10分	<p>振り返り</p> <p>「今日の話し合いを受けて、自分や家族が命を守るために不足していたと思った準備は何でしたか？」</p> <p>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どこに避難するにも、感染症の心配があるから、マスク、体温計、アルコール除菌シートは準備しておきたい。 <p>「思いついたときが、準備するときです。ぜひ、日ごろから防災のための準備をしたり、備品をそろえたりしてくださいね。」</p>	<p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができるとうよい。</p> <p>◇「資料3・4」を配布する。 「資料3」：場合によっては「自宅」を避難場所にすることは危険であるため、再度考えてもらう。 「資料4」：今後の参考にしてもらう。</p>