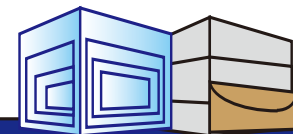


高砂市研修会
2025年8月3日

みんなで運営する避難所 ～女性・子どもに優しい避難所～

兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科
阪本真由美



カムチャッカ半島付近の地震（7月30日）

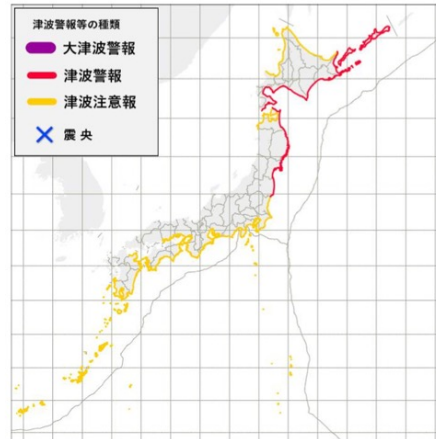
令和7年7月30日08時25分頃のカムチャッカ半島付近の地震について（第3報）

津波警報を発表

津波警報 北海道太平洋沿岸東部 北海道太平洋沿岸中部 北海道太平洋沿岸西部 青森県太平洋沿岸 岩手県 宮城県 福島県

津波を観測中！
沿岸部や川沿いにいる人は
すぐに高い所へ避難を！
既に避難をしている人は
避難の継続を！

7月30日18時30分発表

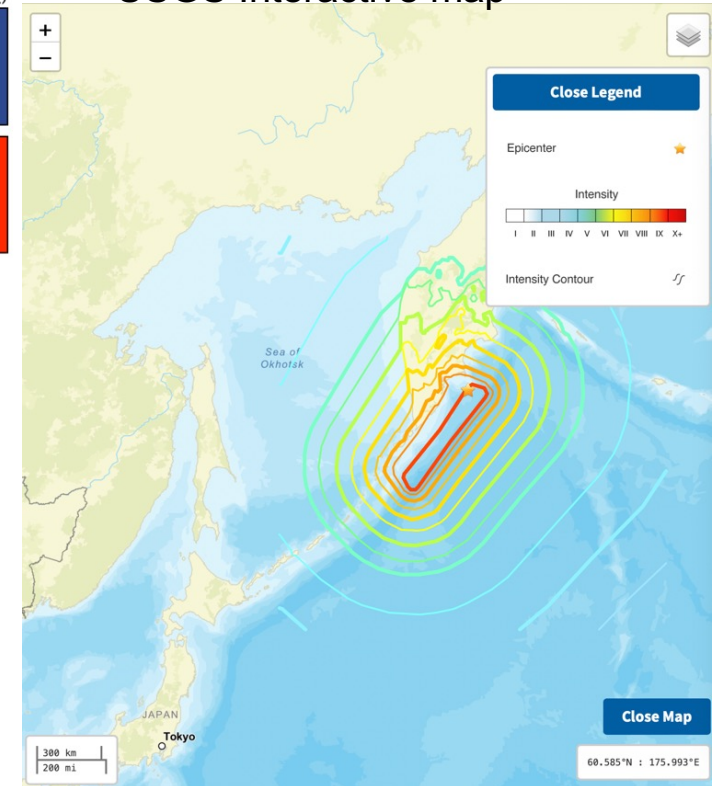


最新の情報は、以下のページでご確認ください。

津波警報等の発表状況：<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tsunami>

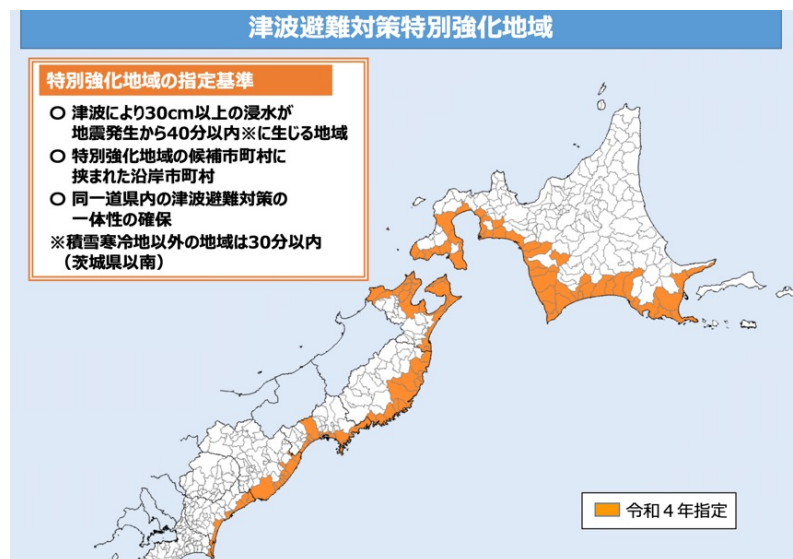
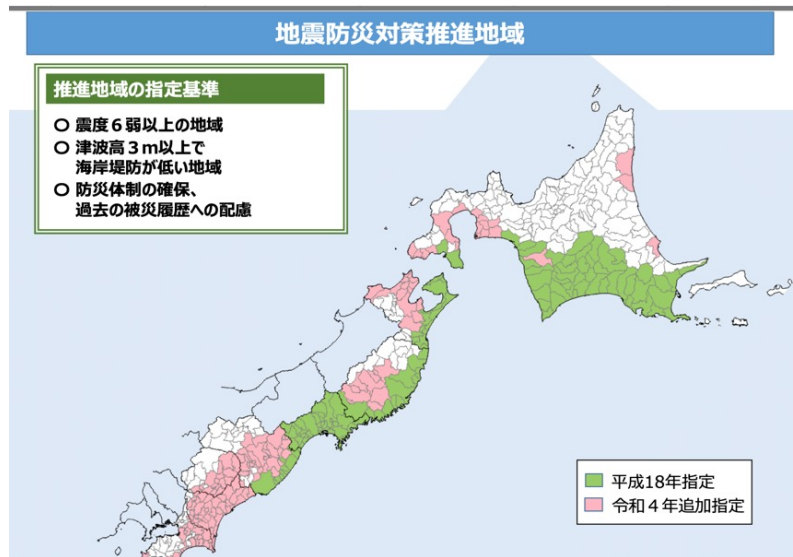
気象庁令和7年7月30日カムチャッカ半島付近の地震について（第3報）
<https://www.jma.go.jp/jma/press/2507/30c/kaisetsu202507301910.pdf>

USGS Interactive map



<https://earthquake.usgs.gov/earthquakes/eventpage/us6000qw60/mapC>

日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進基本計画(R4)



北海道・三陸沖

続いて発生する地震に注意！

マグニチュード M7.0以上の地震発生

北海道・三陸沖
後発地震注意情報
2022年12月運用開始

東日本大震災のときは
3月9日 M7.3 続いて発生 3月11日 M9.0

すぐに避難できる体制の準備を！

日本海溝・千島海溝沿いで巨大地震が発生した場合、北海道から千葉県にかけての広い範囲で想定される甚大な被害に対し、備えの再確認や迅速な避難体制の準備を。

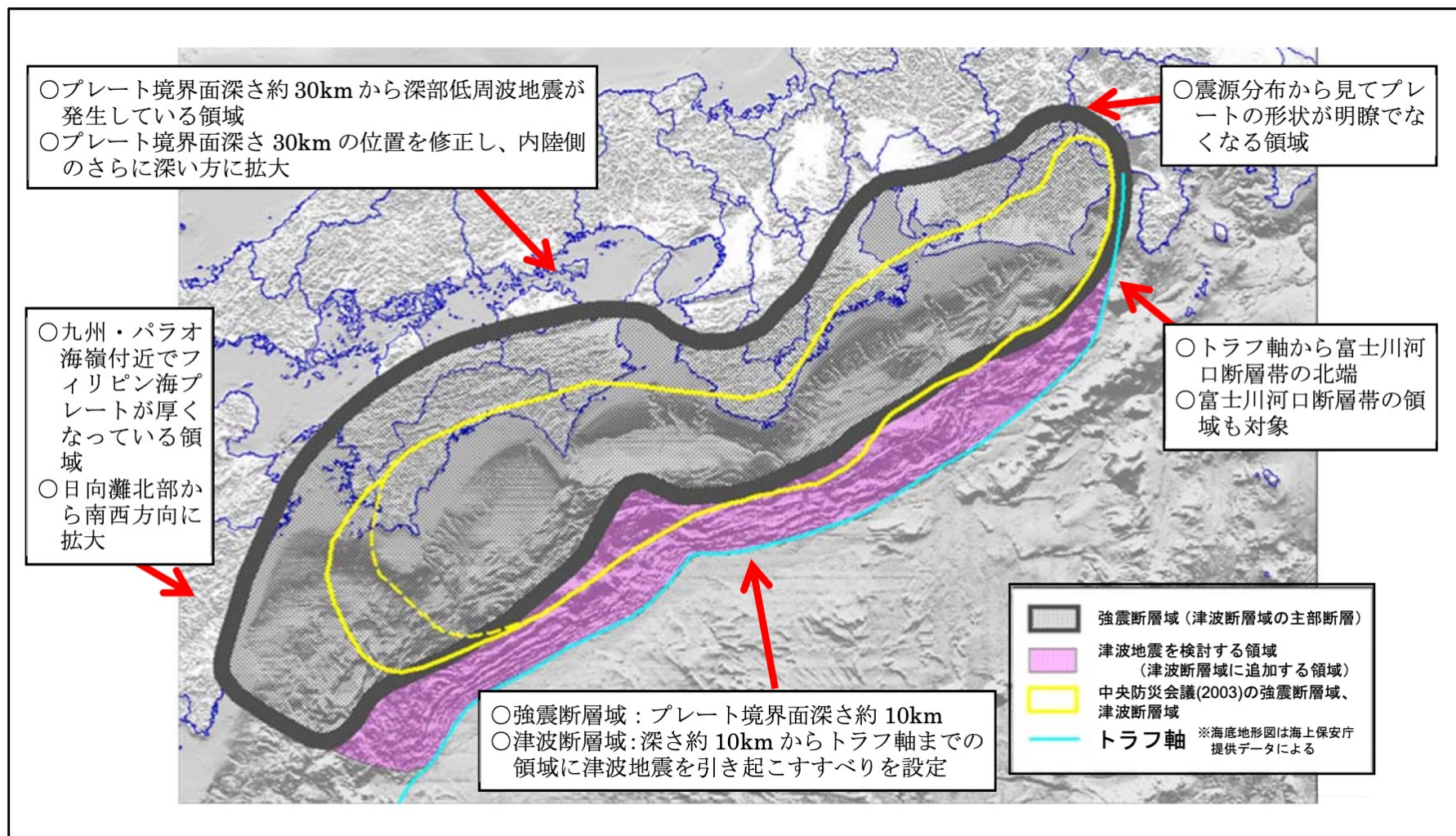
すぐに逃げ出せる体制での就寝 非常持出品の常時携帯 緊急情報の取得体制の確保 想定されるリスクから身の安全の確保 日頃からの備えの再確認

- 情報発信されたとしても、必ず後発の巨大地震が発生するとは限りません。
- 本情報では、地震発生後1週間は、後発地震に備えた防災対応を呼びかけますが、事前避難は呼びかけません。また、1週間経てば、後発地震が発生する可能性がなくなるわけではありませんので、引き続き、地震の発生に注意が必要です。
- 本情報の発表がないまま、突発的に巨大地震が発生することもあるため、日頃から地震への備えを行っておくことが大切です。

詳しくはこちら

内閣府(防災担当)・気象庁

南海トラフ地震想定震源域

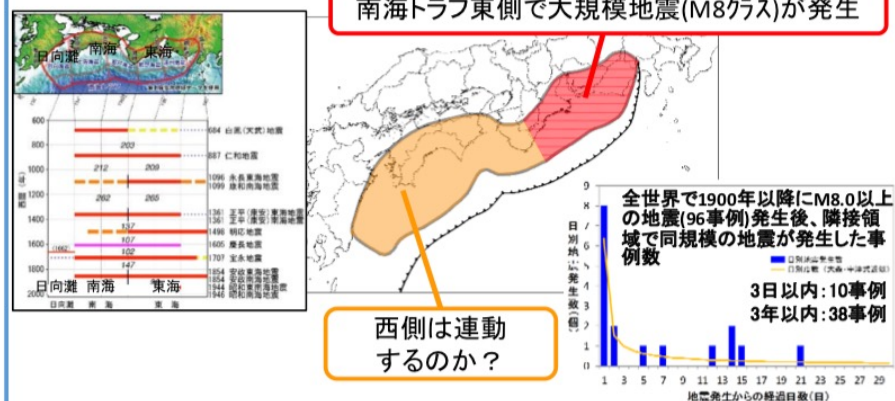


中央防災会議防災対策実効会議南海トラフ沿いの異常な現象への防災対応検討ワーキンググループ
「南海トラフ沿いの異常な現象への防災対策のあり方について(報告)」2018年より

南海トラフ地震「異常な現象」

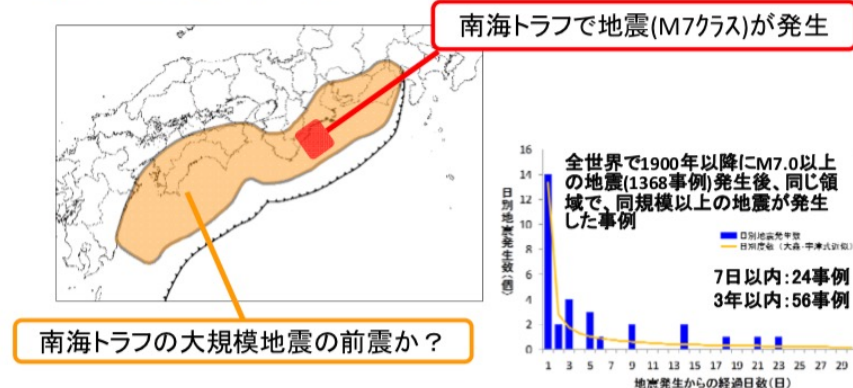
半割れ(一部領域でM8クラス、被害発生)ケース

※前回WG報告書におけるケース1



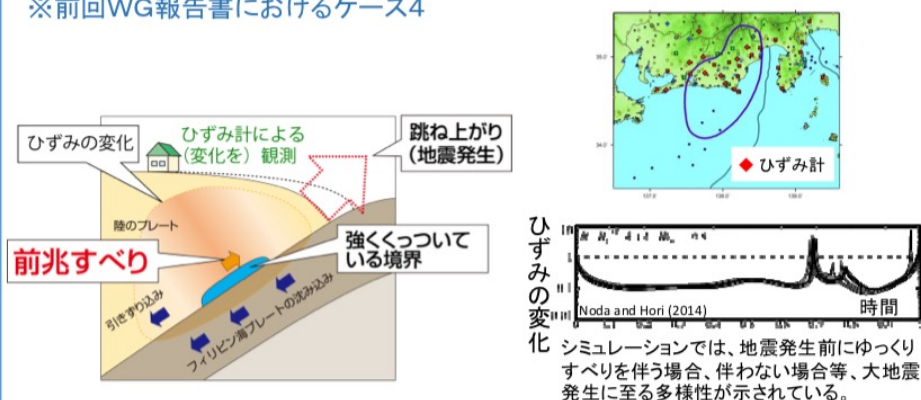
前震(M7クラス)ケース

※前回WG報告書におけるケース2



プレート境界面のすべり発生ケース

※前回WG報告書におけるケース4



※南海トラフ地震の発生過程には多様性があり、実際には、ここで検討したケース以外の現象が発生する可能性がある。また、地震発生前に異常な現象が発生せず、突発的に南海トラフ地震が発生する場合も想定される。

中央防災会議防災対策実効会議南海トラフ沿いの異常な現象への防災対応検討ワーキンググループ
「南海トラフ沿いの異常な現象への防災対策のあり方について(報告)」2018年より

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震の想定震源域で
M6.8以上の地震・異常な現象が発生

南海トラフ地震臨時情報「調査中」

南海トラフ地震
臨時情報
調査終了

南海トラフ地震臨時情報
(巨大地震**注意**)

南海トラフ地震臨時情報
(巨大地震**警戒**)

事前の備えの確認

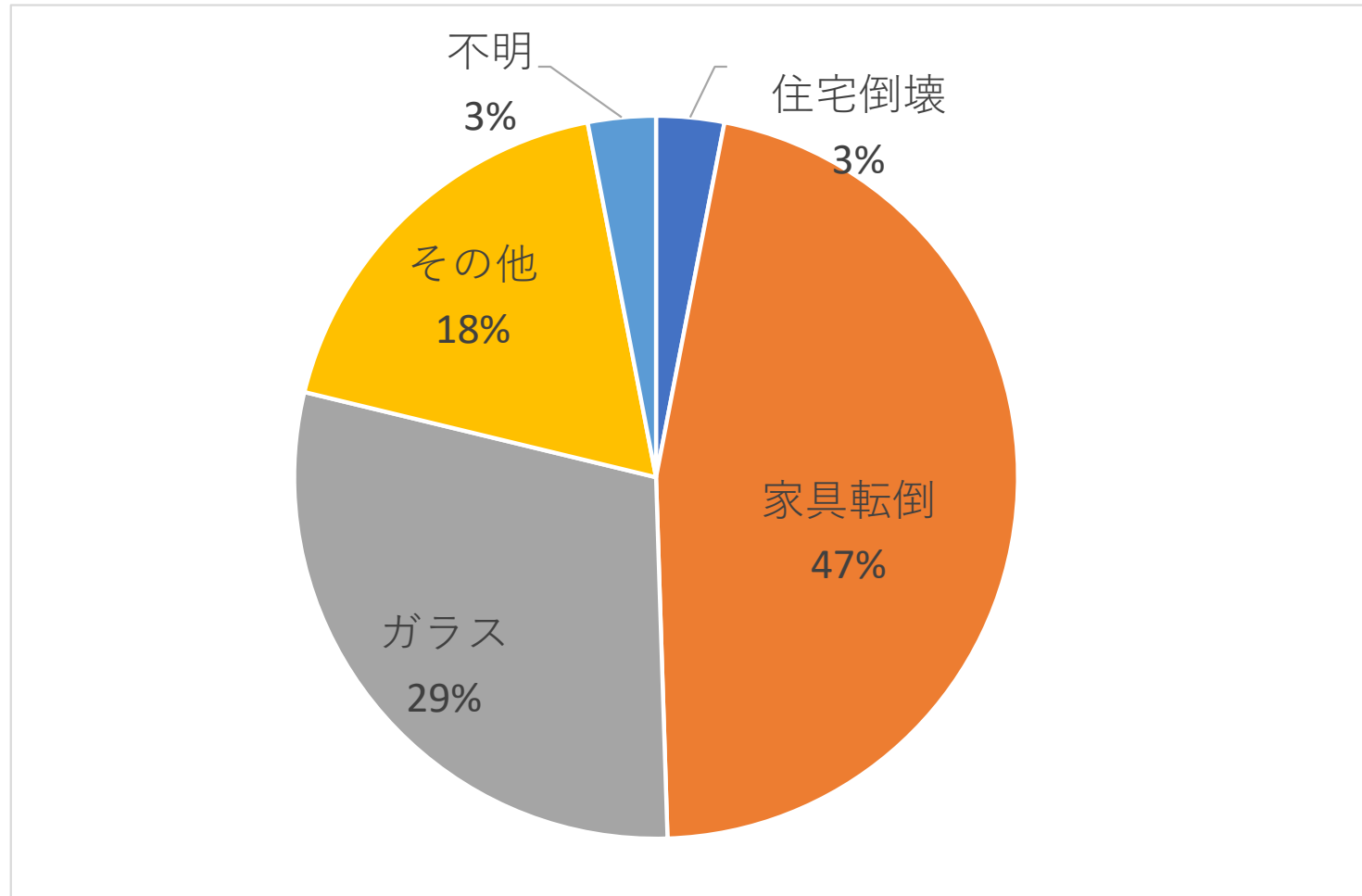
津波避難を急ぐところ
事前避難の準備

情報が出された時に
どのように対応する
か
考えておく

地震が「いつ起きる」のかではなく
起きた時に「備えている」のかが大切

備えの確認のための情報
南海トラフ地震臨時情報

阪神・淡路大震災 怪我の原因



家具転倒・ガラスによる負傷が圧倒的に多い

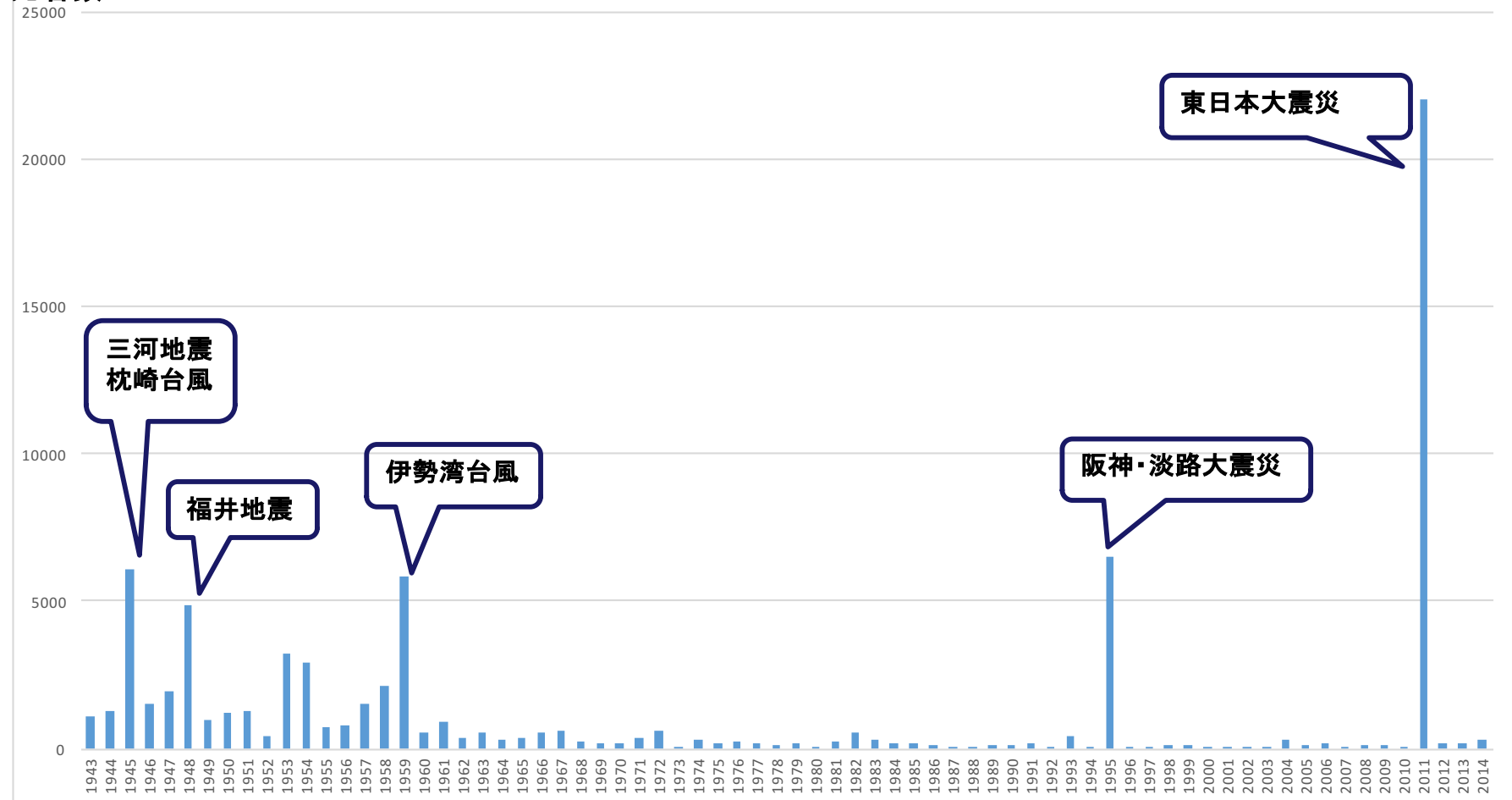
避難行動のポイント

- 地震発生時はその場で身を守る。シェイクアウト。
- 周囲が安全ならばその場で安全確保。無理に移動しない。
- 避難が必要な場合は、落ち着いて避難する。
- 避難場所とその経路を確認する。
- 障害がある人へは周囲からの支援が必要。



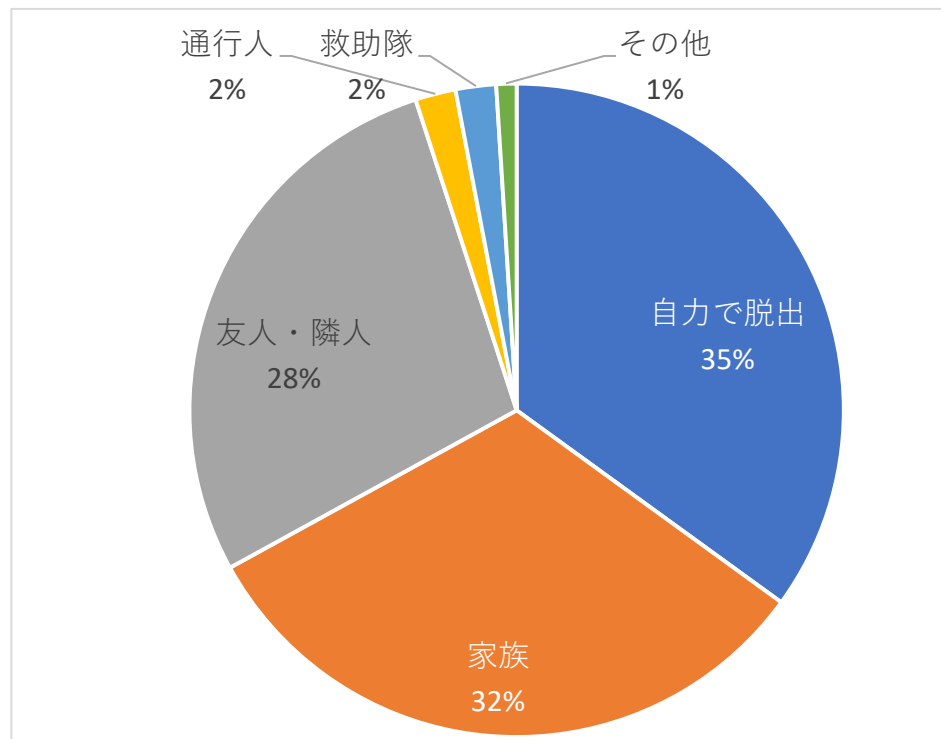
大地震：被害が桁違いに大きい

死者数



地域の力が命を救った

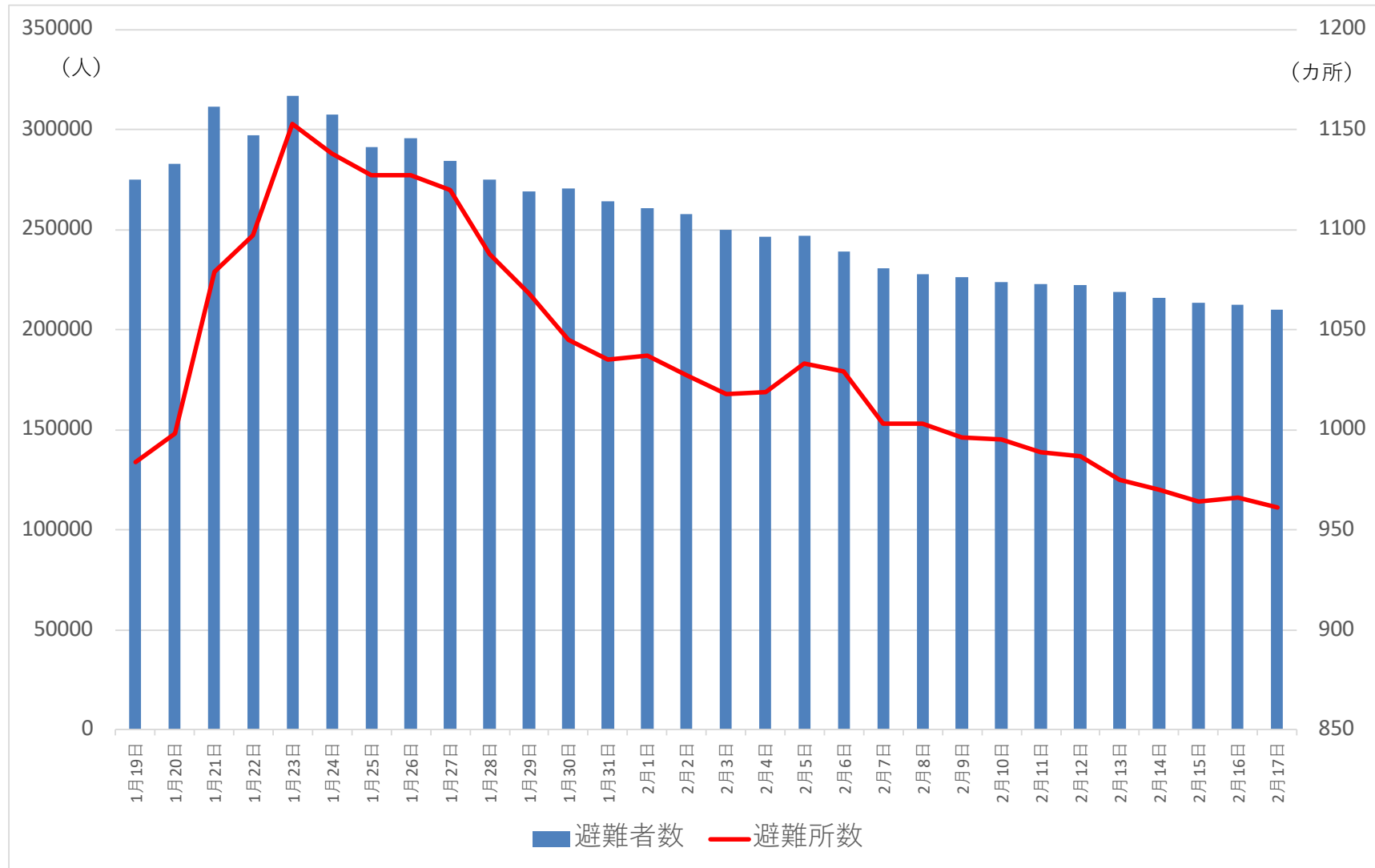
倒壊家屋からの救助状況



(日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」1996年より)

- 地震とともに51件の火災が発生。地震当日に100件に拡大。
- 市内は断水。消火できず。川・貯水槽の水を利用。
- 消防は消火を優先。全国から消防の支援があったものの、連携はうまくいかず。
- 救出者数
 - 消防 604人
 - 消防団862人(※うち生存者755人)

避難所をめぐる課題



(出所) 兵庫県のデータより作成

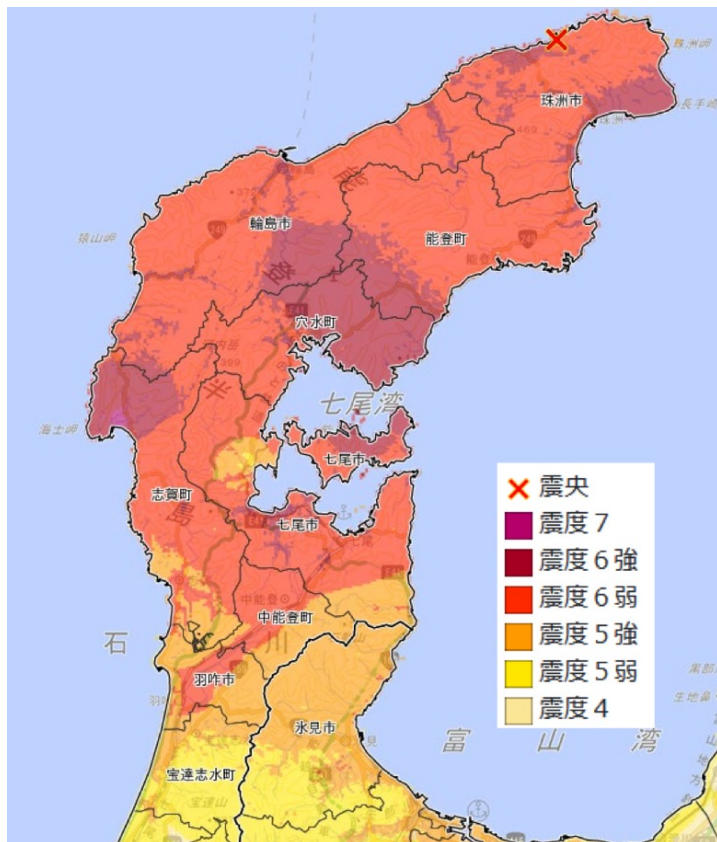
避難所運営には地域の力が不可欠

区役所が職員を配置して運営する想定だった

>> 機能せず

- 地域主体型
- 学校主体型
- 避難所リーダー主体型
- ボランティア主体型

令和6年能登半島地震(2024年)



(出所) 気象庁「令和6年能登半島地震の評価」より

https://www.static.jishin.go.jp/resource/monthly/2024/20240101_noto_1.pdf

地震による被害

- 2024年1月1日16時10分
- 震源：石川県能登地方
- マグニチュード7.6

震度7 志賀町 輪島市

震度6強 七尾市、珠洲市、
穴水町

- 死者515名（うち災害関連死287名）
- 住宅被害81,242棟
(2024年5月21日時点)

被災者支援をめぐる課題

- 市民のほぼ全てが被災

(例) 珠洲市: 人口12,929人

避難所数75 避難者数7,000人+車中泊/在宅
(1月4日)

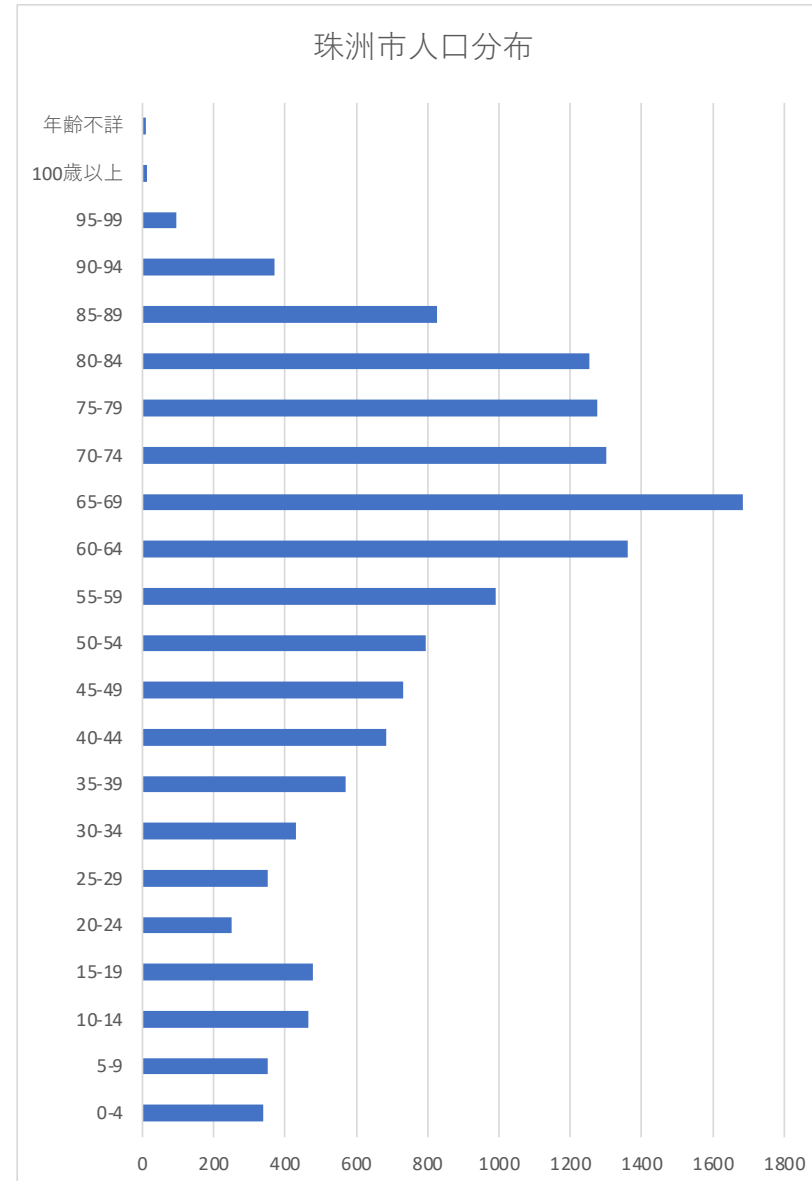
＊行政職員もほぼ全てが被災・避難生活

- 劣悪な避難生活
 - 避難所混雑
 - 断水<水道復旧の目処がたたない<仮設トイレ来ない
 - 食事:届かない。地域が持ち寄り。まだ弁当はない

高齢化社会での災害対応

石川県
老年人口30.3%

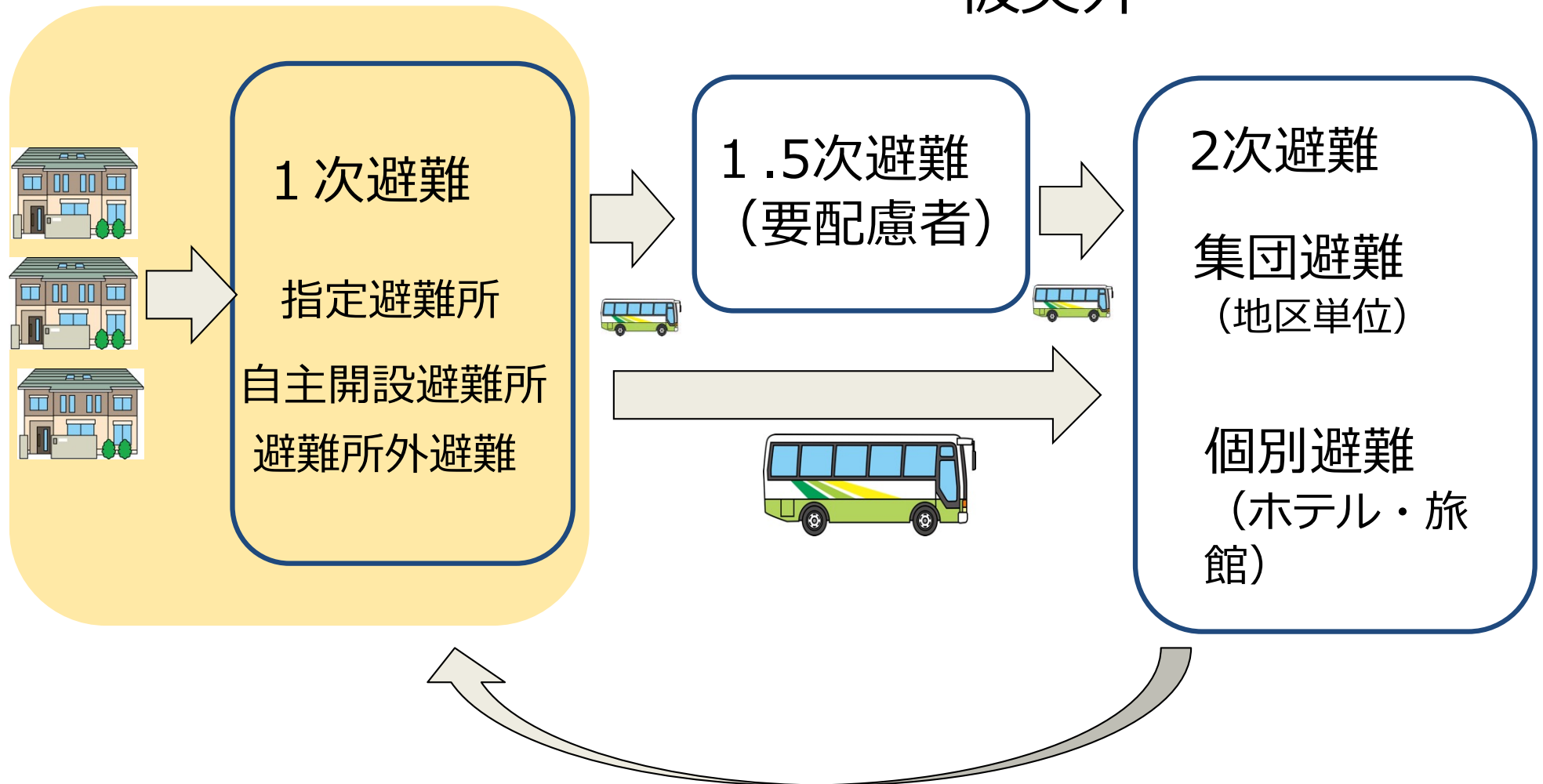
珠洲市52%
輪島市46.9%
穴水町50%
能登町51.1%



広域避難

被災地

被災外



避難所運営体制をつくった

本部長

副本部長

総務班

- ・ 避難所運営の総括
- ・ 情報管理に関すること
- ・ 避難所広報に関すること
- ・ 取材対応に関すること
- ・ 避難所人数の管理
- ・ 近隣避難所の対応
- ・ 外郭団体の対応

物資班

- ・ 物資の在庫管理
- ・ 運輸・搬入に関すること
- ・ 不足品のリストアップ
- ・ 希望する物資の取りまとめ

食事班

- ・ 避難所の食事提供
- ・ 食材の管理に関すること
- ・ 食食用資材の在庫管理

衛生班

- ・ 避難所の衛生環境に関すること

医療班

- ・ 傷病者の応急措置
- ・ 健康に関すること
- ・ 健康状態の把握と情報の集約

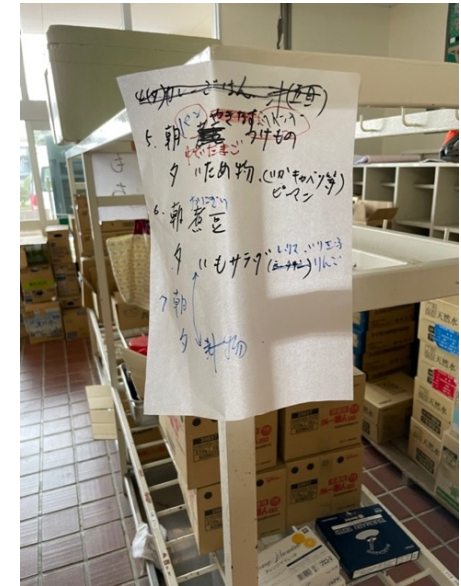
保健班

- ・ 避難者の健康ケア対策
- ・ ストレスチェック
- ・ 運動・レクリエーション



避難所運営体制があらかじめ決まっていたわけではなく、その時やっている人をお願いしてどんどん役割を持ってもらいました。

みんなで食料を持ち寄った

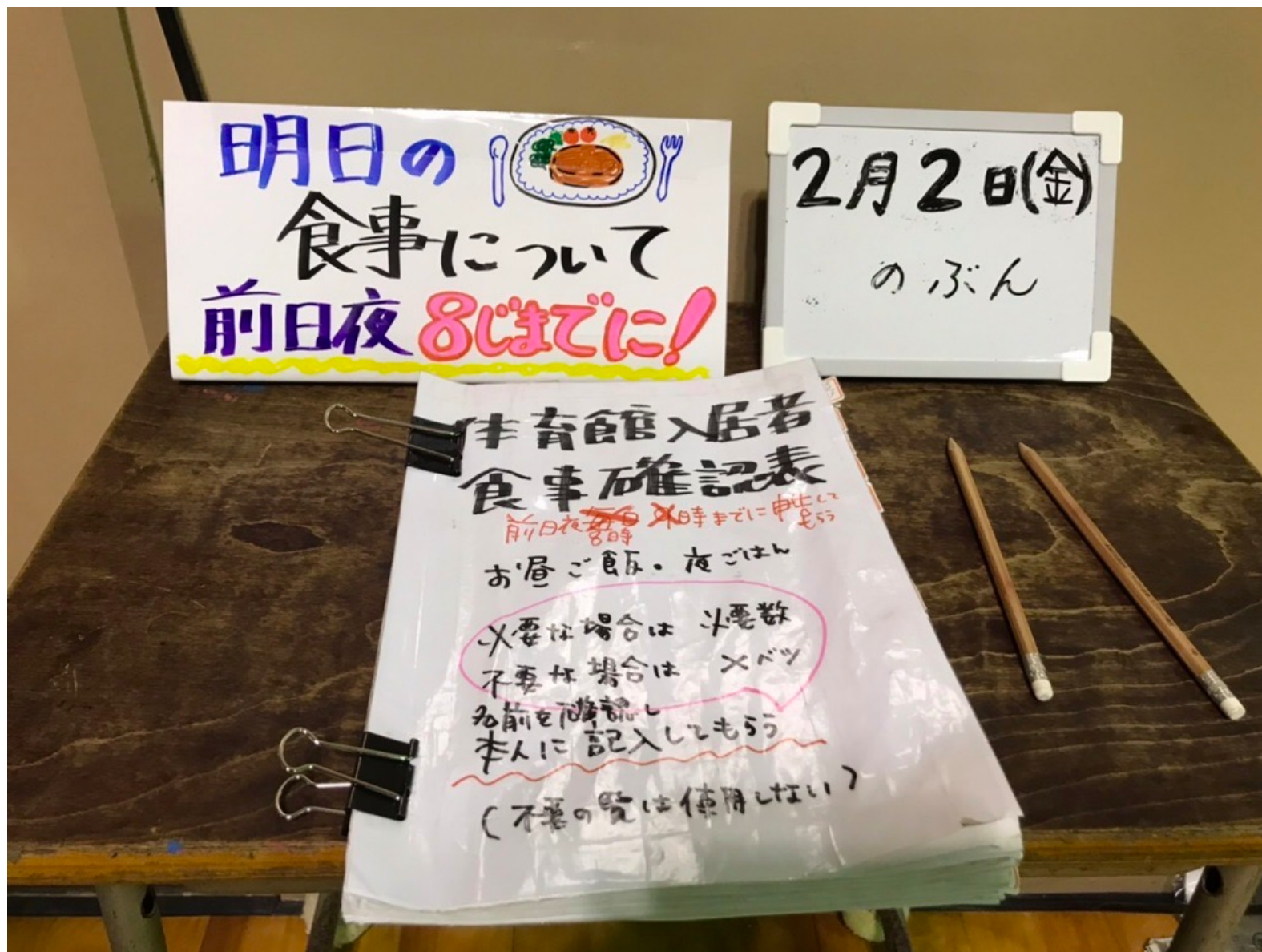


1月8日(月)LINEより

避難所では 避難後2日以降 街中協力して めっちゃ美味しい食事を作り食べてます!贅沢な食事なんですよ~!カニ鍋、岩のりと豆腐の味噌汁、豚汁、じゃがりこのポテトサラダ、珠洲塩おにぎり、カレーライスなどなど。こんなに良い食事している所は 私達だけかなあ…。

あったかい食事を頂いて 身も心もホッとして最高!有難いですね。感謝 感謝! 今日も 元気です!

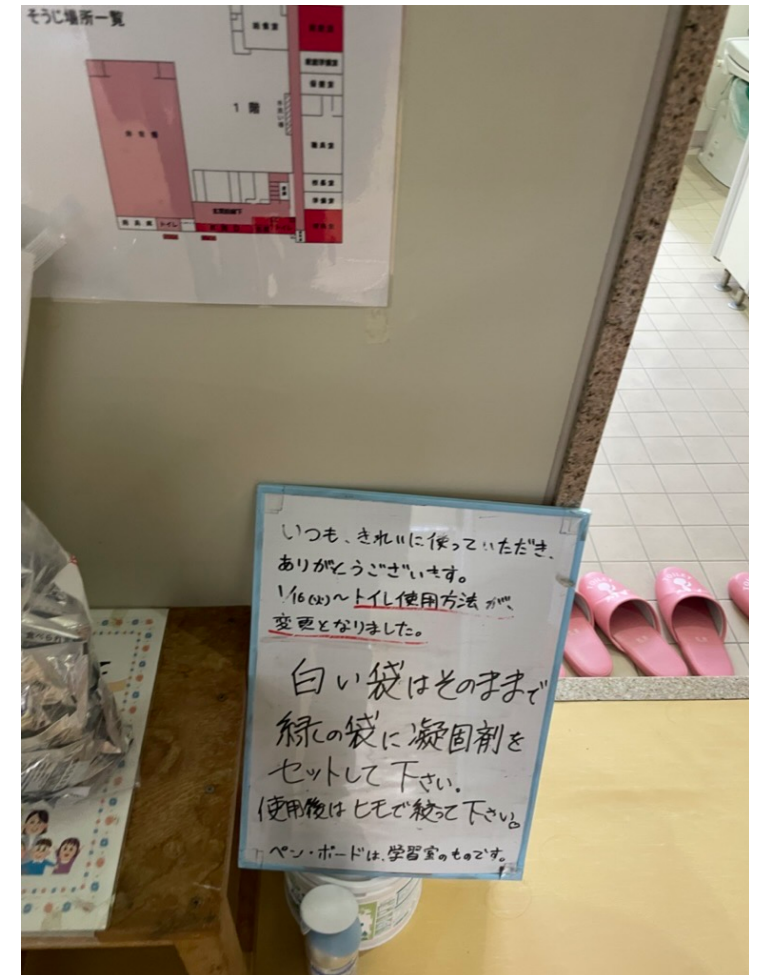
食事の必要な人<自分で記入

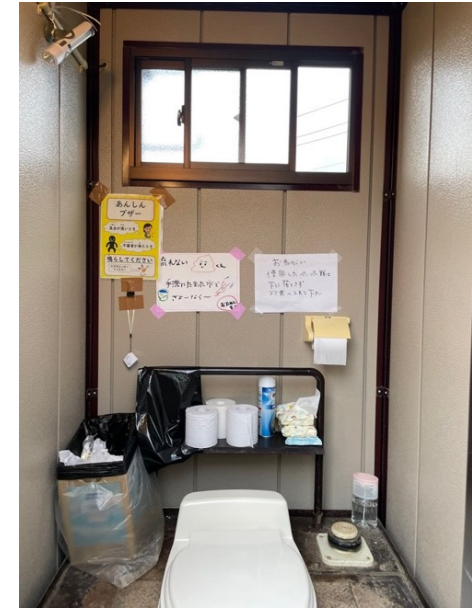


緑色の処理袋は 既設の洋式便座に被せて 使用してきました。避難所が小学校だったのでトイレの数もあったため簡易の段ボールトイレは 全く使用していません。



- 洋式トイレに白い袋をかけ、その上に緑の袋をセットして利用する。
- 利用後は凝固剤をかけ、緑の袋の上を紐で縛り廃棄する。





仮設トイレは
つらい・・・



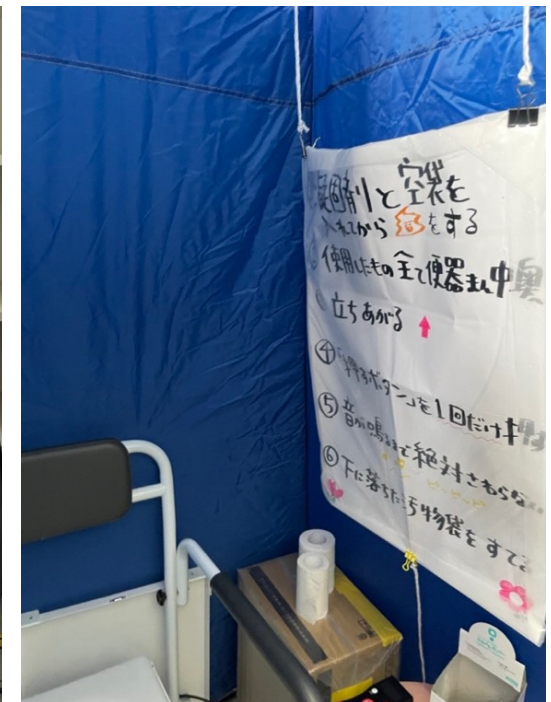
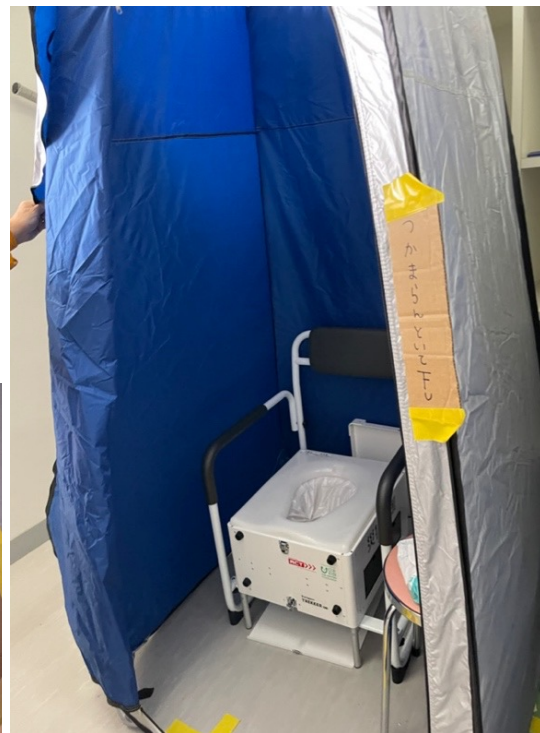
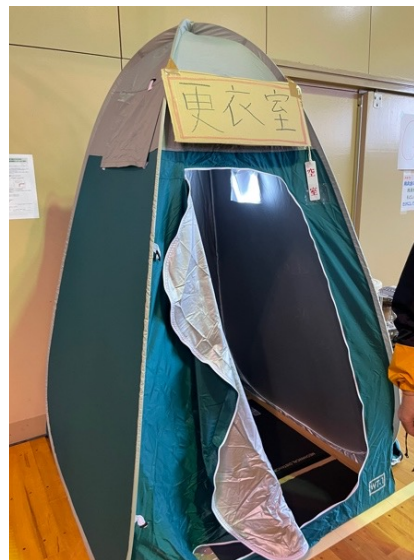
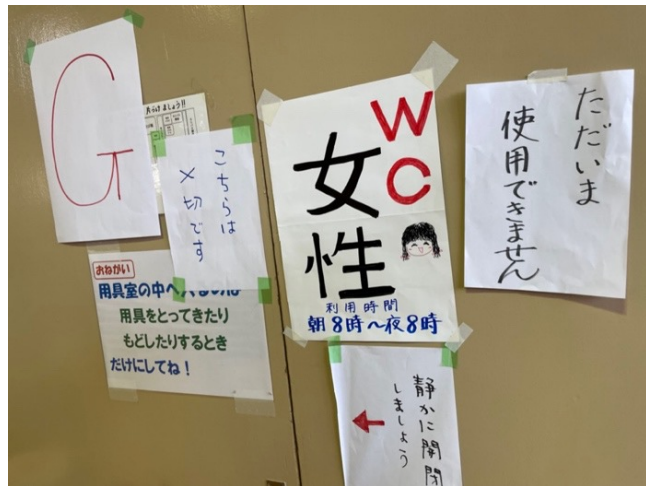
トイレは
寒い

狭くて
着替えら
れない

生理用品
の交換も
しにくい



女性用のコーナー 体育館の倉庫を利用



女性ばかり
トイレ掃除
担当？

男性用の
トイレに入
るのは
気が引ける

無理にお
願いする
のも・・・



みんなが トイレそうじ当番 男性/女性 1人ずつ担当

トイレそうじ当番

- 必ず使い捨て手袋を着用する。
- 汚物処理袋を回収する。仮設トイレの汚物（使用後のペーパー）も同じく回収する。
- トイレの便座を除菌シートで拭く。
- トイレドアノブや壁など手が触れる場所を除菌シートで拭く。
- ペーパー、おしり拭き、除菌シートなどの補充と消臭剤の散布をする。
- 最後にしっかり手洗いし手指消毒する。

みんなが

ごみ当番

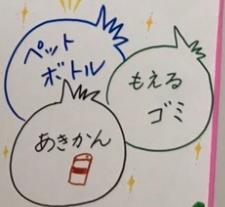
- 必ず使い捨て手袋を着用する。
- 食事スペースでのごみ収集、その他のごみ箱のごみ処理をする。
- 資源ごみ（ペットボトル、空き瓶、空き缶など）の分別確認と処理をする。
- 新しいごみ袋を取り付ける。
- 最後にしっかり手洗いし、手指消毒をする。

トイレ そうじ当番



日付	名前	性別	担当
2月1日	中村 大志	男性	
2月2日	中村 大志	女性	
2月3日	中村 大志	男性	
2月4日	中村 大志	女性	
2月5日	中村 大志	男性	
2月6日	中村 大志	女性	
2月7日	中村 大志	男性	
2月8日	中村 大志	女性	
2月9日	中村 大志	男性	
2月10日	中村 大志	女性	
2月11日	中村 大志	男性	
2月12日	中村 大志	女性	
2月13日	中村 大志	男性	
2月14日	中村 大志	女性	
2月15日	中村 大志	男性	
2月16日	中村 大志	女性	
2月17日	中村 大志	男性	
2月18日	中村 大志	女性	
2月19日	中村 大志	男性	
2月20日	中村 大志	女性	
2月21日	中村 大志	男性	
2月22日	中村 大志	女性	
2月23日	中村 大志	男性	
2月24日	中村 大志	女性	
2月25日	中村 大志	男性	
2月26日	中村 大志	女性	
2月27日	中村 大志	男性	
2月28日	中村 大志	女性	

ゴミ当番



しっかり 分別!

※ トイレ清掃当番の
変更をお願い
人数減になったことにより
当番の組み合わせも変更
することにいたしましたので
ご了承ください。

明日の 食事につ 前日夜 8はて

性別	名前	担当
男性		
女性		
男性		
女性		
男性		
女性		

避難所区画整理

1月17日～19日

荷物をまとめて移動の準備

1月20日～21日

体育館内の清掃＋除菌

区画整理・段ボールベッドの設置

*赤十字の人と相談しながら
女性だけ/男性だけ/世帯別

お知らせとお願い

避難されている皆様に重要なお知らせです。
1月20日(土)または1月21日(日)に、
体育館内の区画整備を行います。
個人の生活空間確保のため、段ボールベッドと
パーテーションを設置しますので、1月17日
(水)から19日(金)までの3日間の間に、
各自の荷物をまとめて移動しやすいよう準備をお
願います。
設置当日は、全員移動していただき体育館内の
清掃、除菌作業を行います。
また、学校授業再開に合わせ、校舎側に避難さ
れている方にも移動等のご協力をお願いする場
合があります。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

**ケーブルテレビをご利用のお客様へ
休止・解約のご案内**

避難所に避難されている皆様にもご案内ください。

避難された皆様にはからお詫言い申し上げます。
被災された皆様による財物の損壊、避難、避難に伴う転居により、
おて、停電や通話によるサービスの停止や解約をされる場合は、必ずお電話からご申告
いただく必要があります。

日	時	男	女	小	計
1/18 (木)		1	1	1	3
1/19 (金)		1	1	1	3
1/20 (土)		1	1	1	3
1/21 (日)		1	1	1	3
1/22 (月)		1	1	1	3
1/23 (火)		1	1	1	3
1/24 (水)		1	1	1	3
1/25 (木)		1	1	1	3
1/26 (金)		1	1	1	3
1/27 (土)		1	1	1	3
1/28 (日)		1	1	1	3
1/29 (月)		1	1	1	3
1/30 (火)		1	1	1	3
1/31 (水)		1	1	1	3

※各教室等で食事が必要な人数を記入してください。

避難所ゾーニングに必要な視点

1. センター通路を軸に(夏はエアコンの風路確保)
2. 構成一本部エリア・食堂エリア・ベッドエリア
3. 本部エリア入り口、受け付
4. 食堂エリア一壁のTVケーブルジャックを考慮
5. 要配慮者エリア本部近く、トイレ動線
6. ベッドエリア一部内食・集落単位の割り付け
7. 更衣室の設定本部近く、安全確保
8. ゴミ箱位置の設定一生ゴミへの配慮
9. 物資搬入一貫台上、倉庫

ベッドサイズ: 90 x 180cm

ステージ

20m x 26m, 136床

食堂
更衣室
本部

**簡易ベッド導入後、
安全・清潔な避難所環境の心得**

1. ベッドでは食事をしない
気づかないうちに寝床にカビが生えます
カビにより喘息となります
2. 食事は食事スペースで食べる
3. 荷物は通路に置かない
掃除の妨げになり、つまづき易くなる
4. 毎日通路を掃除する
ホコリや粉塵を減らす
5. ゴミ置場を決める
清潔な生活の場を守る
6. みんなで役割分担をする
係・当番を決めて責任も分担しましょう
7. お互いに挨拶し、声を掛け合しましょう

避難所空間レイアウト



ピンクの養生テープを使って通路をわかりやすく示しています



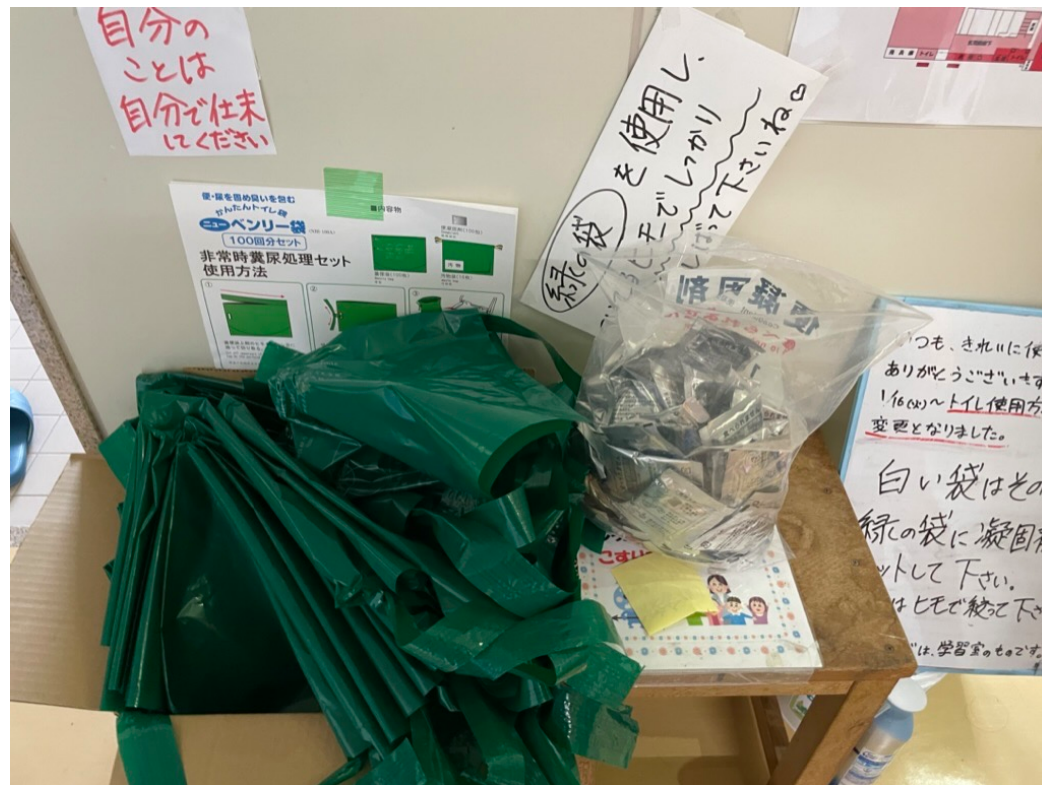
手押し車でも移動できます

トイレ対策は必須です

仮設トイレが届くのに数日かかります

凝固剤＋ゴミ袋＋ゴミ箱

*凝固剤は十分な数を準備しましょう



必要な衛生用品は性別/世代別で違う

- 乳児 紙おむつ
- 女性生理用品（昼用＋夜用）30個
- 男性・女性 尿もれ用パッド
- 男性・女性 紙パンツ、おむつ

＊ウェットティッシュ・お尻ふきはほとんど備蓄されていない

子どもの居場所づくり

避難所

- 子どもの居場所（遊び場/勉強できる場）をつくる
- 子ども同士のコミュニケーションの機会をつくる（イベントの開催）

支援情報を共有するために

- 子育てをしている人同士のネットワークをつくる（SNS等を活用）



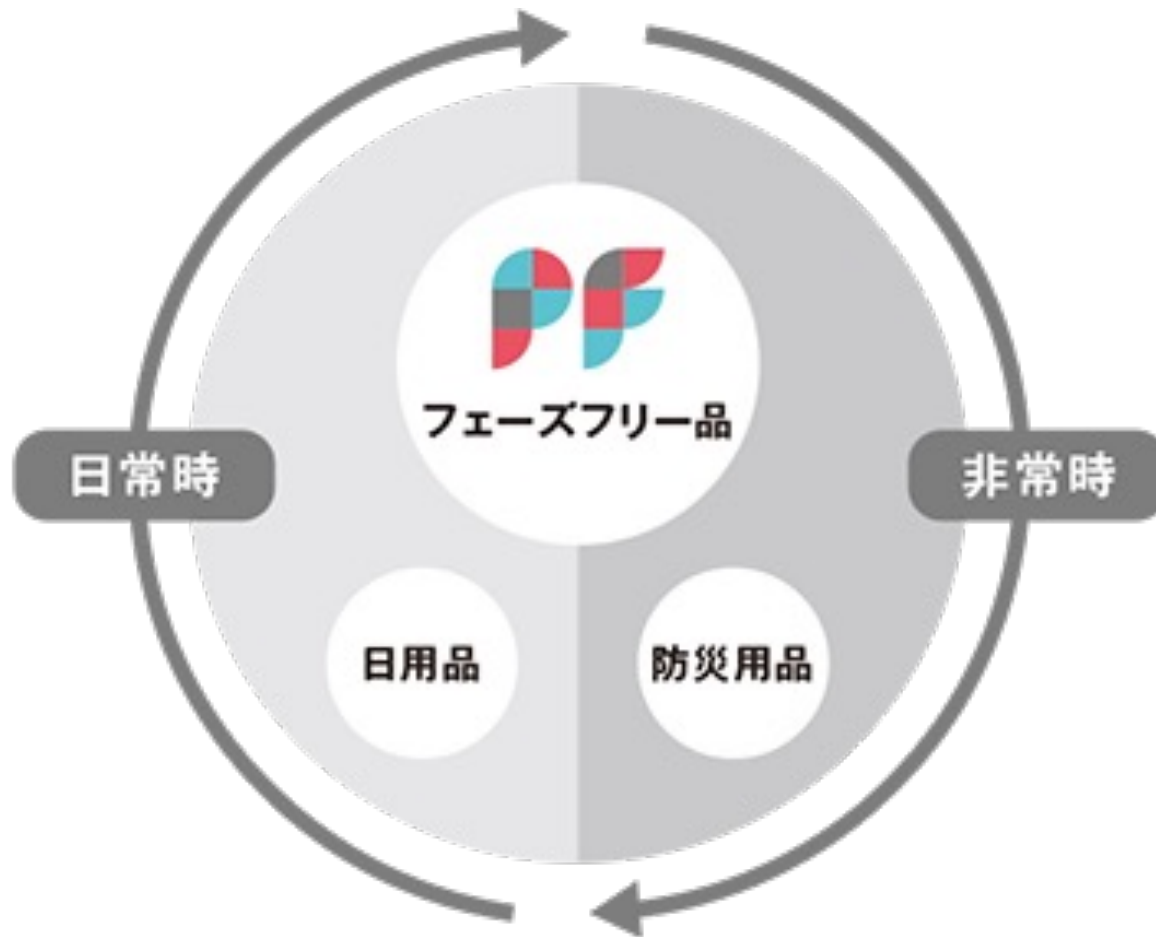
地域で災害時の子供の居場所づくりを考える

避難所運営におけるチェックポイント

避難所の住環境の改善

- 避難所の衣食住が行き届いているのか
(TKB T:トイレ K:食事 B:ベッド)
- 公衆衛生管理状況
外/内の動線(靴を脱ぐ/履く)
トイレの動線(スリッパ)、トイレの管理時状況
清掃状況
- 要配慮者の状況
- 避難所での生活が厳しい人については、1.5次避難、2次避難に結びつける
- 被災者の困りごとを支援につなぎ、解決できる体制

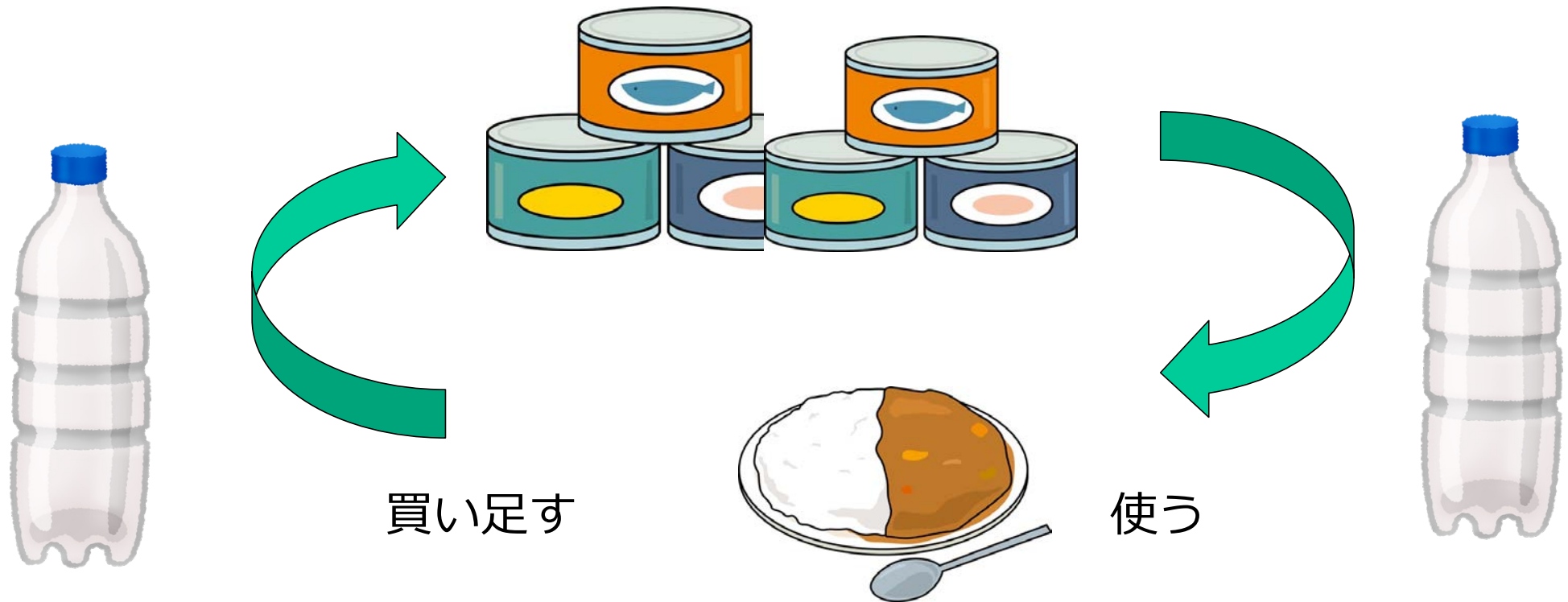
「日常時」と「非常時」 フェーズ・フリー



<https://phasefree.or.jp/phasefree.html>

ローリングストック

普段から多めに食材・保存食を買うようにする



「いつも」 → 「もしも」





こども食堂＞災害時の食 の拠点

(うわじまグランド)

西日本豪雨災害



こども食堂



地域の食の拠点



南海トラフ地震
食のネットワーク



災害時の炊き出し支援に関する協定書

(宇和島市・宇和島市子ども食堂連絡協議会) 2025年2月5日

明石市ひなんサポーター 研修

災害時にみんなで助かるために

ひなんサポーターになろう！

(明石市ひなんサポーター研修)

ひなんサポーターとは？
災害が発生し自分・家族の安全が確保できたとき、可能な範囲で、近隣の高齢者・障害者に声をかけて一緒に避難したり、避難所での手伝い等に協力してくれる人を明石市では「ひなんサポーター」と呼んでいます。

日時
2024年
1/27(土)
13:30～16:00
受付は13:00～

会場
ウィズあかし 704 学習室
(明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館 7F)

内容
① 明石市で想定される災害 知っていますか？
② 災害で支援が必要な人ってどんな人？
③ 障害体験をして考えよう！災害支援のポイント など

定員100名
参加無料

自治会・町内会やまち協
で防災を担当しています

防災について
勉強してみよう

中学生以上の方
なたでも参加可
参加者にはサポーター
グッズを配布！

非常用



地域に避難サポーターを増やす！



阪神・淡路大震災から私たちは何を学んだかー被災者支援の30年と未来の防災
慶應義塾大学出版会



地域が主役の自治体災害対策
学芸出版社