

東浦町 みんなで防災

～合言葉は「命・支え合い・自ら動く」～

名古屋市港防災センター 防災教育アドバイザー
前 JICA(国際協力機構)防災教育担当 専門家
近藤 ひろ子

自己紹介1

(1973～2011...愛知県内の小中学校で教職)

2003年<知多郡美浜町立布土小学校>

愛知県教育委員会より防災教育の研究委嘱

2004年<同 布土小学校>

文部科学省より防災教育の研究委嘱

2007～2011.3月<常滑市立鬼崎北小学校>

「避難所生活体験講座」「防災体験講座」等を実施

<コンセプト>

「**命の教育**」としての「防災教育」

学校・家庭・地域が連携した**地域ぐるみ**の防災

自己紹介2

2011.7月～2016.3月

<名古屋大学減災連携研究センター>

2016.4月～

<名古屋市港防災センター>

(2021「東浦町 防災マップ(2021発行)」監修)

2012～ 愛知県教育委員会の依頼を受け

以下の事業等に、アドバイザーとして関わる

文部科学省 実践的安全教育モデル事業

文部科学省 学校安全総合支援事業

「あいちの防災教育マニュアル」作成

自己紹介3

2005<JICAより、モルディブ国へ>

「地域ぐるみの防災教育」支援

2006～2014<JICAより、タイ国へ(8回)>

「タイ国 防災能力向上プロジェクト」(防災教育)

2012・2013<JICAより、ブラジル国へ>

ブラジル国政府・各州政府の行う防災教育の

計画・内容について、アドバイス・支援

2016<JICAより、チリ国へ>

「中南米防災人材育成拠点化支援プロジェクト」

2015～2021<JICAより、ミャンマー国へ>

「ミャンマー国 初等教育カリキュラム改訂プロジェクト」

「じ??」

「か??？」

「か？」

「????」

< 防災 >

「命を守る」

+

「みんなといっしょに

生き延びていく」

伊勢湾台風

(1959年9月26日 21:30)

死者・行方不明者 5,098人
(愛知県:3,260人 三重県:1,281人 岐阜県:104人)

浸水 363,611棟

家の全壊 40,838棟

<○○○の○○○が
近所のみんなに...! >

いざというとき

何が大切?

「命」 (自分の命も他の人の命も大切にす)

「支え合い」

(支え合い助け合って生きていく)

「自ら動く」

8

今はラッキーにも 「災害前」

みなさん一人一人が
防災に、自分から取り組む
防災のことをまわりに伝える
...ひとりが5人に伝えたと
「防災」は、5倍になる!...

9

第1部

東浦町には どんな危険があるの?

< ハザードマップ > より >

それらの 危険の中で
「命を守る」ために どうする?

10

地震 津波 液状化

(建物倒壊)
(火災)(地割れ)
(土砂災害)
(ため池の決壊)
(堤防沈降・倒壊)



11

< 大地震の起きた曜日・時間帯 >

阪神淡路大震災 1995.1.17(火)

AM 5:46(家族で家に)

中越地震 2004.10.23(土)

PM 5:56(子どもは家に)

東日本大震災 2011.3.11(金) PM 2:46

(子どもは大半学校に(家族ばらばら))

熊本地震 2016.4.14(木) PM 9:26

& 4.16(土)AM 1:25 (2度とも家族で家に)

12

< 大地震の起きた曜日・時間帯 >

大阪北部地震 2018.6.18(月)

AM 7:58(子どもは登校中または学校)

北海道胆振東部地震 2018.9.6(木)

AM 3:07(家族で家に)

福島県沖地震 2021.2.13(土)

PM11:07(家族で家に)

令和6年 能登半島地震 2024.1.1(月)

PM4:06(家族で家に)

13

< 地震 >

活断層(かつだんそう)による
「直下型(ちよっかがた)地震」

< たてゆれ > (例)熊本地震
海の中で起こる

「海溝型(かいこうがた)地震」

< よこゆれ > < 津波(つなみ) >

(例)東日本大震災

14

「南海トラフ巨大地震」だけでは
ない!

活断層による直下型地震も!

いつ、どこで、地震が起きても
不思議ではない状況の中で、

今、私たちにできることは?

15

2011.3.11(金) 14:46

東日本大震災

(震度7)

< 海溝型地震
「津波」も >



(「南海トラフ地震」も「海溝型地震」)

イメージ

「南海トラフ地震」も

海溝型地震

理論上最大想定モデルでは?

はじめの揺れが

5~6分 続く

揺れが次々にくる



イメージ

17

南海トラフ巨大地震

< 理論上最大想定モデル >

東浦町では? 震度6強~7

・家屋の全壊・焼失

(揺れ・浸水・津波・液状化・火災等)

5,100棟

・死者数

300人

18

「身を守る姿勢」A

<机などがあるとき>

頭からもぐる。
机の**脚**を**両手**で
しっかり持つ。
ひざをつける。
正座スタイル



19

「身を守る姿勢」B

<隠れるものがないとき>

頭の**後ろ**・**首**の**後ろ**を守る

...かばん・本などで、
何もなければ、手で



ひざをつけて、**小さく**しゃがむ

正座の、**だんごむしスタイル**

ゆれがおさまりきるまでは動かない!

**みなさんの家は、
安全ですか?**



**家の耐震?
家具固定など?**

21

<家の中「安全」合言葉>

うごいてこない
たおれてこない
おちてこない

22

**家具のレイアウトを
見直そう!**



23

<外にいるときだったら?>

きけんなものから、はなれる!

・ブロックべい・自動販売機・電柱など
切れた電線に注意!

車道に飛び出さない!

(にげる余裕があれば)**空き地**や**公園**
などににげる!(看板やガラスがあぶない!)
地震がおさまるまで「だんごむし」

24

(地震の揺れがおさまりきるまでは
「身を守る姿勢」を続ける)

(揺れがいったんおさまったら)
さらに、安全な場所に
避難するときの合言葉
「い・つ・も」「お・か・に」

25

リードしてくれる人が、いるとき

いっしょうけんめい
ついていく
もどらない

26

リードしてくれる人が、いないとき

おちついて

(泣かない! あわてない!)

かんがえる

(どこを通過して、どこへにげる?)

にげる (いちもくさんに!)

27

お役立ち情報

寝てる部屋に

靴を置いておこう!

自動車のガソリンは

できるだけ満タンに

しておこう!

避難するときは

現金も持っていこう!



28

貯金通帳・印章・キャッシュカードを焼失!
どうする?

(「災害救助法」が適用された場合)

ゆうちょ銀行

...「運転免許証」など本人確認できるものがあれば

限度額20万円まで払い戻しが可能

(ゆうちょ銀行以外の多くの銀行

...本人確認できるものがあれば、

限度額10万円まで払い戻しが可能)

29

第2部

「みんなといっしょに

生き延びていく」ために

どうする?

30

?????

「避難場所」と「避難所」同じなの？
ともかく「避難所」に行けばいいの？
「地域の支え合い」って
どんなときに必要なの？



31

「避難場所」と「避難所」同じなの？

避難場所 < 外 >
 命を守るために にげる場所
(学校などのグラウンド・公園)
【非常持ち出し品】



避難所 < 建物の中 >
 災害で、家に住めなくなった人が
集まってくる場所
(学校・役所など)
【備蓄品】



32

非常持ち出し品(1日分?)
...リュックもいいけど、ベストもいいよ!...
 (例)・食べ物(クラッカー・羊羹・ゼリーなど)
 < すぐにエネルギーになるもの >
 ・水(飲料用)(参考:一人1日500ccペットボトル2~3本)
 ・除菌ウエットティッシュ ・ティッシュ ・携帯トイレ
 ・新聞紙 ・貯金通帳番号コピー ・保険証コピー
 ・おくすり手帳コピー ・マスク ・軍手 ・タオル
 ・ビニール袋(大・小) ・アルミ防寒シート ・ラジオ
 ・電池 ・ガーゼ付き絆創膏 ・LEDライト ・防災笛
 ・スマホ用電池交換充電器(電池も) ・風呂敷
 ・マイナンバーカードコピー ・家族の写真

33 et

備蓄品
...A(1~3日)・B(4~7日)・C(8~10日)に
分けておくと、保管しやすく、取り出しやすい
 < Aは、「キャスター付きトランク」を活用 >
 (例)・食料(缶詰・レトルト食品など) ・懐中電灯 ・衣類
 ・常備薬 ・カセットコンロ・カセットガス? ・缶切り
 ・簡易トイレ ・寝袋 ・飲料水(一人1日3リットル)
 ・ビニールシート ・消臭剤 ・ナイフ
 ・除菌ウエットティッシュ ・携帯電話充電器
 ・口内洗浄液(液体歯みがき) ・ライター(マッチ)
 ・ビニール袋(大・小...多めに) ・大判のハンカチ
 ・新聞紙・広告紙(1~2日分) ・風呂敷
マスク 体温計 スリッパ アルコール消毒液

幼児のための備蓄品(例)

医療証	薬(子供用一般薬)
おもちゃ	タオル ウエットティッシュ
ビニール袋(大・小多めに)	おしりふき
肌着等	菓子 飲料水
食器(スプーン・ストロー・紙コップ)	(歯ブラシ)
新聞紙	ガーゼハンカチ

< 肌着等...ワンサイズ大きいものを
ジャストサイズになったら、普段使いに>
 < 菓子・飲料水等...ローリング・ストック方法で>

35

どこへ避難する？
火事、建物・ブロック塀などの倒壊、
地割れなど 想定外のことも起こるよ。
避難場所・避難所は複数考えておく
ことも大切だよ！
 できれば
避難場所・避難所に行くルートも
いくつか探しておくといいね。



36

ともかく「避難所」に行けばいいの？

< 避難所についてよくある疑問 >

行政の人はすぐに来られるの？
避難所に行政の人が来たら
いろいろな指示・手配・世話などをすべて
してくれるの？
避難所に着いたら、すぐに入れるの？
ペットを連れて行っていいの？
感染症予防はできるの？
防災倉庫には、何が、どれくらいあるの？
障がい者・高齢者などはどうするの？
車中避難の車は どうするの？

37

感染症のことを考えると...



分散避難

在宅 知人・親戚宅

車中 ホテルなど

避難所

38

< 在宅避難 >

市町村の防災マップで自宅の危険度を確認
(水害では、2階への垂直避難も考えられる)

水や食料の備蓄

< 知人・親戚宅へ避難 >

(知人・親戚宅が安全な場所であることが前提)

事前(平常時)に、知人・親戚と相談しておく
警戒レベルの低いうちに移動

39

< 車中避難 >

停車地の安全の確認

(平常時に、市町村が駐車場使用の協定を結ぶ)

車内に、**水や食料等の準備**

(換気、暑さ・寒さの対策も...例:日よけカーテント)

エコノミークラス症候群の防止のために

定期的な**給水**や**体操**を行う

(例:段ボールを使ってカーシートをベッドに
足が伸ばせる・寝返りがうてる)

定期的に車内の換気をする

40

< ホテルなど >

(安全な場所であることが前提)

事前(平常時)に、市町村行政(?)・ホテル(?)と相談しておく

< 避難所 >

市町村の防災マップで、事前(平常時)に、避難所の場所・避難所までの経路(2ルート以上)・持っていくもの等を確認しておく

避難所に入る前に**体調チェック**をしておく

(平常時に自分の**平常体温**を確認しておく)

警戒レベルの低いうちに移動

41

自分の家だけで大丈夫ですか？

< 地震が起きた日 >

けが人・病人が出た！

火事になった！

家族が帰ってこない！

情報が入ってこない



隣近所での

声かけあい・助け合い

42

自分の家だけで大丈夫ですか？

< 2日目以降...その1... >

支援物資・給水車は避難所にしか来ない
(避難所にとりに行けない)在宅避難者の
ところでも、支援物資・水がほしい
地域で把握して配る

ゴミ・汚物はどうする？



(いざという時には、特に個人の声は届きにくい)
地域としてまとめて、行政に要請する

43

「地域の支え合い」って？

< 行政が機能するまでには、時間がかかる >
家族だけでは生き延びていけない！



地域の支え合い

避難誘導(率先避難)

安否確認 救助・救出

電気・ガス・水道が止まった中での
避難生活(水・食料・生活用品)

避難所運営

行政への依頼・連絡

44

防災情報を

入手することがむずかしい

高齢者・外国の人たちに

みなさんが入手した

正確な防災情報を

口頭で伝えてあげてね！

顔見知りからの「クチコミ」が

いちばんだよ！



45

「避難所」では、こんなことも...？

災害弱者(要配慮者)

→避難に時間がかかる

→避難スペースが、不便なところ・生活
しにくいところになってしまう

**「みんなでいっしょに生き延びていく」
を合言葉に、「トイレの近く」「壁際」
を優先する**

ふだんから地域で「顔の見える関係」を！

「防災」にパーフェクトはない！

「想定外」のことが、必ず起きる！

季節・場所・時刻やそのときしていること
によって、身の守り方や必要な物は違ってくる。



想定外を想定する！

ふだんから**イメージトレーニング**

...家族は？ 家は？ 仕事は？...

< どうなる？ > < どうする？ >

47

第3部

「もしも...」の後

まず、どうする？

(1) **家族の安否確認？**

(2) **「罹災証明書」お役立ち情報**

48

(1) 家族の安否確認のために...

災害用伝言ダイヤル「171」(その1)

(毎月1日・15日体験可能)

伝言を残すとき(音声ガイドあり)

固定電話・携帯電話から「171」に電話

「1」を入力 相手の電話番号

「1」を入力 メッセージ録音(30秒)

ポイントは「あ・い・た・い・よ」

あ...あなたの名前 い...いま、どこにいる(場所)

た...だれといっしょ い...いたいところ(けが)は

よ...よてい(今後の行動)

49

災害用伝言ダイヤル「171」(その2)

(毎月1日・15日体験可能)

伝言を再生するとき(音声ガイドあり)

固定電話・携帯電話から「171」に電話

「2」を入力 相手の電話番号

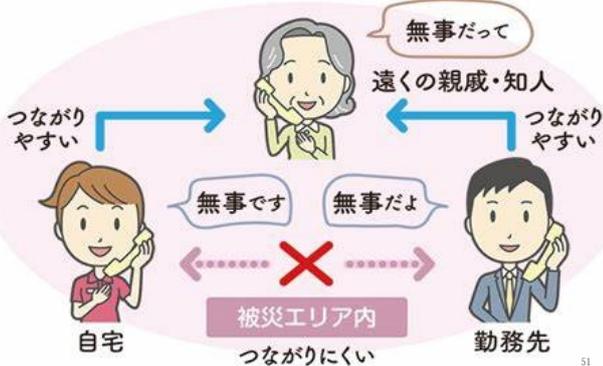
「1」で再生開始

(「3」でメッセージ録音)

携帯各社(NTTドコモ、ソフトバンク、auなど)のメールによる「災害用伝言板サービス」もあり

(1) 家族の安否確認のために...

三角連絡法(数家族は必要)



51

(2) 「罹災証明書」お役立ち情報

「罹災証明書」の申請が、支援を受ける第一歩

(原則1か月以内に、市区町村に申請)

<被災から支援措置の活用までの流れ>

被災者から市町村へ申請	被害状況の調査(市町村)	被害の程度	全壊	大規模半壊	中規模半壊	半壊	準半壊	準半壊に至らない(一部壊壊)
		被害割合	50%以上	40%以上 50%未満	30%以上 40%未満	20%以上 30%未満	10%以上 20%未満	10%未満

罹災証明書の交付(市町村)

**住まいが被害を受けたとき
(片づけをする前に)最初のこと**

家の被害状況を写真に撮って保存する

家の外の写真の撮り方のポイント

- ・4方向から撮影
 - ・(浸水した場合)浸水の高さがわかるように
- 家の中の写真の撮り方のポイント

- ・被災した部屋ごとに、全景を撮影
 - ・被害箇所の「全体」と「寄り」を撮影
- (壁・床・サッシ・出入口・キッチン・トイレ・洗面所・風呂等)

第4部

ここから始めましょう!

アイディア!

アイディア!

アイディア!

54

< アイディア >

風呂敷(スカーフ)の活用

~いろいろなものの代わりになりますよ~

敷物	防寒・雨除け
リュック・手さげ袋	
だっこひも	三角巾
ロープ	カーテン
救援用の旗	etc

55

< アイディア >

水が出ない中で、家のトイレを使う!

< 用意しておくといもの >

大き目の黒いポリ袋(できるだけ多く)
 ベビー用紙おむつ
 (紙おむつは半分に切って、1回分に)
 マスキングテープ
 (一重目のポリ袋を留める)
 臭わない袋

56

お役立ち情報

(特に女性に多い悩み)

下着の替えがない



生理用ナプキンや

ライナーを使うといいよ

備蓄品の中に入れておこう!

< アイディア >

...自分の家で「避難生活」のとき...

冷蔵庫の中の物 < 1 ~ 2日 >

冷凍室の中の物 < 3 ~ 4日 >

カップラーメン、レトルト食品(カレー、ご飯など)

そうめん、スパゲティ、缶詰等 < 5 ~ 6日 >

アルファ米、乾パン、クラッカー等 < 7日 ~ >

カセットコンロ(カセットボンベは予備を多く)・

水の準備をお忘れなく!(カセットガス1本...

1.2ℓのやかん6杯分のお湯しか沸かせない!)

< アイディア >

なべ・さらを洗う水がもったいない!

熱に強いポリ袋を使って、料理する

離乳食	炊き込みごはん
むしパン	サバの味噌煮
カレー	リゾット
スパゲティ	チキンライス
肉じゃが	スープ

etc

59

例 ツナじゃが

(2人分)

じゃがいも...小1個

にんじん.....1/4本

たまねぎ.....小1/2個

ツナ缶.....1缶

すきやきのたれ...大さじ2(30cc)

耐熱ポリ袋にいれたものを

ご飯と同じ時間(30分)ゆでる

60

例 簡単炊き込みご飯 (2人分)

米..... 160g (1合)
まつたけのお吸い物... 2袋
水..... 200cc
さくらえび..... 小さじ2 (4g)
焼きのり..... 小2枚

耐熱ポリ袋に入れて 少しおいてから
30分ゆでる。お湯から出し、10分蒸らす。

例 たまねぎ和風スープ (2人分)

たまねぎ..... 小1/2個
めんつゆ (2倍濃縮)
..... 大さじ2
水..... 大さじ3

耐熱ポリ袋にいれたものを
ご飯と同じ時間(30分)ゆでる

例 切り干し大根のあえもの (2人分)

切り干し大根..... 30g
塩こんぶ..... 5g
水..... 100cc

切り干し大根は、もどす前に
キッチンばさみで細かく切っておくと
もどしやすく食べやすい

非常食づくり 必需品

カセットコンロ・カセットガス (多めに準備)

(カセットガスは、1本でおおよそ1時間くらい)

キッチンバサミ 包丁・まな板を洗う水がない

キッチンポリ袋 (煮る・ゆでる・まぜる・漬ける)

< 熱湯に入れても大丈夫な耐熱ポリ袋 >

ラップ アルミホイル ビニール手袋

除菌用ウエットティッシュ

三角コーナー用ごみ袋 広告紙

クッキングシート

< アイディア > ...「ローリングストック」 備蓄食品をくるくる食べちゃおう! いつ、くるくる食べる?

アイディア1: 「非常食ランチパーティ」の日を決めて
その時に楽しく工夫して食べる
仲良しファミリーと一緒にやると楽しいよ!
(例: 毎月第1日曜日)

アイディア2: 給料日前の週を「備蓄品消費週間」
にして、食べる

アイディア3: 月末に賞味期限を確認して、「アイデ
ィアメニュー」を決めて、食べる

「ローリングストック」の備蓄品として 賞味期限1年か半年の食品を含めると かなりいろいろなものが備蓄品になりますよ!

賞味期限 1年(以上)の食品(例)

...米、そうめん、マカロニ、スパゲティ、
カレー粉、のり、ふりかけ、コーンフレーク
粉末スープ、パスタソース、かんづめ

賞味期限 半年の食品(例)

...即席ラーメン、常温保存できる漬物、きなこ
切り干し大根、塩昆布、さきいか

< アイディア >

コロナ対策

大判ハンカチの「マスク」

< アイディア >

広告・新聞紙 を使って

ざぶとん

さら・コップ スリッパ

67

< アイディア > 防災ポーチ

LEDライト	ホイッスル	マスク
除菌ウェットティッシュ		ばんそうこう
ティッシュ	携帯トイレ	ナプキン
ゴム手袋	あめ	裁縫セット
つまようじ	輪ゴム	ポリ袋(大・小)
カッターナイフ		筆記用具
保険証コピー		貯金通帳コピー
おくすり手帳コピー		
風呂敷(スカーフ)		etc

68

< アイディア >

お子さんにも、非常用持ち出し品を！

おとなが手に持つものが減る

→ 安全度がアップ

バスタオルで作る防災頭巾

< 中身例 >

・肌着 ・パンツ ・ハンカチ ・マスク

・ティッシュ ・ゴム風船 ・ポリ袋

・家族の写真

(裏面に住所・名前・電話番号を書いておく)

etc

69

< アイディア >

「春分の日」「秋分の日」を活用しよう！

(・祝日 ・気候がいい)

休日「非常食ランチパーティ」

食べて、補充(ローリングストック)

休日「防災ウオーキング」

非常用の衣服などの 入れ替え

春分の日 → 冬物から春・夏物へ

秋分の日 → 夏物から秋・冬物へ

70

第5部

みなさんへ...

71

「南海トラフ地震臨時情報」のこと

地域の皆さんは

どこまで知っているかな？

テレビ・ラジオなどから

「南海トラフ地震臨時情報(警戒・注意)」

が、何度も流れると

不安・心配で

パニックにならないかな？



72

東浦町が作成した(2021.12)

「防災マップ」

～大切な人を守るために～

いい情報がいっぱいです！

家族で 見てみましょう！

読んでみましょう！

まわりの人にも

見るように伝えましょう！

(「ない場合はコミセンへ」ということも...)

73

「防災」にパーフェクトはない！

想定外を想定する！

ふだんからイメージトレーニング

...家族は？ 家は？ 仕事は？...

いくら「想定外を想定」しても

いくら「イメージトレーニング」しても



自分の家だけでは

災害を乗り越えることはできない！

最後の最後は、人・地域とのつながり合い

74

行政でなければ、

できないことがある！

行政の、「防災」への意欲・

意識、主体的取り組みが

なくては

「地域の防災力」はアップしない。



みんなの声を伝えよう！

75

...ふだんのくらしの中で...

< 支援力と受援力を！ >

支援力 (助け上手)

< 命・支え合い・自ら動く >

< 「お互いさま」「ありがとう！」 >

受援力 (助けられ上手)

76

「命・防災」の第一歩！

「おはよう！」「こんにちは！」

声かけ合える

顔の見える、関係づくり

最後の最後、頼りになるのは、

人の力、人とのつながりあい

みんなできいっしょに、力を合わせて

生き延びていきましょう！

77

本日お話しできなかったこと

「風水害」どうなる？ どうする？

(「マイ・タイムライン」のことも)

災害時をリアルにイメージした

実践的な「自主防災会」って？

みんなで生き延びていくための

「避難所運営」って？

小学校・中学校の

ふだんの学習の中での「防災学習」

みんなの
笑顔と命の
ために...

いっしょにがんばっていきましょう！

79

本日ご紹介した「東浦町防災マップ」ページ

- 1ページ.....東浦町の活断層
南海トラフ地震とは...
南海トラフ地震震度分布図
- 2ページ.....震度と揺れの大きさ
地震発生時の時間別行動
こんな場所にいたらどうする？
- 3ページ.....液状化危険度分布図
- 4ページ.....津波災害警戒区域図
- 26ページ...地震時の家の中の安全対策
- 28ページ...防災用品を準備しましょう
ローリングストックについて

80