

本日のワークショップの目安

まずは、日常生活を通じて、個人でできることからはじめてみませんか

項目	内容	レベル
対象者	個人(一般住居)向け *大人向けにつき、お子様向けは、別途ご相談ください	—
難易度	基礎～標準	★ ★ ☆
知識度	・災害(防災/被災)の理解 ・個人の備えの理解	★ ★ ☆
実践度	・今日からできる防災・危機管理行動 ・災害から身を守る行動	★ ★ ☆

- 1 導入
- 2 防災・危機管理の基礎
- 3 今日からできる備え
- 4 非日常体験“キャンプ”を被災に活かす
- 5 振り返り

1 導入

1 導入

■あなたはどっち派？

もしも〇〇のとき、

タイプ	
準備する派	準備しない派
前倒し派	通常どおり派
慌てる派	動じない派



2 防災・危機管理の基礎

2 防災・危機管理の基礎

2-1 災害の種類と危機管理

■災害と聞いて、最初に思い浮かぶのは？

●自然災害

台風 大雨 洪水 地震 津波 竜巻 噴火 等

●人為災害

設計・施工不備による建物の倒壊

整備不良による飛行機墜落

施設管理の不備による大気汚染・水質汚濁 等

●特殊災害




化学(有毒物)事故 爆発事故 等

例えば、テロリストの攻撃による施設の爆破事件

このワークショップでは、**自然災害**について考えてみましょう！！

2 防災・危機管理の基礎

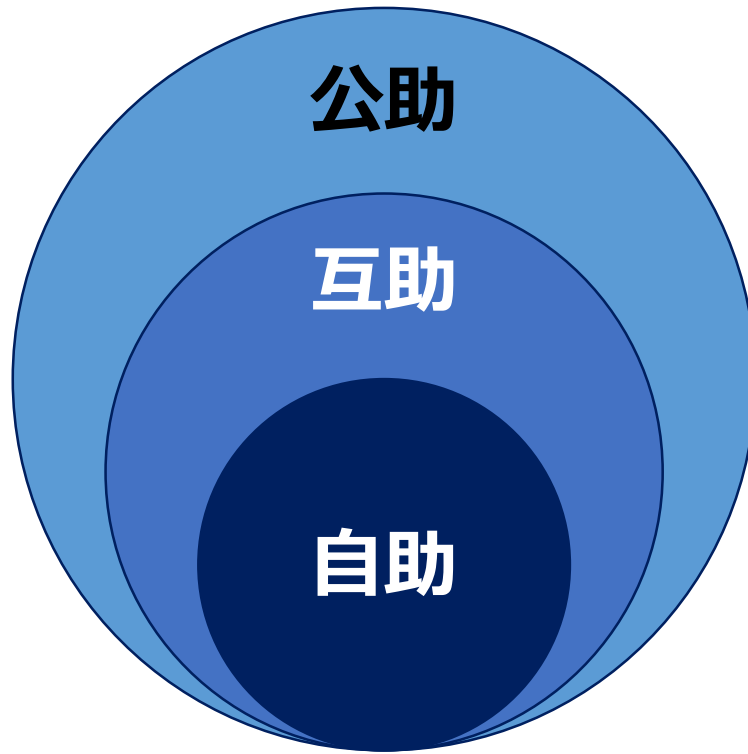
■自然災害の対策って自分でできるの？

災害	対策
大雨・洪水 	
台風・竜巻 	
地震 	

2 防災・危機管理の基礎

2-2 自助・互助の重要性

■防災・危機管理の3つの「助け」とは？



公助：国や地方公共団体が行う救助・援助・支援

共助：制度化された相互扶助
(医療、年金、介護保険、社会保険制度 等)

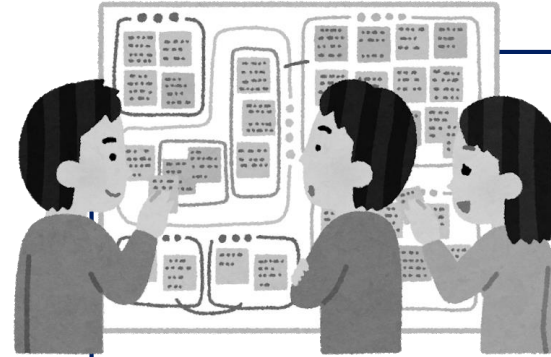
互助：近隣や地域等身近な人達で助け合う

自助：自分の身は自分で助ける

このワークショップでは、**自助**から**互助**を考えてみましょう！！

2 防災・危機管理の基礎

■どんな場合に自助/互助が効果的？



2 防災・危機管理の基礎

2-3 在宅避難と宅外避難

■避難すべき？

“在宅避難”それとも“宅外避難”かは、臨機応変に！！

●災害の状況次第

NG:自治体の避難指示(緊急)が出ている、かつ移動可能な状況にもかかわらず在宅する
災害が発生しているにもかかわらず、自宅や周辺の状況が気になり、外に出て危険を顧みず確認・作業をする

●情報源の信頼性に注意

NG:ネットの災害状況の書き込みだけを見てパニックになる

このワークショップでは、**避難のタイミング**と**互助**を考えてみましょう！！

2 防災・危機管理の基礎

■避難情報を集めるには？



状況・情報	情報源	避難の判断目安
気象		
自治体		
自宅周辺		

2 防災・危機管理の基礎

■なぜ・いつ・どこに・誰が・何を・どのように避難するの？

想定されるケース(災害状況)ごとに考えてみましょう！！



避難想定5W1H

なぜ	Why	
いつ	When	
どこに	Where	
誰が	Who	
何を	What	
どのように	How	

2 防災・危機管理の基礎

2-4 被災の最小化

■災害廃棄物(ゴミ)って減らせるの？

持ち物のスリム化で、万が一被災したときのゴミ量を削減！！

●環境保全につながる

NG:運搬(交通渋滞)や焼却で温室効果ガス(CO₂)が発生する
害虫や粉塵、悪臭の発生で衛生面に影響が生じる

●処理の手間(集積所/運搬/時間/費用/人等)を削減

NG:処理のために、自治体やボランティアの動員、費用が高む
災害ゴミと生活ゴミが混在してしまう

●大切なモノ、必要なモノを守る

NG:自分の財産(残したいモノ)やリユース可能なモノが壊れたり、水に浸かったりして災害ゴミ化してしまう

2 防災・危機管理の基礎

■現状を知れば、持ち物のスリム化の必要性が分かる？

《平成27年9月関東・東北豪雨》

台風18号や台風から変わった低気圧に向かって南から湿った空気が流れ込んだ影響で、特に関東地方と東北地方では記録的な大雨となった。この豪雨により、関東地方並びに東北地方を中心に、全国で死者・重軽傷者88名、建造物被害計19,881棟という深刻な被害が生じた。

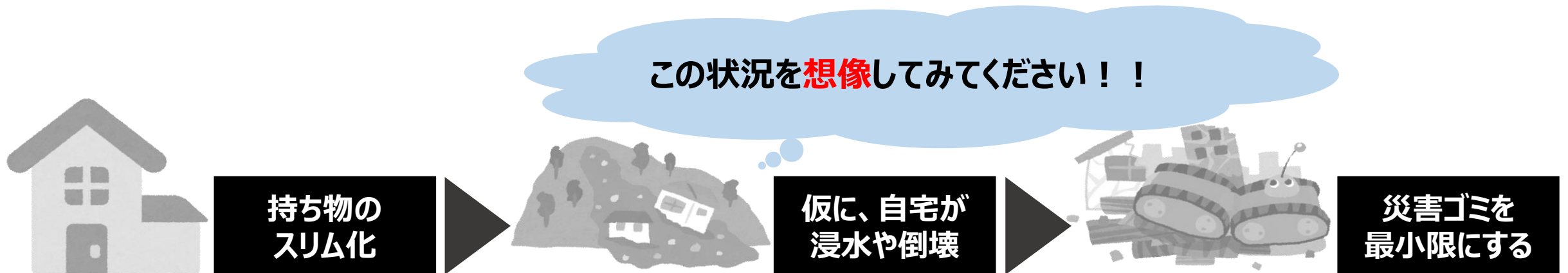
- ✓ **災害廃棄物発生量:**茨城県での発生量は53,000トン以上であり、特に**茨城県常総市では鬼怒川の決壊により深刻な水害が生じ、約52,000トンの災害廃棄物が発生**
- ✓ **災害廃棄物仮置場:**常総市が13箇所設置
- ✓ **災害廃棄物処理期間:**完了までに**1年を目標**に対応

2 防災・危機管理の基礎

■持ち物のスリム化で被害を最小化

災害廃棄物(ゴミ)を理解して自分の持ち物を見直してみましょう！！

- 持ち物のスリム化のルールをカスタマイズ
- 「今日からできること」を見つけることが大事
- 自分のスリム化と並行して同居家族や離れて暮らす高齢家族の手伝いも心がける



2 防災・危機管理の基礎

ワークシート、画像、品物を用いて具体的に“防災グッズ”を紹介します

2-5 防災用品の是非

■本当に必要な防災グッズは？

実際に使える防災グッズを揃えましょう！！

- **日常で全く食べないモノ、ライフライン停止時に調理できないモノはロス**

NG: 日常食べないモノを大量にストックし消費期限切れ

全ての保存食が水やガスコンロ、電子レンジを使ってしか食べられない

- **使ったことのないモノを災害時に使いこなすのは至難の業**

NG: 用途、使い心地、使い勝手を確認していない

“非常用持出袋”に何が入っているのか覚えていない

- **ライフライン停止のシミュレーションが大事**

NG: 「我が家は大丈夫」と思って何も準備していない



2 防災・危機管理の基礎

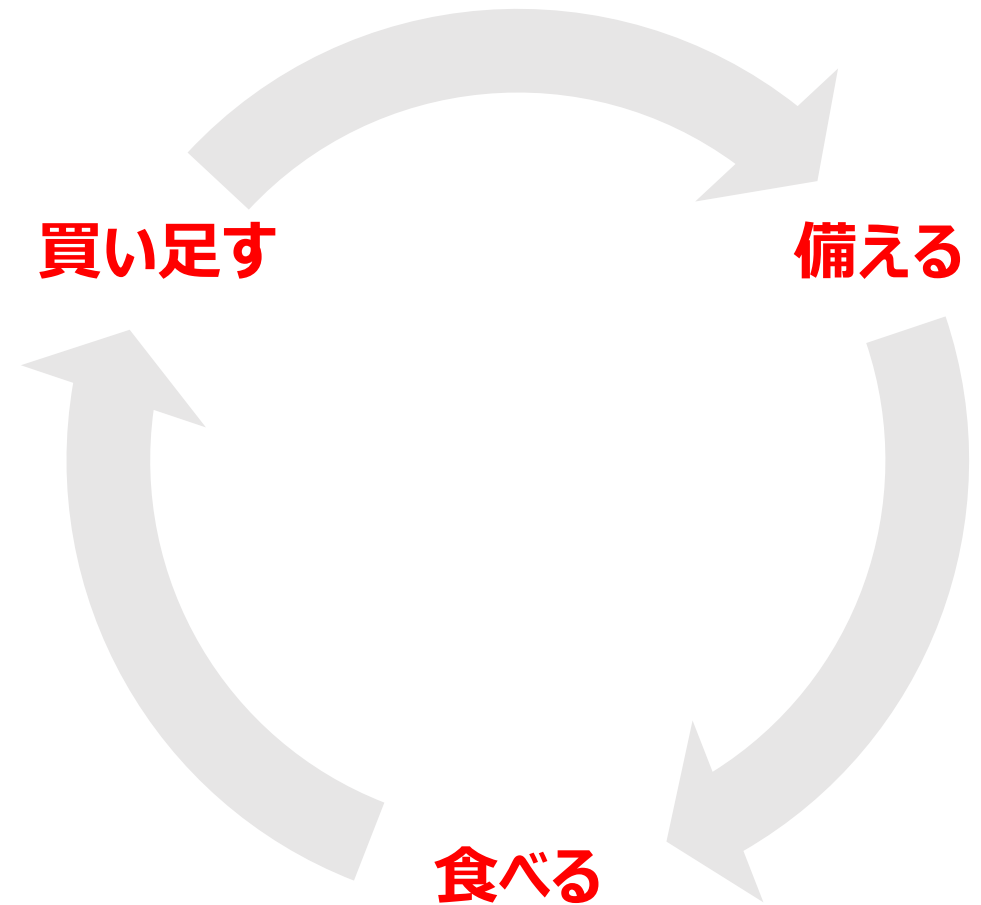
■ローリングストックって何？

ローリング(回転)+ストック(備蓄)

つまり、**備蓄した食品を日常生活で食べ、消費した分を買い足す回転式備蓄のこと。消費期限の近いモノから食べる。**

今まで、非常食というと、“かんぱん”が代表格でしたが、最近では、バリエーションが豊富になり、より日常と近い食事をする事で、**非常時の食のストレス軽減**にもなります。

大きな災害の後は防災意識が高まりますが、いつしか非日常と化し、いざ**災害が起きたときに備えていなかった**ということがないよう、**日常生活で意識できる備蓄**をしましょう！！



2 防災・危機管理の基礎

2-6 事前学習のすすめ

■ハザードマップを見たことがありますか？

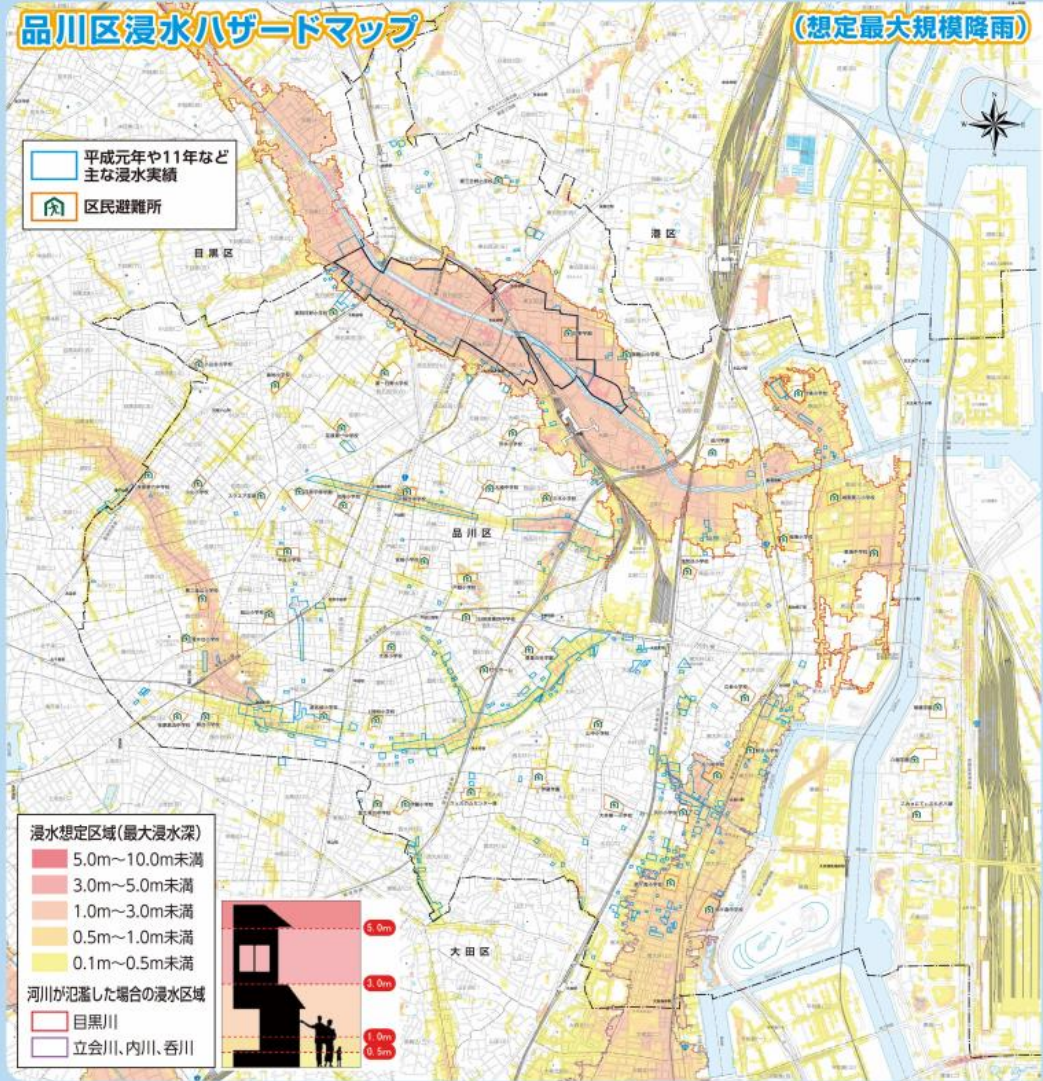
自分の住んでいる自治体のHPを確認しましょう！！

●事例:品川区のホームページ検索

品川区 > 防災・くらしの安全 > 防災 > 風水害対策 > 風水害に関するハザードマップと浸水実績 > 品川区浸水ハザードマップ (PDF:5MB)

- 品川区浸水ハザードマップ
- 品川区多摩川洪水ハザードマップ
- 品川区高潮浸水ハザードマップ
- 品川区町丁別浸水実績一覧表

事例:品川区浸水ハザードマップ



(1)この図は、城南地区を流れる渋谷川・古川、目黒川、立会川、内川及び呑川の流域や、雨水が直接海城や国管理河川へ排水される区域等を対象にして、大雨が降った場合に、浸水が予想される区域と想定される最大の水深を示したものです。

(2)これまでの浸水予想区域図は、大雨を「平成12年9月に発生した東海豪雨」としていましたが、今回の浸水予想区域図(改定)では、「想定し得る最大規模の降雨」に変更しています。皆様には、洪水の可能性について知っていただくことにより、「緊急時の水防、避難」、「水害に強い生活様式工夫」等に役立てていただくようお願いいたします。この浸水予想区域図(改定)は、想定し得る最大規模の降雨が「対象とした区域」に降った場合に、シミュレーションにより予測される浸水の状況を示したものです。シミュレーションでは、対象とした地域における観測点(平成29年)での河川、洪水調節池及び下水道の整備状況等を考慮しています。

(3)浸水の予想される区域及びその程度は、雨の降り方や土地の形態の変化及び河川、下水道の整備状況等により変化することがあります。一般的に河川沿いは低地であるため、浸水したときの水深が大きくなり注意が必要です。また、河川から離れていても、地盤が低い箇所等では、浸水したときの水深が大きくなるので注意してください。また、落ち葉による雨水まですの詰まり等により起きる浸水は、シミュレーションでは、反映しきれないため、注意してください。

対象とした降雨想定最大規模降雨
(時間最大雨量 153mm)(総雨量 690mm)

※この図は平成30年12月20日に東京都が公表した「城南地区河川流域浸水予想区域図」に基づき品川区が作成を行ったものです。

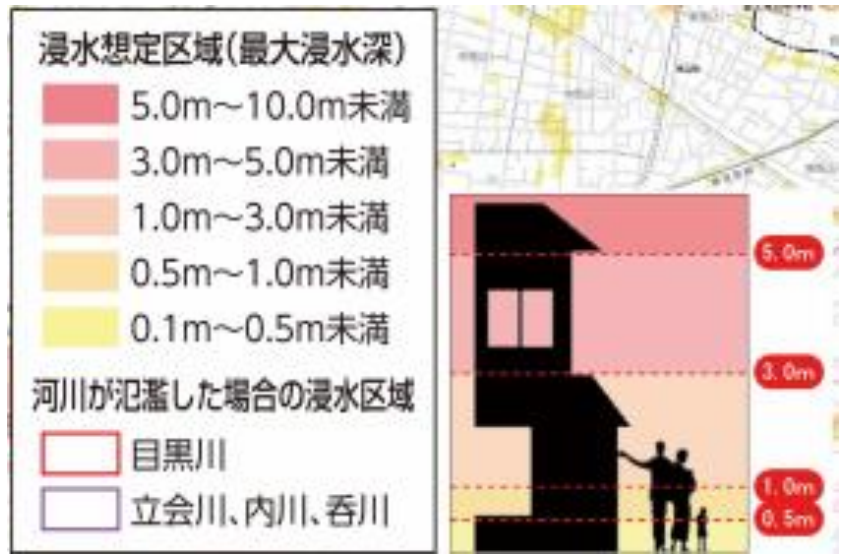
避難対象地域にお住まいの方は、目黒川のはん濫にご注意ください。



町丁目一覧表 詳しくはお問い合わせください。

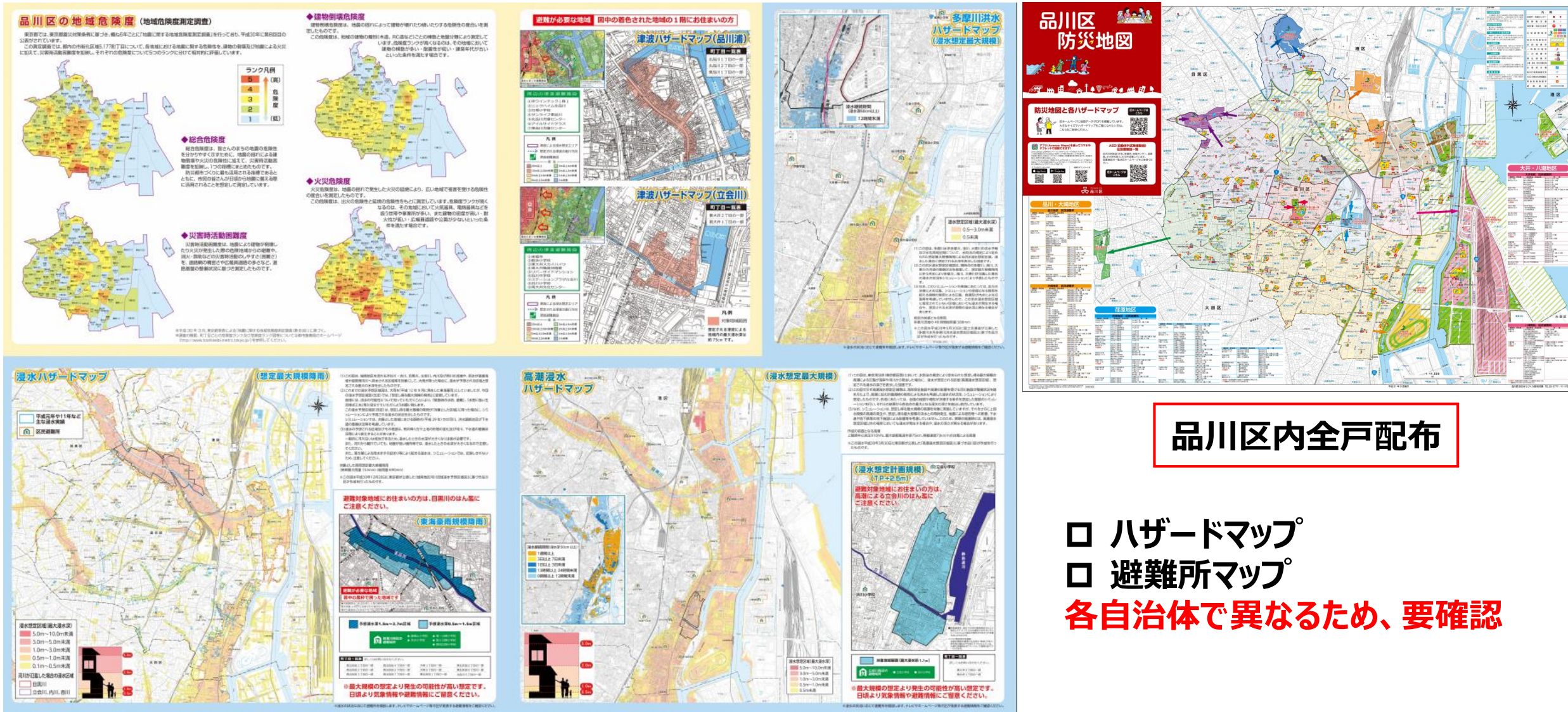
西五反田1丁の一部	西五反田4丁の一部	大崎1丁の一部	東五反田2丁の一部
西五反田2丁の一部	西五反田5丁の一部	大崎5丁の一部	東五反田5丁の一部
西五反田3丁の一部	西五反田7丁の一部	東五反田1丁の一部	北品川5丁の一部

※最大規模の想定より発生の可能性が高い想定です。日頃より気象情報や避難情報にご注意ください。



資料出典) 品川区HP https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/pdf/hpg000020939_1.pdf

事例:品川区防災地図 - 地域危険度/避難所



資料出典) 品川区HP https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/pdf/hpg000022947_4.pdf

3 今日からできる備え

3 今日からできる備え

個人の状況に合わせて、ワークシート使用

3-1 自宅の点検

■家庭経営資源についてどれくらい把握していますか？

(1)家の中

チェック項目

- ① ヒト(单身、家族、高齢者と同居…自宅滞在率の高い人は?)
- ② モノ(家具、家電、衣料品、食料品、生活用品、個別必需品)
- ③ カネ:貴重品(現金、証券類、鍵、印鑑、カード等)
- ④ 情報(固定電話、携帯電話、パソコン、テレビ、ラジオ、新聞、無線・有線通信等)

3 今日からできる備え

個人の状況に合わせて、ワークシート使用

(2)家の外(周囲、ベランダ、庭、倉庫)

チェック項目

- ① ヒト(近隣住民、自治会)

- ② モノ(植木類、雨どい、排水溝、屋根、壁、窓、装飾品)

- ③ カネ(資産価値のある車 等)

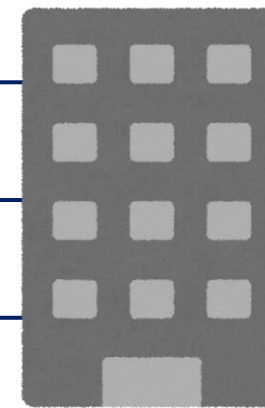
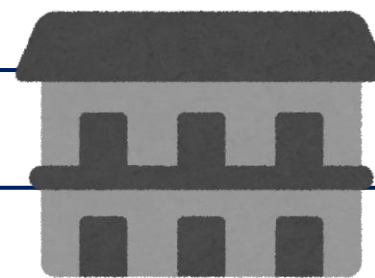
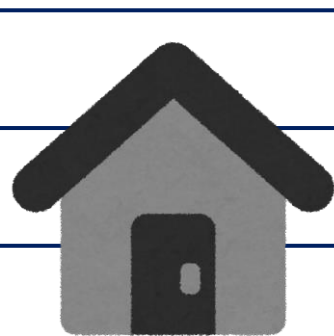
- ④ 情報(防災無線、掲示板、避難/水深/標高/海拔表記 等)

3 今日からできる備え

住居タイプに合わせ、ワークシート使用

(3) ライフライン-住居タイプ別

チェック項目	住居タイプ			
	戸建		集合	
	平屋	階層	低層	高層
① 電気				
② ガス				
③ 水道				
④ 通信				





3 今日からできる備え

個人の状況に合わせ、ワークシート使用

3-2 自宅のスリム化

■それって、本当に必要ですか？

(1)仕分け－4つのランクに分類

ランク	頻度の目安
A よく使うモノ	日常生活において、あると便利
B 時々使うモノ	季節や状況によって出番がある
 C 殆ど使わないモノ	無くても困らないが、なんとなく保管している
 D 全く使わないモノ	5年以上出番がない

3 今日からできる備え

個人の状況に合わせて、ワークシート使用



(2)リサイクル・リユースと廃棄

- リサイクル・リユースできるCとD群のモノは早めに手放す

NG:特に衣料品やトレンド性があるものを数年間使用せずに保管
リサイクル・リユース可能なモノをゴミにしてしまう

- 廃棄処分は、自治体のルールを守る


NG:分別せずにゴミ集積所に出す
有料回収ゴミを一般ゴミとして出す

3 今日からできる備え

個人の状況に合わせて、ワークシート使用

3-3 備えて良かった防災グッズ

■防災グッズの確認

カテゴリー	備蓄	非常用持出袋
衣料品		
食料品		
生活用品		
個別必需品		
救助品 		
ライフライン代替品		



+
貴重品
モバイル

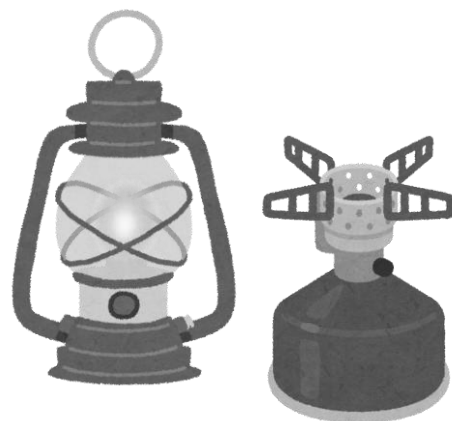
4 非日常体験“キャンプ”を 被災に活かす

4 非日常体験“キャンプ”を被災に活かす

■キャンプ経験が被災生活に有効？

キャンプ歴45年のインストラクターが、災害時に活かせるキャンプアクティビティやグッズについて伝授します！！

- 電気が停まったら？
- ガスが停まったら？
- 水道が停まったら？
- 通信が停まったら？
- 寒い・暑い？
- 何、食べる？
- 何、着る？
- 自分でもできる救助・応急手当は？
- 非日常生活でポジティブになるには？
- 避難所生活で気をつけることは？



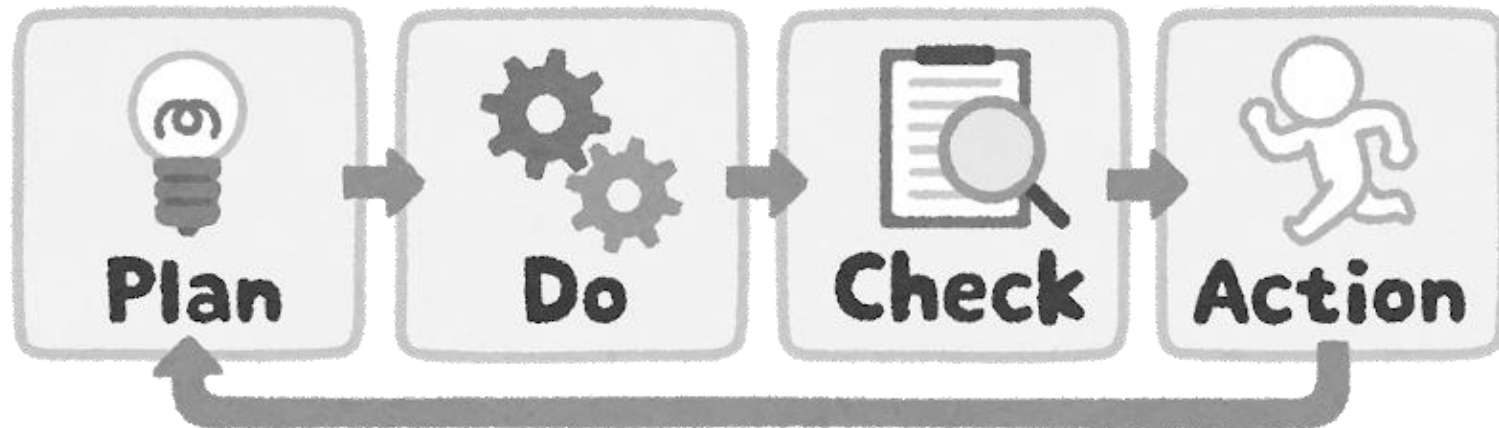
4 非日常体験“キャンプ”を被災に活かす

■PDCAにチャレンジ

キャンプでのセルフマネジメントサイクルが万が一に効果を発揮する！！

●もし、在宅避難中に電気が停まったら

➤テントサイトは、基本的に電気がありません、そのときあなたはどうしますか？



5 振り返り

5 振り返り

■まず、何からはじめますか？



A large, empty rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing a response to the question above.



A large, empty rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing a response to the question above.



A large, empty rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing a response to the question above.



A large, empty rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing a response to the question above.

無理なく定期的な取り組みのすすめ！！

◆9月1日は、「防災の日」

自宅やキャンプ場で、「もし、ライフラインの〇〇が停まったら」、「もし、浸水したら」をイメージした“被災シミュレーション”を試みてはいかががでしょうか。

◆11月19日は、「備蓄の日」

今あるものを確認し、消費や補充をしてベストな状態(過剰備蓄は禁物)にするのもおすすめです。

◆離れて暮らす高齢家族の誕生日や敬老の日

子や孫から、「防災グッズ」、「自宅のスリム化のお手伝い」のプレゼントや「防災家族会議」をして、日頃からコミュニケーションをとっておくことも大切です。

国の機関のサイト紹介

▼国土交通省 防災ポータル

<http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html>

▼内閣府 防災情報のページ

<http://www.bousai.go.jp/updates/index.html>

▼気象庁 防災情報

<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

▼環境省 災害廃棄物対策情報サイト

<http://kouikishori.env.go.jp/>

本資料の無断での転載は、ご遠慮ください。
弊社が提供する個人(一般住居)向けワークショップ資料の一部であることをご留意ください。

防災・危機管理に関するコンサルティング(企業BCP 等)、研修(組織人材育成 等)のお問い合わせは、
下記までお願いします。

事務局 info@flex-ent.co.jp