

# 防災のあり方

広島県自主防災アドバイザー  
防災士 小松 宏

**① 災害とは？**

**② 防災の三助**

**③ 防災のサイクル**

**④ 防災リーダーとは**

**⑤ まとめ**

# ① 災害とは？

# 災害とは？

- ▶ 地震、浸水害、土砂災害、高潮、噴火など→  
自然災害（天災）
- ▶ 火事、事件・テロなど→人為的災害（人災）

これらが単独または複数発生して、  
**人の命や財産などに被害を及ぼす**



これらはどこでも起こる  
日頃からの**防災・減災が重要**



# 防災の定義

## ▶ 防災とは

**災害を未然に防止し、**

**災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、**

**及び災害の復旧を図ることをいう**

**（災害対策基本法第二条）**

# 防災の定義

## ▶ 防災とは

**災害を未然に防止し、  
【平常時】**

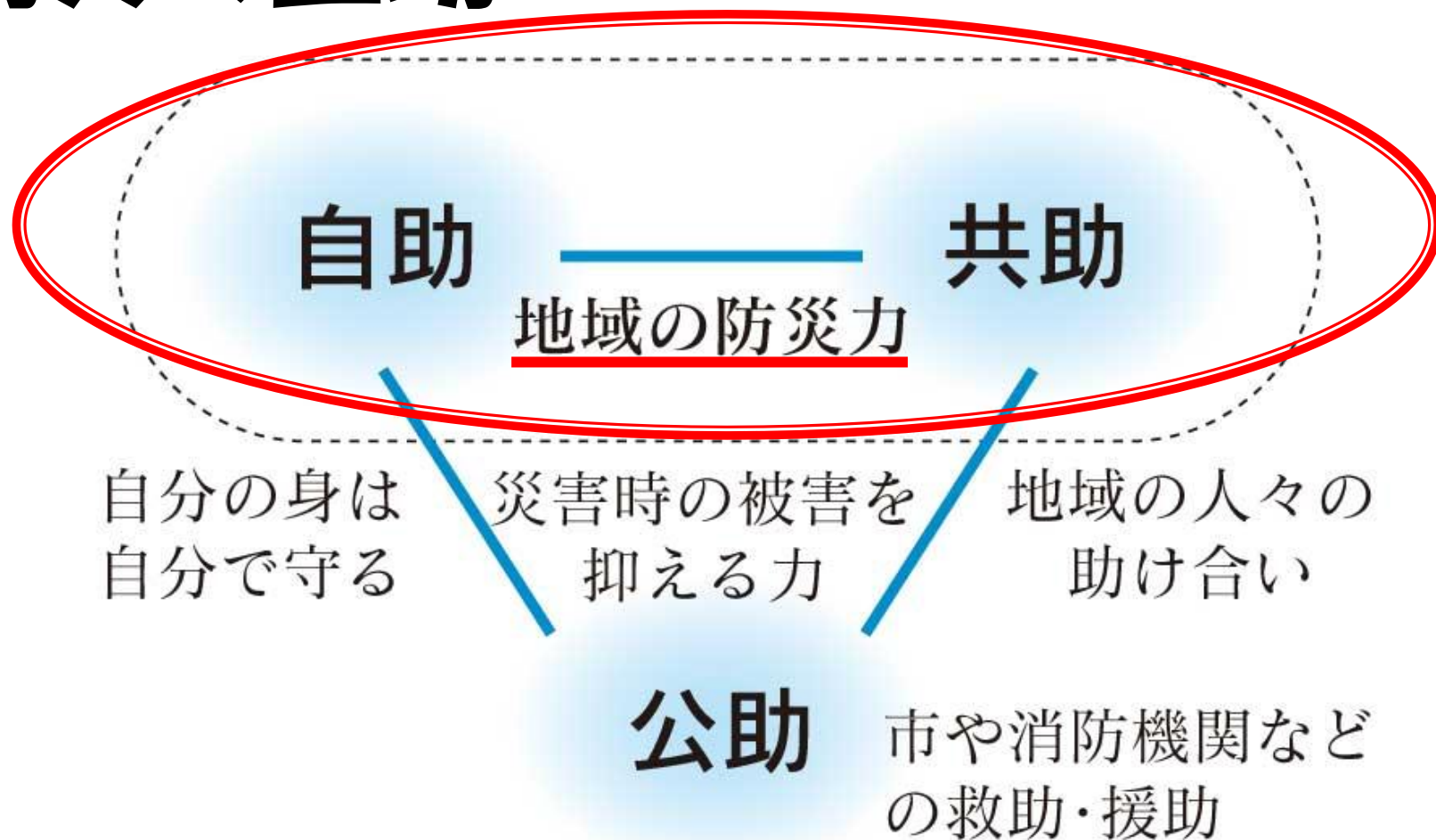
**災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、  
【発生直後の対応、発生後】**

**及び災害の復旧を図ることをいう  
【復旧・復興】**

**（災害対策基本法第二条）**

## ② 防災の三助

# 防災の三助

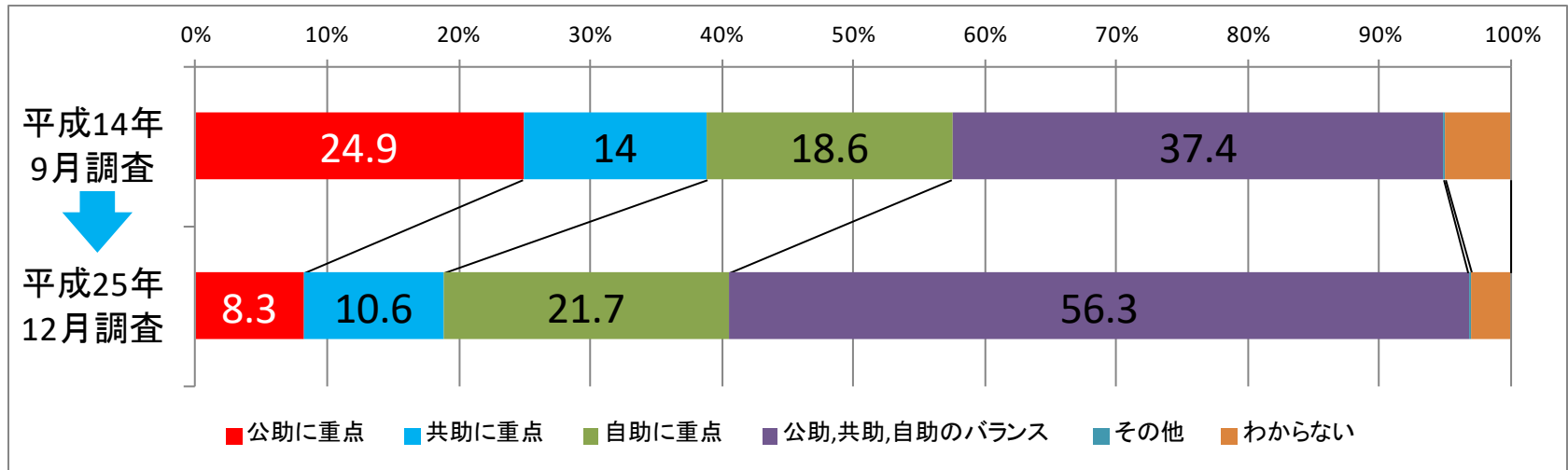


# 自助・共助・公助への国民意識

## ● 世論調査の結果

- ✓ 内閣府による防災に関する世論調査の結果から、自助・共助・公助のうち重点を置くべき防災対策について、「**公助に重点**」を置くという回答が、**約10年前の調査から約1／3に減少**
- ✓ 「**公助、共助、自助のバランス**」は**1.5倍に増加**

➡ 「公助」中心の対策から、国民自らも参加する防災対策へ



防災に関する世論調査（平成25年12月調査）内閣府大臣官房政府広報室  
（平成25年12月調査：N=3,110人、平成14年9月調査：N=2,155人）

# 公助とは

「法律や制度に基づき、  
行政機関が提供するサービスなど」

公助

## 災害発生前

**防災啓発、自主防災活性化支援、ハザードマップ  
作製、消防・警察など**





# 公助

災害発生時には、  
住民全員に「**公助**」は届かない  
**公助**のもつ力を災害は超えてくる  
**対応できない！！！！**





# 平成30年12月

## 中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループの報告書

【[http://www.bousai.go.jp/fusuigai/suigai\\_dosyaworking/pdf/honbun.pdf](http://www.bousai.go.jp/fusuigai/suigai_dosyaworking/pdf/honbun.pdf)】

平成 30 年 7 月豪雨を踏まえた

水害・土砂災害からの避難のあり方について

( 報 告 )

平成 30 年 12 月

中央防災会議 防災対策実行会議

平成 30 年 7 月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関する  
ワーキンググループ

※**中央防災会議**は、災害対策基本法に基づいて設置された**重要政策に関する会議**（内閣及び内閣総理大臣を助ける「**知恵の場**」としての機能）。内閣総理大臣を長とし、内閣府に事務局を置く会議である。

ウィキペディア（Wikipedia）より

# 平成30年12月 中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ

＜国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～＞

- ▶ **行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません**

**行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。**

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（報告）より抜粋

# 公助

公助に頼り切った防災  
は危険！！

行政主体の取組（公助）から  
住民が自らの命は自らで守る（自助・共助）の  
取り組みを支援するよう方向転換

# 自助とは

**「自分の命は自分で守る」**

# 自助とは

災害により、「あなた」が怪我をしない、死なない

そして、あなたとその家族や友人など「あなたに関わる人」が悲しむ事、そして後悔をさせないために、

**「自分の命は自分で守る」**

それは、あなただけでなく、家族や友人など多くの命を守ることになる

# 災害への備えを していますか？

- している
- していない

いま前こう！  
みんなで防災フェス  
2022

災害への備えをしていますか？

している

していない

58.4%(1.71人に1人)

104

74



# 災害への備えをしていますか？

している

していない

57.8%(1.73人に1人)

215

157



いまだこう!  
みんなが防災フェス  
2024

# 災害への備えをしていますか？

している

していない

60.6%(1.64人に1人)

142

92

# 災害への備えをしていますか？

している

していない

56.9%(1.75人に1人)

90

68

あなたは今、  
どの警戒レベルが  
出たら避難しますか？

- レベル3(高齢者等避難)
- レベル4(避難指示)
- レベル5(緊急安全確保)



# あなたは今、 どの警戒レベルが出たら避難しますか？

レベル3

(高齢者等避難・大雨警報等)

19

レベル4

(避難指示・土砂災害警戒情報等)

72

レベル5

(緊急安全確保・大雨特別警報等)

90

# あなたはどの警戒レベルが出たら避難しますか？ (災害の警戒区域にいる場合)

## レベル3

(高齢者等避難・大雨警報等)

23

## レベル4

(避難指示・土砂災害警戒情報等)

110

## レベル5

(緊急安全確保・大雨特別警報等)

201



あなたはどの警戒レベルが出たら避難しますか？  
(災害の警戒区域にいる場合)

レベル3

(高齢者等避難・大雨警報等)

10

レベル4

(避難指示・土砂災害警戒情報等)

50

レベル5

(緊急安全確保・大雨特別警報等)

150



いま動こう！  
みんなが防災フェス  
2025

あなたはどの警戒レベルが出たら避難しますか？  
(災害の警戒区域にいる場合)

レベル3

(高齢者等避難・大雨警報等)

34

レベル4

(避難指示・土砂災害警戒情報等)

61

レベル5

(緊急安全確保・大雨特別警報等)

91

## 2. 避難情報や防災気象情報を確認する

令和3年5月20日から避難情報が変更されました！

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
<警戒レベル4までに必ず避難！>				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (注)	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

(注) 避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令する

出典：内閣府 令和元年台風第19号等を踏まえた避難情報及び広域避難等に関するサブワーキンググループ 最終とりまとめ



# 5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応	気象庁等の情報				相当する警戒レベル	
5	<b>命の危険 直ちに安全確保！</b> ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	<b>緊急安全確保</b> ※必ず発令される情報ではない	<b>大雨 特別警戒</b>		<b>氾濫 発生情報</b>		5 相当	
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞								
4	<b>危険な場所から全員避難</b> ・過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく。 ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	<b>避難指示</b> <b>第4次防災体制</b> (災害対策本部設置)	<b>土砂災害 警戒情報</b>	<b>高潮 警戒</b>	<b>高潮 特別警戒</b>	<b>※2 極めて危険 非常に危険</b>	<b>氾濫 危険情報</b>	4 相当
3	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	<b>高齢者等避難</b> <b>第3次防災体制</b> (避難指示の発令を判断できる体制)	<b>※1 大雨警戒 洪水警戒</b>	<b>高潮警戒に切り替える可能性が高い 注意報</b>		<b>警戒 (警戒級)</b>	<b>氾濫 警戒情報</b>	3 相当
2	<b>自らの避難行動を確認</b> ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	<b>第2次防災体制</b> (高齢者等避難の発令を判断できる体制) <b>第1次防災体制</b> (連絡要員を配置)	<b>大雨警戒に切り替える可能性が高い 注意報</b> <b>大雨注意報 洪水注意報</b>	<b>高潮 注意報</b>		<b>注意 (注意報級)</b>	<b>氾濫 注意情報</b>	2 相当
1	<b>災害への心構えを高める</b> ・心構えを一段高める ・職員の連絡体制を確認		<b>早期 注意情報 (警戒級の可能性)</b>					

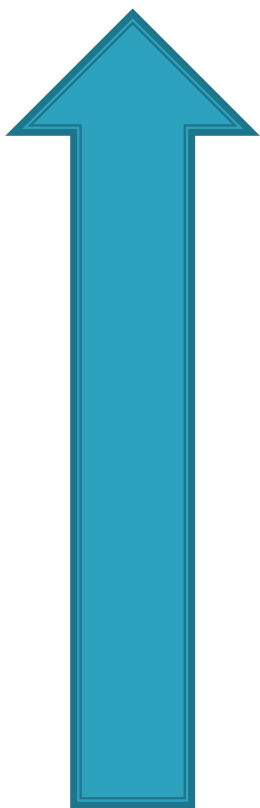
「避難情報に関するガイドライン」（内閣府）に基づき気象庁において作成

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

※1 夜間～翌日早朝に大雨警戒(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警戒が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みに活用することが考えられます。

災害リスク  
高



**大雨特別警報**

**記録的短時間大雨情報**

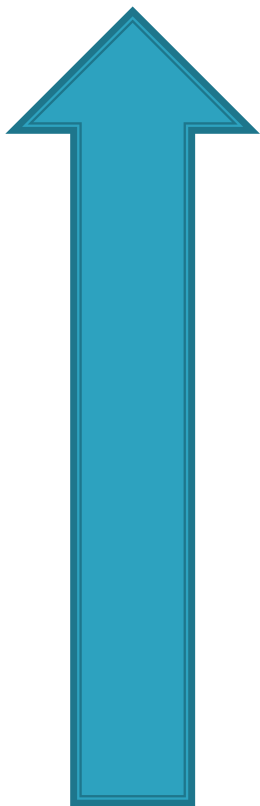
**土砂災害警戒情報**

**大雨警報**

**大雨注意報**

**雷注意報**

災害リスク  
高



**大雨特別警報**

**記録的短時間大雨情報**

**土砂災害警戒情報**

**大雨警報**

**大雨注意報**

**雷注意報**

# 特別警報とは？

発表は **気象庁**

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降水量となる大雨が予想され、もしくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
暴風	暴風が吹くと予想される場合
高潮	数十年に一度の台風や同程度の温帯低気圧により高潮になると予想される場合
波浪	高波になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪をともなう暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合

# 特別警報が発表されたら

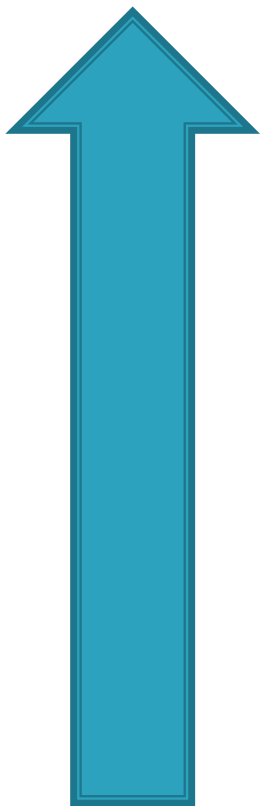
ただちに命を守る行動をとってください！



それまでに全く準備をしていなかったら・・・

手遅れ！！

災害リスク  
高



**大雨特別警報**

**記録的短時間大雨情報**

**土砂災害警戒情報**

**大雨警報**

**大雨注意報**

**雷注意報**

# 土砂災害警戒情報とは？

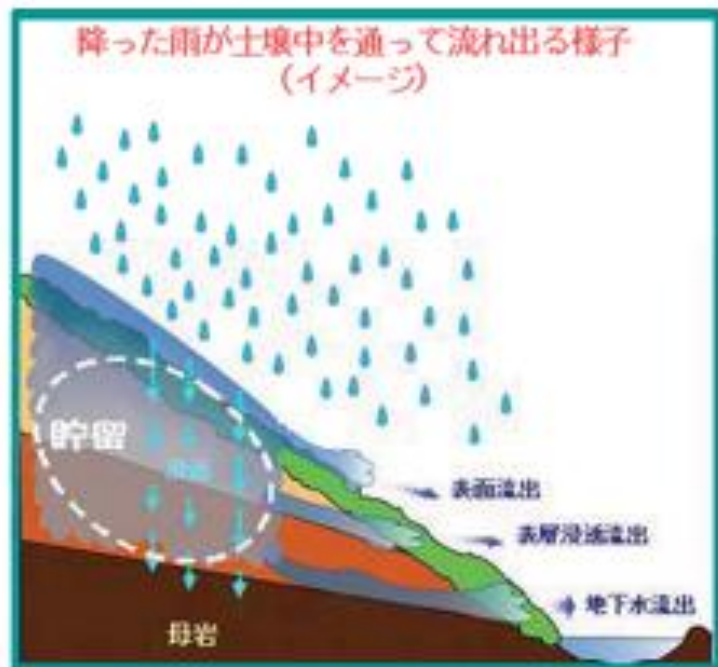
大雨警報(土砂災害)が発表されている状況で、**命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況**となったときに、市町村長の避難勧告や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表しています。

土砂災害警戒情報は、  
過去に発生した土砂災害を調査した上で  
「この基準を超えると、過去の重大な土砂災害の発生  
時に匹敵する極めて危険な状況となり、この段階では  
命に危険が及ぶような土砂災害がすでに発生していて  
もおかしくない」という基準を設定し、  
避難にかかる時間を考慮して**2時間先までに基準に到  
達すると予測**されたときに速やかに発表しています。

気象庁ホームページより抜粋

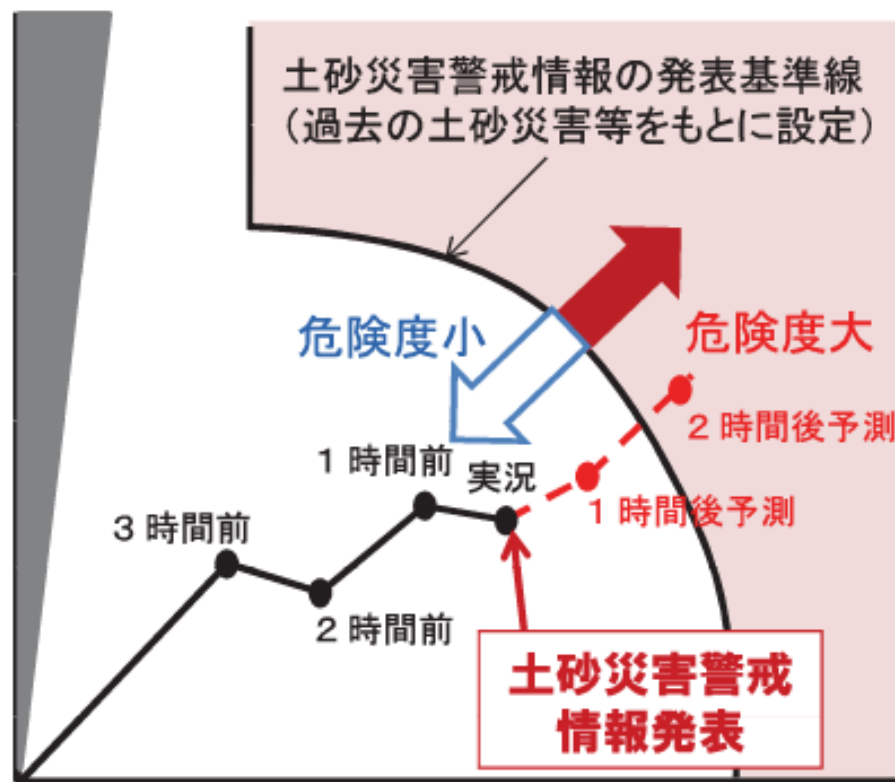


## ○長期降雨指標 土壌雨量指数



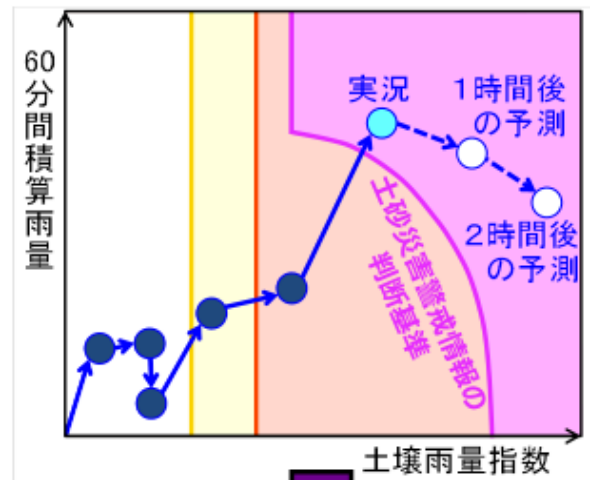
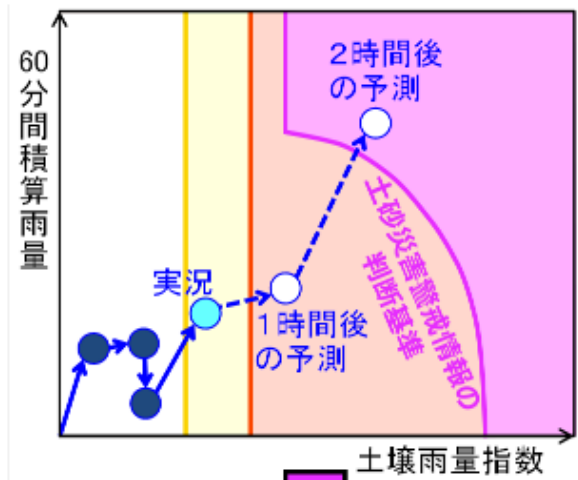
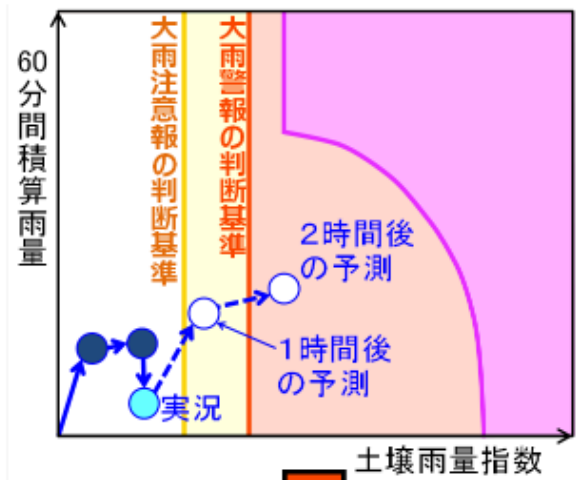
降った雨が土壌中に水分量としてどれだけ貯まっているかを指数化したもの

(短期降雨指標)  
60分間積算雨量



土壌雨量指数(長期降雨指標)  
土砂災害警戒情報の発表基準

気象庁ホームページより抜粋



**2時間先までに  
大雨警報(土砂災害)の  
基準に到達すると予測**

**大雨警報(土砂災害)発表  
高齢者等は避難開始**

**2時間先までに  
土砂災害警戒情報の  
基準に到達すると予測**

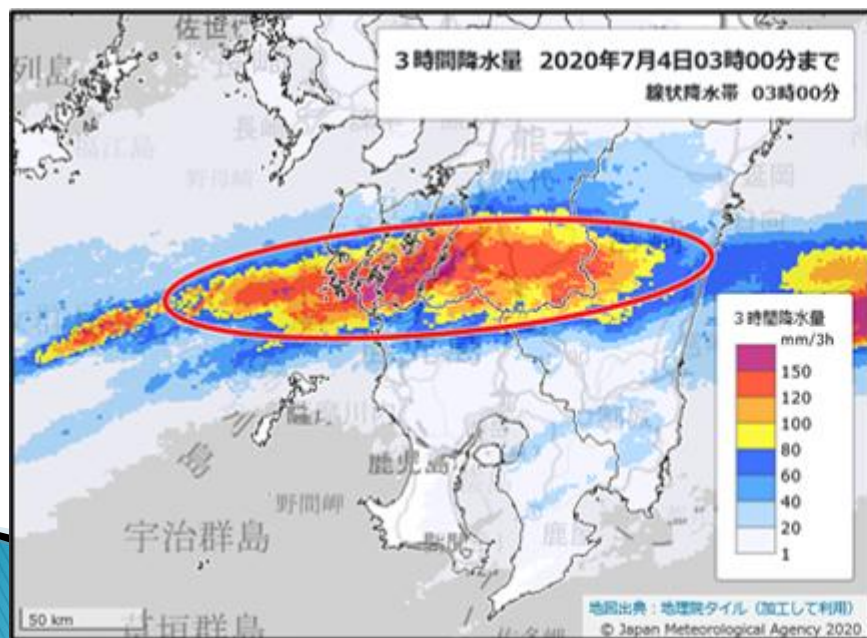
**土砂災害警戒情報 発表  
避難開始**

**すでに  
土砂災害警戒情報の  
基準に到達**

**この段階までに  
避難完了**

「**顕著な大雨に関する情報**」は、大雨による災害発生  
の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水  
帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続いて  
いる状況を「**線状降水帯**」というキーワードを使って  
解説する情報です。

この情報は**警戒レベル相当情報**を補足する情報で  
す。**警戒レベル4相当以上**の状況で発表します。



大雨災害発生  
の危険度が急  
激に高まっ  
ている線状  
降水帯の  
雨域



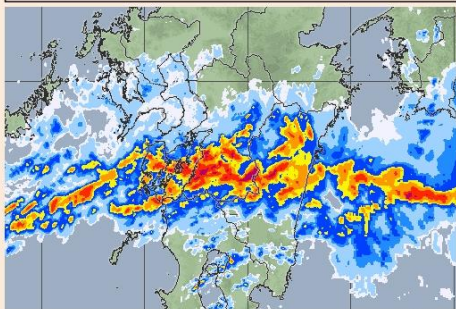
## 線状降水帯予測の開始について

頻発する線状降水帯による大雨災害の被害軽減のため、6月1日から産学官連携で世界最高レベルの技術を用いた線状降水帯予測を開始します。

**6月1日から、産学官連携で、スーパーコンピュータ「富岳」も活用し、世界最高レベルの技術を用いた線状降水帯予測を開始します。**

### <令和4年度の実施内容>

#### 半日前からの予測情報の提供

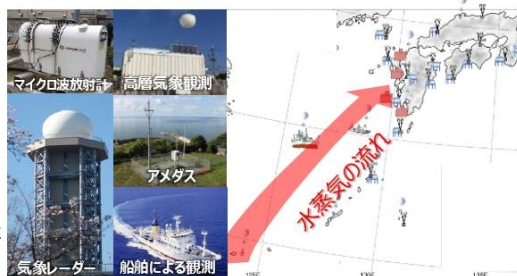


線状降水帯による大雨について、**早めの避難につなげるため、たとえば、「半日後に、九州北部で発生」といった予測を開始。**

(深夜や未明の状況を予想して、  
明るいうちに避難の心構えを！)

#### 水蒸気観測の強化と 集中観測の実施

- 観測機器の整備を強化・前倒し
- 産学官連携を活用し、大学や研究機関との連携による集中観測を実施



#### スーパーコンピュータ「富岳」 の活用

スーパーコンピュータ「富岳」を活用し、開発中の予報モデルのリアルタイムシミュレーション実験を実施



今後、引き続き技術開発等を進め、更なる予測精度向上を図っていく

出典:「線状降水帯予測の開始について」: 気象庁

URL

【[https://www.jma.go.jp/jma/pres/s/2204/28a/senjokousuitaiyosoku\\_20220428.pdf](https://www.jma.go.jp/jma/pres/s/2204/28a/senjokousuitaiyosoku_20220428.pdf)】

従来の砂防堰堤や急傾斜等の工事を目的とせず、**土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域**という2種類の区域を指定し、国民の生命を守るために、必要な施策を行います。

## 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

住民等の生命又は身体に**危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

- 土砂災害発生のおそれがある区域を明らかにする
- 警戒避難体制の整備を行う（市町村の義務）

## 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

住民等の生命又は身体に**著しい危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

- 一定の開発を制限する（審査による許可制）
- 建築物の構造の規制を行う（建築基準法）



# 法律制定のきっかけ

平成11年に広島災害が**発生**  
土砂災害325件、死者24名

【大災害に至った理由】

- ・危険な地域に人家(新興住宅地)が**密集**
- ・情報通報や警戒避難体制が脆弱



このため、従来の対策工事のほかに  
**ソフト対策を充実させよう**と制定されたもの

**ソフト対策とは？**

- ・どこが危険か明らかにする
- ・警戒避難体制を充実させ、緊急時の対応を定める
- ・危険箇所へ対策がされないまま住宅が建つことを抑制



「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」(平成13年4月施行)

## 外水氾濫



## 内水氾濫





# 大雨警報(浸水害)・洪水警報が対象とする災害

## 氾濫型の内水氾濫



- ✓短時間強雨等により**雨水の排水能力が追いつかず**、発生する浸水。
- ✓河川周辺地域とは**異なる場所でも発生**する。

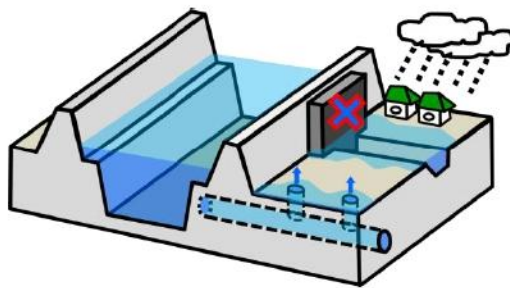
河川の増水によらない



大雨警報(浸水害)の対象

たんすい

## 湛水型の内水氾濫



- ✓河川周辺の雨水が**河川の水位が高くなったため**排水できずに発生。
- ✓発生地域は堤防の高い河川の周辺に限定される。

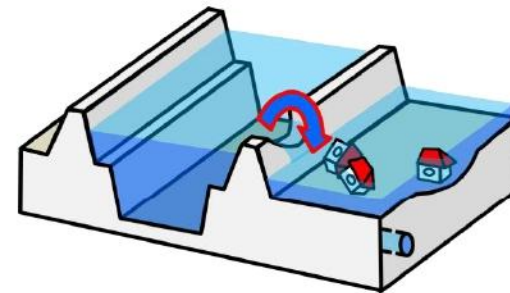
池やダム、容器などに一杯に水が溜まること。

河川の増水に起因

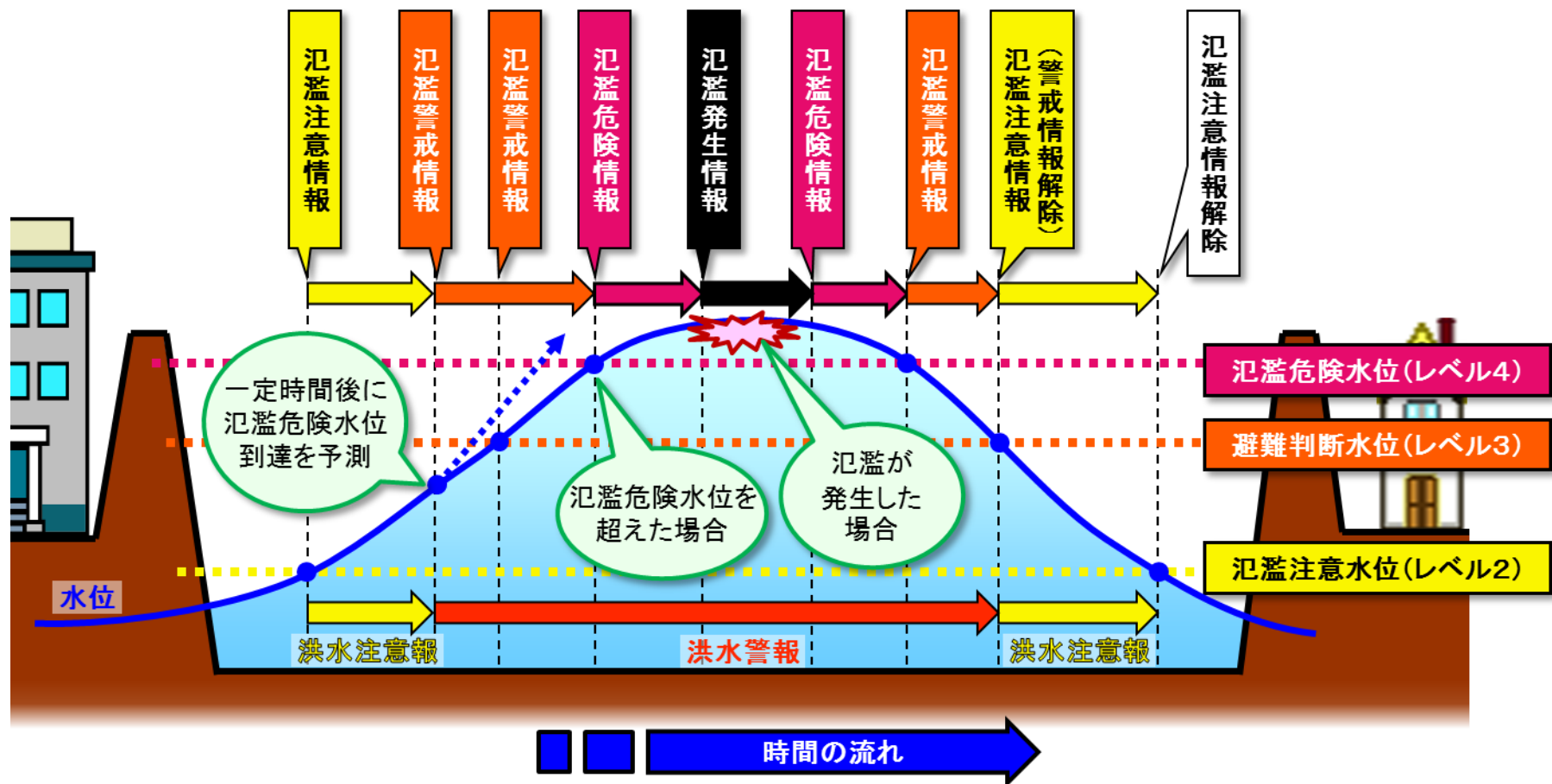


洪水警報の対象

## 外水氾濫



- ✓河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして**堤防から水があふれ出す**。



# 「氾濫危険情報」予測でも発表 避難警戒レベル4相当



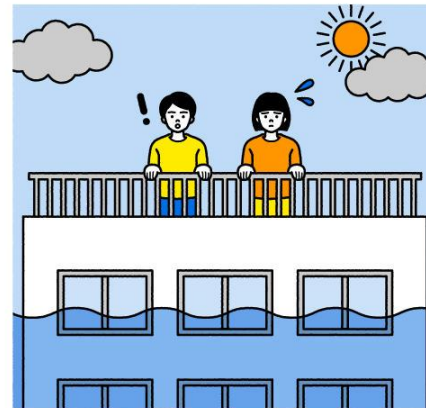
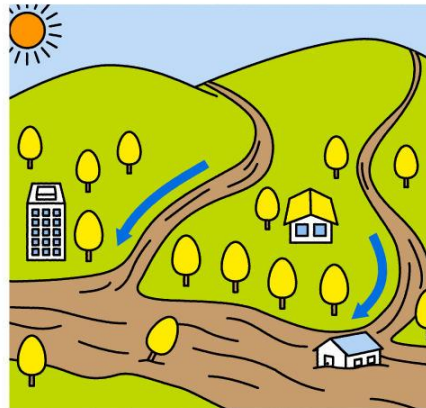
国は、河川の氾濫の恐れが高まった時に発表される氾濫危険情報の運用ルールを変更し、**3時間以内に氾濫する恐れがあると予測された場合**、前倒しで発表することを決めました。



3

## 大河川は 晴れてからも要注意

支流から水が流れ込むため  
雨が止んでからも、水位が上がります



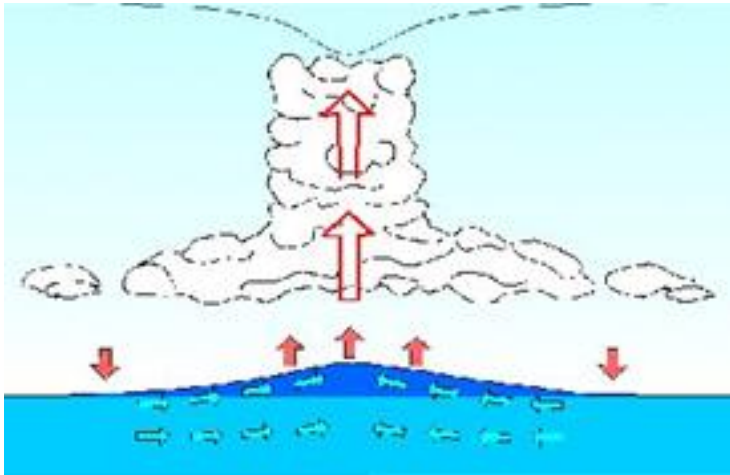
過去事例

台風19号(2019)では  
大雨特別警報の解除後に氾濫が発生  
阿武隈川(福島)は9時間20分後、都幾川(埼玉)は8時間20分後でした

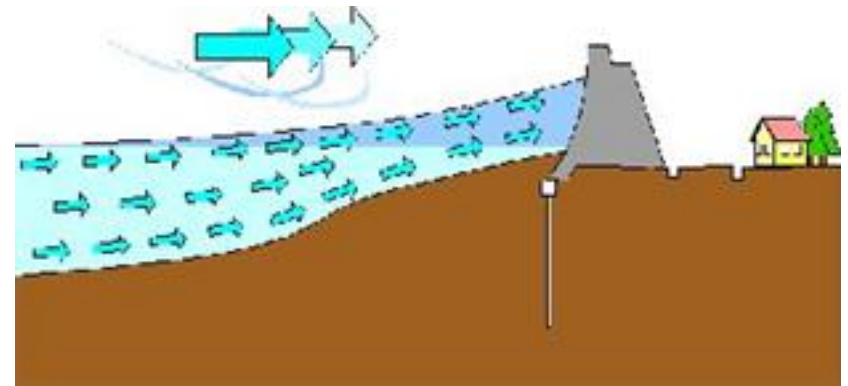


雨が上がったからと自宅に戻ったために  
被災した人もいます  
避難情報が出ている間は避難を続けて!

高潮の発達には主に二つのメカニズムがあります。一つは大気圧の低下に伴い、海面が吸い上げられるように上昇する「**吸い上げ**」と呼ばれる現象です。二つ目のメカニズムは、湾口から湾奥に向けて強風が吹き続けることにより、湾の奥に海水が吹き寄せられて海水面が上昇する「**吹き寄せ**」です。この「吹き寄せ」による海水面の上昇は、風速が速いほど、湾の長さが長いほど、湾の水深が浅いほど大きくなります。



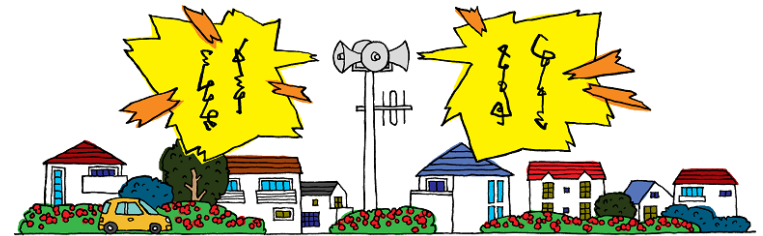
気圧低下による吸い上げ効果のイメージ



風による吹き寄せ効果のイメージ

# 津波警報とは

津波が来るおそれがあるとき、地震が起こってから  
**3分以内**に津波警報が発表されます！



## 津波警報の種類

種類	予想される津波の高さ	巨大地震の場合の表現	行動
大津波警報	「5m」「10m」「10m超」	巨大	高台に避難
津波警報	「3m」	高い	
津波注意報	「1m」	(表記しない)	海岸から退避

大きな津波は、何度も繰り返しやってくる！



**津波警報が解除されるまで避難をやめない！**

では、ここで問題です。

「避難所」

「避難場所」

の違いは？



## ▶ 避難所

- 地震などにより家屋の倒壊や焼失などで被害を受けた方、または現に被害を受ける恐れがある方が、一定の期間**避難生活**をする場所です。
- ここでは、**飲料水やトイレなどを備えています。**
- 具体的には、小中学校や公民館などの公共施設が指定されています。



指定避難所  
(生活避難場所)

## ▶ 避難場所

- 災害が発生し、地域全体が危険になったときに避難する場所で、災害がおさまるまで**一時的に待つ場所**です。
- ここでは、基本的には**食料や水の備えはありません。**
- 具体的には、大規模な公園や緑地、大学などが指定されています。



指定緊急避難  
場所

「避難所」と「避難場所」に関しては、  
地方自治体により、呼び方が微妙に異なっていたり、  
種類が細分化されていたりと、  
これまでは**全国的な統一は行われていなかったが、**  
**2013年(平成25年)6月に改正された災害対策基本法**  
**で**  
「避難場所」と「避難所」が明確に定義された。

ちなみに、法律で基準は明確になったものの、  
以前から地域で浸透している呼び方・区分けもあるので、  
今現在は**統一作業の途中の状態**でもある。

また国土地理院では、この災害対策基本法の改正を受けて、地図記号を定めた。

(参考: JISで制定済みの図記号)



避難場所  
JISZ8210



避難所  
JISZ8210



津波避難場所・津波避難ビル  
JISZ8210



災対法の 災害種類	JIS制定された 災害種別図記号	
津波	津波・高潮 (従来の図記号も活用 一般図記号も作成)	
高潮		
洪水	洪水 内水氾濫	
内水氾濫		
崖崩れ 土石流 地滑り	崖崩れ 地滑り	
	土石流	
大規模な火事	大規模な 火事	

# 原則は徒歩



状況によっては車での避難も・・・

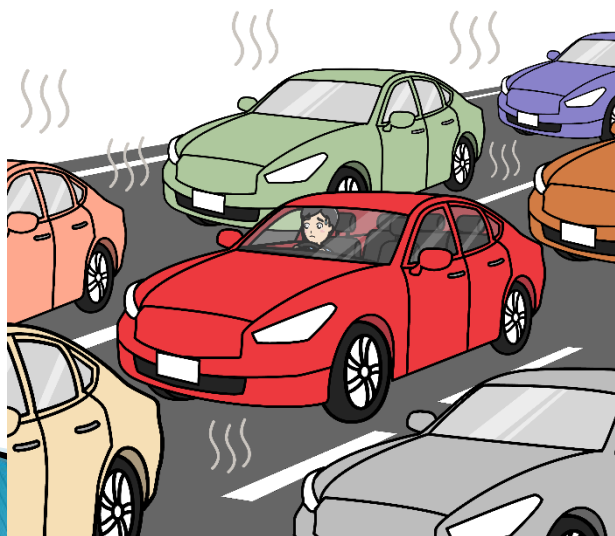




2019/10/12 20:41:24



車で逃げることは**大きなリスク**を伴います。  
道路が渋滞して身動きがとれなくなることや、  
海沿いの道路を走っていて津波に  
飲み込まれることがあります。  
状況にあわせて**車での避難を断念**したり、  
**車を捨てる判断**をしないといけません。



# 避難行動判定フロー

## あなたがとるべき避難行動は？ 必ず取組みましょう

ハザードマップ\*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として\*、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

はい

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

出典:「避難行動判定フロー」:内閣府  
URL  
【<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/pdf/houkoku/campaign.pdf>】

**共助とは**

# 自主防災組織とは？？

地域住民が自主的に連帯して、防災活動を行う組織のことを言います。

具体的には、平常時は**防災訓練や広報活動**、災害時には**初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給水給食**などの活動を行います。

# 阪神・淡路大震災での教訓

## 生き埋めや閉じ込められた際の救助

(資料) 「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」  
(平成8年11月日本火災学会)より作成

自力で	家族に	友人に・ 隣人に	通行人に	救助隊に	その他
34.9%	31.9%	28.1%	2.6%	1.7%	0.9%



自助・共助 97.5%

公助 2.5%

自助・共助の重要性



# 共助について

かつての  
地域社会

親密な人間関係を構成：「**向こう三軒両隣**」

地域住民の変化

(変化の要因)

少子高齢化の進展  
核家族化・単身世帯の増加  
生活様式の多様化 など

現在の  
地域社会

地域とのつながり・結びつきの希薄化  
：「**隣は何をする人ぞ**」

地域社会のつながり・結びつきの必要性を再認識し、  
地域での自発的な取り組みの推進

安心・安全な暮らしを守る地域社会の形成

# 共助について

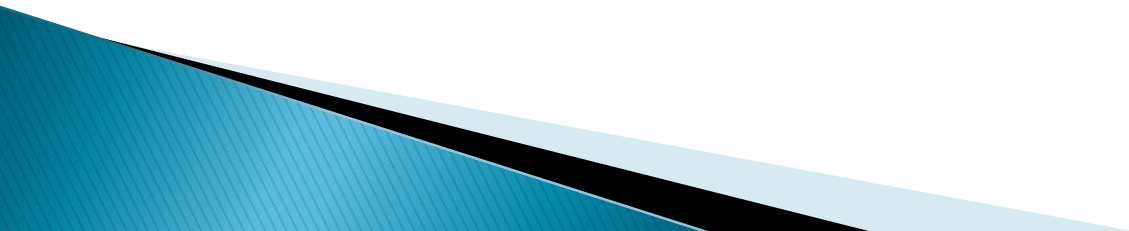
安心・安全な暮らしを守る地域社会の形成

防災コミュニティの形成

平常時から災害発生前後の  
ささえあう関係づくりの形成・維持

自主防災組織の結成・活動が必要

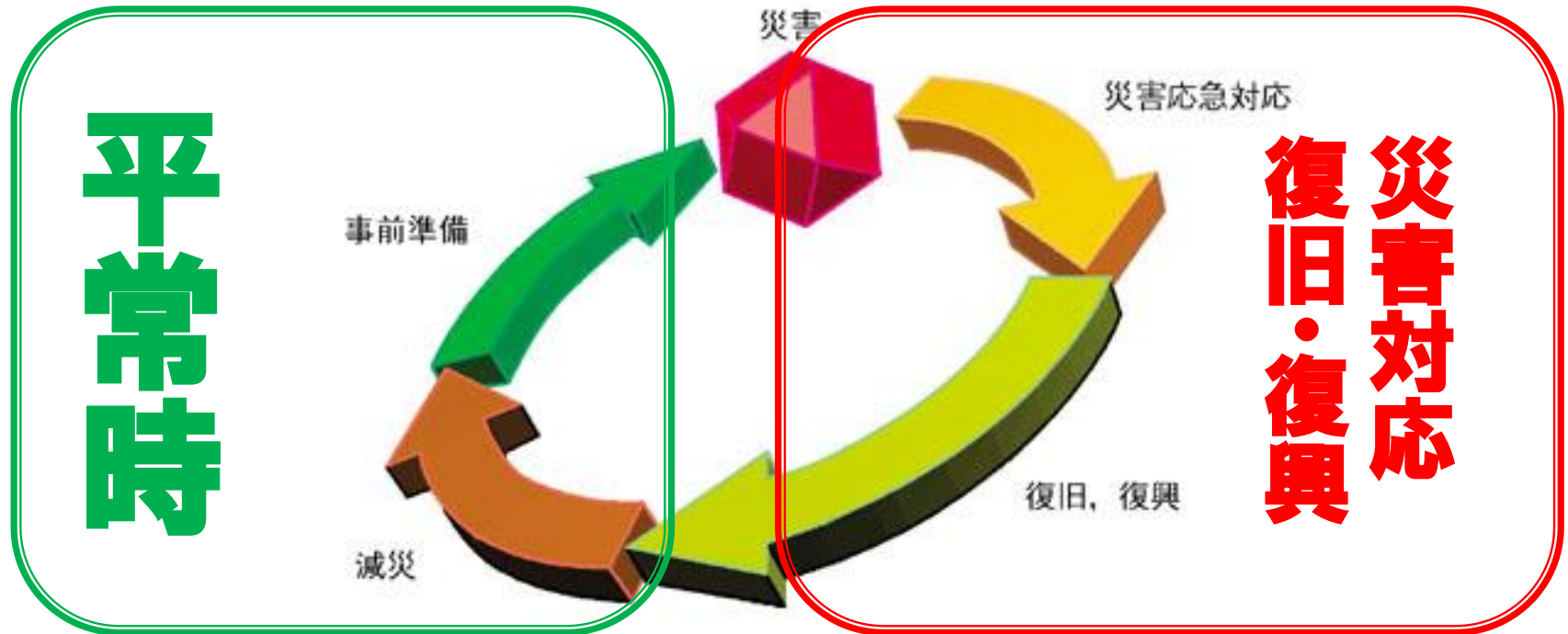
# **③ 防災のサイクル**



# 防災・減災のサイクル

図 4 - 1 - 5

防災のサイクル



出典【内閣府 平成16年防災白書】

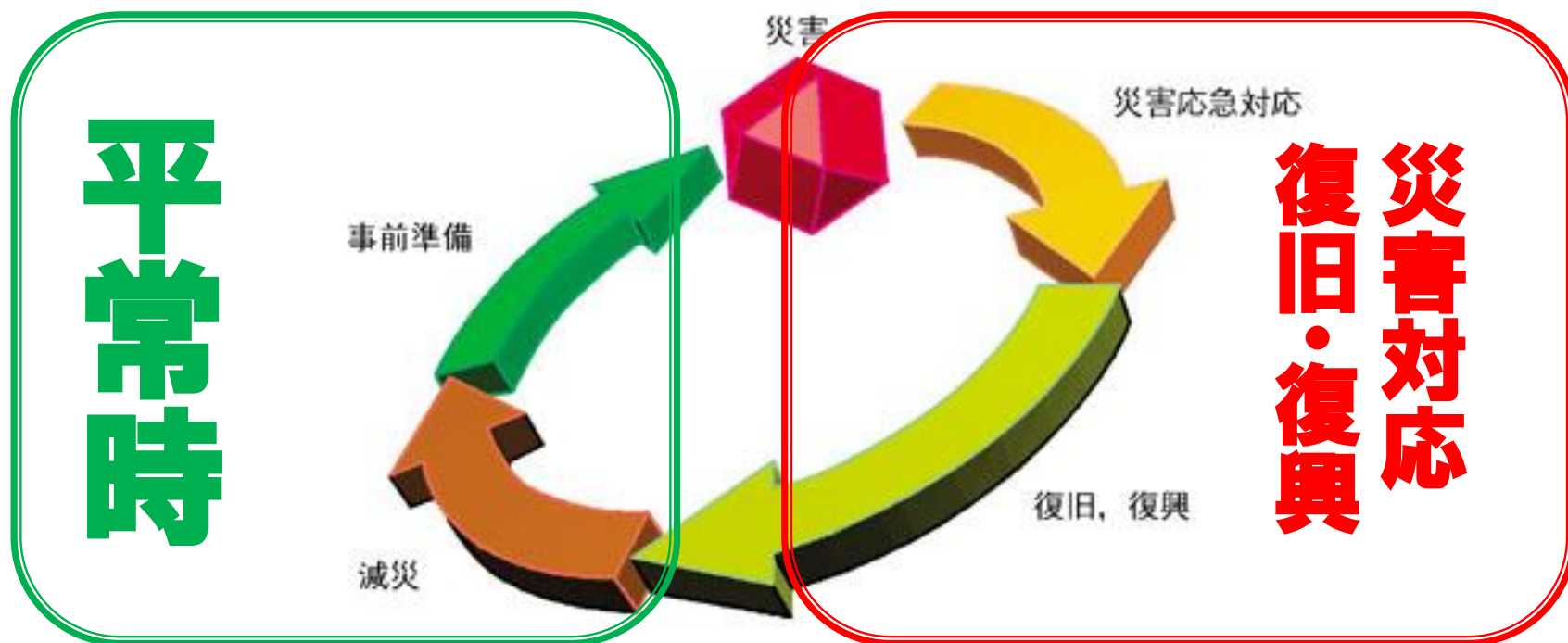
地域防災・災害時対応の中核が  
自主防災組織と言われる



# 防災・減災のサイクル

図 4 - 1 - 5

防災のサイクル



**災害発生前だからこそ、備えを今行っておく！**

**災害関連死**

# 災害関連死

地震による建物の倒壊や津波などが原因で亡くなる「**直接死**」とは別に、避難生活の疲労や環境変化のストレスなどから体調が悪化して亡くなり、災害が原因と認められるもの。車中泊などで長時間同じ姿勢をすることで血栓ができて死亡する「**エコノミークラス症候群**」のほか、**自殺**も含まれる。

※2016年4月14日(前震)・4月16日(本震)に発生した「熊本地震」においては、死者数270名と甚大な被害をもたらしました。このうちの直接死者数は50人で、災害関連死者数は**220人**(死者の8割をしめる)

# 災害関連死の人数

- 東日本大震災 3,794人
- 熊本地震 220人
- 平成26年8.20広島市豪雨土砂災害 3人
- 平成30年7月豪雨災害 2人
- 令和6年能登半島地震 451人



# 南海トラフ地震の被害想定

	12~13年想定	今回想定
死者数	32.3万人	29.8万人
うち建物倒壊	8.2万人	7.3万人
うち津波	23.0万人	21.5万人
うち地震火災	1.0万人	0.9万人
災害関連死者数	————	2.6万~5.2万人
全壊焼失棟数	238.6万棟	235.0万棟
うち揺れ	134.6万棟	127.9万棟
うち津波	15.4万棟	18.8万棟
うち地震火災	74.6万棟	76.7万棟
停電	2710万軒	2950万軒
情報通信不通	930万回線	1310万回線
避難者数	950万人	1230万人
3日間の食料不足	3200万食	1990万食
経済被害・影響	237.2兆円	292.2兆円
うち資産	169.5兆円	224.9兆円
うち生産活動低下	44.7兆円	45.4兆円
うち交通寸断	23.0兆円	21.9兆円

※内閣府資料より作成。数値は最悪の被害想定。  
経済被害・影響は港湾の機能停止による損失を含んだ数値

# 避難所運営において注目されている

## スフィア基準



# スフィア基準というと・・・

◆1人当たり**3.5m<sup>2</sup>**のスペース

◆設置する**トイレの男女比が1:3**

●

●

# スフィア基準で大切なこと

スフィア基準は単なる「マニュアル」ではなく、人道支援の倫理と実践をつなぐ橋です。

被災者にとって、「自分の命が大切にされている」と感じられること、それがスフィア基準の真の価値です。



**災害弱者**

# 災害弱者(災害時要援護者、要配慮者)とは

## 災害時要援護者とは

災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に**自ら避難する ことが困難な方**であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため**特に支援を要する方**

【出展：広島市 避難行動要支援者支援制度について

URL：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/17768.html>】

**身体**

**情報**

肢体不自由者  
内部障がい者  
妊産婦  
傷病者

高齢者

視聴覚障がい者  
知的障がい者  
精神障がい者  
外国人  
旅行者

# 死者に占める65歳以上の高齢者の割合

<b>2020年</b>	<b>7月豪雨</b>	<b>約79%</b>
<b>2019年</b>	<b>台風19号</b>	<b>約65%</b>
<b>2018年</b>	<b>西日本豪雨</b>	<b>約70%</b>





# 西日本豪雨災害 岡山・倉敷市真備町

**軽度の知的障害がある母親（当時27）  
が避難所の場所が分からず娘（当時5）  
と共に自宅で亡くなる**



# 避難行動要支援者



## に対する取組について

### ◆ 避難行動要支援者名簿の作成

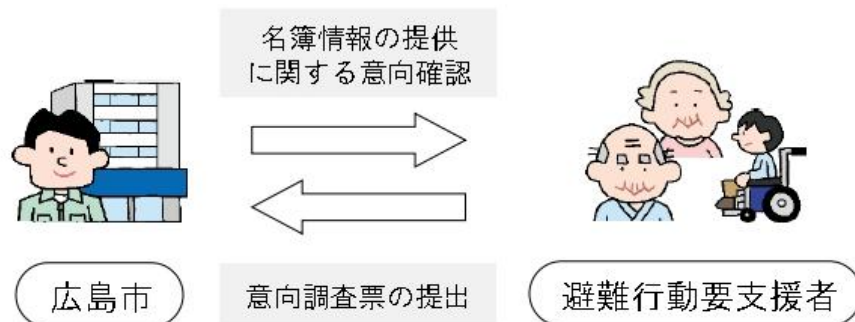
広島市では、災害のおそれがある場合に、自力で避難することが難しいと思われる高齢者や障害者などで、以下の要件に該当する **避難行動要支援者※** について、災害時の避難支援や安否確認等が迅速に行えるように、氏名・生年月日・住所などを記載した避難行動要支援者名簿を作成しています。

#### ※ 避難行動要支援者の要件とは？

区 分	避難行動要支援者の要件
高齢者	要介護状態区分が要介護 3 以上の人
身体障害者	身体障害者手帳 1・2 級または肢体不自由 3 級の交付を受けている人
知的障害者	療育手帳 <sup>④</sup> または A の交付を受けている人
精神障害者	精神障害者保健福祉手帳 1 級の交付を受けている人
難病患者	居宅介護、短期入所、補装具費の支給または日常生活用具の給付のサービスを受けている人
その他	上記の要件に準ずる状況で、自力での避難が困難であると市長が認める人

## ◆ 災害に備えた避難支援に関する意向調査

広島市では、避難行動要支援者名簿に基づき、災害に備えて、自身の情報を、地域で支援に携わる **避難支援等関係者※** や行政機関に提供するかどうかの意向を確認する調査をしています。



### ※ 避難支援等関係者とは？

- 自主防災組織、● 町内会・自治会、● 地区社会福祉協議会、● 民生委員・児童委員
- 消防団、● 地域包括支援センター、● 障害者基幹相談支援センター の人たちのことです。

## ◆ 同意者リストの提供

上記の意向調査で、情報の外部提供に同意された人の情報は、それぞれの地域の避難支援等関係者へ **同意者リスト** として提供し、避難支援の取組への協力をお願いしています。

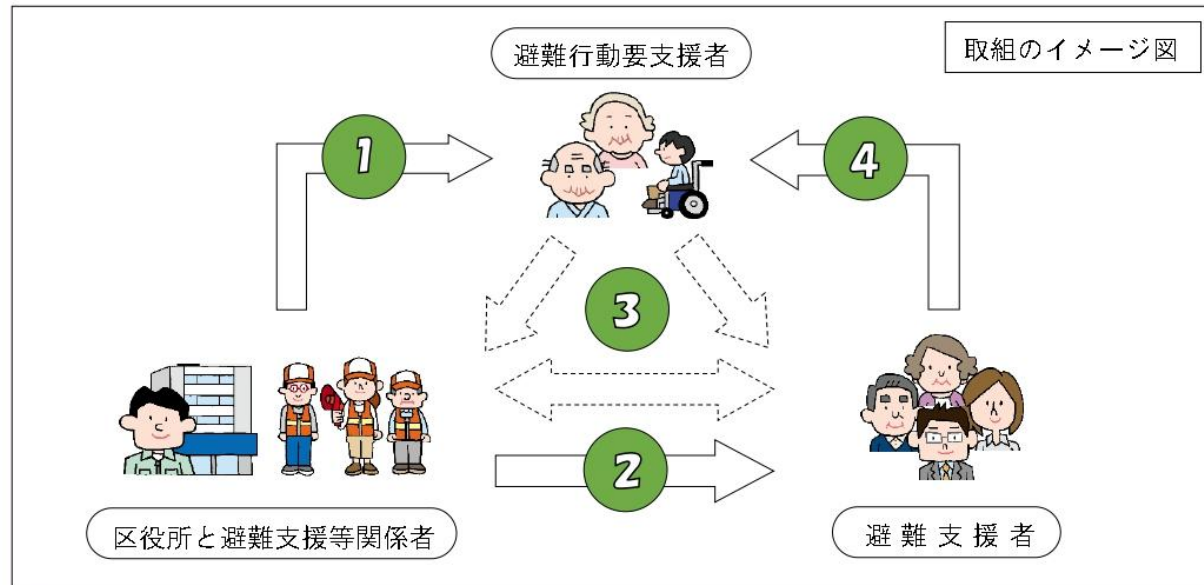




## ◆ 避難支援の取組の流れ

同意者リストを避難支援等関係者に提供してからの取組の流れは、以下のとおりです。

なお、これはあくまで一例ですので、地域によって取組の状況や内容は異なる場合があります。



### 1 お宅訪問など

- お宅訪問などの方法による
- 心身や世帯状況等の把握
  - 自助の必要性の理解促進
  - 避難の際に、必要となる支援内容の聞き取りを行います。

### 避難支援の原則

- 避難支援の取組は『共助』によるものであり、法的な義務や責任を負うものではありません。
- 避難支援は、支援者本人及びその家族の安全を確保した上で、可能な範囲で行っていただくものです。

### 2 支援者の調整

本人等により支援者が確保できない場合、地域で支援ができる人（隣近所の人など）の確保に努めます。

### 3 地域行事への参加など

町内会の行事や地域活動への参加など、日頃から顔の見える関係づくりに努めましょう。

### 4 災害時の避難支援

『いつ』『どのような』支援を行うのか事前の話し合いに基づいて支援を行います。



## ◆ 個別避難計画を作成しましょう

災害のおそれがある場合に、適切な避難行動を行うために、『誰と』『どこに』『どうやって』避難するかなど、お一人おひとりの避難支援を実施するための計画 **（個別避難計画）** を作成し、家族などの支援者と共有することが大切です。

記載事項

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ○ 氏名、住所、生年月日、電話番号 | ○ 避難場所、避難経路    |
| ○ 住まいの災害危険性       | ○ 避難支援者の連絡先 など |



※ 個別避難計画の作成について、お困りの場合は、お住まいの区の**区役所地域起こし推進課**に御相談ください。

## 避難所 (逃げるところ) について

- ・ 日本人も 外国人も 観光客も 誰でも 使うことができます。
- ・ 避難所では 規則 (ルール) を 守って ください。
- ・ わからないことは 受付にいる人に 聞いてください。
- ・ まずは 自分が 持ってきた 物を使います。
- ・ あとで 食べ物、飲み物、毛布などを もらうことができます。
- ・ お金は いりません。順番に 並んで 待ちます。
- ・ 掲示板で 新しい情報を 確認して ください。





# 広島県 避難の呼びかけ 指差しシート

避難の呼びかけ指差しシートは11か国語に対応しており、対応言語別に3種類あります。言語に応じてシートを選択し、該当する文章を指差して避難を呼びかけてください。

対応言語

- 日本語
- English (英語)
- 한국어 (韓国語)
- 中文 (中国語)
- Tiếng Việt (ベトナム語)
- やさしい日本語

広島県防災キャラクター「タスケ三兄弟」



- 目 あなたに伝えたいこと
- 英 What you should know
- 韓 여러분께 알리고 싶은 내용
- 中 想告诉您的事情
- ベ Điều chúng tôi muốn truyền đạt với bạn
- やさ あなたに伝えたいこと



- 目 ここにいますと危険です。避難してください。
- 英 You are in a dangerous place. Please evacuate.
- 韓 여기에 있으면 위험합니다. 대피하십시오.
- 中 在这里危险。请及时避难。
- ベ Nếu ở đây thì nguy hiểm. Hãy lánh nạn đi!
- やさ ここは 危険です。逃げて ください。



- 目 ここにいますと大変危険です。いますぐ避難してください。
- 英 You are in a very dangerous place. Please evacuate immediately.
- 韓 여기에 있으면 매우 위험합니다. 지금 즉시 대피하십시오.
- 中 在这里非常危险。请马上避难。
- 베 Nếu ở đây thì rất nguy hiểm. Hãy lánh nạn ngay lập tức!
- やさ ここは とても 危険です。すぐに 逃げて ください。



- 目 何が起こるのですか？
- 英 What is happening?
- 韓 어떤 일이 일어나고 있습니까?
- 中 会发生什么事情吗？
- 베 Đã xảy ra chuyện gì?
- やさ 何が 起きるのですか？



- 目 台風が近づいています。
- 英 A typhoon is coming.
- 韓 태풍이 다가오고 있습니다.
- 中 台风在接近。
- 베 bão đang đến gần.
- やさ 台風が 来ます。



- 目 強い雨が降り続きます。
- 英 Heavy rain is coming.
- 韓 많은 비가 계속 내릴 예정입니다.
- 中 在继续下大雨。
- 베 Mưa lớn sẽ tiếp tục rơi.
- やさ 強い 雨が 降り続きます。



- 目 今までに経験したことのない災害が起きます！
- 英 A huge typhoon and rainstorm are coming! You are in serious danger!
- 韓 지금까지 경험하지 못한 재해가 발생합니다.
- 中 将会发生未曾经历过的灾害。
- 베 Thiên tai chưa từng trải qua từ trước đến nay sẽ xảy ra!
- やさ とても 大きな 台風や 雨が 来ます！ とても 危険です！



- ① なぜ避難するのですか？  
 ② Why evacuate?  
 ③ 왜 대피해야 하나까?  
 ④ 为什么要避难？  
 ⑤ Tại sao phải lánh nạn?  
 ⑥ なぜ 逃げるのですか？



- ① ここは土砂災害が発生する危険性のある地域です。  
 ② This area is at risk of landslides.  
 ③ 이곳은 토사 재해가 발생할 위험이 있는 지역입니다.  
 ④ 这里是有可能发生泥石流灾害的危险地区。  
 ⑤ Nơi đây là khu vực có tính nguy hiểm sẽ phát sinh sạt lở đất.  
 ⑥ ここは 大きな 石が 落ちて、山が 崩れます。危ない 場所です。



- ① ここは洪水によって浸水する危険性のある地域です。  
 ② This area is at risk of flooding.  
 ③ 이곳은 홍수로 인해 침수될 위험이 있는 지역입니다.  
 ④ 这里是有可能被水淹的危险地区。  
 ⑤ Nơi đây là khu vực có tính nguy hiểm bị ngập nước do lũ lụt.  
 ⑥ ここは 川の 水が あふれて、家の 中に 水が 入ります。危ない 場所です。



- ① ここは以前に災害が起きた地域です。  
 ② This area has experienced disasters before.  
 ③ 이곳은 과거에 재해가 발생한 지역입니다.  
 ④ 这里是曾经发生过灾害的地区。  
 ⑤ Nơi đây là khu vực đã xảy ra thiên tai trước đây.  
 ⑥ 昔、ここに 大きな 台風や 強い 雨が 来ました。建物が 壊れたり、人が けがをしました。とても 危ない 場所です。



写真：広島県「地域の防災情報アーカイブ」

- ① この地域は警戒レベル3が発令されています。  
 ② This area has been issued an alert level 3.  
 ③ 이 지역은 경계레벨 3이 발령 중입니다.  
 ④ 这个地区发布了警戒等级3信息。  
 ⑤ Khu vực này đã được phát lệnh cấp độ cảnh báo 3.  
 ⑥ この地域は 警戒レベル3が 出ています。

3

※警戒レベルの説明は4ページにあります。

- ① この地域は警戒レベル4が発令されています。  
 ② This area has been issued an alert level 4.  
 ③ 이 지역은 경계레벨 4가 발령 중입니다.  
 ④ 这个地区发布了警戒等级4信息。  
 ⑤ Khu vực này đã được phát lệnh cấp độ cảnh báo 4.  
 ⑥ この地域は 警戒レベル4が 出ています。

4

- ① ここにいると どうなるのですか？  
 ② What if I don't evacuate?  
 ③ 여기 있으면 어떻게 됩니까?  
 ④ 在这里将会怎么样？  
 ⑤ Nếu tôi ở đây thì sẽ như thế nào?  
 ⑥ ここに いると どうなるのですか？



- ① 土石流で家が破壊され、死ぬ可能性があります。  
 ② Your house will be damaged by the avalanche and you might die.  
 ③ 토석류로 인해 집이 무너져 사망할 수도 있습니다.  
 ④ 泥石流将会冲破房屋，有遇难的可能性。  
 ⑤ Nhà cửa sẽ bị phá hủy do đất đá trôi, bạn có thể chết.  
 ⑥ 大きな 石が 落ちて 家が 壊れます。死ぬかもしれません。



写真：広島県砂防課

- ① 建物が浸水し、逃げるができなくなります。  
 ② The building will flood and you will be unable to escape.  
 ③ 건물이 침수되어 대피할 수 없게 됩니다.  
 ④ 建築物被水淹，会导致无法逃脱。  
 ⑤ Tòa nhà sẽ bị ngập, không thể chạy trốn được nữa.  
 ⑥ 家の 中に 水が 入ります。逃げるが できません。



写真：広島県河川課

- ① 水道が出なくなり、トイレも使えなくなります。また電気も使えなくなります。  
 ② You will not have running water or be able to use your toilet, and the power will go out.  
 ③ 수도가 끊겨 화장실도 사용할 수 없게 됩니다. 또한 전기도 사용할 수 없게 됩니다.  
 ④ 自来水、厕所和电都将无法使用。  
 ⑤ Nước máy không chảy, nhà vệ sinh cũng không thể sử dụng được nữa. Ngoài ra, điện cũng không thể sử dụng được nữa.  
 ⑥ 水道が 止まります。トイレも 使えません。電気も 止まります。





- ㉔ どうしたらよいですか？  
 ㉕ What should I do?  
 ㉖ 어떻게 하면 좋을까요?  
 ㉗ 那怎么办呢？  
 ㉘ Tôi phải làm sao?  
 ㉙ どうしたらよいですか？



- ㉚ 避難場所に避難してください。一緒に避難場所に避難しますか？  
 ㉛ Evacuate to a shelter. Shall we evacuate to a shelter together?  
 ㉜ 대피 장소로 대피하십시오. 함께 대피 장소로 대피하시겠습니까?  
 ㉝ 请到避难所避难。一起去避难所避难吗？  
 ㉞ Hãy lánh nạn đến nơi lánh nạn. Cùng chúng tôi đi đến nơi lánh nạn để lánh nạn không?  
 ㉟ 避難場所<みんながにげるところ>に 逃げて ください。  
 ㊱ 一緒に 避難場所<みんながにげるところ>に 逃げますか？



- ㊲ 安全な場所に避難してください。  
 ㊳ Evacuate to a safe place.  
 ㊴ 안전한 곳으로 대피하십시오.  
 ㊵ 请转移到安全的地方避难。  
 ㊶ Hãy lánh nạn đến nơi an toàn.  
 ㊷ 安全な ところに 逃げて ください。



- ㊸ 友達や会社の人に連絡してください。  
 ㊹ Contact your friends and coworkers.  
 ㊺ 친구나 회사 동료에게 연락하십시오.  
 ㊻ 请与朋友和公司联系。  
 ㊼ Hãy liên lạc với bạn bè và người của công ty.  
 ㊽ 友達や 会社の 人に 連絡して ください。



- ㊾ 友達と一緒に避難しようと呼びかけてください。  
 ㊿ Tell your friends to evacuate too.  
 ㋀ 친구에게 같이 대피하자고 말씀해 주십시오.  
 ㋁ 请招呼您的朋友一起避难。  
 ㋂ Hãy kêu gọi bạn bè để cùng nhau lánh nạn.  
 ㋃ 友達に 一緒に 逃げようと 言って ください。



- ㋄ 食糧、飲料水、常備薬、携帯電話、充電器、貴重品を持ち出してください。  
 ㋅ Take food, drinking water, medicine, a cellphone, a charger, and valuables with you.  
 ㋆ 식량, 음료수, 상비약, 휴대 전화, 충전기, 귀중품 등을 가지고 대피하십시오.  
 ㋇ 请随身携带好粮食、饮料、常备药、手机、充电器、贵重物品等。  
 ㋈ Hãy đem theo lương thực, nước uống, thuốc thường dùng, điện thoại di động, đồ sạc pin, đồ quý v.v.  
 ㋉ 食べ物、飲み物、いつも 使っている 薬、携帯電話、充電器、お金や 鍵を 持って ください。



- ㋊ 避難する前に電気機器の電源を切り、ガスの元栓を締めてください。  
 ㋋ Turn off electronic devices and the gas valve before evacuating.  
 ㋌ 대피하기 전 전기 기기의 전원을 끄고, 가스 밸브를 잠그십시오.  
 ㋍ 在避难之前请关闭家电的电源，拧紧煤气总闸。  
 ㋎ Hãy tắt nguồn các máy móc bằng điện và khóa van ga trước khi lánh nạn.  
 ㋏ 逃げる 前に 電気の スイッチを 切って ください。ガスも 止めて ください。





警戒レベルについて / About alert levels / 경계레벨에 대해서 / 关于警戒等级 / Về cấp độ cảnh báo

- ㉔ 警戒レベルは、災害発生の危険度と住民がとるべき避難行動が簡単にわかるよう、国や自治体が発表する避難情報や防災情報を、最も高いレベル5からレベル1の5段階に分類したものです。
- ㉕ Based on national and local government evacuation and disaster prevention info, risk is divided into 5 alert levels. Alert level 5 is the most dangerous. By alert level, we can easily understand how dangerous the disaster is, and what evacuation steps we should take.
- ㉖ 경계레벨은 재해 발생 위험도와 주민이 해야 할 대피 행동을 쉽게 알 수 있도록 국가 또는 자치단체에서 발표하는 대피 정보와 방재 정보를 가장 높은 레벨 5부터 레벨 1까지 5단계로 분류한 것입니다.
- ㉗ 警戒等级是根据在灾害发生时的危险程度及居民应采取的行动，由国家和地方政府简单易懂发出的避难信息与防灾信息。从最高的5级到最低的1级，共5个等级。
- ㉘ Cấp độ cảnh báo phân loại các thông tin lánh nạn và thông tin thiên tai do chính phủ và chính quyền địa phương công bố thành 5 giai đoạn từ cấp độ 5 cao nhất xuống cấp độ 1 để người dân có thể hiểu đơn giản mức độ nguy hiểm của thiên tai phát sinh và những hành động lánh nạn phải làm.
- ㉙ 警戒レベルで 天気・災害の 危険が 数字で わかります。警戒 レベルは 1から 5まで あります。5が 一番 危ないです。数字を みて 逃げて ください。

5

- ㉔すでに災害が発生しています。命を守る行動を取ってください。
- ㉕ The disaster is already happening. Protect yourself.
- ㉖ 이미 재해가 발생한 상황입니다. 생명을 지키는 행동을 해 주십시오.
- ㉗ 灾害已经发生，请采取保护生命安全的行动。
- ㉘ Thiên tai đã phát sinh. Hãy hành động để bảo vệ tính mạng.
- ㉙ 災害が 起きています。命を 守って ください。

4

- ㉔危険な場所に住む住民は全員安全な場所に避難してください。
- ㉕ Everyone living in dangerous places must evacuate.
- ㉖ 위험한 장소에 있는 주민은 모두 안전한 장소로 대피하십시오.
- ㉗ 请居住在危险地区的所有居民到安全场所避难。
- ㉘ Tất cả người dân sống ở nơi nguy hiểm hãy lánh nạn đến nơi an toàn.
- ㉙ 危ない ところに 住む 人は みんな 安全な ところに 逃げて ください。

3

- ㉔危険な場所に住む高齢者、体の不自由な人、日本語が不得意な外国人など避難に時間のかかる人は安全な場所に避難してください。
- ㉕ People who take longer to evacuate such as the elderly, physically disabled, and foreigners not proficient in Japanese, evacuate to a safe place now.
- ㉖ 위험한 장소에 있는 고령자, 거동이 불편하신 분, 일본어에 익숙하지 않은 외국인 등 대피에 시간이 걸리는 분은 안전한 장소로 대피하십시오.
- ㉗ 因居住在危险地区的老年人、残疾人和不懂日语的外国人等避难时需要时间较长，先转移到安全的场所避难。
- ㉘ Những người cần tốn thời gian để lánh nạn như người cao tuổi, người có khuyết tật về cơ thể, người nước ngoài không giỏi tiếng Nhật v.v. sống ở nơi nguy hiểm hãy lánh nạn đến nơi an toàn.
- ㉙ 危ない ところに 住む お年よりや、体が 自由に 動かない 人や、日本語が わからない 人は 安全な ところに 逃げて ください。

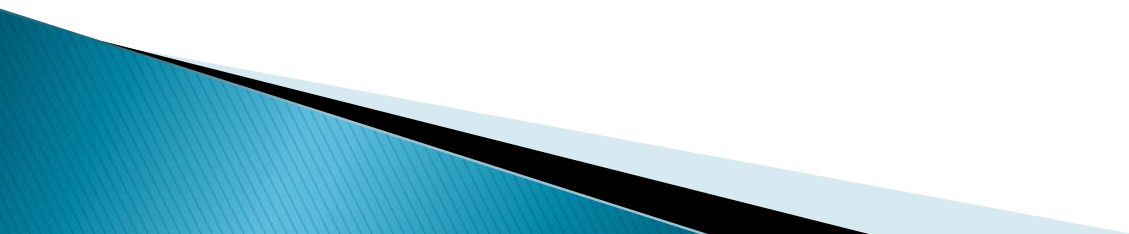
2

- ㉔避難場所や避難経路、避難するタイミングを再確認するなど、避難に備えてください。
- ㉕ Check evacuation places, routes and timing, and prepare for evacuation.
- ㉖ 대피 장소나 대피 경로, 대피할 시기를 다시 확인하면서 대피 준비를 하십시오.
- ㉗ 再次确认避难所，避难途径和避难时机等，做好避难准备。
- ㉘ Hãy chuẩn bị lánh nạn bằng cách xác nhận lại nơi lánh nạn, lộ trình lánh nạn, thời điểm lánh nạn v.v.
- ㉙ どこへ、どうやって、いつ 逃げるか、準備をして ください。

1

- ㉔最新の気象情報に注意してください。
- ㉕ Stay updated on the newest weather info.
- ㉖ 최신 기상 정보에 주의를 기울여 주십시오.
- ㉗ 请关注最新的气象信息。
- ㉘ Hãy chú ý thông tin khí tượng mới nhất.
- ㉙ 天気予報を テレビや インターネットで 見て ください。

**やさしい日本語**



# やさしい日本語とは？？

「やさしい日本語」とは、**普段使われている言葉**を、外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語のことです。**日常的な場面や身近な話題で使われる日本語**を「**ある程度**」理解できる人が使うレベルです。

1995 年の阪神・淡路大震災で、日本にいた多くの外国人が、日本語を十分に理解できず、必要な情報を得られないがために適切な行動を取ることができず、被害を受けました。

そこで、災害発生時に、**日本語が不慣れな外国人に、素早く的確に情報を伝えることを目的**に考案されたのが「やさしい日本語」です。

考案当初は、災害時の情報伝達手段として使われていましたが、現在では、自治体や外国人支援団体で、生活情報や観光情報などを伝える手段としても使われるようになりました。

**高台に避難してください。**



**たか 高い ばしょ 場所へ に 逃げてください。**



**災害から逃れる方法**

**早めの避難**

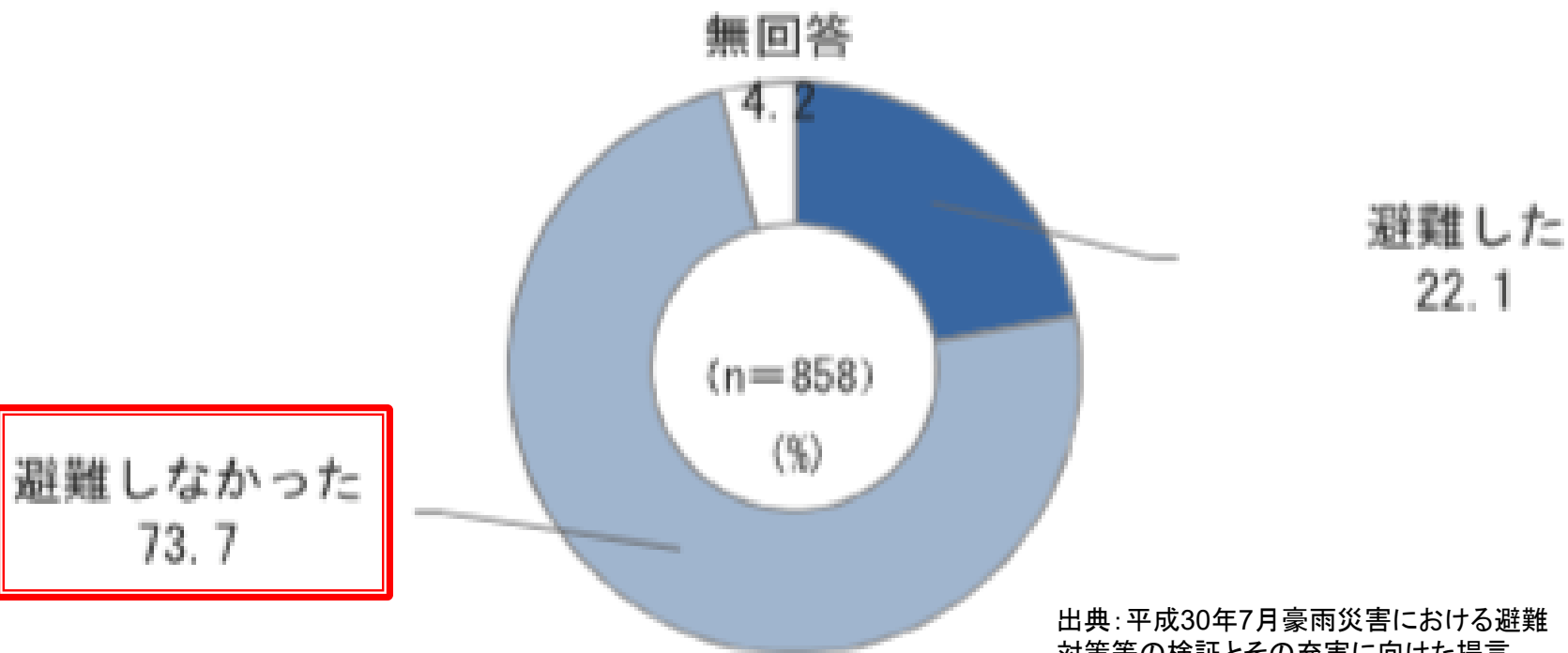
**安全なうちに避難行動を  
はじめ、そして終える**



多くの人、  
避難しない・・・

問 17 あなたは、避難しましたか。

ここでいう「避難」とは、避難場所など自宅以外の安全な場所へ移動することのほか、自宅の上階などに移動した場合も含まれます。

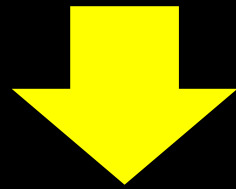


出典：平成30年7月豪雨災害における避難  
対策等の検証とその充実に向けた提言  
URL

【 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/54796.pdf>】

避難とは??

「避難とは住民に生活を  
根こそぎ捨てさせることだ」



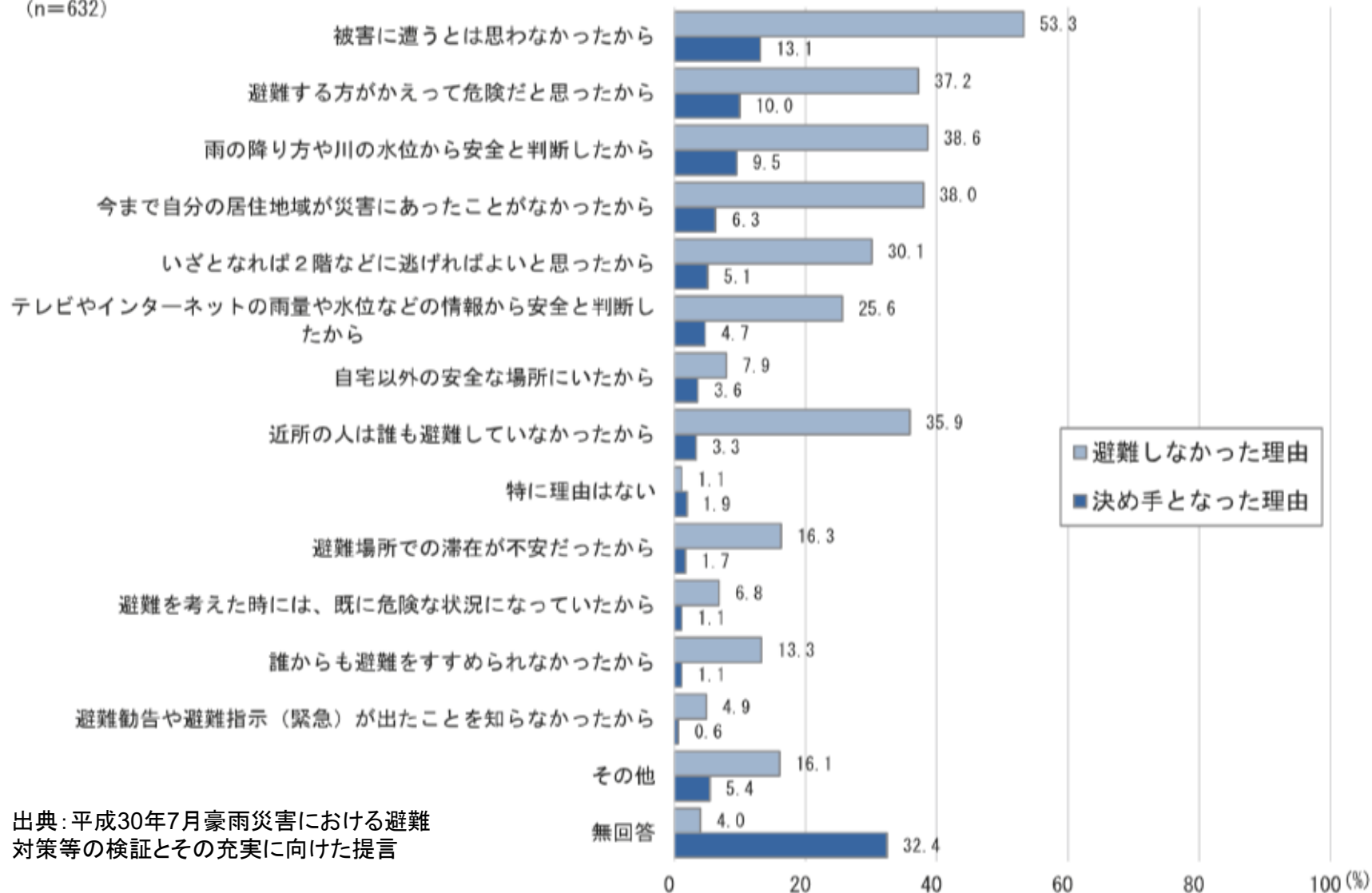
**簡単ではない!!!**



# 問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)



出典：平成30年7月豪雨災害における避難  
対策等の検証とその充実に向けた提言

問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)

被害に遭うとは思わなかったから

避難する方がかえって危険だと思ったから

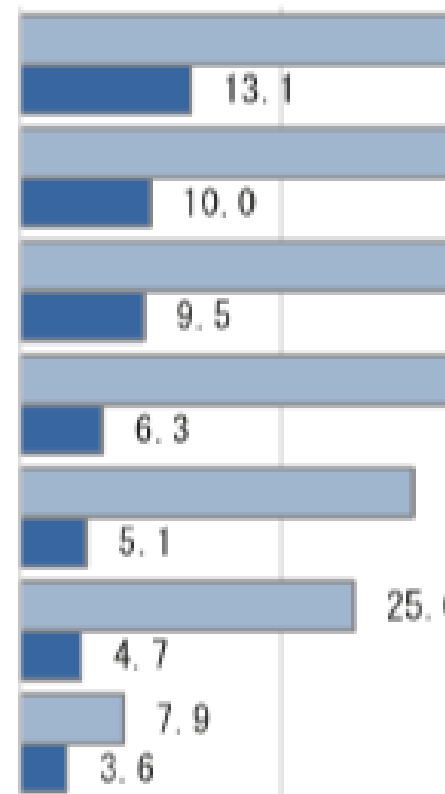
雨の降り方や川の水位から安全と判断したから

今まで自分の居住地域が災害にあったことがなかったから

いざとなれば2階などに逃げればよいと思ったから

テレビやインターネットの雨量や水位などの情報から安全と判断したから

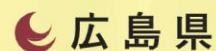
自宅以外の安全な場所にいたから



私たちは **なぜ**  
うまく避難  
できない  
のだろう



平成 30 年 7 月豪雨を体験した  
住民たちの証言から考える



出典：平成30年7月豪雨を踏  
まえた災害時の行動事例  
URL  
【[https://www.gensai.pref.hiroshima.jp/action/pdf/koudou\\_u\\_jirei.pdf](https://www.gensai.pref.hiroshima.jp/action/pdf/koudou_u_jirei.pdf)】

## ❌ 危険を察知できなかった

きっと自分は大丈夫だと思った。

だって、今までも大丈夫だったから。

玄関へ行ったら既に床の下まで水が…

玄関に行くまで危険なことに気づかなかった。

朝の4時40分頃だったと思うんです。大丈夫じゃないかなと思って安心して寝ていたら、「バツ」という音がしてガラスの「バリバリ」という音がしたんです。一瞬でした。石積みの崖が崩れたんです。家が半壊してしまいました。

呉市 60代 女性 2人家族

実際にがけ崩れが発生して  
ようやくわが身の危険に  
気づきました

家には犬もいるし、私も年をとっているし、家が流されるようなことはないと思っていたので、外に出ない方がよいと思いました。そんな中、岩が崩れた時はかなりの危機感を感じましたね。

呉市 60代 男性 1人暮らし

ペットもいるし、  
自分も歳をとっているし  
これまでも大丈夫だった

## ❌ 危険を察知できなかった

避難しようとは思わなかったんです。自分が住んでいる所は安全だという認識をしていました。家の下の道路が海のようになっていましたが、家は浸からないと思いこんでいました。

呉市 60代 男性 3人家族

水害や土砂災害の心配のない  
場所だと思い込んでいました

こんなにひどい状況になるとは、頭の中をかすめもしなかったんです。避難するという意識は全くなかったんですね。大雨だけど、時間がたてば通り過ぎるとばかり思っていました。

呉市 70代 女性 3人家族

災害に無関心でした



## ❌ 避難することを決められなかった

当時は「今すべきことは何だろう」って、くり返し何度も考えていました。

自治会長さんから「避難が必要になったら避難してください！」と言われて避難の準備はしたんです。ところが、それから何も連絡が来ませんでした。気軽に避難できる場所が近くにないし。そうこうするうちに避難が遅れてしまったんです。

呉市 60代 女性 1人暮らし

自分だけでは  
避難を決められませんでした

1階に物を置いておいたら、崩れた時にもしかして…と思って、大事なものはまとめて2階に置いておきました。避難する準備は夜からしてたんですよ。周りの家はみんな電気ついているし、うちだけ避難するか迷いましたね。

結局、土砂崩れが「ドオーっ」と来て家が壊れた時に、これはやばいと思って、来てくれた消防団の誘導で避難しました。

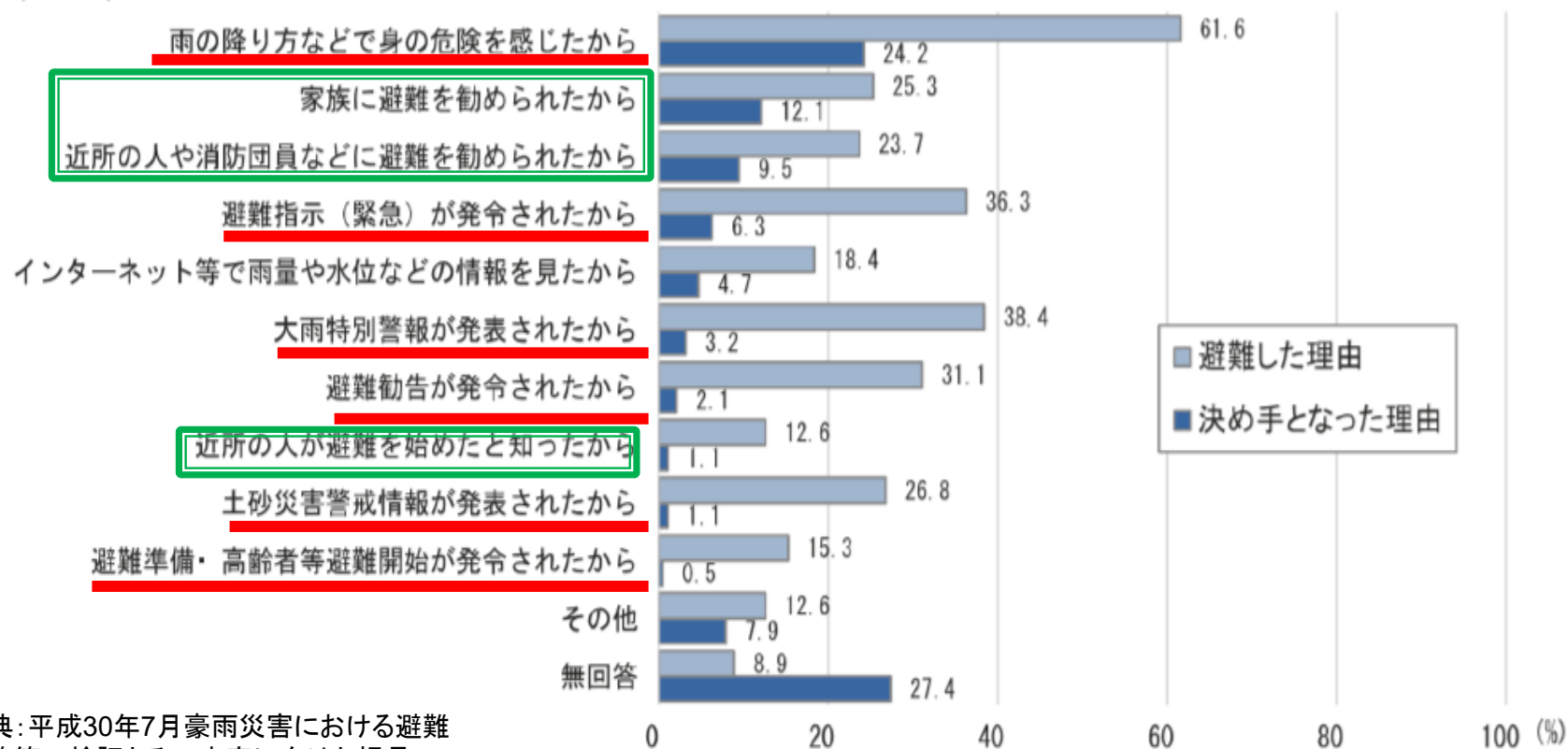
呉市 60代 男性 3人家族

周りの家が  
避難していなかったから、  
私も避難しませんでした

問 19 あなたが避難した理由を、教えてください。

(避難した理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=190)



出典：平成30年7月豪雨災害における避難  
対策等の検証とその充実に向けた提言

URL

【 <https://www.city.nishichima.lg.jp/uploaded/attachment/54796.pdf> 】

# 避難した人は・・・

- ・危険を感じる  
(避難情報や大雨特別警報など)
- ・家族、近所や地域の人・  
友人などの「避難する」という  
声かけ



## 「助け出す」より 「連れ出す」ことをまず、考える。

土砂災害など災害発生時には、いち早く安全な場所へ避難することがなによりも大切ですが、避難に要する時間はご家庭ごとに違います。

小さなお子さんやご高齢の方がいらっしゃるご家庭では、

「急ぐこと」が難しいので避難そのものに時間がかかります。

「まだ大丈夫。」ではなく、充分な余裕を持って行動していただくよう重ねてお願いします。

一方で、ご高齢の方だけのご家庭では、「まだ大丈夫。」と考え避難を先延ばしにする傾向があります\*。

情報源が少ない中で、根拠があいまいなまま「危険を低く見積もる傾向がある」ことが原因です。

「危ないから避難しよう」。あなたのこのひと言で救える命があります。

\*広島県内の18歳から85歳の男女を対象としたインターネット調査結果

～広島県「みんなで減災」県民総ぐるみ運動 推進中～

減災 はじめの一步 検索

 **広島県**  
広島県 土木建築部 土砂災害対策推進課



「助け出す」より

「連れ出す」ことをまず、考える。



# 災害からの避難(ひなん)

安全なうちに避難行動を  
はじめ、そして終える

→ 災害が起きる前

安全な場所で起きた災害  
から身を守いながら生活する

→ 災害が起きた後

もし、今災害がおこったら……

## サバイバル10-80-10理論

**10** 適切な行動をとる人

**80** ショック状態におちい  
**凍**いづく人

**10** 我を失い、非建設的  
な行動をとる人

「これくらいなら大丈夫」

→ 正常性バイアス

「皆と一緒にだから大丈夫」

→ 多数派同調バイアス

「現状のやり方が慣れている」

→ 現状維持バイアス

「自分には悪いことは起こらないだろう」

→ 楽観バイアス

「脳が処理できなくなる思考停止に陥る」

→ 凍りつき症候群 など

**心の緊急スイッチをいれる**

**警戒レベル4が出ても逃げない  
「お婆さん」がいました**



**逃げない住民**

**良くない行動といわれる**

**お婆さんは**

**「苦勞して爺さんと建てた家だけが  
流されて自分は今助かって、その後の  
人生を考えたらとてもつらい。  
だから家が流されるなら自分も一緒に  
流される」**



**お婆さんの尺度ではベストな選択**

**ギャップが発生している**



# 発生したギャップ



「**逃げる**」という行為を導き出す

「専門家の尺度で住民を評価するのではなく、**彼らに寄り添い**、それを**理解**したうえで、彼らの尺度から再び『**逃げる**』という**選択**を導き出す。そのためには**相手の心の内面に寄り添わなければならない**」

 **家族・地域**でおこなう

## 避難しない理由は？

自分は  
大丈夫だと思う



警戒レベルが  
わかりにくい



一人では避難  
できない・したくない




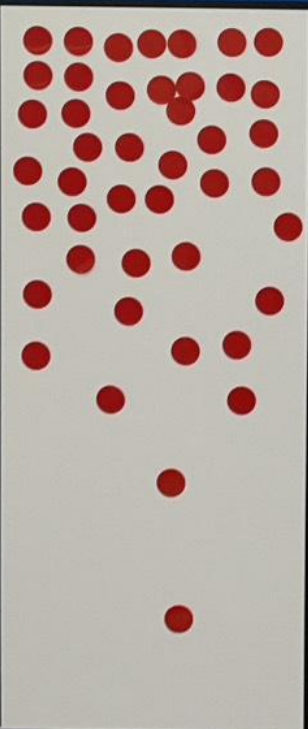
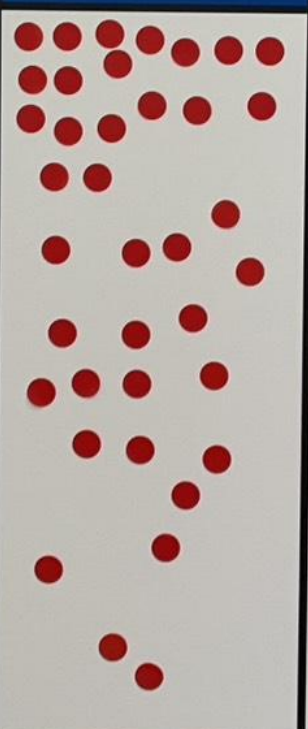
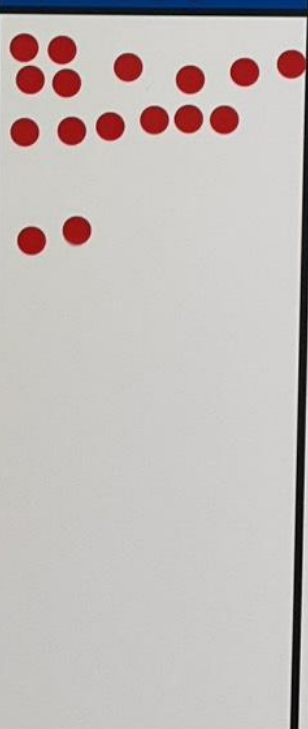

正直大したこと  
ないと思う



そもそも避難情報を  
知らない



## 避難しない理由は？

自分は 大丈夫だと思う	警戒レベルが わかりにくい	一人では避難 できない・したくない	正直大したこと ないと思う	そもそも避難情報を 知らない
				



# 「避難の呼びかけ体制づくり」



## 自主防災組織による 避難の呼びかけ体制づくりマニュアル



広島県



## 避難の呼びかけ体制づくりに向けて

### 1. 避難の呼びかけ体制とは

「避難の呼びかけ体制」は、住民に早めの避難を促すため、呼びかけを開始するタイミングや呼びかけ方法などのルールを決めて、自主防災組織が大雨災害に対して効率的で効果的な呼びかけを行う仕組みです。

自身の組織にあった呼びかけ体制をつくるには、起こりうる災害や組織体系、地域の状況などを考慮して、ルールを決めていく必要があります。

### 2. 体制づくりのプロセス

呼びかけ体制づくりは、次に示す5つのステップを基本として進めていきます。



自主防災組織のこれまでの活動において、すでに実践している項目がある場合は、次のステップに進んでください。また、Step 2と Step 3を同日に行うなど、各ステップを組み合わせることも可能です。



### ◆避難の呼びかけ体制（抜粋）

避難情報の入手方法		尾道市安全・安心メール／テレビ	
呼びかけ	順番	会長→副会長→副書記他→班長→班員	
	担当者不在時の対応	次席の役員が順に対応	
	タイミング	警戒レベル3	警戒レベル4
	範囲	全世帯	
	優先度	災害想定区域内およびその周辺の班員	夜間は班長まで伝達

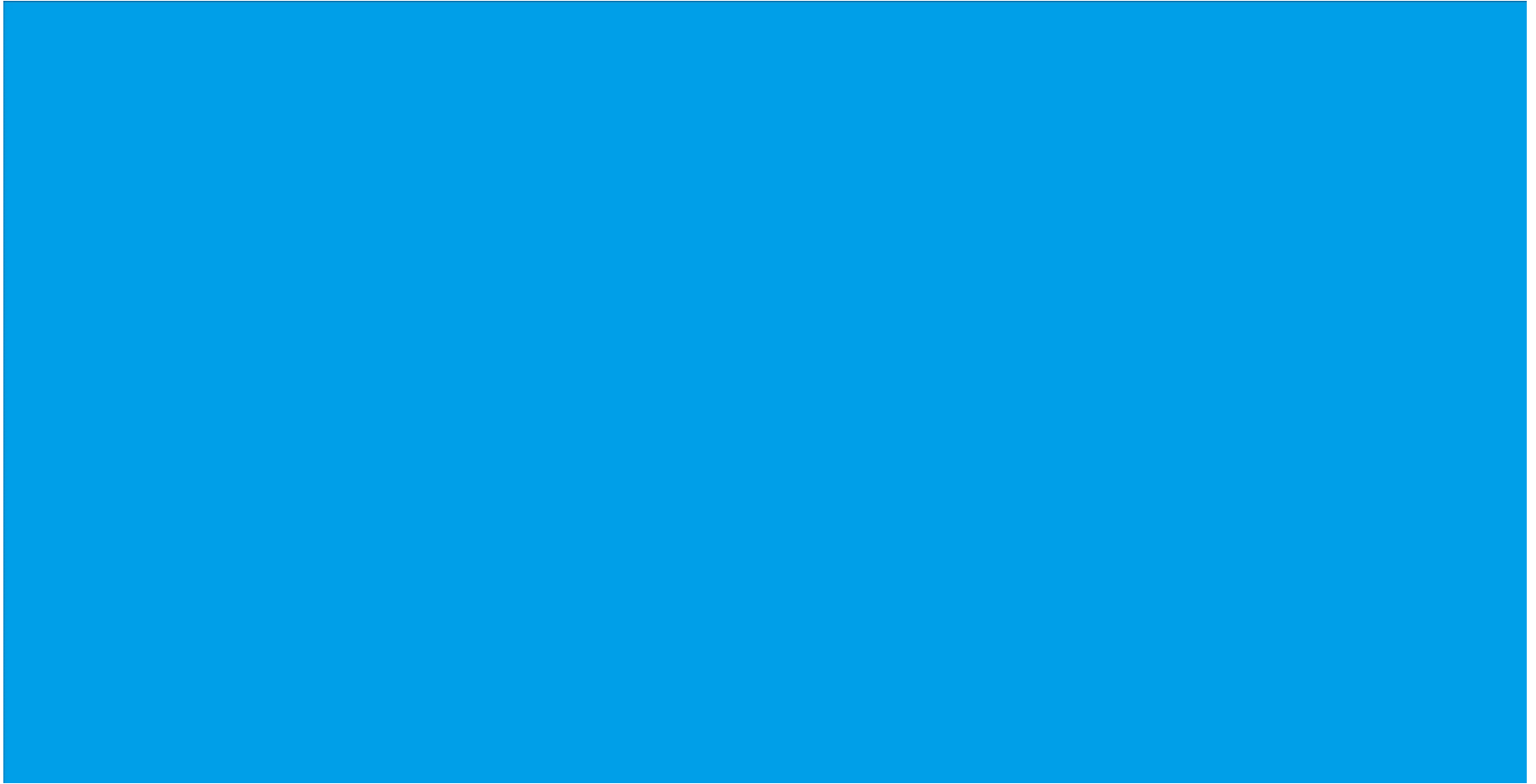
出典【広島県 「自主防災組織による避難の呼びかけ体制づくりマニュアル」を作成しました】

# 「ひろしまマイ・タイムライン」





**「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」**



# 地域防災タイムライン

ご自身の避難について考えてみましょう！

## 日頃からの備え

### 自宅の災害リスク

ハザードマップ上で自宅周辺に色が塗られている場合は、口に「✓」してください。



土砂災害



洪水



ため池決壊



ため池マップ

### まずはこれ！ 防災グッズチェックリスト

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1日1人3リットル×3日) | <input type="checkbox"/> 防寒具・アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> 食料(人数×3日)         | <input type="checkbox"/> ガムテープ・軍手(人数分) |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー         | <input type="checkbox"/> 靴・スリッパ        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ             | <input type="checkbox"/> ホイッスル         |
|  | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ         |
|  | <input type="checkbox"/> 救急セット         |

※ その他グッズ一覧は、右のQRコードを参照→

## 情報収集ツール

- |                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気象情報    | <input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ | <input type="checkbox"/> 防災行政無線 |
| <input type="checkbox"/> 避難情報の収集 | <input type="checkbox"/> 防災メール   | <input type="checkbox"/> 防災アプリ  |

## 避難のタイミング

- 避難に支援が必要な人(高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊婦など)
- ☐ いる 警戒レベル3 高齢者等避難で避難
- ☐ いない 警戒レベル4 避難指示で避難

## 避難する場所

- 避難先は2つ以上確保しておきましょう。
- 安全な場所にある、親戚・知人宅やホテルなども避難先になります。

と

# 地域防災タイムライン

(サンプル)

〇〇自主防災会

この地域では、大雨が降った際に、



土石流が崩れ



洪水



ため池決壊

が発生する危険があります。

災害が起こる可能性が高い時には、  
**ご近所で声を掛けあって  
早め早めに避難する  
必要があります。**

✓ここが大事! 明るいうちに 家族やご近所と声をかけあって避難



特に、高齢者等には警戒レベル3で声かけを

～避難訓練などの際に、この用紙を活用してください～  
避難する際の声掛け先

(例) 電話・戸別訪問など

氏 名

連絡方法

氏 名

連絡方法

# 地域防災タイムライン


## 個人の避難行動 に関する内容

ご自身の避難について考えてみましょう！


日頃からの備え

自宅の災害リスク


ハザードマップ上で自宅周辺に色が塗られている場合は、口に“✓”してください。

☐


土砂災害

☐

洪水

☐

ため池決壊



ため池マップ

まずはこれ！ 防災グッズチェックリスト

☐ 飲料水(1日1人3リットル×3日)

☐ 防寒具・アルミブランケット

☐ 食料(人数×3日)

☐ ガムテープ・軍手(人数分)

☐ モバイルバッテリー

☐ 靴・スリッパ

☐ 携帯ラジオ

☐ ホイッスル

☐ 簡易トイレ

☐ 救急セット

※ その他グッズ一覧は、右のQRコードを参照→

情報収集ツール

☐ 気象情報

☐ テレビ・ラジオ

☐ 防災行政無線

☐ 避難情報の収集

☐ 防災メール

☐ 防災アプリ

避難のタイミング

避難に支援が必要な人  
(高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊婦など)

☐ いる 警戒レベル3 高齢者等避難で避難

☐ いない 警戒レベル4 避難指示で避難

避難する場所

避難先は2つ以上確保しておきましょう。

安全な場所にある、親戚・知人宅やホテルなども避難先になります。




と

# 地域防災タイムライン

## 地域防災タイムライン

(サンプル) **〇〇自主防災会**


この地域では、大雨が降った際に、



土石流が崩れ 洪水 ため池決壊  
が発生する危険があります。

災害が起こる可能性が高い時には、  
**ご近所で声を掛けあって  
早め早めに避難する  
必要があります。**

**ここが大事!** 明るいうちに 家族やご近所と声をかけあって避難  
**避難**



特に、高齢者等には警戒レベル3で声かけを

～避難訓練などの際に、この用紙を活用してください～

**避難する際の声掛け先** 例) 電話・戸別訪問など

氏 名	連絡方法
氏 名	連絡方法

災害時の  
地域住民相互での  
声掛けに関する内容

# ④ 防災リーダーとは



# リーダーシップをとるコツ

## リーダー シップを とるために！

①リーダーという立場を最大限利用しよう

②楽しく活動しよう

③仲間（3人程度の協力者）を作ろう

④地域住民とコミュニケーションを図ろう

⑥役割を分担しよう

⑤地域防災に参加する人を育てよう

# ①リーダーという立場を最大限利用しよう

- 地域に認められた「地域防災リーダー」ということの認識と自信を持つ
- リーダーの立場を最大限利用することを考える

<例えば...>

## 【地域の住民に対して】

- ・防災活動等への参加を積極的に声をかける

## 【行政や他の地域組織に対して】

- ・組織同士という立場で話し合いや協力を依頼する

リーダー  
だからこそ  
できること！



## ②楽しく活動を進めよう

- 活動が活発な団体には、みんなが**楽しんで活動している**事例が少ない
- 楽しく活動することにより...
  - ✓ 活動の達成が得られ、次の活動への意欲がわく
  - ✓ 参加する住民の輪が広がる
- 「**楽しく**」をキーワードに活動していくことを考えてみる
  - ✓ 地域のイベントを活用して「防災」を入れ込む
  - ✓ コンクール、ゲーム、映画会など訓練やイベントを楽しめる工夫を取り入れる



## ②楽しく活動を進めよう

### <例えば...>

- ✓ 地域のイベントで食事の提供を行う際に、災害時に使用する給食用の機材や食材を使ってみる
  - ✓ このような取り組みで以下のような効果がある
    - 資機材の操作が習得できる
    - 資機材の動作点検ができる
    - 災害時の食事がどんなものかわかる
    - 備蓄品の管理状況が把握できる
    - 資機材点検だけのための時間が節約できる
- 等々

## ②楽しく活動を進めよう

平常時に楽しく活動している事例（１）

### ◆加古川グリーンシティ防災会（兵庫県加古川市）

【第10回防災まちづくり大賞総務大臣賞（一般部門）受賞（平成17年度）】

#### ● 具体的な活動

- ✓ **炊き出し訓練**を兼ねた楽しいイベントの実施

夏祭りでの「イカ焼き機」を使った食べ物の提供や「ふれあい餅つき大会」の実施

- ✓ 楽しいイベントでの子どもと防災会の交流

子供に防災会の人顔を覚えてもらうために、サッカーワールドカップの「パブリックビューイング」やマンション内を子どもと一緒に夜回りする「防災パトロール隊」などの子どもが楽しめるイベントの実施



イカ焼き機  
（様々な食材を素早く焼くことができる調理器具）

参考資料：総務省消防庁「自主防災組織の手引」（平成23年3月改訂版）



## ②楽しく活動を進めよう

平常時に楽しく活動している事例（２）

### ◆泉町三丁目地区連合自治防災会 （東京都国分寺市）

【第13回防災まちづくり大賞消防庁長官賞受賞(平成20年度)】

#### ● 具体的な活動

- ✓ 防災訓練にコンクール形式を取り入れた「**防災コンクール**」

3人1組で様々な防災技能をコンクール形式で競い合うことで、楽しく、スポーツ競技のように防災訓練に参加することができる

- ✓ 子どもが参加したくなるイベントと併せた「**親子防災映画会**」

子ども向けの映画会を開催し、会場内で、消防署が煙体験コーナーなどを設置、子どもに体験してもらい、防災への関心を高める。



防災コンクールの様子

参考資料：総務省消防庁  
「自主防災組織の手引」  
(平成23年3月改訂版)







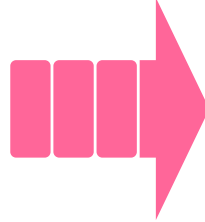




### ③仲間を作ろう（3人程度の協力者）

×

リーダー一人で、  
組織運営や災害対策活動の指揮を行うのは、負担が大きく、無理



○

組織運営で協力してもらえる**仲間**（3人程度の協力者＝役員の立場）を作ることが重要

仲間がいることで、

平常時には、  
組織運営や活動の指示などで相談や役割分担ができる

災害時には、  
リーダー不在時でも、代わりに地域の防災活動の指示ができる

リーダー業務



リーダー業務



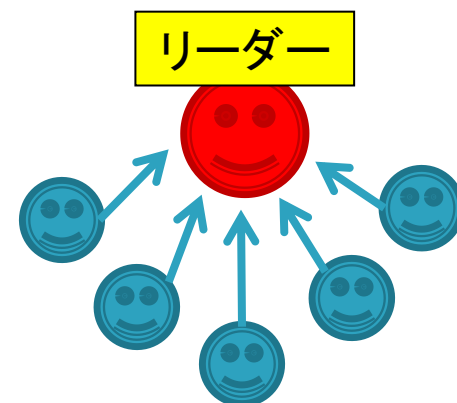
仲間の中に女性の  
参画を！

## ④地域住民とコミュニケーションを図ろう

### ● 平常時から「地域に『顔』を売っておく」

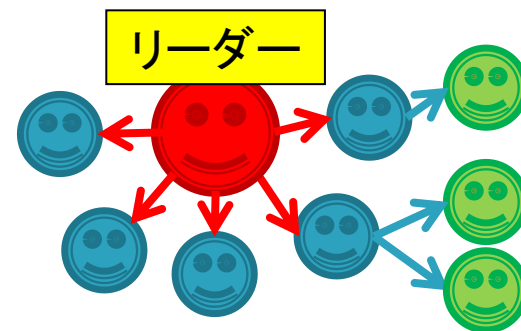
- ✓ 地域住民に自分が地域防災リーダーであることを知ってもらおう

- ・ リーダーは全住民を知ることは不可能だが、全住民がリーダーはだれか理解することは可能



- ✓ 地域住民を知ることで、地域の人的なネットワークを広げる

- ・ 地域の活動では「顔の見える関係」が重要！
- ・ 活動する上で役立つ資格やスキルを持った人材を探しやすくなる





## ⑤地域防災に参加する人を育てよう

- 楽しい訓練やイベントを企画し、まずは地域住民に防災活動へ参加してもらい、防災への**関心を高めてもらう**ことが必要
- 参加した住民に積極的に声をかけ、地域防災活動への**継続的な参加・協力**を促す

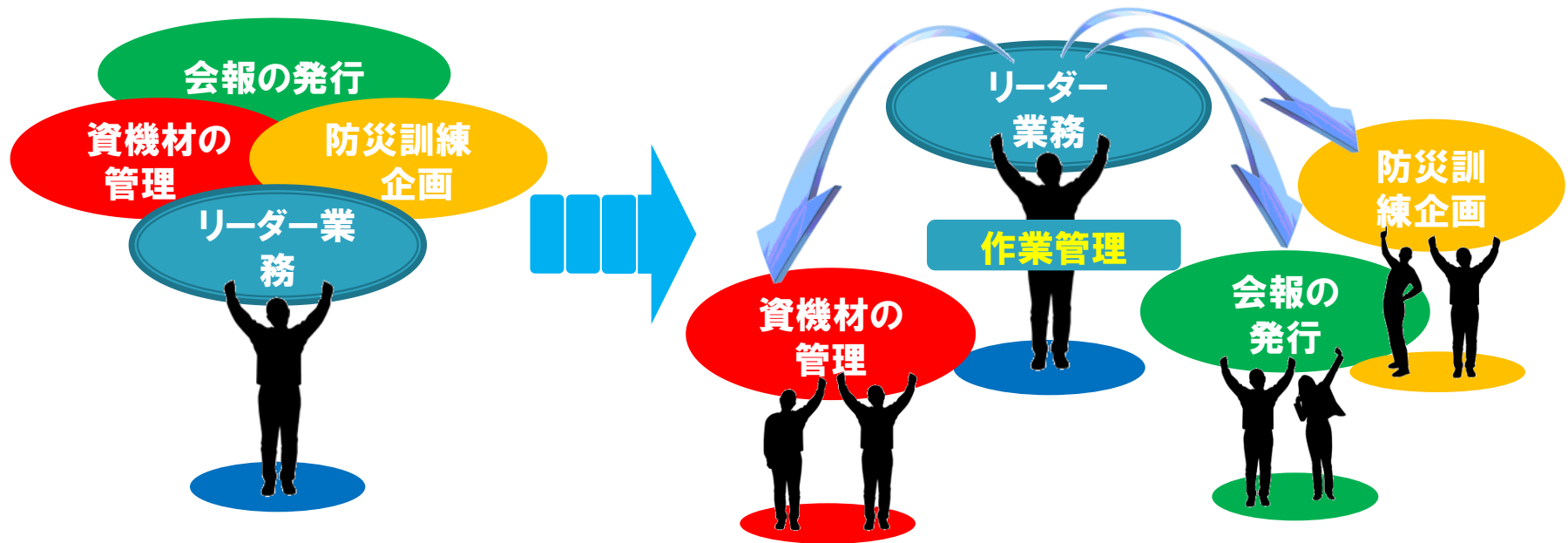


こうしたことを繰り返し、地域の防災活動の必要性を理解し、**活動してくれる住民**を多く育成

## ⑥役割を分担しよう

### ● 他人に積極的に任せる

- ✓ 任せた作業の進捗などの管理はしっかり行う
- ✓ 役割分担する際は、**責任と権限を与える**



こうして育成した人材から、**次の世代の地域防災リーダーの候補**を見つけることも重要！

# 防災リーダーの役割

**平常時**

**災害発生**

**災害時**

## 平 常 時

- 地域を知る
- 住民の自助の推進
- 自主防災組織の計画・実行
- 災害のための備え
- とともに防災活動を行う仲間を作る。育成する。
- 受援力の強化

## 災 害 時

- 住民の安否確認
- 地域の被害状況の調査・把握
- 周囲に声をかけ、災害対策活動に協力を求める
- 応急対策活動や避難所運営、地域の復興の進め方など防災活動に関する知識や知恵を活用する

# 防災リーダーの役割

平常時

災害発生

災害時

## 平 常 時

- 地域を知る
- 住民の自助の推進
- 自主防災組織の計画・実行
- 災害のための備え
- とともに防災活動を行う仲間を作る。育成する。
- **受援力の強化**

## 災 害 時

- 住民の安否確認
- 地域の被害状況の調査・把握
- 周囲に声をかけ、災害対策活動に協力を求める
- 応急対策活動や避難所運営、地域の復興の進め方など防災活動に関する知識や知恵を活用する



# 受援力とは？

## 「助けを受け入れ、 人に頼ることがで きる力」のこと

出典: 受援力ノススメ - 内閣府防災担当  
URL  
【[http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzzyokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisan/05.pdf](http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzzyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisan/05.pdf)】



出典: 地域の『受援力(じゅえんりょく)』を高めるために - 内閣府  
URL  
【<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/bousai-vol/product/juenryoku/index.html>】



力を貸して助ける力

→ **支援力** (しえんいよく)

「助けて」と言える、支援を上手に受ける力

→ **受援力** (じゅえんいよく)

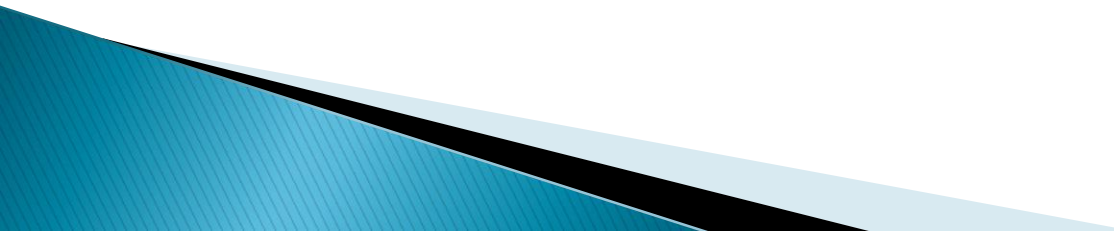
支援を勢いよく地域に届ける、結びつける力

→ **活援力** (かつえんいよく)

**日頃から高めておく**

# 協働

同じ目的のために、**対等の立場**  
で協力して共に働くこと。



# ⑤ まとめ

まとめ

リーダーとは希望を  
配る人のことだ

～ナポレオン・ボナパルト～



# ● 責任

他人から押し付けられるもの

# ● 責任感

自ら責任を感じることに

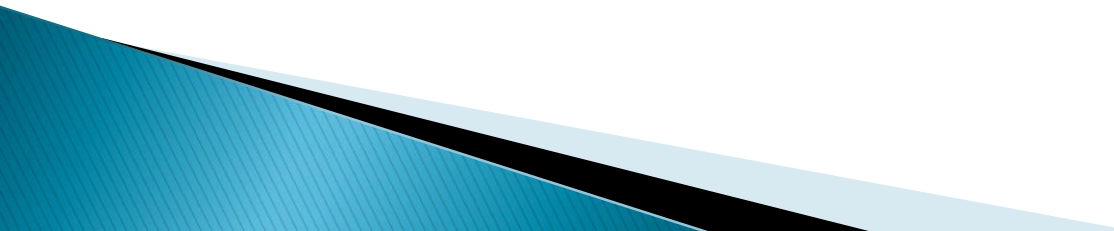
→ **一人で抱えないで下さい！**

**地球は生きている＝**

**災害は必ず起きる**

**～将来に備える。非常時は普段  
の動きが生きてくる～**

**非常時は  
普段の動きが  
生きてくる**

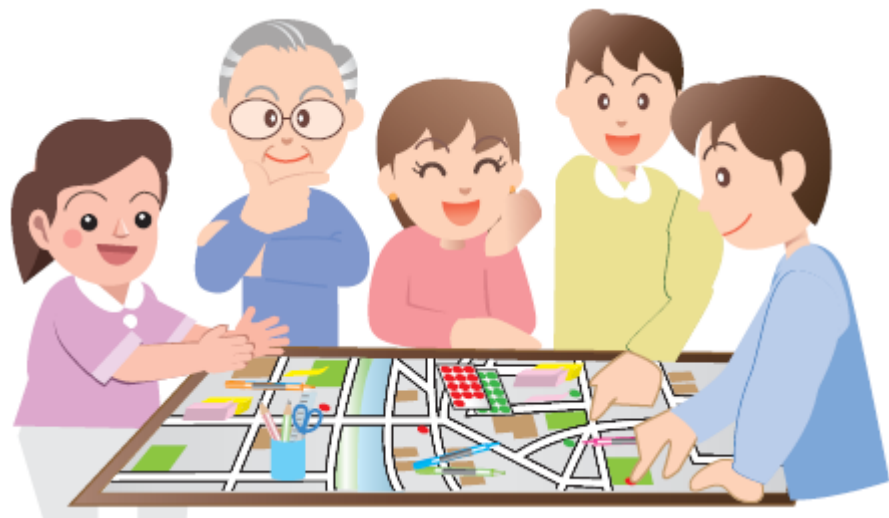


# 災害に備える

①物(備蓄)

②知識

③気持ち



# 被災者になる**覚悟** ありますか？

**覚悟とは危険なこと、不利なこと、困難なことを  
予想して、それを受けとめる心構えをすること。**





# 5分で避難、全員無事 「奇跡じゃなく訓練」 一津波襲来の高齢地区・珠洲市

2024年01月16日07時06分

能登半島先端部に位置する石川県珠洲市三崎町は、地震と津波で壊滅的な被害を受けた。約40世帯90人ほどが暮らす町北部の寺家下出地区も地震から間もなく津波に襲われ、多くの住宅が倒壊。それでも**大半を高齢者が占める住民は5分以内に高台に避難して全員無事だった。**地区では東日本大震災をきっかけに毎年避難訓練を行っており、住民は「**奇跡じゃなくて、訓練が生きた**」と振り返る。



津波を受けるなどして倒壊した家屋 = 1 1

出展：時事通信社  
【<https://www.jiji.com/jc/article?k=2024011500633&g=ieq>】

# 5分で避難、全員無事 「奇跡じゃなく訓練」 一津波襲来の高齢地区・珠洲市

2024年01月16日07時06分

約2000年前の創建と伝わる須須神社がある同地区には、1日午後4時10分の地震発生から間もなく津波が襲来。海沿いを通る道や海岸の至る所に、家具やタイヤ、住宅の一部だったと思われる木材が散乱していた。

「この地震なら津波が来る」。東日本大震災以降、大地震と津波を想定した避難訓練を年1、2回続けてきた住民は、**揺れが収まると荷物を持たずに、体一つで坂道などを上り、高台の集会所に向かった。近所同士で声を掛け合い、足の悪い人を背負うなど協力。地震から5分ほどで全員が集会所に到着すると、津波が到達したという。**



津波を受けるなどして倒壊した家屋 = 1 1

出展：時事通信社  
【<https://www.jiji.com/jc/article?k=2024011500633&g=ieq>】

## 5分で避難、全員無事 「奇跡じゃなく訓練」 一津波襲来の高齢地区・珠洲市

2024年01月16日07時06分

過去の**訓練では、毎回時間を計測**。避難先の候補には神社なども挙げたが、混乱を防ぐために**一つに絞っていた**。奥浜敏孝さん(68)は、強い揺れに見舞われ「**パニックになって、冷静に考えられなかった**」が、自然と集会所へ足が向いた。「**普段からの訓練で、『大丈夫だろう』とは思わずに、家にいる方が怖いと思えた**」という。

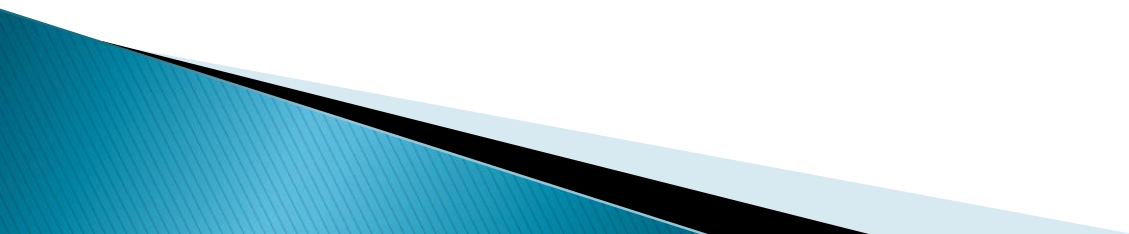
地区を襲う津波を目撃したという女性(53)によると、「すごい速さで来ていた。逃げていなかったらと考えたらゾッとした」。この女性は「**普段訓練をしていなかったら、みんな死んでいたかもしれない。奇跡じゃなくて、訓練が生きた**」と真剣な表情で語った。



津波を受けるなどして倒壊した家屋 = 1 1

出展: 時事通信社  
【<https://www.jiji.com/jc/article?k=2024011500633&g=ieq>】

**事前復興**



# 事前復興

- 「事前復興（じぜんふっこう）」という言葉は、阪神・淡路大震災以降の**防災計画づくり**の中で生まれてきた考え方。
- 平時に災害が起きたら**どう復興するか**を考え、準備しておくことで、災害以降の復興をスムーズに進めていくというもの。
- **復興のまちづくり**でも、**平時のまちづくり**でも、大切な考え方。



**「東日本大震災から10年  
広島で暮らしている避難者の  
歩みを冊子にまとめる」  
という記事・・・**

**そのコメントが・・・**

避難者というか移住者でしょ？

10年経ってまだ避難してるってどんだけ？！と思わん？

10年もありやゼロから始めても立て直せるでしょ？

- **被災するというのは？**

**どうなることなのか？**

- **復旧・復興するというのは？**

**その過程や手順など**

## まとめ

- 守りたい命
- 守らないといけない命
- 自分の命

これらを守るための**行動**をする  
**備え**をする

**それが防災です**

# まとめ

- 一人一人の防災意識  
(日ごろどれだけ災害を想定・想像しているか)
- 地域の防災への取り組み・備え(自主防災会活動など)



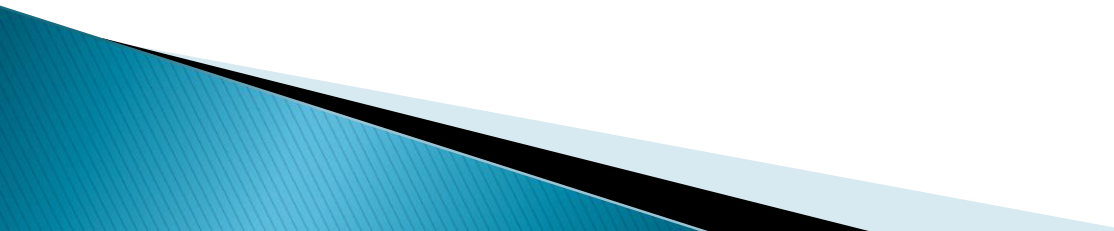
## 地域の防災力

**防災＝まちづくり**

一部の人に頼るのではなく、  
**地域全体で防災へ取り組む**

● **活動し続ける**

● **学び続ける**





**仲間はず必ず存在して  
います**

**一人ではない**

**「災害死ゼロ」  
を実現しましょう！**

A decorative graphic in the bottom-left corner consisting of overlapping blue and black geometric shapes, including a triangle and a parallelogram.