

生活ルールブック version.2

生活ルールブックとは…

大きな地震が起こったとき、避難所ではたくさんの方が一緒に生活することになります。みんなが気持ちよく生活するためには、みんなでルールを作り、みんなで守っていく必要があります。

『生活ルールブック』は、震災時の避難所で生活する避難者のための生活ルール作成ブックです。なかにあるルールは一例です。みんなでもっとアイデアを出し合い、これを議事録やノートのように使ってください。

日本女子大学家政学部住居学科

平田研究室 麻生奈美(2007年6月)作成

(2011年4月版)

連絡先 平田研究室 hiralab@fc.jwu.ac.jp

1

生活ルールを決める前に

なぜ生活ルールが必要なのでしょうか

避難所での生活は、いろいろな人との共同生活になります。ある人は、周りへの気遣いで体調を崩してしまうかもしれません。またある人は、家をなくした寂しさから、お酒をたくさん飲んで人に迷惑をかけてしまうかもしれません。地震という非常事態の中では、いつもは起こらないはずの喧嘩が起きてしまうのです。

そこで、みんなが少しでも快適に生活できるように、避難所では生活ルールが必要になってきます。

生活ルールを作成するときの注意

①自分たちのルールにしましょう

本当に必要なことだけを、ルールとして決めましょう。生活ルールブックの項目として挙がっていたとしても、必ず決めなければならないわけではありません。避難所を運営していくのは、避難者のみなさん自身です。自分たちの生活ルールとして、よりよいものを作っていきます。

②避難所をみんなの生活再建を助ける場にしましょう

避難所は「住むところ」ではなく「過ごすところ」であり、できる限り短い期間で解消されなければなりません。

避難所は、震災時における避難者の安全と安心の場であることを目的としています。同時に避難者自らが互いに励まし合い、助け合いながら生活再建に向けての次の一歩を踏み出す場を創出することも目的としています。避難所をみんなの生活再建を助ける場にしましょう。

③学校との調整を行きましょう

学校は子どもたちの教育の場です。避難所が閉鎖されなくても、学校の授業は再開されます。学校と相談し、子どもたちの授業との調整を行きましょう。また、教職員は教育の再開のための業務があり、避難所運営に積極的な協力が望めないと思われれます。

1-1 生活ルールを作成するときのルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 生活ルールは、運営会議で話し合っで決める
- 本当に必要なルールだけを決める
- 避難生活からの復興を妨げない
- 学校再開のことを考慮する

1-2 避難するときのルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 原則として、日用品以外持込禁止
- 「避難者受付カード」を記入する



ルールを話し合い、書き出しましょう

◇ 自動車での避難は禁止しますか？（禁止するかどうかを書いて、明示しましょう）

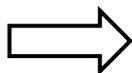
◇ ペットの受け入れは禁止しますか？（禁止するかどうかを書いて、明示しましょう）

◇

◇

◇

◇



このルールは、

に掲示しましょう

2

場所

① 避難所に必要な場所

大切なこと！

部屋割りには必ず、学校側と相談しましょう

避難者滞在场所	体育館や教室を活用し、町内会単位などで入居するのが望ましいといえます。通路を確保できるように工夫しましょう。高齢者や体の悪い人は、静かな別教室を確保することも考えます。
避難所運営本部	運営本部の場所を決めましょう。事務室や職員室などに設置して、学校側と連絡取ります。職員室を本部にした場合は、授業などが始まったら、本部を移すことを考えましょう。
仮設トイレの設置場所	避難者が利用しやすく、照明用の電源が確保できる屋外に設置します。視覚障害者のために、最低1つは壁沿いに設置しましょう。 (トイレの使用 → 33ページ)
救護所	保健室等を利用して、応急の医療活動ができるようにします。
遺体安置場所	遺体は原則として、避難所に安置しないことが望ましいといえます。しかし、緊急の場合は、居住スペースと離れているところに遺体安置場所を確保しましょう。
ペット置き場	ペットの置き場を決めましょう。ペットを置く指定場所は、屋外の鳴き声などが不満の原因にならない所に設置しましょう。 (ペットの管理 → 41 ページ)
駐車場所	まず、車での避難を禁止するかどうかを話し合しましょう。禁止しない場合は、食料配給などが行えるよう、その後の校庭の利用を考えて駐車場所を設置します。

2-1 部屋の割り振り方

使用場所を下の表と校内計画図に記入しましょう

決めた場所が使いづらくなならないように、表の口にチェックをつけて確認しましょう

	使用場所	チェックリスト
避難者滞在場所		<input type="checkbox"/> 高齢者・要援護者への配慮はできていますか
		<input type="checkbox"/> 通路は確保できますか
		<input type="checkbox"/> 女性への配慮はできていますか(着替え等)
		<input type="checkbox"/> よい衛生状態は保たれていますか
避難所運営本部		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
仮設トイレの 設置場所		<input type="checkbox"/> 臭いは避難者滞在場所にとどきませんか
		<input type="checkbox"/> 高齢者が使いやすい場所ですか
		<input type="checkbox"/> 照明用の電源は確保できますか
		<input type="checkbox"/> 生活用水は確保しやすい場所ですか
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
救護所		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
遺体収容所		<input type="checkbox"/> 避難者滞在場所からの距離はありますか
		<input type="checkbox"/>
ペット置き場		<input type="checkbox"/> 鳴き声・臭いが他の避難者の迷惑になりませんか
		<input type="checkbox"/>
駐車場所		<input type="checkbox"/> 校庭に食料配給などの場所は確保できますか
		<input type="checkbox"/> 校庭に仮設風呂の設置は行えますか
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

② 避難生活をよりよくするための場所－1

避難所では、他の避難者の迷惑を考え、場所を限定して行ったほうがよいことがあります。決められた行為を決められた場所で行うことで、みんなが過ごしやすい生活空間を作っていきます。

大切なこと！

部屋割りは必ず学校側と相談しましょう

避難所で生活をするようになって、学校はやがて子どもたちの教育の場として復帰します。汚さず傷めず大切に使いましょう。

避難者掲示板	避難者に伝える情報を貼り紙で知らせるために設置します。より多くの避難者の目に触れるよう、正面玄関近くに設けるのがよいでしょう。決まったルールは掲示板で伝えます。 (伝達方法 → 51ページ)
食料・物資配給場所	食料や救援物資を避難者に配布します。天候に左右されないように屋根のある場所に設けるのがよいでしょう。 屋外に設置する場合はテントを張ることも考えましょう。
配給物資保管場所	救援物資など保管し、管理するための場所です。 食料は、直射日光が当たらず、低温で清潔な場所に保管しましょう。 可能であれば、冷蔵庫などを使いましょう。
避難所案内相談受付 (面会場所)	人の出入りが多いと、避難者が落ち着いて生活できません。正面玄関近くなど、わかりやすい位置に受付を設置し、来客に対応します。 見舞い客と話せる面会場所も入り口近くにつくるとよいでしょう。 (部外者への対応 → 47ページ)
ごみ捨て場	ごみ収集車が利用しやすい場所に設置します。ごみの処理の方法もルールとして決めておきましょう (ごみ処理の方法 → 23ページ)
着替え場所	避難者の更衣する場所を考えます。 教室などを割り振れない場合には、ついたてや卓球台を利用して、更衣スペースをつくることも可能です。ファンシーボックスを利用して更衣を行ったという事例もあります。
飲酒場所	お酒によるトラブルを避けるために、飲酒場所を限定することも考えてみましょう。しかし、必ず必要な場所ではありません。 (飲酒のルール → 43ページ)
喫煙場所	屋外が望ましいといえます。学校に子どもたちが登校し始めたら、授業を行う場所から離れている場所に設置する配慮も必要です。 (喫煙のルール → 45 ページ)

	使用場所	チェックリスト
避難者掲示板		<input type="checkbox"/> 分かりやすい場所になっていますか
		<input type="checkbox"/> 広い壁面を確保できますか
		<input type="checkbox"/>
物資配給場所		<input type="checkbox"/> 天候への配慮はされていますか
		<input type="checkbox"/> 長い列ができて大丈夫ですか
		<input type="checkbox"/>
物資保管場所		<input type="checkbox"/> 物資を運ぶのに大変な場所になっていませんか
		<input type="checkbox"/> 食料の保管場所は直射日光が当たりませんか
		<input type="checkbox"/> 食料の保管場所は低温で清潔ですか
		<input type="checkbox"/>
救援物資搬入場所		<input type="checkbox"/>
炊き出し場所		<input type="checkbox"/> 天候への配慮はされていますか
		<input type="checkbox"/> 長い列ができて大丈夫ですか
		<input type="checkbox"/>
避難所案内相談 受付(面会場所)		<input type="checkbox"/> 訪問者がわかりやすい場所になっていますか
		<input type="checkbox"/>
ゴミ捨て場		<input type="checkbox"/> ゴミ収集車が利用しやすい場所になっていますか
		<input type="checkbox"/>
汚物集積場所		<input type="checkbox"/>
着替え場所		<input type="checkbox"/> 避難者滞在所から利用しやすい場所になっていますか
		<input type="checkbox"/>
飲酒場所		<input type="checkbox"/> 飲酒は本当に場所を限定する必要がありますか
		<input type="checkbox"/>
喫煙場所		<input type="checkbox"/> 子どもや嫌煙家への配慮はされていますか
		<input type="checkbox"/>
仮設電話設置場所		<input type="checkbox"/> 会話や音が他の避難者の迷惑になりませんか
		<input type="checkbox"/>
携帯電話使用場所		<input type="checkbox"/>
仮設風呂設置場所		<input type="checkbox"/> 更衣への配慮はされていますか
		<input type="checkbox"/>
洗濯場		<input type="checkbox"/> 音が他の避難者の迷惑になりませんか
		<input type="checkbox"/> 生活用水が確保しやすい場所ですか
		<input type="checkbox"/> 女性への配慮がなされていますか
物干し場		<input type="checkbox"/> 日当たりのよい場所ですか
		<input type="checkbox"/> 人から見えにくい場所になっていますか

② 避難生活をよりよくするための場所－2

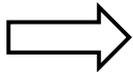
<p>仮設電話設置場所</p>	<p>災害が起こったときは仮設の無料電話が設置されることがあります。避難者滞在所から離れた場所か、1つの教室を電話専用室とすることも考えてみましょう。電話使用のルールも必要です。 (施設内電話の使用 → 37ページ)</p>
<p>携帯電話使用場所</p>	<p>携帯電話の音によるトラブルを避けるために、携帯電話を使用する場所も限定することを考えてみましょう。仮設電話設置場所での使用をルール化するのもいいかもしれません。避難者滞在所での使用を禁止しない場合は、使用方法のルールを決めましょう。 (携帯電話の使用 → 39ページ)</p>
<p>仮設風呂設置場所</p>	<p>避難生活が長くなると、仮設風呂が設置されることがあります。設置された場合は屋外に設置し、使用ルールを決めましょう。 (風呂の使用 → 35ページ)</p>
<p>洗濯場所</p>	<p>洗濯機を設置する場合は、音が避難者滞在所にいる人の迷惑にならない場所に置きましょう。できるだけ生活用水が確保しやすい場所に設置します。 (洗濯時間 → 27ページ)</p>
<p>物干し場</p>	<p>日当たりのよい場所に設置しましょう。周囲から見られないところに確保します。学校に子どもたちが登校し始めたら、授業を行う場所から見えない場所に設置する配慮も必要です。</p>
<p>立ち入り禁止場所</p>	<p>学校の管理運営上必要な場所や薬品がある場所は、学校側と相談して立ち入り禁止場所にします。立ち入り禁止場所には勝手に入らないことを徹底しましょう。</p>
<p>土足を禁止する場所</p>	<p>避難所内の清潔の保持や衛生のため、土足禁止区域を設定しましょう。土足禁止区域の表示と、土足保管用のビニール袋と内履きを調達し、設置します。</p>
<p>通路</p>	<p>最後に、避難所内の動線が確保できているか確認しましょう。避難所の通路、物資の搬入路などが確保できているか確認します。必要に応じて進入禁止などの制限を行いましょう。</p>

2-2 立ち入り禁止にする場所



立入禁止場所を下の表と校内計画図に記入しましょう

○学校の教育機能維持のための場所
職員室、校長室、主事室、
○特別教室
理科室、図工室、コンピュータ室、
○その他
給食室、放送室、
○避難所開設にあたっての立ち入り禁止場所(危険箇所など)
食料・救援物資の保管場所、
必要なとき以外の立ち入り禁止場所
避難所運営本部、救護所、遺体安置室、



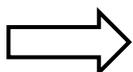
立ち入り禁止場所には、貼紙などをして表示しましょう

2-3 土足を禁止する場所



土足禁止場所を下の表と校内計画図に記入しましょう

避難者滞在場所、救護所、調理室、食糧倉庫、



土足禁止場所には、貼紙などをして表示しましょう

② 避難生活が長くなったら…

スペースに余裕が出来たときは、避難者の要望に応じて各部屋の利用を考えましょう。次のような場所が考えられます。参考にしてください。

学習室	避難生活が長くなると、避難所から学校や仕事に通う人も出てきます。落ち着いて勉強や仕事ができる部屋をつくとよいでしょう。 受験生や帰ってくるのが遅い人のために、消灯時間後も使用できる部屋にすることも考えてみましょう。
コミュニケーション スペース (食事・談話)	避難者滞り場所では、周りの迷惑になってしまうため、あまり話せません。余裕ができたなら談話や食事をするスペースをつくとよいでしょう。 部屋を使えなくても、屋根のある場所に椅子を置くことで、談話スペースになります。ただし、学校に子どもたちが登校し始めたら、授業を行う場所から離れている場所に設置する配慮も必要です。

2-4 通路

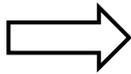
必要な通路が確保できているか確認しましょう

- 避難所内の通路はありますか
- 物資搬入路はありますか

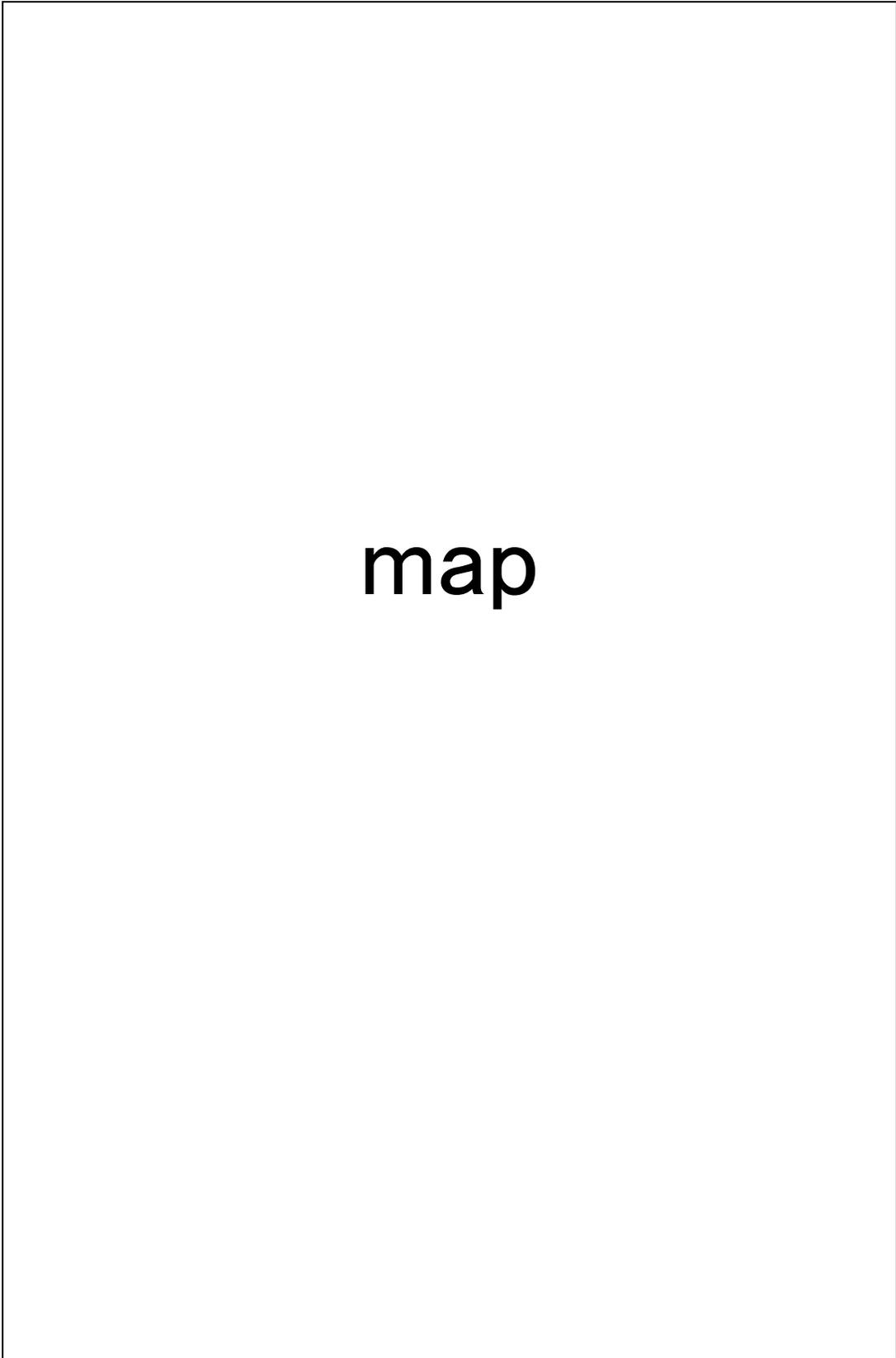
必要に応じて進入禁止等の制限をします



進入禁止にした通路は、下の欄と校内計画図に記入しましょう



進入禁止にした通路には、
貼紙などをして表示しましょう



map

3

生活の基本ルール

① 必ず守る生活ルールー1

厳しい避難生活の中では、人々の生活モラルは低くなりがちです。ただルールを決めるだけでなく、助け合いの精神を常に掲げ、みんなで避難所の秩序を維持していきましょう。

また、避難所では、みんなが食料や物資をもらえるように、運営組織が中心となって名簿の管理を行います。名簿が常に正確な情報になるように、みんなで気をつけましょう。

大切なこと！

ルールは、避難者だけではなく、学校(施設)側とも話し合っ決めてみましょう。

また、ルールを決めただけでは意味がありません。避難者全員と、学校やボランティアといった関係者が、ルールを知ることのできる体制をつくるのが大切です。

(伝達方法 → 51ページ)

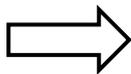
生活マナー	地震という非常事態では、人は怒りっぽくなったり、いつもは気にならない他人の行動が気になったりしてしまうものです。思いやりや平等の精神もルールとして掲げ、みんなで確認し合いましょう。
管理	避難所には、家から貴重品をもって避難してくる人が大勢います。盗難の発生を防ぐために、みんなで自己管理を徹底しましょう。 また、個人のスペースは個人の責任において管理します。こまめに清掃を行うなど、周囲への不快感を与えないようにしましょう。 ペットの飼育も、ペットの所有者が責任をもって管理します。 (ペット置き場 → 3ページ)(ペットの管理 → 41ページ)

3-1 自分たちの避難所で守る生活マナー



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 避難生活上の規則を守り、互いに励ましあう
- 人が気分を害するような迷惑行為、暴力的な言葉づかいはやめる
- 高齢者、障害のある人、乳幼児、病気のある人をいたわる
- 自分でできることは自分でする
- 各活動班に協力し、積極的に運営に参加する
- 体の具合が悪くなったときは、活動班員に申し出る
- 具合の悪そうな人を見つけた時は、活動班員に知らせる



このルールは、

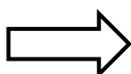
に掲示しましょう

3-2 管理のルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 個人スペースは、個人の責任において管理する
- こまめに清掃を行うなど、周囲の人への不快感を与えないようにする
- 個人所有の持ち物は、個人の責任において管理する
- 貴重品は常に携帯する
- ペットの所有者は他の避難者の迷惑にならないように責任をもって管理する
(ペットの管理 → 41ページ)



このルールは、

に掲示しましょう

① 必ず守る生活ルールー2

届出	<p>避難所は一時的な生活の場であり、避難者が絶えず入れ替わります。避難者名簿が常に正確な情報であるために、入所・退出・外泊の届出の方法をあきらかにし、管理を徹底しましょう。</p> <p>外泊期間、退所後の連絡先を知らせておくことで、たずねて来る人や郵便物に運営組織が対応できます。</p> <p>避難者名簿に入所日や退所日、退所後の連絡先の欄を作るのもよいかもしれませんが、運営組織は外泊届出の用紙を作成することも考えてみましょう。</p> <p><退所時の記入事項> 例：退所期日、退所後の連絡先(住所、電話番号)等</p> <p><外泊時の記入事項> 例：外泊者氏名、外泊期日、外泊先(住所、電話番号)等</p>
----	--

3-3 入所・退所の届出の方法

 ルールを読み上げて、確認しましょう

場所

- 避難所案内相談受付

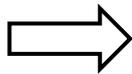
方法

(入所)

- 「避難者受付カード」を記入し、「避難者カード」を受け取る
- 生活ルールの説明を聞き、運営組織の指示に従って滞在場所に移動する

(退所)

- 退所後の連絡先を避難所案内相談受付で「避難者受付カード」を記入する



このルールは、

に掲示しましょう

3-4 外泊の届出の方法

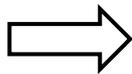
 ルールを話し合い、書き出しましょう

場所

(例) 避難所案内相談受付

方法

(例) 届出用紙に記入し、提出する



このルールは、

に掲示しましょう

② 必ず守る生活ルール-3

要望	避難者の不満や要望が運営組織の話し合いの議題に取り上げられるように、要望の伝え方をあらかじめしておく必要があります。 避難所には、突発的に出てくる問題、要望等の処理を行うため、要望箱が設置されます。
----	--

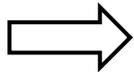
3-5 要望の伝え方



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 物資や食料に関する要望など、行政に要請したいことがある場合は、直接行政に要請せず、避難所の運営本部にかけあう
- ◇ 要望や不満は、要望箱を利用する
- ◇ 要望や不満は、部屋の代表を通して、運営組織に伝える
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

① 必ず守る生活ルールー4

配給方法	<p>食料や救援物資は、原則として平等に行うため、配布は全員分そろってから行います。ただし、食料などが足りない場合は、傷病者、子ども、高齢者を優先することになります。</p> <p>配布は部屋ごとなどで行うとよいでしょう。食料の配布時間・場所・配布方法は、掲示などで避難者みんなに伝わるようにします。</p> <p>(伝達方法 → 51ページ)</p> <p>また、避難所から仕事に行く人など、配給時間に食料などをもらえない人への配慮も必要になります。</p>
------	---

3-6 配給方法

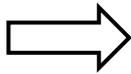
 ルールを読み上げて、確認しましょう

伝達方法

- 配給時間と場所は避難者掲示板や町会掲示板に掲示する

ルール

- 受け取る時は、避難者は「避難者カード」在宅受給者は「避難所登録カード」を提示する
- 物資・食料は原則として平等とする。ただし、緊急の場合は高齢者や子どもを優先して配布する
- 賞味期限を守り、食料を個人で溜め込まない
- 傷みやすいので、握り飯はすぐ食べる
- 食料・物資の受け取りは担当の係の指示に従い、保管場所から勝手に持ち出さない



このルールは、

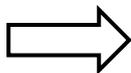
に掲示しましょう

3-7 配給時間に食料・物資をもらえない人への配慮

 ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 配給時間に受取ることが無理な人は、運営組織に申し出る
- ◇ 申し出があった人は、()時までは運営本部であずかり、支給することとする
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

① 必ず守る生活ルール-5

<p>ボランティアとの接し方</p>	<p>ボランティアに頼りすぎると、避難所の解消が遅れてしまいがちです。ボランティアは外部の支援と考え、頼む仕事を決めておくといよいでしょう。できることは自分でする姿勢が、避難生活では大切です。</p> <p><ボランティアに頼む仕事></p> <p>(例) 清掃活動の補助</p> <ul style="list-style-type: none">災害情報、安否確認、生活情報などの収集・伝達への協力傷病者の搬送の補助老人介護、看護活動等の補助障害者に対する手話、筆談などの支援協力日本語のわからない外国人に対する通訳等の支援協力救援物資・物資の搬入、保管、仕分け、配布等の作業への協力食料の炊き出しへの協力その他危険をとまなわない簡単な作業への協力 <p>また、ボランティアであることが一目でわかるように、名札、腕章等を着用してもらおうとも考えてみましょう</p> <p>(部外者への対応 → 47ページ)</p>
--------------------	---

3-8 ボランティアとの接し方



ルールを読み上げて、確認しましょう

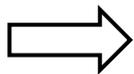
- ボランティアへの感謝の気持ちを忘れない
- 過剰な労務の要求をしない
- 無謀な行為をさせない
- ボランティアの善意と熱意が生かせる環境づくりをする



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ ボランティアに頼む仕事は、運営会議で決められた仕事のみとする
- ◇ 夜()時以降、ボランティアにものを頼まない
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

② 生活環境を守るための生活ルールー1

避難所内の生活環境をよりよい状態で維持するためには、設備やトイレの使用方法にルールが必要です。ルールを守り、みんなで避難所を清潔で、安心して生活できる場所にしましょう。

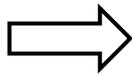
トイレの使用	<p>地震の被害で断水した場合、仮設トイレを設置します。 (仮設トイレ設置場所 → 3ページ)</p> <p>また、大勢で使用するトイレは何も考えずに使うとすぐに汚くなり、劣悪な環境になります。掃除も避難者みんなで行うものと考え、綺麗なトイレの使い方を呼びかけあいましょう。</p> <p>トイレの使用方法が決まったら、注意事項やルールをトイレに貼りだすようにして、ルールを徹底します。</p>
ごみの処理	<p>ごみを室内に置き続けるなど、そのままにしておくと、環境悪化につながります。特に室内の衛生を良好に保つことが大切です。高齢者や要援護者にとってごみ捨てに行くことは大変なことです。ゴミ回収当番など、ごみ処理の方法を決め、みんなで生活環境の維持に努めましょう。 (ごみ捨て場 → 5ページ)</p>

3-9 トイレの使用ルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- トイレでは、汚物は水で流し、紙類はゴミ袋に捨てるようにする
- トイレ使用後は次の人のために、バケツに水を汲んでトイレの前においておく
- トイレ使用後は、トイレ入り口にある消毒液で手を洗う



このルールは、

に掲示しましょう

3-10 ごみ処理方法



ルールを読み上げて、確認しましょう

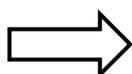
- ごみは必ず分別し、ごみ捨て場に捨てる
- 個人のごみは個人で、炊き出し等の共同作業で出たごみは、作業の担当者に従って捨てる
- 危険物(空のカセットボンベ等)の分別には注意を払う
- 生ごみの保管に注意する



ルールを話し合い、書き出しましょう

◇ 配布された食事は()時間以内に処分する

◇



このルールは、

に掲示しましょう

③ 生活環境を守るための生活ルールー2

設備の使用	学校施設の設備は時として、電圧が足りなくなるなど、避難所としての使用に耐えられない場合があります。危険防止のためにも、設備使用の禁止・制限について考えましょう。
火気の使用	防火のために、基本的に室内は火気厳禁です。 しかし、冬の避難生活では、寒さが厳しくなります。ストーブなどの室内利用はルールを決め、火気の取り扱いには厳重に注意しましょう。
清掃	避難所として利用している場所は、清潔を保ち、感染症が流行しないように、避難者が清掃・消毒します。できれば、毎日清掃しましょう。臭いの発生も防ぐためにこまめな清掃が必要です。清掃時間中に換気も行います。 トイレ、風呂などの共有部分は当番制度を活用するとよいでしょう。 (清掃時間 → 27ページ)(清掃当番 → 31ページ)

3-11 設備・火気使用について

 ルールを読み上げて、確認しましょう

- 喫煙は、喫煙場所で行う

 ルールを話し合い、書き出しましょう

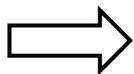
◇ コンセント・電化製品について(禁止・制限)

◇ 火気の使用について(禁止・制限)

(例)

◇ 部屋ごとに火元責任者を決め、室内で使用する火気については、火元責任者が管理する

◇



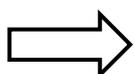
このルールは、

に掲示しましょう

3-12 清掃方法について

 ルールを読み上げて、確認しましょう

- 避難者滞り場所は、清掃時間に各個人が換気・清掃を行う
- トイレ風呂等共用部分の清掃は当番制を守って行う



このルールは、

に掲示しましょう

4

時間のルール

生活時間帯がバラバラだと、睡眠中の騒音など、みんながイライラしやすくなります。避難所が集団生活の場であることを避難者全員で認識し、生活時間を守りましょう。

大切なこと！

避難所から通勤して帰りが遅かったり、受験生で夜勉強しなければならなかったり、避難所では生活時間帯を守れない人も出てきます。

生活時間のルールを守れない人を排除するのではなく、そういう人も避難所が過ごしやすくなるように、消灯時間も使用できるスペースを作るなどの対策を話し合しましょう。

起床時間	電灯の明かり、物音などは眠りを妨げ、人々の不満の原因となります。起床・消灯時間を定め、就寝しやすい環境を整えましょう。
消灯時間	
清掃時間	隣り合って生活する避難所ではホコリが立つ清掃は周りに気を使います。清掃時間を定め、みんなで生活環境の維持に努めましょう。 また、時間は、当番制への参加のしやすさも考慮して設定しましょう。 (清掃当番 → 31ページ)
食事時間	食事中は食べ物の臭いが避難所に広がります。食料の配給時間を考慮し、食事時間を決めることも考えてみましょう。 食事時間を決めないときは、食事をするスペースを設けておくのも一つの案です。校庭に椅子を並べただけでも、食事スペース、談話スペースとして使われたという事例があります。 (コミュニケーション・スペース → 7ページ)
洗濯時間	洗濯機の音を考慮し、夜から早朝にかけての使用の禁止が必要かどうか、設置場所と居住スペースの位置関係などから考えてみましょう。 (洗濯場所・物干し場所 → 7ページ)
喫煙時間	学校に子どもたちが登校し始めた際、子どもの学習時間以外を喫煙時間にすることも考えてみましょう。 (喫煙場所 → 5ページ)(喫煙ルール → 45ページ)

4-1 生活時間



生活時間を話し合い、下の表に記入しましょう

生活時間をルールとして決める前に、□にチェックして確認しましょう

- 無理なく、守りやすい時間設定になっていますか
- その時間は本当にルールとして決める必要がありますか
- 学校の授業再開のことを考慮した時間設定になっていますか

起床時間	: ~ :
消灯時間	: ~ :
清掃時間	: ~ :
食事時間	: ~ :
	: ~ :
	: ~ :
	: ~ :
洗濯時間	: ~ :
	○消灯後の使用禁止
喫煙時間	: ~ :
	○学校の授業時間は喫煙禁止
時間	: ~ :
	○
時間	: ~ :
	○
時間	: ~ :
	○



このルールは、

に掲示しましょう

4-2 時間のルールを仕方なく守れない人への配慮

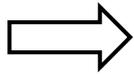


ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 消灯時間後の迷惑のかからない範囲での行動は、各自の判断に任せる
- ◇ 避難所から通勤して帰りが遅くなる人や、受験生のために、消灯後も使用できる部屋をつくる

◇



このルールは、

に掲示しましょう

5

当番制

避難所は集団生活の場です。みんなで使う場所があり、みんなで行なうべきことがあります。部屋ごとにグループを作るなど、当番の体制を整え、協力し合いながら避難所生活を送りましょう。

大切なこと！

避難者が分担して行う仕事のかたよりをなくすために、当番制がつけられることが望ましいといえます。しかし、避難者の入れ替わりや、避難所の1日の滞在時間が人によって異なるなど、平等に仕事を割り振るのは大変むずかしいことです。

部屋ごとにグループを作るなどして個人の負担を減らし、時間や体力的に協力が難しい人は自分の出来る範囲で仕事をするといった、助け合いの精神をもって当番制を活用していきましょう。

清掃	共用スペースの掃除をみんなで行なうようにしましょう。 トイレや風呂は、必ず清掃するようにし、清潔が保たれるよう清掃方法のルールも徹底します。 (清掃時間 → 27ページ)
ごみ処理	ごみを置き場が綺麗に使われるためには、管理を行う人でも必要になってきます。ごみ処理方法のルールの徹底を呼びかける係をつくることも考えてみましょう。 (ごみ処理方法 → 23ページ)
水汲み (生活用水等)	トイレ、風呂に使う水の運搬はみんなで行なうようにしましょう。 バケツリレー等が必要な場合は、当番のほかにも協力を頼みます。

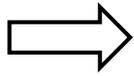
5-1 当番制の活用方法



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 部屋ごとにグループを作って当番をまわす
- ◇ 仕事が終わったら、当番表に日付や担当者名を記入する
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

5-2 当番制にすること

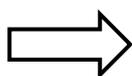


決まった当番とルールを表に整理しましょう

清掃 (共用スペース)	トイレ	○消毒液・殺虫剤を使用
		○消毒液の作成・作成日の記入
		○
	風呂	○
		○
		○
ごみ処理		○
水汲み		○

炊き出し	炊き出しは避難者自身で行うことが望ましいといえます。生活が安定したら、行政やボランティアの人任せではなく、自分たちで生活をしていく意志をもって炊き出しを行いましょう。 炊き出しで出たごみは、当番の人が責任をもって処分します。
食料・物資 受入	救援物資が届いた時に、車からの荷下ろし、保管場所へ運搬を行います。 (配給物資保管場所 → 5ページ)
配給 (弁当仕分け等)	避難所に届けられた物資や食料の配給も、避難者が行なうことが望ましいといえます。避難者名簿を活用し、平等に物資が配給されるように気を配りましょう。 (配給方法 → 19ページ)
夜警	避難所の治安を維持するために、夜警当番をつくることも考えます。必ず2人以上の人で行い、できるだけ男性が行うように制度を整えましょう。

炊き出し	○
食料・物資受入	○
配給	○
夜警	○ 不審者を見かけたら、運営本部に連絡する
	○
	○



このルールは、

に掲示しましょう

6

みんなで快適に生活するための生活ルール

① 風呂・電話の使用ルール

仮設風呂や施設内の電話は、数に限りがあります。使用上のルールを守って、みんなが公平に生活できるように心がけましょう。

風呂の使用	避難生活が長くなると、仮設風呂が設置されることがあります。避難者みんなが公平に入浴の機会が与えられるように、ルールを定めることが必要です。 利用時間は、希望者が多い場合は1人最長20分までとし、落ち着いてきたら1人最長30分までとするのがよいでしょう。必要に応じて、運営組織は入浴券の発行、利用時間(男女別)に応じた一覧表の作成、入浴希望時間の受付等を行いましょ。う。 (仮設風呂の設置 → 7ページ)(清掃当番 → 31ページ)
-------	---

6-1 風呂の使用方法



ルールを話し合い、書き出しましょう

利用時間

一人	分
親子	分
	分
	分
	分

(例)

◇ 利用時間を区切った一覧表(男女別)を作成し、それに従う

◇

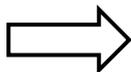
場所 (6ページ)

ルール

(例)

◇ 入浴希望時間の受付は、避難所案内相談受付で行う

◇



このルールは、

に掲示しましょう

<p>電話の使用 (施設内)</p>	<p>仮設電話が設置された場合、電話の取次ぎ方を決めておきましょう。施設内の電話は限られていることから、直接避難者へ取り次ぐことは行わず、避難者に伝言ボックス等を利用して電話があったことを伝え、避難者自身が公衆電話や携帯電話からかけ直すようにします。</p> <p>ただし、緊急の場合もあるので、配慮しましょう。</p> <p>(伝達方法 → 51ページ)</p> <p>また、他の避難者のことを考え、長電話を控えるために通話時間を定めることも考えてみましょう。</p>
------------------------	--

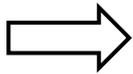
6-2 電話の取次ぎ方



ルールを話し合い、書き出しましょう(伝言方法をあきらかにします)

(例)

- ◇ 運営本部は直接避難者には取り次がないこととする。
- ◇ 避難者へは伝言をし、避難者自身から折り返し携帯電話等でかけ直すこととする
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

6-3 電話の使用方法



ルールを話し合い、書き出しましょう

利用時間

: ~ :

場所 (6ページ)

ルール

- ◇ 深夜電話について(禁止・制限)

- ◇ 通話時間は1回()分とする

◇



このルールは、

に掲示しましょう

携帯電話 の使用	携帯電話の音や通話の声は、騒音になります。使用場所、時間を考えてみましょう。 (携帯電話使用場所 → 7ページ)
-------------	---

6-4 携帯電話の使用について



ルールを話し合い、書き出しましょう

利用時間

: ~ :

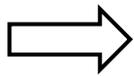
場所 (6ページ)

ルール

(例)

◇ 消灯後には電源を切るかマナーモードにする

◇



このルールは、

に掲示しましょう

②ペット・喫煙・飲酒のルール

避難所では、1つの空間をみんなで共有します。そのため、いつも家で当たり前のように行っている行為にもルールが必要です。気分を害したり、辛い思いをしたりする人が出ないように、みんなでルールを守りましょう。

大切なこと！

人の嗜好は様々です。飲酒・喫煙・ペットなど、全てを禁止するのではなく、相手の立場に立ち、譲歩しあってルールを決める必要があります。

ペットの管理	ペットを飼っている人にとってペットは家族の一員です。一方で動物が苦手な人もいます。 お互いのこと、動物のことを考えてルールをきめましょう。 (ペット置き場 → 3ページ)
--------	---

6-5 ペットの管理についてルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- ペットは所有者が責任をもって管理する
- ペット置き場の飼育はペット所有者が交代で行う



ルールを話し合い、書き出しましょう

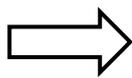
場所

ルール (4ページ)

(例)

◇ ペットはペット置き場で飼育し、室内に持ち込まない

◇



このルールは、

に掲示しましょう

飲酒	<p>お酒は、時にトラブルの原因になることがあります。他の避難者の迷惑をかける程度にとどめましょう。</p> <p>また、お酒の臭いで気分を害する人もいます。飲酒禁止の場所、時間なども考えてみましょう。</p> <p>(飲酒場所 → 5ページ)</p>
----	--

6-6 飲酒についてのルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 飲酒は他人に迷惑かけない程度にする



ルールを話し合い、書き出しましょう

時間

- 学校の授業時間は飲酒禁止

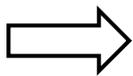
場所 (6ページ)

ルール

(例)

- ◇ 避難者滞在場所に酒を持ち込まない

◇



このルールは、

に掲示しましょう

喫煙	避難所には妊婦や子どもを含め、タバコの臭いや煙で気分を害する人がいます。喫煙禁止の場所、時間なども考えてみましょう。 (喫煙場所 → 5ページ)(喫煙時間 → 27ページ)
----	---

6-7 喫煙についてのルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

○ 喫煙は喫煙場所で行う



ルールを話し合い、書き出しましょう

時間 (28ページ)

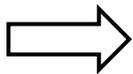
: ~ :

○ 学校の授業時間は喫煙禁止

場所 (6ページ)

ルール

◇



このルールは、

に掲示しましょう

③ 部外者への対応ルールー1

人の出入りが多いと、落ち着いて生活できません。また、プライバシーを保護し、避難所の治安を維持するために、避難者と学校やボランティアといった関係者以外は避難者滞在所に入らないように部外者への対応のルールを決めましょう。

大切なこと！

部外者の入所を勝手に許してしまうと、他の避難者に迷惑がかかってしまいます。対応に困ったときは、避難所案内相談受付に行くように説明しましょう。

(避難所案内相談受付→ 5ページ)

ボランティア	ボランティアは、必ず受付で登録をするようにします。運営本部は、ボランティア受付簿を用意して対応しましょう。 また、ボランティアの要請は、行政を通じて行うのが原則です。避難所に直接訪れたボランティアについては、保険の問題などがあるため、行政の登録を受けるように話しましょう。 ボランティアであることが一目でわかるように、名札、腕章等を着用してもらう工夫も考えられます。 (ボランティアとの接し方 → 21ページ)
来客	見舞い客も受付で対応します。親しくて安心な間柄だからといって、避難者滞在所に立ち入らせるのは、他の避難者にとっては迷惑になってしまいます。受付の近くに面会場所が設置できれば、避難者をそこに呼び出して面会を行いましょう。 (面会場所 → 5ページ)
不審者	不審な人を見かけたら、速やかに運営本部へ連絡します。

6-8 部外者への対応ルール



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 不審な人を見かけたら、速やかに運営本部へ連絡すること



ルールを話し合い、書き出しましょう

- ◇ どんな人か分かるように、必要に応じて目印をつけてもらいましょう

(例) 腕章、名札など

ボランティア

マスコミ

研究者

来客

(例)

- ◇ 親しい来客でも、勝手に避難者滞在場所に立入らせない

- ◇ 見かけないボランティアや、運営本部が立ち会っていないマスコミを避難所ないで見かけたら、受付で正当な手続きを受けたかどうか尋ねる



このルールは、

に掲示しましょう

③ 部外者への対応ルールー2

マスコミ 研究者	<p>マスコミ取材や研究調査の申し出は、必ず受付を通して行います。</p> <p>運営会議を使って、マスコミ取材を受けるかどうか、どのように対応するかどうか、時期をみてきちんと決めておきましょう。取材は必ず、運営本部の人間が立ち会います。他の部外者と区別できるように、取材バッチや腕章をつけてもらうとよいでしょう。</p> <p>避難者滞在場所への立ち入りは原則禁止です。立ち入りを認める場合はそこに寝起きする避難者全員の了承を取らなければなりません。</p>
郵便・宅配	<p>避難者宛の郵便物・宅配物については、郵便局員・宅配業者から直接手渡してもらうことになります。その際には、防犯のために、受付に声をかけてもらうようにしましょう。</p> <p>また、郵便物・宅配物は個人で預かると、トラブルの原因になることがあります。受付等で預かるようにし、確実に本人に渡るようにしましょう。受け取り記録表をつくるなどの工夫も考えられます。</p>

6-9 マスコミ取材・研究調査への対応



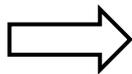
ルールを話し合い、書き出しましょう

- ◇ 取材や調査を受け入れますか
(避難所の状況を見て決めましょう)

受け入れる場合、その対応の仕方を決めましょう

(例)

- ◇ 取材は、必ず運営本部の人間が立ち会う
- ◇ 申し込みは、避難所案内相談受付で行ってもらう
- ◇ 避難者滞在所への立ち入りは原則禁止
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

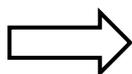
6-10 郵便・宅配物の取次ぎ



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 郵便・宅配物は、受付に声をかけた郵便局員等から、直接本人が手渡しでもらう
- ◇ 不在で受取れなかった場合は、受付で運営本部が預かることとする
- ◇ 不在の際に郵便・宅配があった避難者は避難者掲示板にて伝える
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

7

伝達方法のルール

生活ルールが決まっても、避難者全員が知っていなければ意味がありません。運営組織の話し合いによって決まったルールを避難者みんなで理解し、守ることが重要です。そのために伝達方法を明確にしておきましょう。

大切なこと！

運営組織の中だけで話し合いが行われ、ルールを作る人と守る人が区別されるようになると、ルールへの不満が出てきます。

避難者同士のつながりを大事にし、自分は避難所を運営する一員であることをみんなが認識できるような体制を整えましょう。そのためにも、話し合ったことやルールの伝達方法、さらには要望のくみ取り方法などが重要になってきます。

避難者全体への情報提供手段	
掲示板	避難所内の避難者への呼びかけは、原則として文書を掲示して貼りだすことにより行い、避難者みんなで定期的に掲示板を見るように呼びかけあいましょう。決まった生活ルールも、行政からの情報や、生活情報、交通情報等と一緒にここで伝達するとよいでしょう。 壁新聞を作って避難所の情報を伝える工夫もあります。 (避難者掲示板 → 5ページ) 掲示板に掲示する情報は、いつの時点の情報であるかを明確にするために、必ず掲載開始日時を記載し、発信者や入手先を明らかにします。 また、掲示の管理は運営本部の情報担当に任せましょう。みだりに掲示物に記入したり、はがしたりすると、混乱のもとになります。
口頭による伝達	生活ルールなど、運営会議で決まったことや避難者みんなが知るべき情報は、伝達漏れを防がなくてはなりません。各部屋の代表を通じて、各避難者に口頭による伝達が行える体制を整えましょう。
校内放送	緊急時には、校内放送等の施設設備を用いて避難者全員に伝達する方法もあります。しかし、不在の人には伝わらないほか、何回も放送するようなことになると平穏な避難生活の妨げとなります。使用するべきかどうか、運営本部で決めましょう。

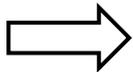
7-1 生活ルールの伝達方法



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 運営会議の報告は、まとめて避難者掲示板に掲示する
- ◇ 部屋の代表への運営会議参加を義務づけ、その内容を部屋のみみんなに報告する
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

7-2 避難者掲示板の管理方法



ルールを読み上げて、確認しましょう

- 掲示物へ勝手に記入しない、勝手にはがさない
- 避難者掲示板へは個人が勝手に掲示をしない



ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ 掲示をしてほしいときは、総務・情報班に申し出る
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

避難者個人への情報伝達	
伝言ボックス	避難者個人にのみ提供する必要がある情報については、伝言ボックスを避難者滞り場所に設置することも考えてみましょう。この場合、伝言ボックス内の情報は個人のものになるので、管理には注意が必要です。

7-3 伝言ボックス(避難者個人への情報伝達)



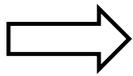
ルールを話し合い、書き出しましょう

伝言ボックスを設置しますか

設置する場合は、その使用方法を決めましょう

(例)

- ◇ 他の避難者に伝言がある場合は、伝言ボックスを利用する
- ◇ 伝言ボックスは教室のグループごとに管理し、部屋の代表以外は中を持ち出さない
- ◇



このルールは、

に掲示しましょう

8

罰則

ルールを決める以上、ルールを守らない場合の対応についても決めておかなければなりません。

大切なこと！

避難所は、非常事態をみんなで助け合って乗り切ろうとすることが何よりも大切です。そのため、罰則を作るのはどうしても避けたいものです。しかし、ルールを守る人と守らない人がいることによって各個人が対立してしまうことも考えられます。

自分たちが避難所を運営し、より快適な生活をする上で、罰則が必要かどうか、みんなで話し合ってみましょう。

8-1 罰則



自分たちの避難所では、罰則が必要かどうか話し合きましょう

(例)

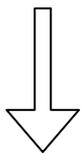
- ◇ ルールを守らない人は、当番とは別に共用スペースの掃除をしてもらう
- ◇ ルールを守らない人は物品を使用禁止にする
- ◇ ルールを守らない人は部屋を移動してもらう
- ◇ ルールを繰り返し違反した人は退出を願う
- ◇ 喧嘩を繰り返す人は、警察に届け出る
- ◇

『生活ルールブック』の使い方

※ 避難所の開設・運営の手順、自主運営組織の立ち上げ方については、『避難所運営管理マニュアル』を活用してください。

※ この生活ルールブックをより有効に活用するために、地震が起こる前に目を通して、避難所生活や生活ルールについて話し合しましょう。

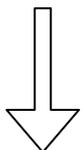
ルール作成



ルールを作成しましょう

- ◇ ルールブックの左ページを読んで、避難所の生活がどのようなものなのかを考えてみましょう
- ◇ ルールブックに従って、生活ルールについて話し合ってみましょう
- ◇ 決まったルールは、右ページに書き込みます
- ◇ 既存のルールを確認し、必要な箇所を訂正します
- ◇ 既存のルールが適切でないときは、線で消しておきましょう

記録・公開



ルールを記録して、みんなで守りましょう

- ◇ 決まったことをルールブックに書き込んで、記録しましょう
- ◇ 決まったルールの確認に、ルールブックを使いましょう
- ◇ ルールをみんなが知る方法の1つとして、ルールブックを活用しましょう

見直し

決まったルールを見直しましょう

- ◇ 避難所の状態は常に変化します
- ◇ ルールが避難所の状態に適しているかを、常に見直しましょう

『生活ルールブック』の構成

左のページで生活ルールについて学びましょう

左のページは、阪神・淡路大震災の避難所の課題事例をもとに、問題になりやすく、ルール化が望ましい項目について説明しています。生活ルールを作成する前に読み、避難所の生活がどのようなものか考えてみましょう。

右のページに生活ルールを記入しましょう

3-8 ボランティアとの接し方

ルールを読み上げて、確認しましょう

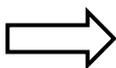
- ボランティアへの感謝の気持ちを忘れない
- 過剰な労務の要求をしない
- 無謀な行為をさせない
- ボランティアの善意と熱意が生かせる環境づくりをする

ルールを話し合い、書き出しましょう

(例)

- ◇ ボランティアに頼む仕事は、運営会議で決められた仕事のみとする
- ◇ 夜()時以降、ボランティアにものを頼まない
- ◇

他に必要なルールがないか、話し合いましょう。
決まったルールはこの欄に記録します。



このルールは、

に掲示しましょう

必要な生活ルールです。

読み上げて、確認しましょう。

貼紙などをして、避難所全体で周知徹底
しましょう。

生活ルールの例です。

適切でないときは、線で消しておき
ましょう。

空白のあるルールは、空白を埋め
てルールを完成させましょう。

関連する場所に、貼紙などをしてルールを徹底します。

掲示すべき場所を決めて、この欄に記入しましょう。

掲示物リスト(61・62ページ)にも記入して一覧をつくっておきましょう。

『避難所運営本部』について

避難所の運営・管理を行う組織です。

機能別に「総務・情報」、「避難者援護」、「給食・物資」及び「救護・衛生」の4つの組織により構成します。



班名	業務の分担	業務内容(例示)
総務・情報班	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難所運営の調整 ■ 情報の収集、提供 ■ 災害対策本部等との連絡調整 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難所運営本部の設置場所決定 ■ 情報収集、整理、確認、提供 ■ 避難者名簿の整理、管理 ■ 区(避難所担当部)との連絡調整 ■ 避難所運営会議への支援
避難者援護班	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難者の生活支援 ■ 区民防災組織、ボランティア等との連携 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難所に使用するスペース、立ち入り禁止区域の指定
給食・物資班	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活物資の管理・配給 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難所専用の備蓄物資の管理、支給 ■ 避難物資の受け入れ、整理、管理、配給 ■ 飲料水の配給、確保 ■ 炊き出しへの支援
救護・衛生班	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難所の救護 ■ 医療救護所への協力 ■ 清掃・衛生管理への支援 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 医療救護所配置場所の事前確認 ■ 医療救護所への協力(医療救護所が設置されない場合、又は設置されるまでの間の応急手当の実施) ■ 仮設トイレの確保、設置 ■ トイレ、ごみ集積場の清掃、衛生管理の支援

避難所運営本部の名簿

	氏名	連絡先
総務・情報班		
避難者援護班		
給食・物資班		
救護・衛生班		

索引（掲示物リスト）

ルールの項目	掲示する場所	ページ
1. 生活ルールを決める前に		
1-1	生活ルールを作成するときのルール	2
1-2	避難するときのルール	2
2. 場所		
2-1	部屋の割り振り方	4, 6
2-2	立ち入り禁止にする場所	8
2-3	土足を禁止する場所	8
2-4	通路	10
校内利用計画図		11-12
3. 生活の基本ルール		
3-1	自分たちの避難所で守る生活マナー	14
3-2	管理のルール	14
3-3	入所・退所の届出の方法	16
3-4	外泊の届出の方法	16
3-5	要望の伝え方	18
3-6	配給方法	20
3-7	配給時間に食料・物資をもらえない人への配慮	20
3-8	ボランティアとの接し方	22
3-9	トイレの使用ルール	24
3-10	ごみ処理方法	24
3-11	設備・火気使用について	26
3-12	清掃方法について	26

ルールの項目		掲示する場所	ページ
4. 時間のルール			
4-1	生活時間		28
4-2	時間のルールを仕方なく守れない人への配慮		30
5. 当番制			
5-1	当番制の活用方法		32
5-2	当番制にすること		32
6. みんなで快適に生活するためのルール			
6-1	風呂の使用方法		36
6-2	電話の取次ぎ方		38
6-3	電話の使用方法		38
6-4	携帯電話の使用について		40
6-5	ペットの管理についてルール		42
6-6	飲酒についてのルール		44
6-7	喫煙についてのルール		46
6-8	部外者への対応ルール		48
6-9	マスコミ取材・研究調査への対応		50
6-10	郵便・宅配物の取次ぎ		50
7. 伝達方法のルール			
7-1	生活ルールの伝達方法		52
7-2	避難者掲示板の管理方法		52
7-3	伝言ボックス (避難者個人への情報伝達)		54
8. 罰則			
8-1	罰則		56
『生活ルールブック』の使い方			57-58
『避難所運営本部』について			59
避難所運営本部の名簿			60

