

避難所ってどんなところ？

運営はだれがするの？

首都直下地震って
本当に起こるの？

避難所

— 首都直下地震に備えて事前に知っておきましょう —

避難所ではきちんと
食事できる？

高齢の両親が心配…

もくじ

はじめに	ーこのパンフレットをご覧になる皆様へー	… 2
1	避難所とは？	… 3
2	首都直下地震は本当に起こる？ ー東京都による首都直下地震の被害想定ー	… 5
3	項目別にみる避難所生活の実態	… 7
4	コラム 1 避難所では共助力を大切に	… 9
5	避難所の 1 日 ー大槌町 安渡小学校避難所の場合ー	… 10
6	時期別にみる避難所生活の実態	… 11
7	コラム 2 避難所でペットと一緒に生活できる？	… 13
おわりに		
参考文献・引用文献		… 14

はじめに



今、首都圏において、マグニチュード7クラスの巨大地震が30年以内に70%の確率で発生すると想定されています。

震災時に自宅などが被災した場合、私たちが拠り所とするのは、都市区町村ごとに指定されている「避難所」です。

しかし、避難所生活の実態はというと、とても過酷で、人々に多大なストレスを与えるもの。

無事に避難所へ避難してきたというのに、劣悪な生活環境が原因となり亡くなる人々がいたという悲しい現実もあります。

この避難所解説本は、過去の震災の実例をもとに、避難所生活がどのようなものなのか知っていただくために作成しました。

今までも、そしてこれからも地震と共に生きていく国、日本。大切な命を守るために。少しでも被害を少なくするために。

私たちに課せられている課題に向き合ってみませんか？



1 避難所って？

1) 避難所と避難場所の違い

【避難所】

災害により住宅を失った場合に一定の期間避難生活をする場所です。

具体的な施設としては、小中学校や公民館など公共施設が多くあります¹⁾。

【避難場所】

地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険になったときに避難する場所で、その大きさは概ね10ヘクタール（東京ドーム約2個分）以上が必要だとされています。大規模な公園や団地、大学などが指定されています¹⁾。

※避難所や避難場所は町会や自治会、または学区ごとに指定されています。

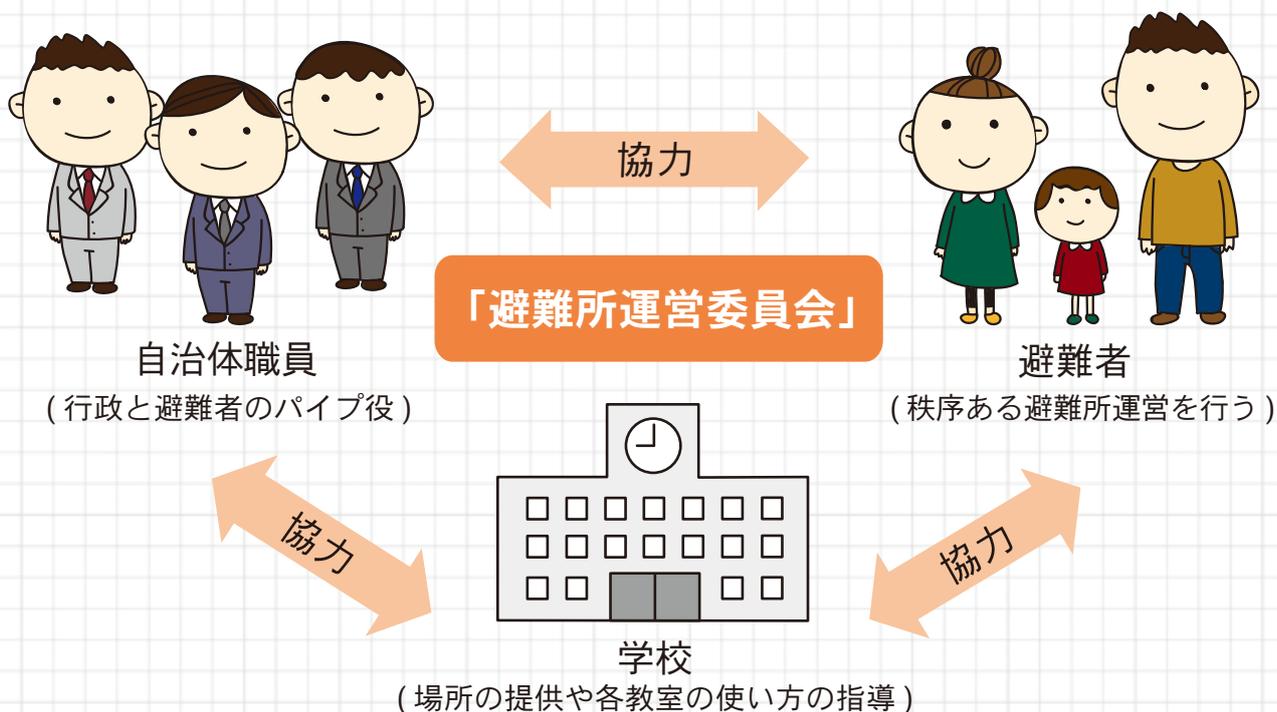
→自宅や勤務先から近い避難所を調べておきましょう！

東京都 避難所

検索

2) 避難所の運営は誰が行うの？

避難所では自治体職員・避難者・学校（避難所）が協力して避難所運営委員会を設立します。



避難者は、避難所のお客様ではありません。

避難所運営の主役です。

避難所生活は集団生活であり、**地域社会の連帯感**が大変重要です。

日頃から近隣のコミュニティーを大切にしましょう。



3) 災害が発生したらまずどうすればいいの？

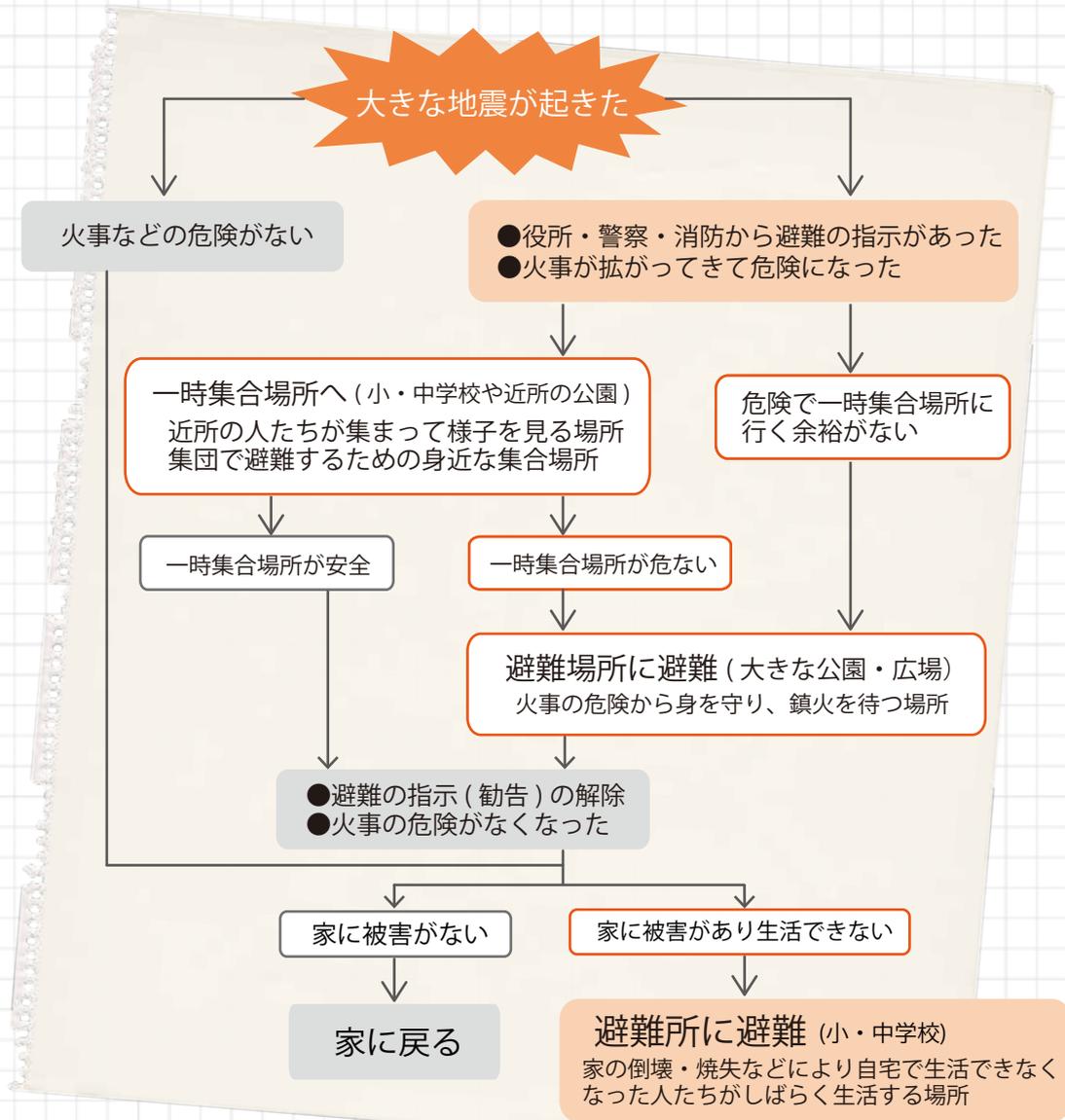


図-1 避難の順序（東京都）¹⁾

4) 東京都 23 区の避難所が足りない！

5万6000人

首都直下地震において、都心が震源の場合、東京 23 区のうち 11 区で大幅に避難所の収容量が足りないことが予想されています。都外からの通勤・通学者、買い物客、旅行者などは数に含まれていません。

自宅や会社・学校などが安全な場合は、その場にとどまるようにしましょう。

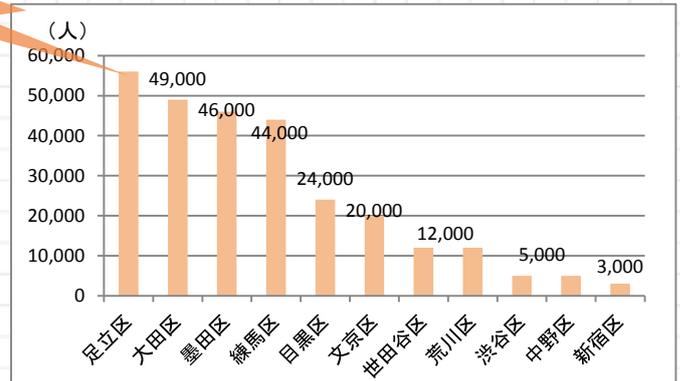


図-2 住民の避難所が不足している区と収容不足の人数²⁾

2 首都直下地震は本当に起こる？

1) 東京都では、4種類の地震が想定されています。

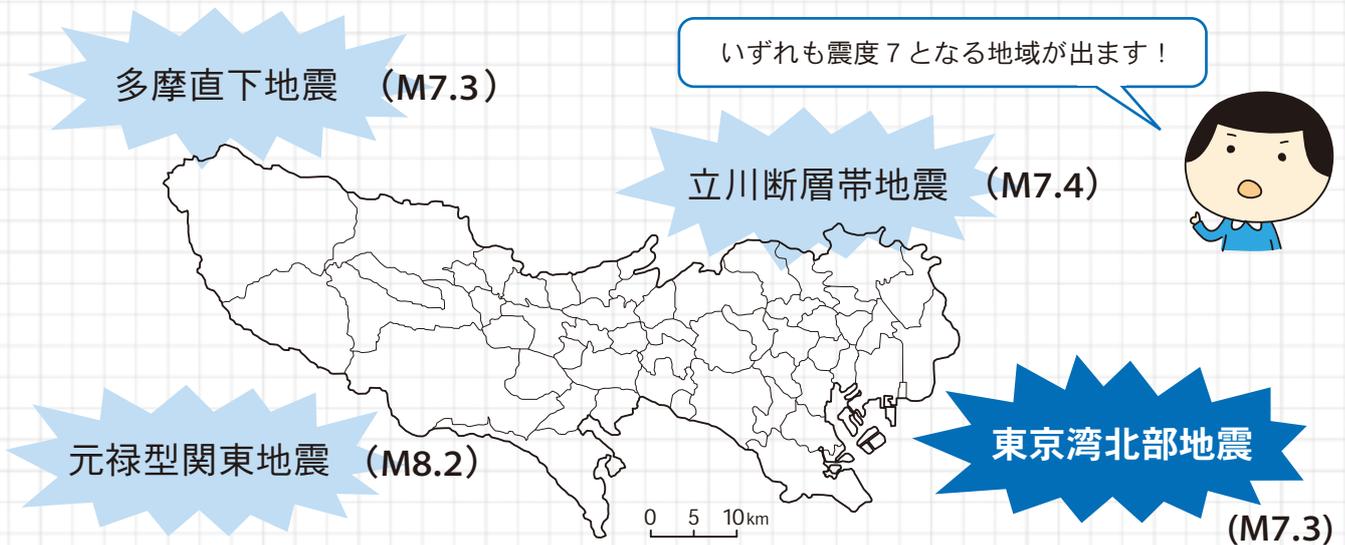


図-2 東京都による大地震の想定³⁾

これらのうち、最も大きな被害が出ると予想されるのが**東京湾北部地震**です。発生確率は、**今後30年間で70%**程度とされています。

※首都圏という広い範囲で見ると、他にも沢山の巨大地震の発生が想定されています。

2) 震度分布の想定 - 東京湾北部地震の場合 -

震度6強以上は23区の70%に及び、7区の一部は震度7となると想定されています。

震度7となる地域

中央区・港区・墨田区・江東区・品川区・大田区・江戸川区のそれぞれ一部

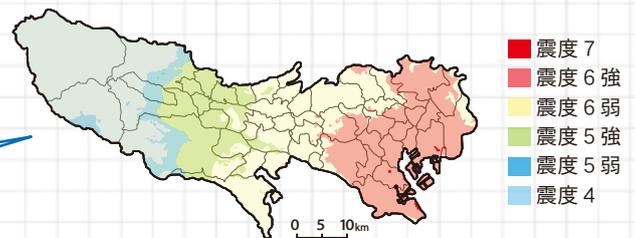


図-3 東京湾北部地震の震度分布(想定)³⁾

3) 被害の大きさは、その時々によって変わります³⁾。

- ① 冬・朝5時
・ 阪神・淡路大震災と同じ発生時間帯
・ 多くの人々が就寝中に被災するため、**家屋倒壊による圧死者が発生する危険性が高い**
・ オフィスや繁華街の屋内外滞留者や、鉄道・道路利用者は少ない
- ② 冬・昼12時
・ オフィス・繁華街・映画館・テーマパーク等に多数の滞留者が集中し、店舗等の倒壊、落下物等による被害拡大の危険性が高い
・ **住宅内滞留者数は1日の中で最も少なく、老朽木造家屋の倒壊による死者数はシーン①と比較して少ない**
- ③ 冬・夕18時
・ 火気器具利用が最も多いと考えられ、そのため**出火数をもっとも多くなるケース**
・ オフィスや繁華街周辺、ターミナル駅では、帰宅、飲食のため多数の人が滞留
・ ビル倒壊や落下物等により被災する危険性が高い
・ 鉄道・道路はラッシュ時に近い状況で人的被害や交通機能支障による影響拡大の可能性が高い

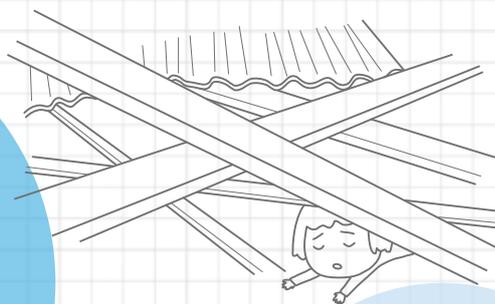
「被災者になるかも」という自覚、持っていますか？



4) もし、東京湾北部地震が冬の18:00に起こったら…

死者

9,641 (人)



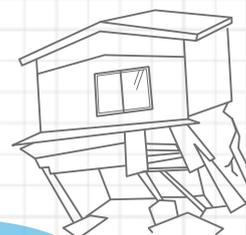
圧死や焼死が多いと予想されます。

重傷者

21,893 (人)

負傷者

147,611 (人)



半壊状態で住めなくなることも。

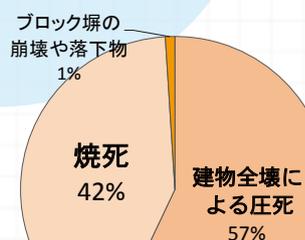


図-4 東京湾北部地震による死因の割合(想定)³⁾

建物被害

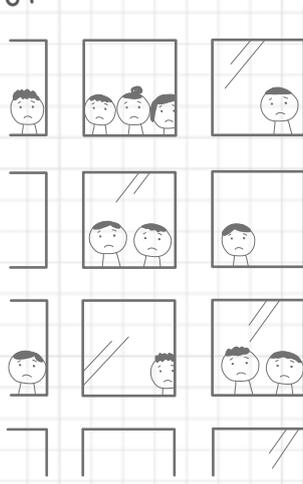
304,300 (棟)

帰宅困難者

5,166,126 (人)

通勤・通学路等の近くにある避難所をあらかじめ調べておきましょう。

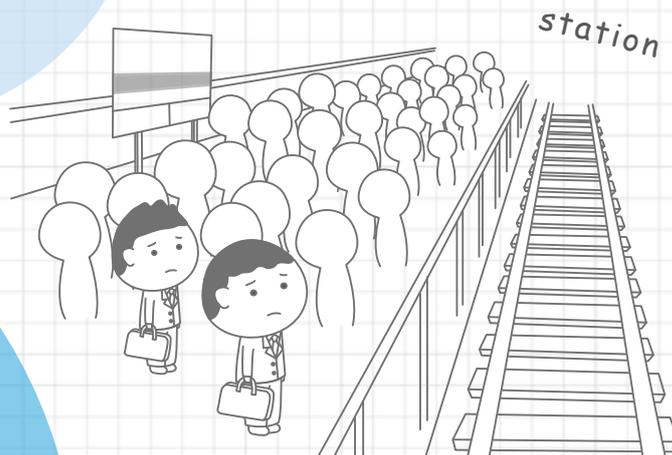
office



安全な場所にいる場合は、無理に移動しないようにしましょう。

避難者

3,385,489 (人)



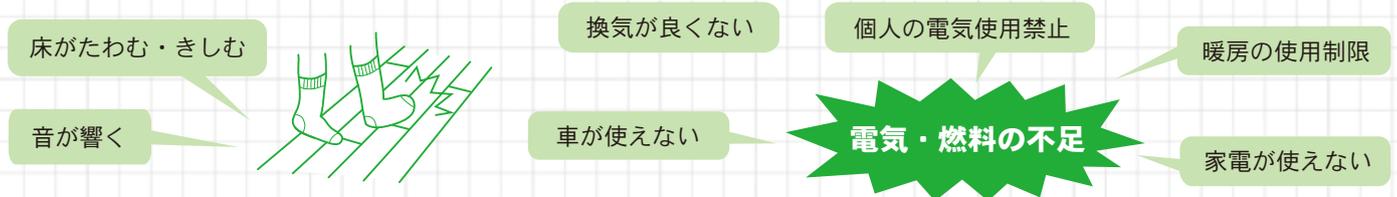
日本の中核である首都そのものが被害を受けるため、東日本大震災などとは状況が全く異なります。

3 項目別に見る避難所生活の実態

1) 避難所は居住空間として不完全です

そもそも、避難所として指定されているのは学校や公民館などの公的施設であるため寝泊まりをするのに適した居心地の良い生活空間ではありません。

①避難所の環境



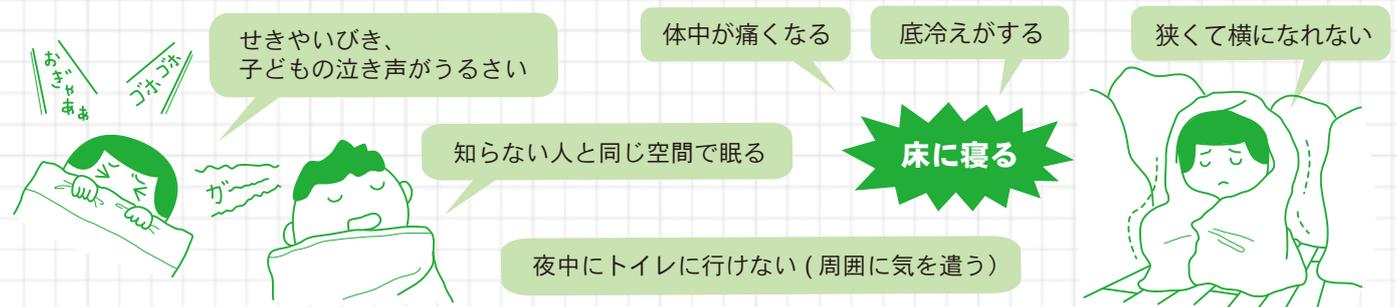
宮城県石巻市の避難所では、一人あたりの専有面積は2㎡程度でした。

これでもまだ、ましな方。足の踏み場もないほどの人々が押し寄せた避難所もありました。

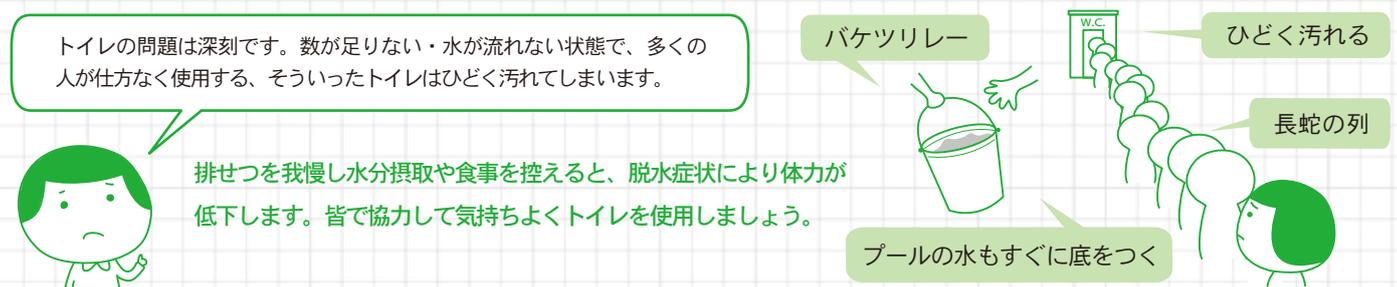
福島県の公民館では、暖房設備が整っていて暖かいものの、著しく乾燥していました。

沢山の人々が集まる避難所では、インフルエンザや風邪等の蔓延が懸念されます。乾燥していればなおさらです。

②就寝環境

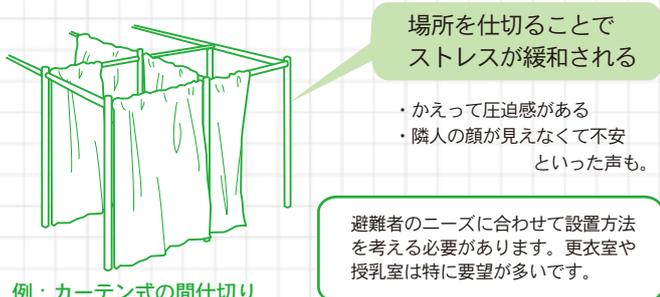


③トイレ



排せつを我慢し水分摂取や食事を控えると、脱水症状により体力が低下します。皆で協力して気持ちよくトイレを使用しましょう。

④プライバシー



例：カーテン式の間仕切り

プライバシー保護のために段ボール等を使った間仕切りを設ける避難所が多いです。一方で、間仕切りは特に必要なかったという避難所もあります。

⑤防犯・トラブル



率先して運営に携わりましょう



2) 食事・物資について

① 食事

種類が偏りがちで、栄養不足が懸念されます。

同じ物ばかり

アレルギーのため食べられるものがさらに制限されるという人もいます。



あたたかいものが食べられない

量が足りない

② 物資

被災者のニーズと、支援物資との間にはギャップがあります。

薬がない

衣類のサイズが合わない(特に靴)



洗濯しても干す場所がない



風邪などの予防はもちろん、身なりを気にする女性たちのためにもマスクがあると便利です。

下着や生理用品、洗面用具がない

③ 食事や物資の配布

支援物資が大量に集まっても、分配するプロセスで混乱が生じやすいので注意が必要です。また、災害の被害が広範囲におよぶと支援がすべての避難所に行き渡らなくなり、避難所ごとに格差が出てしまう場合があります。

物資のとりあい



水ばかり届く

自宅避難者が炊き出しに来るので量が足りなくなる



全員に平等に配布するべきであるという判断のもと、人数分集まらなかった食糧を廃棄してしまった例もあります。



高齢者・子ども・女性など、様々な視点から避難者のニーズを調査し、支援を仰ぎましょう。

3) 入浴について

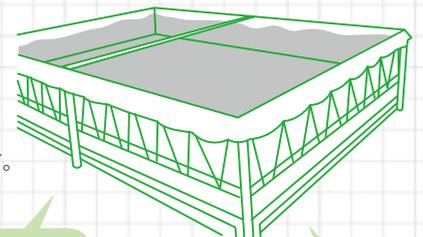
東日本大震災では、震災後1か月の時点で入浴機会が一度もない避難所もありました。

体を拭いてしのぐしかない



自衛隊の仮設風呂

鉄筋やビニールシートで組み立てられています。深さがある為、介護が必要な人も沢山います。



髪を洗えない

お湯が足りない

1回につき最大で40人入浴可能

シャワー付きのものもある

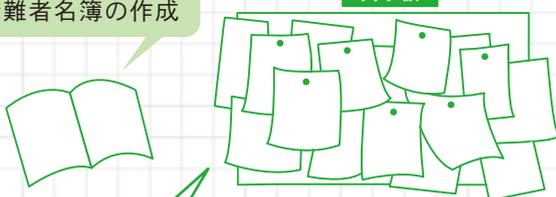
4) 情報管理

災害時は情報が錯綜しやすい

デマが流れる

避難者名簿の作成

掲示板



避難者が一丸となって情報の収集・共有・発信を行いましょう

5) 健康管理

衛生面をきれいに保ち、健康な避難所生活を。

インフルエンザや風邪が蔓延しやすい

一酸化炭素中毒の危険性

こまめに窓を開け、換気をしながら掃除をする習慣を作りましょう。



ストレス

エコノミークラス症候群を発症しやすい



意識して体を動かし、二次災害を防ぎましょう。

不安や心配事は人に打ち明け、心の負担を軽くしましょう。

4

コラム1 避難所では共助力が重要です！

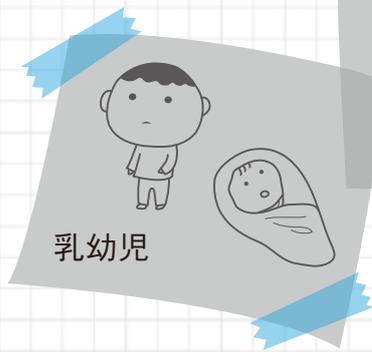
災害時要援護者のこと、知っていますか？

災害時要援護者とは、災害時に1人で避難あるいは避難所生活をするのが難しい人々のことを言います。

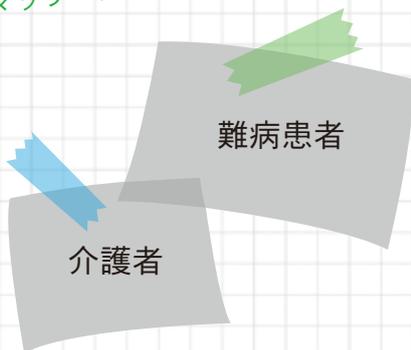


「身体、疲れていませんか？
マッサージしましょうか。」

自分にできることを
探しましょう！！



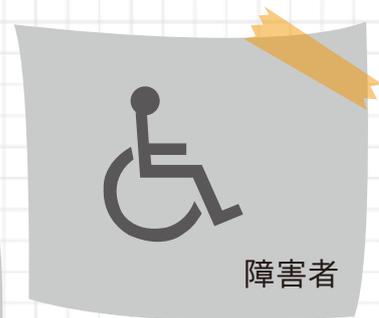
「当番、変わりますよ。」



介護者

「資格をもってる！」
「英語が得意！」
そんな人は、ぜひ生かしましょう。

些細なことでもいいのです。



「何か困っていることや、
お手伝いできることは
ありませんか？」

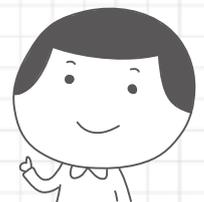
最優先要援護者

病院や福祉避難所へ優先的に避難する必要がある

その他の人々

周囲の声掛け、配慮があれば避難所で生活できる

自助とともに共助にも目を向け、避難者自らが災害時要援護者を支えられるかが課題です。

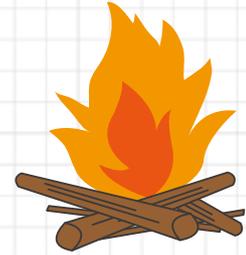


日ごろから地域コミュニティーを重んじ、共助力を鍛えましょう！

02:00

火おこし

火おこし担当の男性が校庭へ。
焚き火が燃え出すと人々が集まりはじめる。

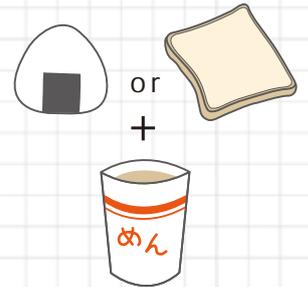


07:00

朝食

具なしおにぎり1個かパン一切れに汁物が定番。
器がないのでカップ麺の器を洗って使う。

食事ボランティアが時折振る舞う肉や魚などの
“豪華版”で辛うじて栄養のバランスを保っている。



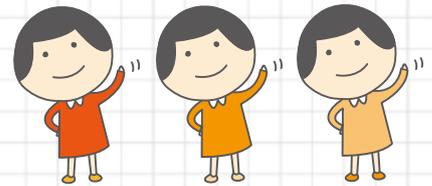
08:00

朝礼

犠牲者に対する黙祷が捧げられ、災害本部からの連絡や
自衛隊からの捜索状況が報告される。

ラジオ体操

朝礼が終わると全員でラジオ体操。



free time

職場が再開した人は職場へ

復興復旧活動をする

ボランティア団体のイベントに参加する

室内で過ごす

当番を決める避難所もあります。

- 例) ・情報管理係
・安全衛生係(掃除など)、
・物資調達・配布係

17:00

夕食のサイレンが鳴る

発泡スチロールのお皿を持ってお鍋の前に列ができる。



22:00

避難所(体育館)の消灯

受験生のための勉強スペースを設ける
体育館の3分の1だけは点灯するなどの工夫

6

時期別にみる避難所生活の実態

東日本大震災の実例をもとに

初動期 (発災～24時間)

2011年3月11日～

展開期 (24時間～3週間)

2011年3月12日～3月31日

避難所には、足の踏み場もないほどの人が集まった



横になれず、足を抱えて座ったまま休んだ



毛布が足りず、1枚を3人で使った

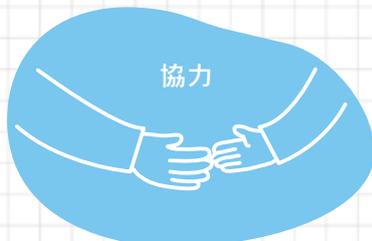
教室のカーテンやカーペットを暖をとるために使った



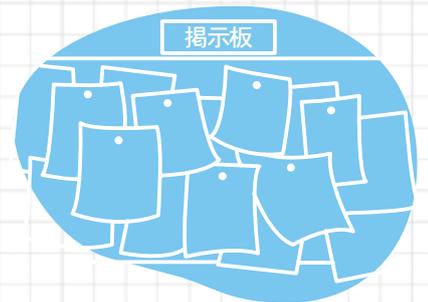
明かりがなく1m先ですらはっきりとみえない
停電のため電話やメールなどは通じなかった



互いに助け合ううちに年齢とは関係なく新しいつながりができ、心強くなった



ストーブ7個が設置されているが夜は消され、底冷えが厳しくて眠れない



避難者名簿と共に、メッセージを書き込む伝言板が壁一面に貼られている

物資の配布やトイレの使い方に関する苦情が増えている

支援物資の配給が混乱している
15日には食べきれないほど届いたがその後は1日1回のみ

配給開始の3時間前から列ができた



電気などが少しずつ復旧し自宅に戻る人が増えた

1週間に1回でも風呂に入りたい

タオルなどで拭くためのお湯も足りない



安定期 (3週間以降)

2011年4月1日～

撤収期

2011年6月～

断水のためプールからトイレまでバケツリレーで水を運んだ

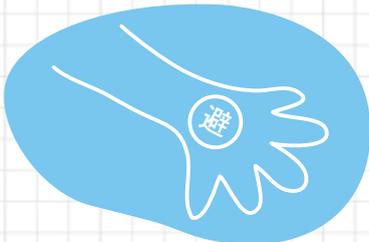


生徒たちが食料の調理や配布、トイレの水くみ、清掃など役割分担して避難所生活に耐えている

体調を崩す人が増えている

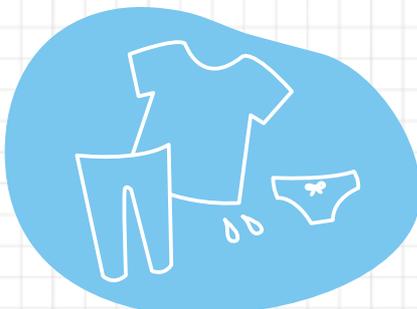


満杯状態が続く中、避難者が施設に無断で知人らを入所させるケースが相継いだ

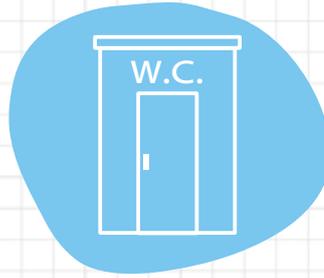


入所者全員の手にペンで印をつけ、印のない人は館内に入れたい対応をとった

避難所内でお金や食料が盗まれる

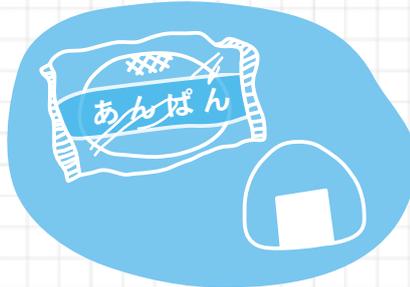


洗濯物を干す場所がない



仮設トイレが外にあって不便

栄養バランスの整った食事がしたい



アレルギーなどへの配慮は個人に任せている

指定避難所ではないため、行政や近隣の団体との情報共有がなされていない



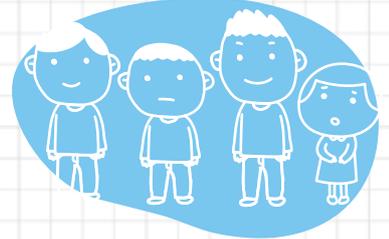
子どもに優しい言葉をかけてくれる人もいるが、そういう人ばかりではないので気を遣う

避難所にいつまでいられるのか分からない目標が立てられない

避難所生活が長期化すると、避難所を出たあとの生活再建に対する不安を感じる人々がたくさんいます。



公的意思決定の場で女性は圧倒的少数派



女性が間仕切りを求めたら、男性班長に「管理が行き届かなくなる」と却下された

避難所内住民を対象にしたハンバーガーを避難所以外の人にもらいに来てしまい、配れなかった

避難所内での物資の配布が不平等

自衛隊の炊き出しに外部の人が来てしまい、食料が不足している。

物資の配布方法に関するトラブルが起りやすいようです。避難所が被災者支援の拠点となるのが理想ですが、自宅避難者への支援までは手がまわらないケースが多いです。



ハエが大量発生した

また、長期的な避難所生活は季節ごとにニーズが変化します。暖かくなると冷蔵庫や夏用の衣類等が必要になります。

仮設住宅の入居説明会があり、なんとなくうきうきした空気が避難所を包んだ

仮設は当選したが、周囲は落選したので素直に喜べない



仮設住宅へ

各避難所が決めたルールに従いましょう

ペットを避難所に受け入れると、様々な問題が生じる可能性があります。そのため、ペット受け入れを許可する避難所もあれば、許可しないという避難所もあります。現時点では、法的な取り決めなどはありません。

人命が最優先！！

ペットを置き去りにするのは心配…

動物アレルギーです
室内には入れないで…

動物がいると
癒される

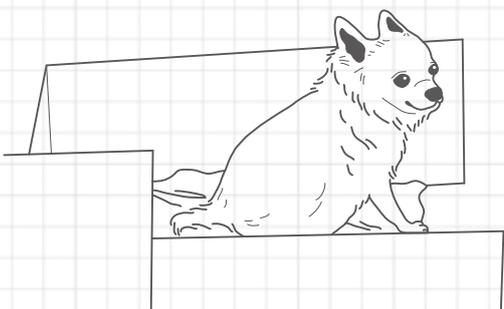
様々な意見があります

動物は苦手…

人も動物も同じ命

- 他人に被害を加えるおそれのある大型動物や危険動物など、特別な管理が必要な動物は受け入れが難しいと思われます。
- 受け入れが許可された場合も、飼い主は責任を持って抜け毛や臭い、排泄物の処理などの衛生管理を行いましょう。

東日本大震災では、ペット連れの避難者のため、体育館の隅にパイプ椅子と段ボールで仕切られた一角を作った避難所もありました。一方で、室内に動物を入れることを禁止した避難所もありました。



避難所にペットと一緒に入所できないからといって無理に車中泊などを続けるのは控えましょう。車中泊をしていてエコノミークラス症候群になり、亡くなった方もいます。



おわりに

2011年、大地震と津波により甚大な被害を受けた東日本。沢山の尊い命が奪われました。中には、事前に準備しておけば、震災当日に正しい判断を下せていれば、また、避難所での助け合いがうまくできていれば…救えた命がもっとたくさんあったかもしれません。

ぜひ一度、自宅や勤務先に近い避難所について調べてみてください。

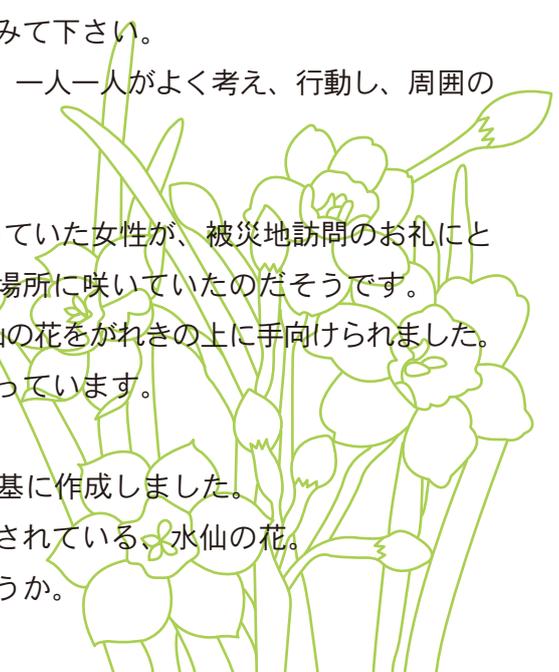
今後わたしたちの身の回りで起こりうる大震災に向けて、一人一人がよく考え、行動し、周囲の人々と助け合いながら生きていきましょう。

東日本大震災で自宅が津波に流され、避難所生活を送っていた女性が、被災地訪問のお礼にと皇后陛下へ水仙の花を贈りました。自宅の庭があった場所に咲いていたのだそうです。かつて皇后陛下は、阪神淡路大震災の被災地を訪れ、水仙の花をがれきの上に手向けられました。その場所は現在、沢山の水仙が咲き誇る水仙公園となっています。

本書2ページの水仙のイラストは、このエピソードを基に作成しました。

春の訪れと共に咲くことから、海外では希望の象徴とされている水仙の花。

日本では、復興の象徴となっていくのではないのでしょうか。



参考文献

- 1) 東京都：東京都防災ホームページ，<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/athome/shelter.html>，2012年12月28日。
- 2) 読売新聞：首都直下地震、大幅な収容量不足で130万人避難先なし，<http://www.yomiuri.co.jp/national/news/20120202-OYT1T00613.htm>，2012年2月2日。
- 3) 東京都：首都直下地震による東京の被害想定，http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/trmg/pdf/assumption_h24outline.pdf，2013年1月3日。
- 3) 頓所直人(取材・文)名越啓介(写真)：笑う、避難所 石巻・明友館136人の記録，集英社新書，第1版，2012年1月22日。
- 4) 河北新報社(編集)：河北新報特別縮刷版 3.11 東日本大震災1ヵ月の記録，河北新報，第1版，2011年6月20日。
- 5) ゆいっこ：結 ゆいっこ 僕らの復興支援，<http://yuicco.com/?cid=8>，2012年5月11日
- 6) 愛媛県保健福祉部管理局保健福祉課：福祉避難所マニュアル，<http://www.pref.ehime.jp/040hokenhukushi/010hokenhukushi/fukushi/chiki/fukushihinanryo/index.html>，2013年1月2日。
- 7) 茅ヶ崎・寒川動物愛護協議会：避難所でのペットの受け入れについて，<http://www.cs-animaldoctor.com/pdf/cs-pochitama-ukeire.pdf>，2013年1月2日。

作成：日本女子大学 家政学部 住居学科 4年 平田研究室 中村 裕里子

2013年1月24日

