令和6年10月11日（金）

山梨県特別支援学校知的障害教育校PTA連合会　研修会

大規模災害に備えて　～家庭・学校・地域で～

山梨大学教育学部附属特別支援学校
県立わかば支援学校
県立わかば支援学校ふじかわ分校
県立やまびこ支援学校
県立ふじざくら支援学校
県立かえで支援学校
県立高等支援学校桃花台学園

一般社団法人　福祉防災コミュニティ協会
理事 兼 福祉防災認定コーチ　石塚 由江

自 己 紹 介

名前：石塚 由江　　出身：東京都大田区

趣味：多摩川をジョグウオークすること 空を観察すること

■ 福祉関係の役割

社会福祉法人東京都手をつなぐ育成会城南地域グループホーム/大田通勤寮第三者委員
社会福祉法人 大田幸陽会 評議員　　特定非営利活動法人 みんなの家 理事長

■防災の活動

一般社団法人 福祉防災コミュニティ協会理事 兼 福祉防災認定コーチ
東京都立特別支援学校 防災教育推進委員
大田区自立支援協議会 防災・あんしん部会委員

■PTA活動の経験

2008年～2012年　都立矢口特別支援学校PTA会長、東京都知的障害特別支援学校PTA連合会長、全国特別支援学校知的障害教育校PTA連合会長・顧問を歴任
2012年～2023年8月末迄 全国特別支援学校知的障害教育校PTA連合会事務局次長

大規模災害に備えて ～家庭・学校・地域で～

１．災害リスクを知る
地域のハザードから

２．災害時における特別支援学校
過去の事例から

３．具体的な備え
家庭で･学校で･地域で

山梨県内で過去に発生した主な災害

出典：山梨県防災局防災危機管理課

発生年	主な山梨県内の水害
1959年	8月 台風７号により1907年以来の大被害 特に釜無川・大武川・早川・重川で土石流による被害甚大 死者90人、負傷者794人
1959年	9月 台風15号（伊勢湾台風）により被害が拡大 死者15人
1961年	6月 梅雨前線豪雨により東山梨郡の大沢山で崖崩れ、倒木と土砂が西の沢をせき止め、29日土石流となって牧丘町（北原地区）を襲い、死者５人
1966年	9月 前線・台風26号豪雨のため足和田村（根場地区）等で土石流が発生 死者175人
1982年	8月 台風10号豪雨により大月市浅川地区・秋山村無生野地区で土石流が発生、早川の氾濫で早川町の一部が孤立 死者７人
1983年	8月 ５号・６号と続いた台風の豪雨により大月市・富士吉田市の東部で被害拡大、道路・鉄道等全交通機関が不通、死者３人
1991年	8月 台風12号豪雨により大月で日雨量395㎜ 大月市の国道20号で土砂崩壊、死者７人
2000年	9月 秋雨前線と台風14号による大雨で県の中西部に被害が集中 甲府で24時間雨量294.5㎜、床上浸水102戸、床下浸水525戸
2003年	8月 台風10号により県内で大雨 死者１人
2004年	10月　台風23号により県内で大雨 甲府市善光寺町で土砂崩れ発生、床上浸水57戸
2011年	9月　台風第12号による大雨と暴風 半壊1戸、一部破損3戸、床下浸水13戸 土石流等8件、地すべり1件、がけ崩れ８件
2017年	10月　台風第21号及び前線による大雨及び暴風等 一部損壊1戸、床上浸水2戸、床下浸水7戸 土石流等1件、地すべり1件、がけ崩れ1件
2018年	9月　台風第24号による暴風・大雨等 半壊8戸、一部破損82戸、床上浸水5戸、床上浸水3戸 土石流等1件、がけ崩れ2件、負傷者（軽傷）1名
2019年	10月　台風19号による大雨により、大月市の国道20号で橋梁陥没 勝沼・大月・上野原・富士川・古関・切石・南部の気象台観測所で日最大雨量を更新　床上浸水2戸、床下浸水3戸、土砂流入3戸

発生年	主な大規模地震時の山梨県の被害
1923年	『関東大震災』　9月1日　11時58分発生 M7.9　甲府 震度6　県内死者20人
1944年	『東南海地震』　12月7日　13時35分発生 M7.9　甲府 震度5　県内負傷者2人
1983年	『山梨県東部地震』　8月8日　12時47分発生 M6.0　甲府 震度4　県内負傷者5人
2011年	『東日本大震災』　3月11日　14時46分発生 M9.0　三陸沖東方 70km 震源の深さ 24km 甲府 震度5弱　中央市,忍野 震度5強 ※山梨には直接の人的物的被害なし。
2011年	『静岡県東部地震』　3月15日　22時31分発生 M6.4 富士山頂南 4～5km 震源の深さ 14km 甲府 震度4　忍野村,山中湖,河口湖 震度5強 ※山梨には直接の人的物的被害なし。

1976年	山梨県東部　6月16日　M5.5 県東部で住家等一部破損77棟、道路22か所
1996年	山梨県東部　3月6日M5.3　県東部を中心に14市町村で被害 負傷者3人　住家一部損壊86棟　水道被害3,901戸

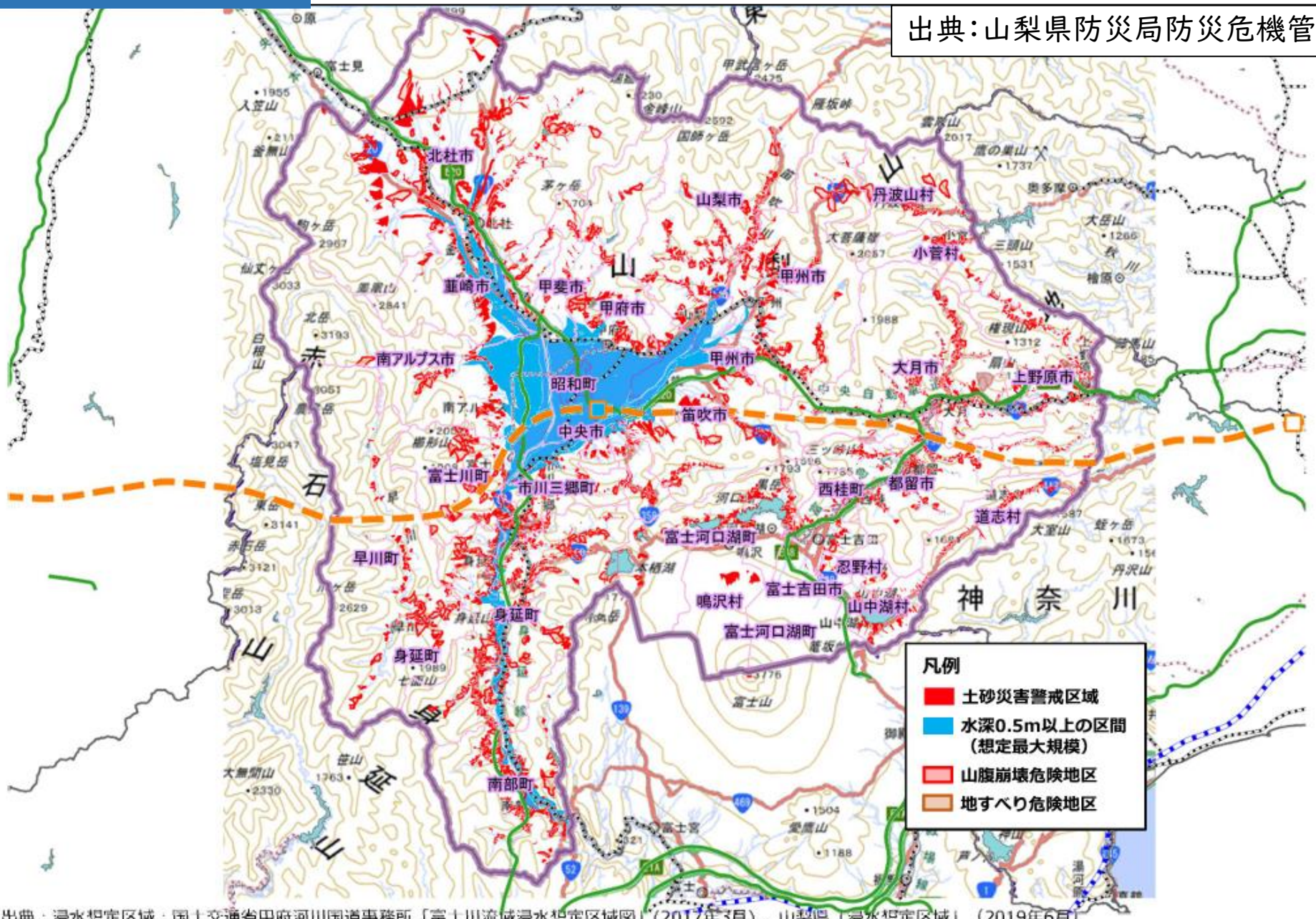
地震：県内震源地はM6.0以上かつ県内震度4以上
　　県外震源地はM6.0以上かつ県内震度5以上　を抽出

出典：気象庁、山梨日日新聞社、甲府市災害史、山梨県立博物館、資料より作成

(参考資料)
「本県で想定される
災害リスク」

Ⅰ.災害リスクを知る　浸水想定区域・土砂災害警戒区域・山地災害危険地区

出典：山梨県防災局防災危機管理課



出典：浸水想定区域：国土交通省甲府河川国道事務所「富士川流域浸水想定区域図」（2017年3月）、山梨県「浸水想定区域」（2019年6月）
土砂災害警戒区域：国土交通省「国土数値情報　土砂災害警戒区域データ」（2018年8月1日時点）　山地災害危険箇所：山梨県「山地災害危険地区情報」（2019年11月）

Ⅰ.災害リスクを知る

「ハザードマップ・ポータルサイト」
(国土交通省が運営)

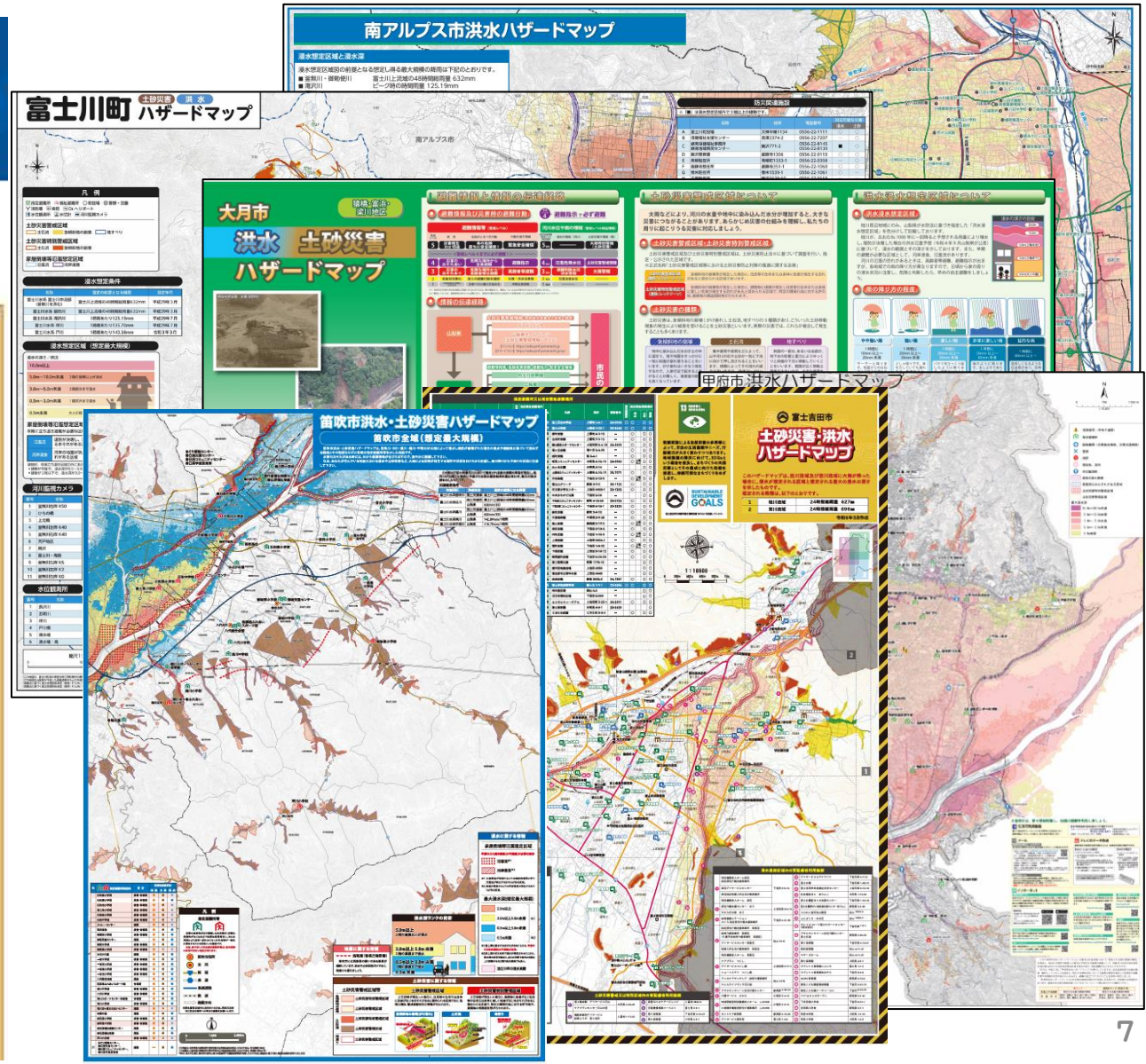
洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

「ハザードマップ・ポータルサイト」(国土交通省)

市町村が法令に基づき作成・公開したハザードマップへリンクします。

わがまちハザードマップとは？ 02

全国の市町村が作成したハザードマップを
地図や災害種別から簡単に検索することができます



閲覧できる主な情報

洪水ハザードマップ

河川が氾濫した時に想定される浸水域や浸水深、避難場所等を表示

内水ハザードマップ

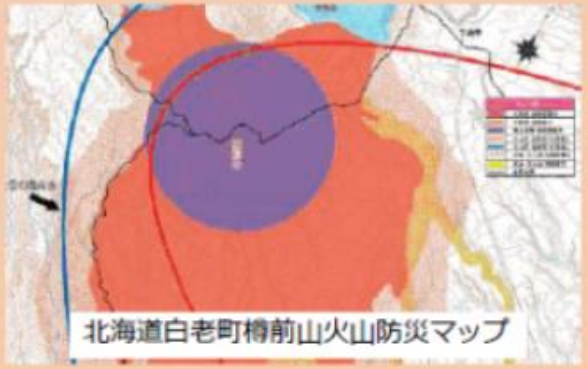
下水道等の排水能力を超えた大雨の際に想定される浸水域や浸水深を表示

高潮ハザードマップ

台風等の影響により、海水が堤防を越えて浸水が想定される地域と浸水深を表示

火山ハザードマップ

火山噴火により噴石、火砕流、融雪型火山泥流等の影響が及ぶ範囲を表示



津波ハザードマップ

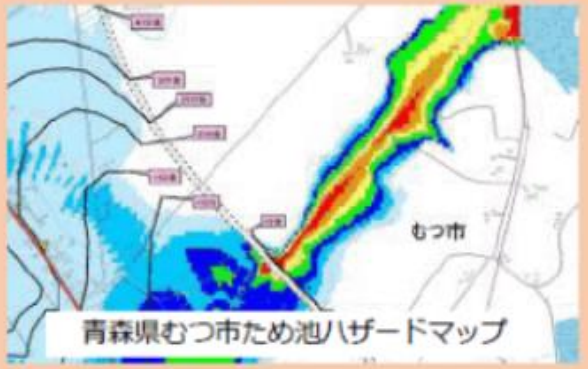
津波が陸上に押し寄せたときの浸水域や浸水深を表示

土砂災害ハザードマップ

土砂災害（急傾斜地の崩壊、土石流、地すべり）の発生危険地域を表示

ため池ハザードマップ

ため池が決壊した時に想定される浸水域や浸水深等を表示



震度被害(ゆれやすさ)マップ

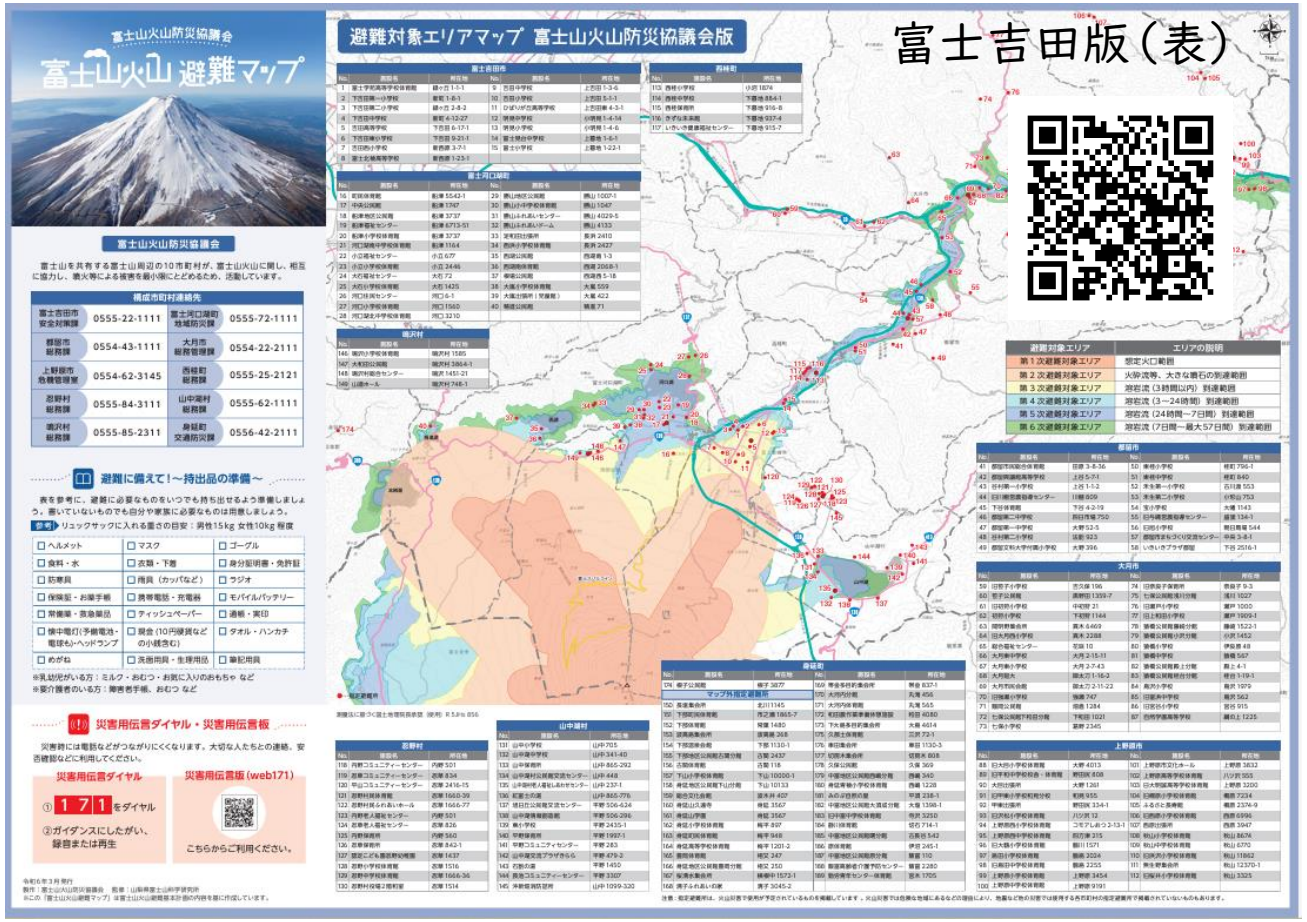
地震時の、震度などの揺れの大きさを表示

出典：国土交通省 国土地理院　ハザードマップ・ポータル パンフレット

Ⅰ.災害リスクを知る

「富士山ハザードマップ」

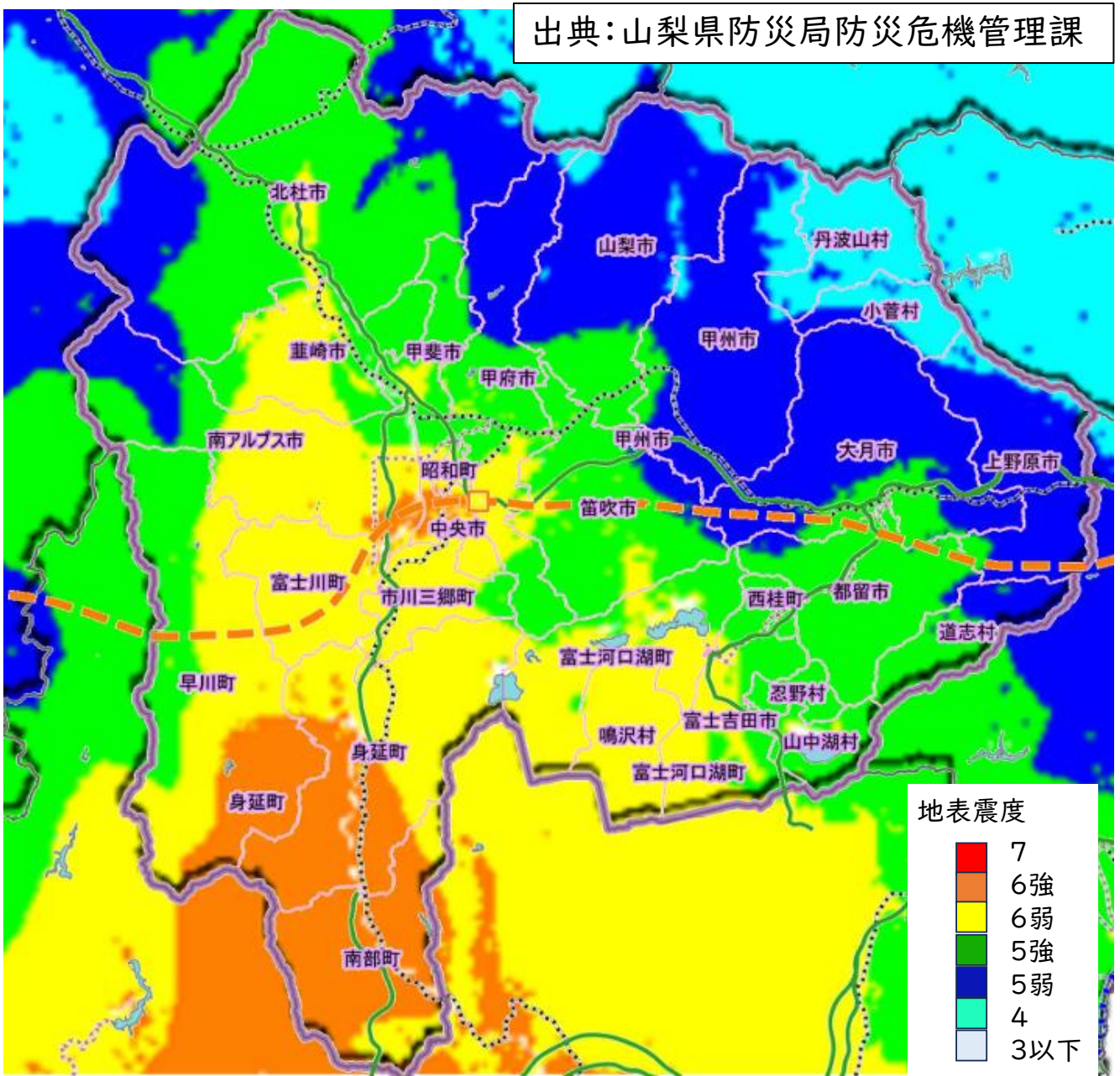
富士吉田市、富士河口湖町、都留市、大月市、上野原市、西桂町、忍野村、山中湖村、鳴沢村、身延町の10市町村により富士山火山防災協議会を構成。

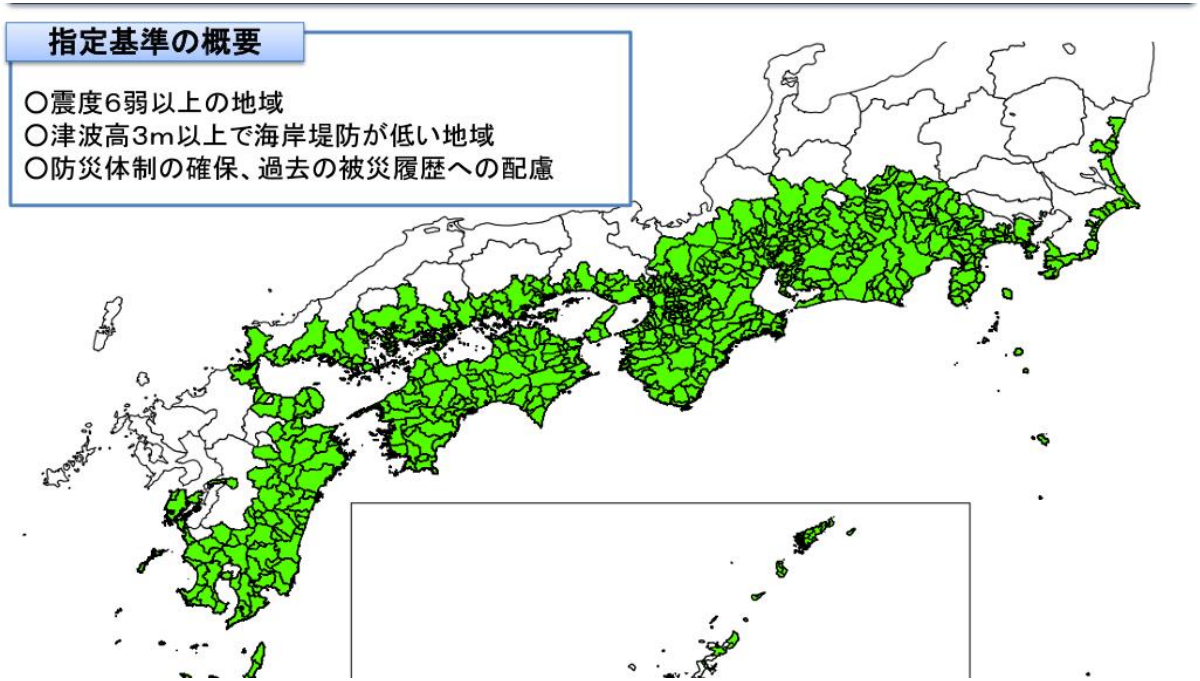


Ⅰ.災害リスクを知る

南海トラフ地震震度想定

出典：山梨県防災局防災危機管理課





南海トラフ地震防災対策推進地域の指定

甲府市、富士吉田市、都留市、山梨市、大月市、
韮崎市、南アルプス市、北杜市、甲斐市、笛吹市、
上野原市、甲州市、中央市、西八代郡市川三郷町、
南巨摩郡早川町、同郡身延町、同郡南部町、
同郡富士川町、中巨摩郡昭和町、南都留郡道志村、
同郡西桂町、同郡忍野村、同郡山中湖村、
同郡鳴沢村、同郡富士河口湖町

南海トラフ地震臨時情報がリーフレットとマンガでわかりやすく！

活断層の状況

出典：山梨県防災局防災危機管理課

糸魚川－静岡構造線断層帯長期評価

身延断層長期評価

曽根丘陵断層帯長期評価

２.災害時における特別支援学校

① 2011年３月11日東日本大震災

宮城県立石巻支援学校での避難所対応

② 2016年４月14日・16日熊本地震

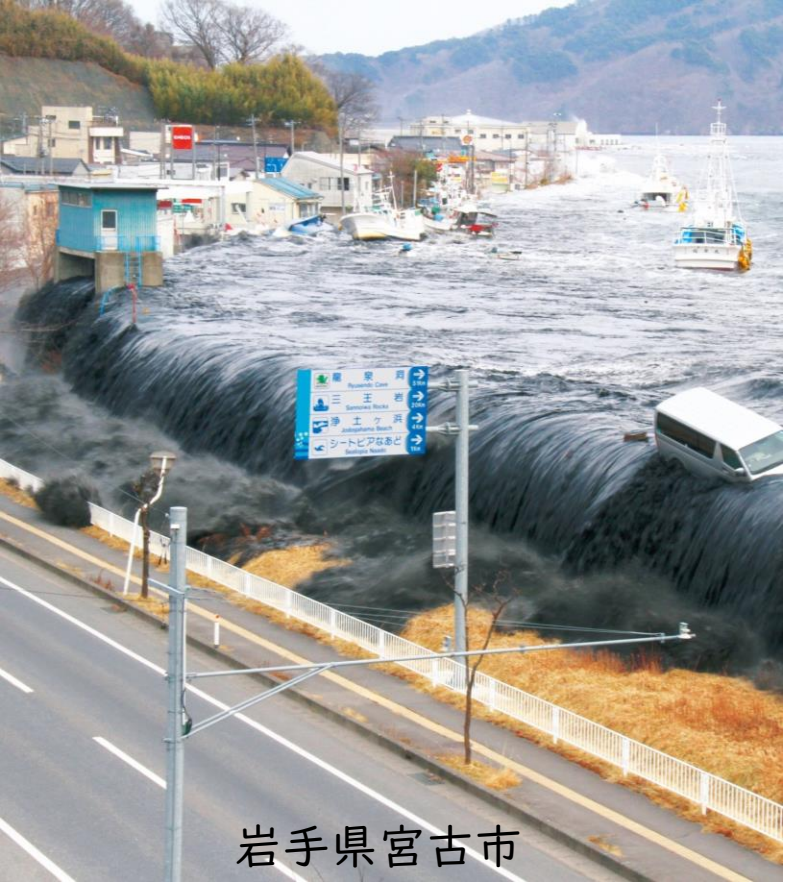
熊本県立大津支援学校での福祉避難所対応

③ 2018年（平成30年）7月豪雨

岡山県立倉敷まきび支援学校の浸水害

④ 2019年台風15号・19号・21号に伴う大雨等の気象災害

千葉県立市原特別支援学校 保護者の思いと学校の対応



岩手県宮古市

宮城県南三陸町　防災対策庁舎

宮城県気仙沼市　大船渡線 鹿折唐桑駅

宮城県石巻市 門脇小学校

①　東日本大震災

東日本大震災

地震の概要（気象庁調べ）

発生日時　2011年3月11日 14時46分50秒
震央地名　三陸沖（北緯38.1度、東経142.9度）
震源の深さ 24km
規 模　　マグニチュード9.0

被害状況（警察庁調べ 2024年3月11日時点）

死者数：1万5,900人　行方不明者：2,520人
震災関連死(※)：3,794人（2024年1月9日時点）

※避難生活の長期化などによって体調を崩して亡くなること

2024年8月1日時点の全国の避難者数：2万8,808人
（うち福島県は5,824人）

宮城県石巻市 東日本大震災で最も多くの犠牲者を出した自治体

2.災害時における特別支援学校

宮城県立石巻支援学校での避難所対応
（3/11～5/8迄の期間）

宮城県立石巻支援学校に避難してきた人【最大避難者81人】

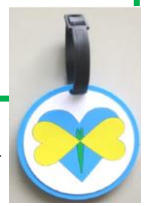
- 在校児童生徒&保護者
- 地域住民
- 地域の学校からの移動
- 石巻赤十字病院からの移動

石巻支援学校の教職員

保護者

- 避難者への**避難所対応**
- 児童生徒の**安否確認**
- 市役所への**配給の陳情**
- **学校再開**に向けての取組

- 手作りの図書室づくり
- 地域との連携を目指すハートバッチ運動



- **県内外の**特別支援学校の教職員、教育大学の学生ボランティアの**応援と協力**。
- **地域の方から**の飲食料、野菜等の**援助**。

問合せ先：宮城県立古川支援学校PTA

２.災害時における特別支援学校

Ⅰ　3.11からの記録
　1 石巻地区の様子　　2 学校の記録

Ⅱ　それぞれの3.11
　1 職員の手記　　2 保護者の手記

Ⅲ　学校の再開に向けて
　1 通学手段の確保　2 給食の再開
　3 医療的ケア体制

Ⅳ　学校の再開と全国からの励まし
　1 心身の変調　　2 全国からの励まし

Ⅴ　新たな備え
　1 津波への備え（マニュアルの見直し）
　2 避難所への備え（石巻支援学校東日本大震災
　　避難所対応から）
　3 地域で生きるための備え

Ⅵ　東日本大震災から学んだこと

Ⅶ　資料
　〇学校の概要

東日本大震災時の避難所に対する保護者意見

【宮城県特別支援学校知的障害教育校PTA連合会のアンケートから抜粋】

騒いだり、自傷行為があったり、睡眠障害があったりするので、車の中で過ごした。**一般の方と過ごすのは、やはり無理**。

高等部1年、自閉症の男子。3日間、自家用車で過ごし、その後地元の小学校に7日間避難した。入った部屋には、お年寄りと自閉症の知り合いの家族がいて、一緒の部屋で過ごしやすかった。が、**子供には1週間が限度だったかもしれない**。

近くの避難所に行ったが、**住んでいる所の避難所ではない**とのことで追い返された。

地域の避難所に避難した。支援物資をいただいても、我が子は**ペースト食**しか食べられない。また、**おむつの交換**等、すぐ隣に人がいると気を遣う。

障害児者が地域の中で**安心して避難生活を送れる環境づくり**も（国が定める）ガイドラインに是非取り入れていただきたい。

南 阿 蘇 村

益 城 町

② 平成28年熊本地震

平成28年(2016年) 熊本地震

	前震	本震
発生日時	2016年４月14日(木) 21時26分	2016年４月16日(土) 1時25分
地震規模	マグニチュード6.5	マグニチュード7.3
最大震度	震度7(益城町)	震度7(益城町、西原村)
死者	273人 (直接死＝50人、災害関連死＝218人、豪雨による二次災害死＝5人)	
負傷者	2,739人	
住宅被害	198,655棟 (全壊＝8,642棟、半壊＝34,389棟、一部破損＝155,230棟)	

2024年3月13日時点

災害関連死218人のうち、70歳代以上の方が169人。災害関連死に至った主な原因は「高齢者等の要配慮者の方が、避難所など慣れない環境の中で長期間の避難生活を強いられたことによる肉体的・精神的負担が考えられる」(熊本県)

熊本県立大津支援学校の福祉避難所対応

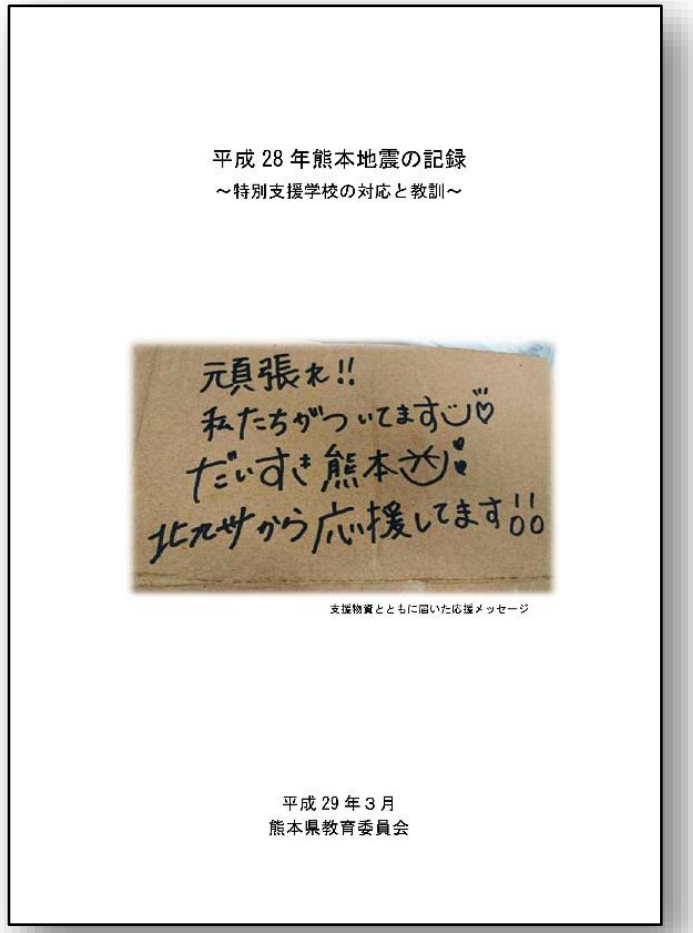
（４/16～ ４/30迄の期間）

熊本県立大津支援学校避難してきた人【最大避難者数:43人】

- 指定避難所に入れなかった高齢者家族や指定避難所で落ち着けない発達障害者
- 認知症で大声を出し、避難所に居られなくなった高齢者家族
- 土砂災害の恐れがある老人ホームの入所者

- 全児童生徒の7割強が避難生活を送った。
- 親戚の家に身を寄せた家族もいたが、**車中泊が多かった**。
- 校区の広さによる学校までの距離があり、**自宅から離れることに躊躇する家族が大半だった**。また、道路事情の不安や不確かな状況、きょうだいの状況や保護者の仕事等から、通学校への避難が難しかった。

２.災害時における特別支援学校

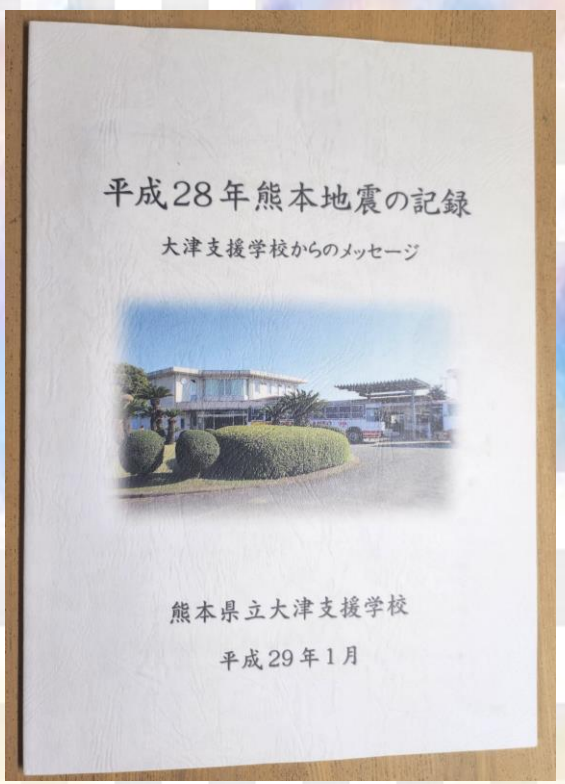


熊本地震
デジタルアーカイブ

・・・以下の内容を見れます・・・

- 「熊本地震における特別支援学校の対応記録と教訓」
- 記録付録、特別支援学校等作成資料
- 平成28年熊本地震記録概要版

当時の大津支援学校で作成された貴重な冊子



熊本地震時の避難所に対する保護者意見 【熊本県知P連アンケートから抜粋】

避難所は**子供の多動や奇声で難しく、居場所がなく**自宅へ戻った。

母親が息子を**男子トイレに連れていくのは大変**だった。

体育館など人が多い所には入ることが難しいので**車中泊を選択**した。

二次避難所(福祉避難所)ができていたら安心できたと思う。

指定避難所に行ってもスペースはなく、**子供が耐えられるスペースではなかった**。

胃ろうからの注入が避難所ではできなかった。

子供と一緒に炊き出しなどの**行列に並ぶこと**が出来なかった。

子供の**障害について理解されず**、「出ていけ」と言われた。

自宅敷地内での車中泊だったため、**支援物資や情報も届かなかった**。

日ごろから交流をしておくことの大切さを痛感した。

補聴器の電池が足りなくなった。

参考 福祉子ども避難所について（熊本市の取組み）

2016年6月、熊本市震災復興座談会において、当時の熊本県立熊本支援学校の校長より、「障がいのある子どもと家族が安心して避難できる避難所について」が提案された。

2017年5月、熊本県特別支援学校知的障害教育校PTA連合会から地震後のアンケート結果を基に、障がいのある子どもと家族に特化した福祉避難所の設置の要望書が提出された。

2019年1月30日、熊本市は市内の特別支援学校6校に「福祉子ども避難所」を設置することを発表。

対象者は「障害児等とその家族」で、特別支援学校の在校生と家族、未就学の障害児とその家族は直接避難できる。

対象の避難所は、障害種別で振り分けられている。

「福祉子ども避難所」についての説明

岡山県倉敷市の豪雨被害状況（東京消防庁提供）

冠水した広島県三原市本郷地区

③　平成30年7月豪雨（2018年）

平成30年7月豪雨による被害の発生状況

国土交通省

○平成30年7月豪雨により、西日本を中心に、広域的かつ同時多発的に河川の氾濫、がけ崩れ等が発生。

○これにより、死者223名、行方不明者8名、家屋の全半壊等20,663棟、家屋浸水29,766棟の極めて甚大な被害が広範囲で発生。※1

※1：消防庁「平成30年7月豪雨及び台風第12号による被害状況及び消防機関等の対応状況（第56報）」（平成30年9月10日（月）14時00分）

■岡山県倉敷市真備町の浸水状況

■愛媛県大洲市の浸水状況

平成30年7月豪雨
災害の概要と被害
の特徴(国土交通省)

【災害廃棄物量】
岡山県：約30万トン
広島県：約119万トン
愛媛県：約25万トン
（平成31年4月末）

岡山県立倉敷まきび支援学校の浸水害

平成26年度に開校した
「県立倉敷まきび支援学校」は、
平成30年7月豪雨災害により、
甚大な被害を受けました。

- 2階の床上5cmまで浸水。
- スクールバス、1階の知的障害部門小学部、高等部職業コース2・3年生教室、肢体不自由部門、事務室、校長室、保健室等は全て水没。
- 復旧工事中は、県内の他の特別支援学校に設置した教室（小中学部）やグラウンドに建設したプレハブ校舎（知的障害教育部門高等部）での教育活動を続けた。
- 令和元年9月2日から元の学校で授業がスタート。

２.災害時における特別支援学校

教職員は、連日30度を超える猛暑の中、校舎の周りの泥等を掻き出す作業を続けました。

被災の記録

岡山県立倉敷まきび支援学校

令和元年台風15号
送電鉄塔2基 倒壊（君津市）

令和元年台風21号に伴う大雨　市原市

令和元年台風19号・21号に伴う大雨
長野県

④ 2019年台風15号・19号・21号に伴う大雨等の気象災害

2019年台風15号・19号・21号に伴う大雨等の気象災害　被害状況

台風15号

（令和元年房総半島台風）
9月8日～9日にかけ、暴風と大雨により、東京都で1人が亡くなり、千葉県では7万4,900棟を超える住家被害が発生。
千葉県では送電鉄塔の倒壊等で最大64万戸が停電に見舞われた。8人が熱中症など停電の影響で亡くなった。

内閣府防災

台風19号

（令和元年東日本台風）
10月12日～13日にかけ、合計1都12県に大雨特別警報が発表された。全国的に広い範囲で記録的な大雨となった。その後も大気が不安定となり、千葉県市原市では竜巻が発生。全国で100,621棟の住家に被害が確認されている[死者・行方不明者108人が発生。

国土交通省

台風21号

台風15号・19号による被害の復旧途上で、10月25日に千葉県・福島県で再び大雨が発生。これにより、千葉県・福島県では27の河川が氾濫。各地で土砂崩れや浸水が発生。千葉県を中心に死者13人、負傷者8人、浸水・損壊家屋3,199棟の被害が生じた。車での避難中に車体の水没や川に流された「車中死」による死亡が発生。

内閣府防災

千葉県立市原特別支援学校　保護者の思い

障がい児を受け入れられる福祉避難所は、**直ちに使用できると良い**と思います。

停電から3日目の夜中2時に電気が復旧。電気と水道が**当たり前に使えるありがたみ**を実感しました。そして交流のある他校の特別支援学校のお母さんたちから子供たちを心配する声や励ましの言葉を多数いただき、改めて**人とのつながりの大切さ**を感じました。

何でも食べられる子ではないので電気が使えないとミキサーがず、**ペースト食が作れない。そのことを考え、電気がいらないミキサーを探そうと思った**。

停電時、夜はろうそくの火を楽しみ、昼はスマートフォンでテレビを観て好きなことをやっていたので、**「楽しい時間」として記憶してしまったのではないか**と思います（説明はしました）。

いつも必要な物を備えておくことを当たり前にすること。**覚悟と強い心を持つこと**。体力をつけておくこと。**自分の身は自分で守ること**の必要性を実感しました。

福祉避難所の開設は要請がないとダメですか？

一時避難等の検討は速やかにお願いしたいです。また、避難所でのプライベートの確保、ついたてなど設備も気になります。

２.災害時における特別支援学校

市原特別支援学校体育館での福祉避難所開設・運営訓練の様子（令和5年2月22日）

千葉県立市原特別支援学校学校の対応

学校は、保護者に行ったアンケートをまとめ、考察内容と学校としての要望事項等を市原市に提出。協定締結している福祉避難所についての対話を重ねていった。

市原市は、要配慮者に対する災害時の支援対策の向上に資するよう、福祉避難所開設・運営マニュアルを作成。また、福祉避難所のモデルケースとして、災害発生時に市原特別支援学校の在校生が一般避難所を介さず、**福祉避難所である同校に直接避難が可能となった。**

３.具体的な備え 家庭で　これだけはやってきたい10項目！

① 自宅の建物や家の周囲を確認し、耐震化を図る
② 水害に強い家にするための対策
③ 家具、家電製品が転倒・落下・移動しない対策
④ 窓、食器棚等のガラスが飛び散らない対策
⑤ 負担感のない家庭内備蓄を習慣化
⑥ 非常用持ち出し品を準備し、置き場所を確認
⑦ 生活用水代替品を準備し、置き場所を確認
⑧ 家族防災会議のすすめ（決め事を紙で持参or携帯にメモる）
⑨「助けてください」が言えるご近所との関係性
⑩「自助バッグ」「枕元用防災セット」のすすめ

３.具体的な備え 家庭で

① 自宅の建物や家の周囲を確認し、耐震化を図る

- 自分の命、家族の命を守るために、**つぶれない建物に住むことが肝心です**。家のまわりにブロック塀や囲いがあれば、それらも含めて**耐震性を確認**してください。
- 建築時の「建築基準法」により、耐震性の保持が異なります。**１９８１年６月以降**に建築確認申請が出されて建てられていれば、新耐震基準をクリアしていますが、**それで大丈夫というわけではありません**。
- 自治体では、建築物の耐震化を検討される方に**各種助成制度**を設けています。住所のある自治体のHP等で確認してください。

3.具体的な備え 家庭で

② 水害に強い家にするための対策

■家の周りの点検

風水害による家屋の被害を抑えるために、日頃から家の周りの点検や整備を行いましょう。

外壁
- ●モルタルの壁に亀裂はありませんか

ベランダ
- ●植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか

ブロック
- ●傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか

排水溝
- ●側溝や雨水ますにゴミや土砂はつまっていませんか

窓
- ●窓枠のがたつきはありませんか
- ●雨戸にがたつきはありませんか

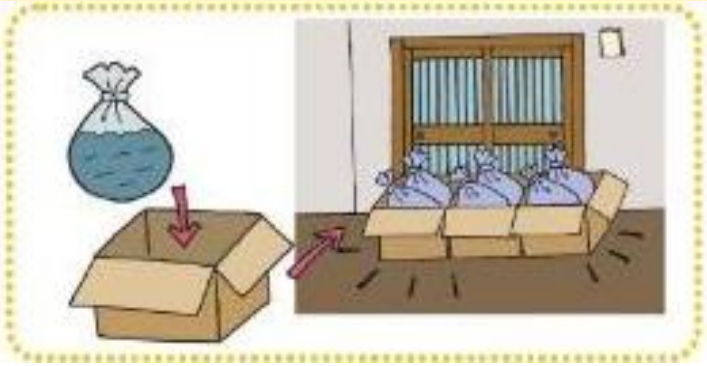
屋根・雨どい
- ●不安定なアンテナはありませんか
- ●トタンがめくれていませんか
- ●瓦のひび・割れ・はがれはありませんか
- ●雨どいにゴミや木の葉は溜まっていませんか

板塀
- ●板塀に腐りや浮きはありませんか
- ●板塀に支柱はありますか

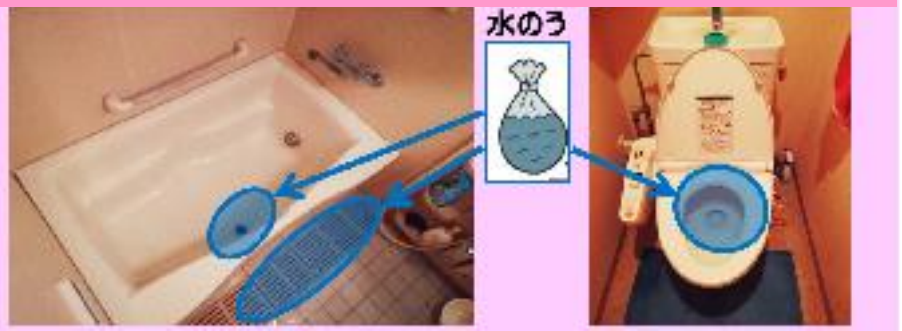
その他
- ●ガスボンベ（プロパンガス等）は固定していますか
- ●商店などでは看板のぐらつきはありませんか
- ●ゴミ箱や植木鉢などは、飛ばないように固定していますか
- ●庭木には添え木をしていますか
- ●窓ガラスが飛散しないような対策をしていますか

家庭でできる簡易水のう工法

水深の浅い段階では、家庭にあるものを使って、簡易水防工法も有効です。これは、ビニール袋と段ボールを使っての「簡易水防工法」です。



逆　流　対　策



流しやお風呂場の排水口、トイレなどから下水が逆流する恐れがあります。水のうで排水口をふさぎ、浸水を防ぎましょう。

３.具体的な備え 家庭で

③家具・家電製品が転倒・落下・移動しない対策

固定器具は、さまざまな種類があり、ホームセンターやネットショップ、100円ショップ等で購入可

37

3.具体的な備え 家庭で

④窓・食器棚等のガラスが飛散しない対策

窓ガラス

食器棚のガラス

カーテンを閉めておくことだけでも効果あり！

デザイン性のあるフイルムも多種あります。

３.具体的な備え 家庭で

⑤負担感のない家庭内備蓄を習慣化

普段から少し多めに食材・加工品等を買っておく。
→食べたら食べた分を買い足す。
→これを続けると、たえず一定量の食品を家庭に備蓄しておくことができます。

「ローリングストック(※)」方式と表現されたりします。

※この言葉は日本で作られた防災用語です。

☆長期保存ができる食品を備蓄することも、大切なことです。

３.具体的な備え 家庭で

⑥ 非常用持ち出し品を準備し、置き場所を確認

情報系グッズ

- 携帯電話(充電器も)
- 家族の決めごと（写真も）
- ヘルプカード、支援ファイル等

飲　食　料

- 飲料水
- 栄養補給のできるゼリー飲料、行動食、好きな菓子等

生活用品

薬（薬手帳）・LEDライト・軍手（耐切創手袋）・ラジオ・現金・万能はさみ・ポリ袋・使い捨てカイロ・絆創膏・ウェットティッシュ・簡易トイレ・タオル・包帯・毛抜き・消毒薬・手指消毒（感染症対策）ガーゼ・三角布・マスク（感染症対策）・エマージェンシーシート(アルミブランケット) 等

その他、家族それぞれの必需品、気持ちが落ち着く食べ物やグッズ

【ペットがいるご家庭は、ペット用の必需品も忘れずに!】

3.具体的な備え 家庭で ⑦ 生活用水代替品を準備し、置き場所を確認

- 私たちは、暮らしの中で大変多くの水を使用しています。
  1日1人あたりの平均使用量は、**約300ℓ**とも言われています。
- 一番多いのが**トイレ用の水**。続いて**風呂、炊事、洗濯、洗面**。
  風呂の残り湯を捨てずにおけば、それだけで150～200ℓの水を備蓄可能です。ただし、集合住宅の住まいでは、貯めおきしないようなルールになっていることもあります。事前に確認しておきましょう。

これらは一例ですが、水を使わなくて済む代替品を備えておくと安心です。

トイレ対策は、最重要

- 大きな地震が起きると断水が生じ、水が出なくなります。
- 集合住宅の場合、配水管の状態を確認しないうちに水を流してしまうと、管が破損していた場合は大変な被害になります。
- 自宅のトイレを「非常用トイレ」としてセットしたり、簡易トイレ、ラップポントイレ等、家族に合ったものを備えておきましょう。

◎1人1日あたり5回の排泄と仮定 ⇒ 5回×家族人数 × 7～10日分

トイレを非常用トイレに

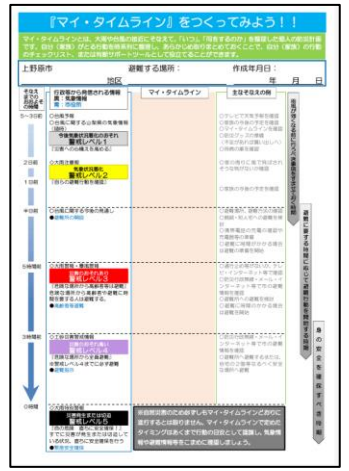
段ボールの簡易トイレ

ラップポントイレ

３.具体的な備え 家庭で

⑧ 家族防災会議のすすめ
(決め事を紙で持参or携帯にメモる)

☆ハザードマップや防災ポータルサイト等を見ながら話し合いましょう。



- 避難所・避難場所、避難方法、避難経路の確認。
- いつ・どのタイミングで・どのように動くのかがわかる一人一人の「マイ・タイムライン」の作成。
- 家族が異なる場で災害に遭遇しても、安否確認ができる連絡方法や再会場所を決めておく。
- 「備蓄品」「非常用持ち出し品」「自助バッグ」等の作成・確認。
- 配慮の必要な家族の避難行動要支援者名簿の登録及び更新。
- 関係事業所、民生・児童委員と情報共有する内容の確認。

３.具体的な備え 家庭で　⑨「助けてください」が言えるご近所との関係性

- 隣近所と感じよく、あいさつを交わす。
- 仲間をもつ、つながる。
  （PTA、自治会・町会、趣味の活動、ペットの会等）
- 地域のお祭りや催し物に参加する。
- 民生・児童委員、町会役員と顔見知りになる。
- 町会・自治会や地域の防災訓練に参加する。

いざという時に助け合える地域とのつながりは平時のうちにつくっておきたい！

3.具体的な備え 家庭で ⑩「自助バッグ」「枕元用防災セット」のすすめ

すべて一例です！

自助バッグ（携帯用）

- 電車やエレベーターの中では、身動きの取れない状態が長く続くかもしれません。
- 出勤時や外出時に気軽に持ち歩くために、あまり重くならないようにしましょう。
- ライト、笛、常備薬、携帯用充電器、行動食、寒いときはホカロン等**自分に必要なもの**をお気に入りのポーチ等に！

自助バッグ（保管用）

- 学校、職場で災害に遭遇したら、しばらくの間待機したり、泊まることも考えられます。
- 空腹を凌ぐ行動食、着替えや**必要な品をロッカー等に保管**しておければ、安心できます。

枕元用防災セット

- 寝ている時に大きな地震が起きると、揺れに気づくまでの時間差があり、**暗闇の中では気が動転**してしまいます。
- **必要なグッズ(靴、ライト、笛、スマホ、個人の必需品〔眼鏡等〕)**をポーチや袋に入れ、大きな揺れでも飛んでいかない工夫をして備えておきましょう。

３.具体的な備え 学校で　特別支援学校版「福祉防災計画」のご提案

消防・防災計画＋避難確保計画＋事業継続計画＋福祉避難所計画

従来の消防・防災計画

災害直後の安全確保
（避難・救助・消火等）

事業継続計画(BCP)

代替施設、児童生徒の保護
人の確保、備蓄物資等
在宅者の避難支援

福祉防災計画

避難確保計画

安全な避難方法、
複数の避難路・避難場所等

福祉避難所計画

地域貢献・連携
地域との支え合い

参考書籍

３.具体的な備え 地域で

保護者
ＰＴＡ

教育委員会
防災課・障害福祉課

自治会・町会
民生委員等

親の会

発達支援センター

放課後等デイサービス

社会福祉協議会

自立支援協議会

公共交通機関

病　院

警 察 署

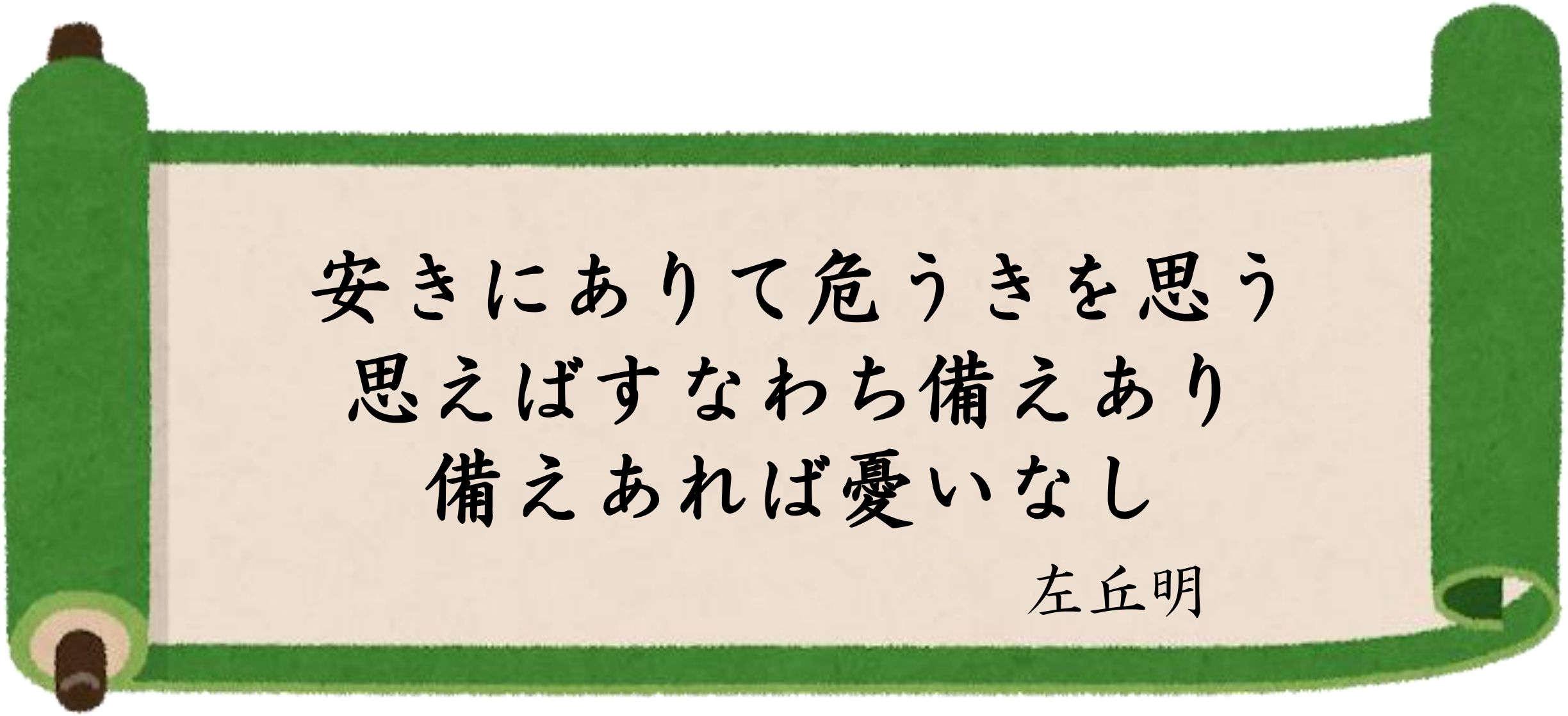
消 防 署

支援団体・
ＮＰＯ法人

近隣の学校関係・
居住地校交流

特別支援学校

注）イメージです。



ご清聴ありがとうございました。