

# よくわかる！ 避難準備&避難所

避難所ってどんなところ？



2023年 3月

※本書は、本文中に掲載のwebサイトを参考にして作成しています。

※この本に掲載された内容は、2023年2月時点での情報です。内容やwebサイトのリンク(URL)等は変更となる可能性があります。

QRコードを  
クリック・タップすると  
紹介したページが  
表示されます

# 避難に必要な 準備と心がまえ

## 早わかりガイド

激甚化し頻発する自然災害、新型コロナウイルス感染症の流行など環境変化が大きい現代こそ、災害から命を守るために、避難について真剣に考え、行動する時代です。

いつ、どんな場合に避難すればいいのか。避難所とはどんなところなのか、何を用意すればいいのか、どんな心がまえで行

けばいいのか。避難所を過ごしやすくするため、私たちにできることがあるのか。避難する方に知っておいてほしいことを女性防災士の視点でまとめました。お役立ち情報いっぱいの本書を読み、まずは避難の準備から、取り組んでみましょう！

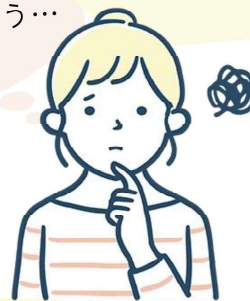
もくじ	今のうちにすること 1 「自宅は安全なのか」を調べる	1
	今のうちにすること 2 避難先を決めておく	2
	今のうちにすること 3 持ち物を用意する	3
	今のうちにすること 4 いつ避難するかは 事前に決めておく	4
	避難所に到着したら「受付」へ	5
	避難所のルール1 可能な範囲で 避難所の作業に参加	5
	避難所レイアウト例	6
	避難所のルール2 避難所での性暴力を許さないために	8
	誰もが過ごしやすい避難所に	9

赤ちゃんが泣いたら  
どうしよう…



授乳、どうしよう…

どこで着替える？



あたしたち、避難所で  
どう 過ごせば 良いのかな…

避難所で犯罪が  
あるって、本当？



遊べるの？



足が悪いんだけど  
トイレは大丈夫かな？



# 「自宅は安全なのか」を調べる

まず、身近にどんな危険があるかを調べておきましょう

## POINT

- 地震、津波、豪雨など、災害によって「危ない場所」は 違う
- 今のうち、ハザードマップで「自宅は安全なのか」を 調べる
- 今のうち、自宅を もっと「安全」にする

## 災害が発生する前に、ハザードマップを確認しよう

災害時に危険になる場所や時間は、地震、津波、豪雨など、災害の種類によって異なります。まずは、よくいる場所（自宅、学校、勤務先など）にどんな危険があるのか、調べておきましょう。日頃から、防災気象情報、避難情報などの収集方法を確認しておきましょう。

### おおいた防災アプリ（大分県）



津波・風水害・ため池など複数あるハザードマップを一度に確認できる。



あなたの家の危険の有無を チェックしよう（おおいた防災アプリでも調べられます）

地震	大雨		
		をタップやクリックすると、情報が得られるページが開きます。	
		想定震度は… 南海トラフ地震 震度【    】 活断層型地震 震度【    】	
		津波浸水想定区域に… 入っている ・ 隣接 ・ 入っていない	
		洪水浸水想定区域に… 入っている ・ 隣接 ・ 入っていない	
		土砂災害警戒区域に… 入っている ・ 隣接 ・ 入っていない	
		ため池浸水想定区域に… 入っている ・ 隣接 ・ 入っていない	

※ハザードマップは「想定」です。災害時は、正確な情報をよく確認しましょう。

## 地震に耐えられる、自宅づくり

壊れた家の下敷きなど「地震による人的被害」は、事前の対策で減らすことができます。地震に備えて自宅の耐震化、家具・家電の安全な配置と固定をしましょう。

### 「木造住宅の耐震化」補助制度のご案内（大分県）



古い木造住宅を、地震に強くするための補助金制度を紹介。

### 地震対策 ～家具類の転倒防止対策～（大分県）



地震のとき家具の下敷きにならないための、配置と固定について解説。



# 避難先を決めておく

安全な「逃げる先」を考えて、家族で共有します

POINT

- 自宅が安全な人は、自宅にとどまる（**在宅避難**）
- 安全なホテルや親戚・知人宅なども避難先になる
- 今のうち、**家族の避難先・連絡方法・合流方法を確認** する

## 自宅が安全な人は、災害時でも自宅で過ごせるよう準備しておく

災害時でも安全な自宅にとどまるためには、水や食料が必要です。

停電や断水、外に出られない状況になっても過ごせるように、日ごろから**ローリングストック**(※)をしておきましょう。

(※) 使ったものを買ひ足し、常に一定量を備蓄しておくこと

災害時に備えた食品ストックガイド  
(農林水産省)



食品の備蓄方法を解説。乳幼児や高齢者などその人に応じた準備についても解説。

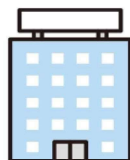
## 逃げた先で「密」にならない、安全な「逃げる先」

新型コロナウイルスなど感染症流行下では、避難所が満員で入れないこともあります。ハザードマップで、避難所以外の安全な避難先と、避難経路を確認しておきましょう。



### 安全な 親戚・知人宅

普段のお付き合いの中で、「災害時に避難させてほしい」と相談しておきましょう。



### 安全な ホテル・旅館

通常の宿泊と同じく、予約と支払いをします。密を避け、快適に過ごすことができます。



### 行政が指定する避難所

地震や大雨など災害に応じて、市町村が指定する避難所（学校や公民館など）へ行きます。



## 日頃のあいさつや、地域の行事で ご近所さんと顔見知りには！

災害は、昼夜や平日休日を問わず発生します。いざというとき頼りになるのは、「遠くの親戚より、近くの他人」ということも。地域の防災訓練や清掃などの行事に参加し、「顔見知り」を増やして

おきましょう。特に、病気や障がいがある人、妊産婦、高齢者など「助け」が必要な人は、地域とのつながりが大切です。まずは、日頃のあいさつを心がけてみましょう。

## バラバラに避難した家族が、あとで合流するには？

災害時は、電話やメールがつながりにくくなります。家族との連絡のために使うLINE などSNSや**災害用伝言ダイヤル(171)**、**災害用伝言板**の使い方を確認しておきましょう。



# 持ち物を用意する

避難先で「自分に必要なもの」は、自分で用意し持参します

POINT

- **自分が使うもの(食料、防寒具、薬など)は、持参する**

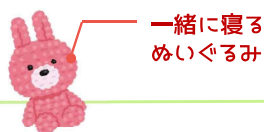
## 今のうち、リュックに「自分と家族が使うもの」をつめておく

避難先に、食料や防寒具があるとは限りません。知人の家や、市町村が指定する避難所（体育館や公民館）に避難するときは、食料や防寒具、薬などを持って行きましょう。

非常持出品を準備しましょう  
(大分県)



避難するときの持ち物リスト。子育て世帯・高齢者向けの持ち物も紹介。



**Check!** 自分にとっては絶対必要！ というものを、準備する

避難所では、「限られた人だけが使うもの」は用意されません。そのため、メガネ、入れ歯、薬、離乳食、

特に多い日の夜用ナプキン、スキンケア用品など「自分や家族に欠かせない物」は、必ず、持参するようにしましょう。



## 新型コロナウイルス等、感染症流行下で必要なもの

多くの人が集まる避難所では、病気に感染する危険性が高まります。「他の人と同じ物を使うこと」を避けるため、感染症対策用品は、持参しましょう。

- マスク □ 体温計
- 消毒用アルコール
- 石けん など

## 避難の時間と、必要なものを具体的に考える

災害発生時にどこで何をしているかや、被害の大きさなどいろいろな理由で、「持ち出せるもの」は変わります。避難の時間に応じた準備も、考えてみましょう。

特集 災害の備え、何をしていますか  
(内閣府 防災情報のページ)



ページの終盤「家庭で準備する備蓄」で、防災のプロが用意した物を解説。

Check!

- ① いつも持ち歩く防災グッズ 外出時は、現金や飲料水などをバッグや車の中に！
- ② 緊急避難時、1～2日の避難に必要なもの（非常持出品）  
災害発生時に、すぐ取り出せるところに保管。非常持ち出し袋は1人に1つ用意。
- ③ 発災後、3日程度の避難生活に必要なもの 状況が落ち着いたら、自宅から持ち出す。
- ④ 1週間以上の避難生活に必要なもの 普段に近い生活を送るための食品や日用品。

# いつ避難するかは 事前に決めておく

避難のタイミングを決めるのは、今のうちに

## 地震

地震発生後、大きな揺れがおさまったら避難する

地震発生時は  
身を守る  
物が落下・転倒・移動  
してこない場所へ

大きな揺れが  
おさまったら避難する  
火災防止のためブレーカーを  
落としガスの元栓を閉める

信頼できる情報を得る  
・家族の安否確認  
・災害情報、避難情報等を入手  
・国・自治体・公的機関の情報収集

## 津波

津波注意報・警報等の発表や、津波のおそれがあれば避難する

強い揺れや  
弱くても長い揺れを感じた  
津波注意報・津波警報・  
大津波警報の発表

川や海岸から離れ、  
より高い場所へ  
避難する  
津波てんでんこ(※)

津波はくり返し襲ってくる  
・一度避難したら戻らない  
・津波注意報・警報の解除まで  
安全な場所で待機

(※) 津波が起きたら、それぞれがてんでばらばらに高所に逃げ、自分の命を守れ、という意味

## 風水害・土砂災害

防災気象情報や避難情報等から判断して避難する

キキクル等の  
防災気象情報(気象庁)、  
川の防災情報(国交省)、  
警戒レベル3・4の発表

高齢者等避難・  
避難指示 の発表、  
「避難スイッチ」に  
基づき 避難する

「避難スイッチ」ってなに？  
避難するきっかけになる3項目  
①情報 ②身近な異変 ③人からの  
呼びかけ(矢守克也, 2021)

## 火山災害

避難情報に従って避難する

防災気象情報(気象庁)  
を注視する  
噴火警戒レベル4・5  
の発表

高齢者等避難・  
避難指示 の発表で  
避難する

大分県にある活火山  
▲鶴見岳・伽藍岳、▲九重山  
由布岳(▲は常時観測火山)

新たな避難情報等について  
(大分県)  
「避難情報のポイント」を紹介。



大雨や台風に備えて  
「おおいマイ・タイムライン」  
を作りましょう(大分県)



市町村から避難情報が出ていなくても自分で危険と判断したら避難する

<参考文献>

矢守克也, "避難スイッチ", 防災心理学入門 豪雨・地震・津波に備える, 京都, ナカニシヤ出版, 2021, P.14-15

# 避難所に到着したら「受付」へ

必要な情報の記入・提出をします

## 避難所では、氏名など自分の情報を提出します

提出した氏名は、**本人が公開を希望しない場合を除き**、家族や知人を探す人のため公開されることがあります。

また、年齢や性別の情報は、避難所にどんな人がいて、どんな支援が必要か把握するためにも使用されます。

避難所の受付で、「はっきりと伝える」こと

- ・DVやストーカーの被害にあっていて、情報を公開できない
- ・アレルギーや基礎疾患があり、支援や配慮をしてほしい など



## 可能な範囲で 避難所の作業に参加

避難所は、ホテルではなく「みんなで作る 共同生活の場」

POINT

- 無理のない範囲で、「できること」から避難所運営に参加する
- 一部の人に 負担を押し付けない

避難所には「お世話をしてくれる業者」はいません。互いにゆずりあい、助け合って生活します。

また、**食事の準備、掃除などは、避難してきた「わたしたち」が担当します。**

まずは、避難所での生活ルール（9ページ）を守る・ゴミを分別して捨てる・自分が汚したトイレは自分で掃除するなど、無理のない範囲で身の回りのことをしてみましよう。

## 避難所の仕事（例）

運営、食料や物資の調達、食事づくり、避難所に到着した物資の積み下ろしや管理、配布、トイレ掃除、居住スペースの掃除、防犯の見回り、困っている人を助ける（子どもの見守り、話を聞く）など



Check!


互いに助け合い、様々な立場の人の意見を聞こう！

- 役割分担するときは、本人の希望をしっかりと確認する  
「運営や力仕事は男性、食事づくりは女性」などと決めつけない
- 避難所の仕事は、特定の人に負担がかからないように定期的に交代する
- 運営には、性別や年齢に関係なく様々な立場の人が参加し意見を反映させる



# 避難所レイアウト例

体育館など広い空間の場合

 長期(3日以上)の避難生活に必要な場所

誰でも相談しやすいよう、男女の相談員を配置

授乳室が用意できない場合女性更衣室が授乳室を兼ねる



## 安心して過ごすため、変わり続けるレイアウト

避難所のレイアウトは、施設の設備、避難者の数や属性など、各避難所の状況によって異なります。また、時間の経過と

ともにレイアウトは変化していきます。しかし、「誰もが安心して過ごせる場にする」という原則は変わりません。

## どんな避難所にも、設置しておくスペース

### 1 居住スペース

- ・世帯ごとに場所を確保する
- ・感染症予防のため、世帯と世帯の間は1m以上離しておく（国推奨）ことが望ましい

### 2 通路

- ・余裕のあるすれ違いや車いすでの通行のため、可能な限り幅を1m以上確保する

### 3 災害時要配慮者居住スペース

- ・トイレや主要な施設が近い便利な場所
- ・高齢者、病気や障がいをもつ人、妊婦などが使用する

### 4 乳幼児世帯居住スペース

- ・おむつ替えスペース、授乳室の近く
- ・夜泣きや夜間授乳があるため、他の居住スペースと離すとお互い快適

### 5 トイレ（男性・女性・多目的）

- ・トイレまでの道は明るく・通リやすく
- ・毎日の清掃や、断水時の水調達は避難してきた人が交代で担当する

### 6 更衣室（男性・女性・多目的）

- ・防犯ブザーを設置し、性犯罪を防止
- ・多目的更衣室は1人で着替えたい人や異性の着替えを介助する時に使う

## Check! 女性専用物資は、女性用トイレ・女性用更衣室に置く方法も!

避難所では、生理用ショーツやナプキンなどが配られることがあります。女性用品は女性が配ることが理想ですが、

人手不足などで配れない場合は、女性専用スペースに物資を置き、各自が必要分だけ使うという方法もあります。

### 7 ペットスペース

- ・衛生面やアレルギー等の理由からペットスペースは屋外に設置する
- ・盲導犬や介助犬は、個室の居住スペースで使用者と生活する

### 8 情報掲示板

- ・誰もが見やすい場所に設置
- ・短い文章・簡単な言い方・絵を使って情報を伝えると外国人や聴覚障がい者、子どもなどより多くの人理解できる

## 避難が長期化（3日以上）した場合、用意するスペース

### 1 仮設トイレ（男性・女性・多目的）

- ・安全確保のため照明や鍵を必ずつける
- ・女性は体のつくり上、トイレを長く使うため、男性より多めに設置。スフィア基準（国際基準）では、女性用トイレは、男性用トイレの3倍必要と定義

### 2 談話室

- ・避難者同士のおしゃべりのほか、外部からの訪問者との面会にも使う
- ・夜も明るくし、眠れない人やスマホを長時間操作したい人が使用する
- ・感染症流行下では、感染対策を行う



02  
ルール

## 避難所での性暴力を許さないために

年齢・性別を問わず、誰もが被害者になる可能性があります

## POINT

- 実態を知り、性暴力を発生させない・許さない環境をつくる
- ひとりひとりが、身を守るための知識を持ち、行動する
- 性暴力についての相談窓口を知っておこう

## 過去の災害での 被害の実態

東日本大震災では、身体的な暴力、痴漢行為、同意のない性行為の強要、言葉の暴力、経済的暴力などが自宅や避難所、路上等で発生しました。特に、わいせつ行為や性交の強要といった犯罪が、避難所で発生していました。

▶ 被害の状況など 詳細



東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書

(減災と男女共同参画  
研修推進センター)

## 性暴力を発生させない環境づくり

## 最低限、男女別に用意

- ・トイレ
- ・更衣室
- ・洗濯物干し場
- ・風呂やシャワー

## 寝る場所を安全に

- ・居住スペースに間仕切りを置きプライバシー空間を確保する
- ・「女性のための世帯用の居住エリア」を用意する

## トイレを安全に

- ・人目がある場所に設置
- ・照明をつけ、夜も明るく
- ・施錠できるトイレ

## 子どもを守る

- ・子どもの遊び場（キッズスペース）を設置
- ・子どもだけにならないよう見守る大人を配置する

## 授乳室

- ・外から見えない場所
- ・夜間でも安全に利用できるよう乳児世帯の近くに配置する

## そのほか

- ・相談できる体制づくり
- ・トイレに相談カードを置く
- ・ポスターで注意喚起
- ・男女一緒に見回り
- ・ストレス軽減の取組 など



## 避難所で犯罪から身を守るための行動

- (特に女性や子どもは) 常に、防犯ブザーを持ち歩く
- 人の目が届かないところ(トイレや暗い場所など)には、ひとりで行かない
- 貴重品は、常に身に付けておく(ポシェットやサコッシュがあると便利)



## 性暴力についての相談窓口を利用する



被害にあった場合は、すぐに相談しましょう

おおいた性暴力救援センター・すみれ (#8891)

※男性の被害についても、相談できます



電話やメールで、災害時以外でも、24時間365日相談できます。



# 誰もが過ごしやすい避難所に

要配慮者が過ごしやすいところは、みんなも過ごしやすい

避難所では、様々な人と共同生活を行います。プライバシーや衛生面で不自由なこともあります。避難所でのルールや

マナーを守り、みんなで協力し、過ごしやすい空間にしていきましょう。

## 避難所での生活ルール例（避難所によって異なります）

### 生活の時間

- ・起床時刻
- ・食事（朝・昼・夕）
- ・消灯（就寝）時刻

### 食料・日用品の配布

- ・食物アレルギーを持つ人は自分で確認
- ・受け取る量や順番は公平に決める

### 清掃・衛生

- ・居住スペースは各世帯で清掃
- ・共用部分は当番制で清掃
- ・ごみは分別してごみ置き場に
- ・手洗い・うがい
- ・定期的な換気

### 施設の利用

- ・居住スペースは土足禁止
- ・喫煙・通話・来訪者との面会は所定の場所で
- ・居住スペースでのテレビやラジオはイヤホンを使用

### ペット

- ・清掃は飼い主が交代で担当する
- ・飼い主は、鳴き声や抜け毛、臭いなどの対策をする

### 災害、あなたとペットは大丈夫？（環境省）



災害時にペットに起こる困りごとと、その対策について解説。



困ったときは、「こんなことに困っています」と意見を伝えましょう。「困りごとを解決するため、私にできること」も考えてみましょう。



困っている人を見かけたら、「どんなことに困っていますか？」「私にできることは何ですか？」と声をかけてみましょう。

## 過ごしやすい避難所かな？ チェックポイント

- プライバシーが守られているか
- 感染症予防の対策（換気、発熱者の隔離）ができているか
- トイレが安心して使えるか（安全な場所か、照明・鍵の有無）
- 高齢者、障がい者、女性、乳幼児、要介護者などへの配慮があるか
- 避難所の運営に、女性の意見が反映されているか
- 避難所の仕事を、一部の人に押し付けていないか
- 困りごとの相談窓口があるか



避難所チェックシート  
（内閣府  
男女共同参画局）



環境が不十分な場合、避難所運営者に「更衣室が必要」など要望しましょう

災害前の、今のうち 見て・使って・慣れておこう！

## 災害のとき あなたを助ける情報

災害時は、停電やアクセス集中により「知りたいことがあるのに、ゆっくり調べられない！」「ホームページが重すぎて、見られない！」となることも。

今のうちに、お気に入り（ブックマーク）登録やアプリのダウンロードをしておくとう便利です。災害前の今、操作方法や内容を確認しておきましょう。

### 県民安全・安心メール （大分県）

気象警報や避難情報が電子メールで届きます。

- ・大雨や洪水などの気象警報
  - ・自治体から出た避難情報
- ※メールの登録作業が必要



### おおいた防災アプリ （大分県）

スマートフォン向けのアプリです。

- ・各種ハザードマップ
  - ・気象警報や避難情報
  - ・道路や河川のライブカメラ映像
  - ・周辺の避難所の自動検索 等
- 災害時に役立つ情報があります。

※アプリのインストールが必要



### 土砂災害警戒区域等情報 （大分県）

大雨のときや地震のときに、土砂崩れ等に巻き込まれるかもしれない危険な場所がわかります。危険が迫る前の、平時の確認をおすすめします。



### 大分地方气象台

気象情報や地震・火山をはじめとした防災情報が掲載されています。現状や今後の予測について知ることができます。



### 大分県 雨量・水位観測情報 （大分県）

川の危険度や現在の状況などが、地図や図でわかりやすく確認できます。災害時の状況把握に役立ちます。

- ・川の状況
- ・水位や雨量の確認



### 大分県災害時多言語 情報センター （大分県）

大規模災害発生時に、英語・中国語・韓国語・やさしい日本語で災害情報を発信しています。



制作：女性防災ネットワーク大分

※この本は、令和4年度大分県女性防災士ネットワーク支援事業で作成しました。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。