

大規模災害時における
避難所運営マニュアル

資料編

平成 31 年 3 月
日 向 市

津波避難場所 (指定緊急避難場所：津波災害)

地区名	避難場所名称	所在地
富 高	富高小学校グラウンド	大字富高 6520
	古城ヶ丘慰霊塔広場	大字富高 6733-1
	若宮近隣公園	大字富高 6982
	日向中学校グラウンド	大字富高 733
	富高学園グリーンスクール	大字富高 751-1
	富高保育園グラウンド	大字富高 3534
塩 見	塩見小学校グラウンド	大字塩見 2678
	塩見農村公園	大字塩見 4605
	石櫃山	大字塩見 933-1
	学校給食センター	大字塩見 3016-3
日 知 屋 本 郷	日知屋公民館前	大字日知屋 1405-イ
	櫛の山公園	大字日知屋 1400-78
	櫛の山東（今別府）	大字日知屋 454-2
	本善寺	大字日知屋 1379-1
	旧第一糖業社宅前広場	大字日知屋 2251-2
	大御神社上	大字日知屋 53
	堀一方避難タワー	浜町 1 丁目 75
	牧島山	大字日知屋 5514-1
	永江避難タワー	大字日知屋 7713-2
	曾根避難タワー	曾根町 1 丁目 242
	幡浦公園	大字日知屋 5770-1
	幡浦・愛宕神社	大字日知屋 5484
	旭化成社有地	大字日知屋 5555-3
アイリー・ガーデン	日向市江良町 4-24	
日 知 屋 枝 郷	大王谷運動公園陸上競技場	大字日知屋 12106
	大王谷運動公園野球場	大字日知屋 12106
	大王谷学園初等部グラウンド	大字日知屋 12105-1
	亀崎近隣公園	亀崎 3-16
細 島	御銚ヶ浦公園	大字細島 93-1
	朝日公園	大字細島 123-1
	銚島神社	大字細島 330

地区名	避難場所名称	所在地
細島	観音寺	大字細島 354
	八坂神社	大字細島 424
	官軍墓地駐車場	大字細島 515
	細島小学校上車回転場	大字細島 2437
	お大師さん上	大字日知屋 2366
	常夜灯	大字細島
	妙国寺	大字細島 373-1
	桜ヶ丘	大字細島
財光寺	日向高等学校グラウンド	大字財光寺 6265
	財光寺中学校校舎	大字財光寺 4863-34
	定善寺	大字財光寺 7295
	本光寺	大字財光寺 7133
	長江避難タワー	大字財光寺 188-2
	往還 1号避難タワー	大字財光寺 371
	切島山 2区避難タワー	大字財光寺 1182-1
	切島山 2区避難山	大字財光寺 1564-4
平岩	日向工業高等学校西側高速道路法面	大字平岩
	日向インターチェンジ西側高速道路用地	大字平岩
	平岩小中学校グラウンド	大字平岩 33-3
	旧岩脇中学校グラウンド	大字平岩 200
	平岩児童遊園	大字平岩 380-3
	平岩農村公園	大字平岩 360-3
	土々呂毛採石場	大字平岩 10780-6
	平岩愛宕神社	大字平岩 9694
幸脇	旧幸脇小学校グラウンド	大字幸脇 1337
	権現崎公園	大字幸脇 17-5
	飯谷農村公園	大字幸脇 1724-乙
美々津	美々津小学校グラウンド	美々津町 3506
	美々津児童遊園	美々津町 3432-1
	高松児童遊園	美々津町 590
	J A日向美々津支店広場	美々津町 2391
	美々津・愛宕神社	美々津町 3849
	美々津・忠魂碑	美々津町 3823-1
寺迫	寺迫小学校グラウンド	東郷町山陰甲 347

津波避難ビル

地区名	施設名	所在地	人数(人)
新町	アラータビル	上町 170-1	135
	ホテルメリッサ日向	上町 17-7	195
	ホテルベルフォート日向	上町 7-3	720
	ホテルルミエール日向	本町 11-1	442
	日向第一ホテル	本町 11-5	600
	日向市役所テラス	本町 10-5	5,732
	トライアル日向店	都町 10754-11	12,774
富高	市営小松崎住宅	大字富高 276-1	35
	Sun Life大坪1・2	大字富高 275-6	21
	日向警察署春原職員宿舎B棟	春原 2-14	6
財光寺	ピュアシャインハイツ	大字財光寺 1143	69
	協和病院	大字財光寺 1194-3	1,865
	市営財光寺北住宅1号棟屋上	大字財光寺 124-1	792
	プレジデント平和	大字財光寺 1360-1	638
	マウンテンI	大字財光寺 1746-3	36
	財光寺南小学校	大字財光寺 2867	1,000
	市営大原住宅5号棟	大字財光寺 2937-1	35
	ディアコート大原	大字財光寺 3429-2	37
	グランデュオ日向	大字財光寺 3445-22	114
	県営三ツ枝B団地8棟・9棟	大字財光寺 3612-4	895
	ハッピーヒルズI・II	大字財光寺 4245-2	52
	日向警察署中の丸職員宿舎	大字財光寺 4496-1	40
	サザンクロス	大字財光寺 513-1	119
	サンフラワー	大字財光寺 5290-1	49
	フルールY&A	大字財光寺 2891-二	29
	サンフラワーコーポ73	大字財光寺 2901	38
	ユーミーパプロ	大字財光寺 897-4	29
	クリエイトビーンズ	大字財光寺 1064-2	36
	マリベール日向	大字財光寺 475-1	23
	メゾン・リヴィエラ	比良町 1-22	19
	財光寺小学校	比良町 3-22	1,000
	ヴェルドミール比良	比良町 3-35	6
	マリベール比良	比良町 4-105-4	17
イムタマンション	比良町 4-42	38	

地区名	施設名	所在地	人数(人)
日知屋本郷	ボヌール江良公園	江良町 1-70-1	48
	アイリー・ガーデン	江良町 4-24	112
	コーポ・フェニックス	江良町 4-41	40
	MⅡマンション	新生町 1-119	18
	NTT日向ビル別館	新生町 1-15	70
	コハルパレス	新生町 2-42-1	123
	エクセレント日向	曾根町 1-144	53
	浦上医院	曾根町 1-155	364
	安之前ハイツⅠ	曾根町 2-1	44
	デリカトゥーラハイツ	曾根町 2-13	25
	石丸会館	永江町 3-62	500
	松岡内科医院	原町 1-2-2	156
	CORE 21 日向店	原町 1-33	10,516
	浜崎ビル	原町 1-7-1	390
	グランデ エスタジオ	原町 2-73	17
	日知屋東小学校	大字日知屋 16196-2	1,500
	フローラルハイツ真帆	大字日知屋 16303	41
	日知屋小学校	大字日知屋 8097-2	680
千代田病院	日知屋古田町 88	500	
日知屋枝郷	メディキットレジデンス	梶木町 2-155	104
	コーポ・サンライズ	亀崎東 1-47	40
	市営上納内住宅	亀崎東 2-14	160
	中村マンション(セントラルビレッジ)	大王町 1-45	15
	グリーンハウス つるまち	鶴町 1-26	425
	セルリアンビル	鶴町 1-36	27
	日向市ITセンター	鶴町 2-65	1,200
	旧千代田病院北側別館	鶴町 2-79	309
	富島高等学校	鶴町 3-1-43	2,300
	コーポM e r a	鶴町 3-7-15	48
	和田病院	向江町 1-196-1	260
	メディケア盛年館	向江町 1-196-2	210
	ファッションセンターしまむら・AVAIL	向江町 1-199-1	2,200
	旭ビル	向江町 1-200	420
	シエースタひなたⅠ・Ⅱ	向江町 1-35、36、39	99
エル・グラン向江A・B	向江町 1-97-1、2	20	
細 島	アクティブライフ かわせみ	日知屋古田町 41	365
平 岩	市営美砂住宅2・3・6号棟	平岩 10790-1	12
美々津	三股病院	美々津町 3870	3,398

指定緊急避難場所：地震災害

地区名	避難場所名称	所在地
富 高	富高小学校グラウンド	大字富高 6520
	古城ヶ丘慰霊塔広場	大字富高 6733-1
	若宮近隣公園	大字富高 6982
	日向市役所	本町 10-5
	本町児童遊園	本町 7476-2
	富高幼稚園グラウンド	本町 12-10
	日向中学校グラウンド	大字富高 733
	富高学園グリーンスクール	大字富高 751-1
	富高保育園グラウンド	大字富高 3534
塩 見	塩見小学校グラウンド	大字塩見 2678
	塩見農村公園	大字塩見 4605
日 知 屋 本 郷	蛭子児童公園	原町 1-65
	原町児童公園	原町 2-13
	西前山児童公園	原町 3-47
	新生児童公園	新生町 1-48
	富島中学校グラウンド	大字日知屋 8263
	日知屋小学校グラウンド	大字日知屋 8276
	江良近隣公園	江良町 2-81
	高砂児童公園	高砂町 199
	櫛の山公園	大字日知屋 1400-78
	日知屋東小学校グラウンド	大字日知屋 16196-2
	本善寺	大字日知屋 1379-1
	旧第一糖業社宅前広場	大字日知屋 2251-2
	大御神社上	大字日知屋 53
	幡浦公園	大字日知屋 5770-1
幡浦・愛宕神社	大字日知屋 5484	
永江児童公園	永江町 2-20	

地区名	避難場所名称	所在地
日知屋枝郷	大王谷運動公園陸上競技場	大字日知屋 12106
	大王谷運動公園野球場	大字日知屋 12106
	大王谷学園初等部グラウンド	大字日知屋 12105-1
	向江第一児童公園	向江町 1-85
	富島高等学校グラウンド	鶴町 3-1-43
	鶴町児童公園	鶴町 2-34
	亀崎近隣公園	亀崎 3-16
細島	細島小学校グラウンド	大字細島 593
	御鉾ヶ浦公園	大字細島 93-1
	朝日公園	大字細島 123-1
	鉾島神社	大字細島 330
	観音寺	大字細島 354
	八坂神社	大字細島 424
	官軍墓地駐車場	大字細島 515
	細島小学校上車回転場	大字細島 2437
	お大師さん上	大字日知屋 2366
財光寺	財光寺小学校グラウンド	比良町 3-22
	日向高等学校グラウンド	大字財光寺 6265
	財光寺中学校グラウンド	大字財光寺 4863-34
	財光寺児童遊園	大字財光寺 819
	定善寺	大字財光寺 7295
	本光寺	大字財光寺 7133
	財光寺南小学校グラウンド	大字財光寺 2867
	日向工業高等学校グラウンド	大字平岩 8750
平岩	平岩小中学校グラウンド	大字平岩 33-3
	旧岩脇中学校グラウンド	大字平岩 200
	平岩児童遊園	大字平岩 380-3
	平岩農村公園	大字平岩 360-3

地区名	避難場所名称	所在地
幸 脇	旧幸脇小学校グラウンド	大字幸脇 1337
	権現崎公園	大字幸脇 17-5
	飯谷農村公園	大字幸脇 1724-乙
美 々 津	美々津小学校グラウンド	美々津町 3506
	美々津児童遊園	美々津町 3432-1
	高松児童遊園	美々津町 590
	J A日向美々津支店広場	美々津町 2391
	美々津・愛宕神社	美々津町 3849
	美々津・忠魂碑	美々津町 3823-1
寺 迫	寺迫小学校グラウンド	東郷町山陰甲 347
	庭田グラウンド	東郷町山陰甲 765
	吉牟田地区コミュニティセンター	東郷町山陰甲 701-11
福 瀬	旧福瀬小学校グラウンド	東郷町山陰乙 1864-1
	中野原第2地区営農研修施設	東郷町山陰乙 801-1
	出口地区集落センター	東郷町山陰乙 329
小野田	東郷グラウンド	東郷町山陰丙 1390
羽坂	羽坂地区生活改善センター	東郷町山陰丁 122
鶴 野 内	成願寺	東郷町山陰辛 12
	旧東郷小学校グラウンド	東郷町山陰辛 961
	東郷学園グラウンド	東郷町山陰辛 31
迫野内	迫野内区公民館	東郷町山陰庚 1278
八重原	八重原区公民館	東郷町八重原 693-1
田 野	田野区公民館	東郷町山陰己 692-2
	稲葉野地区多目的集会施設	東郷町山陰己 367-5
	田野区コミュニティセンター	東郷町山陰己 1044
仲 深	仲深区公民館	東郷町山陰戊 393-4
	旧坪谷中学校グラウンド	東郷町山陰戊 704
坪 谷	坪谷小学校グラウンド	東郷町坪谷 253-1
	ふるさとの家広場	東郷町坪谷 1267
越 表	旧越表小学校グラウンド	東郷町下三ヶ 1586-1
	下渡川地区集会施設	東郷町下三ヶ 2031

日向市WEB版ハザードマップ（Google マップ）

各ハザードマップ、指定避難所等の位置を GoogleMap で確認できます。より具体的な位置が確認できますのでお住まいの周辺等をご確認ください。

なお、各ハザードマップは、想定に基づいたものであり、記載されている範囲以上の被害が発生することもありますので、あくまでも自主的な避難や危険回避行動に活用してください。

下記の二次元バーコードから閲覧できますが、市のホームページ内でも閲覧できます。

指定緊急避難場所マップ



指定緊急避難所を掲載しています。指定避難所は各ハザードマップで確認してください。

津波ハザードマップ



南海トラフ巨大地震による津波浸水想定（浸水域・浸水深）、指定避難所、津波避難ビルを掲載しています。

土砂災害ハザードマップ



土砂災害警戒区域（イエローゾーン）、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）、指定避難所を掲載しています。

水害ハザードマップ



水位周知河川の洪水浸水想定区域図、浸水危険区域、浸水実績、指定避難所を掲載しています。

液状化可能性分布図



南海トラフ巨大地震による液状化可能性分布図を掲載しています。

低位地帯マップ



周辺部よりも標高が低く、大雨等で排水が困難である地帯（低位地帯）を掲載しています。

【ご利用にあたっての注意事項】

- GoogleMap は、日向市、宮崎県及び国土交通省が保有するデータを活用したもので、日向市独自のWEBアプリケーションではありません。また、各ハザードマップの背景に表示している地図および画像、その他地図コンテンツについては、GoogleMap の利用規約に準じます。
- 各ハザードマップのデータは、公開用に概略化したものであり、誤差がある場合があります。地図や画像は、土地の境界または建物等の位置を正確に表示するものではありません。また、表示位置は、形状によっては多少ズレが生じる場合があります。
- 各ハザードマップのデータは、一定の条件に基づき予測されたものであり、実際の災害時は想定を超える可能性があります。
- 各ハザードマップのご利用によって直接又は間接の損失・障害が発生した場合、一切の責任を負いません。
- 各ハザードマップは、内容の一部又は全部を予告なく変更する場合があります。また、一時的にサービスの一部又は全部を中断する場合があります。
- 日向市 WEB 版ハザードマップの利用料は無料となっておりますが、通信料などは、利用者ご本人様のご負担となります。

指定避難所（津波災害）

地区名	避難所名称	所在地
富 高	富高小学校	大字富高 6520
	上町保育所	大字富高 6740
	八幡神社	大字富高 5895
	本谷営農研修センター	大字富高 5597-1
	西川内営農研修センター	大字富高 3401
	富高保育園	大字富高 3534
	日向中学校	大字富高 733
	花ヶ丘公民館	大字富高 6440-1
塩 見	塩見小学校	大字塩見 2678
	農村交流館	大字塩見 206-3
	奥野集落センター	大字塩見 6651
	永田集落センター	大字塩見 10507
日知屋 枝 郷	大王谷学園中等部	大王町 5 丁目 2-1
	大王谷学園初等部	大王町 5 丁目 1
	日向台不動寺公民館	大字富高 6276-4
細 島	細島東部まちづくり事務所	大字細島 132-5
	細島東部まちづくり第2事務所	大字細島 275
財光寺	日向高等学校	大字財光寺 6265
	財光寺中学校	大字財光寺 4863-34
平 岩	旧岩脇中学校	大字平岩 200
	平岩小中学校	大字平岩 33-3
	南日向公民館	大字平岩 737-2
	金ヶ浜地区集落センター	大字平岩 1606-1
	糶木集落センター	大字平岩 3192-2
	旧平岩小学校鶉毛分校	大字平岩 4499
幸 脇	遠見公民館	大字幸脇 162-5
	旧幸脇小学校体育館	大字幸脇 1337

地区名	避難所名称	所在地
美々津	美々津公民館	美々津町 3432-1
	落鹿公民館	美々津町 1823-1
	高松公民館	美々津町 1429-4
	美々津小学校	美々津町 3506
	美々津小学校田の原分校	美々津町 5744-2
寺 迫	寺迫小学校	東郷町山陰甲 347
	寺迫国民体育館（寺迫小学校体育館）	東郷町山陰甲 363-1
東 郷 地 区	福瀬公民館	東郷町山陰乙 1800
	旧福瀬小学校	東郷町山陰乙 1864-1
	東郷地区文化センター	東郷町山陰丙 1325
	東郷体育館	東郷町山陰丙 1390
	日向東郷地区総合福祉センター	東郷町山陰丙 126
	東郷学園	東郷町山陰辛 31
	坪谷小学校	東郷町坪谷 253-1
	旧坪谷中学校	東郷町山陰戊 704
	ふるさとの家	東郷町坪谷 1267

指定避難所（水害・土砂災害）

地区名	避難所名称	所在地
富高	日向市体育センター	本町 10-5
	日向市武道館	本町 10-5
	日向市中央公民館	中町 1-31
	日向市文化交流センター	中町 1-31
	富高小学校	大字富高 6520
	上町保育所	大字富高 6740
	八幡神社	大字富高 5895
	本谷営農研修センター ※	大字富高 5597-1
	西川内営農研修センター ※	大字富高 3401
	富高保育園	大字富高 3534
	日向中学校	大字富高 733
	日向市総合福祉センター	大字富高 207-3
	花ヶ丘公民館	大字富高 6440-1
塩見	塩見小学校 ※	大字塩見 2678
	農村交流館	大字塩見 206-3
	奥野集落センター	大字塩見 6651
	永田集落センター ※	大字塩見 10507
日知屋本郷	富島中学校	大字日知屋 8263
	日知屋公民館	大字日知屋 1425-1
	日知屋児童センター	大字日知屋 1425-1
	日知屋小学校	大字日知屋 8276
	日知屋東小学校	大字日知屋 16196-2
	堀一方公民館	中堀町 2丁目 84
	下原町公民館	原町 3丁目 36
	永江公民館	永江町 3丁目 111
幡浦公民館	大字日知屋 5884	
日知屋枝郷	富島高等学校	鶴町 3丁目 43
	大王谷学園初等部 ※	大王町 5丁目 1
	大王谷コミュニティセンター	亀崎東 4丁目 10
	日向台不動寺公民館 ※	大字富高 6276-4
	庄手公民館 ※	大字日知屋 14276
	梶木公民館	梶木町 1丁目 24

地区名	避難所名称	所在地
細 島	細島公民館	大字日知屋 3379-5
	細島小学校体育館	大字細島 593
	細島東部まちづくり事務所	大字細島 132-5
	細島東部まちづくり第2事務所	大字細島 275
	細島保育所	大字細島 733
財光寺	日向高等学校 ※	大字財光寺 6265
	山下公民館	山下町 1 丁目 42
	財光寺小学校	比良町 3 丁目 22
	財光寺中学校	大字財光寺 4863-34
	長江公民館	大字財光寺 188-3
	松原公民館	大字財光寺 4026-17
	切島山 1 区公民館	大字財光寺 3541-1
	切島山 2 区公民館	大字財光寺 1185
	財光寺南小学校	大字財光寺 2867
	日向工業高等学校	大字平岩 8750
平 岩	旧岩脇中学校	大字平岩 200
	平岩小中学校	大字平岩 33-3
	南日向公民館	大字平岩 737-2
	曙地区集落センター	大字平岩 10750-1
	金ヶ浜地区集落センター	大字平岩 1606-1
	糶木集落センター	大字平岩 3192-2
	旧平岩小学校鶉毛分校 ※	大字平岩 4499
幸 脇	旧幸脇小学校体育館	大字幸脇 1337
美々津	美々津公民館	美々津町 3432-1
	美々津中学校	美々津町 2755
	落鹿公民館	美々津町 1823-1
	高松公民館	美々津町 1429-4
	宮ノ下地区構造改善センター	美々津町 1006-1
	美々津小学校	美々津町 3506
	美々津小学校田の原分校 ※	美々津町 5744-2
寺 迫	寺迫小学校体育館	東郷町山陰甲 347
	庭田公民館	東郷町山陰甲 765-89
	吉牟田地区コミュニティセンター	東郷町山陰甲 701-11

地区名	避難所名称	所在地
福 瀬	福瀬公民館	東郷町山陰乙 1800
	旧福瀬小学校	東郷町山陰乙 1864-1
	中野原第2地区営農研修施設	東郷町山陰乙 801-1
小野田 羽 坂	東郷地区文化センター	東郷町山陰丙 1325
	東郷体育館	東郷町山陰丙 1390
	日向東郷地区総合福祉センター	東郷町山陰丙 126
鶴野内	大工野地区集落センター	東郷町山陰辛 670-6
	東郷学園	東郷町山陰辛 31
	鶴野内区公民館	東郷町山陰辛 409
八重原	八重原区公民館	東郷町八重原 693-1
迫野内	迫野内区公民館 ※	東郷町山陰庚 1278
	東上地区コミュニティセンター	東郷町山陰庚 767-1
田 野	田野区公民館	東郷町山陰己 692-2
	稲葉野地区多目的集会施設	東郷町山陰己 367-5
	田野区コミュニティセンター	東郷町山陰己 1044
仲 深	仲深区公民館 ※	東郷町山陰戊 393-4
坪 谷	坪谷区公民館	東郷町坪谷 161-1
	坪谷小学校 ※	東郷町坪谷 253-1
	旧坪谷中学校	東郷町山陰戊 704
	ふるさとの家	東郷町坪谷 1267
越 表	越表地区体育館 ※	東郷町下三ヶ 1604-3
	越表区公民館	東郷町下三ヶ 1615-3
	下渡川地区集会施設	東郷町下三ヶ 2031

※印…当該指定避難所については、土砂災害のおそれがあるため、対策工事が完了し、安全性が確認できるまで開設しない

避難所の開設から閉鎖までの流れ

災害発生

災害発生当日

災害が起きた時

- 自分と家族の身の安全を確保

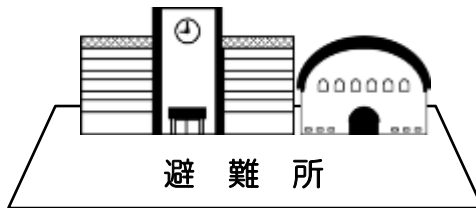
災害がおさまったら

- 同居家族への声かけ（安否確認）
- 避難準備・避難開始
- 隣近所で声をかけ、助け合いながら避難
- 避難行動要支援者など自力で避難出来ない人を支援
 - ※避難行動要支援者…高齢者・障がい者・難病患者・外国人・子どもなど、自力で避難することが困難な人や、避難情報をもとに判断することが難しい人のこと

一時的に避難した場所で

- 避難者を地区内の公園（または高台）などの広場に集め、地区や班ごとに確認
- 避難者の振り分け（避難所に行く人、自宅に戻る人など）

避難所等で



避難所



自宅など（避難所以外の場所）

初動期

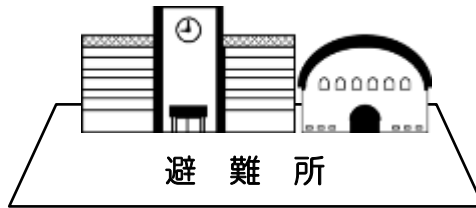
- 建物の安全確認
- 施設内設備の点検
- 避難所運営のために使う場所の指定
 - ・避難所として利用可能な場所
 - ・立入禁止にする場所
 - ・管理施設等の指定
- 避難者の受入場所の指定
- 避難者の受付
- 避難者の居住班（グループ）分け
- 災害対策本部への連絡
- 情報収集・伝達手段の確保
- 安全対策
- 遺体の一時受け入れ

※支援を受けるため

- 避難所利用者として登録
- 利用者の班（グループ）分け
- 在宅避難者等支援施設の選定
→避難所（運営委員会）へ報告

2日目～1週間程度

※避難者が自らが運営できるよう「避難所運営委員会」を組織します。



避難所



自宅など（避難所以外の場所）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 避難所運営のための業務
<input type="checkbox"/> 居住班の代表者の選出
<input type="checkbox"/> 避難所運営委員会の設置
<input type="checkbox"/> 各運営班の設置
<input type="checkbox"/> 役割の明示 | <input type="checkbox"/> 在宅避難者等支援施設の運営
<input type="checkbox"/> 班の代表者の選出
<input type="checkbox"/> 避難所運営委員会への参画 |
|---|--|

※災害救助法が適用された災害で、避難所の開設期間が7日間を超える場合は、延長手続きを行うため、あらかじめ日向市災害対策本部へ連絡が必要です。

1週間～3週間程度

※避難者の要望が多様化してきます。避難生活の長期化による心身の機能の低下に注意が必要です。

- 避難所や避難所スペースの統廃合
- 情報提供（ライフラインの復旧、生活再建支援策など）
- 避難所利用者間のトラブルへの対応
- その他

ライフライン回復時

※避難所の統合や閉鎖等により、施設本来の業務再開準備を行います。

- 避難所集約後の運営方法などの検討
- 避難所の統合・閉鎖について避難所利用者への説明
- 避難所の閉鎖準備

保健福祉的視点での振り分け（判断基準の例）

※判断基準は災害規模や被災した地域の状況で異なるため、参考とする。

分類	対象者	対象者の具体例
【ステージⅠ】 避難所等での 集団生活が困 難で常時専門 的なケアが必 要なレベル	医療機関へ 医療依存度が高く 医療機関への保護 が必要な避難者	人工呼吸器を装着している人 気管切開等があり、吸引等の医療行為が常時必要な人
	福祉施設へ 福祉施設での介護 が常時必要な避難 者	寝たきりで介護が常時必要な人 医療ケアが必要ではないが重度の障がい者
【ステージⅡ】 他の被災者と 区別して専門 的な対応をす る必要がある レベル	福祉的な対応が 必要 福祉的なニーズが 高く介護援助等の 継続が必要な避難 者	日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護 高齢者（軽中程度の要介護高齢者等）
		精神障がい・発達障がい・自閉症等で個別の対応が必要 な人
	医療的な対応が 必要 医療的なニーズが 高く医療やケアが 必要な避難者	軽中程度の障がい者等、日常動作や生活面で一部介助や 見守りが必要な視力障がい者、聴力障がい者、身体障が い者
		医療的なケアの継続が必要な人（在宅酸素、人工透析、 インシュリン注射等） 感染症で集団生活場面からの隔離が必要な人（インフル エンザ、ノロウィルス等） 乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な人 親族の死亡、PTSD等で精神的に不安定で個別支援が 必要な人（状況に応じて医師の判断により被災地を離れ る必要性がある）
【ステージⅢ】 定期的な専門 家の見守りや 支援があれば 避難所や在宅 生活が可能 なレベル	医療的なニーズ	慢性的な疾患があるが、内服薬の確保ができれば生活が 可能な者 精神的に不安定さや不眠などの症状はあるが、見守りや 傾聴などの支援が必要な人
	福祉的なニーズ	見守りレベルの介護が必要で、ヘルパーや家族等の支援 が確保できれば、避難所や在宅生活が可能なる人
		高齢者のみ世帯等で、ライフライン途絶により、在宅生 活の継続のために生活物資の確保に支援が必要なレベル
保健的なニーズ	骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者等、生活不 活発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支 援が必要なレベル	
【ステージⅣ】 現状では生活は自立して、避難所や在宅生活が可能なるレベル		

<参考> 「大規模災害における保健師の活動マニュアル(H25)」 日本公衆衛生協会・全国保健師長会

避難所運営のために必要な部屋・場所

※レイアウト例 (P122) も参考にすること

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント		必要な設備	
医療・介護	救護室	<ul style="list-style-type: none"> ◎応急医療活動を行う ・保健室や医務室 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>簡易ベッド <input type="checkbox"/>応急救護用の用具 	
	介護室 (ベッド ルーム)	<ul style="list-style-type: none"> ◎介護が必要な人などが利用 ・運営側の目の届きやすい場所にある部屋 (※なければ間仕切りやテントを活用) ・室内に車いすで相互通行できる通路を確保 ・簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る ・移動可能な間仕切りはおむつ替えに使用 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>簡易ベッド <input type="checkbox"/>椅子 <input type="checkbox"/>簡易トイレ(様式) <input type="checkbox"/>車いす <input type="checkbox"/>おむつ <input type="checkbox"/>蓋付きごみ箱 	
	要配慮者 用トイレ	<ul style="list-style-type: none"> ◎トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用 ・配慮が必要な人の優先的使用を表示 ・段差なく移動できる場所にトイレを設置 (※段差がある場合はスロープ等を設置) ・介助者同伴やLGBTの人などが気がねなく利用できるよう「男女兼用」も設置する。 ・その他、災害時のトイレ対策 (P138) も参照 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>仮設トイレ(様式) <input type="checkbox"/>簡易トイレ(様式) <input type="checkbox"/>テント <input type="checkbox"/>間仕切り <input type="checkbox"/>照明(投光器) <input type="checkbox"/>トイレトッパー <input type="checkbox"/>消毒用アルコール <input type="checkbox"/>蓋付きごみ箱 <input type="checkbox"/>手すり <input type="checkbox"/>蛇口付タンク <input type="checkbox"/>流し台 <input type="checkbox"/>手荷物置場 <input type="checkbox"/>鏡 <input type="checkbox"/>消臭剤
		自力での歩行 が困難な人	<ul style="list-style-type: none"> ・出入口の幅は90cm以上とする ・車いすで使える広さの確保 ・手すりがあると良い 	
		目の見えない 人(見えにくい人)	<ul style="list-style-type: none"> ・壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・補助犬と利用できる広さの確保 ・音声案内があると良い 	
		オストメイト (人工肛門・人工膀胱保有者)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーマ部位用の流し場 ・補装具や付属品を置く棚 ・下腹部を映す鏡などの設置 	
		発達障がい者 (自閉症などの人)	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚の鈍さ等からトイレを我慢し、順番を守るができない場合がある為、トラブル防止策の検討が必要 ・嗅覚が過敏で臭いのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討する。 	
	身体障がい者補助 犬同伴者 用の場所	<ul style="list-style-type: none"> ・身体障がい者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)同伴者が、補助犬とともに過ごすための部屋や場所 ・動物アレルギーのある人などに配慮し、できれば個室を用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>毛布や敷物 <input type="checkbox"/>ペット用シーツ 	

避難所運営のために必要な部屋・場所

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備	
生活環境	災害用トイレ (仮設トイレ・簡易トイレ等)	◎施設のトイレが使えない場合などに設置 ・男女別に設置。 ・夜も安全に使うことができるよう照明をつける。 ・足腰の弱い人が使えるよう洋式トイレを設置。 ・その他、 災害時のトイレ対策 (P138) を参照。	<input type="checkbox"/> 災害用トイレ <input type="checkbox"/> 照明 (投光器) <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 蓋付きごみ箱
	更衣室	◎着替えなどで利用 (間仕切りやテントでの設置も可) ・男女別に設置。	<input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 間仕切り
	手洗い場	◎避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置 ・手指消毒用アルコールを設置。 ・生活水の確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水と石鹸で手洗いできるようにする。 ・使用後の水はできれば浄化槽や下水管に流す。 ・感染症予防のためにタオルの共用は禁止。	<input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/> 流し台 <input type="checkbox"/> せっけん
	風呂、洗濯場	◎仮設風呂や洗濯機を設置 ・使用後の水はできれば浄化槽や下水管に流す。 ・プライバシーに配慮した洗濯物干場も決めておく。	<input type="checkbox"/> 仮設風呂 <input type="checkbox"/> 洗濯機 <input type="checkbox"/> 物干し用道具
	ごみ置き場	◎避難所で出たごみを一時的に保管する場所 ・生活場所から離れた場所 (臭いに注意)。 ・直射日光があたりにくく、屋根がある場所。 ・清掃車等が出入りしやすい場所。	<input type="checkbox"/> ごみ袋 <input type="checkbox"/> 消毒液
ペットの受け入れ場所	◎飼い主とともに避難したペットのための場所 ・アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受け入れる (できれば動線が交わらないようにする)。 ・敷地内で屋根のある場所を確保 (テントも可)。 ・ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できると良い。	<input type="checkbox"/> ペット用ケージ <input type="checkbox"/> ペット用シート <input type="checkbox"/> テント	

避難所運営のために必要な部屋・場所

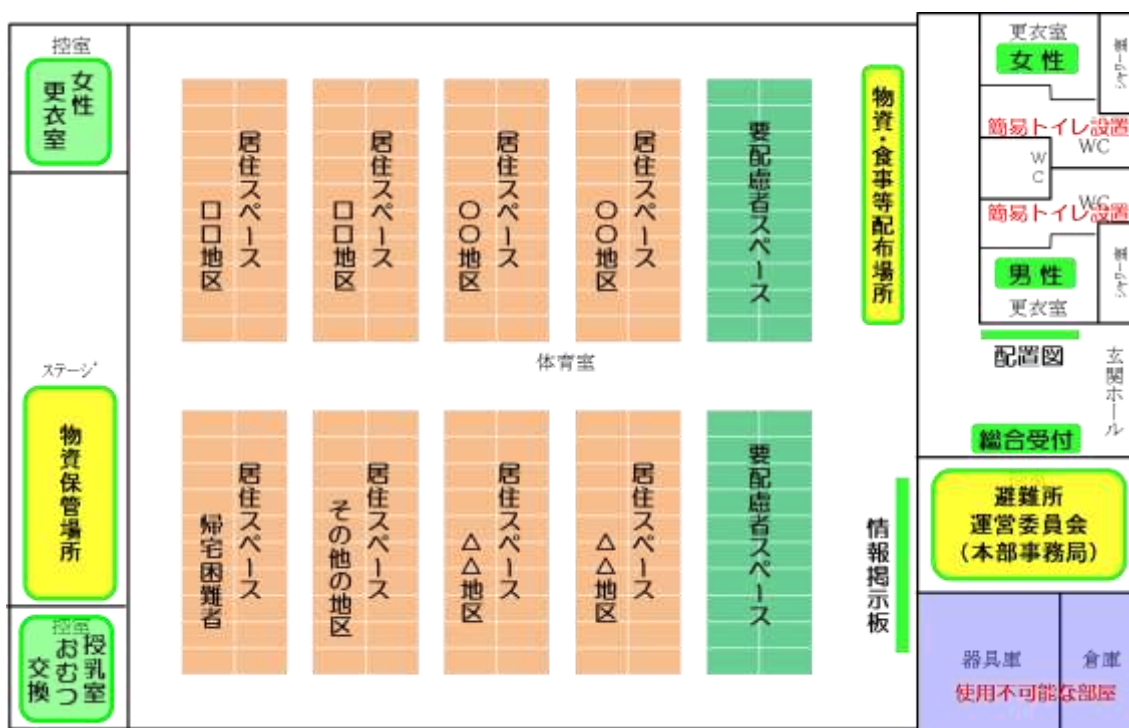
必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
食料・物資	荷下ろし・荷捌き場所	<ul style="list-style-type: none"> ◎運搬された物資などを荷下ろし・荷捌きする場所 ・トラック等による物資の運搬がしやすい場所。 ・風雨を妨げるような屋根がある場所。 	<input type="checkbox"/> 台車
	保管場所	<ul style="list-style-type: none"> ◎食料や物資を保管する場所 ・高温多湿となる場所は避ける。 ・風雨を妨げるような壁や屋根がある場所。 ・物資の運搬や配給がしやすい場所。 ・施錠可能な場所。 	<input type="checkbox"/> 台車
育児・保育ほか	授乳室	◎女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置	<input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> 間仕切り
	おむつ交換場所	◎乳幼児のおむつ交換のための場所、男女兼用 ※大人のおむつ交換は「介護室」で実施	<input type="checkbox"/> おむつ交換台 <input type="checkbox"/> おしり拭き
	子ども部屋	◎育児や保育（遊び場・勉強部屋）、被災者の子どものこころのケア対策のために利用 ・生活場所とは少し離れた場所に設置。 ・テレビを設置。	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> テレビ
	談話室	◎人々が集まり交流するための場所 ・生活場所とは少し離れた場所に設置。 ・テレビや給湯設備があると良い。	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> テレビ <input type="checkbox"/> 湯沸し用ポット
運営用	避難所運営本部	◎避難所運営委員会の会議などで利用する ◎当直者などの休憩・仮眠室としても利用 ・生活場所とは別室に設置	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす
	総合受付	◎避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する ・避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置。 ※生活場所とは扉などで仕切れる場所が良い。	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 筆記用具
	相談室、兼静養室	◎相談対応やパニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用 ※パニック対策には本人や家族の同意を得て個室利用や福祉避難所への移送も検討 ・個室に机、いすを設置（テントも可）	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす （ <input type="checkbox"/> テント）
	外部からの救援者用の場所	◎自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 ・外から出入りしやすい屋外の一部を確保（車両用） ・必要に応じて拠点となる部屋の確保	

レイアウト例（学校の体育館）

【 レイアウトづくりのポイント 】

- ▶ 通路をつくる。特に障がい者や高齢者などは壁をつたって歩行することができるので、壁のすぐ横は、居住スペースを設けず通路を確保する。
- ▶ 要配慮者の配置はトイレに近い通路側になるようにする。
- ▶ 情報掲示板や看板を設置し、避難者が情報共有できるようにする。
- ▶ 更衣室、洗濯物干し場など、女性に配慮したスペースを確保する。
- ▶ 冷暖房器具や給水所の設置など暑さ寒さ対策及び換気に配慮する。

【 避難所利用者が生活する場所 】「体育館・屋内運動場」



上の図に加え、確保した方がよいスペースとして「救護室」「介護室」「授乳室」「相談室」、外部には「ペットスペース」などが考えられます。

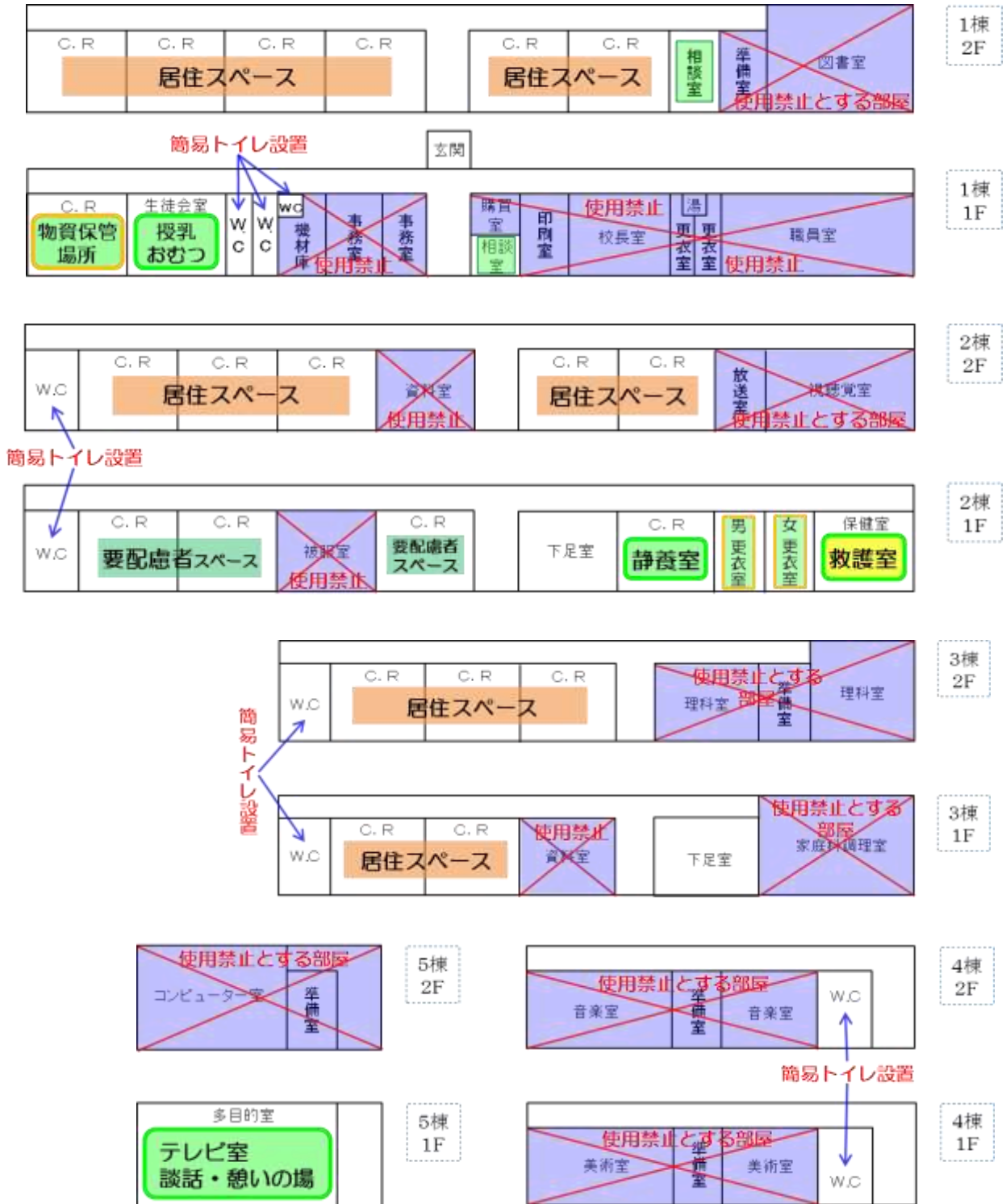
また、外履きから内履きに履き替えることや、玄関の整理整頓、要配慮者用のトイレの確保、夜間は出入口を1か所に限定するなど、運営する際には様々な配慮が必要です。

なお、施設内には避難所生活での使用が好ましくない場所もあるので、レイアウトづくりにあたっては、施設管理者と十分に話し合ってレイアウトを決めましょう。

災害初期は避難所内が混乱しています。避難所の状況が落ち着いてきたら、よりよい環境を検討しましょう。

レイアウト例（体育館と併せて教室を使用する）

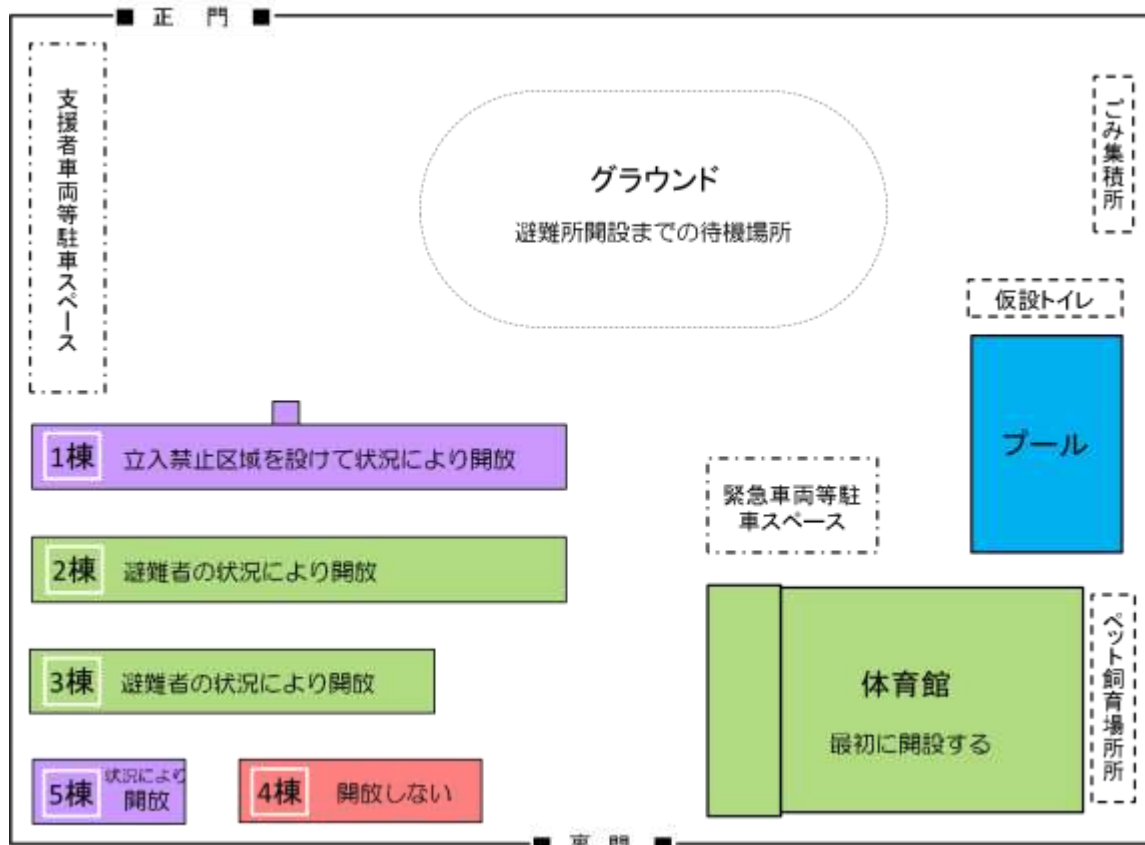
【避難所利用者が生活する場所】「校舎教室など」



※ 学校（教室など）を使用する場合は、できる限り早期に授業を再開できるよう配慮し、開放するスペースは最小限にとどめましょう。

レイアウト例（施設全体）

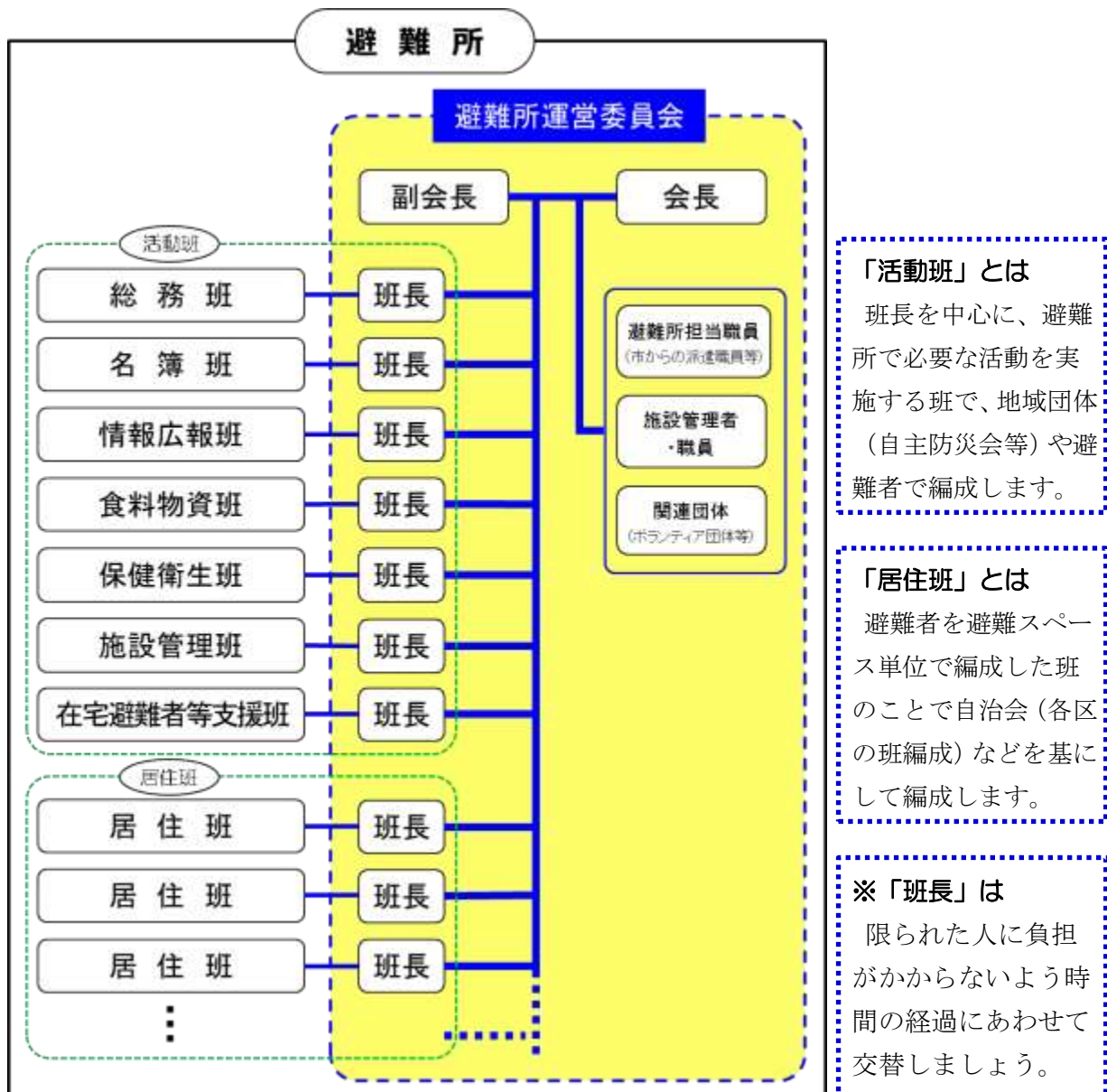
施設全体のレイアウトは平常時から施設管理者と協議して決めておきましょう。その際は、女性や障がい者の家族の方など多様な意見を取り入れて、協議・調整することも大切です。



【屋外レイアウトづくりのポイント】

- ▶ 緊急車両の駐車スペースの確保
 - ・万が一に備えて、緊急車両の駐車スペースを確保しておきましょう。
- ▶ 仮設トイレ、ごみ集積所、洗濯物干しスペースの確保
 - ・避難所開設後に必要となる仮設トイレは男女別に設置し、照明の設置など安全面にも配慮しましょう。
 - ・トイレの汚物や生活ごみの集積場所を決めておきましょう。
 - ・洗濯物干しスペースは、男女別に分けることも検討しましょう。
- ▶ ペットの飼育場所の検討
 - ・ペットは建物内の入室を禁止します（介助犬などは例外）。
 - ・ペットの飼育場所は建物の軒下など、雨風のしのげる場所に設置を検討しましょう。トイレの汚物や生活ごみの集積場所を決めておきましょう。

避難所運営委員会組織図



「活動班」とは
班長を中心に、避難所で必要な活動を実施する班で、地域団体（自主防災会等）や避難者で編成します。

「居住班」とは
避難者を避難スペース単位で編成した班のことで自治会（各区の班編成）などを基にして編成します。

※「班長」は
限られた人に負担がかからないよう時間の経過にあわせて交替しましょう。

○ 避難所運営委員会の立ち上げ前は

避難所開設当初は、避難所運営委員会の立ち上げが困難なことが予想されます。

運営委員会を立ち上げるまでは、避難スペースの割り振りや人数の確認など、必要な活動は地域団体（自主防災会等）を中心に実施し、できるだけ早期に運営委員会の立ち上げができる体制を整えます。

○ 避難所運営委員会を立ち上げた後は

会長を中心に各活動班や居住班で運営に必要な活動を分担して実施します。

活動をスムーズに開始するために、当初は会長・班長は地域団体（自主防災会等）から選出しますが、時間の経過にあわせて入れ替え（交代）を行い、地域団体（自主防災会等）にかかわらず避難者が中心となって運営する委員会へと体制を移行します。

避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法

区分	要介護度の高い人 (寝たきりの人など)	
特徴	食事、排泄、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要	
避難所での主な配慮	配置、設備	簡易ベッドやトイレを備えた介護室など
	食料・物資	介護用品（紙おむつなど）、衛生用品、毛布、柔らかく温かい食事など
	情報伝達	本人の状態に合わせゆっくり伝える、筆談など
	人的支援	ホームヘルパー、介護福祉士など
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症対策 ・医療機関への連絡、福祉避難所の検討と必要に応じて移送

区分	自力での歩行が困難な人 (体幹障がい、足が不自由な人など)	
特徴	移動が困難なため補助器具や歩行補助などが必要。	
避難所での主な配慮	配置、設備	段差がなく、車いすなどで行き来しやすい場所。
	食料・物資	杖、歩行器、車いすなどの補助器具、介護ベッド、洋式トイレなど。
	情報伝達	車いすからも見やすい位置に情報を掲示。
	人的支援	ホームヘルパー、介護福祉士など。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・車いすで使用できる洋式トイレの優先使用

区分	難病の人 (治療方法が未確立で、性kつ面で長期にわたり支障が生じる疾病をもつ人。さまざまな疾患があり、人それぞれ状態が異なる。)	
特徴	ストレスや疲労での症状悪化や定期的な通院が必要など共通する。見た目ではわかりにくい場合もあるので配慮の方法を本人に確認する。	
避難所での主な配慮	配置、設備	衛生的で段差などがない場所、防寒・避暑対策をするなど。
	食料・物資	日ごろ服用している薬、使用している支援機器など（本人や家族に確認）。
	情報伝達	本人の状態に合わせる（ゆっくり伝える、筆談など）。
	人的支援	医療機関関係者、保健師、関係支援団体など。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保）と必要に応じて医療機関に移送

区分	内部障がいのある人 (心臓、呼吸器、腎臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能などの障がい、種別により様々な器具や薬を使用)	
特徴	補助器具や薬の投与、通院などが必要。見た目ではわかりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する(定期的な通院、透析の必要性など)。	
避難所での主な配慮	配置、設備	衛生的な場所
	食料・物資	日頃服用している薬、使用している装具など <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">オストメイト</div> ストーマ用装具など <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">咽頭摘出者</div> 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">呼吸器機能障がい</div> 酸素ボンベなど <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">肝機能障がい</div> 食事への配慮(タンパク質・塩分・カリウムを控える)
	情報伝達	—
	人的支援	医療機関関係者、保健師、関係支援団体など。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保)と必要に応じて医療機関に移送。 ・オストメイト対象者は装具の洗浄場所を設置したトイレを優先使用。

区分	アレルギーのある人 (ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー)	
特徴	環境の変化で悪化する人もいる。生命に関わる重傷発作に注意が必要。見た目ではわかりにくい場合もある。	
避難所での主な配慮	配置、設備	アレルギー発作の引き金になるものを避けた衛生的な場所。
	食料・物資	日ごろ服用している薬、使用している補助具など。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食物アレルギー</div> アレルギー対応の食品や、原因となる食物を除いた食事(調味料などにも注意。炊き出しでは個別に調理)。
	情報伝達	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食物アレルギー</div> 食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表の掲示。
	人的支援	医療機関関係者、保健師など
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて医療機関に移送、周囲の理解。 ・<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ぜんそく</div> ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金。 ・<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">アトピー</div> シャワーや入浴で清潔を保つ。

区分	目の不自由な人（視覚障がい者など）	
特徴	視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要。	
避難所での主な配慮	配置、設備	壁際（位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能）で段差のない場所。
	食料・物資	白状、点字器、携帯ラジオ、携帯型の音声時計、携帯電話、音声出力装置、文字の拡大装置、ルーペや拡大鏡など。
	情報伝達	音声、点字、指点字、音声入出力装置、音声変換可能なメールなど。
	人的支援	ガイドヘルパー、視覚障がい者団体など。
	その他	・視覚障がい者団体への連絡。必要に応じて医療機関などに連絡。

区分	耳の不自由な人（聴覚障がい者など）	
特徴	音による情報収集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要。見た目ではわかりにくい場合もある。	
避難所での主な配慮	配置、設備	情報掲示板や本部付近など目から情報が入りやすい場所。
	食料・物資	補聴器・補聴器用の電池、筆談用のメモ用紙・筆記用具、携帯電話、ファックス、テレビ（文字放送・字幕放送）、救助用の笛やブザー、暗い場所に対応できるようなライトなど。
	情報伝達	情報掲示板、手話、筆談、要約筆記、メール、文字放送など。
	人的支援	手話通訳者、要約筆記者、聴覚障がい者団体など。
	その他	・聴覚障がい者団体への連絡。本人の希望に応じて「支援が必要」である旨を表示（シールやビブスの着用など）。

区分	身体障がい者補助犬を連れた人 （※補助犬：盲導犬、介助犬、聴導犬）	
特徴	補助犬同伴者の受け入れは身体障がい者補助犬法で義務付けられている。	
避難所での主な配慮	配置、設備	補助犬同伴で受け入れる。ただし、アレルギーなどで配慮し、別室にするなど工夫する。
	食料・物資	補助犬用にはドッグフード、ペットシートなど飼育管理に必要なもの。本人については別の該当する項目を参照。
	情報伝達	本人については別の該当する項目を参照。
	人的支援	補助犬関係団体など（本人については別の該当する項目を参照）。
	その他	・補助犬関係団体へ連絡（本人については別の該当する項目を参照）。

区分		知的障がいのある人
特徴		環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。
避難所での主な配慮	配置、設備	パニックになったら落ち着ける場所（静養室など）へ移動。
	食料・物資	携帯電話、自宅住所や連絡先の書かれた身分証など。
	情報伝達	絵や図、メモなどを使い、具体的にゆっくり、やさしく、なるべく肯定的な表現で伝える。例：「あっちへ行ってはダメ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す。
	人的支援	知的障がい者施設や特別支援学校関係者、保健師など。
	その他	・本人が通う施設や特別支援学校への連絡。トイレ利用時に介助者をつけるなど配慮が必要な場合もある。

区分		発達障がいのある人（自閉症など）
特徴		環境の変化で不安になりやすい。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。
避難所での主な配慮	配置、設備	居場所を示し、間仕切りなどを設置。パニックになったら落ち着ける場所（静養室など）へ移動。
	食料・物資	感覚過敏で特定のものしか食べられない人、食べ物の温度にこだわりのある人、重度の嚥下障がいやペースト食が必要な人もいる。配給の列に並べないことがある。個別対応が必要。
	情報伝達	絵や図、メモなどを使い、具体的にゆっくり、やさしく、なるべく肯定的な表現で伝える。例：「あっちへ行ってはダメ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す。
	人的支援	保健師など。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・けがや病気に注意（痛みがわからない）。 ・必要に応じて医療機関などに連絡（薬の確保など） ・トイレ混雑時の利用方法（割り込みの許可など）の検討（P 119 要配慮者用トイレを参照）

区分	精神疾患のある人	
特徴	適切な治療と服薬が必要。環境の変化が苦手な人もいる。見た目ではわかりにくく、自ら言い出しにくい。	
避難所での主な配慮	配置、設備	パニックになったら落ち着ける場所（静養室など）へ移動。
	食料・物資	日頃服用している薬など。
	情報伝達	本人の状態に合わせてゆっくり伝える。
	人的支援	保健師、精神保健福祉相談員など
	その他	・必要に応じて医療機関などに連絡（薬の確保など）

区分	妊産婦	
特徴	自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく安静が必要。	
避難所での主な配慮	配置、設備	衛生的で段差などのない場所、防寒・避暑対策をする。
	食料・物資	日頃服用している薬、妊婦用の衣類・下着、毛布、妊婦向け食料、衛生用品など。
	情報伝達	—
	人的支援	助産師、医療機関関係者、保健師など
	その他	・洋式トイレの優先使用、感染症対策と必要に応じて医療機関に連絡。

区分	乳幼児・子ども	
特徴	災害時には風邪などの疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子も多い。	
避難所での主な配慮	配置、設備	衛生的な場所で防寒・避暑対策をし、子どもが騒いでもよい環境。
	食料・物資	紙おむつ、粉ミルク（アレルギー対応を含む）、ミルク調整用の水、哺乳瓶、離乳食、おしりふきなどの衛生用品、日ごろ服用している薬など。
	情報伝達	絵や図、実物を示し、わかりやすい言葉で具体的、ゆっくり、やさしく、伝える。
	人的支援	保育士、保健師など。
	その他	・授乳室や子どもが遊べる部屋の確保、感染症対策、子どもの特性に応じたメンタルケア。

区分	女性	
特徴	避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともある。	
避難所での主な配慮	配置、設備	—
	食料・物資	女性用の衣類・下着、生理用品、暴力から身を守るための防犯ブザーやホイッスルなど。
	情報伝達	—
	人的支援	—
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・運営への参画。 ・暴力防止対策。トイレや更衣室などを男女別にする。

区分	外国人	
特徴	日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語による情報支援が必要。	
避難所での主な配慮	配置、設備	宗教によっては礼拝する場所が必要。
	食料・物資	災害や緊急時の専用用語の対訳されたカード、多言語辞書。文化や宗教の違いにより食べられないものがある人もいるので注意。
	情報伝達	通訳、翻訳、絵や図・実物をわかりやすく短い言葉（ひらがな・カタカナ）でゆっくり伝える。
	人的支援	通訳者など。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・日本語が理解できる人には運営に協力してもらう。 ・文化や風習、生活習慣の違いもある。

区分	文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	
特徴	見た目ではわからない場合もあるので、事前に食べられないものの確認が必要。	
避難所での主な配慮	配置、設備	—
	食料・物資	認証を受けた食品や、特定の食物を除いた食事（調味料などにも注意）。
	情報伝達	食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表を多言語で表示。
	人的支援	通訳者など。
	その他	—

区分	けがや病気のある人
対応など	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。 ・病気が感染症の場合は、個室に移動させ医師などの派遣を依頼する。 ・必要に応じて近隣の医療機関に移送する。

区分	車やテントでの生活を希望する人
対応など	<ul style="list-style-type: none"> ・避難状況や現在の状況の把握が困難で情報伝達にも工夫が必要。 ・エコノミークラス症候群などの心配もあるため、可能な限り避難所の建物内へ移動するようすすめる。 ・やむを得ず車内などの狭い場所で寝泊まりしなければならない人がいる場合は、エコノミークラス症候群の防止や排気ガスによる一酸化炭素中毒などを防ぐため、注意を呼びかける。

区分	避難所以外の場所に滞在する人
対応など	<ul style="list-style-type: none"> ・情報や支援物資が行き届かないことがあるため、戸別訪問などで状況を把握する必要がある。 ・特に家族等の支援者がおらず、避難所などに自力でひなんすることができない人の情報を把握し、食料や物資の配布方法、情報の提供方法を検討する。

区分	帰宅困難者
対応など	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受け入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受け入れるなど配慮する。

避難所利用者の事情に配慮した広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、可能な限り簡潔にまとめ、難しい表現や用語をさげ、漢字にはふりがなをつけたり、絵や図を利用したりしてわかりやすい表現となるよう工夫する。さらに、複数の手段を組み合わせる。

<配慮の例>

目の不自由な人 <small>(視覚障がい者など)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・音声による広報 ・点字の活用 ・サインペンなどで大きくはっきり書く ・トイレまでの案内用ロープの設置 ・トイレの構造や使い方を音声で案内する など
耳の不自由な人 <small>(聴覚障がい者など)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・掲示物、個別配布による広報 ・筆談 ・メールやFAXの活用 ・手話通訳者の派遣依頼 ・要約筆記者の派遣依頼 ・光による伝達（呼び出しの際、ランプを点滅させる） ・テレビ（文字放送、字幕放送が可能なもの） など
外国人	<ul style="list-style-type: none"> ・通訳、翻訳 ・避難所利用者から通訳を募る ・絵や図、やさしい日本語の使用 ・翻訳ソフトの活用 ・通訳者の派遣依頼 など

<様々な広報手段>

音声による広報	館内放送、屋外スピーカー、拡声器、メガホンなど
掲示による広報	情報掲示板への掲示、避難所の前や市内の掲示板への掲示など
個別配布	チラシなどを作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど
個別に声をかける	情報伝達の支援者を募り、伝えてもらう。自宅への戸別訪問など
メールなどを活用	メール、SNS、インターネットを活用するなど
翻訳・通訳	外国語、手話、点字などへの変換、筆談、絵や図の活用など

食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

1. 原材料の表示

(1) 表示するもの

食物アレルギー (食品衛生法関係法令より)	
必ず表示	卵、乳、小麦、落花生、蕎麦、エビ、カニ
可能な限り表示	牛肉、豚肉、鶏肉、サバ、鮭、イカ、アワビ、イクラ、大豆、やまいも、ごま、松茸、バナナ、りんご、オレンジ、もも、キウイフルーツ、くるみ、カシューナッツ、ゼラチン、

宗教上の理由などへの対応 (多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル「国土交通省」より) ※宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取り扱いが必要	
ベジタリアン	肉全般、魚介類全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葎(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切が処理がされていない肉、うなぎ、イカ、タコ、貝類、漬物などの発酵食品 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハラール (HALAL)</div> イスラム教の教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラール認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葎(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ
ユダヤ教	豚、血液、イカ、タコ、エビ、カニ、うなぎ、貝類、うさぎ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

(2) 表示のしかた

- ▶ 加工食品、調味料、出汁など原材料にも注意
- ▶ 各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。

2. 調理時の工夫や注意点

個別に対応が必要な人の家族には調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。家族以外の人がつくる場合は…

- ▶ 調理手順を決め、複数人で確認をする。
- ▶ 調理台、食器を分ける(食器は色などで分けておく)。
- ▶ 鍋やフライパンなどの調理器具や食器、エプロンを使いまわさない。
- ▶ 和え物などはアレルゲン抜きのを先に作り、取り分けておく。

物資品目分類表抜粋（中・小項目の名称のみ記載）

◎ 物資依頼表(ニーズ調査票)様式集POOの物資内訳記入等に活用してください。

中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位	中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位	
主食類 (米・パン等)	精米	キロ	飲料	水 (500ml)	本	
	菓子パン	食		水 (1 リットル)	本	
	惣菜パン	食		水 (2リットル)	本	
	カップ麺	個		お茶 (500ml)	本	
	即席麺 (袋)	個		お茶 (1リットル)	本	
	乾パン	食		お茶 (2リットル)	本	
	おにぎり	個		お茶 (ティーパック)	本	
	パックご飯	個		茶葉	本	
	弁当	個		コーヒー (缶・ペットボトル)	本	
	その他 (主食類)	個		コーヒー (インスタント)	本	
	副食 (加工食品等)	缶詰 (おかず)		個	ゼリー飲料	本
缶詰 (フルーツ)		個		野菜ジュース	本	
みそ汁		個		その他 (飲料)	本	
スープ		個		菓子類	菓子類	個
レトルト (肉)		個	その他 (菓子類)		個	
レトルト (カレー)		個	男性 (衣類・靴)	ジャケット・防寒着 (男性)	着	
レトルト (その他)		個		トレーナー・パジャマ (男性)	着	
惣菜 (野菜)		個		シャツ類・カットソー (男性)	着	
惣菜 (肉)		個		パンツ・ズボン (男性)	着	
惣菜 (魚)		個		下着・インナー (男性)	着	
カレールー		個		靴下・タイツ (男性)	着	
シチュールー	個	履物・靴 (男性)		足		
その他 (副食)	個	その他 (男性衣類)		着/足		
・介護用品 ベビーフード	粉ミルク	個		女性 (衣類・靴)	ジャケット・防寒着 (女性)	着
	離乳食	食			トレーナー・パジャマ (女性)	着
	介護食品	食	シャツ類・カットソー (女性)		着	
	その他 (ベビーフード・介護用品)	個	パンツ・ズボン (女性)		着	
果物	バナナ	キロ	下着・インナー (男性)		着	
	みかん	キロ	靴下・タイツ (女性)		着	
	りんご	キロ	履物・靴 (女性)		足	
	イチゴ	キロ	その他 (女性衣類)		着/足	
	その他 (果物)	キロ				

※「衣類・靴」等は「小項目 (名称)」の欄に「サイズ」も同時に記入すること。

中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位	中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位
子供 (衣類・靴)	ジャケット・防寒着 (女性)	着	洗面・風呂用具	シャンプー・リンス	個
	トレーナー・パジャマ (女性)	着		洗面器	個
	シャツ類・カットソー (女性)	着		石鹸・ボディソープ	個
	パンツ・ズボン (女性)	着		洗剤 (洗面・風呂用具)	個
	下着・インナー (男性)	着		歯磨き粉	個
	靴下・タイツ (女性)	着		化粧水	個
	履物・靴 (女性)	足		鏡	個
	その他 (女性衣類)	着/足		洗口剤	個
食器類	皿	枚		歯ブラシ	個
	コップ	個		かみそり	個
	おわん	個		入れ歯用安定剤・洗浄剤	個
	割り箸	人分		ハンドソープ	個
	フォーク・スプーン	人分		コンタクト洗浄液	個
	箸	人分		その他 (洗面・風呂用具)	個
	その他 (食器類)	個	掃除用具	ごみ箱・ごみ袋	個・枚
台所用品	ラップ	個		バケツ	個
	やかん	個		ほうき・モップ・ブラシ	個
	鍋	個		スポンジ	個
	コンロ	個		ちりとり	個
	カセットボンベ	個		たわし	個
	洗剤 (台所用品)	個		洗剤 (掃除用具)	個
消耗品・コード	乾電池 (単1)	個		漂白剤・洗浄剤	個
	乾電池 (単2)	個		雑巾	枚
	乾電池 (単3)	個		その他 (掃除用具)	個
	乾電池 (単4)	個	洗濯用品	洗濯ばさみ	個
	電球	個		たらい	個
	延長コード	個		ハンガー	個
	その他 (電化製品※消耗品)	個		洗剤 (洗濯用具)	個
生活家電	時計	個		その他 (洗濯用品)	個
	ラジオ	個	ダンボール・ ビニール袋	ダンボール	箱
	懐中電灯	個		ビニール袋	枚
	ランタン	個		その他 (ダンボール・ビニール袋)	箱/枚
	携帯用充電器	個	・ 雨具 防寒具	カイロ	個
	洗濯機	個		カッパ	着
	掃除機	個		傘	本
	その他 (生活家電)	個		その他 (防寒具・雨具)	個

中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位	中分類 (名称)	小分類 (名称)	単 位	
寝具・タオル	タオル	枚	ペーパー類・生理用品	生理用ナプキン (昼用)	個	
	布団	枚		生理用ナプキン (夜用)	個	
	シーツ	枚		おりものシート	個	
	枕	個		ウェットティッシュ	個	
	毛布	枚		ティッシュ	個	
	タオルケット	枚		トイレットペーパー	個	
	ベッド	個		大人用おむつ (S)	個	
	耳栓	個		大人用おむつ (M)	個	
	その他 (寝具・タオル)	個		大人用おむつ (L)	個	
その他生活雑貨	つめ切り	個		体ふきシート	個	
	殺虫剤	個		その他 (ペーパー類・生理用品)	個	
	虫刺され薬	個		ベビー用品	子供用おむつ (S)	個
	マスク	個			子供用おむつ (M)	個
	消毒液	個	子供用おむつ (L)		個	
	うがい薬	個	おしりふき		個	
	血圧計	個	哺乳瓶消毒液		個	
	体温計	個	哺乳瓶		個	
	医薬品セット	個	その他 (ベビー用品)		個	
	ガーゼ	個	設備品		消火器	個
	絆創膏	枚			仮設更衣室	個
	カット綿	個			仮設トイレ	個
	湿布薬	個		発電機	個	
	綿棒	個		パーティション	枚	
	その他 (その他生活雑貨)	個	応急用品	携帯トイレ	個	
マット類 シート・	敷物	枚		ポリタンク	個	
	畳	枚		担架	個	
	ブルーシート	枚		車いす	台	
	その他 (シート・マット類)	枚		ハンドマイク	個	

◎ 「物資分類表」の全ては国土交通省ホームページを参照してください。

<http://www.mlit.go.jp/pri/houkoku/gaiyou/pdf/kkk111-2-7.pdf>

◎ 物資依頼表 (ニーズ調査票) へは「小項目 (名称)」を記入しますが、できるだけ「中項目 (名称)」ごとに分けて記入してください。

※ 物資分類表は物資を「明確に」「より速く」準備するためのものです。

※ 災害時、物資分類表の全ての物資が、必ず準備できるというものではありません。

災害時のトイレ対策

1. 施設のトイレをチェック (本編P15 (1) 施設のトイレをチェックを参照)

2. 水の確保 (本編P15 (2) 水の確保を参照)

3. トイレの設置

(1) トイレの数 ～めやす～

過去の災害における仮設トイレの設置状況や国連等における基準を踏まえたもの

災害発生当初	避難者 約50人あたり1基
避難が長期化する場合	避難者 約20人あたり1基
男性用女性用の比率	男性用 1 : 女性用 3
トイレの平均的な使用回数	1日5回

※避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン (H28年4月内閣府)

※スフィアプロジェクト人道憲章と人道対応に関する最低基準 (2011版)

(2) 男女別に分ける

- ▶ 男女別に分けし、男性・女性のマークをつけて表示する。
- ▶ 男女比率1 : 3を基本とし、男女共用のトイレも一部設置する。

※性的少数者 (LGBT) への配慮)

- ▶ 女性用にはサニタリーボックス (蓋付きごみ箱) を設置する。

(3) 要配慮者用トイレの設置

- ▶ 避難所運営のために必要な部屋・場所 (P119～) の「要配慮者用トイレ」の欄を参考に、トイレの使用で配慮が必要な人専用のトイレを設置する。
- ▶ マークなどを活用し、要配慮者が優先使用することを明確に表示する。

(4) その他

- ▶ 安全面を考慮し、人目につきやすい場所に設置する。
- ▶ 夜間でも使用できるようにトイレの内外に照明を設置する。
- ▶ 屋外であればトイレを待つ人のための屋根やイスを設置する。
- ▶ 「使用中」の札をトイレごとに準備する。

<災害時の仮設トイレ設置例>



3. トイレの衛生対策

(1) トイレトペーパーや生理用品、おむつの捨て方

し尿処理量を減らし、流す水を節約するため、使用済みのトイレトペーパーや生理用品・おむつは専用の蓋付きごみ箱（足踏み開閉式が望ましい）に入れる。ごみ箱からの臭いに注意し、ごみは定期的に処分する。



(2) トイレ後の手洗い

避難所内で感染症を広げないよう、トイレ使用後の手洗いを徹底する。生活用水として使用できる水がある場合は、蛇口付タンクを活用し、簡易手洗い場を設置する。水がない場合は、ウェットティッシュや消毒用アルコールを使用する。

(3) トイレの履物

トイレの汚染を避難所利用者の生活の場所に持ち込まないように「トイレ用スリッパ」などを使用し、トイレの内外で履物を分ける。

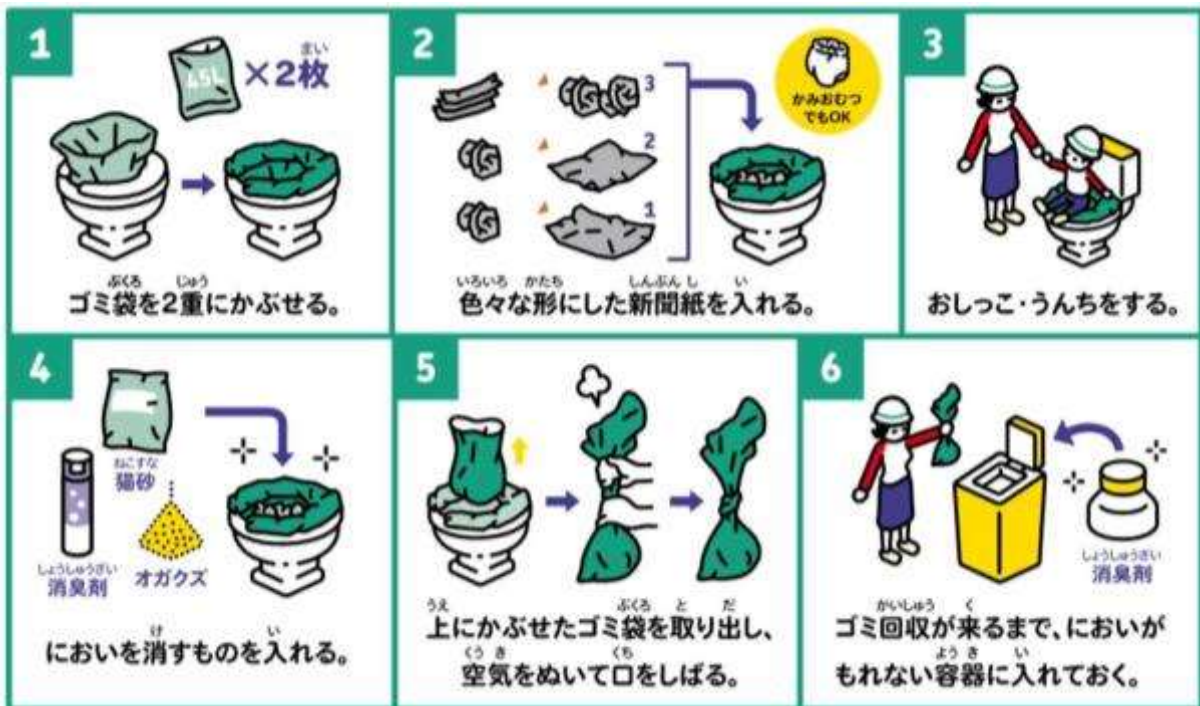
(4) トイレの清掃

トイレの清掃は避難所利用者自身が交代で毎日実施する。

(5) し尿の保管、管理

簡易トイレや仮設トイレなどでし尿が満杯になった場合は、し尿の回収が始まるまでの間、避難所利用者の生活の場所から離れた場所で、できるだけ密閉した状態で保管する。

< 身の回りのものでつくる緊急用トイレ >



※埼玉県ホームページ「イツモ防災」より

緊急用トイレの作り方

【準備するもの】 新聞紙（見開き2~3枚）、ビニール袋2枚

（汚れ防止の観点から容量45L程度で、便座を覆える大きさであることが望ましい）

①まず、ビニール袋を便器に敷く



※ 便器内や水溜まり(水封)に、②の替
えのビニール袋が直接接触しないよう
にするため

②ごみ袋を便座にかぶせる（便座を覆うようにして裏側に折り返す）



③四つ折りの新聞紙をクシャクシャにした後、広げて四隅を折り曲げ、ビニールの底に敷く



④2枚目の新聞紙も同様にクシャクシャにした後、縦横の向きを変えてから底に敷く



⑤新聞紙を短冊状に数回切りさき、クシャクシャにして、ビニール袋の中に入れ完成



⑥ビニール袋の中に用を足した後は空気を抜いて袋を縛る。ごみ回収があるまで衛生的に保管

※日本トイレ研究所ホームページより

携帯トイレの使い方

おうちでのトイレ対策 携帯トイレを使う

ここが重要!



● どういう時に使う？

「流す水が出ない（上水道）」「トイレの水が流せない（下水道）」。いずれの場合も、トイレ空間が安全で便器が使用可能であれば、携帯トイレを使いましょう。

おうちで生活できるなら、おうちのトイレが一番安心！



● 携帯トイレの使い方 製品の使い方説明書をよく確認して使いましょう。

- 1 便器にポリ袋をかぶせた後にその上から携帯トイレ（便袋）を設置。

排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、おうちの床が濡れない。



- 2 用を足し、汚物を固める。

- ▶ 吸収シートタイプ：凝固シートで固める。
- ▶ 粉末状・錠剤の凝固剤のタイプ：用を足す前もしくは後に振りかける。

※トイレットペーパーもこの中へ



- 3 携帯トイレだけ取り出し空気を抜いて口を強くしぼる。



- 4 密閉できる容器で収集まで保管する。

- ▶ ふた付きゴミバケツや汚物処理専用の保管袋などを使う。
- ▶ 使用済み便袋は、市町村のゴミ収集方法にしたがって処理する（可燃ゴミとして処理される自治体が多い）。



※埼玉県ホームページ「イツモ防災」より

避難所トイレ掃除手順

必要 品	<ul style="list-style-type: none"> ・マスク、エプロン、手袋 ※使い捨てできるものを使用する。 ・ぞうきん（ふき取り用のペーパータオルなど） ・新聞紙などのいらぬ紙 ・バケツ ・洗剤 ・ビニール袋（ごみ袋） ・消毒液（塩素系漂白剤を水で希釈する）
---------	---

① 入口のドアや窓を開けて換気する。

② 汚物を取る。

- ▶ 汚物は新聞紙などで包んで取り、ビニール袋に入れる。
- ▶ 汚物を入れたビニール袋に消毒液をかけ（噴霧し）密封し、ごみ袋に入れる。

③ 床掃除をする。

④ 個室内や便器の掃除をする。

- ▶ 詰まり以外の原因で流れていない汚物があればバケツの水で流す。（例：和式であれば2～3ℓの水を上から勢いよく流し込む）
- ▶ 水が流れる場合は塩素系漂白剤（原液）を便器にかけ、数分後に水で流す。
- ▶ 消毒液で濡らしたぞうきん（ペーパータオル）などで汚れの少ない場所から順番に拭いていく。（例：便座→ふた→タンク→便器の外側）

⑤ 人の手が触れる部分の掃除をする。

- ▶ ドアノブ、手すり、水洗レバーなど、人の手が触れる部分を消毒液で濡らしたぞうきんやペーパータオル（これまでの手順で使用していないもの）で拭く。
- ▶ 手洗い場の水アカなどを拭き取る。

⑥ 消耗品の補充、設置

- ▶ 掃除用の手袋を外側が内側になるように外し、ごみ箱に入れる（廃棄する）。
- ▶ トイレットペーパー、消臭剤、手洗い用の消毒液などを補充、設置する。



※図：SARAYA欄HPを参考に作成

避難所トイレ掃除後の後片付け

- ① マスク、手袋、エプロンなど、着用していたものをゴミ袋に入れ、トイレから出たごみと同じ場所に置く。
- ② 泥落としマットなどで靴の汚れを落とし、消毒液をしみこませたマットで靴の裏を消毒する。
- ③ 石鹸で1分間、よく手を洗う。水がない場合は手指消毒用アルコールで消毒を行う。どちらも指先、指の間、手首などを念入りに行うこと。
- ④ うがいをする。

◎手洗いのポイント



① 指輪や腕時計をはずす。



② 流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。



③ 手のひらと甲を洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 親指を洗う。



⑥ 指先と爪の間を洗う。



⑦ 手首を洗う。



⑧ 水道のカランを石けんで洗う。



⑨ 流水でよく洗い流す。



⑩ 使い捨てのペーパータオル等で拭き、よく乾かす。

トイレから出たごみの処理

衛生・安全のため、袋を二重にして持ち運び、他のごみと混ざらないように注意する。トイレ用のゴミ置き場はあらかじめ決めておき、わかるようにしておく。

消毒液の作りかた

※家庭用塩素系漂白剤の濃度約5%のものを使用した場合

次亜塩素酸ナトリウム消毒液 0.1%

作り方

500mℓのペットボトルに水と、ペットボトルキャップ2杯分の漂白剤を入れる。

使い方

消毒液をたっぷりと布にしみこませて拭いた後、10分くらいしてから水拭きする。

使う場所

便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など



※ペットボトルに表示すること

次亜塩素酸ナトリウム消毒液 0.02%

作り方

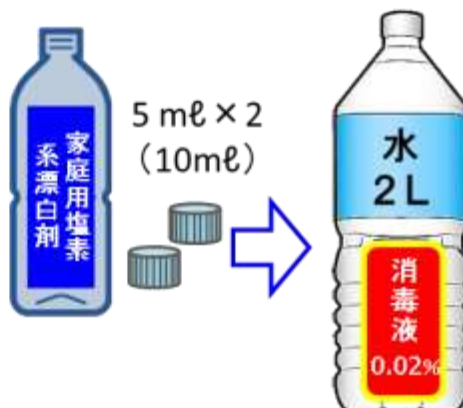
2ℓのペットボトルに水と、ペットボトルキャップ2杯分の漂白剤を入れる。

使い方

消毒液に10分くらい漬けてから水をすすぐ。

使う場所

おもちゃ、調理器具など直接手で触れる部分



※ペットボトルに表示すること

消毒液を扱う時の注意

- ▶ 消毒液は、濃度が高いほどノロウィルス等に対して有効ですが、金属がさびたり、漂白（変色）作用が強くなったりするので、注意してください。
- ▶ 金属に使用した場合は、消毒後、水で流すか、拭き取るなどしてください。
- ▶ 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。
- ▶ 有毒な塩素ガスを発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。
- ▶ 使用するときは喚起を十分に行ってください。

こころの健康

1. 被災者した人に起こりうる心身の反応と症状

身体面	頭痛、筋肉痛、発汗、めまい、動悸、血圧上昇、過呼吸、不眠、食欲低下、吐き気、ふるえ、便秘、下痢、持病の悪化、など
心理・感情面	ショック、茫然自失、自責感、悲しみ、無力感、不眠、不安、孤立感、焦り、怒り、恐怖の揺り戻し、など
思考面	集中力の低下、決断困難、混乱、無気力、判断力や決断力の低下、など
行動の変化	怒りの爆発、過活動、ひきこもり、口数が減る、喫煙や飲酒の増大、薬物乱用、拒食・過食、など

2. 被災者の地域における心理的経過

(1) 災害発生直後から数週間

- ▶ 恐怖体験のためにショックを受け、無感覚・感情の欠如・茫然自失の状態となります。
- ▶ 自分や家族・近隣の人々の命や財産を守るために、危険をかえりみず行動的となる人もいます。

(2) 災害発生数日後から数週間または数か月

- ▶ 劇的な災害の体験を共有し、くぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれ、積極的な気分になります。
- ▶ 一見元気に見える時期が数日～数週間または数か月続きますが、生活ストレスは増大します。

(3) 災害発生数週間後

- ▶ 災害後、数週間以降になると混乱期が収まりはじめ、被災者の間にも被害や復旧の格差が出始めます。無力感や疲労感が強くなり、取り残された人は、虚脱感、怒り、うつ気分などが出現します。飲酒問題も出現します。
- ▶ 被災者は自分の生活の再建と個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯感は失われる場合もあります。

(4) 再建期

- ▶ 復旧が進み、生活のめどが付き始めます。現状を受け入れ、気分が安定し、将来のことを考えられるようになります。復興から取り残されたり精神的な支えを失った人にはストレスの多い生活が続きます。

3. 被災者への支援(対応のポイント)

災害発生直後は救急救命等の医療活動が優先されますが、同時に被災や避難所生活に伴うストレスについて対策を講じる必要があります。「こころのケア」という視点で初期対応を行うことは、その後の被災者の立ち直りを促進し、また、被災者が「組織的な支援を受けている」という実感が得られることとなり、大きな安心感を生みます。

(1) 安全・安心・安眠をできるだけ早く確保しましょう

- ▶ 安全…比較的安全な場所に被災者を誘導・保護します。
- ▶ 安心…被災者の孤立感を和らげ、援助のネットワークによって支援者に守られているということを認識してもらうことが大切です。
- ▶ 安眠…睡眠を確保できる環境を早急に提供します。

(2) 基本的な心構え

- ▶ 災害後早期のこころのケア活動は、より生活再建に即した実践的な性質のものとし、何が必要とされているのかを常に考え、本人の心理状態に気遣いながら生活面の支援を最優先にします。
- ▶ 災害や支援に関する情報提供や、生活再建のための行政機関の紹介等、直接役立つ情報や相談できる場所(相談窓口等)があることを伝えましょう。
- ▶ 被災者に見られる反応の多くは「異常な状況に対する正常な反応」ですので、予想される心身の反応や対処方法を説明しましょう。
- ▶ 「皆が大変だから」などと援助を求めなかったり、自分がこころのケアが必要とは思わない人もいます。会話を交わしながら様子をみたり、あいさつなどして声をかけてみたり、生活相談や健康相談といった形でアプローチしてみるとよいでしょう。ただし、押しつけがましくならないように「お手伝いできることはありませんか？」という態度が必要です。
- ▶ 対応には、周囲の組織や他職種との連携を図り、問題を抱えている人を孤立させないようにすることが大切です。

「ほっと安心手帳」(災害発生直後～半年) 内閣府作成
<https://www8.cao.go.jp/souki/koho/anshintetyo.html>

4. 支援者のメンタルヘルス

被災者のケアにあたる支援者は、自身が被災者であることも多く、また外部から入った支援者についても、災害体験を被災者から聞く過程や悲惨な状況を目撃することで精神的打撃を受け、こころや体に様々なストレス反応が出る場合があります。

また、支援する人員が不足している、情報がうまく得られない、被災者からやり場のない怒りをぶつけられる、といったこともストレスの原因となります。支援者（避難所運営者）自身も被害を受けていることを自覚し、ストレスによって生じ得る心身などの反応を知っておくことで自身のストレスに気づき、早期に対応することに役立ちます。

(1) 支援者におこりうる心身の反応

心の変化	体の変化
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 気分の高ぶり、イライラ、怒り、憤り ▶ 不安 ▶ 無念さ、無力感、自分を責める ▶ 憂うつになる、現実感がなくなる ▶ 時間の感覚がなくなる ▶ 繰り返し思い出してしまう ▶ 感情が麻痺する ▶ 仕事が手につかなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 不眠、悪夢 ▶ 動悸 ▶ 立ちくらみ ▶ 発汗 ▶ 呼吸困難 ▶ 消化器症状 ▶ 音に過剰に驚く
行動への影響	業務への影響
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 飲酒量が増える ▶ タバコが増える ▶ 意見を顧みなくなる ▶ 他人と関わりたくなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 業務に過度に没頭する ▶ 思考力の低下 ▶ 集中力の低下 ▶ 作業能力の低下 ▶ 事故や失敗の増加

被災した 子ども

支援を体験した多くの子どもたちの心と身体には、いろいろな変化が起こります。

＜子どもに現れやすいストレス反応＞

- ・赤ちゃんがえりをする
- ・甘えが強くなる
- ・わがまを言う。くすぐり言う
- ・反抗的になったり、乱暴になる
- ・災害体験を遊びとして繰り返す

＜対応方法＞

- 一緒にいる時間を増やしましょう
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- ただし、話したくないときには無理に聞きださないようにしましょう
- 抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

このような身体やこころの変化は、言葉に現れます。周囲の大人は優しく聞いて受け止めることで、ほとんどの場合は自然ととくに回復していきます。

家族や友人を 支えている方へ

子どもが泣き止まないのを見て、涙目以上に気負ったり、無理を要することがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

＜援助する側は陥りやすい3つの危険＞

- 援助する側は「隠れた被災者」です。援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたはスーパーマンではありません。災害現場でストレスを受けない人はいません。自分だけが大丈夫と過信してはいけません。
- 自分の精神は見えませんが、気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

○ストレスチェック

- 物事に集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ寝が立ち、人を責めたいくなる
- 決断や意思決定にミスがある
- 感情が激しい
- 落ち着きやすい
- 物忘れが多い
- よく眠れない
- 不安が強い
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる

心身の状態があまり悪くなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。それでも症状が長引くようなら、医師さんや保健師さんに相談するようにしましょう。

「ほっと安心手帳」(災害発生直後～半年) 内閣府作成

<https://www8.cao.go.jp/souki/koho/anshintetyo.html>

(2) 支援者のストレス対策

生活スペースを維持すること
<ul style="list-style-type: none">▶ 十分な睡眠をとりましょう。▶ 十分な食事、水分をとりましょう。▶ カフェイン（コーヒーなど）のとり過ぎは気分が悪影響を与えるので注意しましょう。▶ アルコール・タバコのとり過ぎに注意しましょう。
自分の心身の反応に気づくこと
<ul style="list-style-type: none">▶ 自分の心身の状況に注意しましょう。▶ 心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がけましょう。 ※「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なことです。しかし、支援者（避難所運営者）自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及ぼします。同僚（運営者同志何人か）とともに休憩をとるのもひとつの方法です。
気分転換の工夫
<ul style="list-style-type: none">▶ 少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。▶ 深呼吸をしたり、体を伸ばしたり、意識して少し体を動かしてみましょう。 「落ち着きを取り戻す」… 深呼吸、目を閉じる、瞑想 「体をほぐす」… ストレッチ、散歩、体操、運動 「リラックスする」… 音楽を聴く、入浴 <p>※日頃から行っている習慣やストレス解消法があれば取り入れる工夫をしてみましょう。</p>
一人でため込まないこと
<ul style="list-style-type: none">▶ 家族、友人などに積極的に連絡しましょう。▶ 支援者（運営者）同士でお互いのことを気遣いましょう。▶ 体験や感情を共有しましょう。 <p>※電話相談、健康相談やカウンセリングを活用する方法もあります。</p>
ペアを組んでの活動
<ul style="list-style-type: none">▶ 原則としてペアでの活動が基本です。▶ ペアは被災者支援の経験の有無や土地勘の有無などにも配慮すると良いでしょう。▶ 常にお互いの様子をチェックし、休憩時など声をかけ合ってください。

※「こころの健康（P129～132）」…宮崎県精神保健福祉センター「災害時のこころのケア活動マニュアル」を参考に作成