

# ある家族の自宅サバイバル ～避難所に行かない被災生活～



地震が起きたら、まずは避難所に行こうと思っ  
ていませんか。そこは快適な場所だと思っ  
ていませんか。避難所では、今まで会った  
こともない、たくさんの人と生活を共にし  
ます。小さなことに気が使って、些細な  
ことが気になって...

この冊子は、ある日、突然大地震に襲  
われ、被災した一家が、避難所生活を  
せずに、自宅で被災生活をおくる様  
子を描いたものです。地震の影響で電  
気・ガス・水が届かない。そんなサ  
バイバル生活を一家はどのように過  
ごしたのか？ きらりくんやさくら  
ちゃんと一緒に、振り返りながら  
減斎さんに教わりましょう。



- もくじ
- はじめに ..... 1
  - 主な登場人物 ..... 2
  - 避難所では ..... 3
  - いろいろな備蓄 ..... 5
  - 水は大事！！ ..... 6
  - 心も体も大切にしよう ..... 7
  - 助け合い ..... 9
  - いろいろな人が来るよ ..... 10
  - パワーアップ岡さん ..... 11

この冊子の見かた

この冊子は、ある家族の7日間のシ  
ナリオ（別刷り、A2サイズ）から、  
特に注意が必要な項目をピックアップ  
したものです。  
7日間の流れを時系列でご覧になり  
たい場合は、シナリオをご覧ください。



岡さん一家

お父さん（40歳）  
会社へ電車通勤中  
趣味：料理

お母さん（42歳）  
ベランダで物干し中  
前職：看護師

さくら（2歳）  
自宅2階で就寝中  
性格：甘えん坊

きらり（8歳）  
学校で授業中  
好物：ポテトチップス

おばあちゃん（70歳）  
1階和室で編み物中  
性格：おせっかい

おじいちゃん（75歳）  
1階和室読書中  
持病：高血圧

減斎さん（？歳）  
防災・減災のことを詳しく知っているおじいさん  
きらりくんたちに、対策のツボを分かりやすく教えてくれます

ある日突然大地震が！！

地震発生！！

# 最大震度 7

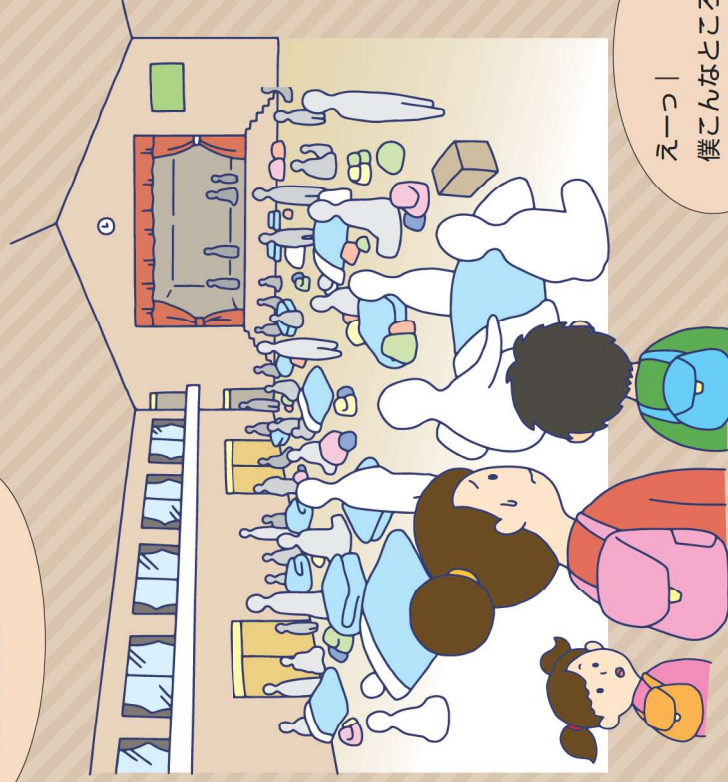
電気・ガス・水道などの  
ライフラインが停止

# 避難所では

地震が起きたあと、小学校へきらくんを迎えにいったお母さん  
おウチの家具を固定していなかったので、家の中はぐちゃぐちゃに  
もしかしたら避難所にいくかもれない…  
そう思って、避難所になっている小学校の体育館をのぞいてみる事に

お父さんまだ帰ってこないけど  
ここに居て分かるかな

もう人でいっぱい…  
入れなさそう



えーっ！  
僕こんなところじゃ  
眠れないよ！！

子どもを連れて生活  
できるかしら…

さくらのオムツはどこで替  
えればいいのかな。

避難所へ行ってみたいけど、いろんな人がたくさんいたよ。  
僕たちは、さくらが小さかったし、おじいちゃんがケガ  
をしてたから、おウチに戻って生活することにしたんだ。



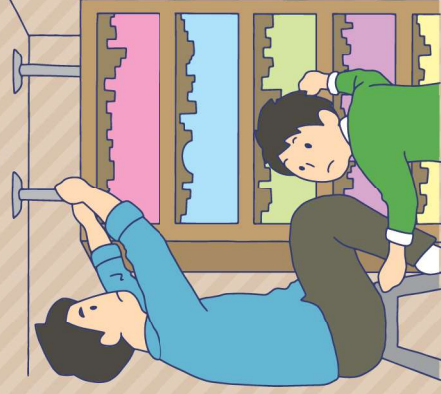
避難所は、プライベートな場所も無いし、たくさんの人  
がいっしょに暮らすから大変なんじゃ。  
おウチで生活ができるように対策をしておくんじゃぞ。

## 減高さんのここがツボ！

避難所には、皆がいつも寝ているようなベッ  
ドや布団は用意されんぞ。せいぜい、毛布  
や段ボールベッドがあるくらいじゃ。

人が多くいる場所で、特に心配なのは感染  
症じゃ。阪神淡路大震災ではインフルエン  
ザが、東日本大震災ではノロウイルスが流  
行したんじゃ。

マスクや消毒液で対策をすることもできる  
が、人が多い避難所に行かなくていいよう  
に、家の耐震化や家具固定など、できるだ  
け自宅で生活ができる対策をしておくこと  
が大切なんじゃぞ。



## 豆知識 ～避難する所のちがいを知っていますか～

避難する所には、大きく分けて「指定避難所」と「指定緊急避難場所」の2種類が  
あります。

指定避難所は「建物内で避難生活をする所」、

指定緊急避難場所は「洪水などから身を守る場所」です。

どちらも同じように感じますが、指定緊急避難所には備蓄食料や毛布などはあり  
ません。

今回、お母さんたちが訪れた小学校は、グラウンドが余震などから身を守る指定緊  
急避難場所、体育館が指定避難所に指定されていました。

## いろんな備蓄

地震のあとは、いろんなものが足りなくなっちゃったよ。  
 さくらのオムツやティッシュペーパー、おじいちゃんは、  
 いつものお薬をもらうのが大変そうだったな。



備蓄は、食べ物や飲み物に限ったことではないぞ。  
 お皿が洗えないから、プラスチックのコップや紙皿な  
 ども便利じゃ。ウエットティッシュも重宝するぞ。



### 減斎さんのここがツボ！

自宅に備蓄をしている人は多いが、職場の備蓄はしておるか？  
 災害時は交通機関が使えんので、勤務先が遠い人はすぐに自宅に帰れんのじゃ。必ず備蓄が必要じゃぞ。  
 歩いて自宅に帰る場合にも備えて、歩きやすいスニーカーなどを職場においておく事も大切じゃ。



### 豆知識 ～備蓄のポイント～

食物アレルギーに対応した備蓄食品や牛乳アレルギー対応ミルク、高齢者用の濃厚流動食、乳児用の液体ミルクなど、それぞれの状況に合わせて備蓄しておきましょう。

## 水は大事！！

地震のあとは水道から水が出なくてびっくりしたよ。  
 いつもは、あんまり気にしていないけど、水がないと困ること  
 がたくさんあったよ。

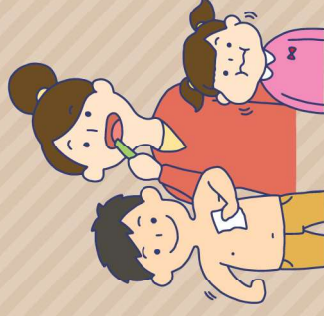


水が無いと、トイレやお風呂も使えなくなるのじゃ。  
 飲み水の備蓄も当然じゃが、お風呂の水を貯めておいたり  
 雨水を貯めておくなど、自分たちに適した備蓄方法を見  
 つけておくのじゃ。



### 減斎さんのここがツボ！

水が使えないと、歯も磨けないしお風呂にも入れないぞ。口の中を綺麗にしておかないと、口の中の細菌が肺に入って、肺炎になる危険性もあるのじゃ。  
 水を使わない歯磨き粉やキシリトールガムなども備蓄しておくことが必要じゃぞ。  
 汗拭きシートやお尻拭きなども便利じゃな。



### 減斎さんのここがツボ！

お風呂の水を溜めておいて、いざというときトイレ洗浄に使うのは良く聞く話じゃ。ただし、下水管が壊れている事に気づかずに流してしまうと、どこかで汚水が溢れたり... 注意が必要じゃ。



### 豆知識 ～備蓄の方法は色々～

水の備蓄には色々な方法があります。ペットボトルに水道水を貯めておいたり、井戸水も使えます。最近では、ウォーターサーバーの水なども備蓄になります。

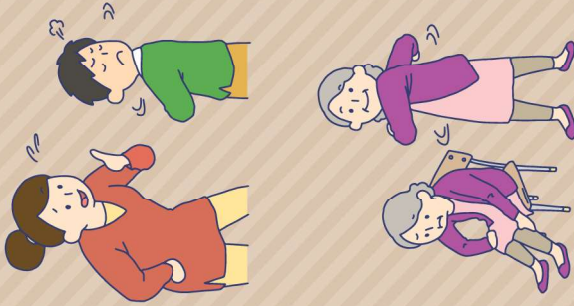


# 心も体も大切にしよう

地震のあとはみんな助け合っていたけど、時間がたつと、言い争うことが目立ってきたね。  
 ぼくたちも、お母さんにわがままをたくさん言っちゃった。



つらい避難生活が長期化すると、皆の心は、体以上に疲れてくるのじゃ。さらに君のように、小さい子どもは特に注意が必要じゃぞ。いつもより優しい言葉を使うようにしたいもんじゃな。



## 減斎さんのここがツボ！

避難所でも自宅でも、震災後は普段の生活よりも苛酷じゃ。それに、地震や余震の恐怖から、心はさらに不安定になるのじゃぞ。

次の5つを大切にするのじゃ。

- 其の一 休息を取る
- 其の二 食事・水分を取る
- 其の三 お酒の飲み過ぎに注意
- 其の四 周りの人と話をする
- 其の五 お互いに声をかける

ときには運動や遊ぶことも大事じゃ。ただし、避難所内で遊ぶときは、周囲の人に迷惑をかけるないように。

わしは、将棋がオススメじゃぞ。



## 豆知識 ～震災関連死って知ってますか～

地震で建物の下敷きになったり、火災で亡くなる方を「直接死」と呼び、被災生活が大変で亡くなる方を「震災関連死」と呼びます。熊本地震では、震災関連死が直接死を大きく上回りました。震災後に心を病んで自ら命を絶ってしまう人も含まれています。「がんばりすぎない」ことも大切です。

## 減斎さんのここがツボ！

災害が起きてしばらくは、みんなで助け合おうとするが、時間が経つにつれて、ケンカなどのトラブルが多くなるのが分かっておる。長期間ストレスの掛かった状況じゃから、心のゆとりがなくなるのじゃな。東日本大震災や熊本地震の被災者は、温泉に浸かることによって気を紛らせたという事例もあるぞ。気分転換も必要なんじゃ。



## 減斎さんのここがツボ！

普段、通っておるかかりつけのお医者さんや薬局も被災する可能性があるぞ。他の病院だと、いつもの薬が手に入らない可能性があるんじゃ。

災害による怪我だけでなく、持病の対策も考えておく必要があるぞ。いざという時のために、お薬手帳を普段から持ち歩いておくのと便利じゃ。



## 豆知識 ～トリアージって知ってますか～

「トリアージ」という言葉を聞いたことがありますか。災害時は、たくさんの方が出ることで、病院も被災してしまうので、医療の手が足りなくなります。出来るだけ多くの人を助けるために、病状を段階的に分けなければなりません。これを、トリアージと呼びます。場合によっては、骨折をしてもすぐに診療されませんが、さらに重症な患者を診ているためなのです。

## 助け合い

ダンスに挟まれたおじいちゃんを助けてくれたり、井戸水をわけてくれたり、ご近所の人たちにごく助けてもらったよ。



災害が起きると、自分一人では出来ないことが多いぞ。日ごろからのご近所付き合いが無いと、いざというときに助け合うことはできませんじゃ。ご近所付き合いを大切に。



### 減斎さんのここがツボ！

家具が倒れたり家が壊れたりすると、家族の力だけでは助けられないこともあるんじゃ。普段なら警察や消防がすぐに来てくれるが、災害時はたくさんの方が被害にあうので、みんなを助けに来るのは無理じゃ。そんな時に頼りになるのがご近所さんなど周りの人たちなんじゃよ。できるだけ自分の家の対策はしっかりしておいて、周りの人々を助ける人になるのも重要じゃぞ。



## 知っておくと安心

地震が起きて何日かあとに、作業着を着た人やスーツを着た人がたくさん来て、びっくりしちゃった。泥棒がいるって噂もあったからちょっと怖かったな。



地震が起きた地域には、家の安全確認やどのくらいの被害なのかを調査する人が訪れるのじゃ。どんな人がくるのかを知っておくと安心じゃな。



### 減斎さんのここがツボ！

残念ながら、災害に便乗した詐欺なども発生するんじゃ。家に入れるときは身分証などを確認したり、家族が居ないときは家に入れないなど、気を付けるんじゃぞ。

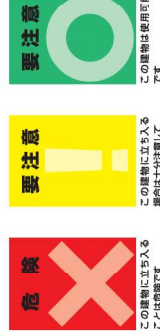


### 豆知識 ～いろんな人が調査に来ます～

【応急危険度判定】資格を持った建築士や自治体職員が、災害対策本部からの要請によって、余震等による二次災害の防止のため行い、建物の危険度を「危険（赤）/要注意（黄）/調査済（緑）」で判定し、家の入口などに表示します。※この調査は、罹災証明のための被害調査とは異なります。

【自治体職員による被害認定調査】自治体職員が、罹災証明書を発行するために実施します。1次調査は外観の目視のみで「全壊/大規模半壊/半壊/一部損壊」を判定、判定に異議がある場合は、建物内部の調査を行う2次調査を実施します。

【保険会社による被害調査】地震保険などに加入している場合、その保険会社から安否確認や被害状況調査が行われ、保険金の支払い等が行われます。



### 豆知識 ～地域で一緒にすすみましよう～

避難所に行かず自宅や車で生活する被災者を、行政がすべて把握することは困難を極めます。被災が少なく自宅で過ごすことができても、ライフラインや運送が停止し備蓄が尽きれば、生活は困難になります。東日本大震災のように、広い範囲が被災してしまうと、周りからの支援の手はなかなか届きません。地域で助け合いながら、災害を乗り越え、まわりの復興を進めていきましょう。

# おわりに

ご近所さんと助け合った結果、何とか普段通りの生活が送れるようになった岡さんたちは、減斎さんからの教えをもとに、防災・減災対策を始めました。

備蓄や家族の安全確認の方法など、やることは沢山あります。

避難所に行かないために。

できることから一歩ずつ。

着実に対策を進めています。



岡さん一家も、この震災を教訓に、ようやく防災・減災対策にのりだしたようじゃな。

被災してから後悔してもおそいんじゃ。命を落としてしまっ  
ては後悔もできんしな。みんなも後悔しないように、励むの  
じゃよ！



作 成 者：名古屋大学減災連携研究センター  
被災後の生活を考える会

発行年月日：2018. 4

参 考 文 献：厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2009/01/05.html>