

災害から一人ひとりの命と暮らしを守るために できることから始めよう！

認定NPO法人レスキューストックヤード常務理事
震災がつなぐ全国ネットワーク(震つな)共同代表
全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)避難
生活改善に関する専門委員会メンバー
浦野 愛

避難には様々な形があります



指定避難所



小規模避難所



民間施設



軒下等



在宅



車中泊

避難所の種類	行政職員	食料・水・情報	専門職の巡回
指定避難所	○	○	○
それ以外の避難所	×	△	△

災害関連死

食べられない、出せない、眠れない生活
長く続けば身体が衰弱して亡くなるケースも

阪神・淡路大震災

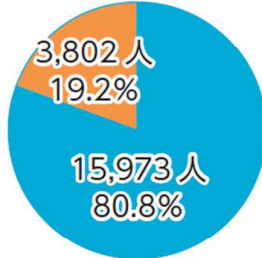
死亡：6,434 人



出典：総理府「阪神・淡路大震災復興誌」

東日本大震災

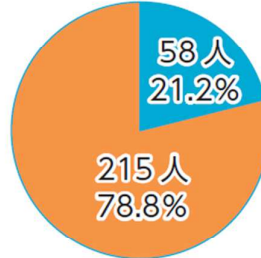
死亡：19,775 人



出典：内閣府／復興庁公表資料
(令和7年2月14日公表)

熊本地震

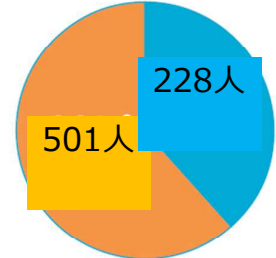
死亡：273 人



出典：内閣府公表資料
(平成31年4月12日公表)

能登半島地震

死亡 729人



出典：令和6年能登半島地震に係る
被害状況等について

令和8年6月30日

災害関連死 直接死等

(2018年4月20日付 熊本日日新聞朝刊掲載)

高齢者のうち、特に循環器系・呼吸器系疾患などの持病と共に、衰弱傾向(食べられないことによる低栄養)にある方は亡くなられる場合が多い。

避難所とは？

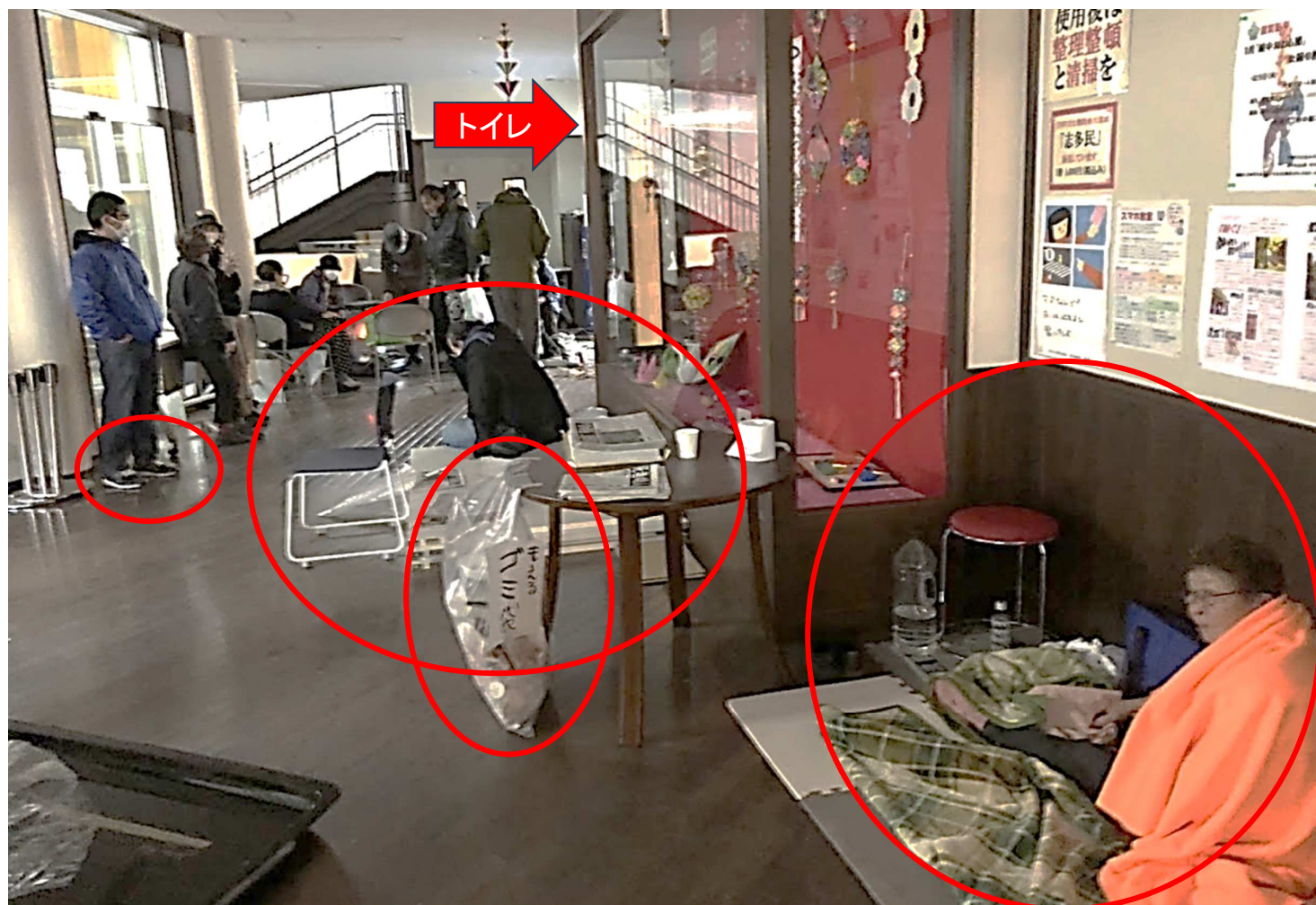
＝被災者の本格的な生活再建を支える中継地点

- **T**(トイレ)、**K**(キッチン)、**B**(ベッド)、**B**(バス/風呂)、**L**(ランドリー／洗濯)⇒「**暮らしの基盤**」
- 人との関わりが絶たれない⇒「**つながり**」「**役割**」
- 公的支援制度や家の修繕、ボランティア⇒「**情報**」
- 仕事・学校、通院、買い物⇒「**移動**」

避難所で「暮らしの基盤」を回復させることで、心身の健康と自尊心を守り、まともな判断力を維持しながら、活力が低下しないようささえていくための場所

様々な得意を持った人達が力を持ち寄ることが大切

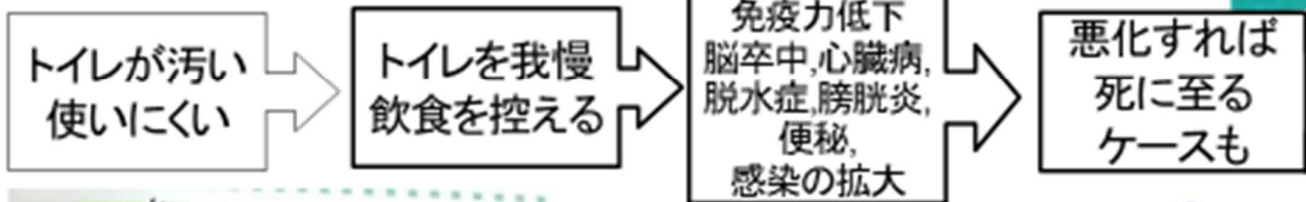
この写真をパッとみて、気になることはありますか？



トイレは
人の命と尊厳にかかわる
大事な課題

トイレの環境整備に取り組む

- ・トイレをきれいにするわけ・トイレといのちの関係



- ・汚物処理のルールを決める
- ・手洗い環境を整える
- ・掃除道具を揃える、トイレ責任者・掃除当番を決める

災害直後のトイレパニック

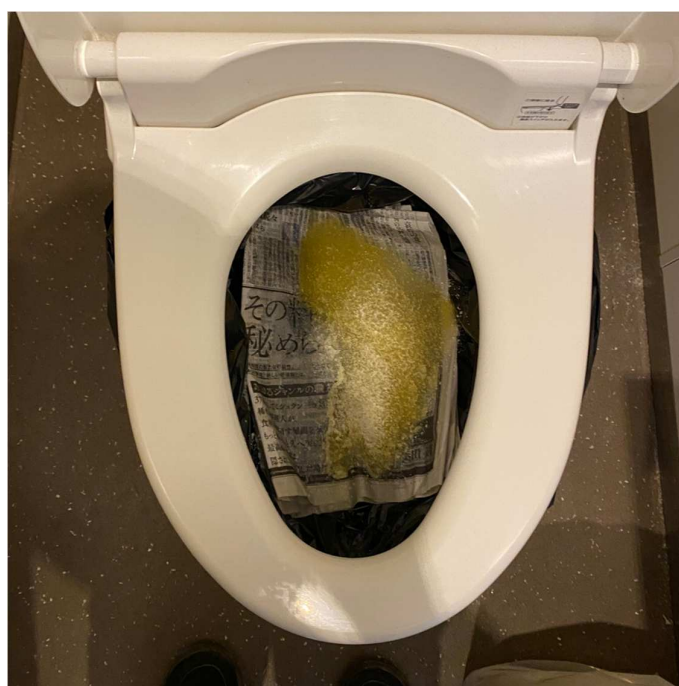


凝固剤
断水時非常に有効





どっちのトイレを使ってみたいかな？



「ちょっとした配慮や気配り」で、気分が変わる！

凝固剤の使い方を体験！

- ①レジ袋の中に尿に見立てた水を入れる
- ②凝固剤を1袋振りかける
- ③固まる時間、触った感じ、量、臭いなど確認

トイレ講習会の開催



みんなこのままじゃだめだ！
と思っていた

ロコミカは効果絶大、やれる人がやれることを
4日後には……



使い方をみんなで理解し守る・道具があれば
断水時にも清潔に普段のトイレが使える



数が足りない！在宅避難者等避難者のトイレ確保 仮設トイレ（震災から4日・4基設置）



手洗い場も整えよう



寢床パニック



簡易ベッドの効果
立ち座りがスムーズ
一人で動ける・トイレにいける
↓
自尊心・活力の維持向上



物は必要な数すぐに届かない
優先順位を決めて活用する工夫を

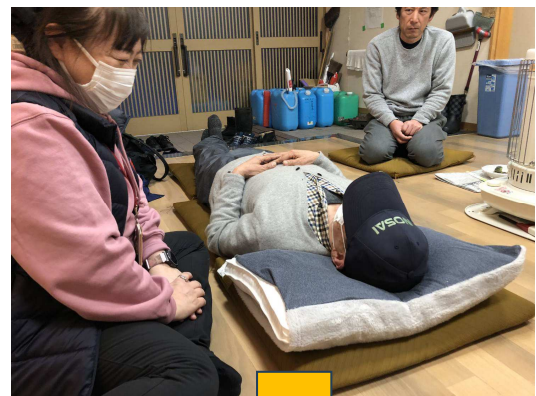
17

「まともな生活環境」を求めることは
わがままではない！



せっかく届いた寝具セットが山積み...
「今までこの環境に耐えてきたんだから、
このままでいい」

不眠、心身の疲れ、諦め……追い詰められた結果生まれた「拒否」と「頑なさ」



看護師が医療的側面から寝具利用
が健康に及ぼす効果を説明

居住スペースは土足禁止にしましょう



感染予防の配慮のポイント (動画視聴)

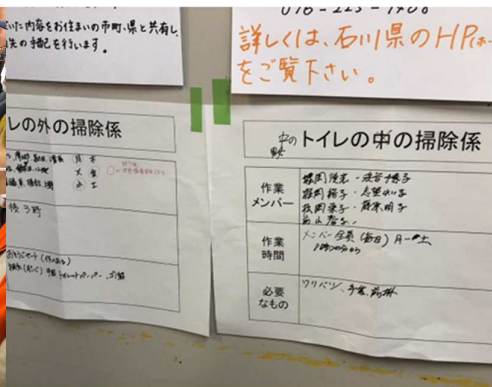
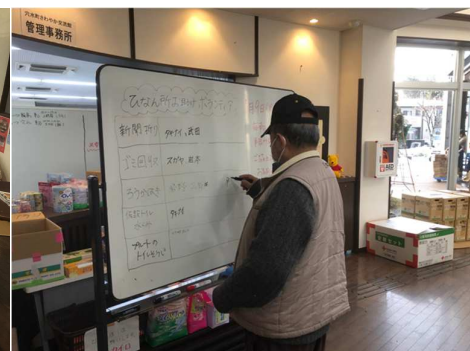
①避難者の役割分担

②簡易ベッド利用の効果と 優先順位の考え方

**避難者の活動量(家事・参加の機会)を減らさない環境を作る
生活環境の維持・向上／避難者の心身の活発化／尊厳の保持
＝「災害関連死」防止につながる、生活再建への助走をつける**



避難者が運営に**参加**しやすい環境・雰囲気をつくるか



運営への住民参加や、積極的なボランティアの受け入れの効果

●衛生環境の維持、向上

→感染症の抑止、気持ちよい居住空間の確保

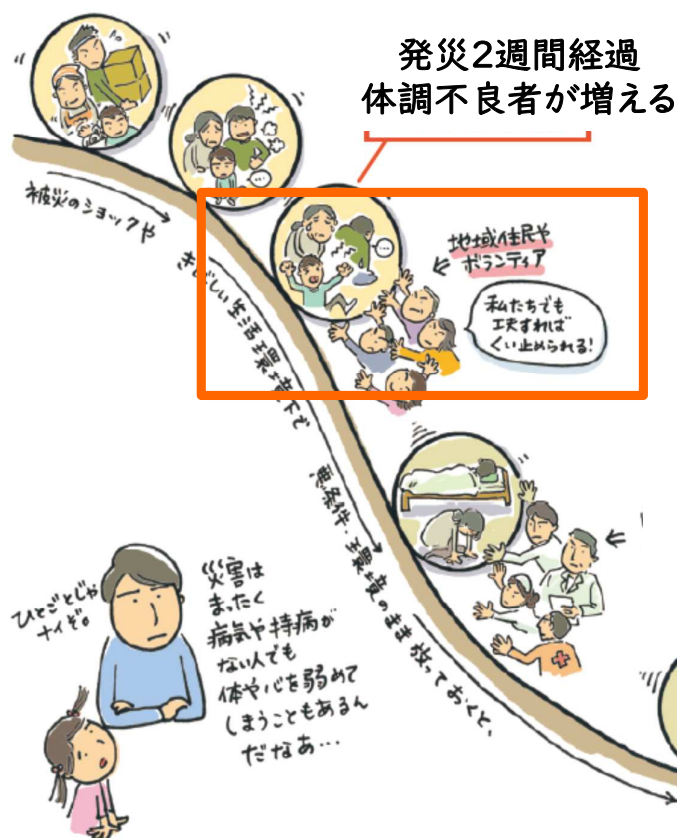
●活力の低下防止(生活リズムが整う、達成感、人の役に立てる)

→生活基盤喪失後の**自信回復**(自分らしさや意欲を取り戻す)

●コミュニケーションの活性化

→合意形成、早期発見、偏見・差別防止

災害関連死発生の流れ



背景にある課題

- ①生活環境の物理的悪化
- ②遠慮や気兼ね(相談できない)
- ③することがないので動かない
- ④偏見や排除(コロナ禍で拍車)
- ⑤支援が必要な人の情報共有など

必要なのは、
「気づく力」
「整える力」
「つなぐ力」

災害関連死は「防ぎうる死」

災害関連死

つぶやきから読みとく
被災者の声

被災者の声(ジェンダー) 「女性ものの物資が欲しいと言えなかった」

●避難所にはお年寄り向けのモノや子ども用品などはあったけど、私の年齢にあう下着や着るものがない。

●物資のことは男性が窓口になることが多くてサニタリーショーツや自分のサイズのブラが欲しいなんて言えなかった。

(30代・女性)



中長期避難所・被災者の声(人間関係) 「噂話や小競り合いが増えた」

●避難所生活も1か月半。噂話や小競り合いなどが増えギクシャクした雰囲気。

●就寝中ふと目が覚めたらすぐそばで男性が立っていてびっくりした。

●パーティションが欲しいと思っても「今更そんなもの必要なのか？」と言われて要望しにくい。

(30代・女性)



中長期避難所・被災者の声（高齢者） 「妻の認知症が進行、傍から離れない」

●地震が起きてから5歳も歳を取った気がする。避難所が閉所になり寂しさと不安が募る。

●妻が認知症だから何をするにも1人にできない。自分の指示を妻がどこまで理解しているのか。

●町のデイサービスは営業停止で災害の目途も立っていない。夜は2時間ぐっと思て目が覚めての繰り返し。ゆっくりできるのはその2時間だけ。

（80代・男性）



中長期避難所・被災者の声（精神障がい者） 「環境の変化と服薬中止で病状が悪化」

●福祉避難室にいるも震災後お薬が飲めておらず「動けない、助けて下さい」。排泄の失敗で汚物まみれ。

●トイレ介助、お薬服用の促し、周囲の見守りで症状回復。

●2週間後に高熱、心身共に限界に。障害者施設の相談員につながり精神科へ入院。（60代・女性）



若いママさんグループや婦人会を中心に 要配慮者名簿を独自で作成

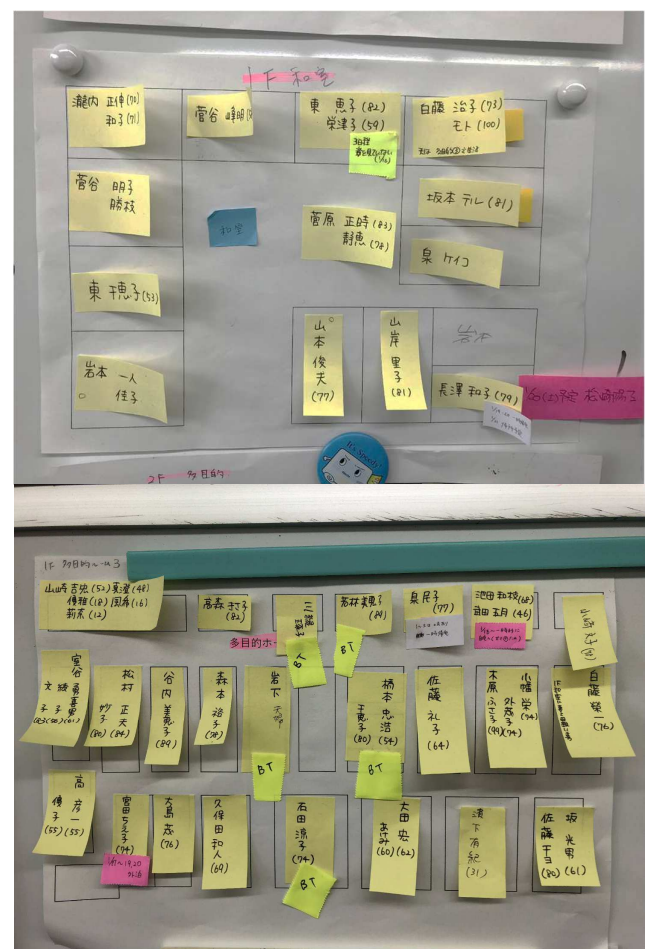
～RSY作成「できることからはじめよう！避難所運営の知恵袋より」～
2011年東日本大震災・宮城県東松島市の事例

- ・持病（糖尿病・心臓病）がある人やけが人、体調不良者など、気になる人の名簿を自主的に作成
- ・医療や福祉の専門的な対応が必要な人を早く把握でき、状況が悪化する前に病院や福祉施設へ搬送したり、医者や看護師が来た時にすぐに情報提供できた
- ・地震発生直後は、救急車に通報しても4時間以上かかる状態。病院までの搬送は動ける住民が行っていた
- ・以降は、「健康リーダー」として要配慮者の日常的な見守りや、困り事を解決するための支援への『パイプ役』として機能。さらに保健師らと連携し避難者全体の心身の不調や変化に『気づきやすい体制』を整えた

住居マップづくりが効果的

1/19(金) 車中泊多分

② 福祉避難所	15
① 相模部屋	16
③ 多目的ルーム3	36
④ 和室	15
⑤ 小会議室	8
⑥ 多目的ルーム1・2	19 (+3?)
図書室	1 (~1/8 位)
COVID day 7!!	
2F エントランス	3
1F エレベーター前	4
合計	117人
	(物資数: 200)



福祉避難スペースの設置



寝食分離の徹底・談話食事スペース

生活のリズムができる、生活にメリハリができる、出会いが生まれ、知り合いができ会話がはずむ
日常的な活動拠点の場としても活用



みんなでやった避難所の対応
コミュニケーションスペースの運営・企画づくり
2016年熊本地震



- 「何もやることがない」
- このままだと体が動かなくなる！
- 気分転換、楽しみ、役割づくり
- 体操、お茶のみ、歌声喫茶、ものづくり教室
- 週に2回程度の定例化で、活力の維持向上、先々の楽しみに



身体の清潔を保つ・清拭、足湯
あたたかいお湯と清潔なタオルで

