

II 補助資料

- ◆ 「避難所としての学校の部屋割について」
- ◆ 避難所運営に関する資料
- ◆ 防災（避難）訓練について
- ◆ 「非常持ち出し袋を考えてみよう」
- ◆ 「かばくんの気もち」
- ◆ リラクセーションに関する資料
- ◆ 「学校の早期再開に向けて」に関する資料
- ◆ 「避難所における食の支援方法」に関する資料
- ◆ 災害による心的ストレスの概念

「避難所としての学校の部屋割りについて」

兵庫県地域防災計画（地震災害対策計画）「第4節 第2 内容 3 避難所の開設・運営等」から抜粋

第4節 避難対策の実施

第2 内容

3 避難所の開設・運営等

避難所の運営について、

避難所の設置・運営に係る市町の責任の明確化と初動体制の整備

市町、学校、地域コミュニティ相互の役割分担と連携強化

避難所運営に当たる教員の防災に対するリテラシーの涵養を基本原則とする。

また、県は、上記基本原則を基に、避難所運営指針を作成することにより、各市町における避難所運営の一般的な事項を定め、その指針とすることとする。

（避難所運営指針の内容）

- ・避難所の開設運営に係る住民、地域、学校、市町、県等の役割
- ・避難所の開設について（施設の安全性の確認、避難所への参集・開錠、避難情報の収集・報告等）
- ・避難所の運営について（避難者名簿の作成、食料・物資・飲料水の配布、トイレの対応、負傷者・病人への対応、災害弱者への対応、応援の受入れ）等

さらに、市町は、避難所の開設及び運営に関して、市町及び住民が各々担うべき役割を明確にし、避難所での救援・救護活動の実施について定めた避難所運営マニュアル等の作成に努めることとする。

(1) 対象者

災害によって現に被害を受けた者又は被害を受けるおそれがある者等

(2) 避難所の指定

市町が避難所を指定する場合の順位は、原則として次の通りとするが、立地条件や施設の耐震性を十分考慮することとする。

- ア 公立小、中学校
- イ その他公立学校
- ウ 公民館
- エ その他の公共施設
- オ その他の民間の施設

なお、市町は、避難所の場所について、標識、案内板、防災マップ等により住民に周知徹底を図ることとする。また、学校を避難所とする場合については、特に教育機能の早期回復に留意することとする。そのため、指定に当たって、教育委員会及び当該学校と市町（防災担当部局）は十分協議し、「学校における避難所運營業務及び市町防災部局への移行手順」を策定するとともに、継続的に連絡会議等を開催し、施設の開放区域と使用禁止区域、鍵の保管状況、資機材等の保管状況等について確認するなど、平時からの協力・連携体制の充実に努めることとする。

市町は、あらかじめ高齢者・障害者等、避難所での生活において特別な配慮を必要とする者を把握し、福祉避難所を指定するよう努めることとする。

市町は、想定を超える被害のため、避難所の不足が生じた場合等には、立地条件や施設の耐震性等を考慮して、被災者が自発的に避難している施設等を、避難所として位置付けることができることとする。

(3) 設置期間

市町は、被害状況、仮設住宅の建設状況等を勘案の上、県と協議して設置期間を定めることとする。

(4) 避難所の設備

市町は、避難所の指定にあたり、施設の現状や整備計画等を勘案の上、地域の実情に応じ貯水槽、倉庫、通信設備等の整備や食料、物資の備蓄等の計画的な実施に努めることとする。

避難所となる施設の管理者は、高齢者、障害者等の利用を考慮して、施設のバリアフリー化に努めることとする。

(5) 避難所の運営

市町は、あらかじめ避難所ごとの担当職員を居住地にも配慮して定めるなど、発災後の迅速な人員配置に努めるとともに、自主防災組織等とも連携して、円滑な運営に努めることとする。

災害救助法（昭和 22 年法律第 118 号）第 2 条の規定に該当する災害であって県教育委員会が指定する極めて重大な災害時において学校に避難所が開設された場合、教職員が原則として、次の避難所運営業務に従事できることとし、この期間は 7 日以内を原則とする。

ア 施設等開放区域の明示

イ 避難者誘導・避難者名簿の作成

ウ 情報連絡活動

エ 食料・飲料水・毛布等の救援物資の保管及び配給分配

オ ボランティアの受入れ

カ 炊き出しへの協力

キ 避難所運営組織づくりへの協力

ク 重傷者への対応

自主防災組織等は、避難所の運営に対して、市町に協力するとともに、役割分担を定め、自主的に秩序ある避難生活を確保することとする。

市町は、避難所の運営について、管理責任者の権限を明確にすることとする。

市町は、ボランティア活動について、ボランティアセンター等と連携したシステムを整備し、避難所のニーズに応じた迅速な対応に努めることとする。

市町は、避難所を開設した場合は、速やかに避難者数の確認、避難者名簿の作成等により、その実態を把握し、避難生活に必要な物品の確保や食料、飲料水等の提供、炊き出し等を行うこととする。

市町は、必要により、県警察本部と十分連携を図りながら、避難所パトロール隊による巡回活動を実施することとする。なお、市町で対応が困難な場合は、県が実施することとする。

県、市町は、保健・衛生面はもとより、避難生活の状況によっては、プライバシーの保護、文化面など幅広い観点から、避難者の心身の健康の維持にきめ細かく配慮した対策を講じるよう努めることとする。

学校の施設内の部屋割りのレイアウトを決めるときは、施設内で落ち着いた生活ができる環境づくりと管理のしやすさに留意する。

大分類	部屋名・設置場所	緊急度	部屋割りの考え方
共有空間	学校に入る避難者数との関係で、必ずしも必要な空間をすべて確保できるとは限らない。時間の経過に合わせて、避難者が減ってきた段階で共有部分を増やすようにする。		
	本部室	A	正面玄関近くの部屋を借りる。
	物資置き場	A	外部からトラックなどが入りやすい場所（状況に応じて野外にテントを張ることもある）
	医務室	A	保健室を活用（近くに休憩室が設けられることが望ましい）
	ボランティア・ルーム	A	できれば本部室の近くに設置する。
	情報掲示板	A	正面玄関近くの壁面を利用して避難者に情報を提供する。
	受付	A	正面玄関近くにテーブルを置く。
	ペット飼育スペース	A	鳴き声などの関係から校舎から離れたグラウンドの一角に設置する。（できれば雨があたらない場所）
	仮設トイレ	A	校舎の近くであまり目につかない野外の場所で、バキュームカーが入れる場所。できれば清掃用の水が近くにある場所（夜間使用のために仮設トイレへの照明の配線が必要）
	仮設電話	A	正面玄関近くに設置する（校内放送設備がある場所の近く。校内放送をしないで伝言メモを避難者に渡す方法もあり）
	倉庫	B	教室の机、椅子の収納のための倉庫が必要である。（避難者が多い場合は、机や椅子が廊下に積み上げている例が多い）
	配給所	B	義援（救援）物資などを配給する場所。物資置き場の近くで、配給時のみ一時的に廊下を使う方法もある。
	更衣室	B	居住空間の近くの小部屋を確保する。（体育館内の小部屋を利用しているケースが多い）
	テレビ	B	談話室内に設置する。（体育館の上段に置くケースが多い）
	ゴミ置き場	B	居住スペースから遠い野外に設置（できれば雨のあたらない場所）清掃車との関係にも配慮する。
	喫煙場所	B	屋外に設置する。
	調理室	C	炊き出しをする場所。（施設内、あるいは野外の水道や排水設備のある場所）
	談話室	C	騒音などの関係から居室から少し離れた部屋を借りる。（消灯後の利用も前提にする） * スペースに余裕があれば設ける。
	食堂	C	外部から搬入しやすい場所 * スペースに余裕があれば設ける。
学習室	C	居住空間に隣接した場所 * スペースに余裕があれば設ける。	
パソコン	C	インターネット利用のために設置されることがある。（教室、あるいは廊下など、通行に邪魔にならない場所）	
洗濯場・物干し場	C	屋外の給排水のある場所（プールの近くなどが考えられる）干し場としては屋上も検討する。	
居住空間	基本はできるだけ静かな場所で生活できるように工夫する。		
	A	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館や教室を活用する。（町内会単位の入居が望ましい） ・要援護者には、1階の和室やできるだけ静かな場所に入居してもらう。また大勢の人と一緒にいる場合は、トイレに近い場所を提供する。 	
立ち入り禁止（非開放）区域	学校の管理運営上、必要な場所や薬品などがある場所は立ち入り禁止（非開放）区域とする。		
	A	職員室、校長室、事務室、保健室、理科室等を立ち入り禁止（非開放）区域とする。	

大災害に備えて、学校が避難所になったときに円滑に避難所を開設、運営できるように、市や町の防災担当部局と打ち合わせ会を行うことが必要です。下記の各項目について、お互い確認していきます。

避難所に指定されている学校ごとの確認事項(例)

学 校 名			
確認日(会議実施日):	年	月	日
確 認 者(出席者)			
防災部局			
学 校			

避難所開設時連絡先			
(区 分)	平日(日中)	名前・Tel / Fax	休日・夜間 名前・Tel(自宅・携帯)
防災部局			
学 校			
その他 (自主防災組織等)			

当該避難所担当者等(所属・職・氏名・連絡先 等)	
(市)担当職員	
学校側担当教職員	

避難所としての開放区域等		面積	人数
避難者用区域と 収容人数 *人数は防災部 局で記入	[第1次]	m ²	人
	[第2次]	m ²	人
	[第3次]	m ²	人
[注1]災害時要援護者用区域と収容人数		m ²	人
救護所用区域			
運営本部用区域			

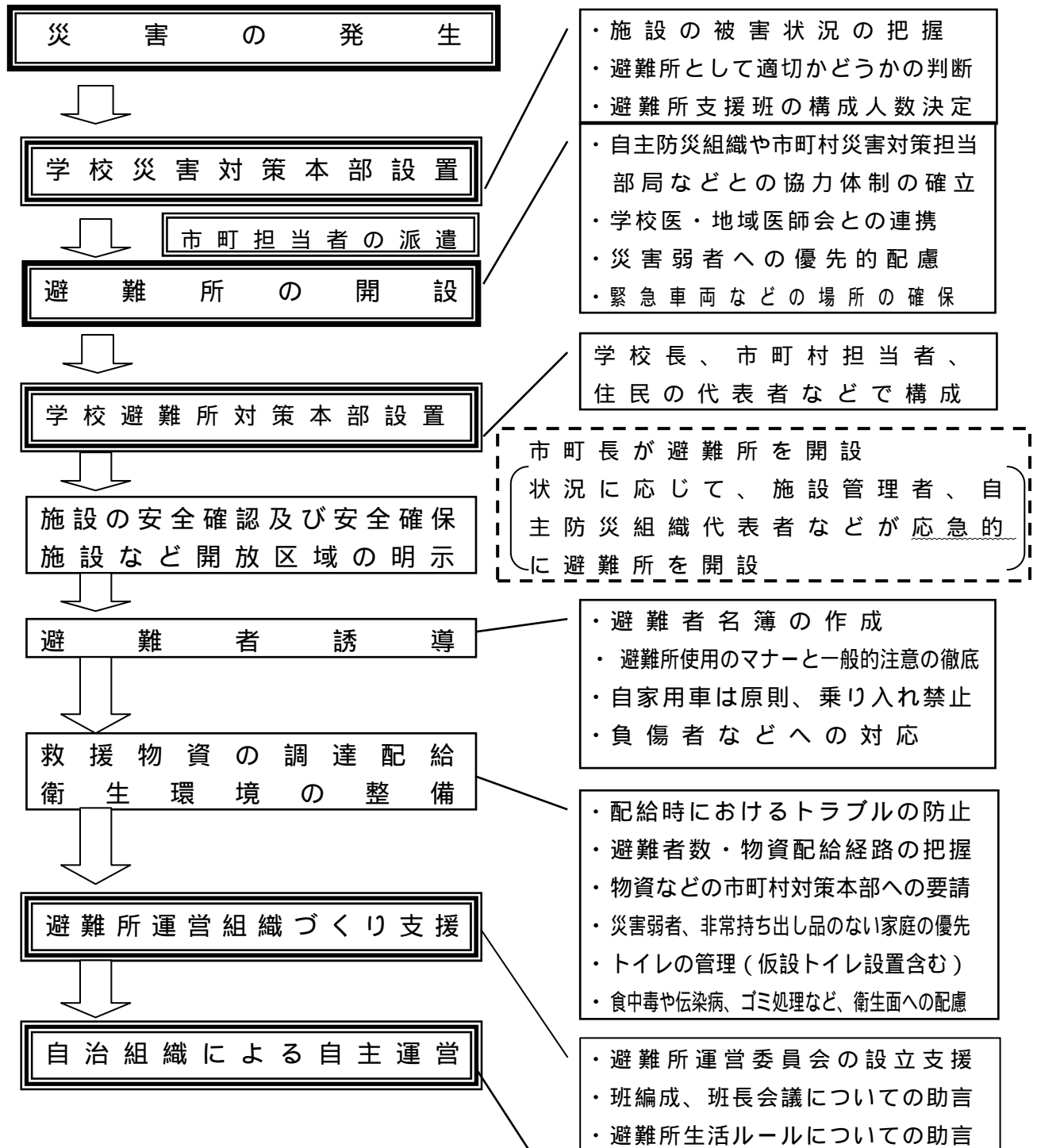
その 他	
当該避難所の運営マニュアル	有 ・ 無 (「無」の場合の代替指針: 有 ・ 無)
近隣の物資備蓄場所の有無(防災倉庫等)	有 ・ 無 (「無」の場合の代替方法: 有 ・ 無)
	場 所 : () 備蓄品等 : 食料 ()食分 毛布 ()枚 その他() 等

参 考	
地域と学校が連携した防災訓練等の実施に関する計画(平成18年度)	
実施日	平成 年 月 日
参加者	

[注1]災害時要援護者とは傷病者、障害者、高齢者、乳児、産婦等

*これらは共通事項として最低限抽出したもので、地域の実情に応じて適宜検討すること

避難所開設から運営へ



教職員は学校再開に向けて、授業などの準備、生徒の「心のケア」など、学校・生徒にかかる業務に専念できる環境を整備する。

開設期間については、災害救助法に定める7日間の日数が基本となる。7日間を超える場合は、都道府県知事が厚生労働大臣と協議する。

- 避難者生活秩序の管理
- 避難者名簿の整理・更新・管理
- 食料、飲料水、救援物資に関する業務
- 衛生環境の整理
- 情報連絡活動（緊急電話の設置、情報収集など）
- 負傷者、病人への対応
- 災害弱者（高齢者、病人など）への対応
- 日本語の理解が不十分な外国人への配慮
- 地域のボランティアセンターとの連携
- 遺体の引渡し

様式：建物被災状況チェックシート

* 応急危険度判定調査の前に、施設の安全性を概略チェックする。

(神戸市事例)

安全点検の方法

ア 日常の安全点検表を基準にして行うが、状況によっては新たな点検項目を作り、安全点検表に点検結果を記入する。

イ 結果の判定は、A、B、Cで行う。(Aは良好、Bは施設内の管理活動で措置可能、Cは施設内の管理活動では措置不可能)

ウ 点検実施にあたっては形式に流されることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品が漏れていないかなどを具体的に見る。

避難所指定の学校施設

該当施設	区分	評価	確認事項
		(A・B・C)	
校舎内	天井の破損		亀裂があるか。壁が落ちているか。ゆがみがあるか。
	床の破損		
	腰板の破損		
	窓枠の破損		
	出入り口のドア		
教室	窓ガラスの破損		破損はなぜか。飛散したりしていないか。
廊下	窓ガラスの破損		
教室	ロッカー、机、椅子、教卓、黒板、テレビ、戸棚、スピーカー、傘立て、靴箱		転倒したり、移動したりしていないか。
昇降口			
階段	防火シャッター		通れるか。閉まっていないか。
	非常階段		
理科実験室、保健室、給食室、調理室	電気器具		電線が切断していないか。蛍光灯が破損していないか。
	水道		水道管が破損していないか。水漏れがないか。
	ガス		元栓に損傷はないか。
	薬品類、ガラス危器具		収納棚が転倒していないか。薬品が流出していないか。容器が破損していないか。
手洗い場、便所	水道		水道管が破損していないか。水漏れがないか。
調理室、給食室、技術室	食器類		転倒、落下し、流出していないか。
	油類		
実習室、音楽室、視聴覚室	工作機械・用具、ピアノ、コンピュータ、放送器具、視聴覚教材		転倒したり、移動したりしていないか。
校庭	体育固定施設、遊具施設		転倒したり、移動したりしていないか。亀裂があるか。ぐらつきがあるか。ゆがみがあるか。曲がっているか。
プール	シャワー、浄化消毒装置、排水口		亀裂があるか。水漏れがあるか。水道管が破損していないか。

県及び市町の要援護者への援助方針

寝たきり老人、身体障害者（児）、視覚障害者、精神障害者、結核患者、難病患者（児）、慢性疾患患者（児）、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの有症患者、乳幼児、妊産婦、高齢者などのリストアップを行なうとともに、必要な情報が入手できるよう相談方法や相談窓口の周知を行い、保健・医療・福祉などのニーズの把握及びサービスの調整提供を行う。

対象者	援助方針
要療養者	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の健康状態、生活の見通し、介護者の健康状態を十分考慮し、入院、入所、ショートステイの利用などについて保健所（処遇検討チーム）と連携する。
高齢者、障害者、乳幼児その他濃厚なケアの必要な人	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉避難所などが設置されている場合には、移動の勧奨を行う。 ・周囲の人の気兼ねなどにより危険な家屋に帰ることも予想されることから本来の生活の場の状態、今後の見通しについても確認しておく。 ・退所後も継続した援助が行なえるよう、関係者と連携し、避難所退所時の状況について速やかに把握する。
循環器疾患、糖尿病などの慢性疾患の患者	<ul style="list-style-type: none"> ・被災に加えて、生活環境の変化による心身の疲労やストレス、食生活の乱れ、治療中断などにより、病状悪化や新たな合併症が予想されるため、継続的な保健指導を実施するとともに、医療が中断されている場合は、速やかにかかりつけ医などの受診可能医療機関などを紹介し、受診勧奨をする。
難病患者（児）	<ul style="list-style-type: none"> ・医療が継続されているかどうか把握し、必要に応じて、県内外の受け入れ可能な医療機関の情報を、患者家族に提供するとともに、生活支援の相談活動を行なう。
要援護の高齢者や障害者、災害により障害を受けた人	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、簡易ベッドの作り方、水を使用しない清拭、洗髪の方法などのケア及び指導を行うとともに、看護、介護サービスの紹介を行う。
高齢者・障害者	<ul style="list-style-type: none"> ・不慣れた避難所生活で急速に活動力が低下し、寝たきりになりやすい。また、痴呆性老人は急激な生活環境の変化で精神症状や問題行動が出現しやすく、痴呆も進行しやすいため、生活指導、機能訓練、環境整備などを行い、精神的な安定を図り、心身の機能低下を予防する。

資料：避難誘導呼びかけ文例

市町派遣職員、施設管理者（学校長）、又は自主防災組織代表者などは、ハンドマイク、放送設備などにより避難者に次のように呼びかけます。

（１）避難所開設準備中：グラウンドでの待機要請

こちらは、「学校長」です。ただ今、避難所開設の準備を進めており、施設の安全性が確認され次第、皆さんを施設内に案内しますので、しばらくは安全な「運動場」で待機願います。

現在分かっている災害情報は・・・です。この地区の被害状況は確認中で、はっきりしたことは分かっていません。

市災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、皆さんの中で避難所の開設準備にご協力いただける方がありましたら、申し出てください。

また、負傷された方、体調が悪い方がいらっしゃいましたら申し出てください。以上です。

（２）受付時：避難者の誘導案内

こちらは「学校長」です。ただ今、施設の安全が確認され避難所の開設準備が整いましたので、皆さんを施設内に案内します。

受付で、世帯の代表の方に氏名住所などを記入いただき、ルールを確認していただいてから入室いただきます。早い者勝ちではありませんので私の申し上げる順に、世帯ごとに受付に来てください。

障害者やお年寄り、乳幼児などを優先しますが、必ず皆さんに安全に避難していただきます。入室後はご近所の方やお知り合い同士で集まるようにしてください。まず、身体に障害があったり、介護が必要な方の世帯、負傷したり病状が悪化している人がいる世帯から受付に来てください。次にお年寄りのいる世帯、小学校に行っていない乳幼児がいる世帯、・・・（以下地区順に案内します。）

避難所における共通理解ルール（例）

この避難所の共通理解ルールは次の通りです。

災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者などの代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - ・委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこないます。
 - ・委員会の運営組織として、総務班、情報班、管理班、救護班、物資班を編成します。
- 3 この避難所は電気、水道などのライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録します。
 - ・避難所を退所するときは、委員会に移転先を連絡ください。
 - ・犬、猫など、動物を室内に入れることは禁止します。
- 5 職員室、保健室、調理室など施設管理や避難者全員のために必要となる部屋または危険な部屋は、避難部屋として使用しません。指定した部屋を使います。
 - ・避難所では、利用する部屋の移動を定期的におこないます。
- 6 食糧、物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
 - ・食糧、救援物資は（避難者）組ごとに配給します。
 - ・特別な事情の場合は委員会の理解と協力を得てからおこないます。
 - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しくおこないます。
 - ・ミルク、おむつなど特別な要望は、 室で対処します。
- 7 消灯は、午後 時です。
 - ・廊下は点灯したままとし、体育館などは照明を落とします。
 - ・職員室など管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 8 放送は、午後 時で終了します。
- 9 郵便物は郵便局員によって直接お渡しします。
- 10 電話は、午前 時から午後 時まで、受信のみをおこないます。
 - ・放送により呼び出しを行い、伝言を伝えます。
 - ・公衆電話は緊急用とします。
- 11 トイレの清掃は、朝 時、午後 時、午後 時に、避難者が交替でおこなうことにします。
 - ・清掃時間は、放送をおこないます。
 - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
- 12 ゴミの分別は避難所内で行い、可燃ゴミは避難所内では燃やしません。
- 13 飲酒、喫煙は、所定の場所以外では禁止します。尚、裸火の使用は厳禁とします。

避難所運営委員会運営規約（例）

（目的）

第 1 自主的で円滑な避難所の運営がおこなわれることを目的として、避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（構成員）

第 2 委員会の構成員は、次の通りとする。

- ・避難者で編成する「（避難者）組」の代表者
- ・行政担当者
- ・施設管理者
- ・避難所で具体的な業務を運営する班の代表者

前項の規定にかかわらず、「（避難者）組」の代表者が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

委員会で承認されたときは、自治会、町内会などの役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し、意見を述べることができる。

（廃止）

第 3 委員会は、電気、水道などライフラインの復旧時を目途とする避難所閉鎖の日
に、廃止する。

（任務）

第 4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこなうこととする。

委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、物資班、救護班、管理班などの運営班を設置する。

各運営班の班長は、第 2 条の 項の規定に基づき委員会に出席する。

（役員）

第 5 委員会には、委員の互選による会長 1 名、副会長 名を置く。

会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

（総務班の業務）

第 6 総務班は、主として災害対策本部との連絡、避難所の管理、ボランティアの要請、マスコミ対応に関するをおこなう。

総務班は、避難所内の秩序維持に努める。

総務班は、避難所の消灯を午後 時におこなう。ただし、体育館などは照明を落とすだけとし、廊下、職員室など管理のために必要な部屋は消灯しない。

総務班は、避難者の退所状況などを踏まえ、避難部屋の移動を定期的におこなう。

総務班は、委員会の事務局を務める。

(情報班の業務)

第 7 情報班は、避難者の名簿の作成、更新、管理に関することをおこなう。

情報班は、避難所運営委員会名簿の作成をおこなう。

情報班は、避難者への情報提供及び情報収集、情報管理をおこなう。

情報班は、近隣の在宅被災者についても把握に努める。

情報班は、電話の問い合わせや、避難者の呼び出しに関することをおこなう。

情報班は、委員会の決定事項を避難者に伝達する。

(物資班の業務)

第 8 物資班は、避難所の食糧、物資の配給、不足分の請求及び余剰物資の管理をおこなう。

物資班は、公平性の確保に最大限配慮して配給をおこなう。ただし、どうしても配給する場合は、委員会の理解と協力を得てからおこなうこととし、特別なニーズがある物資についてなど、特別な要望については個別に対処する。

物資班は、避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食糧、物資を配給する。

物資班は、不要な救援物資が到着したときは、受領を拒否することができる。

(救護班の業務)

第 9 救護班は、高齢者、障害者、負傷者、病人など特別なニーズのある被災者への支援をおこなう。

救護班は、避難所内の子どもの保育活動の支援をおこなう。

救護班は、医療機関などとの連絡をおこなう。

(管理班の業務)

第 10 管理班は、トイレ、ごみ、防疫、ペットに関する事など、避難所における衛生管理をおこなう。

管理班は、毎日午前 時と午後 時及び午後 時にトイレの清掃をおこなう。

犬、猫などの動物類は、室外の別の場所で飼う。

管理班は遺体受け入れに関する事をおこなう。

(その他)

第 11 この規約に記載されていないことは、その都度、委員会で協議して決める。

付則

この規約は、 年 月 日から施行する。

ペットの飼い主の皆さんへ（文例）

避難所運営委員会

避難所では、多くの人達が共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送って下さい。

ペットは、指定された場所に必ずつなぐか檻の中で飼ってください。

飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。

ペットの苦情、危害防止に努めてください。

屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。

給餌は時間を決めて、その都度きれいに片づけてください。

ノミの駆除に努めてください。

運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。

飼育困難な場合は、動物救援センターや災害対策本部に相談してください。

他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班）まで届け出てください。

資料：災害時の電話の利用法

「災害用伝言ダイヤル」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

忘れてイナイ（171）？ 災害伝言 1 7 1

などと覚えてください

録音 1 7 1 + 1 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 1 7 1 + 2 + 相手の電話番号「伝言再生」

* 他人に聞かれたくない暗証番号付きの伝言の録音再生は

録音 1 7 1 + 3 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 1 7 1 + 4 + 相手の電話番号「伝言再生」

「災害用伝言板」

i - Menu 災害用伝言板

パソコンやPHSからの閲覧アドレス

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

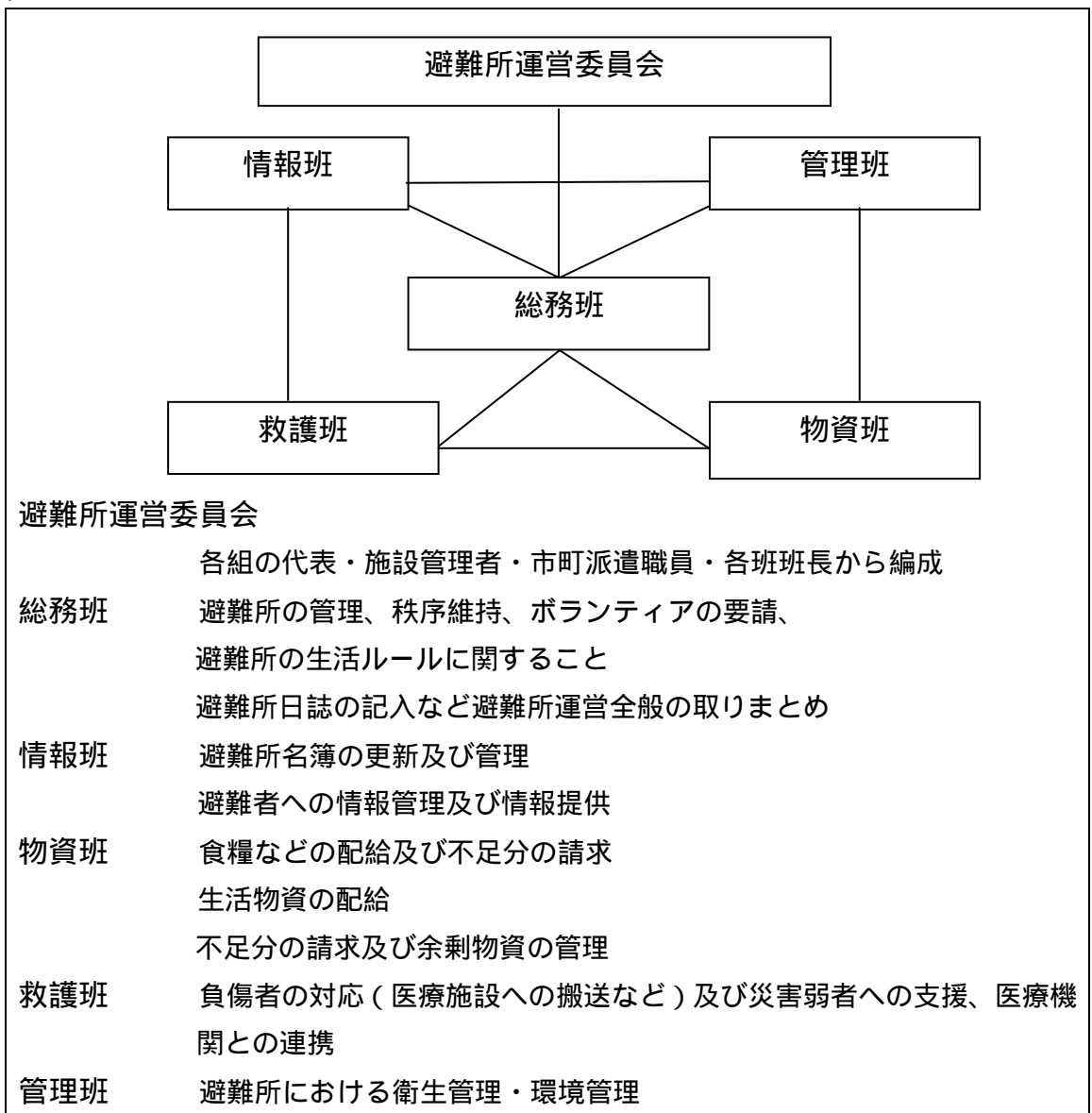
自治組織づくり

自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる
コミュニティー意識が希薄な地域は、市町派遣職員や施設管理者が
自治組織の立ち上げをリードする
避難所運営を自治組織が主体的に実施する

(1) 手順

避難場所ごとの避難者で組を編成し、組の代表者を選出
必要に応じて適宜、組の代表者の交換を実施

(2) 組織図（例）



防災（避難）訓練について

防災（避難）訓練について

防災（避難）訓練を実施する意義

教育課程の中に位置づけ、児童生徒が体験的に理解できるよう計画的に実施しなければならない。

自分で自分の命を守り、日頃の「備え」「訓練」で最小限の被害にする（＝減災）。特に地震は予測がほとんどできないため、防災（避難）訓練の際には様々な場面における危険回避や避難の方法について理解させ、状況に応じて安全に行動できる能力を平素から養っておく。また、必ず訓練の評価を行い、常に改善を図る。

実践例

(1) 防災（避難）訓練の主な内容	
	安全確保の方法
	情報の収集、確認、伝達、報告
	防災組織の編成と活動
	児童生徒の避難誘導
	火気の安全管理と初期消火
	負傷者の搬出と応急処置
	保護者への連絡・児童生徒の引き渡し
	備品、災害用品等の点検

(2) 防災（避難）訓練の状況設定	
	火災が発生
	地震がおき、火災が発生
	風水害等が発生
	緊急放送ができない

	電話が不通で情報の収集、伝達が不能
	運動場が噴砂、地割れ、陥没等で使用不能
	渡り廊下、非常階段が使用不能

(3) 防災（避難）訓練の想定場面	
	登下校時
	授業前、放課後
	授業中（普通教室・特別教室・体育館・運動場等）
	休憩時間
	特別活動時
	校外での教育活動時
	寄宿舍での生活時

防災（避難）訓練実施上の工夫

- ・災害が休み時間に発生したという想定にし、あらかじめ行方不明となる生徒を配置しておいて、安否確認（点呼・人数確認）が正確にできるかを訓練する。
- ・廊下等に落下物や転倒物に見立てた段ボール等を置き、危険を避けて避難経路を選択できるか訓練する。
- ・教職員がけがをした児童生徒の搬送訓練（ロープを用いておんぶ、担架）を取り入れる。
- ・訓練実施日は予告しておくが、想定災害の発生時刻は児童生徒、教職員にも伏せておく。その際、訓練は各学校の「災害対応マニュアル」に則って実施することとし、改めて訓練実施の打合せ資料を配布したりしない。
- ・何名かの教職員を避難経路に配置し、避難誘導がスムーズに行えているかを評価する。

非常持ち出し袋を考えてみよう

三日間生きぬくためには！？ - 非常持ち出し袋を考えてみよう -

概要

近年防災に対する関心は高まりつつあるが、家庭レベルでの防災活動は普及しているとはいえないのが現状である。今回のゲームはこの家庭レベルで実践できる防災活動の一つである「非常持ち出し袋」の中身を考えることにより防災への関心を高めると同時に家庭へ関心を寄せるきっかけになればと思い制作したものである。

ねらい

非常持ち出し袋に入れるもの考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ。

食事の大切さを考え、食への関心を深める。

非常持ち出し袋の中身を確認することで、防災意識を向上させると同時に自分の家族への関心を高める。

手順

1. 班分け

クラス内の生徒を6班ほどに分ける。次に班の机を一つにしてもらい、席に着いてもらう。

2. 設定の説明

袋シートと中身カードを各班に手渡す。大災害が発生したと仮定して、救援物資が運ばれてくるのにかかると言われていた3日間を生き抜くために必要なものをカードから選び、袋シートに置くように説明する。

シートにおけるカードの上限は9枚。袋に入れるものは一人分とする。袋に入れることが決まったカードはその理由をワークシートに記入する。

カードの中には白紙のスペシャルカードが含まれていると説明する。これは既成のカードの中に自分たちが必要だと思う物が入っていなかったときに、自分たちで新しいカードを作るためのものである。

3. 発表

全ての班が袋に入れるものを決定できたら一班ずつ発表していく。なぜそのカードを選んだのか、また必要と思われるカードを選んでいなかった場合はなぜそれを選ばなかったかを聞く。カードにはいくつか対応したものがある。例えば缶詰には缶切りなど一つだけでは意味がなく使えないものもあるし、合わせて使うと便利なものなどもある。

4. まとめ

次にまとめだが、非常持ち出し袋の中身は個人によって違って来る。一人一人環境や考え方が違うので、完全な正解はない。ある人には全く意味のないものでも別の人にはとても重要なものになる可能性もあり、明らかに不必要と思われるもの（高価な指輪など）以外は正解となることもある（理由による）。

家族構成によっても中身は違い、赤ちゃんがいる家庭にはオムツや粉ミルクが必要となってくるように家族単位で内容は違って来る。家族に合わせた非常持ち出し袋が必要なので、マニュアルや市販のものに頼らず家族で話し合っって作っていくように指導する。

最後に缶詰や非常食にも賞味期限があり、一度準備すればずっとそのままでもいいというものでないことを伝える。生きるためには水と食料が必要不可欠であることを伝え、実際に家庭で非常食や非常持ち出し袋に入れることができそうなものを探してみてもよいだろう。非常食はカップ麺など子どもの好みそうなもので持ちがよいものでよく、賞味期限が切れそうなものを家族で食べて、新たに買いなおすなど、防災を意識しすぎず習慣化する事が大切だと伝える。

カードの内容・・・詳しい解説は別紙参照

水 2ℓ チョコ 缶詰 懐中電灯 携帯ラジオ 常備薬 雨具 現金 手袋 救急セット タオル 宿題 塩 ゲーム 現金 替えの下着 缶切り トイレト ペーパー 電池 手袋 紙コップ・紙皿 ビタミン剤 ビニル袋 ラップフィル ム マスク 通帳 化粧品 ろうそく ハサミ メガネ 筆記用具 家族の写真 高価な指輪 非常食 ウェットティッシュ 帽子 ライター

参考図書

『12歳からの被災者学 阪神・淡路大震災に学ぶ78の知恵』NHK出版

カードの解説

・タオル

包帯や三角巾の代わりに、何本かつないでロープの代わりに、また、座布団やシーツの代わりに、と様々なアレンジが可能です。

・雨具

雨の時に使うのはもちろんですが、レインコートは防寒具として使うこともできるのでたいへん役立ちます。

・ビニル袋

各家庭にさまざまな大きさのものがそろっているビニル袋。なかでも、災害時にとくに力を発揮するのが、容量 45ℓ程度の大きな透明ビニル袋や、大小の厚手のビニル袋です。透明ビニル袋は、床付近のきれいな空気を入れて頭の上からすっぽりかぶると3～4分間は呼吸ができるので、火災の際の煙や爆発で生じた有害ガスを吸い込むことなく避難できます。ただし、視野を確保できるように、透明なものにすることがポイントです。加えて専用品に比べると耐熱温度が低いので、火災などの際には注意が必要です。また、厚手のビニル袋はごみ袋にしたり、二つ重ねて給水時のバケツ代わりにしたり、万が一のトイレにもなります。

・懐中電灯

大きさ・軽さを重視したものを入れておくと便利です。片手で持ちやすく軽量で明るく照らすものがよいでしょう。手回しで充電し、電池が不要なものも販売されているのでそちらを買うとより便利です。

・ウェットティッシュ

手を洗いたいが水が出ないときにウェットティッシュなら解決します。無香料・無着色・ノンアルコールのものであれば、軽く体をふくこともでき、たいへん便利です。

・電池

懐中電灯や携帯ラジオなどのために必要になります。最近では電池の不要な懐中電灯や携帯ラジオも販売されているため必要のない場合もあります。

・チョコレート

ちょっとしたおやつが、ストレスを軽減する方法になります。しかもチョコレートは高カロリーで、おなかの足しにはなりにくくてもエネルギーの補給には向いています。

・マスク

地震などの災害の時には、倒れた建物などによりほこりが飛んでおり、ほこりを吸わないためにとっても役に立ちます。また、避難所での風邪や感染症対策

としても使う事ができます。水害の後片付けなど、悪臭を伴う場所での作業時にも欠かせません。

- ・ **ビタミン剤**

栄養バランスがくずれることがあるので、必要があれば使ってください。市販マルチビタミンよりも医薬品のほうが高価が高いと思われます。

- ・ **缶切り**

缶詰を持っていても缶切りがないと缶詰を開けて食べるできません。缶詰と缶切りを一緒に入れておきましょう。最近の缶詰では缶切りの必要のないものも販売されているので、そちらの方を買っておけば缶切りは必要ありません。

- ・ **下着**

汗をかいたり、雨のため下着が濡れると風邪をひいてしまいます。また、濡れたままだと気持ちも悪いので着替えの下着も少し入れておくとよいでしょう。

- ・ **常備薬**

持病のある人は常備薬を忘れないようにしましょう。

- ・ **帽子**

3日間生き抜くためには必要ありません。しかし、真夏の時など熱中症にならないためには必要です。そのときの状況に合わせて用意しましょう。

- ・ **ゲーム**

子どもは本人も気づかないうちにストレスをため込みます。ストレス解消という観点からなら必要となるかもしれません。

- ・ **筆記用具**

3日間を生き残るためには必要ないでしょう。しかし、ボールペンとメモ用紙など簡単な道具を持っておくと便利かもしれません。

- ・ **宿題**

災害時でも、平常時の状態を保ちたいという気持ちが自然と生まれ、持ち出す人もいるかもしれません。

- ・ **化粧品**

女性にとっては必需品だという人もいますが、普通に化粧で使うだけでなく、惜しくもなくなった方のお別れのときの化粧に使うこともあります。

- ・ **手袋**

災害時に作業する場合には、必要になります。また防寒具としても使えます。

- ・ **メガネ**

メガネを使う人は、壊れたときのために予備のめがねを用意しておくとう便利です。

・通帳

災害で通帳を紛失した場合、再発行には必要書類への記入と本人証明が必要となります。届け出印がない場合はそれも新たに準備しなければなりません。しかも再発行には若干時間がかかります。

・ろうそく

値段が手頃であり、多くの種類が販売されています。しかし、初めから避難所に行く人にとってはあまり必要ありません。避難所はたいてい火気厳禁です。

・高価な指輪

これがないからといって生死につながるという事はありませんが、結婚指輪など気持ちの面で支えとなる大切な思い出の品の中には、必要だという人がいるかもしれません。

・ハサミ

ハサミだけでは使う機会はないです。今では、万能サバイバルナイフ（アウトドアナイフ）が販売されているので、そちらを買うとナイフ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど必要となる機能をコンパクトにまとめているので、大変便利です。

・塩

汗をかいている時の塩分補給として役立ちますが、非常持ち出しの中に塩だけを入れておくことは必要ないでしょう。

・携帯ラジオ

災害時はどのような状況にあるか、どのくらいの災害だったかなど、避難場所情報などを調べるための情報収集源であります。

・缶詰

容器を直接火にかけず、お湯の中に入れて熱するだけの簡単調理で、ご飯が炊けるものがあります。また、ご飯だけでなく多くの種類の缶詰が販売されており、何種類か別のものをもっていると飽きることもないです。

・水

人間の体の中の約60～70%は水分です。人間一人が1日に必要な水の量は2～2.5ℓとされています。そのため、3日間生き抜こうとすればだいたい6ℓの水は持っておかないといけないことになります。

・現金

災害時には携帯電話は不通になってしまいます。少しでも現金を所持していれば公衆電話を利用できるかもしれないし、被害の少ない店舗で食料や生活に必要なものを購入できると思われれます。

・ラップ

阪神・淡路大震災で最も役に立ったと言われています。お皿に敷いて使えば

食器を洗わずに衛生的です。また、止血帯としても使います。体に巻けば防寒具としても使えます。

- ・ **非常食**

“食”は生きるために必要不可欠なものです。不慣れな避難生活を強いられている中で“食”は数少ない安らぎであり、ストレスを軽減する手段でもあります。ちょっとした甘いものを用意したり、平常時の食事と近いものを用意したりするなどの工夫が災害時には役立ちます。

- ・ **家族の写真**

もしも家族が離れ離れになった場合や、親戚の家に泊まっていた時に災害が発生した場合などに、避難所で家族の写真をもっていると捜索に役立ちます。できるだけ新しいものを準備しておきましょう。

- ・ **紙コップと紙皿**

料理を取り分ける場合に必要。紙製ならかさばらないし軽いので非常の際には持ち運びにも便利です。しかしこれだけでは使い捨てになってしまうので、ラップを一緒に持つておくとなお便利でしょう。

- ・ **救急セット**

けがをしたときのために、簡単に手当てできるものを保管しておきましょう。

- ・ **スペシャルカード**

今までのカードにはないもので生徒が必要と思ったものがあれば記入してもらいます。しかし毛布など袋に入らないものを生徒が選んだ場合は注意が必要です。

参考：『役立つ備えは人それぞれ！早分かり「防災」新常識』市民防災研究家玉木貴

作成：神戸学院大学学際教育機構 防災・社会貢献ユニット

Stress and Coping after the disaster



Hippo' s feelings

by Yoshiki Tominaga e-mail address hotanshin@hotmail.com

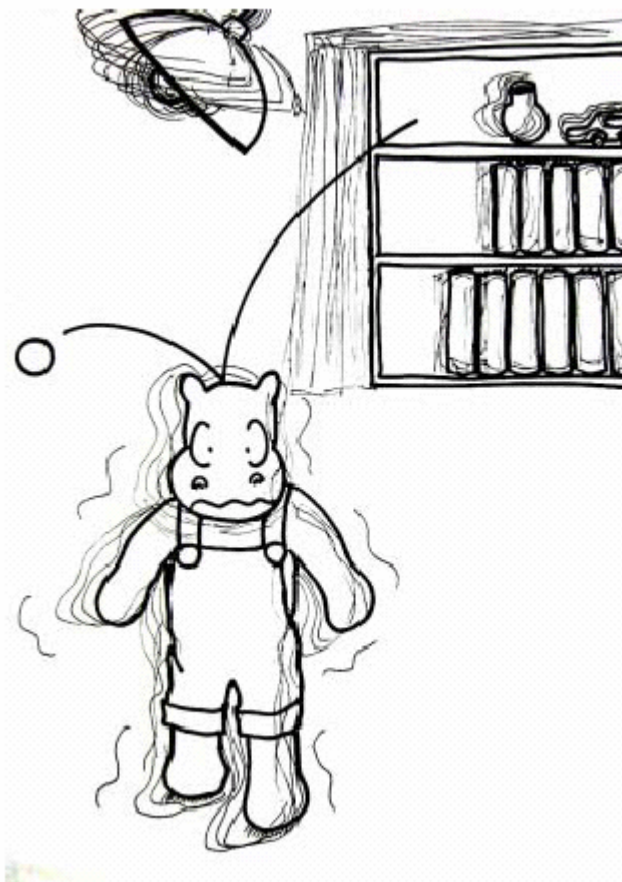


あれから (ヶ月、年)がすぎた。また、
震や台風など)がくるんじゃないかって
しんぱいなんだ。あたまもいたいし。

(地



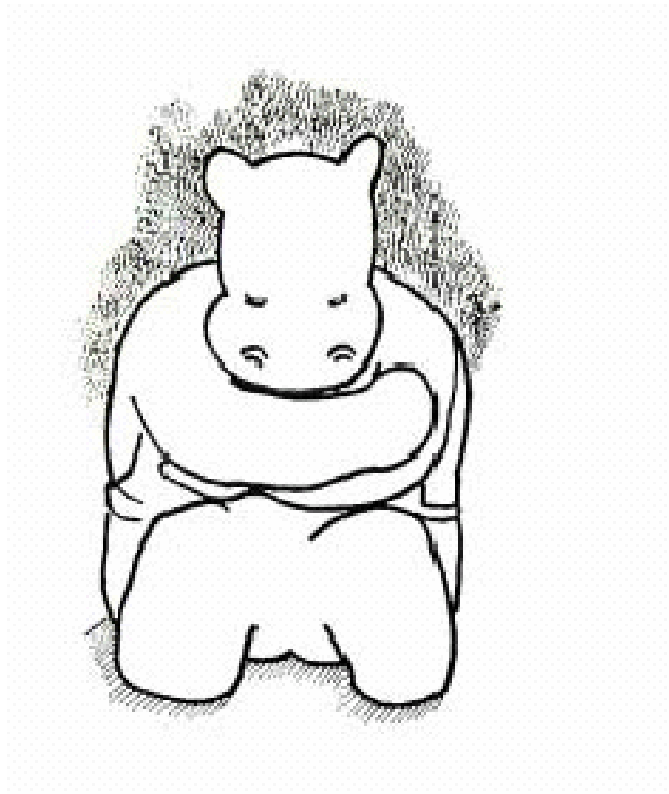
よるもなかなかねむれないし、ねむってもこわい夢
をみて目がさめちゃうんだ。



ちょっとしたものの音にもびくっとして、あの時のこ
とを思い出しちゃうんだ。



ひとりは、いやだな



だれにも会いたくないし、
べんきょうもしたくないんだ。



ある日、かばくんは夢をみました。夢の中で大きな木がいました。
「あんなたいへんなことがあったのだから、心とからだがいろいろかわるのは、しぜんなことなんだよ。でもね、このたいへんなことをのりこえるために、3つの大切なことがあるんだよ。それは、あんしん、きずな、ひょうげんなんだよ。」



ある日、先生（担任）がいてくれたよ。「あんなじしんは300年に1回だって。だからだいじょうぶなんだよ。でもね、地震や災害について勉強して、あんぜんな国をつかっていこうね（その災害に応じた防災教育のメッセージ）」。

そして、ねむりのためのリラックスもおしえてくれたよ。いきをおなかいっぱい大きくすって、ゆっくりゆっくりはくんだって。それから、かたをあげて、ゆっくり、ちからをぬいていくんだって。とってもほっとしたよ。

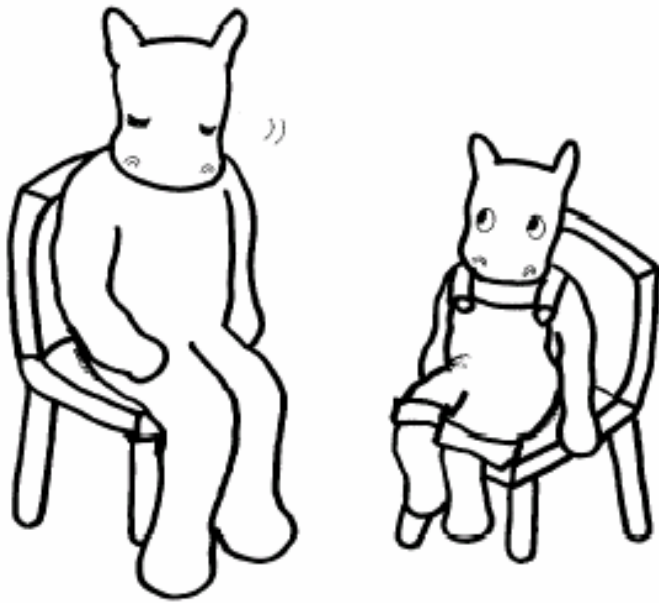
（あ、これが、あんしんなんだ）



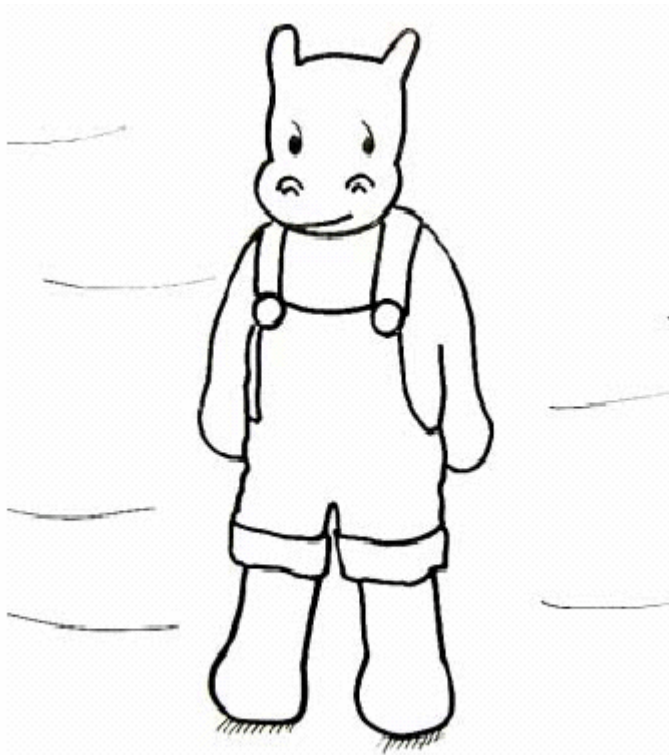
おともだちにかたに手をおいてもらってごらん。かたがあつたかくなつて、こころまであつたかくなるよ。
(あ、これがきずなつていうんだ)



つらいことを思ひだして、かなしくなつて泣きたくなつたら、泣いたらいいんだよ。いろんな気もちを絵にかいたり、作文にしてもいいと思うよ。
(あ、これが、ひょうげんなんだ)



それからね、友だちや先生やお家の人に、話をきいてもらってごらん。
すると、気持ちがらくになったり、げんきがでてくることもあるよ。



そして、かばくんはげんきになりました。まえよりも、もっとたくましくなりました。

リラクゼーションの実際

1 腹式呼吸

- ・最初にお腹をへこませて、口でゆっくり息をはきます。
- ・おへその下10センチぐらいの所（丹田たんでん）に軽く手のひらを当ててください。
- ・まず口を大きく開けて「ハー」と息をはき、続いて口をすぼめ「フー」と肺の中の空気を出し切ります。
- ・お腹をへこませながら、できるだけゆっくりと時間をかけながら息をはきま
- す。
- ・次に、お腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸います。
- ・「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安がほしいなら「はく：吸う = 2：1」と考え、6秒ではき、3秒で吸えばよいでしょう
- ・慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきましょう。
- ・息をはくとイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出てくるイメージで身体のを抜いて呼吸すると更に効果的です。

2 動作によるリラックス法

- ・楽な姿勢をしてください。
両手首を少し曲げます。
- ・あまり力を入れすぎずに、緊張を感じるぐらいでいいのです。
- ・はい、バタンと一気に手首の力を抜きます。
- ・両腕が重たい感じ、あたたかい感じ、さらに、指先の力が抜けていくような感じがするかもしれません。
今度は、足首に力を入れます。
- ・足首を曲げます。
- ・腕や背中に力が入っていないか点検します。
- ・はい、バタンと一気に足首の力を抜きます。
- ・両足が重たくて、あたたかい、足の指先から疲れが抜けていく感じがするかもしれません。
今度は上体、背や肩に力を入れます。
- ・肩を開きます。ひじや足に思わず力が入っていないか点検します。
- ・はい、肩や背中の力を抜きます。
次は腰とお尻です。
- ・お尻にぎゅっと力を入れます。
- ・肩や背中に力が入っていませんか。
- ・はい、ふわーっと力を抜きます。

最後に、顔です。

- ・眼をぎゅうっとつぶります。コンタクトをしている人はつぶらなくてもかまいません。
- ・歯を噛み締めます。顔に力が入っています。
- ・両手まで力が入っていませんか。
- ・はい、顔の力を抜いて。
- ・顔はすうっとして気持ちがいい。
今度は手首・足首・上体・腰・顔、身体全部に力が入っています。
- ・顔だけ力を抜きます。他のところは力を入れたまま。
- ・次に腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
- ・足首、最後に手首の力を抜きます。
- ・はい、全部の力が抜けました。
- ・力が抜けて、気持ちいい。身体が軽くなったり、重たく感じたり、あたたかく感じたりすることがあるかもしれません。
- ・さらに力が抜けて、気持ちがいい。もし寝付けない時に、布団の中でこれをするとぐっすり寝られます。
- ・もし、今から勉強やスポーツをしようと思っている時は、「勉強に集中することができます」「スポーツで自分の力を発揮することができます」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。
いきなり眼を開けるとぼんやりしますので、手をグーパーグーパーします。「今から勉強をするぞ、スポーツをするぞ」と、やる気のメッセージを身体に送ってください。そして、ひじを曲げ伸ばして足をピンと伸ばして、手を左右に動かしてすっきり眼を開けます。

3 ペアリラクセーション（同性同士で二人一組になる）

- ・前のお友達に後ろのお友達は肩に手を置きましょう。
- ・あったかい気持ちを手にこめて、しっかりとやさしく手を置きましょう。
- ・前のお友達も、後ろのお友達も、軽く目を閉じると、肩の感じがはっきり分かります。
- ・手を置いてもらおうと、肩から手の指先まで、すうっと力が抜けていきます。
- ・身体全体が、あったかい。気もちがほっとしてきました。
- ・後ろのお友達は、ゆっくりとゆっくりと手を離してください。すると前のお友達は、すーっとしたさわやかな感じがしてきます。
（感想を言って、交替をする）

平成12（2000）年第1回EARTH訓練・研修会での富永良喜兵庫教育大学教授の指導から

学校の早期再開に向けて

学校の早期再開に向けた流れを理解する
災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する

[1 日 目]

災害の発生

学校へ参集・教職員の状況確認

学校災害対策本部の設置

第1次被害状況の調査

児童生徒・教職員の被害調査

- ・ 安否確認
- ・ 健康状態
- ・ 避難先一覧表の作成
- ・ 住居の被害状況

児童生徒の引き渡し

- ・ 保護者への引き渡し
- ・ 引き渡しカード記入

施設などの被害調査

- ・ 安全点検（施設設備）
- ・ 危険区域の封鎖と応急処置
- ・ 被害状況の記録（写真撮影）と一覧表の作成
- ・ 避難所開放区域の明示

学校周辺の被害調査

通学路、校区の被害調査

- ・ ライフラインの被害状況
- ・ 校区地図への記入

防災担当部局や地域との連携

- ・ 災害情報の収集と整理

教育委員会への災害状況の報告

- ・ 被害報告書の作成
- ・ 避難所の開設状況報告

[2 日 ~ 7 日 目]

教育委員会などとの協議調整

第 2 次 被 害 状 況 の 調 査

- ・ 児 童 生 徒 の 被 災 状 況 調 査
- ・ 教 科 書 ・ 学 用 品 不 足 調 査
- ・ 児 童 生 徒 や 保 護 者 へ の 声 かけ (心 の ケ ア に つ な が る)
- ・ 被 災 児 童 生 徒 の 避 難 先 確 認 (転 校 手 続 き)

教育委員会への報告

教育委員会などとの協議調整

- ・ 応 急 教 育 計 画 の 作 成 ・ カ リ キ ュ ラ ム の 作 成
- ・ 応 急 教 育 計 画 の 教 材 確 保
- ・ 間 借 り 先 関 係 校 の 選 定
- ・ 間 借 り 相 手 校 と の 調 整

応急教育の実施

避 難 所 支 援 班 の 縮 小 ・ 解 消

- ・ 避 難 所 の 自 主 防 災 組 織 ・ 防 災 部 局 と の 協 議 連 携
- ・ 学 校 再 開 の お 知 ら せ 作 成

[8 日 ~]

学 校 再 開

教育委員会・関係校などとの協議・調整
・ 長 期 的 な 課 題 な ど に つ い て

安否確認（阪神・淡路大震災時）

- ・ 被害のひどかった地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要した学校も多かった。
- ・ 職員の中にも被災者がいたので、地震後、全職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- ・ 電話・家庭訪問で連絡が取れなかったが貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日、約半数が登校し生徒4名の落命が判明した学校もあった。

応急教育に向けた具体的な動き

応急教育の実施に向けた流れを把握する
情報を共有し、組織的に対応する

[1 日 目]

児童・生徒収容

児童・生徒引き渡し

職員会議

避難所チェック・危険箇所明示

学校の開放区域を明示

避難所開設

支援チームの要請

学校の被害状況の調査（写真撮影）

[2 日 目]

児童・生徒の安否確認

各家庭の被害状況の把握

教材教具・整備の被害調査

職員会議

被害児童・生徒の情報交換

避難状況の情報交換

各職員の仕事分担

教育活動のための場所の確保

被害児童・生徒へのケアについて

教材教具の確保

・不足分を教委へ要請

・OB、地域の人たちに呼びかける

教師の応援要請（ローテーションの確立）

[3 日 ~ 7 日]

職員会議

学校再開のお知らせについての打ち合わせ

学校再開後の学校運営についての打ち合わせ

避難所との調整

児童・生徒の安全確保の検討

授業形態の検討（短縮、二部、分散授業など）

職員の役割分担の明確化（引率、渉外、時間割作成など）

<p>職員会議 児童・生徒の現状確認（安否確認） 家庭訪問などで得た情報の交換 避難所運営状況の報告 校舎の状況確認（安全確認） 通学路や校区の状況確認</p>
<p>職員会議 校舎の使用状況を判断 転出児童・生徒の状況確認 職員の役割分担 ・学校再開に向けた知らせを伝達 ・授業再開に向けた環境整備 ・教材教具の整備 授業形態の検討（短縮・二部・分散など） 応急教育計画の作成</p>
<p>職員会議 応急教育計画の決定 学校再開のお知らせの配布 ・家庭訪問　・防災無線　・掲示板 ・テレビ、ラジオの利用 避難所の支援活動の縮小 学校再開の準備</p>

[8 日 目]

<p>学校再開</p>
<p>各家庭の被害状況の把握</p>
<p>職員の分担 授業に行く教師 ・短縮授業（相互に応援） ・二部授業（できる限りその学校の教員で対応する。 できないときは教員ボランティアなどを要請する。） 教職員のローテーションの確立</p>
<p>授業の流れ 全校集会（校長講話など） 授業形態の連絡 各学級でホームルーム（子どもと共感的に向き合う） 保護者引き渡しにより下校</p>

食料の確保・提供と炊き出し支援

食料に関する情報や避難者に関する情報の把握を
食事に関する留意事項の周知を
災害対策本部、ボランティアなどとの連携を

(1) 避難所運営班との連携による食料の確保・提供

食料の情報収集

- ・現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
- ・食の支援ネットづくりにより被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。

食料の確認と管理

- ・食料の品質・消費期限・保存方法などに留意する。

食料の提供

- ・食料(備蓄庫を含む)の有効利用方法を検討する。
- ・避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。

衛生面の注意点

栄養のバランスの注意点

心のケア(ストレス防止)

- ・避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談などに生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

学校給食再開に向けての長期的な食料確保

- ・学校給食再開(簡易給食も含む)に向け長期的な食料確保を確認する。

(2) 炊き出し支援

炊き出し方法と内容の検討

- ・被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、災害対策本部の指示に従う。
- ・「炊き出し」を行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料確保、調理方法、場所などについて衛生管理を含め検討する。

ボランティアとの協力体制

- ・「炊き出し」実施に向けボランティアを確保する。

食の支援における衛生管理

- ・「炊き出し」を行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。
- ・夏場の食の支援は特に衛生管理に注意し、常温での放置は、厳禁とする。

【炊き出し運営の環境チェック表】

点検月日		月	日	曜日	記録者
炊き出しが必要かどうか		被害状況			
ライフラインの状況はどうか		ガス（可・不可）水道（可・不可） 電気（可・不可）			
施設	調査可能な施設はあるか	ある ない			
器具	炊き出しをする器具はあるか	ある 器具名 <input type="text"/> ない			
	調達できる場所はあるか	ある ない			
食材	食材は何があるのか	救援物資より（ ） 地元業者より（ ）			
	どんなメニューができるか （季節を考慮して）	例			
人的支援	炊き出しができる組織はあるか	ある（組織名（ ）） （人数（ ））			
	ボランティアが確保できるか	できる 調理（ ）人） 配食（ ）人） 器具の準備（ ）人） できない			
衛生管理は大丈夫か （加熱状況の確認）		できている できていない			
どんな方法で行うのか		全部持ち込みの場合			
		何か準備物が必要な場合			
		ボランティアが必要な場合			

学校給食再開

給食施設（共同、学校）の稼働は可能か	可 不可（ ）
機械、器具類は使用できるか	可 不可（ ）
ライフラインはどのような状況か	ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）
どのような方法で開始できるか	従来の方法 他の施設 共同
従来の方法以外の配送方法が必要か	具体的に
食材の確保はどうするのか （どこから 何を）	救援物資より （ ） 給食業者より （ ） 地元業者より （ ） 備蓄庫より （ ）
献立の作成はどうするのか	具体的に
児童・生徒への給食指導をどのようにするか	衛生指導
	配膳の工夫
	あとかたづけ
学校再開状況と給食時間の調整をどのようにするのか	

避難所の食事で気をつけること

えいせいめん じゅうぶんき
衛生面には充分気をつけましょう

くば た もの てもと お はや
配られた食べ物はいつまでも手元に置かずになるべく早く
た
食べましょう。

ひなんじょ しょくひん おんどかんり しょうひきげん とく き
避難所では、食品の温度管理ができないので消費期限には特に気を
つけるように心がけましょう。

きせつ くさ もの にお あじ じゅうぶんちゅうい
季節によっては腐りやすい物もあるので、匂いや味には十分注意し
ましょう。

えいよう き
栄養のバランスに気をつけましょう

くば しょくひん か する い おお しつ
配られる食品はおにぎりやパン、菓子類が多く、でんぷん質

あぶらぶん
や油分のとりすぎになります。そのため便秘しやすくなるので、

くすり たよ すいぶん ちゃ ぎゅうにゅう るい のぞ てきど
薬に頼らず水分(お茶、牛乳など、ジュース類は除く)をとり、適度
うんどう ところ
に運動をするように心がけましょう。

た た するもの やさい た
炊き出しがあれば汁物や野菜をたくさん食べるようにしましょう。

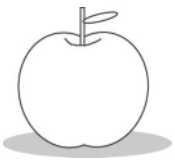
か た
ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

たいちよう くず しょくじせいげん びょうき ないぞうしっかん
体調を崩していたり、食事制限のある病気(アレルギーや内臓疾患な
ひと こうれいしゃ にゅうようじ ひと ひなんじょ たんとうしゃ そうだん しょくじ
ど)の人、高齢者や乳幼児のいる人は、避難所の担当者に相談し食事
はいりよ
などについて配慮してもらいましょう。

き
ストレスをためないように気をつけましょう

しょくじづく た た た もの くば さぎょう
食事作り(炊き出しなど)や食べ物を配る作業などに
せっきょくてき さんか うご きぶんでんかん
積極的に参加し、からだを動かして気分転換し、スト
レスをためないようにしましょう。

つか す しょっき はし ぶんべつ かいしゅう きょうりよく
* 使い捨ての食器や箸など分別ゴミの回収に協力しましょう



食事に配慮を要する人への対応

災害弱者について状況を把握

栄養士・保健師・心理カウンセラーとの連携

(1) 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

体調が良好な人には、それぞれ状態にあった食事を提供

体調が悪い人には、医師の受診や保健師の指導を受けるよう勧める

(2) 持病のある人への対応

持病のある人には、かかりつけの医師の指導を受けるよう勧める。

アレルギー反応の恐れがある食品の把握

生活習慣病の病名を把握

個人情報の扱いには注意

(3) 摂食障害など心のケアが必要な人への対応

・心理カウンセラーのカウンセリングを受けるように勧める。

(4) その他

・炊き出しなどの調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画、ストレス解消を図る。

エピソード

ある保健センターでは、アレルギー疾患対応の食料配布をし、4月11日までに70人ぐらいが利用した。

学校給食再開に向けて

学校給食再開への検討を行う

- ・給食施設・調理師の状況
- ・ライフラインの状況
- ・食材確保の見通し
- ・献立

学校・行政との連携がポイント

(1) 学校教育班、学校職員、行政との連携

災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めると、学校再開と並行して学校給食再開への計画を立案。

学校教育班との連絡調整を密にし、学校職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

- ・給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同）の稼働を検討する。
- ・食材の確保（炊き出しと平行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
- ・献立を検討（完全給食・簡易給食・弁当給食）する。

(2) 学校給食再開への手順

学校給食再開において給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討

- ・学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

簡易給食の献立例

アップルパン 牛乳・ソーセージ たまごプリン	たきこみごはん 牛乳 豚汁	コロッケパン 牛乳・果物(缶詰) わかめスープ
ごはん 牛乳・ふりかけ けんちん汁	焼きそばパン 牛乳 たまごスープ	カレーライス 牛乳・サラダ ゼリー
まぜごはん 牛乳 かす汁	ハンバーガー 牛乳・チーズ りんご	おにぎり 牛乳 みそ汁

（上記全て調理済み食品を活用）

災害による心的ストレスの概念

(1)災害が引き起こすストレス

災害時の恐怖・衝撃（地震の時の死にそうな体験）

災害による喪失体験（大切な人を亡くす、大切なものを失う）

継続するストレス（避難所生活など二次的な生活ストレス）

ストレスが強い場合下記の障害を発症させることがある。

(2)災害後に引き起こりやすい心身の障害

心的外傷後ストレス障害（PTSD）

・災害・事故・犯罪・テロなどを体験する。又は、目の当たりにする。

家族が被害に遭う。

・その時戦慄恐怖を体験する（強い精神的衝撃）。

こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷（心の傷）をトラウマという。

【心的外傷後ストレス障害（PTSD）の主な症状】

ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりする。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする状態。

できごとについて話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

ウ 覚醒昂進症状（かくせいこうしんしょうじょう）

睡眠障害、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障害が生じている時、心的外傷後ストレス障害（PTSD）と診断される。

急性ストレス障害（ASD）

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

【急性ストレス障害（ASD）の主な症状】

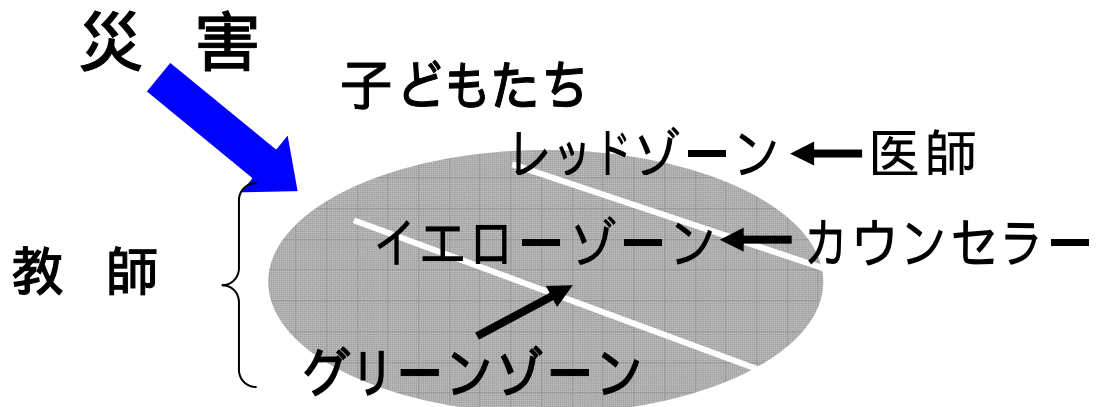
心的外傷後ストレス障害（PTSD）の三大症状に加えて、解離性症状（感覚や感情の麻痺、現実感がなくなるなど）が、表れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

うつ反応；喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感（ひとりぼっちという感情）や自責感（自分を責める）といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

心身症；災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧などの身体疾患を引き起こすことがある。

問題行動；イライラしやすく乱暴になったりすることがある。
障害に発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障害も、適切な治療とケアで回復する。

災害後の教師・カウンセラー・医師の役割（高橋、2005）



教師の二つの役割は、子どもの教育と子どものセルフケアの援助
教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。

教師は医療行為に従事しないが医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

こどもの心とからだのアンケート（保護者用）

名前 _____ 男・女 _____ 学校 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 年生 _____

大きなストレスを経験すると人はさまざまな心と身体の変化を起こします。それは自然な反応ですが、長く続くと、生活に大きな影響を及ぼします。このような災害があると、その災害時の恐怖反応、災害で大切な人や物を亡くす喪失反応、その後の生活の変化によるストレス反応が生じます。子どもの心と身体の変化を把握して、今後の心のケアに役立てたいと思います。

1、災害の被害は、

0.なかった 1.少しあった 2.かなりあった 3.非常にあった

2、災害のとき、お子さんは、

0こわがらなかった 1.少しこわがった 2.かなりこわがった 3.非常にこわがった

3、お子さんの心や行動やからだについて、次のような変化がありますか？

- A _____ かなり 少し
- | | | |
|-------------------------------------|-------|-----------|
| 1 落ち着きがなくなる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 2 いらいらしやすくちょっとしたことで怒る | ----- | はい・はい・いいえ |
| 3 学校に行くのをいやがる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 4 遊び仲間や友だちをさける | ----- | はい・はい・いいえ |
| 5 風呂、トイレにひとりで入れない | ----- | はい・はい・いいえ |
| 6 風呂、トイレ、部屋などの戸を開けたままでないと怖がる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 7 ひとつのことをずっと続けていられない | ----- | はい・はい・いいえ |
| 8 物を壊したり、投げたりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 9 趣味やレクリエーションに興味を失う | ----- | はい・はい・いいえ |
| 10 感情がうつつの（激しい落ち込み）となり、悲しくなったり涙もろくな | ----- | はい・はい・いいえ |
| ったりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 11 自分の部屋などに閉じこもったままになる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 12 親や先生などに反発したり抵抗したりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 13 嘘をついたり、盗みや薬物乱用等の行動をする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 14 震災について繰り返し話したり、関連した遊びをする | ----- | はい・はい・いいえ |

B

- 15 頭痛や腹痛を訴える ----- はい・はい・いいえ
- 16 食欲不振や吐き気を訴える ----- はい・はい・いいえ
- 17 寝つきが悪かったり、何度も目が覚めたり、
反対に眠くて寝てばかりという状態がよくある ----- はい・はい・いいえ
- 18 チック（顔や肩・首などが急にピクピクと繰り返す動き）が出たり、
聴力が低下したりする ----- はい・はい・いいえ
- 19 便秘や下痢を起こす ----- はい・はい・いいえ
- 20 皮膚や目がかゆがったり、こすったりする ----- はい・はい・いいえ

C

- 21 注意力が無くなり、勉強・遊びに身が入らない ----- はい・はい・いいえ
- 22 親の気を引こうとする ----- はい・はい・いいえ
- 23 手伝いなどそれまでできていたことができなくなった --- はい・はい・いいえ
- 24 ちょっとしたことでもめそめそしたり、泣いたりする --- はい・はい・いいえ
- 25 すでに止めていた「くせ」を又やりだした ----- はい・はい・いいえ
- 26 怖い夢を見たり、寝ているときに突然飛び起きて泣いたりする はい・はい・いいえ
- 27 親に抱きついたり、ひざに乗ったりなど、身体接触を要求する はい・はい・いいえ

気になることなど、なんでもお書き下さい。

兵庫県教育委員会・震災後の心のケアを要する児童生徒の基礎資料

このアンケートは、災害1ヶ月後、(半年後)、1年後、2年後...と実施します。

こころとからだのアンケート（児童生徒用）

年 月 日

なまえ _____

男 ・ 女

これから質問することは、大きなストレスを経験したあとで、だれにでもおこるこころやからだのことです。このアンケートは、スクールカウンセラーや保健室の先生、担任の先生などがみて、あなたのこころとからだの健康のために使います。あてはまるところに をしてください。

()の被害は、

- 1 なかった 2 少しあった 3 かなりあった 4 非常にあった

被害にあったとき、

- 1 こわくなかった 2 少しこわかった 3 かなりこわかった 4 非常にこわかった

()の被害で、この1週間のあいだに、どれくらいこころとからだに変わったことがありましたか？あてはまるところに をしてください。

ひじょうに かなり すこし

- | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|----|----|-----|
| 1 | 心配でおちつかない | はい | はい | はい | いいえ |
| 2 | むしゃくしゃしたり、いらいらしたり | | | | |
| | かっしたりするようになった . . . | はい | はい | はい | いいえ |
| 3 | 眠れなかったり、とちゅうで目がさめたりする . . | はい | はい | はい | いいえ |
| 4 | ちょっとした音にもびくつとする | はい | はい | はい | いいえ |
| 5 | なにかしようとしても 集中できない | はい | はい | はい | いいえ |
| 6 | 気もちが、たかぶったり、はしゃいだりしている . | はい | はい | はい | いいえ |
| 7 | そのことの夢や 怖い夢をみる | はい | はい | はい | いいえ |
| 8 | ふいにその時のことを思い出す | はい | はい | はい | いいえ |
| 9 | またあんなことがおこりそうで心配だ | はい | はい | はい | いいえ |
| 10 | その時のことが頭からはなれない | はい | はい | はい | いいえ |
| 11 | 考えるつもりはないのに、その時のことを | | | | |
| | 考えてしまう | はい | はい | はい | いいえ |
| 12 | その時のことを思い出すと、 | | | | |

