



「ハイリスク予備軍」の人を見つけよう

「あれっ、あの人大丈夫かな？」

(災害関連死防止ポスター)

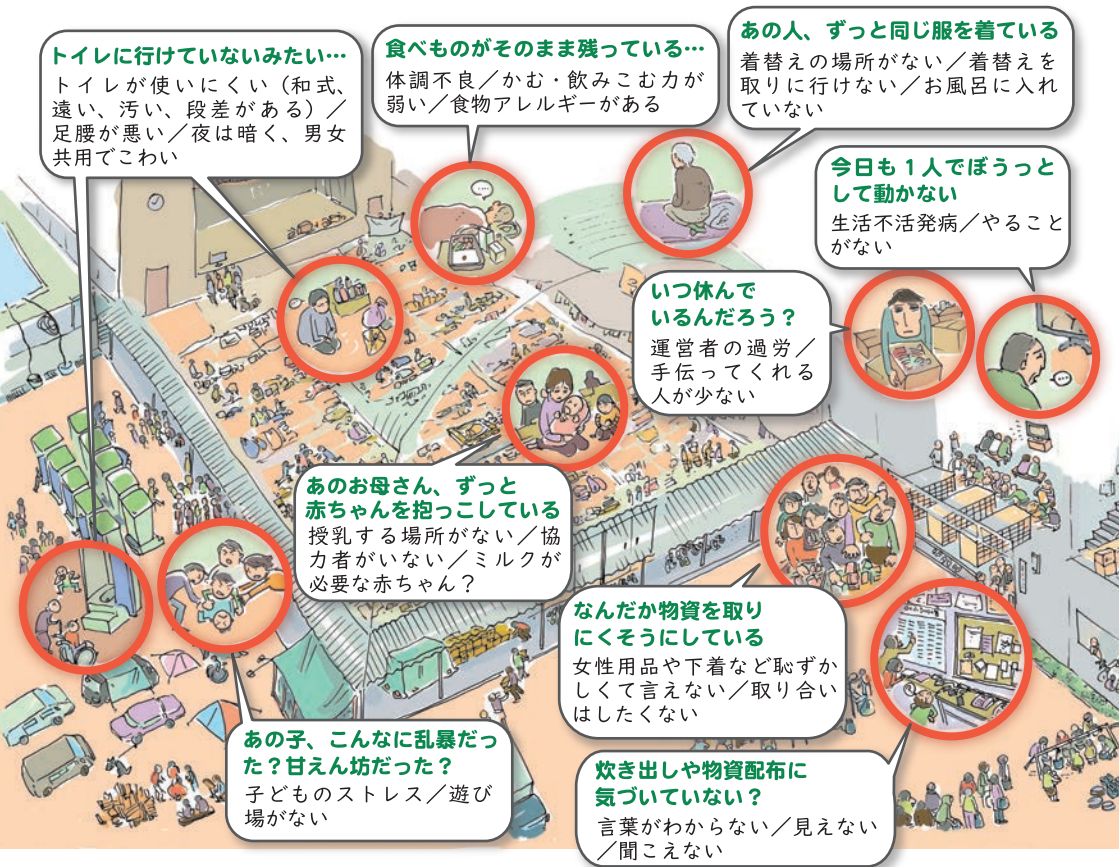
解説冊子



「あれっ、あの人大丈夫かな？」

あなたの避難所に、気になる人はいませんか？

避難所には、困っていることを自分から言い出せない人たちがいます。
お互いに声をかけ合うことで、安心できる環境を作りましょう。



気になる方を見かけたら、避難所の運営責任者、地域リーダー、ボランティアまでお知らせください。

担当

まで

※避難所の運営者が記入してください

【災害関連死防止ポスター】 このポスターは避難所で自ら困りごとを訴えられない人に対して周囲の気づきを促すものです。
目につきやすい場所に掲示してください。



発行：震災がつなぐ全国ネットワーク

〒461-0001 名古屋市中区東 1-13-34 名建協 2 階
認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード内
TEL:052-253-7550 FAX:052-253-7552
<http://blog.canpan.info/shintsuna>

このポスターは日本財団助成事業で作成されました。

Supported by 日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

「ハイスク予備軍」の人を見つけよう

「あれっ、あの人大丈夫かな？」（災害関連死防止ポスター）解説冊子

目次

はじめに 「ハイスク予備軍」の人を見つけよう	2
「ハイスク予備軍」という考え方	4
この冊子のつかいかた	

第1部 「ハイスク予備軍」気づきのきっかけ

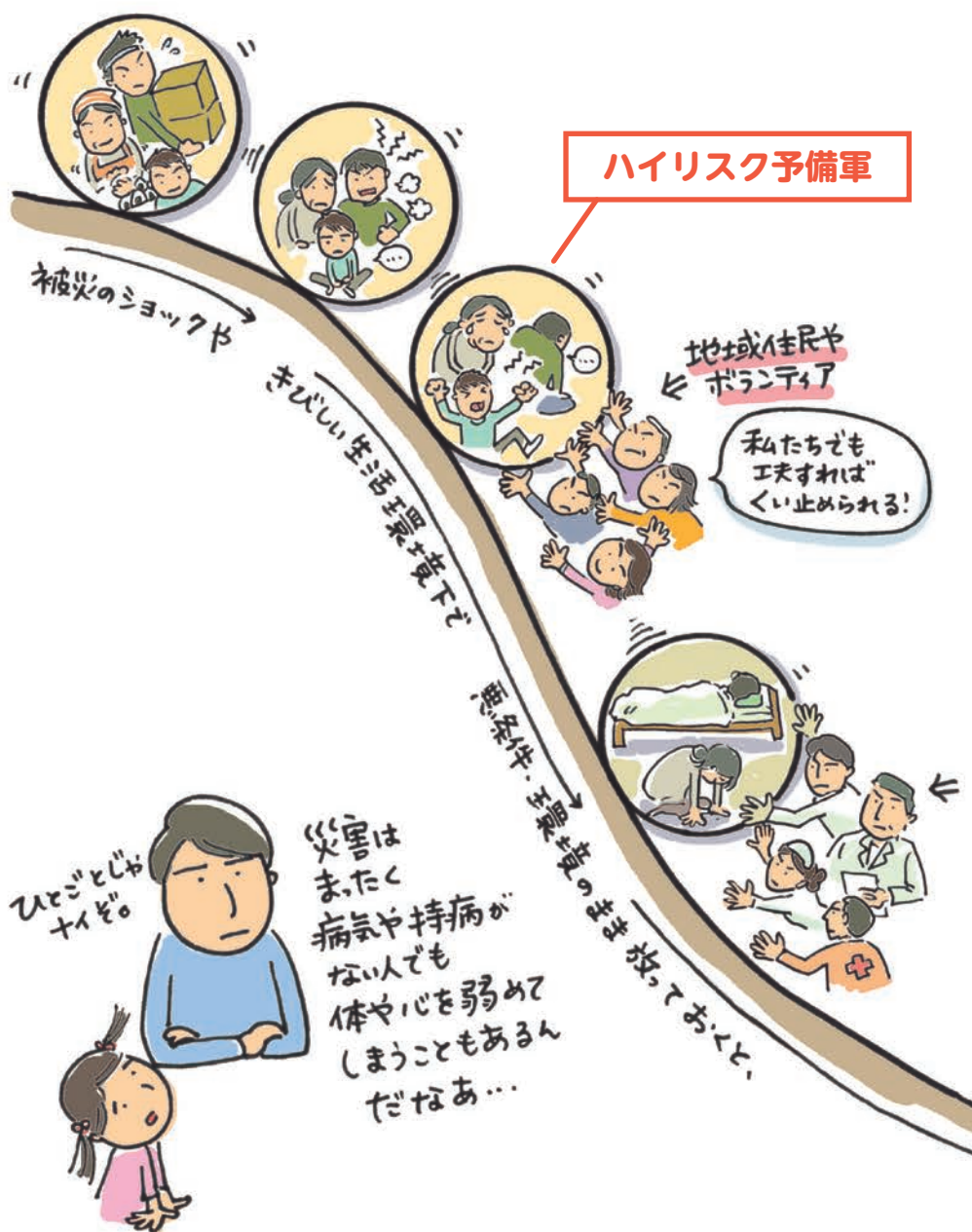
あの人、トイレに行けてないみたい	6
食べものがそのまま残ってる…	8
あの人、ずっと同じ服を着ている	9
今日も1人でぼうっとして動かない	10
炊き出しや物資配布に気づいていないのかな?	12
あの子、こんなに乱暴だった? 甘えん坊だった? ..	13
なんだか物資を取りにくそうにしている	14
あのお母さん、ずっと赤ちゃんを抱っこしている ..	14
あの人、いつ休んでいるんだろう?	16

第2部 「ハイスク予備軍」を増やさない10の知恵

①避難者名簿をつくる	18
②在宅避難者（自宅にとどまった被災者）への 支援拠点も兼ねた避難所にする	18
③様々な立場の住民が加わった自治組織をつくる ..	19
④いろいろなボランティアを受け入れる	20
⑤避難所の間取りを決める	21
⑥食事や物資は弱肉強食にならないように配る	22
⑦話せる場、日常に近い場をつくる	22
⑧避難所生活にリズムをつける	23
⑨住民が避難所の運営に加わるようにする	24
⑩これらのことを災害が起こる前に知っておく	25

専門職・専門機関相談リスト	27
あとがき	28

はじめに 「ハイスク予備軍」の人を見つけよう



避難所では、被災のショックやきびしい生活環境によって、どんな人でも健康を損ねる危険があります。また、避難所の環境が悪いままだと、最悪の場合死にいたることもあります。

東日本大震災では638人の方が「避難所等における生活の肉体的・精神的疲労」が原因で亡くなった（東北3県・2012年3月まで）と報告されています¹⁾。このような災害後の間接的な原因による死亡を「災害関連死^{さいがいかんれんし}」と呼びます。災害から生き延び、助かったはずの命を失くすことは私たちの手でなんとか防がねばなりません。

避難所でなんとか生活ができていても、そのままほうっておくと、坂をすべり落ちるように健康状態が悪くなるおそれのある方をこの本では、

「ハイリスク予備軍」

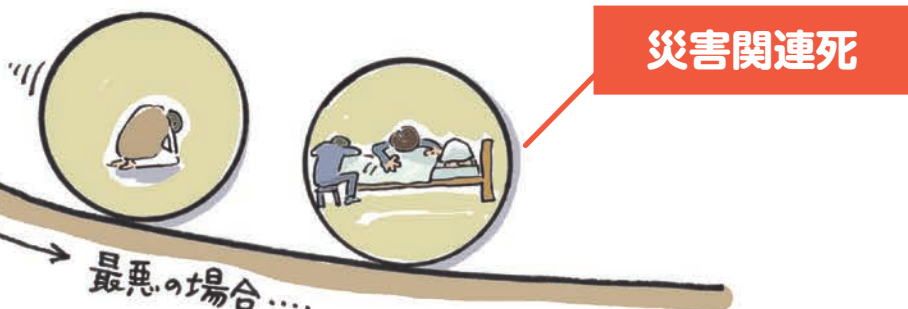
と呼びます（→くわしくはP. 4）。

医療や福祉の助けが必要となる状態にまで落ちてしまいう前に、避難所に住む住民どうしやボランティア（外部の支援者）でもできることはあります。

「あれっ、あの人大丈夫かな？」とお互いを気にかけることでハイリスク予備軍の人に気づき、受け止め、支えていくための方法を紹介します。

1) 内閣府「東日本大震災における震災関連死に関する報告」（2012年）

医療・福祉
の専門家



「ハイリスク予備軍」という考え方

呼び方	状 態	対 応 者
ハイリスク者	医療・福祉の専門対応が直ちに必要な人 ●重度の障がいがある ●健康状態が著しく悪い ●日常的に介護を必要としている ●糖尿病・高血圧・心疾患などの持病が悪化している ●電源がなければ生命が維持できない ●コミュニケーションが難しい	医療・福祉の専門家 例) 医師、保健師、看護師、臨床心理士など
ハイリスク予備軍	緊急性は高くないが生活に支障のある状態が続いている ●立ち上がる、座る、歩くなどの動作が危険または不安定 ●放送や掲示板の情報が理解できない ●炊き出しが食べられない ●落ち着かずうろうろする、急に大声を出す、走りまわる、など 生活のリズムや役割、対処方法、活力を自ら見だせていない ●いつもじっとしていて動かない ●何もすることがない(あってもわがままと思われる) ●困りごとがあっても遠慮や気兼ね、プライバシーの問題で相談できない ●過労状態だが、立場上言い出せずに、頑張り続けてしまっている など	地域の住民 ボランティア・NPO (女性、子ども等の専門分野を持つ団体) 在宅医療・福祉の専門職 (訪問看護、ヘルパー、リハビリテーション関係者など)
一般の被災者	上記の状態ではない方 (通常の支援があれば自ら生活再建に向けて動くことができる方)	行政 地域の住民 ボランティア・NPO

この冊子のつかいかた

この冊子では、私たち震災がつなぐ全国ネットワーク会員の避難所支援経験から、避難所生活で目配りや気配りが必要な人の見つけ方や声のかけ方を紹介しています。

次にハイリスク予備軍におちいる人を増やさないように、またハイリスク予備軍の人たちがそれ以上健康状態を悪くすることのないように、私たちが避難所で行った工夫を紹介しています。

この冊子は、災害が起こる前の「練習(訓練)」でも、いざ起きてしまったからの「本番」でも使えるようにつくりました。災害からせっかく助かった命が避難所で失われるような悲劇を生まないために、ポスターと冊子をお役立てください。

災害が起こる前に

- 町内会・自治会、自主防災組織、災害ボランティア団体などの集まりで教材として活用してください。
- 避難所運営訓練でこの冊子の知恵を試してみてください。
- 避難所支援に入る市町村職員の方もご活用ください。

災害が起きてしまったら

- ポスターを避難所の目立つところにはってください。
- 避難所を運営する人に、この本を読んでもらってください。
- 避難所の本部やボランティアセンターなどにこの本を備え付け、だれでも読めるようにしてください。

第1部「ハイリスク予備軍」気づきのきっかけ

あの人、トイレに行けてないみたい

能登半島地震の後の避難所で、ある避難者の方に声をかけてみた。「野菜が食べられていない」と言うので、よくよく聞いてみたら、一週間程度便秘をしているという。さらに、「トイレが和式ばかりで、ひざが悪く、**しゃがめないから大便ができない**」という。**それを誰に言って良いかわからない**、言うことはわがままだだと思い、あきらめていたとのこと。

避難所支援に入ったボランティアから避難所担当の役所職員に申し出て、和式をポータブルの洋式便座に代えてもらった

(80代・女性・2007年能登半島地震)

避難所に一人でいた高齢の男性と話していると、「しびん（尿器）」がほしいと遠慮がちに言った。理由を聞くと、寝床からトイレまでが遠く、間に合わないことがあるという。

一週間以上続く避難所生活で体力や筋力が弱ったことが原因のようだった。さらに、炭水化物ばかりの食事で便秘が続き、下剤を飲むと、夜中じゅう何度もトイレに行かねばならず、さらに体力を消耗していた。避難所支援に入ったボランティアの働きかけでこの方の寝床をトイレの近くに変え、常駐していた看護師にトイレ介助の見守りをお願いした。

(90代・男性・2015年関東・東北豪雨)

ある避難所で30代くらいの女性に話を聞いた。夜になると男の人がトイレの入口前で酒盛りをし、中が丸見えになることを気にしていた。ついたて用のダンボールは使われずに積んだままだった。ついたてを立ててみるように勧めても、女性は「**そんなこと言えない**」と遠慮している。ボランティアから地域の避難所リーダーにお願いすると、その場ですぐに対応して下さった。

(30代・女性・2011年東日本大震災)



トイレは万病のもと！

避難所のトイレが遠い、よごれている、暗い、和式しかなく段差があるなどで、安心できる環境が整っていないと、用を足すことをがまんする人が多くなります。この状態が続くと、便秘やぼうこう炎の発症、脱水症状や高血圧などの健康被害の引き金になってしまいます。

食べものがそのまま残ってる…

避難所を回っていたとき、ある高齢の男性が3、4日前の炊き出しの豚汁を発泡スチロールの容器に入れたまま置いていることに気づいた。「それはこないだ炊き出しで配った豚汁だよね？」と聞くと、「せっかくだからもらってきたんだけど**食べそびれてしまったんだよ**」とのこと。このときは、間違えて数日前の豚汁を食べてしまうのは良くないので処分した。

ボランティアから避難所の見回りをしている民生委員にこの高齢男性のことを伝えたところ、こまめに様子を見てくれた。家が壊れてショックを受けていたが、この2週間後くらいから少しずつ食べられるようになったという。

年が明けて自宅に戻った男性と話をした。避難所では、「実は**食べなくなかったが、食べなきゃまずいという気持ちも、食べないの**
は申し訳ないという気持ちもあった。」と当時炊き出しを残した胸中を話してくれた。（70代・男性・2004年新潟県中越地震）

要望を伝えられない人は多い

避難生活で困りごとがあっても、「誰に言えればいいかわからない」、「一人だけわがまま言えない」、「がまんすればなんとかなる」などの理由で要望を口にしない人は多くいます。ボランティア、支援者など第三者は、代わりにそれを運営リーダーや役所職員に伝えることも役割のひとつです。

あの人、ずっと同じ服を着ている

能登半島地震では、**地元のボランティアグループが即席の避難所見守り隊を結成**した。このグループが、避難所を1日1回巡回する中、3日間同じ服のままの女性がいることに気づいた。声をかけると避難所から自宅まで戻る**移動手段がなく、着替えや大切な物が取りに行けない**という。

災害ボランティアセンターに相談すると、すぐに送迎ボランティアを派遣してもらえた。

(80代・女性・2007年能登半島地震)

女性のボランティアグループが、避難所の女性の困りごとを聞いて回っていた。ある年配の方は、下着が配布されたものの、**サイズが限られていて、若者向けの細身のものしかなく、着られるものがない**と言う。ボランティアを通じ、LLや3Lの下着を避難所に提供することにした。

(女性・2015年関東・東北豪雨)

今日も1人でぼうっとして動かない

若い人は、学校や仕事に行っていることが多く、昼間の避難所にいるのはお年寄りや、乳幼児を抱えるお母さんがほとんど。そんな時は、「今から足湯(→P.22)やるので、来ませんか？もし来るのが難しければここでもできますよ。」と声をかける。

同時に、近くにいる住民の方に、「**〇〇さんはいつもお一人であまり動かれていない様子ですか？**」などと聞いたりもする。詳しく話を聞くと、住民間でトラブルを抱えていたり、仲良しグループができて、他の人が関わりにくいという問題がみえることもある。そのような場合は、無理強いせず、ご本人の気持ちを尊重して一番よい関わり方を考えることが大切だ。(複数の災害)



避難所ではテレビの前からほとんど動かない年配の男性をよく見かける。そんな時、簡単な軽作業などのお手伝いをお願いすると、**進んで手伝ってくれる方は多い**。同じように、子どもの遊びスペースを作ったときには、遊び相手になってくれたこともあった。何かを作る、話すといった活動の場や役割を**その場で避難者が自ら作ることは難しい**が、それをボランティアが企画できれば、単調な生活の中にリズムや楽しみが生まれ、生活の張りや生きがいにつながることもある。

(複数の災害)

「ふだんの生活」が消える避難所

買いもの、料理、庭仕事、近所での立ち話など日々行っていたことが突然できなくなってしまうことで、避難所では動く機会が少なくなっていくます。一日中動かないで過ごしていると、生活不活発病と呼ばれる状態となり、肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)の原因になるほか、認知症が進行したり、足腰の機能が低下して自力で動くことができなくなったりします。

炊き出しや物資配布に気づいていないのかな？

ペットが入れない規則になっていた避難所では、犬と一緒に生活するため、避難所の裏に自分でテントを張って寝ている外国人の方がいた。

担当の役所職員に「あの人はごはんを食べていますか？」と聞くと、「わからない。**弁当を取りに来ないから渡しようがない**」という回答。本人に聞くと、「**私は部屋の外にいるから弁当をもらってはいけない**」と思っていたという。実際には、役所職員の間で情報共有できていないことや、職員と住民との**コミュニケーション不足**が問題となっていた。ボランティアが仲介役となることで、男性の手にも食事が渡るようになった。

(男性・2015 年関東・東北豪雨災害)

情報提供はていねいに

外国人や視覚・聴覚に障がいのある方、知的障がいのある方などの場合、正しく情報が伝わらないことがあります。そんな時は、やさしい日本語やイラストで掲示物を作る、外国語や手話通訳、要約筆記ができる人に間に入ってもらう、ゆっくり声かけをするといった工夫をします。

あの子、こんなに乱暴だった？甘えん坊だった？

避難所の子どもたちには、**暴力的になる、怒りっぽくなる、落ち着きが無い、赤ちゃん返りする**など、心が安定しないことによる様々な変化がみられた。多くの場合、親も後片づけや仕事のため余裕がなく、地震のショックなどから子どもの相手が十分にできていなかった。

そこで、子ども支援の経験が豊富な専門のボランティアに相談し、避難所のお手伝いや遊びのプログラム、学習支援などを企画してもらった。また、地元の保健師とも子どもの情報を共有し、親子ともに継続的に見守りをさせていただくようお願いした。

(2007 年新潟県中越沖地震)



なんだか物資を取りにくそうにしている

女性の避難者に話を聞いたところ、**避難所の責任者や物資担当の大半が男性**で、女性が困っていること、育児や介護に必要なものが理解してもらえない、このままだと赤ちゃんや介護が必要な人みんなが悪くなるという。女性用品の受け取りも厳しい。生理用のナプキンも男性の支援員が1個ずつ配っていて、何時間かしてもう一度もらいにいくと「えー、また使うの」と言われた。

生理用品は女性用トイレで自由に取りれるようにし、女性の外部支援者が女性住民からの聞き取り、必要な物資のアンケートなどを行った。(女性・2011年東日本大震災)

あのお母さん、ずっと赤ちゃんを抱っこしている

あるお母さんは、赤ちゃんが抱っこしていないと不安でよく泣くので、ストレスで母乳がなかなか出てこないのかなと感じた。授乳中の胸元を周囲の男性たちに見られてとてもつらかったという。

外部支援者の働きかけで授乳スペースをつくり、授乳がしやすい環境を整えた。このスペースは更衣室や女性がお話のできる専用スペースとしても使われた。(2011年東日本大震災など)

様子の変化だけではわからないことも多い女性の被害

避難所の安全が十分に保たれていないと、トイレ周辺にチカンが出たり、女性の下着が盗まれたり、寝る場所で隣の男性から性被害を受けたりといった事件が起こりえます。男の子が被害にあうこともあります。こうした被害にあった女性や子どもは、二次被害を恐れて被害を言わないので、外からはわかりません。

対策として、避難所の中に男女別の更衣室を用意する、トイレ周りを明るくする、女性に防犯ベルを渡す、などが考えられますが、運営の責任者や男性のリーダーに防犯対策を積極的に行うように働きかけたり、避難所のリーダーに女性が入って見回りをしたり声かけをすることも有効です。

全ての人が安心できる避難所の最低基準を定めた国際基準や国の指針があるので、知っておきましょう。→ P.26

性的少数（セクシュアル・マイノリティ）者も困る

トイレ、浴室、支援物資の配布が完全に男女に分かれていると、セクシュアル・マイノリティの人はほしい物資が受け取れないなど、多様な性に対応できないことがあります。男女別のトイレの他に、だれでも使えるトイレを用意するなどの配慮が必要です。

あの人、いつ休んでいるんだろう？

震災から3週間が経過したころ、ある避難所で物資の受け取りを担当していた男性は毎日届く大量の支援物資の仕分けに追われていた。自らが避難者でもあり、当初はよそから来るボランティアを拒絶していた。しかし、物資はサイズも種類もバラバラ、ダンボールは山積みで混乱を極めていた。

男性に拒否されながらもボランティアは物資置き場の地図をつくり、仕分けをしながら声をかけ続けた。男性を見ると、目が血走っていて明らかに寝不足の様子だが、「**避難所リーダーのなかでも若い分が頑張んなきゃダメだから**」と繰り返すばかり。他の避難所リーダーも、「**俺たちが休めと言っても休まないんだ**」と心配していた。

結局、男女2人ペアのボランティアをこの男性のサポート専属で配置し、信頼関係も築き、物資の整理は進んだが、その間も男性が休むことはなく、7日目にととうとう過労で倒れてしまった。

男性は数日間入院したことで落ち着き、退院後「入院しているときは物資置き場が気になったけど、ボランティアさんがしっかりやってくれていると聞いて安心したよ」と話した。その後は物資置き場をボランティアに任せ、自宅や妻の様子を見に行くようになった。

(60代・男性・2011年東日本大震災)

ある避難所で女性に話を聞いた。食事当番になると**朝4時から夜8時まで炊事のしどおし**だという。これを女性だけのローテーションで回すようになっていて、家の片づけや職探しをしながら続けなければならず、疲労困憊した。女性のローテーション制をやめ、性別を問わず料理をしたい人を炊き出し係として役所が雇用し、労働時間の管理をするようにした。

(女性・2011 年東日本大震災)



第2部 「ハイリスク予備軍」を増やさない10の知恵

ハイリスク予備軍におちいる人を増やさないように、またそれ以上健康状態を悪化させないように、避難所の住民どうしや、ボランティアでできることを10の知恵としました。おおよそ、避難所を開設した後に必要となる順番に並んでいます。

① 避難者名簿をつくる

誰がハイリスク予備軍であるかを把握するためには、まず、**誰が避難所にいるのかを把握するための名簿**を作ることが最初の仕事です。名簿をつくり、避難者数がわかれば、それをもとに食事や支援物資が配分でき、また誰にどのような声かけが必要かという情報が共有できます。

役所による名簿、保健師など専門家による名簿などがバラバラにつくられた場合、できるだけ情報を共有するようにします。



② 在宅避難者(自宅にとどまった被災者)への支援拠点も兼ねた避難所にする

自宅にとどまった被災者は、食事や物資が不要というわけではありません。逆に介護や育児などで避難所を使えない事情を抱えているハイリスク予備軍であるかもしれません。

避難所を開設した当初から、自宅にとどまった被災者も避難所の物資を受け取れるようにしておくことで、住民の間の無用なトラブルや誤解を防ぐことができます。

③ 様々な立場の住民が加わった自治組織をつくる

炊き出しや支援物資を配布するための班をつくったり、元の地域の町内会を活かしたりしながら、避難所の中に自治組織とリーダーをつくっていきます。リーダーは男女のバランスを考慮して選び、育児や介護をしている人の代表などを含め**より多くの課題に気づけるように**します。

東日本大震災では、住民がリーダーになりボランティアや物資の管理を行う例が多くありました。ある避難所では、「健康リーダー」という役割をつくり、配慮が必要な方々の見守りや困りごとを解決するための相談、専門機関への橋渡しを行っていました。2014年広島土砂災害のときは、自主防災組織が避難所運営とボランティアの道案内を担当していました。

ただし、少数のリーダーや自治組織だけではかえってハイリスク予備軍に目が行かなくなることもあります（→ P. 8（高齢者）、P. 14（女性））。自治組織だけで頑張りすぎるのではなく、外部のボランティアにも積極的に避難所の中に入ってもらうことが必要です。

④ いろいろなボランティアを受け入れる

避難所にいろいろな支援者がいたほうが良い理由は、そのほうがいろいろな困りごとに目が行き届くこと(→ P. 9)、住民だけではがんばりすぎてしまう傾向があること(→ P. 16)などです。

避難所では時と場合と人によって、役所の担当者が権限をもって動くのがよい場合、保健師のような人が専門性を活かして対応するのがよい場合、住民をよく知っているボランティアから声をかけるのが良い場合、など状況がよく変わります。**コミュニケーションの窓口を複数用意しておく**ことによって、誰もが誰かを頼れるような状況を作り出すことができます。

避難所に入った住民や、外部からのボランティアの他に期待ができるのが、**地元のボランティアグループ**です。同じ地域に福祉活動や手芸、料理など趣味の活動をしているグループがないか、地元の社会福祉協議会やボランティアセンターなどに尋ねてみましょう。避難所のお手伝いをしてくれる場合、**喫茶のお手伝い**など日頃の活動の延長でやりやすいことからお願いしてみるとよいでしょう。



⑤ 避難所の間取りを決める

避難所の生活がある程度落ち着いたら、用途別にスペースを確保しましょう。まずはテレビやテーブルを集めて食堂スペースをつくり、**「食」と「住」の空間をわけましょう。**

避難所のなかで冷暖房やトイレなどの環境が整っている場所は、福祉避難スペースとして確保します。トイレや食事に助けが必要な方、常に見守りが必要な方などに優先的に入ってもらいます。

女性専用スペースもつくり、安心して着替えや授乳ができる場所を設けます。女性どうしの集まりや相談の場にもなります。

避難所の建物や時期によって、どうしても専用スペースを設けるのが難しい場合には、一人用の簡易テントでも代わりになります。ただし、防犯設備がない場合には、暗いところに置かない、見張りを立てるなど、安全には十分注意します。

⑥ 食事や物資は弱肉強食にならないように配る

避難所に集まった物資を自由に配布していると、新しい物資の到着をうかがっていた人が先に持っていったり、必要以上を取っていったりすることがあります。一方で配布の情報を聞き取れない人、動けない人、昼間働いている人などに物資が行き渡らなくなります。避難者名簿（必要な場合自宅にとどまった被災者の名簿も）をもとに、**整理券を作って配布する**などのルールをつくると、過不足なく、またハイリスク予備軍の人に優先順位をつけて配布することができます。

また、物資の配分を一人で担当していると、担当者の独断のために不利益をこうむる人が出てきやすくなります。必ず複数の担当者、できれば住民と外部支援者のペア、男女のペアで物資を担当するようにしましょう。

⑦ 話せる場、日常に近い場をつくる

最低限の生活の基盤が整ったら、緊張を強いられる避難所の中に少し落ち着けたり、ほっと一息つけるような、**日ごろの生活に近い場所や機会**を設けます。

カフェコーナーをつくり、お茶やコーヒーで談笑できるようにするのもよいでしょう。子どものための遊び場があれば、子ども達の体を動かせないストレスも軽減されます。

震災がつなぐ全国ネットワーク(震つな)では、被災者が足を湯につけ、ボランティアが手をさすりながら会話をする足湯の活動を行い、いずれの避難所でも喜ばれてきました。足湯の活動は誰でも手軽にできるので、おすすめです。震つなでは足湯のくわしい方法を紹介したパンフレットも配布しています。



⑧ 避難所生活にリズムをつける

長い期間避難所生活を続けていると、曜日の感覚がわからなくなったり、見通しが立たないままの単調な生活でやる気や目標を見出せず、心身の体調を崩す人も出てきます。

食事会や体操などのイベントは、**できるだけ決まった曜日、決まった時間、決まった場所で継続して行うようにする**と、避難所生活にメリハリをつけやすいでしょう。

また、イベントを告知するチラシは積極的に配るようにしましょう。チラシ配りは会話の機会になりますし、先の楽しみがあれば、次の予定が立つことで生活に張りが生まれます。「今週の予定」などを掲示するのも良いでしょう。



⑨ 住民が避難所の運営に加われるようにする

交流の場づくりがある程度進んだら、**避難所の住民の方が主体的に準備や企画に関わっていける方法**へと徐々に変えていきます。

例えばカフェであれば、道具や材料だけを提供し、運営を住民の方に任せました。その中で「もっとこうしたい！」とアイデアが出れば、それが実現できるようさらにサポートし、最終的には全て住民の手で運営できるように見守りました。

台所の設備がある避難所では、条件が整えば各自の自炊もできるようにすると、食生活に変化が出ます。料理が好きな人が積極的に参加してくれるかもしれません。

ただし、炊き出しを自炊する場合には、特定の人や女性に負担が偏らないよう、注意が必要です。



⑩ これらのことを災害が起こる前に知っておく

以上紹介してきた9つの知恵は、災害が起きる前であれば落着いて学ぶことができますが、いざ災害が発生すると、日々起こる問題や苦情への対応、状況の変化に追われ、「ハイリスク予備軍」に気を配ることがとたんに難しくなります。

もし今が災害前ならば、ぜひ今のうちにこの冊子を活用し「**この地域では誰がハイリスク予備軍になりそうか**」、「**冊子の知恵以外に自分たちの地域でできることはないか**」など、具体的に想像し、シミュレーションをしてみてください。

なお、2013（平成25）年に災害対策基本法が改正され、避難所における生活環境の整備等に関する規定がつけられました。それに基づき内閣府は新しい指針を発表しています。また、国際的には緊急救援における人道対応のための最低基準（スフィア基準）という優れた指針があります（→ P.26）。

また、震つなや震つなの会員団体も、避難所運営に役立つ冊子や教材を作成しています（→ P.27）。

これらの内容を事前に学び備えることは、ハイリスク予備軍をつくらない避難所運営のためにとっても大切です。

もちろん、災害が起きた後でも遅すぎることはありません。今の避難所の状況が国内外の基準を満たしていないと思われるときは、勇気を出して運営者とともに少しずつ改善していきましょう。

避難所の運営に役立つ指針・基準・チェックシート

避難所の生活環境対策

内閣府（防災担当）

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/index.html>

主に市町村向けの取組事例や指針などが示されているが、支援者も参考にできる。

男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン

内閣府（男女共同参画局）／2020（令和2）年5月

<https://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/guideline.html>

災害対応力を強化する女性の視点から、地方公共団体が災害対応に当たって取り組むべき事項をまとめたガイドライン。

スフィアハンドブック 2018（日本語訳）

支援の質とアカウンタビリティ向上ネットワーク（JQAN）／2018年

https://jqan.info/sphere_handbook_2018/

人道憲章の枠組みに基づき、人道支援の現場で最低限満たされるべき国際的な基準がまとめられたもの。

現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集

東日本大震災女性支援ネットワーク／2012（平成24）年5月

<http://risetogetherjp.org/?p=2189>

女性を含む脆弱な人々に配慮した支援の事例集。スフィア基準にもとづいたチェックリストも掲載されている。

避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン

厚生労働省／2011（平成23）年6月

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/guideline_110606.pdf

東日本大震災の被災者のため、運営者向けにまとめられたガイドライン。食中毒や感染症予防に関する留意事項など。

震つな・震つな会員団体が作成した資料



感染症対策に配慮した災害発生時生活応援プログラム やってみよう足湯ボランティア

震災がつなぐ全国ネットワーク／2022年（令和4）年7月

感染症対策に配慮しながら、いつでもどこでもすぐに足湯ボランティアに取り組めるようポイントをまとめたもの。

レスキューストックヤードが動画も作成しています。

知ってみよう！やってみよう！足湯ボランティア



足湯の気になるつづやき ～ボランティアと専門職の連携のためのガイドブック

震災がつなぐ全国ネットワーク／2015（平成27）年5月

東日本大震災後の足湯ボランティアが集めた16,000のつづやきを元に作成された専門職とボランティアの連携のための冊子。



避難所運営の知恵袋 改訂版 ～みんなで助け合える避難所づくりのために～

レスキューストックヤード／2019（平成31）年3月

ハイリスク予備軍を増やさない避難所運営に必要な対策をより具体的に解説した冊子。 1冊 1,320円（税込み・送料別）

専門職・専門機関相談リスト

ハイリスク予備軍の範囲を超えたと判断したときは、専門職や専門機関の対応を仰ぎましょう。以下のような方々が相談に応じてくれます。

避難所の運営全般

役所の災害対策本部（総務課・災害対策課等）

体調が悪い

医師・看護師・保健師・日本赤十字社医療チーム

介護が必要

地域包括支援センター・社会福祉士会、
精神保健福祉士会、社会福祉協議会

DVや女性の困りごと

役所の男女共同参画担当課

全国的な相談窓口

厚生労働省のホームページで困った時の相談方法・窓口が紹介されています。相談方法も電話・SNSなど様々なので、希望にあった窓口を選ぶことができます。



あとがき **互いを気につなぐことは全ての基本**

避難所運営には、時間の経過と共に、様々な得意分野を持った人たちが関わってきます。医療・保健・福祉の専門家、災害救援の経験があるNPO、子どもや女性、外国人など、テーマ別の支援が得意な団体など様々です。また、同じ避難者の中にも、「私にできることは協力したい」と前向きに運営に関わって下さる方も必ずいます。専門知識はなくとも、「気づく目」「つなぐ先」「プログラムの種類と作り方」を知っていれば、やれることはたくさんあります。様々な強みを持った人たちが力をもち寄り、一緒に活動することが、心身の健康被害や災害関連死を防止するための大きな力となります。大切な命をみんなで守れる避難所支援を目指して、できることから始めましょう！

参考文献：東日本大震災女性支援ネットワーク調査チーム
「東日本大震災における支援活動の経験に関する調査報告書」

発行日：2016年3月30日

改訂日：2025年3月31日

発行者：震災がつなぐ全国ネットワーク

震災がつなぐ全国ネットワーク 事務局

(認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード内)

〒461-0001 名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階

TEL：052-253-7550 FAX：052-253-7552

Mail：office@shintsuna.org

H P <https://www.shintsuna.org>

facebook <https://www.facebook.com/shintsuna.net>

レイアウト・印刷：株式会社マルワ イラスト：山田光





この冊子、および災害関連死防止ポスターは震災がつなぐ全国ネットワーク事務局で配布しています。

発行者:震災がつなぐ全国ネットワーク

発行日:2016年3月30日 改訂日:2025年3月31日

※この冊子、および災害関連死防止ポスターは日本財団助成事業で作成されました。

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION