

災害から自分たちの命と暮らしを守る 避難所運営マニュアル

ページ 1

- 1 多様な人々の視点を活かした避難所運営
- 2 災害発生直後の避難行動



ページ 2

- 3 避難所運営の流れ (時系列チェック)
- 4 安心・安全な避難所運営



ページ 7

- 8 平常時の備え



ページ 6

- 7 事例

ページ 5

- 6 要配慮者への配慮



ページ 3~4

- 5 みんなにやさしい避難所イメージ



この避難所運営マニュアルは、これまでの災害や東日本大震災の経験・課題を踏まえて作成しました。町内会や諮問団体、行政や関係団体が連携し、いつ起こるかわからない災害に備え、平常時から共に考え、話し合い、訓練の実施など地域の実情に合わせた防災・減災のまちづくりにご活用いただければ幸いです。

- 作成：三沢市総務部防災管理課
- 共催：青森県危機管理局
- 連携団体：女性の参画による防災力向上事業「避難所運営支援員」メンバー
- 企画協力：一般社団法人男女共同参画みらいねっと

作成日：令和2年7月

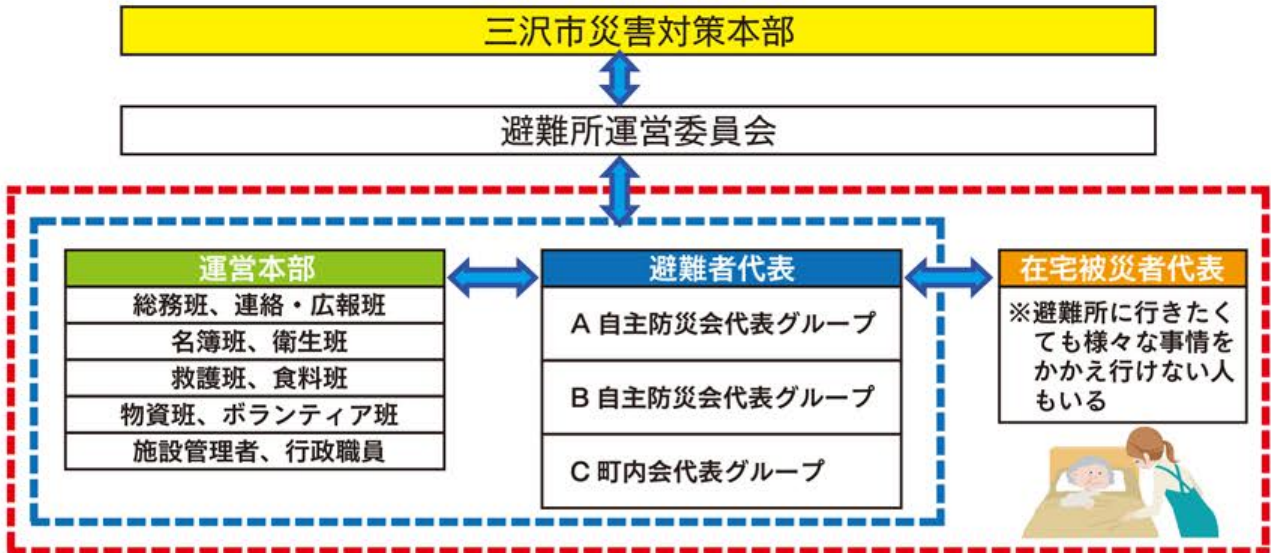
1 多様な人々の視点を活かした避難所運営

【目的】避難所は、避難者の命と暮らしを守る場です。
運営は、避難所に集まる多様な人々が協働して行います。



(1) 住民の自治による自主運営体を組織

- 女性と男性の責任者を配置しましょう。
- 仕事毎に班編成し、性別に偏らず女性も男性も共に配置しましょう。
- 生活者や少数派の視点に立ったニーズが把握できるように、代表会議を実施しましょう。
- 様々な事情で在宅避難している人への物資配分に配慮しましょう。

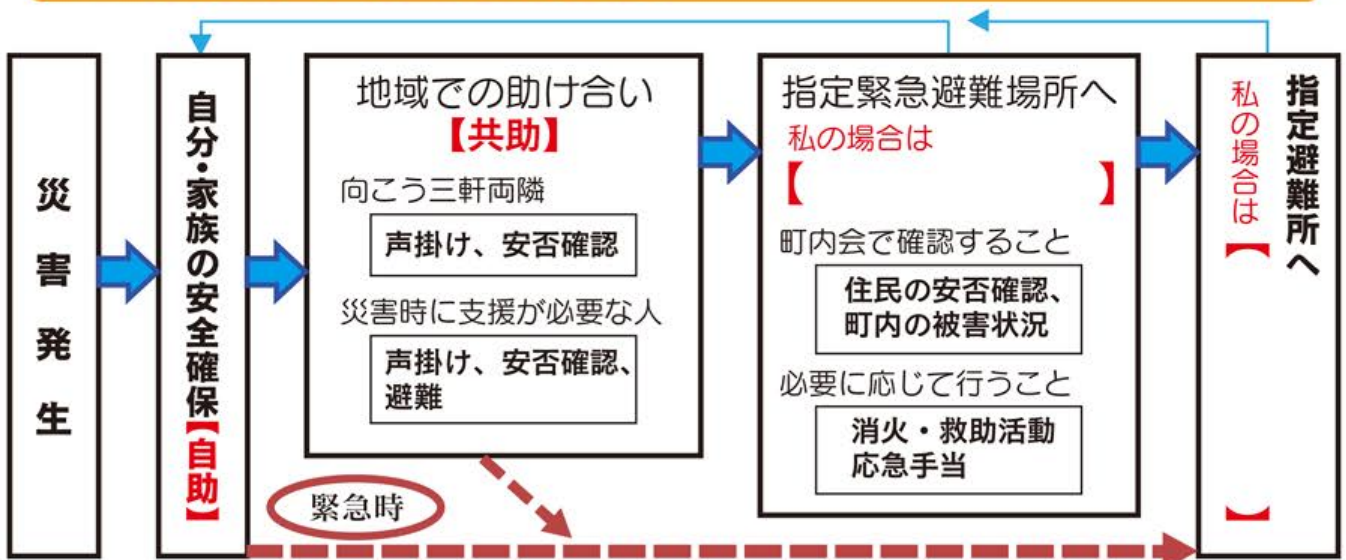


※避難者代表欄の各自主防災会及び町内会の代表グループは各視点から意見が出るように複数名で構成しましょう。(各視点とは、女性、高齢者、子育て世代、中高生、介護者、障がい者、外国人等)

(2) 避難所での作業はみんなで協働





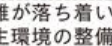







- 性別に隔たらず、みんながともに活動できるようにしましょう。
- 公平に作業を行えるように、ローテーションを組みましょう。
- 日中、夜間、休日などいろいろな時間帯に対応できるようにしましょう。
- 高齢者や小・中学生、高校生などにも分担し活動の場をつくりましょう。

2 災害発生直後の避難行動は？



3 避難所運営の流れ（時系列チェック）

終わったら☑を入れましょう

時間	発災日		2日目	3日目以降	
	住民の避難	～ 24時間 ～	48時間 ～	72時間 ～	
動き	収容直後の混乱期	避難者の多い時期		避難者の減る時期	
	開設・運営準備	避難所運営			
避難所運営本部	本部運営	→ すぐに取掛ります <input type="checkbox"/> 避難時内の運営本部の設置		<input type="checkbox"/> 対策本部や関係機関との連絡調整、会議開催	
	総務	→ すぐに取掛ります <input type="checkbox"/> 周囲の安全確保・避難スペースの整理	→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 居住・共有スペースの配置、関係機関との調整	<input type="checkbox"/> 対策本部や関係機関との連絡調整、会議開催	
	連絡	→ 被害や避難者数がわかったら・開設したら <input type="checkbox"/> 状況や開設の報告	<input type="checkbox"/> 避難所ルールの掲示等	→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 各種情報の受発信	→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> ルール周知・防犯・防火
	名簿	→ すぐに取掛ります <input type="checkbox"/> 避難者数の把握		→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 名簿の作成、マスコミ対応	<input type="checkbox"/> 避難者名簿ができれば <input type="checkbox"/> 入退所者の管理
	衛生	→ すぐに取掛ります <input type="checkbox"/> 避難所トイレの確保	→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 水の確保	→ トイレが確保できれば <input type="checkbox"/> トイレの使用	
		→ ペット連れの被災者 <input type="checkbox"/> ペット連れ被災者対応		→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 衛生環境の整備	
	救護	→ すぐに取掛ります <input type="checkbox"/> けが人などへの対応	→ 混雑が落ち着いたら <input type="checkbox"/> 救護体制の確保		
→ 高齢者・障がい者・乳幼児・外国人など <input type="checkbox"/> 要援護者への対応					
物・食料		→ 被災者数が分かったら <input type="checkbox"/> 備蓄物資の活用		→ 支援物資が届き始めたら <input type="checkbox"/> 物資調達・管理・配布	
ボランティア	※関係機関や団体との調整必要			→ ボランティアの支援が始まったら <input type="checkbox"/> ボランティアとの協力	

※この表はあくまでも活動の目安であり、地域や避難者・避難所の状況により異なります。避難所開設やその後の運営について、避難所にいる地域のみなさんで役割を分担します。

参考：「仙台市避難所運営マニュアル」マニュアルシート仙台市消防局防災企画課発行（平成25年4月発行）

4 安心・安全な避難所運営

(1) 暴力の防止を

- 暴力は犯罪です。昼夜問わず、また大勢の人がいる場所でも起こります。暴力を許さない環境づくりが大切です。特に、災害時は防犯ブザーの携帯や複数での行動、警察官や自警団による見回りの強化を図りましょう。
- 生活環境の激変によるDV（ドメスティック・バイオレンス）やセクハラ、ストーカー、性暴力、虐待を防ぎましょう。

(2) 過労や孤立防止を

- 復旧・復興での過労による心身の疲れや辛さを防ぎましょう。
- 一人がかかえこまずに、みんなで分担して行いましょう。

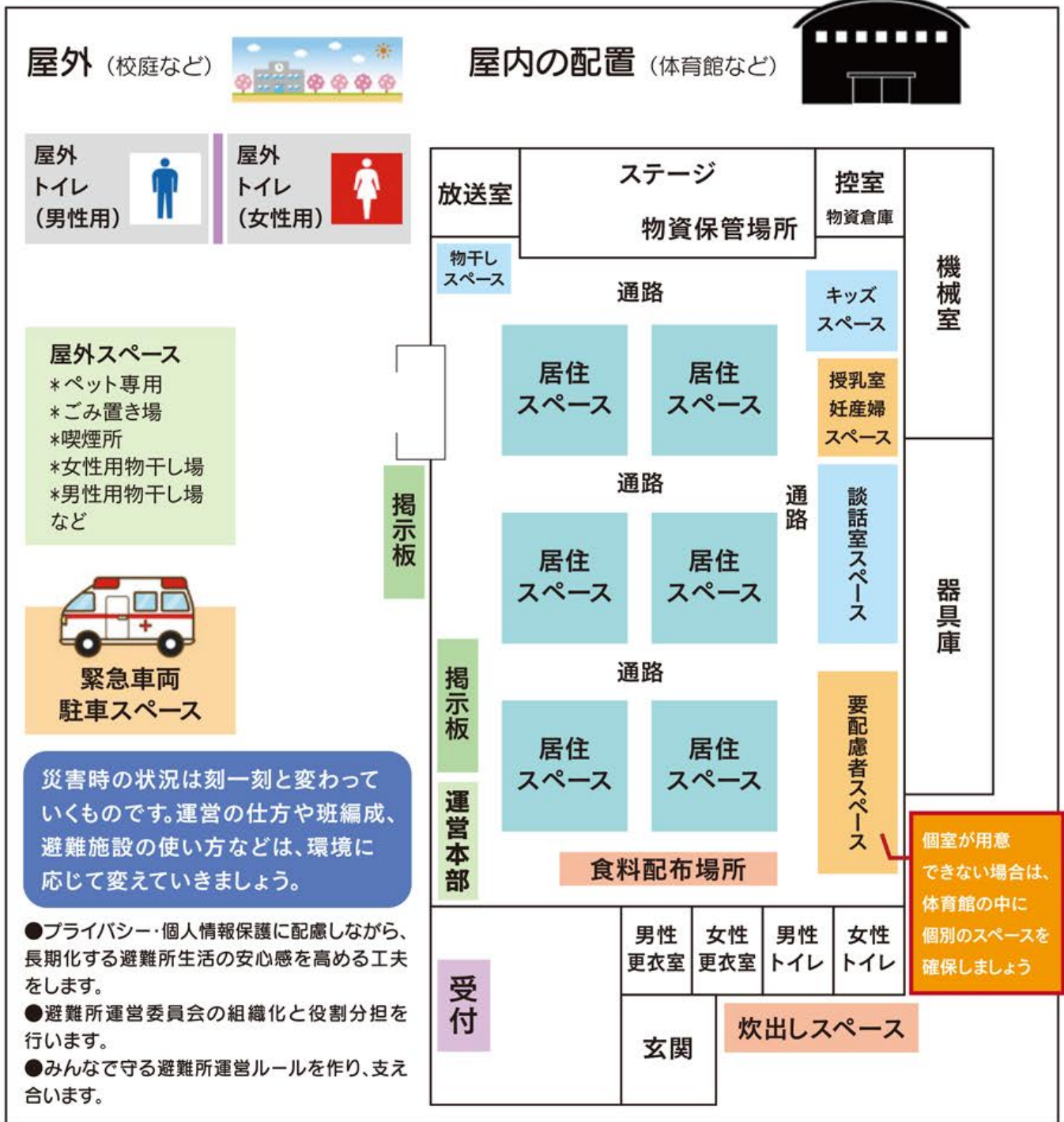
(3) 性別・年代にかかわらず、誰もが心身の健康を

- 災害関連死を防ぐために、見守りや声掛けをしましょう。
- エコノミークラス症候群の防止や健康のため、軽い運動や散歩をしましょう。
- 日常生活でかかえる困難は、災害時にはさらに深刻になりがちです。非常時だからと我慢せず、相談しましょう。また、相談できる体制を整えましょう。



5 みんなにやさしい避難所イメージ（事例）

●安心・安全な避難所スペース《参考例》



●給水 生存に必要な摂取量→一人当たり2.5ℓ～3ℓ/日

水の使用判断例	飲料用、調理用	手洗い用、洗顔・歯磨き用、食器洗い用	風呂用、洗濯用	トイレ用
・飲料用(ペットボトル)	◎	○	/	/
・給水車の水	◎	◎	○	○
・プールの水 ・河川の水 ・井戸水	×	×	×	◎

◎:適切な使い方

○:使用可

×:使用不可

●参考:「仙台市避難所運営マニュアル」(活動編) 仙台市消防局企画課発行 (平成25年4月)

【必要とされる個室（個別）のスペース（例）】

平常時から、施設管理者と施設の利用やレイアウトについて話し合い、できるだけ個室の確保を図りましょう。

- 医務室、救護室
- 感染症に罹った人
- 妊産婦
- 夜泣きする赤ちゃんがいる家庭
- 介護・介助が必要な方がいる家庭
- 女性専用物干し場（女性専用スペースの近く）

【暴力防止・安全の確保】女性や子供に対する暴力を防止するため、暴力を許さない環境づくりや巡回警備の実施など、注意喚起を行うことが大切です。

● 避難所居住スペース

- 災害時は刻一刻と状況が変化する。発災直後の混乱期、2～3日目の避難者の多い時期、その後の安定した時期など、経過や環境に応じて居住スペースを変える必要がある
- 初動対応（発災直後）
 - ① 通路、② 居住スペース、③ 要援護者のスペースの確保
- 要援護者、ひとり親家庭、女性の単身者など配慮が必要



● 物資の分配

- 公平に行きわたるように配慮
- 女性が必要とする物資は、女性専用スペースにて注文・受取り
- 物資を取りにくることができない方には、届けるなど個々の状況に応じた配慮が必要

● 避難所での作業はみんなで協働

- 性別・年代に偏らずにみんなで行う
- 公平にローテーションを組む
- さまざまな時間帯に対応
- 高齢者や小・中学生・高校生などできる人にも分担

例えば・食事の準備や片付け

- ・日々の清掃、衛生管理
- ・トイレや風呂、脱衣所の清掃
- ・共用物の洗濯



● シャワーや入浴

- 避難所のシャワーや仮設風呂は、女性・男性や要援護者など時間を決めて利用
- 多目的に利用できるシャワー室を設定
- 出入口には女性と男性の受付者を配置
- 利用の際は、単独ではなく複数で行動



● 女性専用スペース

- 女性や子どものための相談窓口の設置（相談窓口案内カードをならべておく）
- 女性用品の置き場所の設置
- 下着や生理用品などは女性担当者が手渡す
- 物資注文カード受付・受取り窓口の設置

● 乳幼児・子どものいる家庭に配慮

- 授乳室やおむつ替え室の確保
- 授乳用ケープや専用テントなどがあると便利
- 子どもスペース（遊び場、学習）の確保



● トイレ

- 女性や子どもの安全・安心に配慮した場所、照明、通路の確保
- 女性や子どもは複数で行動する
- 設置割合は、できるだけ男女比が1対3となるようにし、間仕切りの工夫が必要
- 高齢者や車いす、障がいのある方も使いやすい洋式トイレやスペースを確保し、手すりやカーテンの工夫も必要
- 誰でも使える多目的トイレの設置
- 上下水道が使えない場合は、水洗トイレは使用禁止。簡易トイレや携帯トイレの使用は、ルールを決めて周知が必要（左ページ、水の使用判断例を参照）
- トイレ掃除の徹底（感染症防止につながります）



● 掲示板

- 最新情報の伝達方法を工夫
- 避難所内外への情報提供（特に、在宅被災者への情報提供を含む）
- 要援護者などへわかりやすく情報を伝える（読み上げ、筆記）

6 要配慮者への配慮

～誰にとっても、安心・安全な避難所での対応は～

●妊産婦や乳幼児

困っていること

- ・妊産婦は体を伸ばして休む場所が無い
- ・授乳、泣き声など周囲への気遣い
- ・ミルク用のお湯、栄養のある食事が必要

必要とする支援

- ・体と心を休める場所
- ・授乳やおむつ替えの場所
- ・乳幼児が遊んだりできる場所
- ・医療支援、相談支援
- ・衣類、毛布の配慮（多めに）



●高齢者、介護や看護を必要とする方 肢体不自由な方

困っていること

- ・食事、排せつ、着替えなどの日常生活全般
- ・階段や段差、転倒の危険
- ・床からの寝起きや座ること
- ・和式トイレ、トイレが離れている
- ・薬、病気のこと ・周囲への気遣い

必要とする支援

- ・おむつ、衛生用品などの介助補助具
- ・洋式トイレ、ベッドやイス、てすり、つえ
- ・医療支援や家族への声掛け
- ・車いすが入れるスペース
- ・食事、排せつ、着替えなどの介助

●視覚、聴覚障がいのある方

困っていること

- ・情報の不足、情報発信が困難
- ・階段や段差、トイレなどの移動
- ・周囲の状況把握が困難、周囲からの理解欠如

必要とする支援

- ・点字や音声による情報伝達や状況説明
- ・筆談用の筆記用具、補聴器
- ・盲導犬や介助犬の同伴
- ・手話、文字、絵図を活用した介助者、支援者

●知的障がい・発達障がいのある方

困っていること

- ・自分自身の状況を伝えることが困難
- ・周囲とのコミュニケーションや環境適応が困難
- ・周囲の状況判断や理解が困難

必要とする支援

- ・落ち着いた環境、家族と同室の部屋
- ・薬、医者、支援者や話し相手



●外国人の方

困っていること

- ・日本語での情報収集や伝達が不十分、できない場合もある
- ・災害用語が理解できない
- ・生活習慣や食事、宗教

必要とする支援

- ・同じ国の人が集まれる場所
- ・多言語や母国語による情報提供
- ・ピクトグラムなどの表示



●慢性疾患のある方

困っていること

- ・周囲の病気への理解不足
- ・補助器具や薬の投与、通院治療（透析他）
- ・清潔な治療スペース、衛生環境

必要とする支援

- ・落ち着いた環境 ・衛生面に配慮
- ・治療の継続、薬、医者

●性的マイノリティの方

困っていること

- ・周囲からの理解欠如や根強い偏見
- ・誰にも話せない辛さや話すことへの不安
- ・女性と男性にはっきり分けられた支援

必要とする支援

- ・多目的のトイレ、更衣室、シャワー室
- ・女性と男性を問わない空間や支援
- ・当事者や支援者が安心して集まれる場所

●精神疾患のある方（認知症の方含む）

困っていること

- ・置かれている状況への不安や混乱
- ・周囲の状況判断や理解が困難、偏見
- ・感情の起伏、記憶の欠落、徘徊
- ・自分の状況を伝える、判断する、行動することが困難
- ・家族が周囲に気を遣う

必要とする支援

- ・落ち着いた環境、家族と同室の部屋
- ・医療支援や家族への声掛け

7 事例紹介 ～いろいろな取り組み～

多様な人々にとって安心・安全な避難所運営をしていくために、次のようなこと(もの)が役立ちます。

カード

SOSカード			
私は下記のことです困っています			
ふりがな		性別	
氏名		性別	
住所			
電話番号			
携帯番号			
生年月日	年	月	日 (歳)

お手伝いカード			
私は下記のお手伝いができます			
例えば			
例えば			
例えば			
例えば			
ふりがな	性別		
氏名		性別	
住所	〒		
町内会			

要援護者からの「SOSカード」と、支援者やお手伝いができる人の「お手伝いカード」を作ってマッチングしましょう。

●参考：命と暮らしを守る避難所運営ガイドライン（実施主体：内閣府、特定非営利活動法人参画プランニング・いわて）

ピクトグラム



「避難所情報伝達キット」

多言語で書かれた表示、この他にも食べ物（アレルギー含む）や生活ルールなどがあります

●参考：避難所情報伝達キット「つ・た・わ・るキット Vol.01」三重県発行（平成24年3月）



「避難所用意思伝達ツール」

三沢高等学校の生徒がH28年度青森県事業「若手人材育成事業」において考案した意思伝達ツール。

地域で女性リーダーを増やしましょう

女性は子育てや介護など地域での実情に詳しいことも多く、防災や避難所運営にも大きく貢献できます。災害に強い地域をつくるために、女性自身が避難所運営を主体的に担い、多様な視点でアイデアを発信し、参画しましょう。それが、避難者が少しでも快適に生活することにも繋がります。



三沢市では「女性の参画による防災力向上事業（主催：青森県危機管理局防災危機管理課）」を開催し、女性防災リーダーの育成に取り組みました。

8 平常時の備え

- 女性のニーズ、育児や介護をしている家庭のニーズなど、多様な人々に配慮した備蓄を地域で考えましょう。
- 食料や生活必需品は、個々人によりニーズも異なります。最低3日間の量を備蓄することが望めますので、各人での備えを促すことも必要です。

<p>非常備蓄用品 (参考)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>防寒具 <input type="checkbox"/>靴、スリッパ <input type="checkbox"/>懐中電灯(電池) <input type="checkbox"/>ラジオ(電池) <input type="checkbox"/>携帯電話充電器 <input type="checkbox"/>常用している薬、お薬手帳 <input type="checkbox"/>通帳、運転免許証、保険証 のコピー ※水や食料、着替えなど個々人のニーズに応じて準備 
<p>女性用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>生理用ナプキン <input type="checkbox"/>サニタリーショーツ(生理用下着) <input type="checkbox"/>防災汎用ブザー <input type="checkbox"/>中身の見えないゴミ袋またはチャックつきのビニール袋 <input type="checkbox"/>化粧水、保湿クリームなど <input type="checkbox"/>下着(いろいろな種類) <input type="checkbox"/>体ふき用大判厚地シート(シャワー入浴ができない時) 
<p>乳幼児用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>粉ミルク(アレルギー用含む) <input type="checkbox"/>乳幼児用飲料水(軟水) <input type="checkbox"/>哺乳瓶(使い切りタイプ) <input type="checkbox"/>哺乳瓶用の消毒剤・器具 <input type="checkbox"/>湯沸かし器具 (電気が使えない際も想定した乾電池もしくは発電式) <input type="checkbox"/>ベビーフード(アレルギー対応食を含む) <input type="checkbox"/>器・スプーン <input type="checkbox"/>小児用紙おむつ <input type="checkbox"/>おしりふき・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/>抱っこひも <input type="checkbox"/>授乳用ポンチョ <input type="checkbox"/>乳幼児用着替え <input type="checkbox"/>ベビーバスなどの赤ちゃんのお尻を洗うためのもの <input type="checkbox"/>消毒用アルコール 
<p>介護用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>大人用紙おむつ <input type="checkbox"/>おしりふき・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/>器・スプーン <input type="checkbox"/>介護食(トロミ剤) <input type="checkbox"/>シート(おむつ交換時に使用) <input type="checkbox"/>着替え 
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>非常時簡易トイレ <input type="checkbox"/>防寒保温シート <input type="checkbox"/>使い捨てカイロ 



各種ハザードマップ(三沢市ウェブサイト) <https://www.city.misawa.lg.jp/index.cfm>
 情報メールin三沢(防災メール) <https://www.bousai-misawa.jp/misawaPub/>