

地域(佐久市)を支える防災士研修

佐久市立佐久城山小学校体育館 令和8年7月5日

日本防災士会長野県支部「信州・思いやり防災キャラバン2026」避難所開設・運営訓練研修

『避難所開設、初動の考働訓練』

氏名：



防災は「思いやり」
「知識」は力なり・・・



NPO法人 日本防災士会 常任理事
日本防災士会 長野県支部 支部長
長野県自主防災アドバイザー

大久保 隆志



本日の避難所訓練の目的

大規模災害発生後の避難所開設については、地域住民主体による避難所開設運営の重要性を能登半島地震支援からの教訓として捉えていく必要がある。

災害は二つとして同じものではなく、指定避難所の施設や運営する人々もそれぞれ異なる。

運営にあたる人々が、その時の状況を共有しながら、柔軟に考え、協働していくことがとても重要です。

今回の避難所開設・運営訓練において、グループワークで考え協働しながら行動するプロセスを通して避難所開設スキルを身につける。

初動訓練の経験を今後の運営訓練に繋げていけるような研修会を目指す。

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

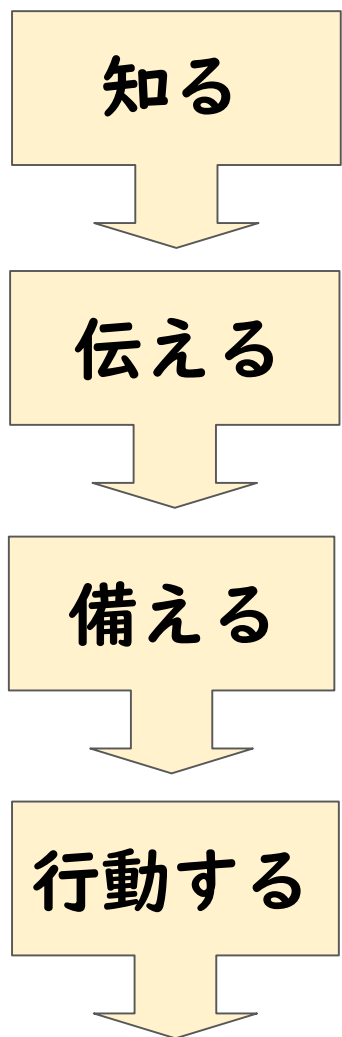
令和8年5月28日～

	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	河川氾濫 1級河川などの 大きな河川の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 高波による浸水	住民が とるべき行動
5	レベル5 大雨特別警報	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
----- <警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！> -----					
4	レベル4 大雨危険警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
3	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
1	早期注意情報				災害への心構えを高める

河川氾濫情報は1級河川などの大きな河川の情報



中小河川は「キキクル」などから情報を得る



- ・ 災害や備えの**正しい知識** ☞ 災害イメージをもつこと
 - ・ **知** <自然災害の種類・メカニズム、災害の歴史、自然的・社会的要因>
 - ・ **技** <避難方法、応急処置、バザル技能・備蓄・・>
- ・ 積極的な情報収集で**自ら判断することができる**
- ・ **過去の災害からの教訓や学びを伝える**
- ・ **教訓・学びから必要な備えを知ることができる**
- ・ **学んだことをまわりの人たちに伝える**
- ・ 個人・家族の備え、地区・地域の備えと仕組みづくりへの取り組み
- ・ マイタイムライン、耐震補強、家具固定、様々な備蓄の準備、
- ・ 地区防災計画 ・ 学校、職場、自治会、コミュニティ、自主防災会、行政
- ・ 平時に備蓄品を使ってみる ・ 計画、タイムラインに基づく訓練実施
- ・ 家でできる訓練 ・ 地区の安否確認訓練 ・ 避難所開設運営訓練
- ・ 毎年、**訓練**を実施しながらアップデートしていく

つながる

すべてが つながって初めて **「命」** を守ることができる

自然災害の最大の教訓は **「命を守る」「命を救う」** ための努力を続けること

避難所の状況は、毎日、毎日、目まぐるしく変わる！

避難者の人数、避難者の健康状態、必要な物資、物資が間に合わない時の対応、炊出し支援の有無、避難生活の環境整備…



珠洲市正院避難所の1月は 毎日が 試行錯誤の連続だった！



2/1～2/29は、1日も空けることなく、現地引継ぎで支援することを決めた！（延べ76人）正院避難所には必ず長野県支部の人がいた！



柔軟な発想と対応、臨機応変な考え方が必要！

『謙虚に！謙虚に！さらに謙虚に！』 後方支援に徹すること！

➡ 避難所の人達との信頼関係が築かれていった

珠洲市正院小学校避難所は … 今まで学んできた避難所
開設・運営マニュアルと違うところばかりだった…



大切なことは、マニュアルではない！ と気づく!!



被災地の避難所によって施設が異なり、運営者も違う



避難所で一番大切なことは何か？



避難所のミッションとは？

マニュアルに依存しない
避難所訓練の必要性

避難とは・・・？



☆避難行動

安全な場所への移動

+

☆避難生活

安全な場所での暮らしの再建

①指定緊急避難場所 <命を守るために逃げ込む場所>

災害による危険が切迫した状況において生命の安全を確保することを目的とした緊急に非難する際の避難先です。

(1)洪水(2)土砂災害(3)地震等の種類ごとに指定されています。

②指定避難所 <命を守った後、一時的な生活をする場>

災害の危険がなくなった後に、ご自宅が被災された方々や災害により帰宅が困難となった方々が一時的に滞在することを目的とした施設です。

③福祉避難所

要配慮者のうち、避難所での生活が困難な方々を受け入れる
避難所 (二次的な避難所)

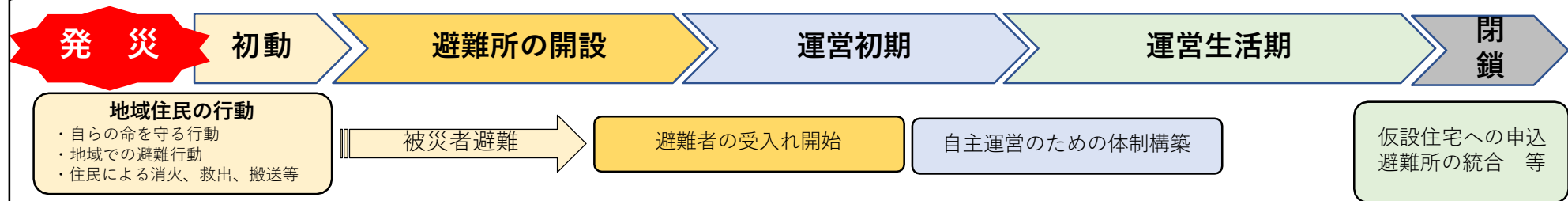
災対法H25.6

10/25 長野県総合防災訓練 令和8年度避難所開設・運営訓練 訓練構想(案)

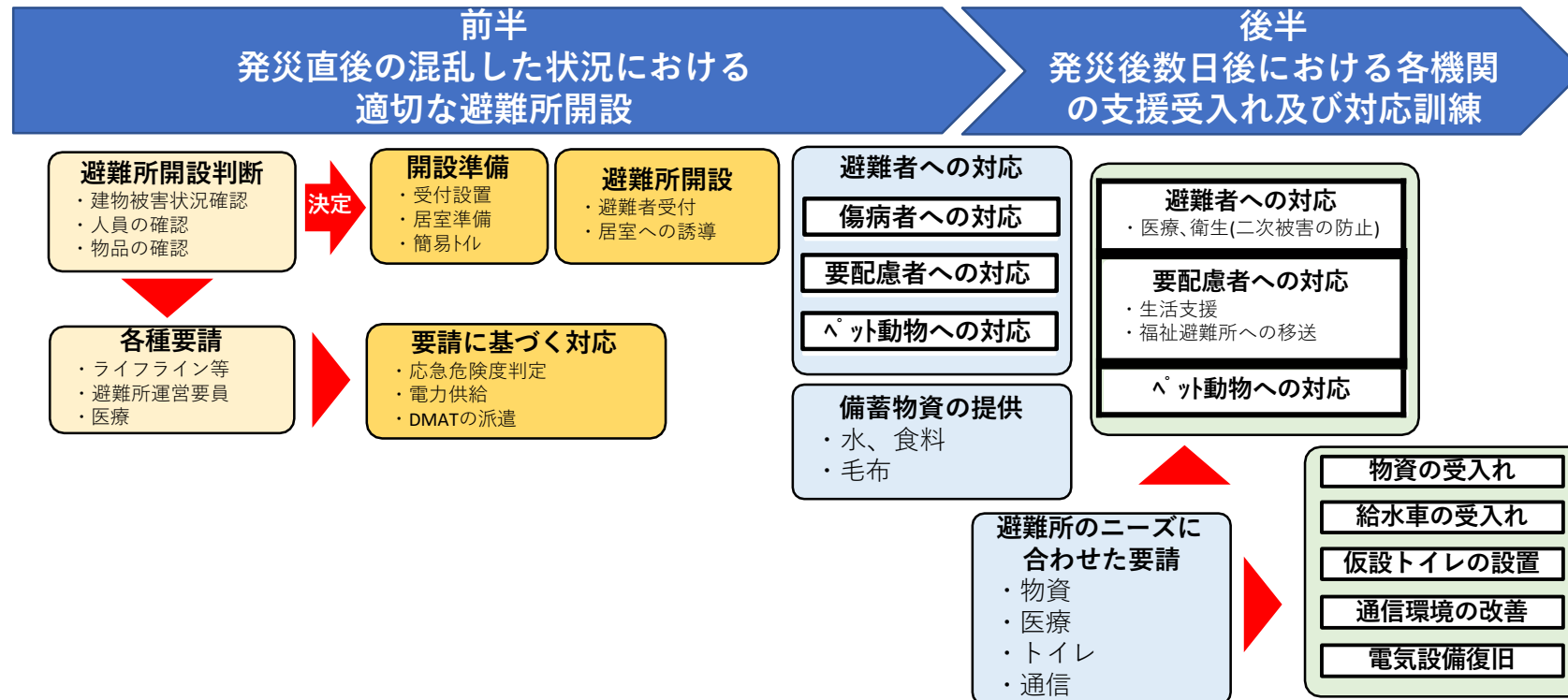
訓練予定地 ・大町中学校 体育館 等

訓練全体イメージ

発災時の流れ



訓練のイメージ





平時⇒(避難)発災⇒避難

事前防災

「命を守る」ための対策

平時

★ハザードマップで自宅の浸水想定・土砂災害などの危険リスクを知る

★避難所確認（指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所）

★気象情報収集（アプリなど）確認

★非常持出品の準備・食料備蓄

☆災害時住民支え合いの「つながりづくり」作成＝地区防災計画

☆自治会の学習会、要配慮者の支援方法確認、訓練実施

★地震に関する情報収集と知識を得る。

★自宅の耐震対策、家具の固定、動線の確保など

☆避難経路・避難方法の確認と訓練 ＜隣近所への声掛け、同行＞

☆避難所開設・運営の学習と訓練・・・準備8割、現場2割

☆初期消火訓練・炊き出し訓練など

水害・洪水・土砂災害

（マイタイムライン）
（防災行動計画）

高齢者等避難

避難指示

地震

発災

「守った命を繋ぎ、復興する」ための対策

「みんなでみんなを助ける防災」

「みんなで支える防災」を目指そう！



★自助
☆共助

避難所のフェーズ（段階・変化）

初動

応急

復旧

復興

避難者数

避難所の生活環境（TKB取組）

避難行動

避難生活

本日の災害想定

系魚川静岡構造線断層帯を震源とする地震

7月5日（日）午前7時、系魚川静岡構造線断層帯を震源とするマグニチュード8.5の地震が発生し、佐久市内では、最大震度6弱（佐久地域5弱・臼田地域5弱・浅科地域5強・望月地域6弱）を観測した。

これを受け、市は緊急体制となり、災害対策本部が自動設置された。

停電、断水、下水道本管破損・マンホール隆起。

多くの市役所職員も被災。

地震発生時の避難 <自宅にいる時>

1 揺れを感じたら、まずは落ち着いて自分の身を守る

頭部の保護

2 揺れが収まったら火元の確認・初期消火

コンロ、ストーブの火を消す。ガス器具の元栓、電気器具のコンセント抜く。出火したら初期消火。

3 わが家と周囲の安全を確認（被害状況の確認）

倒壊や延焼の恐れあれば避難。隣近所の声掛けと要救助者の確認、要配慮者への支援。
スマホ・ラジオ・テレビで情報収集。

4 徒歩で避難（電気のブレーカーを切り、水道の元栓閉める）（活動しやすい長袖長ズボン）

非常用持出リュックを背負う。避難する時は隣近所に声をかける。

※自治会長・自主防災会長 <安否確認・被災状況把握>

自区内の被災状況から避難所を開設決定し、〇〇市災害対策本部へ報告。

- ①役員・班員は〇〇学校体育館入口へ集合 ②避難所開設スタッフの確認と役割分担（最低限の係準備）
- ③避難誘導路の確認、建物周辺の安全確認、電気・上下水道・通信等のライフラインの確認
- ④体育館の鍵の開錠 ⑤避難所開設準備開始 ⑥避難者の受け入れ開始

1.はじめにすること … 自分の地区や避難所に合わせて作成

地区防災計画

- ①区内で隣近所の声掛けや自主防災会集合は、最大震度？以上
の時と決めているか？ 避難所本部設置には人員確保・調整が必要！

②体育館のカギ…どこに？誰が？

③防災倉庫のカギ…どこに？誰が？

④避難者誘導…どこに待機させる？

防災計画体系

たとえば

隣近所で安否確認をしあう安否確認協力員を増やす

地区防災計画

- 地区住民等により、自発的に行われる防災活動に関する計画
- 地区住民等の意向が、反映されるボトムアップ型の計画

防災基本計画……

国

・ガイドライン改訂、優良事例に関する情報の提供等

地域防災計画……

都道府県

・制度の普及促進、計画の策定状況の取りまとめ等

地域防災計画……

市区町村

・地区防災計画の素案作成
・計画提案

・計画提案を踏まえ、市町村地域防災計画に地区防災計画を定める必要があるか判断
・必要があると判断した場合、市町村地域防災計画に地区防災計画を規定

地区防災計画…… 地区居住者等
(住民、事業者)

避難所の使命・目的(ミッション)とは？

①被災者の「命」を守ること
「生活」を守ること

②被災者の「尊厳」を守ること
「人格」を尊重すること

人権



支援者側の使命でもある！！

TKBを
快適に！

避難所運営で求められるものは？

- ①避難所ミッション達成のためには
「柔軟な発想や臨機応変な考え方」
で対応することが重要
- ②避難所運営者を含めた被災者の「困りごと」
の解決 （疲労・ストレス・不安・恐怖）
＜心のケア、プライバシー、孤独、コミュニケーション(人間関係)＞

避難所 T K B + W + C



T : トイレ

安心して利用できるトイレの環境を確保する

K : キッチン (食)

温かい食事を確保する ➡ 炊き出しによる食事の提供
キッチンカーを運営する業者と災害時の協定を結ぶなど

B : ベッド

ダンボールベッド (高さ35cm) など暖かくして過ごす

W : ウォーム (暖房)

暖房機器を確保する

C : クール (冷房)

熱中症対策



要配慮者（障がい者）にとっては
避難生活への支援が受けられるという
前提がなければ、避難行動に移れない



☆避難行動

安全な場所への移動

①隣組の中で要配慮者がいることを把握しているか？ 自治会は把握しているか？

②隣組や自治会で、どのタイミングで、誰が、誰(要配慮者)の支援に入るか、が決まっているか？

☆避難生活

安全な場所での暮らしの再建



災害時における要配慮者支援

※要配慮者 : 要介護者、障がい者、傷病者、高齢者、乳幼児・妊婦、外国人

【避難行動要支援者】

要配慮者のうち自宅で生活している人で、家族などの避難支援がもらえない人
家族だけでは避難が困難な人

※個別避難計画

要配慮者各自の安全を確保して無事に避難できるように、
どのような支援をすれば良いのかを事前に決める計画

近隣で助け合うことは、要配慮者の平時の暮らしも、よりよいものにしていくことになり、**地域の総合力を高めていくこと**になります。

ヘルプマーク	ヘルプカード
 内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマーク	 障がい障害者の緊急連絡先や必要な支援内容などを記載され、障害のある方等が困った時に、必要な支援や配慮を周囲の人に伝えるためのカード
耳マーク	ハート・プラスマーク
 聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマーク	 「身体内部に障害がある人」を表す。身体内部に障害がある方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがある
手話マーク	筆談マーク
 耳が聞こえない人等がこのマークを提示した場合は「手話で対応をお願いします」の意味、窓口等が掲示している場合は「手話で対応します」等の意味	 耳が聞こえない人、音声言語障害者、知的障害者や外国人などがこのマークを提示した場合は「筆談で対応をお願いします」の意味、窓口等が掲示している場合は「筆談で対応します」等の意味
マタニティマーク	ほじょ犬マーク
 妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの	 身体障害者補助犬法の啓発のためのマーク 身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言う 補助犬はペットではなく、社会のマナーもきちんと訓練、衛生面でもきちんと管理されている
オストメイト用設備／オストメイト	障害者のための国際シンボルマーク
 がんなどで人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある障害者のことをいう	 障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマーク このマークは「すべての障害者を対象」としたもので、車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではない



自分たちはどんな避難所を開設するか？

平面図にレイアウトを考えて記入してみよう !!

- ◎ゾーニングと避難スペース、要配慮者スペース
- ◎受付 ◎避難所運営本部
- ◎情報掲示板 ◎物資搬入口・物資置場
- ◎更衣室・トイレ・授乳室・医務室・相談所ほか
- ◎くつろぎ共有スペース・こどもスペースほか ◎立入禁止
- ◎炊出し・給電車両・ゴミ置場・ペット避難場所ほか

避難所の開設準備～開設

実際にやってみよう！

1 施設の開錠、安全点検、利用スペース区分け（ゾーニング）

【建物被災状況チェックシート】 【受付セット】

2 受付設置、設備・物資の確認 ※(仮)避難所運営委員会長選出

【避難所利用者登録票】(世帯毎) 【受付簿、健康チェックシート】

3 避難者の受入れ、(市町村)災害対策本部へ状況報告

【避難所状況報告書】

4 避難所運営委員会の立上げ (会長・副会長・施設管理者・村職員・正副班長)

模造紙 【役員名簿】 【避難所生活ルール】

5 運営委員会の開催（初期は1日2回）

総務班、情報広報班、被災者管理班、救護班、施設管理班、食料・物資班、衛生班、ボランティア班

※すべてがマニュアル通りということではなく、現場対応で考えた方法も取り入れていかなければいけない。

「公平」と「平等」の違いは？



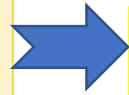
- 1. 平等**：すべての人に対して同じ権利、機会、資源を提供することです。例えば、全員に同じ量の食事を配ることが平等です。平等は同一の扱いを強調します。
- 2. 公平**：各人のニーズや状況に応じて異なる支援やリソースを提供し、結果としての平等を目指すことです。例えば、食事を必要とする人には多くの食事を配り、あまり必要としない人には少なめに配ることが公平です。公平は個人の状況に応じたアプローチを強調します。

公平と平等は人権の概念と密接に関連しています。

- 1. 平等と人権**：平等は基本的な人権の一環として、すべての人間が同じ権利を持つことを保障します。これは、差別を受けずに平等に扱われる権利を含みます。
- 2. 公平と人権**：公平は、個人の状況や背景に応じて必要な支援や資源を提供することにより、より実質的な人権の実現を目指します。公平なアプローチは、特に社会的・経済的に不利な立場にある人々の権利を守るために重要です。

したがって、公平と平等は、すべての人が持つべき基本的な人権を実現するための異なる方法として、互いに補完し合っています。公平は実質的な結果を追求し、平等は形式的な権利を強調します。

「社会的包摂」



災害ケースマネジメント = 人に寄り添う

被災者の状況、立場、心の変化は一人ひとり異なる



一人ひとりの状況や心情、その背景をさまざまな角度からみて理解し、複合的に支援することの重要性

①性別・ジェンダー

②性的マイノリティ

③高齢者

④慢性疾患・基礎疾患

⑤障がい者

⑥妊産婦・乳幼児

⑦子ども

⑧外国人

多様性を尊重する

在宅避難者・ペットとペット同伴者



優先順位をきめて備える・訓練する

災害への備え 災害時には・・・



普段やっていることしかできない!!

普段やっていることも満足にできない!!

普段やっていないことは絶対にできない!!