

知っておきたい

避難所ってどんなところ？

自然災害が発生し避難が必要になったときに、
真っ先に避難先として浮かぶのが地域の指定避難所。

主に学校や公民館など、

自治体の施設が指定されています。

では実際に避難所へ避難したあと、
私たちはどのような環境で過ごすことになるのか…。

東日本大震災での活動経験を生かし、

災害被災地の緊急支援活動や、

防災教育に取り組んでいる、NPO法人かながわ

311ネットワークの石田さんに教えてもらいました。



写真提供／NPO法人かながわ311ネットワーク

家が安全なら

逃げなくても大丈夫。

でも、状況によっては

避難所へ。

避

難所の話の前に、まず大切なのは「自宅
が安全なのがいちばん」ということ。家が
無事なら無理して避難所へ行く必要はありません。
感染症対策の面からみても大勢の人が集まる場
所に長時間滞在するのは不安ですし、住み慣れた
空間で過ごす方が気持ちも安定するので、日頃か
ら自宅の防災対策や備蓄をしっかりと行い、在宅避
難ができるように備えておきたいですね。
ただし、家が壊れている、津波や浸水の恐れがあ
る等、自宅にとどまると危険な場合は速やかに避
難所へ避難を。



ゲームで体験！

避難所ではこんなことが次々に――

か

ながわ311ネットワークは防災教育
の際に使う教材のひとつに「HUG」
というカードゲームを使っています。「HUG」
は「避難所 (H) 運営 (U) ゲーム (G)」の略
で、名前のとおり、避難所に避難してくる人
や避難所で起こる出来事に、参加者が話し
合いながら対応を決めていくゲームです。
ゲーム中は避難所でさまざまなことが起こり
ます。

- 使用禁止のトイレをみんなが勝手に使っ
て汚物が便器からあふれている
- 煙草を吸いたいと言ってきた人がいる
- 洗濯物はどこに干せばいいの？
- ペットと一緒に避難してきた人はどこに
入ってもらう？ などなど。

これはゲームなので、「本当にこんなことあ
るの!？」と思うかもしれませんが、実際の避
難所でよく起きていることなのです。

ゲーム終了後に「対応の正解は何ですか？」
と質問されることがよくありますが、じつは、
対応方法に正解はありません。そのとき避
難してきている人数や、その人たちの状況
に応じて柔軟に対応することが大切というこ
とを知ってもらうのが、このゲームの目的の
ひとつです。

また、このゲームをとおして運営側の立場を
経験することで、実際に避難所へ避難した
ときの状況をイメージでき、心構えもできる
ようになるのです。

HUG (避難所運営ゲーム)

静岡県が開発した防災カードゲーム。避難者の情報(年齢、性別、国籍、病気など抱えている事情)が書
かれている避難者カードと、避難所で起こるさまざまな出来事が書かれているイベントカード、計250枚の
カードを使って、ゲーム参加メンバーと協力し合って避難所運営を疑似体験する。

避難所は「みんな」の場所。

だれもが安心できる場にするために必要な心構え。

避

避難所の運営方法は自治体により異なりますが、その地域の自治会が担当するケースが多く、自治会のメンバー（一般市民）が運営を担当することになります。限られた人数で多くの避難者に対応することになるので、避難者の要望にすぐに応えることは難しいですし、隅々まで行き届いた対応をするのは不可能です。

そもそも、避難所は避難してきた人みんなで使う場所です。大勢の人が滞在していても安心できる、危なくない場所にするためにも、他人任せではなく、掃除や整理整頓、安全確保など、避難者が協力できることはみんなが助け合うようにしたいですね。

また、医療や介護、保育などの職業経験がある方はその専門知識が避難所で役に立つことも。たとえば、「私、以前看護師でした」といったように運営者へひとこと申し出ることによって、みんなで助け合うことがよりスムーズになります。



写真提供／毎日新聞社



写真提供／毎日新聞社

まだまだ、こんなことも。

避難所へ行けばすべて大丈夫…ではないから。

ポイント 1

避難所はすぐに中へ入れない。

避

避難所は災害発生後すぐに中へ入れるわけではありません。また、設備もすべて使えるとは限りません。まずは設備管理者（避難所が学校であれば教員など）と運営者が、その施設を使っても危険ではないか、水道や下水道など壊れている設備はないかを確認してから、避難所として開放されます。避難所として開放されるまでは校庭などで待機することになるので、暑い時期、寒い時期に外で長時間過ごすことも想定して準備しておく必要があります。

ポイント 2

わが家に必要なものは自分たちで用意。

避

避難所に備蓄されている食料や物資は、数にも種類にも限りがあります。また新たな物資が届き、配給されるまでにはある程度の時間がかかります。避難所へ行けば必要な物資が必ず手に入るとは限りません。要望を出しても手に入らないものもあります。自宅に非常食等を備えるのはもちろん

ですが、非常持ち出し袋にもある程度の食料や水、個人的に必要で手に入りにくいもの（衛生用品や薬など）を入れておくようにしましょう。また、避難所にトイレがあっても、壊れていないか確認が取れるまでは使用禁止になります。非常用トイレも個人で用意しておきたいもののひとつです。

パルシステム神奈川で「HUG」の体験会を開催しました

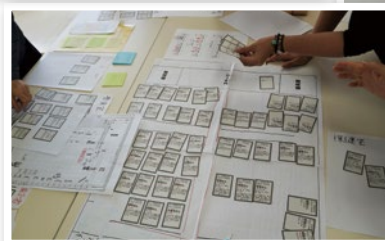
昨

年秋、パルシステム神奈川で、パルシステム共済連たすけあい活動助成金※を利用した「HUG」の体験会を開催し、16名が参加しました。当日は避難所についての〇×ゲームをしたあと、4つのチームに分かれ、チーム内で「進行する人」「掲示板を書く人」「カードを配置する人」などの担当を決め、ゲームを開始。次々と読み上げられるカードを、最初は戸惑いながらも配置・処理していきました。

ゲーム終了後は全員で振り返り。対処に困った点や、逆に配慮・工夫した点などを発表しました。

参加者からは「多方面に配慮しつつ瞬時に判断しなくてはならないのが難しかった」「運営者同士の目線合わせや情報共有が大事だと気づいた」といった感想が寄せられました。

※パルシステム共済連が行っている組合員活動への助成金制度（2022年度より「福祉・たすけあい助成金」に名称変更）



▼イベントのレポートはこちら（ゲームの様子を動画で見ることができます）

<https://www.palsystem-kanagawa.coop/event-report/detail/20211028-2/>





Information



2022年
10月

火災保険・地震保険が 同時に改定を迎えます！

火災保険は近年の自然災害の影響を踏まえ、住宅総合保険の参考純率が全国平均で10.9%の料率引き上げとなります。また、自然災害リスクは将来にわたり大きく変化していくと見込まれており、長期的なリスク評価が難しいため、保険期間が現行の「最長10年」から「最長5年」へ改定されます。地震保険は2017年1月から3段階に分けて料率水準を引き上げる改定を実施しました。今回の改定は全国平均で0.7%の引下げとなります。

個人用火災総合保険
安心あっとホーム

詳細は動画でも
ご確認ください



SNSで情報発信中！

フォローやいいね！
お願いします

くらしに役立つ情報やキャンペーン情報をお届けします。



@pal_kyousai



@palkyousai

ありがとうの ボタン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介します。紹介団体への応援メッセージ受付中！Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

認定NPO法人 3keys (スリーキーズ)

私たち認定NPO法人3keys (スリーキーズ) は、2009年設立以降、生まれ育った環境によらず、すべての子どもたちが十分な教育や愛情が受けられ、安心・安全な育ちや権利が保障される社会を目指して活動しています。

昨年5月には、どんな子どもでも家のようにくつろげるパブリックな場所として、都内に「ユースセンター」を開設しました。現在週6日間オープンしており、利用者へ毎日手作りの食事を提供しています。徐々に食事の利用数も増加し、最近では利用者のほとんどが1日に1度はセンターで食事をとっています。さらに、長時間利用をしている場合などでは2〜3食をセンターですませる様子も見られます。

今回、パルシステム共済連「ささえあい基金」では食材購入費を助成していただきました。日々、子どもたちに提供する食事作りに大切にに使わせていただいております。

これからも子どもたちがより安心してすごせる居場所を作っていきたいと考えています。



ユースセンターのキッチン



とある日の食事

●ささえあい基金 (共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2022年度は20団体に計983万円の助成を決定しました。
※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

