

## 事例 1

# (公社)日本青年会議所関東地区栃木ブロック協議会 「帰宅困難サバイバル」(宿泊避難所体験)

### 日頃の活動の概要

- 「修練」「奉仕」「友情」の三つの信条のもと、より良い社会づくりをめざし、ボランティアや行政改革等の社会的課題に積極的に取り組んでいる。
- 毎年「とちぎフォーラム」を実施し、観光やまちづくり、防災等をテーマとしたワークショップを開催している。

### 研修概要

研修名：	とちぎフォーラム 2022in もおか event 3「帰宅困難サバイバル」
研修目的：	避難所体験をベースに災害をイメージしてもらい、自助・共助の力を備えるための防災意識を高める。
実施時期：	6月の土曜日午後～日曜日午前
対象：	20家族(1家族4名まで)
参加人数：	80名
会場：	真岡小学校
講師：	真岡市危機管理課職員、(公財)とちぎ男女共同参画財団 職員
連携先：	真岡市、(公財)とちぎ男女共同参画財団(講義、防災リュック展示)、協賛企業

### 家族で学べる展示・体験ブース

#### ○消防署体験ブース(はしご車、起震車、煙体験)



#### ○陸上自衛隊 災害派遣車両 展示ブース



#### ○協賛企業ブース(車中泊しやすい自動車展示)



#### ○協賛企業ブース(システムパーティション)



## 研修内容 1 : 講演「帰宅困難！私はどう行動すべき？」

○パーティションの作り方（真岡市職員）



○避難所で配慮すべき点は？（講義）



○簡易ベッド組立（真岡市職員）



○防災リュックの中身を家族で確認



## 研修内容 2 : 避難所宿泊体験

○居住スペースの設営



○夕食（アルファ化米や缶詰）



### ○ペンライトとペットボトルでランタンづくり



### ○朝食（パン缶の試食）



### ○参加者の感想

- ・一泊だけなのに、避難所生活は思っていたよりも気をつかうし、不便であることが体感できた。いかに寝心地をよくするか、プライベートを守るか、快適に過ごすか。
- ・個人で用意、対策できるもの考えるとともに、避難所単位でのルール作りも必要になるなと思った(起床時間など)。
- ・ダンボールパーティションの部屋のカーテンの左右が開いてしまい、室内が見えてしまうことがあった。両サイドの柱部分に段ボールでカーテンフック等をつける、カーテンの布の左右両方にわっかをつくる、だけでかなり違うと思った。

### ○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・参加いただいた方から、非常食や持ち出し袋の用意など、実際に体験をすることで防災意識が高まったという意見を多数いただいた。
- ・避難所体験ということで、少しでも実際と同じような状況にするために水や食料、電気の制限を行ったが、さらに受付なども災害時に対応する行政や社会福祉協議会に依頼する等、多くの方と協力して、避難所体験をすると行政や社会福祉協議会にとっても避難場の開設の訓練ができ良いかと感じた。
- ・防災について、知識を高めることも大切だが、いつ来るかわからない災害に日頃から備え続けることは、なかなか難しい。普段の生活に少し工夫をすることで備えられる持続可能なものや、体験を通して学ぶことで得られることは多くあるので、座学だけでなく、体験型で学べる機会をこれからも作っていきたい。

## 宇都宮市国本地区婦人防火クラブ 「避難所ミニ体験、災害時非常食調理・試食」

### 日頃の活動の概要

- 婦人防火クラブとは？ → 火災や災害に強い安全なまちづくりに向け、自治会から推薦された女性により結成。平常時は講習会などで火災予防に必要な知識・技術を習得。防災訓練で炊き出しを行ったり、個別訪問により防災啓発活動を行う。 ※地域によっては「女性防火クラブ」という名称もある。
- 宇都宮市国本地区婦人防火クラブは？ → 各自治会から推薦された約 30 名の女性で構成。市主催研修会への参加、防災訓練での炊き出し（約 300 食）訓練、自主研修を行う。

### 研修概要

<b>研修名：</b>	1. 避難所ミニ体験 2. 災害時非常食調理・試食
<b>研修目的：</b>	1. 普段扱うことのない避難所物品を直接扱い、平常時の防災対策に役立てる。 2. 被災時に命をつなぐ方法を学ぶ。
<b>実施時期：</b>	1. 10月平日、午前 1 時間 2. 11月平日、午前 2 時間
<b>対象：</b>	1. クラブ会員 2. クラブ役員（コロナ禍のため少人数とした）
<b>参加人数：</b>	1. 15名 2. 5名
<b>会場：</b>	地区市民センター
<b>講師：</b>	会長（防災士）による進行（動画等を使用）
<b>連携先：</b>	パーティ（「みんなにやさしい避難所づくり」動画、避難所物品、防災リュック貸出）

### 研修内容 1：避難所ミニ体験

○動画「みんなにやさしい避難所づくり」で組立方法を学ぶ



○ダンボールベッドを組み立てる



○防災リュック（女性用）の中に何を備える？（展示）



○更衣室・授乳室・トイレ用のミニテントも設営



## 研修内容 2 : 災害時非常食調理・試食

### ○ポリ袋クッキング



### ○炊きあがったお米 (上：梅干し、下：なめたけ入り)



### ○試食



**ポリ袋※クッキングの手順** ※高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用。100円ショップにもある。

- ① ポリ袋に無洗米 1 合、水 1 カップを入れる。具材の梅干しとなめたけを入れる。
- ② 袋から空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。米は厚さが均等になるように平らにする。
- ③ 鍋に水を入れ（鍋底に皿を敷いておくと袋が鍋底につかない）、②を入れる。
- ④ 火にかけて沸騰したら中火で 20 分間加熱。火を止めてフタをしたまま 10 分間蒸らす。
- ⑤ 取り出して袋のまま握るとおにぎりになる。（食器、箸不要）

参考「災害に備える 命をつなぐ非常食レシピ」（一財）日本防火・危機管理促進協会発行

### ○参加者の感想

1. ・ダンボールベッドの丈夫さに驚いた。子どもと二人でも寝られそう。  
・簡易トイレとテントを自宅にも用意しようかと思う。 ・トイレに手すりがあると良いと思った。
2. ・思っていたより美味しくできて驚いた。普段からこうした調理方法を取り入れておくといざという時に安心。  
・被災時に温かい食事ができたら元気になれると思う。

### ○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・繰り返し行うことにより、災害を我が事としてとらえ、常時の備えに活かしてほしい。
- ・被災した方の体験等を紹介し、防災意識を高め、地域や家庭で主体者として伝えていただきたい。
- ・新たな研修として、身近なものを使って、被災時の生活を過ごしやすい物を作ってみたい（ランタン、ダンボールトイレ等）。

### 事例 3

## 那須塩原市立西那須野中学校 「防災学習」

### 日頃の活動の概要

- 2021 年度より、PTA、生徒活動後援会、保護者、地域の方の協力により、学年ごとに防災学習を実施。

### 研修概要

研修名：	防災学習
研修目的：	中学校 3 年間を通して、自助・共助、協働を学び、主体的に考え行動できる生徒を育てる。
実施時期：	11 月平日 午後 2 時間
対象：	3 学年
参加人数：	243 名（全校生徒 746 名）
会場：	西那須野中学校体育館
講師：	避難所支援者（宇都宮大学教員）、市危機管理課職員
連携先：	PTA、生徒活動後援会、防災士、地域の方、パーティ（避難所物品、防災リュック、パネル貸出）

### 研修内容：避難所ミニ体験

○避難所支援者から、避難所で必要な配慮についての講義



○市危機管理担当から簡易トイレの説明を受ける。  
凝固剤で尿をジェル状にする実験。



○ダンボールベッドの組立体験



○HUG（避難所運営ゲーム）をグループで実施。  
体育館、校舎、校庭を避難所に見立て、過ごしやすい空間となるよう運営。



### ○間仕切（パーティション）の組立体験



### ○防災リュックの中身を検討



### ○避難所の写真パネルや暴力防止ポスターを掲示



同日、1年生と2年生も下記の防災学習を実施。

#### 1年生

- ・防災士の講義。（ハザードマップ、避難所確認、災害用伝言ダイヤル）
- ・煙体験
- ・非常食試食
- ・防災グッズ見学
- ・マイタイムライン作成

#### 2年生

- ・消火器体験
- ・応急手当
- ・担架
- ・緊急トイレ作り
- ・心肺蘇生
- ・食器づくり
- ・土壌づくり

### ○参加者の感想

- ・高齢者や障害がある人をどこに避難させるかよく理解できた。（3年）
- ・災害に遭ったとき、自分がどのように行動すべきか。もっと困っている人がいる可能性を理解できた。（3年）
- ・避難所でのトイレやダンボールベッドの耐久力や色々な説明を聞いてすごいと思った。（3年）
- ・今日体験をして、いざとなったときにどうしたらいいかをよく考えられた。初めて知ったことが沢山あったから、これからの生活に活かしたい。そして沢山のの人に今日の話をし、少しでも多くの人々が助かるといい。（2年）
- ・防災学習をして色々なところにいるときの避難の仕方や、携帯電話が繋がらないときの電話の仕方（171）についてわかった。避難用のバッグを用意していなかったのも、いざというときのために用意したい。（1年）

### ○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・災害が起こった時に、多くの人ができるだけストレスを軽減させて生活するための行動や工夫について学ぶことができた。
- ・学校だけではなかなか実施することができない防災学習を地域住民や保護者が主導して実施することで、いっどこで起きるかわからない自然災害や地域について考えるきっかけになった。
- ・今後は生徒たちの主体性を育むことを目的に、生徒会防災委員会を活用し、子どもたちの意見を取り入れつつ、運営に携わっていきたい。また、学校の防災学習を地域の防災士の活躍の場にする事で地域全体の防災意識の向上にも役立てたい。（地域学校協働本部推進委員記）

## 日頃の活動の概要

- 子育て中の女性防災士 2 人が「子どもを持つ親の目線から考える防災」をテーマに活動。いざという時知っておきたい防災知識を楽しく学べるワークショップを、子育て中の親等を対象に開催。小学生等を対象に、自身で災害に備えることも教えている。
- 子育て支援講座（母親対象）で「防災パン作り」、公民館（親子対象）に「ペットボトルランタン作り」、児童館（小学生対象）で「防災ポーチ作り」等を実施してきた。

## 研修概要

研修名：	防災食ワークショップ（小学校教職員対象「生涯学習研修」内）
研修目的：	災害時、地域の中での学校・教職員としての役割について認識し、防災に関する知識・技能を高める。
実施時期：	1 月平日放課後 1 時間（うち本ワークショップは 40 分程度）
対象：	さくら市内小学校教員
参加人数：	40 名（うち本ワークショップは 6 名程度）
会場：	さくら市内小学校
講師：	防災士ママクラブさくら
連携先：	研修内では、他に市危機管理課職員（ハザードマップ説明）、県防災士会（避難所備品組立）、日本赤十字社（救急救命法）、やさしい日本語普及員（外国人の人権）等のワークショップあり。

## 研修内容 1：フライパンで焼けるパン作り

災害後に冷たい非常食が続いた時のために、ポリ袋でタネをこね、カセットコンロとフライパンで焼ける温かいパン作りについて体験してもらう。パンをこねる感触、パンの焼ける香り、温かい食事を取れる等、災害時の子ども達の心の癒しにもつながる。

## 【災害時でも作れる、フライパンで作るパンのレシピ】

## 材料

- ・強力粉…205mL の紙コップにすり切り 1 杯(約 110g) ・塩…2 つまみ(約 2g)
- ・スティックシュガー…2 本(3g×2) ・ドライイースト…市販個包装のもの 1 袋(3g)
- ・水…粉を計った紙コップ 1/3 杯

## 作り方

- ① 厚めのポリ袋に強力粉、塩、スティックシュガー、ドライイーストを入れ、粉全体が均一になるように袋を揉んで混ぜる。
  - ② ポリ袋に水を入れ、袋に空気を入れてねじり、上下によく振って混ぜる。
  - ③ ポリ袋の中で生地がまとまったら、袋の上からよく生地を揉んで捏ねる。
  - ④ ポリ袋の中の生地を丸く 1 つにまとめ、空気を抜いて袋を縛る。
  - ⑤ 暖かい場所に 2 時間程度置いて発酵させる(生地の大きさが 1.5~2 倍になれば OK)。
  - ⑥ 生地を 4 等分して(丸めて成形しても、切りっぱなしでも OK)フライパンに並べ、蓋をして強火で 20 秒熱してから 15 分放置。 ※これで最終発酵する。
  - ⑦ 弱火で表裏 7 分ずつ焼いたら出来上がり！
- ★焼くときはカセットコンロを使用。
  - ★生地を 4 等分する時は包丁のほか、キッチンバサミなどが使える。
  - ★フライパンの蓋が無いときは、アルミホイルで代用可。



### ○ポリ袋に材料を入れてこねるレクチャー



### ○講義後、タネをこねる体験や、試食も実施



## 研修内容 2 : ポリ袋で作るスープ

ポリ袋に材料を入れて、お湯の中で加熱して温かいスープを作る。

○鍋の底と周囲にふきんを敷くと、袋がくっつかず破れない。



【災害時に役立つバッククッキング ミネストローネ】

#### 材料

- ・トマトジュース…ブリックパックのもの 1 個(200mL)
- ・ツナ缶…1 個
- ・玉ねぎ…小 1/4 個
- ・ミックスビーンズ、コーン…パウチのもの 1 つ(50g)
- ・固形コンソメ…1 個

#### 作り方

- ①湯煎に使えるポリ袋(アイラップなど)に材料を全て入れ、袋の上部をねじってから縛る。
  - ②鍋に布巾を敷いて、お湯を沸騰させる。
  - ③ポリ袋を鍋に入れて 40 分程度湯煎したら出来上がり！
- ★材料は、ベーコンを足したりピザチーズを加えるなど、好みやその場にある物を加えたりでアレンジ可能。
- ★玉ねぎを切る時は、包丁の他、キッチンバサミを使用することもできる。

### ○参加者の感想

・寒い時期の避難生活において、温かく美味しい食事ができることで気持ちも落ち着き、子どもも大人もホッとできると思った。

・災害という非日常の中で子どもたちの心は不安や恐ろしさ等でいっぱいの中で「温かい、美味しいものを食べる」ということは「安心」や「活力」につながる大切な要素だと気づかされた。

・身近なビニール袋やフライパンを使って作ることができた。近くの人と和気藹々と話しながらのパン作りは、仲間づくりの一つとしても良い実践だった。

・防災士ママのお 2 人には家庭教育支援等でも活躍してほしい。保護者が聞いたり、親子教室で実践しても楽しいと思った。

### ○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

・小学校の先生方に災害時非常食について知ってもらえたことで、今後、子ども達や保護者の方へと波及効果があると思われる。多くの方に知ってもらい、避難所開設時、温かい非常食づくりが広がることを期待する。

・本レシピは、日常やキャンプ時にも使ってほしい。子どもの食育にも繋がるし、普段から親子のコミュニケーションを深めたり、気軽に防災について考える機会にもなる。

- ・強力粉を備えていない家庭も多いので、薄力粉やホットケーキミックスでできるパン等のレシピも開発したい。
- ・ハザードマップの見方や避難の仕方のレクチャーも実施したい。小さいお子さんを抱える家庭で、どんなことを備えれば良いのか、避難のタイミングはどうなのか、等を考える機会を増やしていきたい。

### 【参考】他のワークショップ内容から「親子で楽しめる防災グッズづくり」

親子で楽しく工作を体験しながら、災害について考える機会となる。ライトは停電や避難の時、子ども達の不安を和らげてくれる。

#### ① ペットボトルランタン

- ・ペットボトルに水とラメやポンポンを入れる。
- ・100円ショップで買えるライトの上に乗せる。



#### ② キラキラウォーターライト

- ・ボトルに水とラメを入れる。
- ・ボトルにミニ懐中電灯をボンドで張り付ける。



# 日光市塩野室地区社会福祉協議会、自主防災会連合会 「防災講話、避難所づくり体験」

## 日頃の活動の概要

- 地区の社会福祉協議会、自主防災会連合会、自治公民館連絡協議会、民生委員児童委員の役員を対象に、年に1回、防災研修会を実施。

## 研修概要

研修名：	塩野室地区防災研修会
研修目的：	災害時要配慮者の視点での地域防災、避難所づくりについて学ぶ。
実施時期：	3月の土曜日、午前 90分
対象：	自主防災会連合会、自治公民館連絡協議会、民生委員児童委員、地区社会福祉協議会の役員
参加人数：	23名
会場：	日光市小林公民館
講師：	(公財)とちぎ男女共同参画財団 職員
連携先：	パーティ (避難所物品貸出)

## 研修内容 1：講義「男女共同参画の視点で取り組む防災」

### ○「防災ハンドブック」の紹介と講義



### ○地域のハザードマップを確認する



### ○要配慮者視点での避難所運営について動画を視聴



## 研修内容 2 : 避難所づくり体験

### ○ダンボールベッドの組立



### ○間仕切りの組立



### ○授乳室・更衣室の組立



### ○トイレの衛生対策



### ○参加者の感想

- ・災害が起きたとき、自治会でやるべきことや、避難所の開設について分かった。
- ・ダンボールベッド、簡易トイレなどの避難所備品の組立体験ができた。
- ・午前中 90 分（10 時～）の時間帯の開催が良かった。
- ・定期的に（今回のような）話を聞く必要性がある。

### ○主催者から

#### 【課題等】

・コロナ禍で一堂に会する機会を失い研修会ができない状況が続いた。今回は講話や避難所設営体験を通じて、防災意識を高め、災害時の配慮が必要な方等への支援について認識を深められた。

#### 【今後の方針】

- ・今後は地域の実態を把握し地域に根差した防災対策を検討するため、さらに見守りの在り方の検討につながるような研修会を行う必要性を感じた。
- ・改めてコミュニケーションの必要性を痛感した。自主防災連合会や関係機関等と連携しながら、防災マップ作り等を通じて、地域の危険箇所・資源の把握を進め、自治会単位の初動体制・平常時を含めた見守り体制等を検討していきたい。