

概要

避難生活改善に取り組んできたNPO等の支援団体の経験を踏まえ、避難生活でよく直面する困りごとに対し、「知っていれば、誰にでも配慮できる対処方法」をまとめた事例集

対象者

避難所等の支援活動に携わる行政、NPO、医療・看護・保健・福祉などの専門職、避難所運営に関わる自主防災組織・地元ボランティア等



課題

避難者による自治的な運営が定着しない

- ・避難所運営者の多くが男性のみで意見が偏る
- ・地元自治会が男性のみであり意見に偏りが出してしまう
- ・会議には男性が多いため女性がなかなか発言できない

対応例

- ・避難者を班分けし、班長、ゴミ係、配食係等の担当者を決め、避難者が運営に関わる体制を作った。
- ・掃除や布団干しなどのタスクを考えてもらい、避難者の活動のきっかけを作った。
- ・各運営者の役割や自主運営の基礎知識、必要性を伝えるための説明会を実施した。
- ・避難所の子もたちと一緒に生活ルールを考え、子どもを中心に大人たちを巻き込んでいった。
- ・避難者各自空いている時間にできることをすると決め、必要項目のシフトを作った。

〈例：仕事や家の片づけなど、避難者が避難所にいないこともあるため、班分けなどで固定化はできないが、作業別リストを作り、できる時間帯の作業を実施した。人手が足りないときには本部へ相談し行政職員、支援団体、ボランティアなどでカバーするよう調整した〉

- ・自主運営を避難者に押し付けるのではなく、市の職員と避難者の対話の場を作り協力した。
- ・避難所の住民が多く集まって、話し合う場を提供した。
- ・避難者みんなで参加できる参加型イベントの実施をした。
- ・避難所の子もたちに出来ることを探して協力してもらった（子もたちもやれることを探した）
- ・避難所に畳を入れるなどのイベントをきっかけに、避難者が自主管理をする方向にもっていった。
- ・経験のある支援団体にサポートに入ってもらい、まずは「参加型運営」に切り替えていった。

- ・話し合いをするときにはジェンダーに偏りがなく、年代別を切り口にして集めた。
- ・女性がいないので意見が偏っていることを運営者会議で共有し、女性の意見を吸い上げる必要性を訴えた。
- ・女性の意見を拾えるように（自治会委員などではなくても）女性たちに会議へ参加するよう促した。
- ・女性に関する課題（セクハラ問題など）を吸い上げ、運営者ミーティングで対応を検討した。
- ・運営会議に参加している支援団体などが、女性たちに意見を聞きに行き、女性の意見を代弁した。
- ・会議に男性が単独で参加している場合には、パートナーも連れてきて欲しいと頼み、女性の参加を促した。
- ・女性だけで集まれる場を作り、その場で支援団体が困り事や要望、意見を収集し、運営に生かした。
- ・避難所内で情報伝達のための班分けなどを行っている場合には、班内で意見をとりまとめて会議の場で共有してもらうようにした。



課題

避難施設のレイアウトの方法、スペースの設置方法が分からない

ジェンダーに配慮したスペース作りがされていない

- <例：男性の着替えスペースがなく女性からのセクハラがある>
- <例：人目が気になり恥ずかしくて下着を干せない>
- <例：外に下着を干していたら、下着が盗難された>
- <例：人目が気になり安心して授乳ができない>

対応例

- ・支援団体に相談して、模範例の避難所レイアウト図を手に入れた。
<例：通路、更衣室、食堂、医務室、子ども学習スペース、住民交流スペース、子どもの遊び場スペース、感染者用スペース、オムツ交換場所等が描かれているレイアウト図を作成した>
 - ・支援団体に相談して、通路を作ることを最優先にするようにした。
 - ・支援団体に相談して、避難施設のレイアウトを手伝ってもらった。
 - ・自治体職員、施設管理者、住民代表、支援団体等で、必要なスペースを付箋紙に項目出した後、見取り図にプロットし、動線への配慮をしながら配置した。
 - ・支援団体が作成した「福祉避難スペースレイアウト例」を参考に設置した。
 - ・行政の担当者と支援団体で、避難者に合わせたレイアウト図を作成した。
 - ・一度レイアウトを作成した後、専門職（福祉、リハビリ、保健師など）と必要な追加調整をした。
 - ・一度レイアウトを作成した後、住民同士の関係性にも配慮して調整した。
 - ・支援団体に相談し、屋外のレイアウトも行った。
<例：救急車、ゴミ収集車、仮設トイレのバキューム車、学校が再開に給食配送車などが通れるような動線を作った>
-
- ・人目を気にせず洗濯物などを干したり、着替え・授乳スペースができるスペースを作った。
 - ・物資の獲得に強いネットワークを持つ支援団体等に相談し、乾燥機を購入してもらい、人目に付くところに干さなくても良いようにした。
 - ・下着用洗濯物干しに目隠しをつけ、プライバシーが守られるようにした。
 - ・人目を気にしないで安心して授乳ができるように、乳幼児家族専用室を作った。
 - ・個室がないところでも授乳できるよう、授乳ケープを配った。
 - ・授乳時に利用できるパーテーションを設置した。



課題

発災直後（特に広域災害の場合）は物流被害により、食料が届けられないため、食料不足になりやすい

- ・カロリーが高いものやジャンクフードの物資提供が多く栄養バランスが崩れる。
- ・インスタント食品の食べ過ぎによる栄養の偏りがある。
- ・避難所間でメニューのバラつきが大きく、栄養が偏る。

炊き出しの日程調整が難しい

- <例：炊き出しのダブルブッキングや調整ミスで食事が届かない>
- <例：事前相談のない炊き出しに避難所運営者が困惑する>
- <例：1日複数回炊き出しが行われてしまい混乱する>
- <例：外部炊き出しの受け入れ調整が大変>
- <例：炊き出しの回数やタイミング・排水処理等の調整が大変>

- ・炊き出しの最低限の衛生対策を知らないため、コーディネートできない
- ・炊き出しの食材をどのように配布すればよいのかわからなかった

炊き出しの残飯処理が大変

- <例：ボランティアの炊き出しが沢山余り、後片付けする避難所運営者から不満の声があがる>

対応例

- ・緊急期には避難者数に対して全員に十分な数を確保できない状態でも、配布できる分の食事を届ける準備をし、優先順位を作って配布した（脆弱性の高い人等）
- ・農家や食料品販売に携わっている企業・ホテルに食料の提供をしてもらった
- ・調理をその場で行わず使用できる調理室で実施し、デリバリー方式で配布人数の調節ができるようにした。

- ・乾燥野菜と一緒に配布するようにした。
- ・減塩タイプのインスタントラーメンを発注した。
- ・栄養が偏らないように定期的な炊き出しの実施、衛生管理や食中毒への安全管理を実施した。
- ・行政に依頼し、野菜ジュースを配食時に一緒に配ってもらった。
- ・食料支援団体（生協やグリーンコープ等）に野菜や栄養バランスの良いものを提供してもらった。

- ・各避難所の中に「炊き出し調整班」をつくり、炊き出し支援をしてくれる各団体や行政など日程調整を行った。
- ・集約窓口は行政にし、コーディネートは支援団体が行うなど、受け入れ窓口を一本化した。

- ・保健所から保健師および栄養士に、支援団体に対する衛生対策の指導を依頼した。
- ・住民含めた、炊き出しについての話し合いを行い自主的にやることになった。
- ・調理ボランティアを活用した。
- ・衛生面では、最低限守る水準を決めて厳守した。
- ・栄養系の大学が幼稚園に対して食事を提供した。

- ・炊き出しをする支援団体・支援者たちには、炊き出しが余ってもその場に残飯を捨てず、残飯を持ち帰ることをルール化し、HP等で周知した。
- ・最低限守るべき共通のルールを明確にした。



課題

- ・食事の担当を一部の人のみが担当している
 <例：婦人会や女性などが主に調理を担当する>
- ・炊事を女性がやるべきと、ジェンダーベースの役割を強要される

様々な理由により、配食を受け取れない人が居る

- ・要配慮者向けの食事（文化・宗教・アレルギー・高齢者向けの食事）がない

在宅避難者への食事の配慮がなされていない

対応例

- ・女性だけに炊事の負担がかからないよう、ジェンダーに関係ない炊事班を募集し、作った。
- ・ジェンダーに関係なく、避難者から炊事の要望があれば、その申し出を叶えるようにした。
- ・炊事をする人数が足りない場合は、近隣の在宅避難者や支援者にも手伝ってくれる人を募って、炊事・炊き出しを協働で行った。

- ・配食カードを作って必要な人が皆受け取れるように管理した。
- ・配食時間をアナウンスした。
- ・配食が必要な人数を把握し、数が不足しないようにした。

- ・配慮が必要な避難者に合わせメニューを一部変更して提供した。
 <例：食材の大小、硬さ、柔らかさ、宗教、アレルギー等、避難者に合わせメニューを一部変更>
- ・避難所同士で偏りや余りがないか、連携・調整するための運営関係者会議を開催した。
- ・支援団体の全国ネットワークを使い、全国からアレルギー食やユニバーサルな食事を集め、保存食として常備した。
- ・ユニバーサルな視点を意識して食品を手配したり、炊き出しをした。
 <例：豚製品や特定原材料（アレルゲン）を使わないメニュー、野菜のみのメニューなど、誰でも食べられる可能性が高いメニューを提供した>
- ・炊き出しでは、肉を後乗せにするなど、食べる人食べられない人を共通のメニューで対応できるように、メニューを配慮した。

- ・在宅避難者からニーズをヒアリングし、食事の引き換え券を発行。
- ・罹災証明書の提示による食事引換券を配布。
- ・食券（スタンプカード）を半月更新にし、復旧状況の聞き取り調査を行う。
- ・在宅避難者向けの炊き出しの実施。
 <例：集まりやすい拠点での実施、デリバリー方式の配食、カフェスペースの設置など>

- ・住所録を作成し、配布漏れや過多を防ぐため在宅で気になる人の名簿を作成、見守りを兼ねた。
- ・避難所の中にいる人に、在宅避難者で配給が必要な人がいないか情報収集した。
- ・在宅避難者への配食と避難所避難者への配食の窓口を別にした。



課題

避難者に対してトイレの数が少ない

大規模な避難所だとトイレの数が多く、清掃が間に合わない

トイレの場所が遠く、トイレに行くのが困難である

<例：要配慮者（特に高齢者等）がトイレまで遠く排泄が間に合わない>

トイレが不衛生であり、汚臭がする

行政・施設職員ばかりがトイレ清掃をしている

対応例

- ・既設トイレを使った。
<例：便座に袋を被せ、新聞・凝固剤・おむつなどで汚物を吸収、可燃ゴミとして捨てるなど>
- ・屋外に穴を掘り、汚物をためるためのバケツを埋め、一杯になったらマンホールに流すなど手作りした。

- ・ボランティアセンターに清掃ボランティアを頼んで派遣してもらった。
- ・大学・高校単位のボランティアグループを受け入れ、清掃してもらった。
- ・管理すべきトイレの数が多すぎる場合は、かえて管理が行き届かず不衛生になるため、トイレ数を適切な数に制限した。

- ・トイレの近くのスペースへ高齢者の居住スペースを移動した。
- ・高齢者の居住スペースの中や近くに、ポータブルトイレを設置した。
- ・ボランティアがトイレまでの移動に付き添った。
- ・一人で歩くのは難しいため、周囲の人にトイレに行く際には誘ってもらった。
- ・居室内または近くに介護用トイレを置いた。
<例：介護用のポータブルトイレを設置、男女に分けパーテーションかカーテンで覆う>
- ・歩行に問題のない人は外の仮設、要配慮者は体育館か多目的トイレを使用した。

- ・既設トイレにはスリッパを設置した。
<例：足腰が不自由な人でも履き替えできるように近くに椅子を置いた>
- ・汚物およびオムツ専用ゴミ箱を設置した。
<例：においや害虫を防止するためにトイレ内に蓋付きのゴミ箱を設置した>
- ・オムツの取り扱い方法や掃除のルールを決めた。
- ・薬剤師にトイレの衛生方法について相談した。
- ・避難者がトイレ掃除を当番制で行った。
- ・消臭剤を使用した。
- ・避難所に薬剤師がいる場合は、消臭や清掃の使用薬品や方法について対応策を相談した。

- ・汚れたらすぐに自分で掃除ができるように自由に使える掃除用具をトイレに設置した。
- ・避難者から有志を募り1週間の掃除当番を決めた。



課題

避難所内で衛生を保つための方法がわからない

人により衛生概念が違うため衛生に関する意識の統一が難しい

清掃が習慣にならない

<例・ゴミが就寝スペースに放置されている>

<例：居住スペースに物を溜め込んでいる人がいる>

害虫に対してどのように対策すれば良いかわからない

<例：害虫（アリ・蚊・ダニ・ムカデなど）が発生した時の、
駆除の消毒液が害虫ごとに違い混乱した>

対応例

- ・その場にいる人で衛生管理のための班作りをした。
- ・班長、お湯係、掃除係、トイレ係などを作った。
- ・班を作らず、役割だけを作って関わるようにした。

- ・専門職（薬剤師・保健師など）にチェックや対処してもらった。
- ・薬剤師にトイレの衛生方法について相談した。

- ・ゴミ係をつくった。
- ・事前告知の上、一斉清掃日を決めた。
<例：布団干し、バルサンなどの消毒と一緒に実施した>

- ・避難所内の各所に掃除用具（ほうき、ちりとり、コロコロ、掃除機など）を設置した。
- ・物を溜め込んでいる人には看護・福祉系の専門職と個別に声かけし一緒に清掃した。
- ・避難所内の各所にゴミ箱を設置してゴミを捨てやすい環境を整えた。
- ・避難所内でゴミ箱を片付ける当番を決めた。
- ・パーティションは日中あける等し、人の目に触れるようにし、ごみがたまりにくい環境づくりを行った。
- ・掃除の音楽を決め、音楽がかかると掃除をしなければいけないという雰囲気を作った。
- ・子ども達に掃除をするよう声かけを行った。
- ・布団を干すと、その周りを片付けなくなるため、布団干しを口実に清掃も同時に実施した。
- ・掃除ができない高齢者の代わりに子どもが行った（結果的に世代間コミュニケーションになった）。
- ・一斉掃除をできない人がいるからやらないのではなく、要配慮者にはできることを手伝ってもらった。

- ・専門支援団体（日本赤十字社等）や保健師が一斉清掃、消毒を実施。
- ・民間セクター（支援団体や企業等）が布団乾燥機を導入し、害虫発生を防いだ。
- ・行政が、リネン製品のリースを導入し、衛生面の維持に努めた。
- ・支援団体が企業から寝具やリネン製品の寄付を募った。
- ・晴天時に「布団干し大会」を実施し、布団干しをすることで害虫を防いだ。
- ・避難所入口などに蚊帳、虫コナース、蚊取り線香などを導入した。



課題

床からの立ちあがり時に不安定で、バランスを崩しやすい

- ・自分たちだけ使うと肩身が狭いからと、高齢者がダンボールベッドを使いたがらない
- ・段ボールベットに対する不安（強度や手すりがないことで段ボールベットから落ちてしまうなど）がある

布団の掃除方法が分からない

<例：ダンボールベッドにカビが発生する>

高齢者の体力が低下し、活動できなくなる

<例：配慮が届きにくい宿泊施設などを活用した避難所等によって体力が低下する>

<例：活動低下に伴い、エコミークラス症候群になる>

<例：体力が低下し、無気力になってしまう>

<例：体力が低下し、生活リズムの維持が困難である>

避難所の施設環境をどのように改善すれば良いか分からない

<例：プライバシー保護や、安全管理強化の要望など>

対応例

- ・ベッドからの立ち上がりのほうがスムーズに行えるため、簡易ベッドを設置した。
- ・椅子や椅子に代わる丈夫な箱などを置いた。
- ・高齢者の移動時に介助が得られるよう、避難所内にサポートチームを置いた。

- ・医師や看護師に使用の必要性を伝えてもらった。
- ・専門職がニーズを把握して導入を進めた。
- ・モデルベッドを作成、実際に触ってもらう機会を作った。
- ・ベッドの他に、机やベンチなどの他の使い道があることも伝えた。
- ・ベットから落ちてしまう不安のある高齢者には（段ボールベットを壁によせる等）配置の工夫した。

- ・ダンボールベッドをラップで巻いて水拭きが出来るようにした。
- ・居住スペースが人の目に触れる時間帯を作り、掃除をこまめに行うように呼び掛けた。
<例：パーテーションは日中空けるなど>

- ・宅配洗濯代行サービスを活用した。
- ・子ども達に高齢者の布団干しや居住スペースの清掃を手伝ってもらった。
- ・布団クリーナーで清掃したほこりを見せて布団を干すことの重要性を自覚してもらった。

- ・運動を促すための声かけや、パンフレットの作成などで血栓予防のための啓発活動を行った。
- ・車中泊の場合には、横になって寝るなどの「寝る姿勢」や水分摂取の認知啓発をした。
- ・少しでも動いてもらうために、高齢者の方にあえて簡単な用事を頼むようにした。
- ・血圧測定エリアなどに「むくみ」をとるための足湯を設置した。
- ・弾性ストッキングの使い方を周知し、配布した。
- ・健康体操などレクリエーションイベントを開催できる支援団体、リハビリ団体（JRAT等）と連携した。

- ・パーテーションを使用し、更衣室の設置を行った。
- ・寝床と食事場所の分けを行う等プライバシーを確保した。
- ・ダンボールベッドが入ってきたタイミングを利用して分けを実施した。
- ・医務室、勉強場所、交流スペース、遊び場の設置を行った。
- ・季節の課題である蚊帳、感染症予防の隔離スペースを作った。
- ・トイレや食事のスペース等に石鹼・アルコールの設置を行い、衛生管理を行った。
- ・安全性向上のため、トイレ周辺などにライトを設置した。
- ・駐車場での事故防止のためにロープや石灰を使用して駐車スペースを作った。
- ・盗難防止のために人が少なくなる時間帯には警備員を配置した。