

知って 備えて 行動する 防災ワークブック(大人向け) 活用の手引き

■本手引きについて

本教材を、単なる読み物ではなく、参加者が自分や家族、地域の備えを確認し、具体的な行動につなげるためのワークショップツールとして活用するため、効果的なワークショップの実施に向けた教材活用のポイントをまとめました。

1つひとつのワークを参加者に「自分ごと化」してもらうため、ワークは①説明(第2章の事例を用いる)、②個人ワーク、③グループ共有という流れでの進行を想定し、1つのワークについて30～40分程度の時間配分を想定しています。ワークショップの時間やテーマに合わせて複数のワークを組み合わせることも有効です(以下例)。

ワークショップのテーマ例	ワークの組み合わせ
家庭の備蓄を強化する (60分)	ワーク②(非常持ち出し品リストを確認しよう) + ワーク③(わが家のストックを確認しよう)
地域の安全・避難計画を考える (90分)	ワーク①(ハザードマップを確認しよう) + ワーク⑤(在宅避難ができるか確認しよう) + ワーク⑥(避難所運営訓練に参加してみよう)
災害前・災害時・災害後の流れを知る (110分)	ワーク②(非常持ち出し品リストを確認しよう) + ワーク⑥(避難所運営訓練に参加してみよう) + ワーク⑦(保険・罹災証明書の申請に備えよう)

なお、時間配分についてはあくまで標準的な目安であり、例えば、グループでの話し合い(10分)などが不足する場合には、状況に応じて時間を多く確保することも検討してください。

■準備するもの

- ・ホワイトボード・ペン(または黒板など)
- ・ハザードマップ(書き込めるよう印刷したもの) →ワーク①で使用
- ・自治体の罹災証明申請書(書き込めるよう印刷したもの) →ワーク⑦で使用

■導入・アイスブレイクの例

導入として、ワークショップでは「知る」だけではなく、防災を自分ごととしてとらえ、備蓄などの日ごろからの備えや、いざという時の行動を身に着ける、実践的な学習の場であることを伝えます。

例:本日は、防災の知識を学ぶだけでなく、自分の家、家族、地域に置き換えて、実際に何を備え、どう行動するかを考える時間です。

すべてを今日完成させる必要はありません。今日のゴールは、「自分がまず確認すること」「家族や地域と話し合うこと」「一週間以内にできること」を持ち帰り、実践につなげることです。

導入と合わせて、アイスブレイクとして以下のような問いかけを行うことも効果的です。

例①:これから挙げるいくつかの備えについて、当てはまる場合に挙手をしてください。
自宅のハザードマップを見たことがある／非常持ち出し袋を用意している／家具を固定している
／携帯トイレを備蓄している／家族との集合場所を決めている／災害時に近所で声をかける相手がいる。

いくつ当てはまったでしょうか。できていない項目があっても問題ありません。今日の目的は、足りないところに気づき、次に何をするかを決めることです。

例②:災害が起きたとき、自分や家族が一番困りそうなことは何ですか。水、トイレ、食べ物、連絡、避難、ペット、介護、薬、暑さ寒さなど、思いつくことを隣の人と2人一組で話してください。

知って 備えて 行動する 防災ワークブック(大人向け) 活用の手引き

■ワークシートの進め方のポイント

ワークシート	標準時間	進行例(目的説明→個人ワーク→グループ共有)	議論を深める問いかけの例
ワーク① ハザードマップを確認しよう	40分	1. 目的説明・ハザードマップの種類の説明(10分)→事例7(ハザードマップで地域のリスクを把握する)を参照 2. 自宅・職場・よく行く場所を地図上で確認(5分) 3. 浸水深、土砂災害、津波、高潮等のリスク確認(5分) 4. 避難先・避難経路の検討(10分) 5. グループ共有:危険箇所や気づきなど(10分)	• 自宅や職場は、どの災害のリスクがありますか。 • 避難所までの道に、川、橋、アンダーパス、崖、狭い道はありませんか。 • 夜間や大雨の中でも、その道を通れそうですか。 • 家族が別々の場所にいる場合、どこで合流しますか。
ワーク② 非常持ち出し品リストを確認しよう	35分	1. 非常持ち出し品の目的説明(10分)→事例3(災害時の心身へのストレス軽減)を参照 2. リスト確認・個人チェック(5分) 3. 自分・家族に特有の必要品の追加(10分) 4. グループ共有:追加品や気づきなど(10分)	• すぐ避難するとしたら、最初に持ち出すべきものは何ですか。 • 薬、眼鏡、補聴器、乳幼児用品、ペット用品など、自分の家庭に特有のものはありますか。 • 袋は実際に持って歩ける重さですか。 • 季節によって入れ替える必要があるものはありますか。
ワーク③ わが家のストックを確認しよう	35分	1. 家庭備蓄と非常持ち出し品の違いを説明(5分)→事例6(「孤立」に備える)を参照 2. リスト確認・個人チェック(10分) 3. 家族構成に応じた追加品の検討(10分) 4. グループ共有:追加品や不足しやすいもの、続けやすい備蓄方法など(10分)	• 家で一番不足しそうなものは何ですか。 • 水と食料はあっても、トイレは足りていますか。 • 高齢者、こども、持病のある人、ペットに必要なものはありますか。 • 普段食べているものを少し多めに買うなど、続けやすい方法はありますか。

知って 備えて 行動する 防災ワークブック(大人向け) 活用の手引き

ワークシート	標準時間	進行例(目的説明→個人ワーク→グループ共有)	議論を深める問いかけの例
ワーク④ わが家の安全点検をしよう	40分	1. 家の中の被害事例・点検の目的説明(10分)→事例1(炎症火災の可能性・自分にできる消火活動について学ぶ)、事例5(繰り返す揺れに備える)を参照 2. チェックリスト確認(10分) 3. 自宅の部屋を思い浮かべて危険箇所を記入(10分) 4. グループ共有:すぐできる対策、家族と相談する対策、気づきなど(10分)	・ 寝ている場所の近くに倒れてくる家具はありませんか。 ・ 玄関や廊下は、物でふさがれていませんか。 ・ 窓ガラスや食器棚のガラスが割れたとき、避難できますか。 ・ 家具固定で、すぐできるものは何ですか。
ワーク⑤ 在宅避難ができるか確認しよう	40分	1. 在宅避難の考え方を説明(10分)→事例9(「避難しなくて大丈夫」という判断が被災につながる)を合わせて確認 2. 自宅のリスク確認・在宅避難可否を検討(10分) 3. 避難に切り替える「わが家の合図」を検討(10分) 4. グループ共有:判断に迷う点の共有など(10分)	・ 自宅が安全でないのは、どのような状態ですか。 ・ 停電・断水しても何日くらい生活できそうですか。 ・ 警戒レベルが上がったとき、誰が避難判断をしますか。 ・ 高齢者や子どもなど、避難に時間がかかる人はいますか。
ワーク⑥ 避難所運営訓練に参加してみよう	40分	1. 避難所は「地域で運営する場」であることを説明(5分)→事例4(避難訓練に参加し、避難所での過ごし方について知っておく)、事例8(地域一体となった避難訓練の実施)を参照 2. 避難所運営訓練を調べる(5分) 3. 避難所運営の役割分担を確認(10分) 4. 避難所生活で起こりやすい困りごと・配慮の確認(10分) 5. グループ共有:自分ができそうな役割、訓練で知りたいこと、気づきなど(10分)	・ 避難所で困りそうなことは何ですか。 ・ 受付、情報共有、物資配布、衛生管理など、自分が手伝えそうなことはありますか。 ・ 高齢者、障害のある人、乳幼児、女性、外国人、ペット連れの人には、どのような配慮が必要ですか。 ・ 自分の地域の避難所運営訓練に参加したことはありますか。
ワーク⑦ 保険・罹災証明書の申請に備えよう	35分	1. 被災後に「片付け前の記録」が必要な理由を説明(5分)→事例9(早すぎる片付けに注意—罹災証明書を取得するための行動)を参照 2. 撮影ポイントの確認(5分) 3. 罹災証明書が必要になる場面の説明(5分) 4. 申請書の記入項目を確認(10分) 5. グループ共有:記入や判断に迷う点の共有など(10分)	・ 片付ける前に、どのような写真を撮っておく必要がありますか。 ・ 罹災証明書は、どのような支援に関係しますか。 ・ 家族の中で、この手続きの担当を決めておきましょう。

知って 備えて 行動する 防災ワークブック(大人向け) 活用の手引き

■まとめ・締めくくりのポイント

最後は、知識確認ではなく、行動への後押しで締めることが重要です。

例:災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。しかし、今日確認したように、ハザードマップを見る、家具を固定する、トイレや水を備える、家族と避難の合図を決めるなど、今からできることはたくさんあります。大切なのは、完璧に備えることなく、今日気づいたことを一つでも行動に移すことです。今日の学びを、ご自身の家庭、職場、地域に持ち帰り、まず一つ、今週中にできる防災行動を始めてください。

また、最後の個人ワークとして、参加者に今日からやることを3つ決めてもらうとよいでしょう。

例:ハザードマップで自宅のリスクを確認する／家族と集合場所を話し合う／携帯トイレを購入する／寝室の家具を固定する／非常持ち出し袋の中身を確認する／地域の避難所運営訓練を調べる など