

ワークショップ 3 - 3 - 3

発災から72時間を利用者さんとどう生き延びるか

Ohana 職員会議

KiKi

特定非営利活動法人KiKi
Ohana管理者

地域防災インストラクター 藤岡 兼一

Feb 9. 2024

生き残らなければ 何も始まらない!!

多くの人がこのことを忘れていきます。

誰でも参加 Shake Out 訓練

訓練は**3**つの安全行動を“その場”で行うだけ!



イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会議



あなたへの質問です

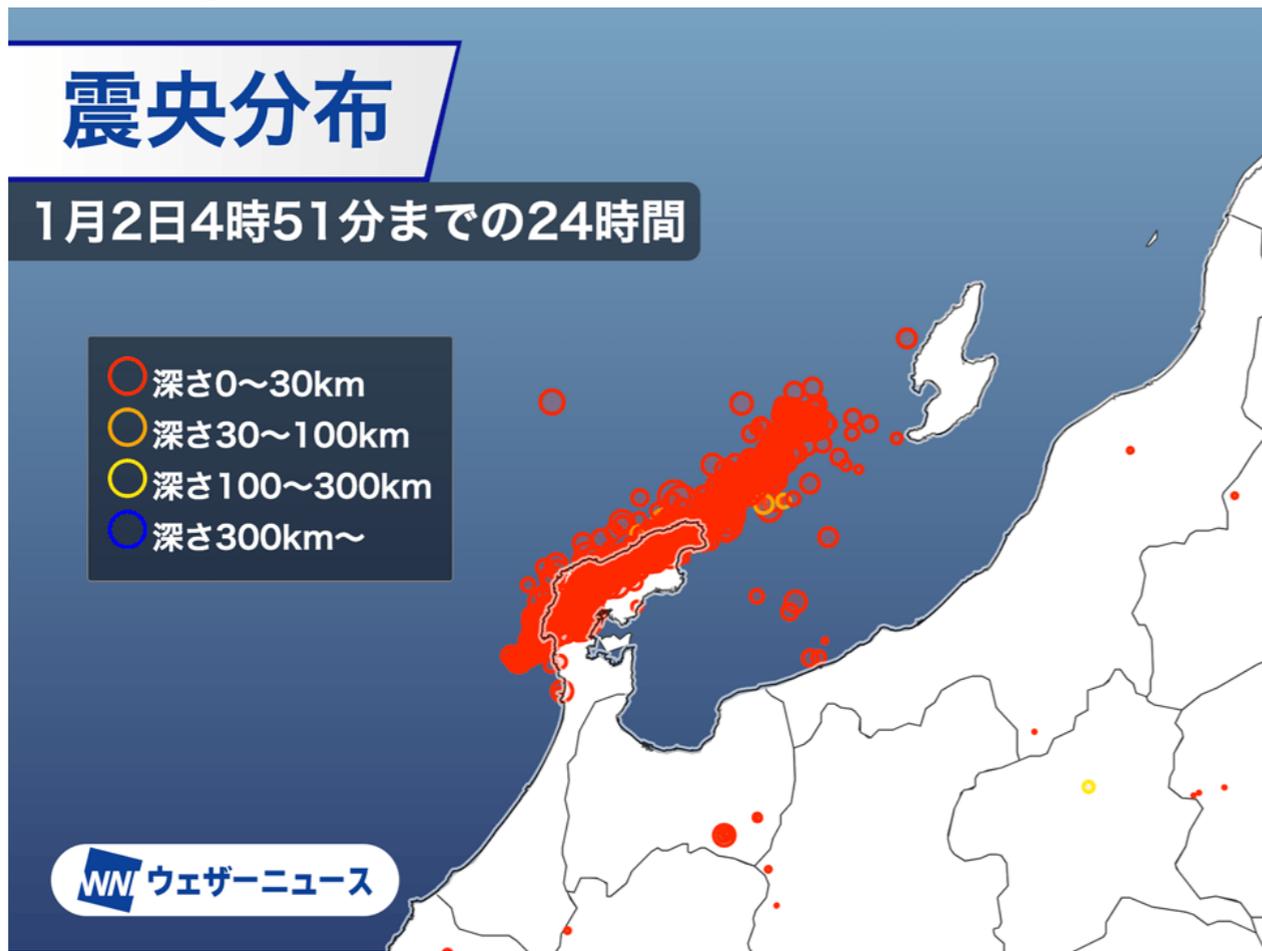
1月1日にどこで地震が起きたか？
知っている、知らない

Yes !
知っている

No !
知らない

令和6年能登半島地震です 令和6年1月1日16時10分頃

能登半島の北側の日本海で発生したM7.6、最大震度7

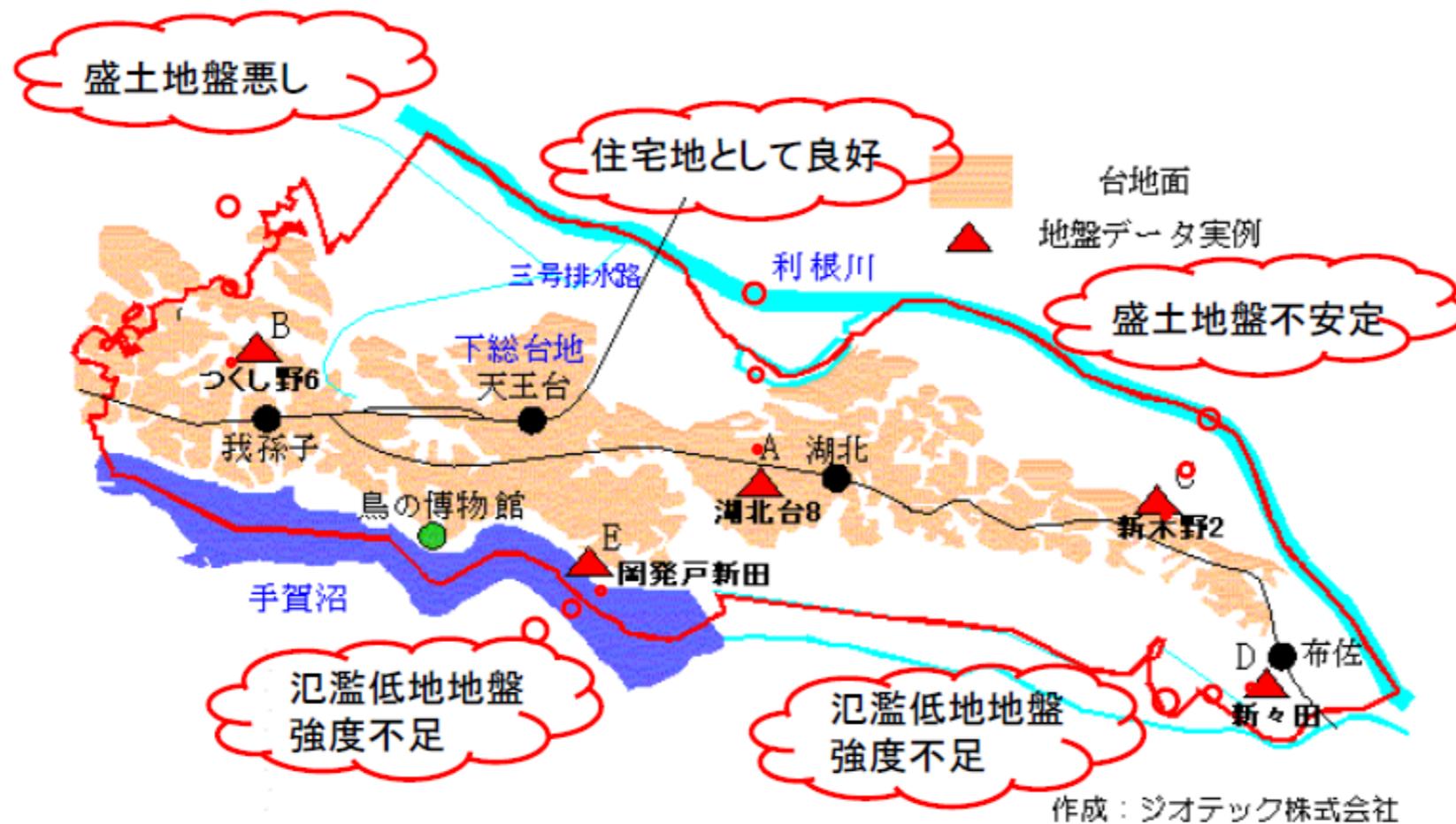


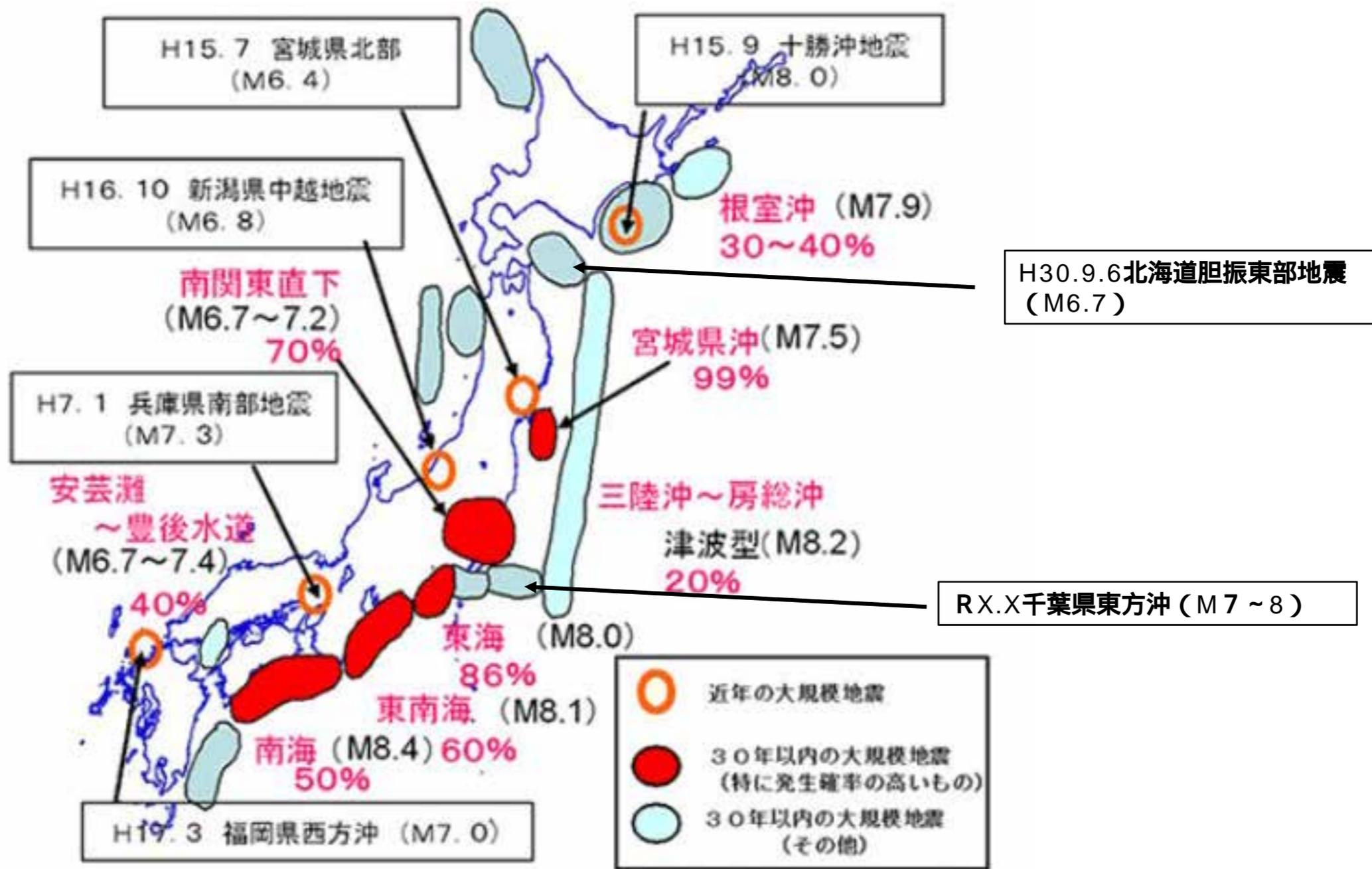
1943年09月	鳥取地震	M7.2	日本海側
1944年12月	東南海地震	M7.9	太平洋側
1945年01月	三河地震	M6.8	太平洋側
1946年12月	南海地震	M8.0	太平洋側
1948年06月	福井地震	M7.1	日本海側
1955年	阪神淡路大震災	震度7	太平洋側
2000年	鳥取県西部地震	震度6強	日本海側
2003年	十勝沖地震	震度6弱	太平洋側
2004年	新潟県中越地震	震度7	日本海側
2007年	能登半島地震	震度6強	日本海側
2007年	新潟県中越地震	震度6強	日本海側
2008年	岩手宮城内陸地震	震度6強	太平洋側
2011年	東日本大震災	震度7	太平洋側
2023年	能登半島地震	震度6強	
2024年	能登半島地震	震度7	

自分達が住んでいる街を知

住んでいる街を知る

我孫子市の地域特性





最近の大規模地震と、今後30年以内の発生が予想される大規模地震

ハザードカルテ



メッシュコード	中心緯度、経度	住所	標高	メッシュ内人口
5340603343	35.8656N,140.0453E	千葉県我孫子市東我孫子2丁目 付近	20m	300~350人

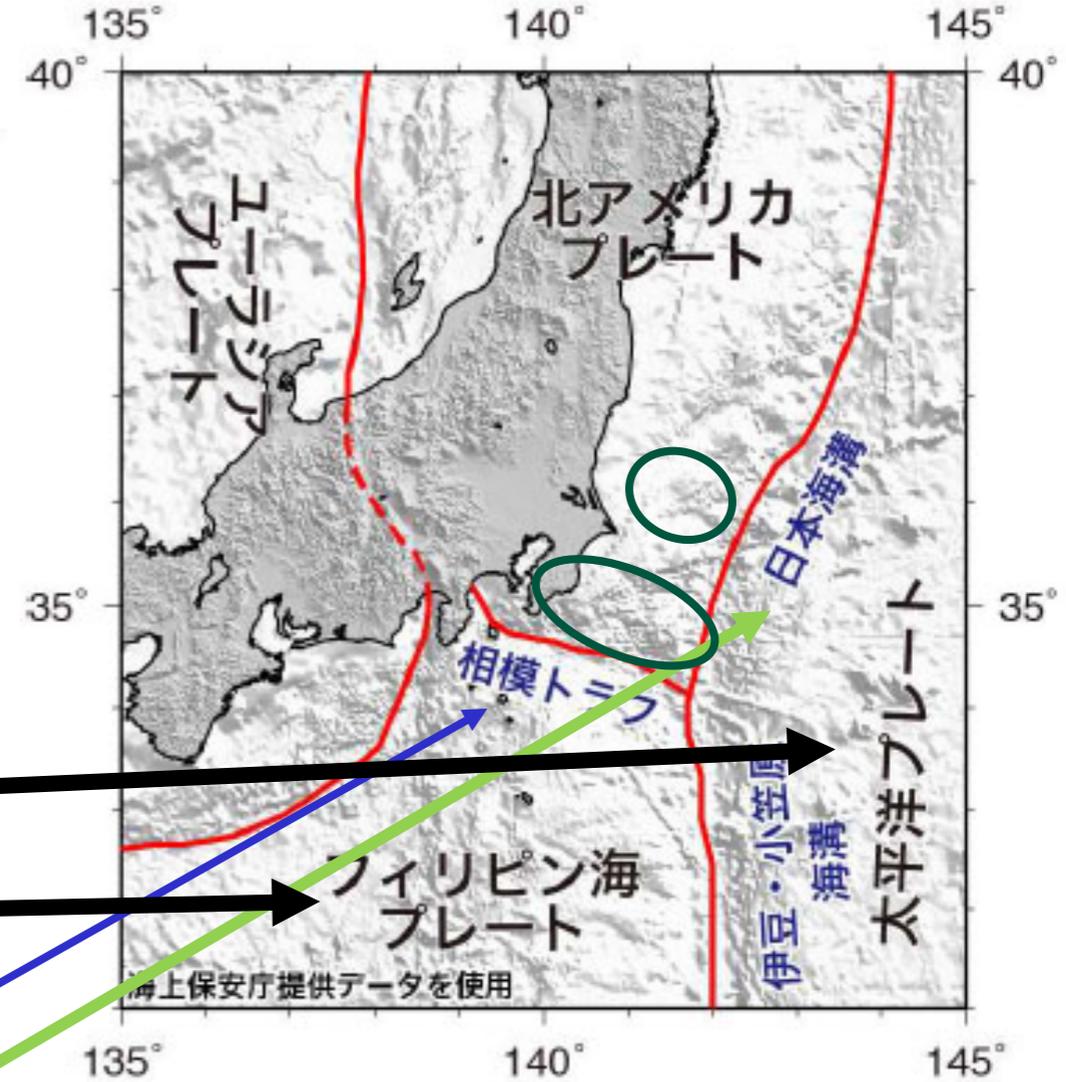
超過確率の値[%]

今後30年間にある震度以上の揺れに見舞われる確率の値です。

30年	震度5弱	100.0
	震度5強	93.5
	震度6弱	48.6
	震度6強	9.2

震度6弱以上の影響度ランキング

No.	地震名	震度6弱以上の影響度[%]
1	太平洋プレートのプレート間及びプレート内の震源を予め特定しにくい地震	58.0
2	フィリピン海プレートのプレート間及びプレート内の震源を予め特定しにくい地震	35.6
3	南海トラフ沿いで発生する大地震	2.6



関東大震災

東日本大震災

あなたへの質問です

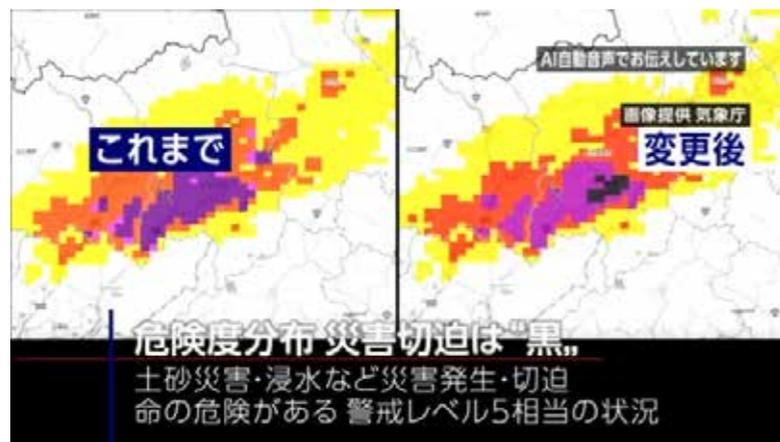
あなたは警戒レベルを理解していますか？

理解している、理解していない

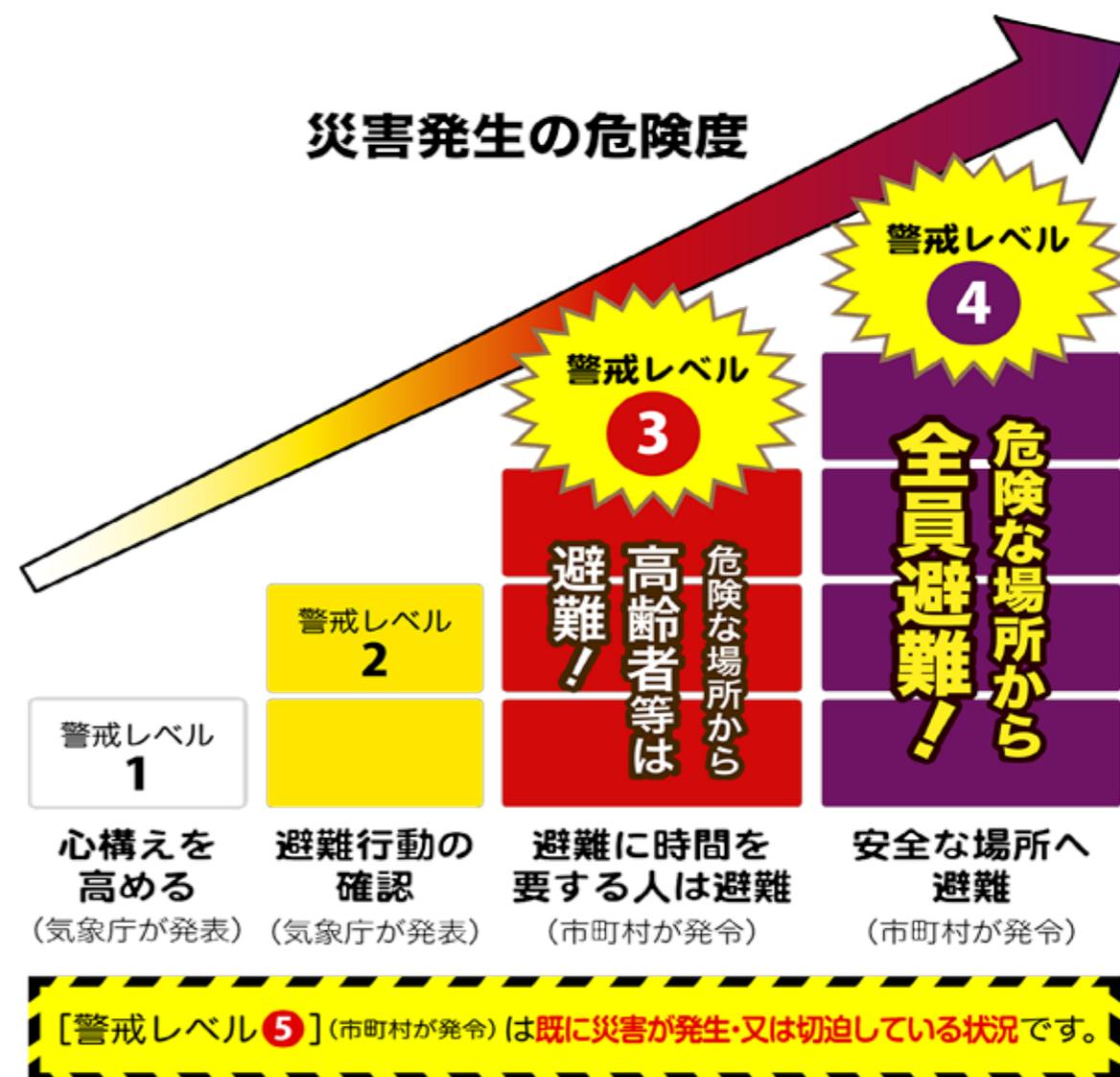
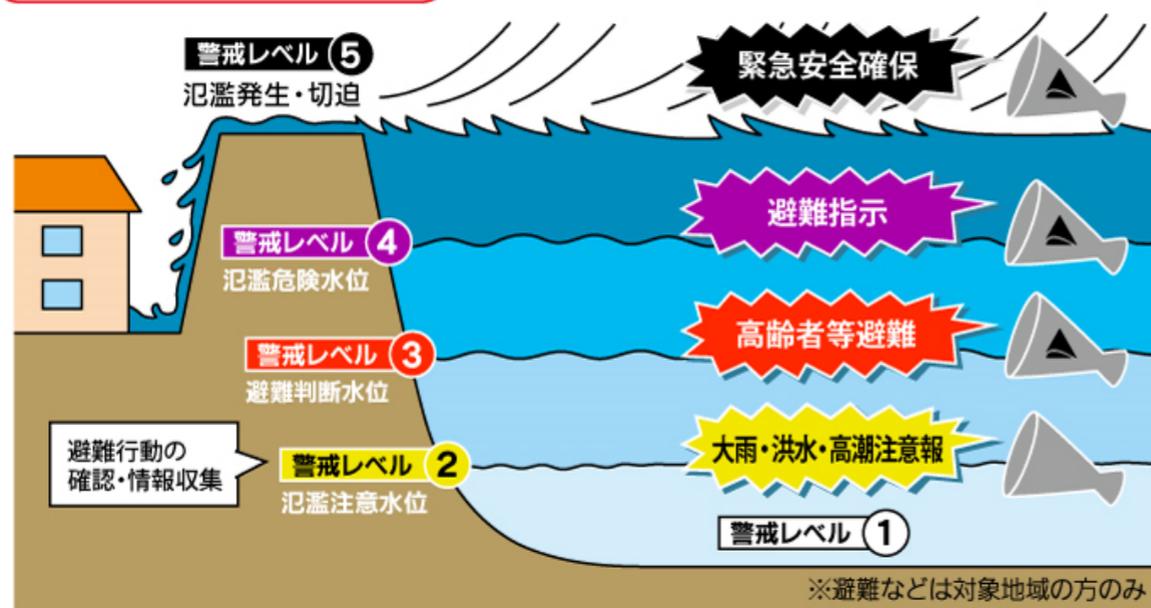
Yes !
理解している

No !
理解していない

避難のタイミングを考える



河川の水位と避難行動



あなたへの質問です

南海トラフ地震がどんな地震か
説明出来ますか？

説明できる、説明できない

Yes !
説明できる

No !
説明できない

NHK

あなたへの質問です

このような揺れのさなか利用者さんが
助けに来てくださいと叫んでいます
助けにゆく、助けにゆかない

Yes !
助けにゆく

No !
助けにゆかない

NHK
NEWS

NHK
石川 輪島

1日 午後4時すぎ

スクープBOX

撮影 視聴者



地震発生から

3分 3時間 3日間を考える

3 : 3 : 3 の行動 (自助・近助・共助)

最初の3分間は**自分と利用者さん**を守る

次の3時間 **近隣**で助け合う

継続の3日間 **地域**で助け合う

地域とは...市町村ではありません。周辺自治会単位が限度

公助は?...まず、行政機関のサービス回復に使われます。
住民を直接支援出来るのはずっと後のことです。

自己紹介をしましょう

- 1．好きな色のペンを1本とってください
- 2．全員世話人さんです。
- 3．自分の住んでいるところ
- 4．得意なことを書いてください

Ohana 太郎

我孫子市東我孫子

DIYが得意です
元消防士でした

では始めましょう

今日は2月9日、金曜日時刻は20時57分
外はとても寒い雪の日で、本日の利用者さんは
7名で、 さんがお風呂に入っています。

管理者とサビ管は旅行中です。

そんな時、千葉県北西部が震源のM7.8の地震が
発生しました。自分がその晩の世話人だと思って
行動してください。停電、断水になりました。



NHK
NEWS

NHK
石川 輪島

1日 午後4時すぎ

スクープBOX

撮影 視聴者



発災時どんな行動をとりましたか！？

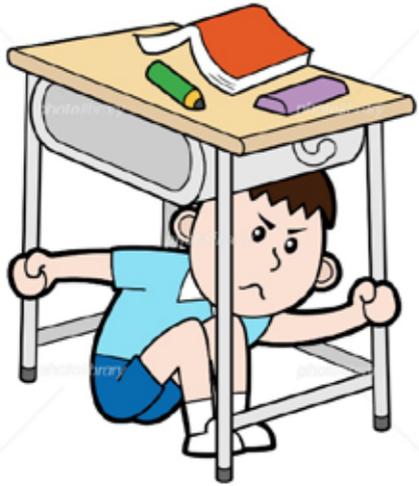
あなたが発災時にとっさにとった行動を付箋に書いてください。

（時間は3分です）

お風呂に入っている　　さんにどんな言葉をかけましたか？また他の利用者さんにどんな言葉をかけましたか？

（時間は3分です）

発災時どんな行動をとりましたか！？



身の安全の確保



直ぐに外には出ない



無茶な行動です

pixta.jp - 22122710



危険な時は助けを呼ぶ



発災時は動かない、ガスは震度5以上になると自然に止まります。



地震である事を皆に知らせる

発災時にとる行動はじっとして動かない事が原則です。例え家族が呼んでもその場でじっとして地震がおさまるのを待ってください。まずは自分の命を守ってください。

地震発生！！その時あなたは何をする？

発生直後は、**とっさに身を守る行動**しかとれない

緊急地震速報は、今まさに、地震が襲ってくる知らせです

P波（初期微動）とS波（主要動）の伝播速度に差を利用して、大きな揺れが来る前に地震を予測するもの（直下地震は間に合わない可能性がある）

2月1日「長周期地震動階級」が追加されました。長周期地震動により高層ビルが長い時間大きな揺れが続きます

緊急地震速報が鳴ったら**安全行動、シェイクアウト**

震度は、結果であって、揺れに対する**防御姿勢を忘れないように**



発災時どんな行動をとりましたか！？

すごい地震でしたね、さて3分経ちました
さあ、皆さんはどんな行動をしますか？
お風呂に入っていた利用者さんは無事ですか？
これも付箋にどんどん書き込んでいってください
いくつでも結構です。

(時間は5分)

ホームの中と外はこんな状況です。



皆さんはどのような行動をされましたか



部屋の中は危険がいっぱい



情報収集



助けを呼ぶときは
笛が一番

通電火災とは

地震による停電から復旧する際、電源が入った家電製品や落下物で断線したケーブルに通電して発生する火災を「通電火災」と呼びます。



避難する時は
ブーカーを
必ずOFF



まずは自治会の
集合場所へ



災害時水道
は使えない



炎天下の
避難は熱
中症対策
を！



消火活動は炎が
天井に達するまで



避難準備

避難は周りの状況を良く判断してから行ってください。そして家を出る時は必ず戸締りをきちんとしてから



発災から 3 時間

夜の地震です。3分から3時間の間どんな行動をしましたか？

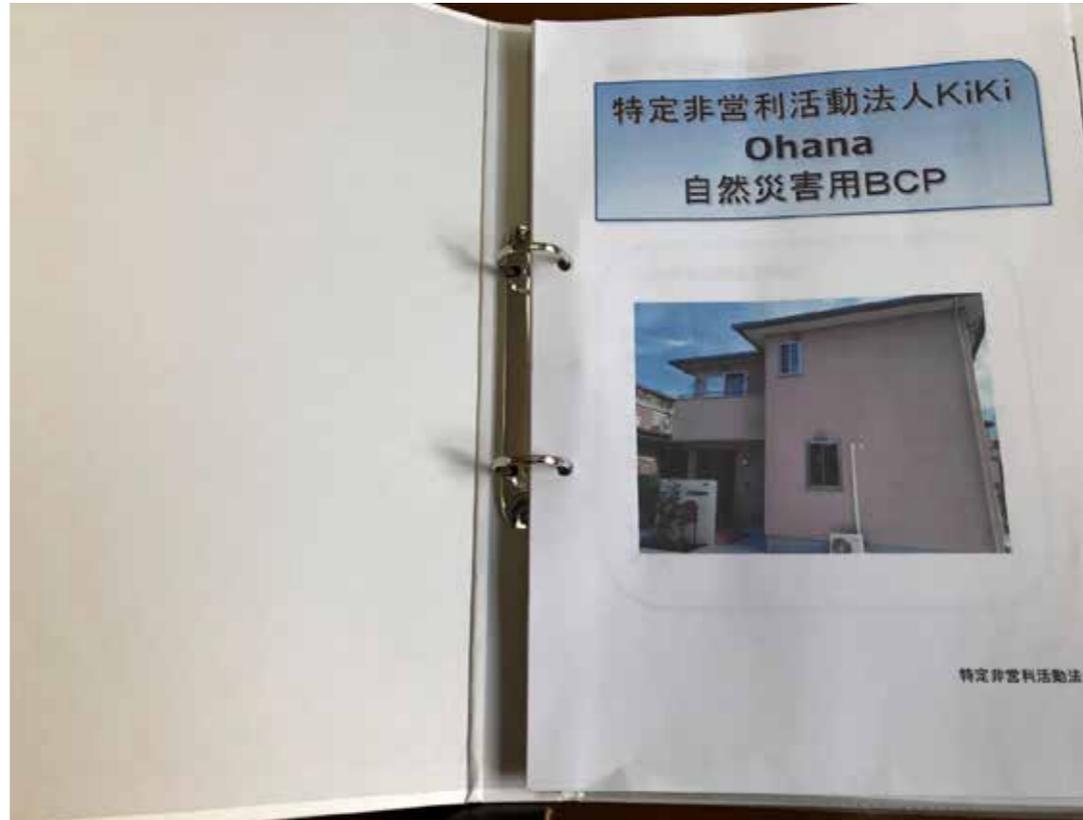
電気はどうされましたか？寒さ対策はどうですか？

朝食はどうしますか？停電中です！

**さんがトイレで用を済ましてしまいました
そんな状況です。あなたならどう対処しますか？
(時間は5分)**

世話人の皆さんBCPを知っていますか？

BCP（Business Continuity Plan） 「事業継続計画」です



OhanaのBCP発令基準

どのような状況下になった場合

自分達のBCPを発令するのか？

ここで、皆さんに周知します。

<BCP発令>

①地震

我孫子市の震度計で**震度5弱**以上

②水害:

我孫子市が東我孫子地区に**レベル3**が発令された場合

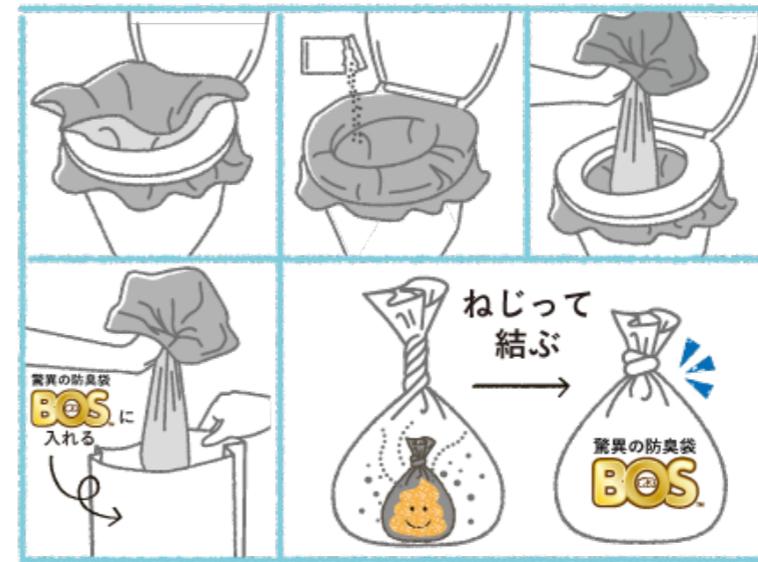
ただし、**近隣のグループホーム**がレベル3が発令された場合は受け入れ体制を整える

③富士山の噴火

富士山が**噴火警戒情報**が発令された場合

トイレが一番重要（BCPの最重要項目）

OhanaではBCP発令と同時に世話人さんは
トイレの準備を最優先してください



Labo.
JAPAN TOILET LABO.

発災から 3 時間

ホームの中には食器などが床に散乱しています。
非常灯は切れて、室内は真っ暗です。

世話人さんどうします？

外は段々寒くなってきました。

Ohanaにある蓄電池とソーラーパネル



蓄電池何を優先しますか？

3時間迄の行動は？

電話がつながりにくくなります！



トイレの準備をしましょう



電話はつながりにくくなります。171の伝言ダイヤルを使って安否を知らせましょう。またかくにんしましょう。



この時間になると家族・自治会の安否確認をしましょう。



日頃からトイレに非常用トイレを1セット置いて置くといざという時に便利です。

災害用伝言ダイヤルを活用しましょう

GHスタッフ全員で171の訓練をしましょう

災害食の日などに利用者さんも一緒に訓練しましょう

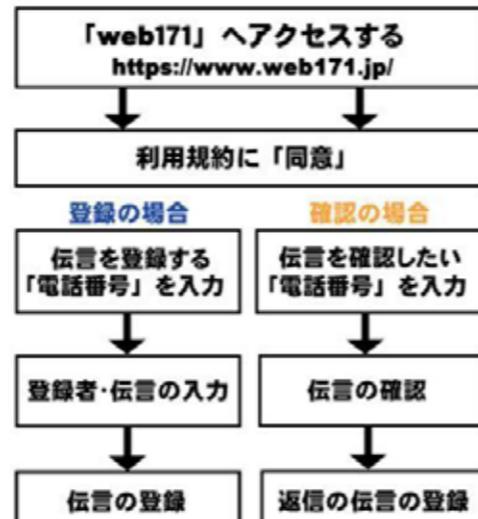
災害用伝言ダイヤルの訓練は1日と15日に行えます。

NTT 災害用伝言ダイヤル 171

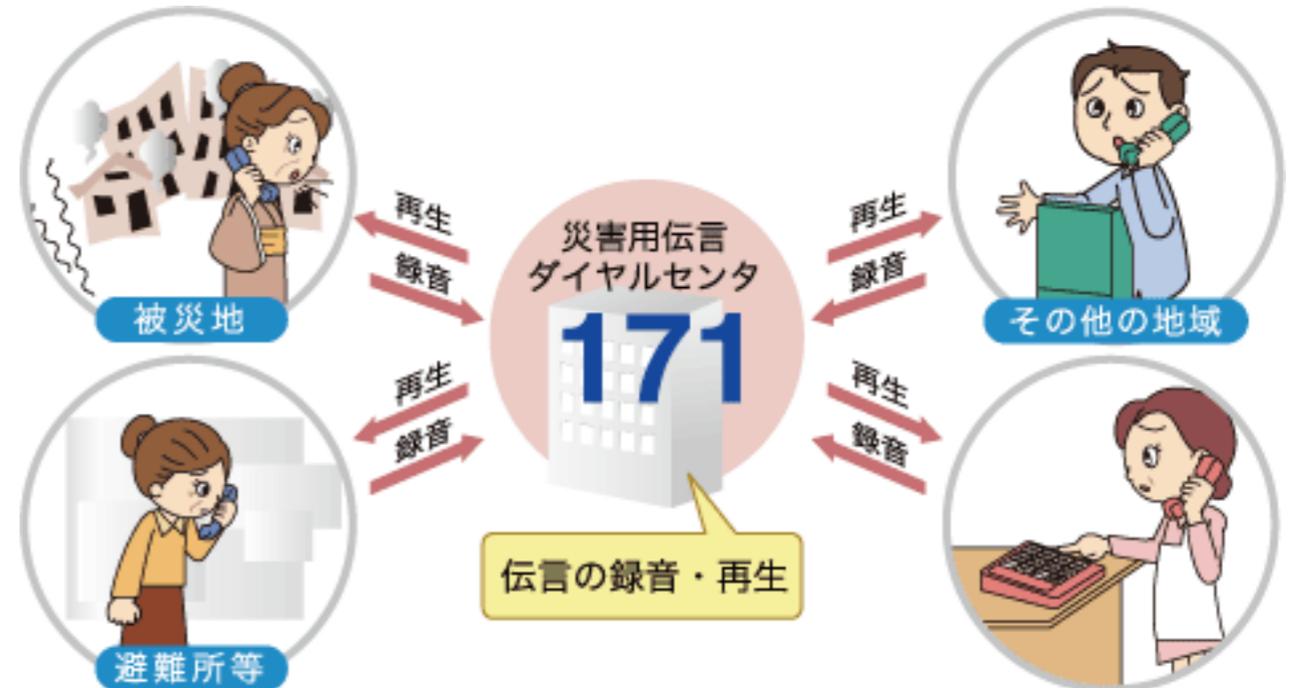


※災害時、体験利用時ともに通話料がかかります

NTT 災害用伝言板 Web171



※災害時、体験利用時ともにインターネット接続費用や通話料などがかかります



発災から72時間（3日まで）

1. 1日目の朝が来ました。朝食どうしますか？
2. 美味しい臭いに連れられて近所の方が来ました
どう対応しますか？
3. 10時になりました、帰る時間です。
そのまま帰りますか？ どうしますか？
4. 管理者とサビ管と連絡がとれましたか？

（時間は5分）

発災から24時間



家のかたづけ



自治会での炊き出しの手伝い



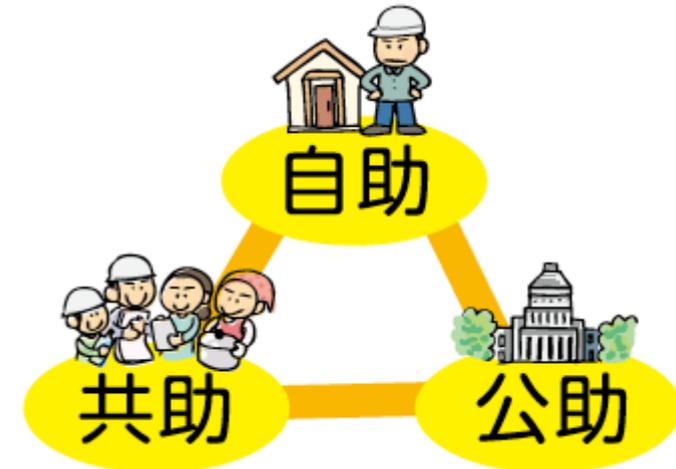
家に住めないと判断したら避難所へ

トイレについて

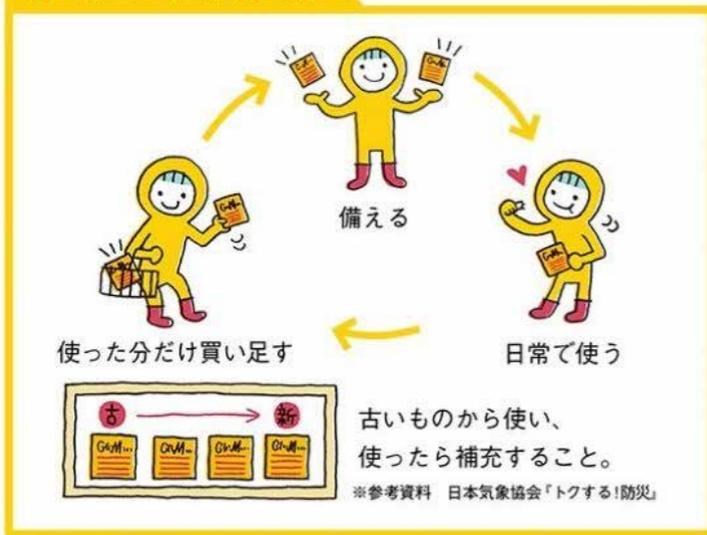
☆断水した時、まずは上下水道のどちらが断水しているかを確認しよう!



むやみにトイレを使ってはダメ



ローリングストックって?



発災から48時間（2日目）

- 1 . さあ、地震発生から48時間が経ちました。
生活状況はどうですか？
- 2 . 携帯電話が復旧しました。バックアップ施設と
役所との連絡はどうですか？
利用者さん食事はきちんと食べていますか？」
「食料・水は足りていますか？」

（時間は5分）

発災から48時間



家族の安否確認が終了したら自治会の活動に参加しましょう。



発災から48時間経過すると、少しずつ心に余裕が出てきます。そんな時は自治会の活動に参加しましょう。給水車は各自治体で住民全てを賄うキャパを持っていません。日頃から飲料水の確保につとめましょう。そしてこれからの長い不便な生活に向けて休む時はしっかり休んで体力を温存してください。

生活用水はとても大切です

- 1 . さあ、地震発生から72時間が経ちました。生活にはどのような変化がありましたか？
- 2 . 管理者とサビ管、生活支援員、世話人さんが合流しました。これからホームの復興が始まります。どのように対処しますか？
(時間は10分)



お疲れ様でした

