

在宅避難

1. 在宅避難のすすめ

自宅の被害が少ない場合、避難拠点へ避難する必要はない。こうした避難所で生活をしていなくても、避難者と同様に支援が必要な人を「在宅避難者」と言う。

在宅避難する場合でも、その日の明るうちに、近くの避難所に出向き、避難者としての受付登録を行ってください。その際、避難所の避難者とは別に受付が行なわれ、避難者名簿や防災情報システムに「在宅避難者」として登録でされる。また給食や物資配給の情報は、外部の方にもわかるよう掲示されるので、見るようにする。

また避難所では、避難している住民に対しても自宅に戻るよう促すことも行われる。これにより避難所の早期解消を図り、学校機能をいち早く回復させることができる。

ただし次のような場合、自宅だけで生活することは困難であり、避難所での支援を必要とすることもある。「古い住宅で、応急危険度判定を受けないと立ち入りが不安。」「ガスや水道の使用ができず食事の準備ができない。」「生活必需品が不足している。」「高層住宅に居住しているが、エレベータの使用ができない。」

それぞれの自治体では、備蓄物資は避難所となる小中学校に備蓄しているので、在宅避難者だけでなく、車中等で避難生活を送っている人も、不足物資を避難所に頼ることもできる。

「大地震 "在宅避難"できますか？」

2015年09月01日(火) 暮らし☆解説 NHK解説委員室 二宮 徹 解説委員

<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/226315.html>

在宅避難とは、避難所に行かずに自宅で生活を続けることである。大地震が起きると、避難所に入りたくても入れない人が大勢出そうなので、最近はこの「在宅避難」への備えがとて重要になってきている。南海トラフや首都直下の大地震では、広い範囲で甚大な被害が出ると予想される。その場合、避難所に入れるのは、倒壊や火災で自宅を失った人が優先で、建物に被害がない人は入れない可能性がある。実際、東日本大震災の時、仙台市ではマンションの住民が避難所に行っても、満員で入れなかったということがあった。自治体の中には、マンションの住民は避難所に入らず、自宅で生活を続けるよう、求めているところもある。

一戸建てやアパートの人も、自宅が無事なら避難所に入れなくてもいいかもしれません。「在宅避難」をするためには、備蓄が重要である。南海トラフや首都直下の大地震では、備蓄は1週間分が目安とされるようになった。欠かせないのは水で、一人1日3リットルの1週間分は、2リットルのペットボトルにして10本ちょっと。家族4人なら40本を超える。

災害用の非常食は、最近はお湯がなくても水を入れれば食べられるご飯やパスタ、そのまま食べられるカレーやおかず、5年保存できるパンなどが売られている。メールを登録しておく、賞味期限が切れる前に知らせてくれるものもあり、便利でおいしいものが揃っている。ただし、一週間分だと、かなりの量が必要となる。

それに簡易トイレも欠かせない。尿などを固める薬剤が入っていて、便器にかぶせて使い、縛ってご

みとして捨てる。あるとないとは、避難生活が大きく変わる必需品である。このほか、カセットコンロや携帯ラジオ、家庭によっては粉ミルクや持病の薬なども必要となる。

在宅避難生活のすすめ

2014年5月8日 芦屋市

www.city.ashiya.lg.jp/bousai/map/documents/guidebook1.pdf

在宅避難生活の、大規模災害が発生したときには避難所に被災者が殺到し、混乱の発生も予想される。また、避難所生活では、プライバシーなどの確保は極めて困難である。避難所生活のストレスを考えると、可能な限り住み慣れた自宅で生活を続けることが、より良い避難生活と言える。

在宅被災者というサイレントマジョリティー

2015年1月 一般社団法人 チーム王冠 代表 伊藤健哉

http://team-ohkan.net/?page_id=3010

東日本大震災によって各地でたくさんの避難所が設けられたが、その避難所に居場所を確保できず、やむを得ず被災した自宅に戻って避難生活をした人たちがいる。時が経ち、被災者の生活場所が避難所から仮設住宅に移ってからも、仮設住宅には引っ越さず、自宅での生活を続けた人たちがいる。彼らを在宅被災者と呼ぶ。

在宅被災者は在宅（自宅）避難者、2階生活者、ブルーシート族などの呼び方で、新聞、メディアでも度々紹介されてきました。東日本大震災で初めて大量に生まれた被災形態とも言われている。在宅被災者は災害救助法や災害対策基本法で想定されていない被災形態だったために、長期間にわたる支援活動の中で、その扱いは被災した各自治体の判断に委ねられる形となった。

これは災害救助法の権限が都道府県知事にある一方で、災害対策基本法の責任が市町村の各首長に委ねられている「ねじれ現象」に起因する。時間が経てば経つほど各自治体の責任は重くなっていった。この問題を語るとき、石巻市は批判的とされますが、反面、宮城県で唯一、在宅被災者の存在を認めて数々の施策を打っている。その施策の失敗を批判されているに過ぎない。他の自治体はその存在を認めず、または認識しながらも有効な手を打たなかった。これによってもみ消された悲鳴があったことは真実であり、忘れてはいけない。

ではなぜ、在宅被災世帯は被災者として扱われず、支援を受けられなかったのか？

1. 前例がなく、どう対応するべきかの判断が、混乱する各自治体任せになった。
2. 災害対策基本法などの法律は、在宅被災世帯を想定していなかった。
3. 災害規模が大きく、現場の判断で優先順位が下げられた。
4. 前例のない在宅被災者を支援する民間の支援団体に活動費が出なかった。
5. 時間だけが過ぎて行き、支援するべき判断材料がないまま置き去られた。

簡単に説明できる問題ではないが、多くの人に認識してもらい、将来のために大いに議論していただきたいと思う。そのためにも、現状をしっかりと把握しておくことは重要である。将来、広域で現れる可能性のある未知の被災者を、各自治体任せしておくことは間違っている。東日本大震災を含めた過去の震災を語るとき、時々、「自ら選んだ道」「自己責任」という声を聞くが、一度立ち止まって想像し

て頂きたい。あなたが自分の地区の指定避難所に入れないことを。

地域全体が被災して数千、数万人が同時に被災者となった場合、あなたの地区の避難所は全員を収容できるのか？また、例えば障害者を家族に持つ人はどうなのか？要介護者、持病を持っている人は？ペットを飼っている人は？数百、数千の人が雑魚寝せざるを得ない中の一人になることをあなたは想像できるか？まだ不安はある。かろうじて残った、被災した家屋から大事な財産を盗まれる恐れがあるとしたら、あなたならどうするのか？

2014年（平成26年）6月、災害対策基本法が改定され、大きなポイントは2つ。ハンディキャップを持つ障害者に対するケア、福祉避難所創設に関することと、避難所に避難しない在宅被災者に対する支援に言及した点である。

なぜ「すぐ避難所に行く」と答えるのですか？

2015年10月28日 防災アドバイザー 岡部梨恵子

<http://okabekataduke.info/2015/10/28/%E3%81%AA%E3%81%9C%E3%80%8C%E3%81%99%E3%81%90%E9%81%BF%E9%9B%A3%E6%89%80%E3%81%AB%E8%A1%8C%E3%81%8F%E3%80%8D%E3%81%A8%E7%AD%94%E3%81%88%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8B%EF%BC%9F/>

あなたは、避難所に行けば何とかかなと思っていませんか？何とかかなと思う理由を話してください。もちろん・・・避難所というところは、公から支援物資などが届き、生活がなんとか出来る場所ではあります。しかしその一方①盗難 窃盗、②痴漢行為、性犯罪、③いざこざ、④感染症の危険、過去の大震災の避難所であった事件、出来事です。また体調面でも不眠になったり、体調不良になってしまう方がたくさんいました。こんなこと聞いても、あなたは積極的に避難所に行きたいですか？

それならライフラインがストップしていても在宅に留まり、生活することも考えておきましょう。在宅避難といいます。あなたは大地震が起きたら、「必ず避難所に行かないといけない」と思っていましたよね。でもそういうわけではないのです。行くかどうかは下記の判断で決めればいいのです。大きな揺れがおさまったあと、①まわりの様子を確認、②家の被害を判断、で決めてください。

避難が必要かどうかを考えて、行動をするようにしましょう。危機管理教育研究所代表国崎信江さんもこう言っています。私自身支援活動を通して、どれほど避難所での生活が厳しいものか、目の当たりにしてきました。被災地でも自宅で生活できることが幸せであることから、「避難しなくてもよい家作り」を強く意識しました。とのことでした。

在宅避難者 2万4千人 県全体のほぼ半数

2011年4月5日 岩手日報 WEBNEWS

http://www.iwate-np.co.jp/311shinsai/sh201104_1/sh1104052.html

東日本大震災で自宅の被災は免れたものの避難所に通い給食や物資の提供を受けている「在宅避難者」が2万4327人と、全避難者の半数を占めることが4日、県災害対策本部のまとめで分かった。電気や水道などインフラの復旧が進んでいないことや地域の商店が被災していることなどが要因。一部避難所では在宅者に物資が十分行き渡らないケースもあり、県は拠点となる避難所の自治組織づくりなどを通して、在宅者の支援に力を入れる。

県の3日現在の全避難者は、4万9020人と前回（3月31日）調査より7045人増加した。内訳は避難所生活者が2万4693人、在宅は2万4327人。自衛隊などの協力を得て、大づかみだった在宅者の人数調査を行い、避難者総数が大幅に増加した。在宅者は陸前高田市の9757人が最多で、大槌町6848人、大船渡市の3492人と続く。

陸前高田市高田町の男性（43）は母と2人暮らしで避難所からの食料で生活する。断水の長期化が一番の不安といい、「風呂の水も給水所からペットボトルで運んでいる。母は足が悪いので大変だ」と話す。戸羽太市長は在宅避難者について「救援物資を我慢してしまい遠慮がちな面もうかがえる」としながら「現時点では自衛隊や消防などがニーズの把握も含めてよく対応してくれている」と語る。

一方、大槌町吉里吉里地区は被災を免れた山側の集落で、他地区から親戚の元に身を寄せる人が多い。久保豊（とよ）さん（62）宅では12人が生活。近所の避難所から食料を受け取り、自衛隊の給水が頼り。町内の商店やガソリンスタンドは被災しており、久保さんは「配給がなければ生活に困る」と訴える。同町は在宅者のために避難所の物資を定期的に配給するなど支援を続けている。ただ、県によると行政の周知不足もあり、避難所の物資を在宅者に十分渡さず、トラブルになるケースもあるという。県総合防災室の越野修三特命参事は「自治組織がしっかりしている避難所は在宅者への物資供給がスムーズにできている。在宅者の実態把握を進めるとともに、避難所のコミュニティづくりを支援したい」と話す。

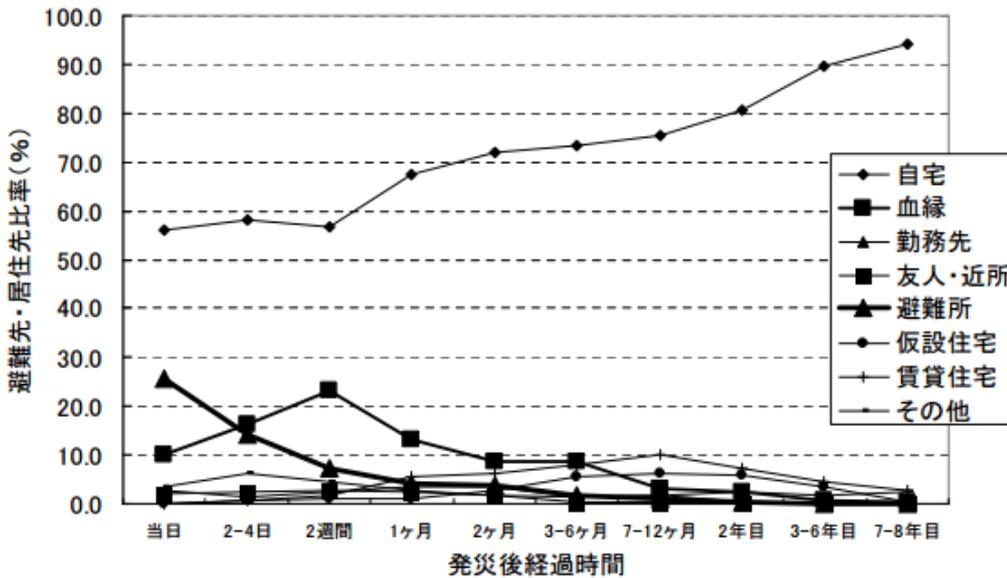
既往災害における避難者の避難先等の選択事例

避難者に係る対策の参考資料

<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chuobou/senmon/shutohinan/pdf/sanko01.pdf>

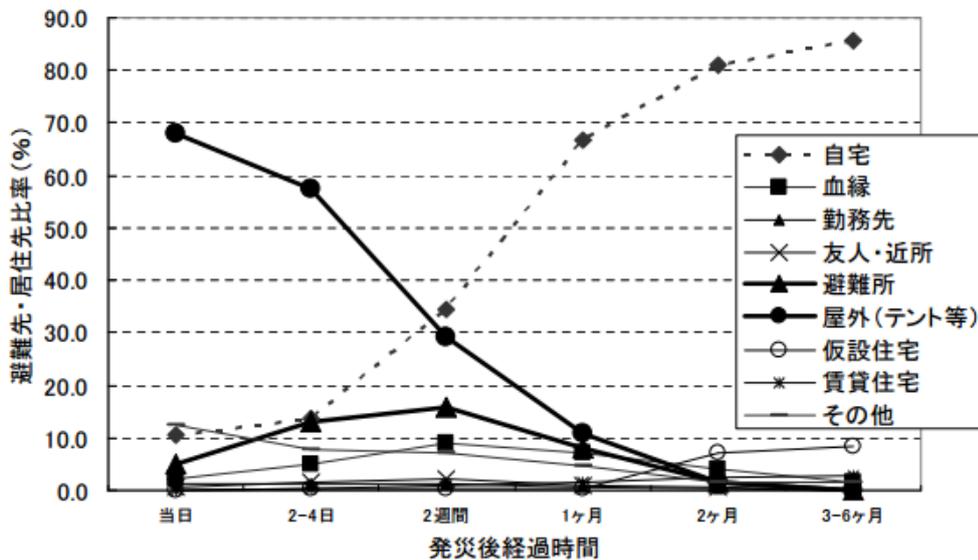
阪神・淡路大震災における自宅以外の避難先を見ると、当日は避難所が最も多いが、数日後以降は血縁宅に避難した人が最も多かった（発災当日における自宅外避難の比率は避難所 58%、避難所以外 41%、2～4 日後では避難所 34%、避難所以外 66%）。

阪神・淡路大震災(調査対象地域:神戸市)



新潟県中越地震では、発災後数日間には屋外避難者が最も多かった。また、阪神・淡路大震災とは異なり、血縁・知人宅避難者よりも避難所避難者が多かった（新潟県では血縁宅が被災地内のごく近隣にあるため避難先にならなかったことや、コミュニティの結びつきが強く避難所生活が不快・不便ではなかったことが理由としてあげられる）。

新潟県中越地震(調査対象地域:小千谷市・川口町)



出典)「新潟県中越地震における被災者の避難行動と再建過程－総務省消防庁及び京都大学防災研究所共同実施調査－」(木村・林・立木・田村・堀江・黒宮、地域安全学会論文集、No.7、2005)より作成

2. 日常備蓄のすすめ

自然災害に備えた自宅での備蓄について ～「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開～

http://www.japan-retail.or.jp/information/pdf/20151005_3.pdf

ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない恐れがある。首都直下地震等による東京の被害想定（平成 24 年 4 月東京都防災会議）報告書によると、各々のライフラインの機能を 95%回復させるのに要する目標日数は、電力が7日、通信が14日、上下水道が30日、都市ガスが60日となっている。

道路等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい恐れがある。自宅の倒壊等を免れた多くの都民は、当面こうした環境のもと、自宅に留まって生活することが想定される。都の想定だと避難所での生活が最大220万人、自宅での生活が約1000万人と想定している。

これまでは、「備蓄」を、長期保存できる食料品（乾パン・アルファ化米等）で普段活用しないものを用意する特別な準備と考えられてきた。しかし自宅で生活する場合に備えた日常備蓄は、特別な準備を必要とするものではなく、日頃から自宅で利用、活用しているものを少し多めに備えることで、災害時にも活用することができる。

◆ 日常備蓄のイメージ



主な備蓄ユニット（常にキープしておく分）

参考モデル（夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人の家族構成）

（食品）

□主食・無洗米 5kg、トトご飯6個

・乾麺 1パック、即席めん 3個（カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい）

□主菜・缶詰（さばのみそ煮、野菜等）各6缶（加熱しなくても食べられる）

□レトルト 9パック

- 缶詰（果物等） 1 缶
- 野菜ジュース 9 本（野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う）
- 飲料（500ml） 6 本
- チーズ、かまぼこ等 各 1 パック（加熱しなくても食べられる）
- 菓子類 3 個
- 栄養補助食品 3 箱、健康飲料粉末 1 袋
- 調味料 各 1 式
（日用品）
- 大型ビニール袋・ごみ袋 各 1 パック（30 枚）
- ビニール袋 1 袋、救急箱 1 箱
- ラップ 1 本
- ティッシュペーパー 1 パック（5 個）
- トイレットペーパー 1 パック（12 ロール）
- ウェットティッシュ 1 パック（除菌 100 枚）
- 使い捨てコンタクトレンズ 1 箱（1 か月分）
- 使い捨てカイロ 1 袋（10 個）
- 点火棒 1 個

“在宅避難” 防災セット

“在宅避難” 向け防災セットの中身とは
 2014 年 08 月 23 日 日経トレンドィネット、危機管理教育研究所 国崎信江
<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/column/20140812/1059509/?rt= nocnt>

室内外、特に室内にはいろいろなダメージがある。掛け時計や花瓶などが落ちたり、食器棚などが倒れたりして、ガラスや陶器の破片が散らばっている状況が想定できる。そのため、最初の作業は床、ソファ、ベッドの上などの「掃除」。“在宅避難” 防災セットに入っている、軍手、袋、ガムテープはガラス片などの掃除には絶対必要で、耐切創仕様の軍手を用意しておく、ガラス片などを拾う場合にも普通の軍手より安全である。拾ったガラス片も普通のビニールのゴミ袋では破れてしまうので、「ガラ袋」を用意しておく。ガムテープは細かい破片を集める際に有用である。

掃除のときに使う防じんマスクも、ぜひ用意したいアイテム。普通のマスクだとウイルスの予防にはいいけれど、粉塵は目詰まりしやすいので排気弁のあるタイプだと心強い。防じんマスクは屋外への買い出しのときにも使える。

防災セットには、ブルーシートを用意しておく。掃除の後に、ブルーシートを敷くことで、破片などを気にせず食事や体を休ませる場所を確保できる。また、窓など割れた場合の応急処理にも活用できる。

生活を続けるうえで欠かせないのが「照明」である。多くの人は停電時の明かりを確保するには「懐中電灯」を連想するかもしれないが、「ランタン」のほうが室内では役に立つ。懐中電灯は何かを探したり、歩く方向を照らすなどの場合は効果的であるが、食事やくつろぐときなど部屋全体を照らすには照

明の代わりになる「ランタン」が便利である。お互いの顔が見える安心感のなかで食事ができるように“在宅避難”防災セットではランタンが有用である。その一方で、料理や洗い物などの作業では、懐中電灯よりも手元を照らしながら両手が自由に使えるヘッドライトが重宝する。防災セットには、2人が同時に作業できるようにヘッドライトを2個入れておく。

手回し充電もでき「ラジオつき懐中電灯」もよい。スマホをフル充電するにはパワーに欠けるので、これだけに頼るのは無理であるが、緊急用に電話をかける、といったときには便利な機能である。それと、生活を続けるうえで明かりのほかに重要になるのが情報で、ラジオが付いていると活用できる。

防災セットには、簡易トイレセットも必要である。これはトイレの便座そのものは壊れていないけれども水が使えない、という場合に便座にセットして汚物や汚水をためて凝固剤で固めるものである。臭いもれ、汚物が見えにくいなどの配慮も大事。

防災セットに抗菌剤を入れておくと、断水時には本当に便利である。トイレの後の手はもちろん、全身に使い、ドライシャンプーにもなる。アルコールを使っていない肌にもやさしいタイプがいい。他にケガをしたときの包帯、傷に直接巻いてしっかり止血できるパッドが一体化しているタイプがあれば応急対応ができて安心である。

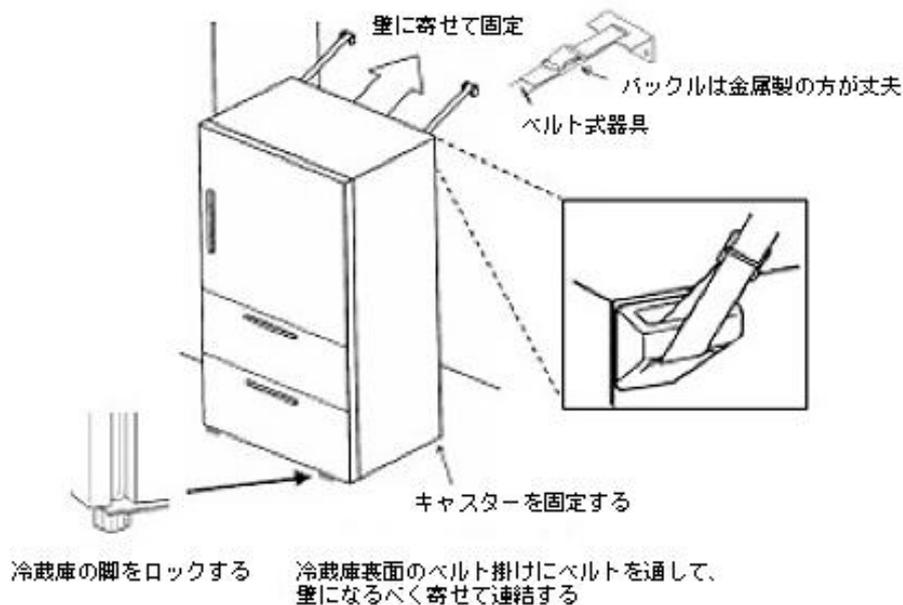
在宅避難時の食事の豊かさを左右するのは、食材の保管庫である冷蔵庫が転倒せず、食材が使える状態で保管されていること。そのためには冷蔵庫の転倒防止を講じておく必要がある。

東京都防災ホームページ

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000027/1000289.html>

冷蔵庫の転倒防止

最近のドアの多い大型冷蔵庫の中には、重量が100キログラム近くに達するものがあり、地震による転倒や移動は大変危険である。また、冷蔵庫の底には運送や、配置換えの便を考えてキャスターが付いているが、地震の揺れで容易に大きく移動することがあることから、脚の部分のロックを行うとともに、転倒防止対策を実施する必要がある。冷蔵庫の移動・転倒防止には、冷蔵庫の上部をベルトなどで背面の壁と連結することが有効だと考えられる。



推奨される設置方法

- 上部をベルト式器具などで背面の壁と連結する。
- キャスターを固定する場合は必ず上部固定も併用する。
- 冷蔵庫の固定脚を引き出し、ロックする。

[防災の日] あなたの家は大丈夫？自宅避難で乗り切る防災グッズ
 2014年9月2日 マイカジスタイル とっておき TIPS
<http://mykaji.kao.com/16247/>

カセットコンロとガスボンベ

IHの場合は早ければ1週間で使えるようになるが、ガスの場合、復旧までの約1カ月間はカセットコンロを使って料理をすることに。そのためのボンベも準備しておかなければならない。1日3食作るのに使った場合、1本のボンベで2日分。1週間なら4本程度、1カ月では15本必要である。缶が腐食しないかぎり期限なく使えるので、しっかり買い置きしておくようにする。

スゴ技Q これならできる！災害食
 2015年9月1日 NHK あさいチ
<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2015/09/01/01.html>

キッチンバサミと皮むき器

キッチンバサミでまな板を使わずに切る「空中調理」をすると、衛生的に料理をすることができる。皮むき器はキッチンばさみ同様、空中調理ができるだけでなく、薄く切れて火がとおりやすくなるので、燃料の節約になる。

ラップやポリ袋

洗い物を減らすためにラップをお皿に、ポリ袋をおわんに敷くことで、水の節約ができます。

アルミホイルとクッキングシート

アルミホイルやクッキングシートをフライパンに敷くことで、水の節約ができる。

YAHOO JAPAN 知恵袋

http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1051659455

アルミ鍋やアルミホイルを使うとアルツハイマー病になると心配する人もいるが、そう言われる根拠となったのが、アルツハイマー病の患者の脳にアルミが蓄積している、と言う論文が発表されたことがきっかけである。しかし、これは「アルミを食べるとアルツハイマーになる」ということではない。アルミニウムイオンは水に溶けやすいのですぐに体外に出ていくので、普通にアルミホイルを使用している限りそれで健康被害が出ることはないという。

3. 避難所へ避難か在宅避難かを決めるポイント

なぜ「すぐ避難所に行く」と答えるのですか？

2015年10月28日 防災アドバイザー 岡部梨恵子

<http://okabekataduke.info/2015/10/28/%E3%81%AA%E3%81%9C%E3%80%8C%E3%81%99%E3%81%90%E9%81%BF%E9%9B%A3%E6%89%80%E3%81%AB%E8%A1%8C%E3%81%8F%E3%80%8D%E3%81%A8%E7%AD%94%E3%81%88%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8B%EF%BC%9F/>

(避難所に避難すると決めるポイント)

- ① 宅建物の破損が大きい
- ② 余震などで建物が大きく破損する恐れがある
- ③ 近隣で火災や土砂崩れ、津波などの危険がある
- ④ 行政から、避難勧告や避難指示があったとき

(避難しないで自宅に留まると決めるポイント)

- ① 自宅建物の破損が少ない
- ② 余震が来ても安全だと判断できるとき
- ③ 近隣に火災や土砂崩れ、津波などの危険性がないとき
- ④ 生活するのに大きな支障がないとき

4. 災害に遭った家を片付け避難生活できるようにする

災害時の備えに加えたい、女性が必要な物と被災後の掃除用具

NHK そなえる防災 2013年12月3日 国崎 信江（危機管理教育研究所代表）

<http://www.nhk.or.jp/sonae/column/20131127.html>

建物の構造に被害がない場合、多くの人が住み慣れた自宅に戻ることを希望する。今後、都市部で大きな地震が起きた時も、マンションの自室で生活を希望する人も多くなる。ところが、それを阻むのが室内の破損物である。物の固定や飛び出し防止対策など室内の安全対策が十分に施されていないければ、家具や家電製品が転倒、飛来落下し、さらに棚から飛び出した書籍や食器、生活雑貨類が床に飛散して足踏みのない状態になっている。

被害を受けた多くの被災者がうんざりするの、どこから手をつけていいのかわからないほどの破損物の多さ。室内の後片付けは想像する以上に絶望的な気持ちになってくる。大切なものを失った喪失感、思い出を壊された虚無感、今後の片付けに対する疲労感、失ったものを買い替える財政的な不安感など、住む人に与えるダメージは大きいものである。このダメージを少なくするには、事前対策として生活にあまり必要ないものは潔く処分して、物を少なくする「整理」と、必要なものを失わないようにする「転倒・飛散防止」対策が有効である。その上で、準備品として被災した時用の掃除用具を用意しておくとうい。

後片付けで一番厄介なのが、割れたガラスの取り扱いである。室内には、窓ガラス以外にも照明のガラス管や食器類、装飾類の割れ物が意外と多くある。壊れた家具を排除する際にも、ガラスを触ってけがをすることが少なくない。自宅で暮らそうにも、ガラスが散らばっているのは安心して室内で過ごすことができなくなる。けがをすることなく、寝る場所や食事ができる空間を確保するには、早期に後片付け・掃除を始めなくてはならない。

ところが、日常なら掃除機が使えても、災害時は停電していることが多いので使えない。そのために準備したいのが、ほうきやちり取りなど電気を必要としない掃除道具である。ぜひ準備してもらいたい必需品は、とがった物をつかんでもけがしにくい「突き刺し防止手袋」、ガラスを踏んでもけがをしない「安全靴」、破損物を破棄するのに役立つ「ガラ袋・土のう袋」である。

後片付けは、まず手袋をはめた手で大きな破片を袋に入れ、ほうきやちり取りで目につくものを拾う。細かいガラス片は粘着ローラーやガムテープで取り除く。この時点で床がきれいになったように見えても、ガラス片の見落としがあるかもしれないので念のためにブルーシートを敷くとよい。

窓ガラスが破損し、窓枠に破損した残りの欠片があればけがに注意しながら取り除き、その後にブルーシートで窓を覆い、強力な粘着力のテープでブルーシートを固定する。これで雨風の侵入を応急的に防ぎ、さらに、不審者の侵入を防ぐために窓際に家具を移動させればより安心である。特にバルコニーの窓ガラスなど侵入されやすい窓が破損した場合には、人感センサーで点灯するライトを設置する、防犯砂利を敷くなどで侵入者への威嚇・早期発見ができるようにしておく。いつでも異常を周りに知らせるように防犯ブザーや笛を用意しておくことも忘れないようにする。

また、風水害、土砂災害、津波の被害を受けた場合には泥汚れもありますので、バケツ、シャベル、長靴、作業着、抗菌剤などがあると重宝する。被災地では余震が落ち着くなどの時間の経過とともに自宅の後片付けをする人が多くなり、それに伴い掃除用具を求める声も多くなった。後片付けに必要な道

具はすぐに売り切れるので、あらかじめ用意しておくことが勧められる。



いざというときに役立つ後片づけに必要な道具

© 国崎信江



中学校に登校する前、民宿を営む自宅の片付けを手伝う柏原圭吾君＝25日午前、長野県白馬村
<http://www.asahi.com/articles/photo/AS20141126000350.html>



2011年3月11日 仙台市太白区 自宅 震災直後、全ての物が落下した脱衣所

<http://recorder311.smt.jp/blog/30540/>



堀之内地区の民宿「大わで荘」では片付けが行われているが、大部分は手付かずのまま。主人の津滝晃憲さんも荷物をかき分けるようにして奥へと進んでいく（28日午前、長野県白馬村神城（川口良介撮影）

<http://www.sankei.com/photo/story/news/141129/sty1411290002-n1.html>



天井近くまで浸水するというのは、マジで家ひとつがまるごと洗濯機にぶち込まれて丸洗いされたような状態になる 浸水被害の常総市

<http://togetter.com/li/874207>

5. 災害に遭った家の屋根の応急補修

東日本大震災 被災地調査報告書 急がれるガイドライン工法の普及

平成 25 年 3 月 三州瓦CA研究所

http://www.yane.or.jp/news/newsimg/File_7.pdf

東日本大震災における、東北南部、関東北部を中心に多く発生した瓦屋根の被害住宅の概況は、震度の割に倒壊した住宅は少ない、築年数の古い住宅に多い、地盤の弱い土地に建っている住宅に多い、屋根の棟部に多い（棟の一部または全部が被害）、被害の発生率は地域差がある、住宅は屋根以外でも壁やサッシなどで被害が発生している。

また被害があった棟は、土で固定された棟施工で、築 20～40 年の比較的古い建物、棟瓦や棧瓦を葺土のみで固定（経年変化で葺土の固定力が低下）、ガイドライン工法以前の一般的な工法となっていた。いっぽう被害が少なかった棟は、ガイドライン工法（平成 13 年策定）に基づいた棟施工で、築 10 年以下の比較的新しい建物の棟、棟瓦を金具、銅線などにより建物本体部分から固定施工したものであった。

さらに被害に遭った場合、ブルーシート 2 次被害を避けるため、ブルーシートは必ず脱落した瓦を取り除いた上で被せ、またシート養生が長期化する場合、3～6 カ月で業者に点検を依頼すること。また棟の一部分だけが崩れている場合でも、実際には棟部全体の耐震性が不足している場合が多いため、一部補修だけを希望する場合は、その点を工事店に確認するようにする。



瓦の壊れた家（坂浜）

<http://fcfp2.blog93.fc2.com/blog-entry-255.html>

地震による緊急応急工事
鎌ヶ谷市（株）オオノ リフォーム

<http://11reform.net/index.php?%E7%93%A6%E5%B1%8B%E6%A0%B9%E8%A3%9C%E4%BF%AE>

平成 23 年 3 月 11 日午後に発生した地震。それにより、瓦が壊れてしまった住宅が多い。当社は応急処置とし依頼のあった顧客に対し、緊急対応処置を行った。これにより、雨漏れを防ぐことが可能で、その後は随時瓦職人と打ち合わせをし、随時補修工事を行っていく。



6. 在宅避難での水の確保

阪神・淡路大震災の経験に学ぶ

2002年1月 国土交通省 近畿地方整備局 震災復興対策連絡会議

<http://www.kkr.mlit.go.jp/plan/daishinsai/index.html>

避難生活において、ライフラインの断絶により一番困ったのは水の確保であり、とりわけトイレの水が確保できずに困った。多くの被災者は、水が十分に使えないことによって、洗濯や風呂が制限された。

電気はさておき、水に一番苦労した。寿司屋や豆腐屋などには井戸があったのでもらいに行き、何とか飲料水はまかなえた。トイレの水は近くのゴム工場跡地に井戸があったのでバケツをひもで吊してとり、ポリ箱に入れ、台車にて運んで使用した。また荻藻川の水をポンプで汲み上げ、これを利用した箇所もあり、また、地下に溜まった水が一定時間で放水されるのを利用したりして用を足した。そのうちに給水車が来るようになり、救援物資とボトルも入るようになり一段落したがトイレ、洗濯の水はやはり不足した。(被災地の自治会長)

水が出なかったこと。水道が止まり、プールの水も消火活動に使い果たした。トイレの清掃が出来なかったのが苦しかった。雨水を貯め、使用したのを覚えている。冬なのでよかったが、夏場なら大変なことになったと思う。(避難所となった学校の当時の校長等)

水道の断水は風呂もさることながら、トイレ(想像以上に水がいる)のために日に数回(20リットルのポリタンク2個)の水運びをした。安全のためエレベーターを数日止めたこともあり、4階以上や年輩入居者には大変だったと思う。それに比べれば煮炊きや飲み水は量的にも大きな問題ではなかった。(被災地の自治会長)

在宅避難時に必要とされる水は、飲料水で1人1日3リットルとされている。コップ半分の水で目を洗ったり、歯磨き後のうがいも可能である。しかし野菜を洗ったり、食器を洗ったり、手を洗ったりすることはできない。

多くの自治体で応急給水を行う場所は、避難所でそこまでは住宅密集地ならば10分程度、在宅避難の最も多くなる郊外ならば、給水場所まで20分以上かかる場合も想定される。飲料水のためにコック付きの20リットルポリタンクがホームセンターなどで売られていて、台所の作業台の上に置くと水道代わり便利であるが、給水場所からの運搬には、肩に担ぐ大きな買い物袋や折りたたみキャリーなどが必要となる。

7. 在宅避難時の食事

鍋でおいしいご飯の炊き方

お鍋で♪おいしいご飯の炊き方

2008年9月1日

<http://cookpad.com/recipe/636578>

一合分をテフロンの片手鍋 18cm を使用して炊く

お米一合 (150g)

水 1 カップ (200ml)

(ちなみに、1.5 合は米 225g+水 300ml、2 合は米 300g+水 400ml)

- ・お米は研いでざるで水を切り鍋に入れて分量の水にひたしておく。(無洗米ならば洗う必要がない) 最低でも 30 分は置いておく。
- ・ご飯を炊いていく。最初は強火で沸騰してきたら (蓋を開けて確認しても OK) 弱火にし、そのまま 10 分火にかける。
- ・10 分経ったら 5 秒程強火にしてから火を止めて、そのまま 10 分蒸らす。蓋を開けたら全体をさっくり混ぜてできあがり。

鍋で炊く焼き鳥缶で炊き込みご飯

超簡単! 焼き鳥缶で炊き込みご飯

2011年6月26日

<http://blogs.yahoo.co.jp/iwana39over/62935269.html>

材料 (1~2 人前)

お米 1 合

焼き鳥缶 1 缶

水 200cc (焼き鳥缶のタレと野菜から出る水分を差し引く)

人参、大根、エノキ、シメジ (冷蔵庫の残り物など、お好きな野菜を) 適量

ネギやきざみ海苔など 適量

- ・お米は研いでざるで水を切り鍋に入れて分量の水にひたしておく。
- ・水で浸しておいたお米に、焼き鳥缶 (具とタレ) と切った野菜を加える。
- ・最初は強火で、水が沸騰して吹きこぼれそうになったら、弱火で 10 分~15 分。(聴覚と嗅覚を最大限に生かして、チリチリと音がし出したら水分が飛んだ状態、焦げた匂いがだしたらヤバイ即、火を止める。)
- ・10 分~15 分蒸らし。

鍋で炊く缶詰炊き込みご飯としては、「ツナ缶と干し椎茸の炊き込みご飯」、「さば缶とひじきの炊き込みご飯」、「さんま蒲焼缶の炊き込みご飯」、「鮭中骨缶の炊き込みご飯」、「マグロフレークの炊き込みご飯」、「イカのうま煮缶の炊き込みご飯」、「さば缶のカレー風味炊き込みご飯」などさまざまな炊き込みご飯が CookPad に載っている。

スゴ技Q これならできる！災害食

2015年9月1日 NHK あさいチ

<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2015/09/01/01.html>

東日本大震災を経験した宮城大学准教授・石川伸一さんに教えていただいた、被災生活で特に役に立った乾麺は「パスタ」。水が貴重な中、パスタのゆで汁を捨てずに、インスタントのスープのもとを入れて、スープパスタにすることができるからである。パスタは塩分がないため、ゆで汁をスープにすることができるが、塩分を含むうどんやそうめんのゆで汁はしょっぱくなりがちのため、薄めずにスープにするには向いていない。

茹でずにスープパスタ

材料（少なめ2人分）

早ゆでパスタ 100グラム

クラムチャウダースープの素（インスタント） 2袋

水 適量（インスタントスープの素で使う水＋パスタの吸収する水量）

- ・鍋で水を適量沸かす（小さめの鍋で少なめの水で沸かすと水、燃料を節約できる）。
- ・沸騰したら鍋に入れやすいよう、パスタを半分に折ってからゆでる。
- ・3分（パスタによって決められているゆで時間に合わせる）たったら、火を止め、スープのもとを入れ（好みによって1～2袋）、だまにならないようによくかき混ぜる。

茹でずにナポリタン・スパゲティー

別湯でなしのナポリタン

2010年12月2日

<http://cookpad.com/recipe/1300215>

材料（少なめ2人分）

パスタ 100g

水 350cc程度

オリーブオイル 小さじ1

塩 小さじ1/2

鶏がらスープの素 小さじ1

ケチャップ 大さじ3

塩・胡椒 お好みで

ツナ缶 1缶

玉ねぎ 小1/2

ピーマン 1個

にんじん 小1/3本

にんにく 1片

- ・材料を切る。玉ねぎはスライス。ピーマンは細切り。にんじんは長方形に切る。にんにくはみじん切

り。

- ・フライパンに水を入れ沸かす。沸いたら調味料を入れてよく混ぜる。パスタを入れ、軽く混ぜ、ふたをして表記時間通り茹でる。
- ・表記時間通り茹でたら、ふたをとり、切っておいた材料とツナ缶を投入し、水気がなくなるまで煮る。
- ・最後に塩・胡椒で味を調える。皿に盛ったらお好みでパルメザンチーズをふりかけて完成。

茹でずに炒める焼きそうめん

邪道で美味しい焼きそうめん

2011年1月2日

<http://cookpad.com/recipe/1319214>

材料 (少なめ2人分)

素麺(乾麺) 100g

ツナ缶 1缶

キャベツ 1/8玉程

ネギ 少々

油 適量

水 100cc程度

塩・胡椒 適量

- ・フライパンに油を敷き、ツナ缶(中のオイルも使用)と細めに切った野菜類を炒める。
- ・そこに麺を乾麺のまま入れる(麺が長い場合、半分に折って入れる)
- ・水を振り入れ、軽く混ぜたら蓋をして1~2分。
- ・麺がしんなりしてきたら、箸で麺と具を絡めつつ水分を飛ばす。まだ硬いようならば水を少しずつ足して調節する。
- ・塩・胡椒で味を調える。

8. 在宅避難時の用便

被災者悩ます便秘 水分不足や心労、1週間出ない人も

2011年3月22日 朝日新聞 DIGITAL

<http://www.asahi.com/special/10005/TKY201103210280.html>

東日本大震災の被災地で便秘に悩むお年寄りや女性が増えている。大地震があった11日以来1週間以上便が出なかった人も。慣れない避難所暮らしが影響しているようだ。「おばあちゃんが、おなかที่苦しいというんです。診てやってもらえませんか」宮城県石巻市の高台にある避難所を訪れた石巻赤十字病院の医療チームに80歳の女性の家族が訴えた。もともと3日に1回だった大便が1週間以上出ないという。横になったまま起き上がれなかった。

長野県医師会から派遣されたミサトピア小倉病院看護師の高山順一さん(37)が、女性のおなかを「の」の字にマッサージしながら、ビニール手袋を二重に着け、肛門(こうもん)に指を入れ便をかき出した。栓のようになっていた肛門付近の便が少しずつ動き出し、10～15分後、たまっていた便が出てきたという。

「スッとしました」と女性の表情が和らいだ。高山さんは「水をたくさん飲んで。できれば軽い運動も」と助言した。女性は震災で生活が乱された心労や、疲れが重なって便秘がひどくなったようだ。「言い出しにくく、最後の最後まで我慢してしまう。悩んでいる人は大勢いると思います」と高山さん。同行した工藤猛医師は、お年寄りや女性を中心に、避難所で暮らす人たちの半分以上が便秘に悩んでいるとみる。

名古屋大准教授の葛谷雅文医師(老年科学)によると、避難所暮らしになって食事や排便の習慣が変わったり、水分や運動が不足したりすることが便秘の原因と考えられる。ストレスや、避難所での食事に野菜や果物などが不足しがちなことも関係する。3日以上出ないと、腹痛などの症状のほか、便が固く栓のようになって出にくくさせるので早めの手当てが必要だという。

避難所暮らしの中で改善を図る方法もあるが、難しい場合もある。そのときは医師に診てもらい薬物療法になるが、「お年寄りには、心臓や腎臓の機能が弱っている人や、緑内障や前立腺肥大症のある人が多く、使ってはいけない薬もあるので注意が必要です」と言う。(熊井洋美、寺崎省子)

在宅避難で水洗トイレを使う場合、水洗のための水をどうするかが問題である。水洗便器の1回の洗浄水は1990年頃までは13リットルが一般的、最近は節水型便器だと4リットル程度のもも出ているが、1回10リットルは想定しておきたい。自宅に井戸があるとか、大容量の雨水タンクがある場合はともかく、震災で断水状態での水洗トイレの使用は期待しないほうがよい。

長蛇の列、悪臭、不衛生……。自前トイレがあると安心

プレジデント Family 2012年10月号 土井ゆう子

<http://president.jp/articles/-/7524>



簡易トイレ 抗菌消臭トイレ処理セット マイレット S-100

参考価格： ￥ 15,750

Amazon 価格： ￥ 12,800 & 関東への配送料無料

まず凝固剤と便器にかぶせるポリ袋、持ち運び袋がセットになっているところがいい。ポリ袋は別途用意しておけばいいのかもしれないが、非常時であわてているときなら、あらかじめ必要な数だけセットになっているほうが助かりそうだ。また公的機関で凝固剤の抗菌性が試験されていて、その結果、大腸菌やアンモニア産生菌、黄色ブドウ球菌等に対して初期抗菌効果（試験 1 時間後で生菌数はほぼゼロ）および抗菌性維持効果（試験 24 時間後でも生菌数はほぼゼロ）が証明されている点に信頼が持てる。しかも大人 1 回分が 7 グラム。100 回分セットを買っても場所をとらずに備蓄できる点もいい。

抗菌性凝固剤を振りかけるだけで、あとは可燃ごみとして処理できる。既存の便器やポータブルトイレに排便袋をかぶせて使用するので、トイレが汚れる心配もない。S-100 には汚物処理用の抗菌性凝固剤と排便袋が 100 回分、そして可燃ごみとして処理する際に便利な大型外袋が 10 枚セットになっている。

9. 被災者自宅敷地内に公費ユニットハウス設置

避難者に係る対策の参考資料

<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chuobou/senmon/shutohinan/pdf/sanko01.pdf>

平成 16 年度新潟県中越地震では、新潟県は、11 月 7 日に、被災者の自宅敷地内に設置するユニットハウス等を利用した分散型避難所を設置することとし、約 180 戸を準備した。11 月末で設置戸数は約 50 戸であった。設置期間は、自宅の修理が完了または仮設住宅への入居が可能となるまでとされた。50cm 以上の積雪には耐えられないことから、本格的な積雪期前には撤去する予定とされた。なお、トイレ、水回り、冷暖房等は付いていない。



新潟県中越地震におけるユニットハウスの設置例

出典) 神戸大学 HP (<http://www.kobe-u.ac.jp/usm/research/tyuetsu/1/hinanjo.pdf>)

10. 被災住宅の応急修理

避難者に係る対策の参考資料

<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chuobou/senmon/shutohinan/pdf/sanko01.pdf>

阪神・淡路大震災で発災 2 ヶ月後から災害救助法に基づいて被災住宅の応急修理が始まった。しかし被災した自宅を応急修理して住んだ世帯はわずかであった。災害救助法に基づく応急修理制度の適用を受けたのは 10,154 世帯と、半壊世帯全体の 4%弱であった。制度周知が不十分であったことや公費による家屋解体などによるものと見られている。

出典)「阪神・淡路大震災の総括・検証に係る調査」(内閣府)

(参考:神戸市における災害救助法に基づく応急修理)

- (1)対象世帯:住家が半壊し自ら修理する資力のない世帯
- (2)実施方法:市が派遣する業者が施工
- (3)修理箇所:台所、トイレ、居室、屋根の応急的修理に限定
- (4)限度額:29 万 5 千円以内

出典)「阪神・淡路大震災－神戸市の記録 1995 年－」(神戸市、1996)

また平成 16 年度新潟県中越地震では、発災数週間後から、災害救助法による住宅の応急修理が始まった。災害救助法による住宅の応急修理制度について、対象者要件、応急修理の範囲、事務処理方法について弾力的運用が図られた(本修理と併せた応急修理が可能、被災者が依頼した業者を指定業者と認定等)。・新潟県による支給金額の上乗せの支援もあった。住宅応急修理業者リストを 11 月 14 日に新潟県が公表した。応急修理に関する申請件数は、2005 年 3 月末時点で、総数 9,057 件、うち国制度分 6,124 件、うち県制度分 8,817 件となっている。

出典)「新潟県中越地震における住宅被害」(国土技術政策総合研究所、国総研アニュアルレポート 2006)

新潟県中越地震における応急修理制度の特例

□要件=所得等の要件を被災者生活再建支援法と同等にした。県は世帯年収にかかわらず大規模半壊、半壊世帯を対象にした。

□応急修理の範囲=積雪が近いこと、被災者が二度手間とならないように、本修理と併せて応急修理が実施できるようにした。(修理部位によって、国の制度では不可であるが県の制度では可というような詳細な基準があり、事務手続きが煩雑となった)

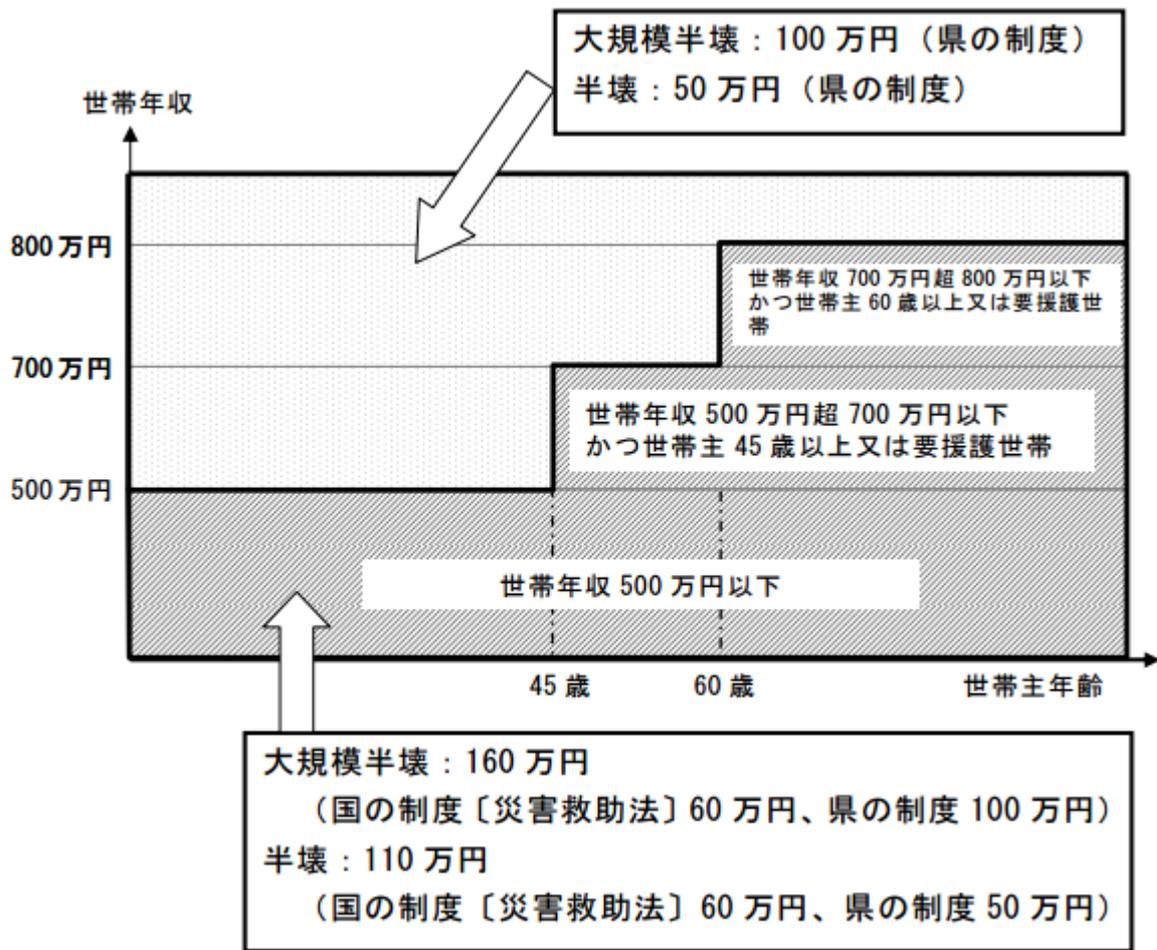
□事務処理方法=本来は市町村が施工業者を指定して実施するところを、被災者が依頼した業者全てを指定業者として取扱った。被災者が業者から直接見積をとって市町村に提出し、市町村が業者に発注し支払うという仕組みで実施された。

□期間=平成 16 年 12 月 22 日までに修理を完了することとされていたが、1 ヶ月ごとに延長され、最終的に平成 17 年 3 月 31 日まで延長された。(申込み期限は平成 16 年 12 月 31 日のままであり、間に合わないと判断して申込みをあきらめた住民から苦情が殺到した)

□内容・金額=新潟県による上乗せの支援もあった。

出典)「平成 16 年度新潟県中越地震における防災関係機関の活動実態調査報告書」(内閣府、平成 17

年 3 月) を基に一部修正



住宅応急修理制度における区分

出典)「新潟県中越地震 被災者生活再建の手引き (住宅の確保に向けて)」

(新潟県、2004) をもとに作成