

避難所トライアル2014報告

内山みどり・斉藤美沙季・佐藤文香

アウトライン

1. はじめに: トライアルを行うに至った経緯
2. 環境設定・タイムスケジュール
3. 避難ルートと設備の確認
4. まとめ: 事前事後の変化

トライアルを行うに至った経緯

- 陸前高田に実際に行ってみて感じたこと
→ 災害の恐ろしさ・日頃の防災意識の大切さ
- 私たちの課題
→ 東京で災害時に率先して動ける人に！
今から何かできることはないか

環境設定①

- 場所: グロ文室
- 時間: 9月14日(日)16:00
~9月15日(月)10:00
- 大学からの支給品
毛布、マットレス、飲料水、食料(乾パン・アルファ米)、ランタン、
手動ラジオ、ウェット・ティッシュ、簡易トイレ

環境設定②

- 基本的に水、電気は使用不可という条件
(ただし、自動感知式電灯やトイレは例外)
- 緊急時以外、携帯電話の使用禁止

大学からの支給品

フェルト製のマット
床に敷いて就寝時に使用

大学からの支給品

真空パックされた毛布
就寝時に使用



大学からの支給品

アルファ米に注水していただく



真空パックされた乾パン5枚入り

大学からの支給品

マグネットで設置可能な
ランタン



ラジオ付き
ランタン



簡易トイレ



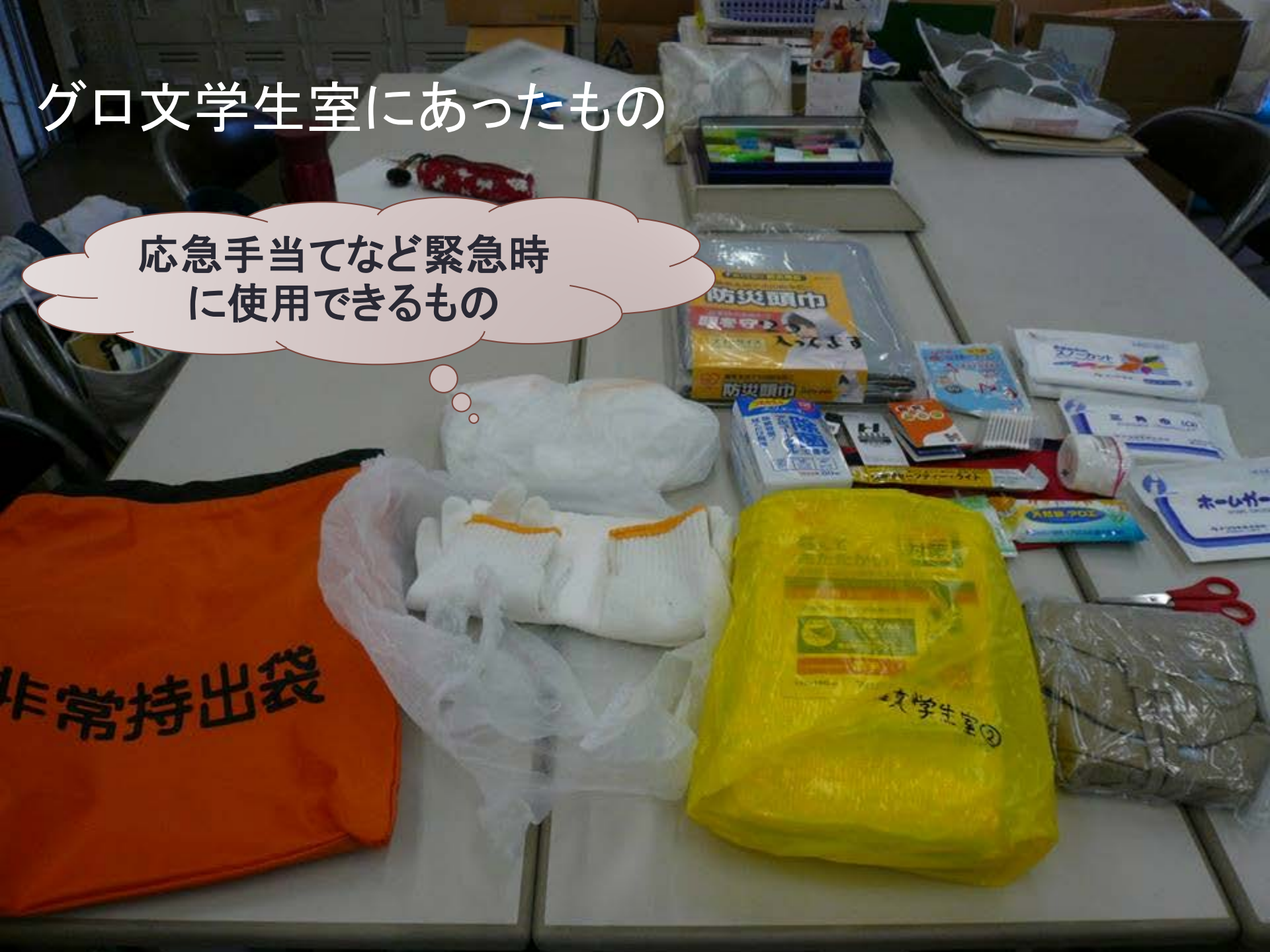
様々なところに使用で
きるウェットティッシュ

グロ文学生室にあったもの

応急手当など緊急時に
使用できるもの

非常持出袋

文学生室②



タイムスケジュール

【9月14日】

- 16:00 集合、趣旨確認、物品確認
- 17:00 避難経路確認①
守衛さんからの聞き取り
- 19:00 夕食、避難経路確認②
新聞を使ったアクティビティ
- 22:00 就寝

【9月15日】

- 7:00 起床、朝食、まとめなど
- 10:00 解散

お茶大における避難ルート および防災設備について



防災倉庫

グラウンド

体育館

災害用井戸

学生会館

図書館

災害時トイレ用マンホール

至護国寺
To Gokokuji Station

南門
South Gate

お茶大構内図

防災倉庫



災害備蓄品
(食料品)

「備蓄食料品
2017年中更新予定」



カバーを外した
災害用井戸

災害用トイレとなるマンホール



避難ルートについて

現状

- ・避難ルートにある急な下り坂や階段
→足の不自由な方にとって危険。
悪天候の日には足場が悪い。
- ・日没後の構内
→一部のルートでは一定の明るさはある。

防災設備について

現状

- 東日本大震災後に多くを設置。

→ きたくし整備

備蓄されているもの、想定される避難の流れをシュミレーションすることも**減災**のひとつ

まとめ：事前・事後の変化

避難所体験 参加者アンケート

事前

- 避難所生活において必需品は何だと思うか
- 実際の避難所体験をするうえで困難だと考えられることは何か

事後

- 必需品・あって便利なものは何だったか
- 実際に体験して、予想と同じであったか
- 直面した困難はどのように乗り越えたか
- 今回の経験を今後どのように生かしていくか

避難所生活において必要だと思われるもの

事前

- ・水
- ・食糧
- ・下着
- ・タオル
- ・新聞紙
- ・常備薬

事後

- ・ウェット・ティッシュ
- ・ライト
- ・バッテリー
- ・絆創膏
- ・生理用品

ウェットティッシュ

- ・汗を拭く
- ・汚れを取る
- ・化粧を落とす

☆長期保存可能

☆トイレに流せる

→様々な用途で使用可能



非常食について

今回使用したもの：乾パン、アルファ米

問題点

- ・乾パンは固い
 - 離乳食・介護食はあるのか
- ・腹持ちは良いが飽きの問題
- ・栄養の偏り
- ・アレルギーを持つ人への対応は



事前: 実際の避難所生活で困難だと思われることは

- プライバシーの欠如
- 家族・知人の安否、今後の生活への不安
- 食糧・水不足
- 衛生面

事後：実際に体験して

【衛生面】

「お風呂に入れない、手が洗えない、歯が磨けないことが辛かった」

【身体面】

「慣れない環境の中で十分な睡眠をとることができなかった」

「狭い部屋の中で雑魚寝したので、隣の人に足がぶつからないように気を使ってあまり眠れなかった」

「非日常の生活（部屋が暗い、水が流せない）が想像以上にストレスフルだった」

直面した困難とその克服法は

○非日常の生活がストレスフルだった

- ・周り与会話をする
- ・ラジオを聞いて外界とのつながりを持つ

○なかなか寝付けない

- ・ポーチを枕代わりにする
- ・毛布を腰の下に当てた
→自分なりの方法で
より寝やすいように工夫した



避難所「体験」をすることの難しさ

先行きの見えない今後への不安

- 一晩限りだとわかっていた、終わりが見えていた

食糧・物資不足

- 必要最低限のもの（水、食糧、物資）は揃っていた

見知らぬ人と狭い空間での避難生活

- 参加者全員が同年代の女子で、かつ知り合いだった

→精神的ストレスの部分の大きさを実感

日常にどのようにして生かすか

- 普段持ち歩くものを考え直す
(ウェットティッシュ、歯ブラシ、小型ライト、常備薬、マスク、眼鏡)
- 避難所やハザードマップの確認をする
- 非常用持ち出し袋の確認をする
- 家族と震災が起きた場合どのように行動するか話し合う
- 家具の転倒防止器具を付ける



今後の課題

- 今回のトライアルは参加者全員を健常者と想定していた
→けが人や病人の対応、応急処置はできるか
- 季節による違い
→冬にも行う
- 初対面の人と空間を共にするストレスは計り知れない？
- 周りの人に伝え、継続性のある活動にする

ご清聴ありがとうございました！

皆さんも、
いまだからこそ、
防災について考えてみませんか。
できることはたくさんあります！