

地域とともに

第1回 8/3

大学の避難時対応に  
ついて考える

淑徳大学 地域共生センター災害支援プログラム

# ともいき体験 ～淑徳大学ならではの体験学習～



体験を通して、自分で感じる。考える。

本学の建学の精神や伝統に触れながら行う、本学独自の実践活動。

学生自ら目的意識を持ち、活動するプログラムや地域で学び、地域で活かすプログラムが展開されています。



淑徳大学の「共生（ともいき）」の伝統を基に取り組んできたボランティア活動や地域活動をいっそう推進することを目指しています。



# 淑徳大学の災害支援活動とは？

- 淑徳大学は、東日本大震災、平成30年西日本豪雨、令和元年度台風などの大災害に被災された「地域」と「人」に寄り添いながら災害支援活動を行い、利他共生の実践をしてきました。
- 今後起こりうる災害に、学生・教職員・卒業生・地域の方と共に災害支援活動や支援環境の在り方について、模索し災害支援体制を構築していきます。また、災害が起こった時を想定し、災害時にとるべき行動や活動についての事例や実践、ワークショップを交えながら考えていきます。



## 地域共生センター 災害支援プログラムについて

- 全国の地域や学校で取り組みつつある防災教育の場の拡大や質の向上に役立つ共通の資産をつくることを目的に、新しいチャレンジをサポートする「防災教育チャレンジプラン」として実施するプログラムです。

◆主催：防災教育チャレンジプラン実行委員会、内閣府（防災担当）、  
国立研究開発法人防災科学技術研究所

- 体験やワークショップを通して、災害発生時の大学の防災について考えていきます。
- 「淑徳大学版 ファーストミッションボックス」を作る準備をしていきます。（※FMBは明日、みんなで体験します！）

## 連絡事項

- 活動中、事業の報告や記録のための写真・動画撮影を行うことがあります。（大学HPに掲載することがあります）後ろ姿もNGの方は声をかけてください。
- 交通費補助が出ます。今日、印鑑を忘れてしまった人は明日忘れずに。。。

# 8/3～4の流れ

8/3  
10:00～16:00

@千葉第一キャンパス

01

災害時の食を考える

- 実際の非常食の試食  
(防災時の食に慣れる)
- 炊き出し体験

02

災害時の状況を知る  
東日本大震災の事例

- 淑徳大学の被災状況について
- 当時→これからの防災を考える
- 被災時に必要なものを知る(ワーク)

03

学内を防災の視点で歩く

- ハザードマップ散歩

8/4  
10:30～16:30

@大里総合管理株式会社

04

自治体の防災を知る  
千葉市の事例

- 千葉市を中心に、自治体が現在行っている防災の施策や啓発活動を知る

05

避難所運営体験  
子どもとの避難を考える

- 「ファーストミッションボックス」を地域の子どもたちと体験する

05

2日間のふりかえり

- 2日間の体験をもとに、「いま、淑徳大学に必要な防災は何か」アイデアを出す

第二回：8/23-24へ

続く

# 自己紹介

- お名前
- 学部・学科・学年
- 参加したきっかけ（知りたいこと／期待していること）
- 夏休みに楽しみしていること／やりたいこと



# 非常食体験

…の、その前に！

## 非常食と切り離せない 「避難」と「備蓄」

- 「避難所」ってどんなところ？
- どんなものを日ごろから持っておけばいいの？





震災後すぐに必要な物

被災して3日間に必要な物

避難生活に必要な物

常に持ち歩きたい物

- 非常時の連絡先リスト
- スマートフォン（防災アプリを入れておく）
- 家族の写真
- 健康保険証

- 水（持ち運べる量）
- 簡易栄養食・ガム
  - ゼリー状の栄養ドリンクやチョコ、飴など、一時的に空腹を満たせる物を用意しておこう。
  - また、キシリトール配合のガムがあると、口腔内の清潔を保てる。

- ホイッスル
  - 閉じ込められた時などに、救助を呼ぶ際に必要。
  - ストラップ代わりにつけるなど携帯して。
- ラジオ
  - スマホのアプリでもラジオが聞ける。
  - ただし、アプリを立ち上げていると電池を消耗するので注意が必要。

- ウェットティッシュ
  - 手足、顔などに使用して衛生を保つために必要。
  - また、除菌効果のある物は、インフルエンザなど感染症の予防にも役立つ。

- マスク
  - 常に携帯しよう。市街地では倒壊した建物などから粉塵が舞い上がることも。避難所での感染症予防や紫外線、乾燥の防止にも。肌のお手入れができない時や人に素顔を見られたくない時にも活躍。顔を覆うことでストレス軽減にも。

- 生理用品
  - 人によって合うナプキン、枚数はそれぞれ。ナプキンやタンポンなど、普段使っている自分が一番使いやすい種類の物をいつもバッグの中に多めにに入れておこう。

- 携帯トイレセット
  - 通勤途中で突然災害に遭ったら、帰宅困難者になってしまうかも。
  - 携帯トイレは断水時にもいざという時に役立ちます。必ず！袋は用意を。

- 携帯電話やスマホの予備バッテリー
  - 連絡を取ったり、情報を収集したりと使用頻度が高いので予備バッテリーを準備。災害時は停電が続くことも多いため、バッテリー式よりも、電池式やソーラー式のものがおススメ。使い勝手を試しておこう。

- 現金
  - 公衆電話を使うことを考えて、10円玉を多めに用意。
  - また、防犯を考え、小銭と札は分けて持ち歩こう。



女性の視点でつくった一人暮らしの女性のための防災・減災BOOK  
改訂資料 (c) 川崎市男女共同参画センター

自宅や職場・学校に備えておく（一次避難グッズ）

人に頼みにくいものこそ、自分で用意。

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 替えのショーツ
  - 紙ショーツはごわごわして使い心地が気になるという方も、買い替え時に古いものを取り置いて利用するようにしておけば心身の負担の軽減につながるかも。
- おりものシート
  - 被災生活で断水しているなどの理由で入浴できない時など、下着を変えられない場合に使える。
- 携帯用ビデ
  - 膀胱炎や膣炎の予防にウォシュレット代わりにデリケートゾーンを洗浄するのに活躍する。普段は抵抗があって使っていない人も、避難グッズとして準備しておくとう便利。
- ブラジャー
  - ブラジャーやカップ付きの下着など自分に合うサイズで柔なものを用意しておこう。
- ポーチ
  - 生理用品を持ち歩くためのポーチも忘れずに。使用済みの生理用品を入れるためのビニール袋もポーチに入れておこう。

健康を守るための物

- 衣類・ストール
  - ストールが一枚あると寒さの調節などもしやすい。
- 防寒具・防寒シート
  - 避難所に入れない時や、会社にしばらく泊まる時など、防寒具は必須アイテム。
- アイマスク・耳栓
  - 避難所や職場に宿泊することになった場合は、周囲の光や音が気になって眠れないことも。アイマスクや耳栓があるとストレスを和らげることができる。
- 歯磨きセット・キシリトールガム
  - 口腔ケアは大事。清潔を保つために用意しておこう。
  - 歯磨きシートや歯間ブラシ、マウスウォッシュなど水が少なくても利用できるアイテムを用意する。
- 携帯トイレ
  - 凝固剤付きの携帯トイレは事前に試して使いやすい物を準備しよう。
- ビニール袋（できれば消臭機能付きがおすすめ）
  - 使用済みの生理用品などを入れておいたり、物資の保存など、さまざまな場面で活躍します。
- マスク
  - 粉塵が舞う中で移動する時などに役立つ。

季節ごとに入れ替えよう。季節を問わず、羽織る物があると便利。さらに、速乾性があり、ポケットが多くついているアウトドアパンツなどを用意しておくとうい。

心の健康を守る物

- コスメ用品
- エッセンシャルオイル
  - 普段から肌のケアに気を使っている人は、防災用品としてコスメ用品も準備。メイク落としシートや、一泊用のスキンケアセットがあると便利。
  - 匂いが気になる女性は多い。ティートゥリーという種類のエッセンシャルオイルが1本あると、うがい薬やリラックスに役立てて便利。
- バンダナ・髪留め
  - 顔を洗う時や、髪をまとめる時に役立ちます。
- くし、鏡
  - 化粧をしたくても鏡がないと難しい。
  - 支援物資として届きにくいので用意しておこう。

命を守るための物

- 飲料水（1日 3L程度）
- 食料
  - レトルト食品や缶詰、無洗米など、普段から食べ慣れたもので、電気やガスがなくても食べられる食品を最低7日分はストックしておこう。
- 常備薬・応急手当用品
- お薬手帳
  - 常備薬は2週間分を用意しておくとう安心。
- 懐中電灯
  - 夜の避難所内の移動など、必須アイテム。
  - 手が使えるようにヘッドライトもおすすめ。
- 靴下
- スニーカー
  - 足をケガしてしまうと普段通りには行動できない。
  - 瓦礫の上を避けることも考えられますので、厚底のシューズやハイキングシューズのほか、踏み抜き防止の中敷きを用意する。
- レインコート
  - レインコートは雨をしのげるだけでなく、着替えの時の目隠しや、防寒にもなる。
- 筆記用具
  - 家族や知人を探す時のメモなどで利用。付箋や防水タイプのメモ帳と油性ペン・ボールペンは用意しよう。

事前に防災バッグ（リュック）を背負ってみて、運べるかどうか確認しよう。



- キッチン用ラップフィルム
  - 食器に巻くことで食器を汚さずに済む。
  - 包帯の代わりにしたり、足に巻いて保湿したり、いろいろな使い方ができる。
- アルミホイル
- ジッパーバッグ
- 皿やコップ
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー
- 新聞紙
- 布ガムテープ
- 万能ナイフ・缶切り
- ライター
  - 万能ナイフなどは、さまざまな種類があるので、自分に使いやすい物を選ぼう。

- 汗拭き取りシート
  - お風呂に入れない時に身体を清潔に保つことができる。夏場は必須。
- ドライシャンプー

- 水（持ち運べる量）・給水タンク
  - 1日に成人ひとりが必要とする水分は3L。数日分運ぶとなるとかなりの労力。
  - 持ち出す際は自分に運べる量にし、給水用タンクや給水バッグを用意する。

- 栄養補助ゼリー、粉末青汁
- ビタミン・鉄分・カルシウム剤
  - 災害時はライフラインが停止して普段通りの食事は難しくなる。栄養の偏りが原因で口内炎や貧血などになりやすい。
  - 粉末青汁や鉄分やカルシウムなども含まれるマルチビタミンサプリなどを用意しておくとうい。そのほか、体調を崩すと水分補給や食欲が落ちることもあるので、経口補水液も用意しておくとうい。

防災バッグ（リュック）の選び方・詰め方

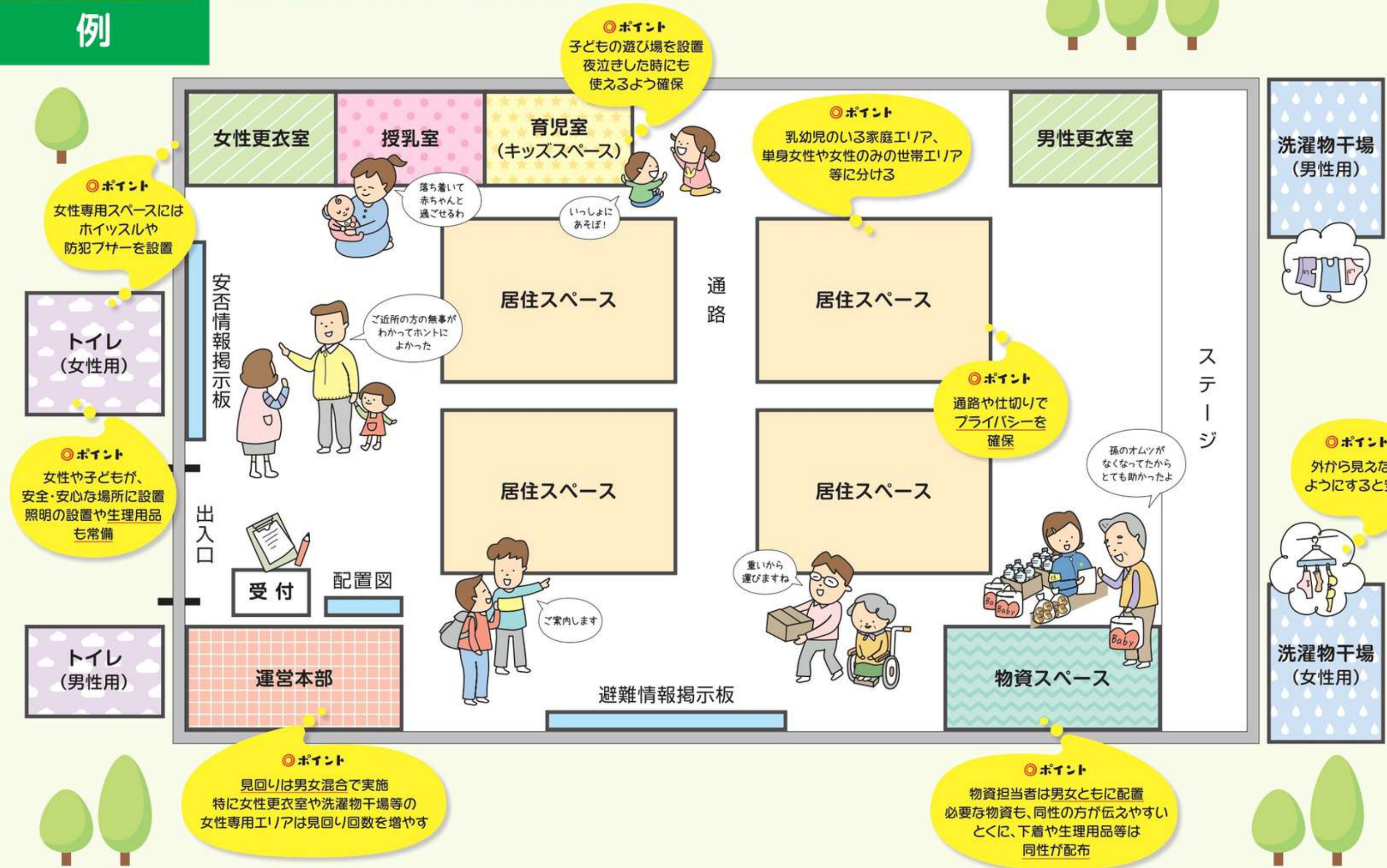
- リュックはハーネスがしっかりしているものを選ぶ。
- 安全のため、反射材のキーホルダーなどをつける
- 保険証のコピーなど大切なものはジッパーバッグに入れて背面へいれておこう。




● 備蓄食品の目安  
最低3日分  
できれば1週間分  
+ 生活用水

# 避難所 レイアウト 例

避難所の開設・運営においては、男女のニーズの違いや子育て家庭など、様々な立場の人々への配慮が必要です。



# 非常食体験

- 保存食（→宇宙食／軍用食もこの一種）
  - 長期間保存できるように加工や処理をした食品。
  - レトルト、インスタント、冷凍食品もこの一種。
- 非常食（＝防災食）
  - 常温保存ができる/容積が小さい/調理の必要が少ない、カロリーや栄養が豊富などの要件を満たした食品。
  - 従来の非常食では高齢者、乳幼児、アレルギーのある人には対応しきれていない、ということから見直し・拡充の動きがある

# 非常食体験

- 災害時には慣れ親しんだ食を食べることも精神衛生上大事！  
…という動きから、平時の非常食体験もすすめられている  
(特に子どものいる家庭など)



食べつつ備蓄するローリングストックも大事

実際に作って食べ比べしよう！！

# 非常食体験

## ● ポリ袋クッキング

- 洗い物なし！  
トマトスープパスタ

- 角煮でかんたん！  
里芋とたけのこの煮物



## ● 非常食のたべくらべ

↓ メーカー別に買ってみました ↓

- パン
- アルファ米

↓ 食べてみたい系 ↓

- 牛すき焼き / しぐれ煮缶
- ガトーショコラ缶



## ●今日は食べませんが…こんな非常食もあります！



### ひだまりパン (尾西食品) ¥328

- しっとりしていておいしい！
- 小ぶりなので1食分には少ないかも
- 賞味期限は5年
- 袋タイプなので持ち運びやすい



### 長期保存用おでん缶 (こてんぐ) ¥432

- 常温でも普通においしい
- 通常のおでん缶とは異なり、非常用は缶が開けやすい
- 賞味期限は5年



### 自衛隊員に人気！ ポークソーセージステーキ (日本ハム) ¥648

- ボリュームがすごい！
- 常温だと脂っこい部分があるので、備蓄するなら一度食べてからの方がいいかも
- 温めた方がおいしい
- 袋が子ども・高齢者には開けづらいかも



### にぎらずにつくれる 携帯おにぎり (尾西食品) ¥306

- 限りなくおにぎりの味と食感
- リュックに1個入れておくと、大雨など帰宅困難時にもいいかも
- 膨らんだ時に子ども・高齢者では開けづらいかも

# 災害時の状況を知る

## 東日本大震災の事例

- ✓ 淑徳大学の当時の被災状況について
  - 震災当時→これからの防災を考える
  - 被災時に必要なものを知る

# 災害時の状況を知る

## 東日本大震災の事例

- 淑徳大学の当時の被災状況について
- ✓ 震災当時→これからの防災を考える
- 被災時に必要なものを知る



14:00-

# 災害時の状況を知る

## 東日本大震災の事例

- 淑徳大学の当時の被災状況について
- 震災当時→これからの防災を考える

 被災時に必要なものを知る

14:00-

✔ 被災時に必要なものを知る



「ぼうさいダ・ズ・ン」

- ① 個人で考える (3分)
- ② ①をもとにグループで順位を決める (5分)
- ③ 答え合わせ

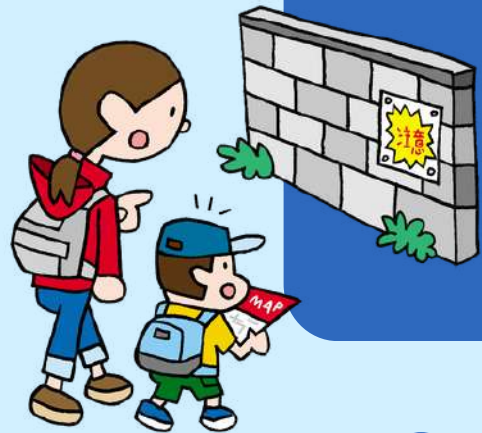


14:35-

休憩

# 学内を防災の視点で歩く

## ハザードマップ散歩



- 2グループに分かれて学内を探索します
- 手元のマップに書き込みながら、学内の安全/危険な個所をさがそう



非常口



消火栓



消火器



AED

その他、防災・災害時に役立つものも  
チェックしてみよう

- 避難はしご
- スプリンクラー
- 防火扉
- だれでもトイレ 等々...

15:30には調理実習室に戻ってきてください

# 学内を防災の視点で歩く

## ハザードマップ散歩

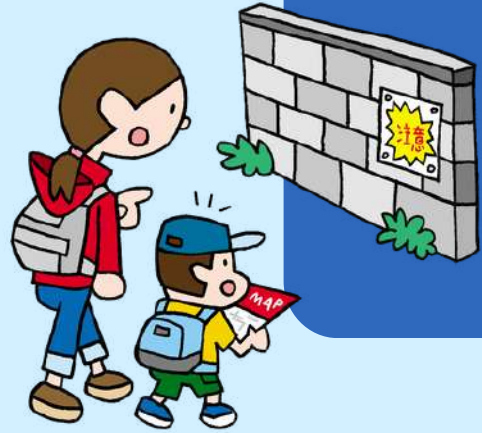


- 各グループ3人、お互いに交換してください
- それぞれのマップをシェアしてください(10分ずつ)
- シェアの際には以下の視点で話してください

- 以前から知っていた設備はどれくらいあったか？
- 知らなかった設備はどのようなものだったか
- 災害時に危険だな、と感じた箇所はどれくらいあったか？
- 災害時にも安心できると感じた箇所はどれくらいあったか？

# 学内を防災の視点で歩く

## ハザードマップ散歩



- シェアしたことをもとに、

以下のことについて考えてみましょう (15分)

- 危険だと感じた部分 →どのようにしたら安全になるのか？
- 安心できると感じた箇所→どのような工夫があればより過ごしやすいか？
- 大学に新しくどのような防災の工夫（設備／モノ／啓発活動など）があるとよいか？

# 明日の連絡



**8/4は10:30集合です**

大里総合管理株式会社（大網白里市みやこ野2-3-1）  
JR外房線「大網駅」より徒歩12分

- 昼食は支給します（飲み物は持参してください）
- 午前中は千葉市の資料を見ていきます  
興味がある人は自分の住む自治体などの  
防災・災害対策の資料なども事前に調べてみると  
比較ができます



16:30

お疲れさまでした！

ゆっくり休んで明日も元気にお会いしましょう！

