

# 名張ゆめづくり協働塾～防災ワークショップ～

風水害・地震から身を守る

## (3) 適切な避難を促すために

避難への心理的・物理的ハードルとは



2019年1月23日

(特活)NPO政策研究所専務理事

相川康子

# 今日のワークショップの狙い

■「避難」のイメージを変えることで、結果的に多くの人  
が生き延びる方策を考える

突然起きる地震とは異なり、台風や集中豪雨などの風水害は、事前にある程度、予測が出来る災害です。

しかし、事前に予報や警報が出ても、様々な事情から逃げるのをためらい、命を落としたり、危険な場所に取り残されて救助を待つ人が後を絶ちません。

## ★人はなぜ「逃げない」のでしょうか？

よく言われるのは

- 危険を知らせる情報が受け取れない、理解できない
- 自力で逃げるのが難しい(避難行動要支援者)
- 自分は大丈夫だと思い込む(正常化のバイアス) ですね。

でも、それだけでしょうか？

別の角度から(逃げない人の立場になって)考え、避難のハードルを下げるアイデアを、みんなで、柔らかい頭で考えましょう。

# 旗揚げゲーム

## 皆さんは、いかがですか？

★赤か青かのカードを掲げて意思表示してください  
はい(Yes)は赤 いいえ(No)は青

(1) 大型台風で「避難勧告」が出たら、ためらわずに指定緊急避難場所に避難しますか？

(2) 大型台風で「避難指示」が出たら、ためらわずに指定緊急避難場所に避難しますか？

(3) 今までの人生の中で、風水害で実際に「避難」したことはありますか？

(4) 風水害被害に遭い「早めに逃げておけばよかった・・・」と後悔したことはありますか？

# 考えてみましょう:グループワーク① 避難をためらう“ハードル”はなに？

「私が(あるいは知り合いが)避難をためらう理由は…」

(1)まずは個人で付箋に記入 【3分】

さまざまな理由を考えて付箋に書き出す

(サインペン利用、1項目1枚、できるだけ沢山出す)

(2)グループ内で共有 【7分】

進行役と記録係を決める

自己紹介を兼ねて、記入した付箋を模造紙に貼り出す

(3)分類、追加 【10分】

似たものを集めて見出しをつける、関連づける

話し合う中で新たな理由が出てきたら付箋を足す

小計20分間

# ミニ解説①

## 「避難する」ことのマイナスイメージ

■「私は大丈夫」「たいしたことはない」という過信や正常化のバイアスは確かにあるが、**それ以外にも「避難」をためらわせる理由はあるはず**

○避難場所は居心地が悪い

- 体育館や板の間に雑魚寝はつらい
- 人目が気になる
- 段差があったり、手すりがなかったりすると居られない

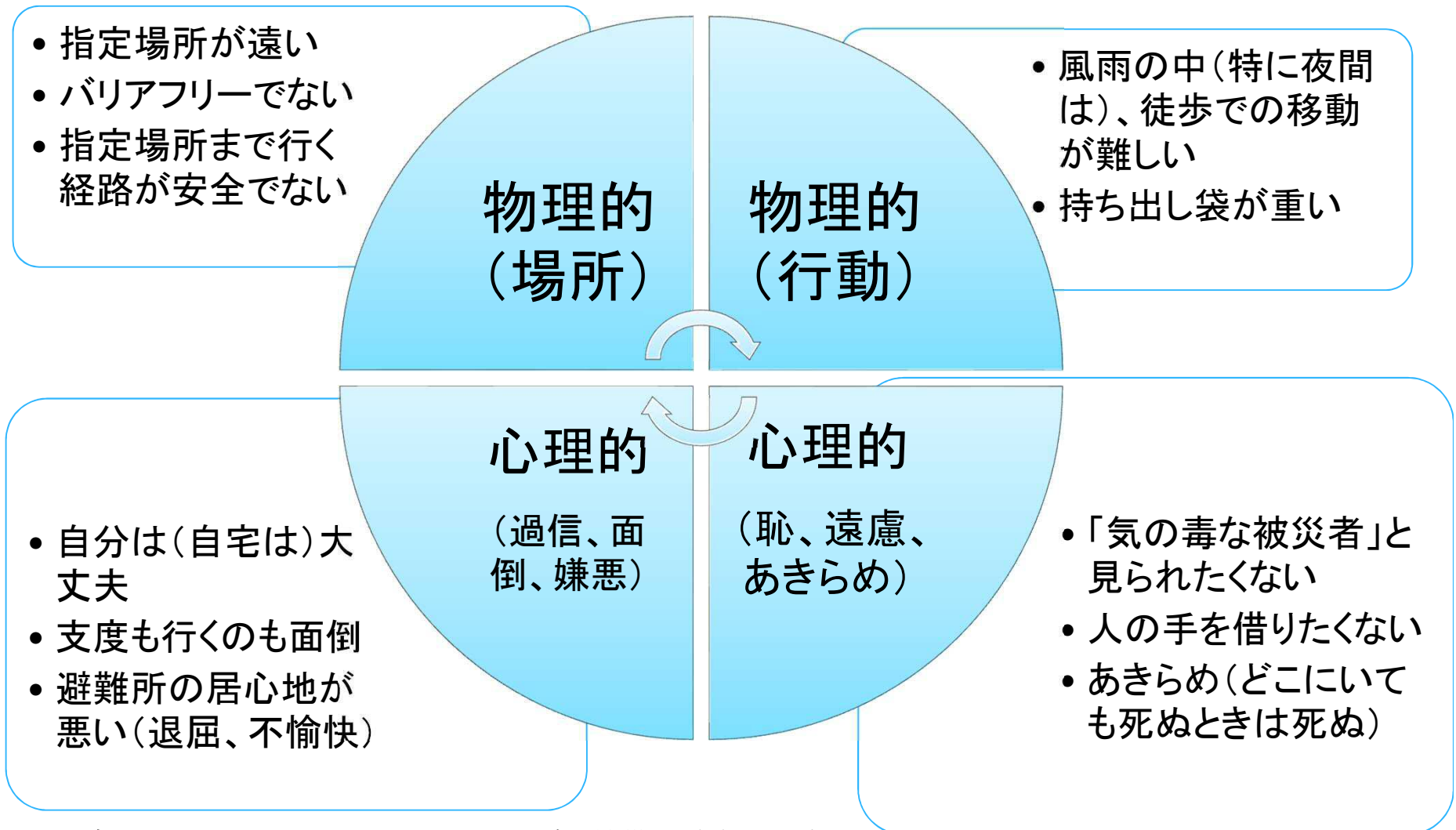
○大げさ、臆病者と思われたくない

○大雨の中、無事にたどり着けるか自信がない

○家族やペットを置いては行けない etc.

## 避難をためらわせるハードル(障壁)のタイプ分け

ほかにどんなことが考えられる？



# 「避難」の基礎知識

- 地震の避難場所と風水害の避難場所の違い
- 「指定緊急避難場所(一時避難所)」と、「指定避難所(避難生活を送る場所)」との違い
- 近隣避難や垂直避難、車中避難の可能性
- 「避難行動要支援者」と「災害時要配慮者(要援護者)」の違い
- 誘導者・支援者の安全確保(呼びかけの時間制限)

## 避難行動要支援者の特性

- 緊急事態であるという情報が伝わりにくい(独居、感覚障がい)
- 緊急事態であることが理解できない(知的障がい、認知症)
- 混乱して、適切な行動がとれない(知的や精神の障がい、認知症)
- 自力で逃げられない(肢体不自由者、視覚障がい、寝たきり・虚弱者)
- 自分の困難な状況が伝えられない(音声言語機能障がい)
- 支援が必要だと分かってもらえない(内部障がい)

## 近隣コミュニティにできること

- ⇒声をかけあいながら逃げる
- ⇒障がいに応じて、音声や文字、絵図、手話、「やさしい日本語」などを使った情報伝達を心掛ける
- ⇒支援が必要かどうか、支援者側からのアプローチ
- ⇒落ち着かせながらの避難誘導
- ⇒車椅子などや担架などを使いながら安全な場所(緊急避難場所、垂直避難、近隣避難)へ連れていく
- ⇒筆談、手話、コミュニケーションカードなどによるコミュニケーション

高齢者や障がい者だけでなく、乳幼児や妊産婦、在宅療養者、日本語に不慣れな外国人らも、情報を入手しづらい、状況が理解できない、自力での避難が難しい、混雑する避難所に行きづらい、などの問題を抱えている



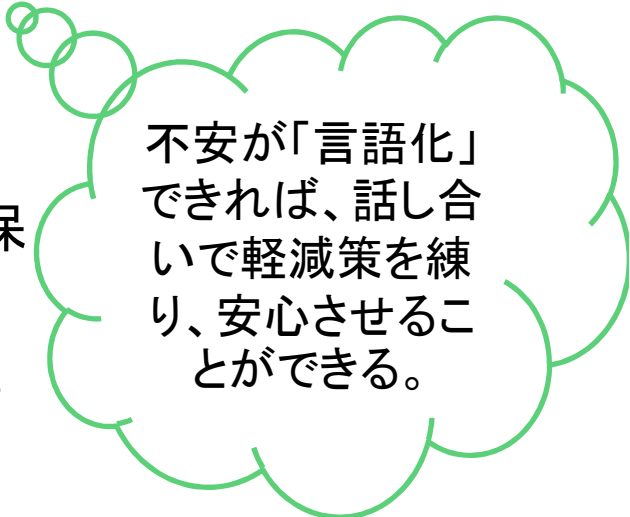
# 物理的なハードルを考える 「場所」や「移動」の負担を軽減する

「逃げろ」と言われましても・・・

- そこは安全なの？ かえって危なくない？
- そこまで、どうやって行くの？
- 必要なものは揃っているの？（重い荷物は持てないよ）

## ★場所や経路の安全性を増す工夫

照明、サイン、手すり等の整備、別の避難路の確保  
馴染みの場所にしておく（散歩経路に組み込む）  
車やリヤカーなどによる避難行動支援計画をつくる



不安が「言語化」  
できれば、話し合  
いで軽減策を練  
り、安心させるこ  
とができる。

## 心理的なハードルを考える

### 「被災者扱いは嫌だ」という気持ちに寄り添う

- 逃げなければならないような場所や住居に住んでいると認めたくない・思われたくない
  - ← プライドを傷つけないような気遣い、言葉遣いは？
- 「逃げるは恥」(大げさ、怖がりと思われる)
  - ← 「逃げるが勝ち」と思われるには？
- 「被災者」になることの抵抗感
  - ← 支援する側だったら？
- 1人は怖い、指定緊急避難場所には行きたくない
  - ← どこなら行きたい？ 誰といたい？
- 避難所で手持ち無沙汰(行ってもつまらない)
  - ← 目的や役割があれば？
- 「あの人に指図されたくない」
  - ← 「あの人に誘われたら行こうかな」の可能性は？

※「我がまま」の中に本音が垣間見える、支援側の発想を変えてみると…

# ハードルを下げる工夫(一例)

## ■地域で独自にアクセスの良い「緊急一時避難場所」を探す

- 近隣避難の可能性を増やす
- 複数確保できれば機能を分けてもよい  
(女性専用、子育て世帯専用、ペット連れ専用…)
- スペースがあれば、備蓄(個人の備蓄)を置かせてもらう

## ■そこに行く目的(積極的な理由)をつくる

- カラオケやゲーム、名画鑑賞、手芸や絵手紙教室などお楽しみの要素
- 健康教室、相談窓口(保健や医療関係者が待機)
- 被災者としてではなく、<避難訓練の参加者><ボランティア>として参集を呼びかける

- 避難行動要支援者をまとめてケアすることで、手が空いた人たちが、いざという時に救出や災害対策の諸業務にあたれる
- 久しぶりに顔を合わせる人たちの交流の場となる
- シミュレーションとして実施し、反省会を開いて改善につなげる

## 考えて見ましょう:グループワーク②

### 避難のハードルを下げるアイデアを考えよう

#### (4) 物理的・心理的ハードルを下げるアイデア出し【20分】

○行きたくなる緊急時の避難場所とは？

どんな場所か、設備や体制は、そこで何をするか・・・

○その場に行こうかな、と思わせる工夫は？

呼びかけ方、呼びかけ人、タイミング・・・

○避難行動(移動)の負担を減らす工夫は？

#### (5) 発表用のお勧めアイデアを1つ選び、深掘りする【10分】

対象や内容をさらに議論。A3の紙に以下の項目を清書

A) タイトル    B) 対象層(広く一般でも可)

C) 災害時に行うこと    D) 事前に(平時から)やっておくこと

小計30分間

# 発表と投票（2種類のシールで）

## （6）全員の前で発表【各グループ1～2分】

A3の清書をもとに発表

時間がないので、ほかの話や感想等はお控えください。

## （7）投票【5分】

グループに説明者を1～2人残して（交替で）他のグループの発表資料を見に行き、いいなと思ったものにシールを貼る

具体的で実現の可能性の高そうなアイデア：緑色2枚

突拍子も無いが今までに無いユニークなアイデア：赤色1枚

このあと、簡単なまとめとアンケート記入があります

# まとめに変えて 地域にできる「命を守る」行動とは

発災前

## 面識社会をつくる

- 取り残されそうな人(脆弱性の高い人)の把握
- 日常的なケア(声掛け、交流行事など)

発災  
当日

## 安全な場所へ逃げる

- 自分(+家族)の身の安全を確保
- 避難行動要支援者への対応、安否確認
- 地区の救助活動

発災後

## 災害関連死を出さない

- 地域のローラ一点検
- 避難先での要援護者(要配慮者)のケア
- 復旧に向けた取組

連続して(分断なく)取り組めるのは地域コミュニティだけ

# 講座全体の狙い

## 防災を“やわらか頭”で考える

- **プラス防災**: 「難しそう」と敬遠されないよう、普段の暮らしや地域活動で応用できそうな取り組みを探す(イメージ色を変えて考える)
- **発災から3日後**: 当日だけでなく、発災前／発災後もトータルに考え、取り残される人や災害関連死を出さない手立てを考える(自分が困ること、他の人が困ること、助かる手立て)
- **適切な避難を促す**: なぜ逃げ遅れるのかを相手の身になって考え、ハードルを下げる知恵を練る

※防災は地域コミュニティの核になる活動ですが、楽しく(無理なく)やれる取り組みにしないと長続きしません。今回のアイデアや人脈をもとに、できることから実践してください。

*お疲れ様でした、ありがとうございました♪*