

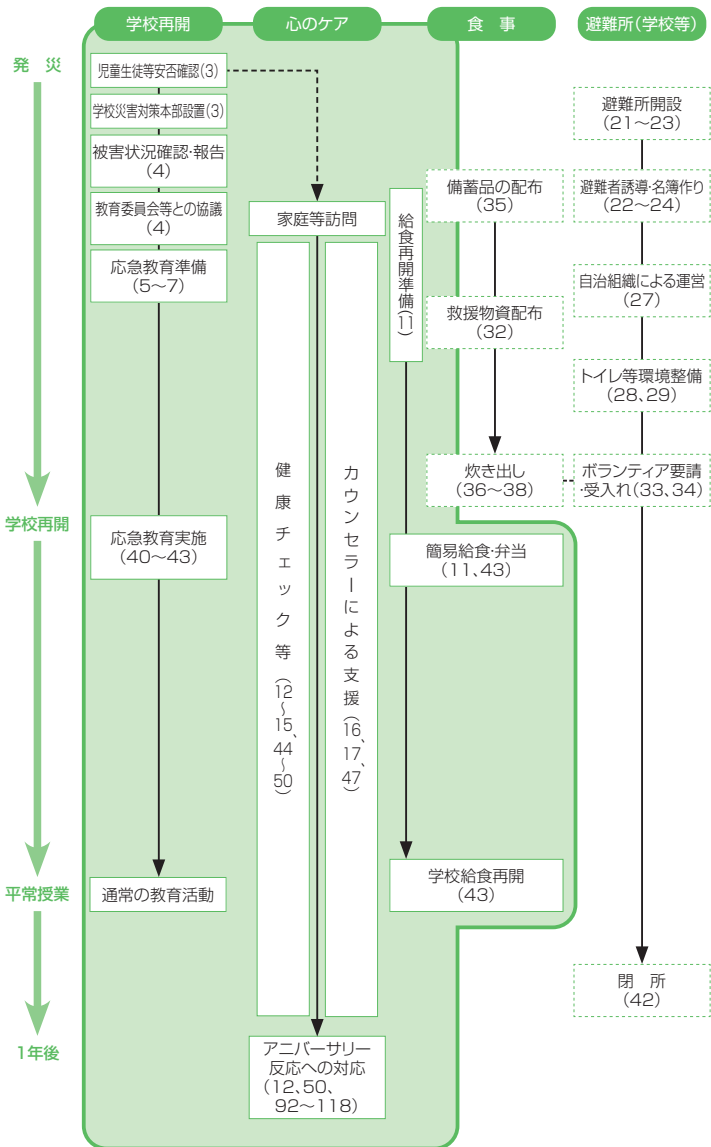
# I 章 災害直後の 学校の動き



被災地における学校支援活動の様子

# 1 発災から平常に向けた動きの流れ

※数字は参照ページ数  
※太枠内が学校関係部分



## 2 学校再開に向けたポイント

### (1) 学校の早期再開までの流れ

- ☆ 学校の早期再開に向けた流れを理解する。
- ☆ 災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する。

#### 【1日目】

【児童生徒が在校中の場合】

災害の発生・安全確保



避難誘導（第1次避難場所へ）



児童生徒・教職員の安全確認  
病院等の医療機関との連携のもと

- 1 安否確認
- 2 健康状態確認



学校災害対策本部の設置

- 1 第1次被害状況の調査
  - (1) 児童生徒・教職員の被害状況調査
  - (2) 校区等の被害状況確認
- 2 児童生徒の引き渡し  
保護者への引き渡し
- 3 施設等の被害状況調査 ※p8参照
  - (1) 安全点検（施設設備）
  - (2) 危険区域の封鎖と応急処置
  - (3) 被害状況の記録（写真撮影）と一覧表の作成
  - (4) 避難所開放区域の明示
- 4 学校周辺の被害調査 ※p9参照
  - (1) 通学路、校区の被害状況調査
  - (2) ライフラインの被害状況
  - (3) 校区地図への被害状況の記入
- 5 防災担当部局や地域との連携  
災害情報の収集と整理 ※p10参照
- 6 教育委員会への災害状況の報告  
報告書の作成

#### 【留意点】

※津波発生時はさらに第2次避難場所へ避難誘導（空地・高台等）

※児童生徒が在校時以外も、教職員が学校へ参集し、児童生徒の安全確認をする。

※大津波・津波警報が解除されるまで引き渡しは行わず、学校等に待機させる。

※公共交通機関を利用して通学している場合は、その状況を確認する。

## 【2日～7日目】

教育委員会等との協議・調整

第2次被害状況の調査

- 1 児童生徒の被災状況調査
- 2 教科書・学用品不足調査
- 3 児童生徒や保護者への声かけ（心のケアにつながる）
- 4 被災児童生徒の避難先確認（転校手続き）

教育委員会への報告

教育委員会等との協議調整

- 1 応急教育計画の作成・カリキュラムの作成
- 2 応急教育の教材確保
- 3 学校給食再開に向けた準備
- 4 間借り先関係校の選定・調整

応急教育の実施に向けての準備完了

避難所の縮小・解消

- 1 避難所の自主防災組織・防災部局との協議連携
- 2 学校再開のお知らせ作成

## 【8日目～】

学校再開

教育委員会・関係校等との協議・調整（長期的な課題等について）

※「学校再開の時期」については、教育委員会や関係機関と協議・連携を図りながら、原則として行政が伝える。

※「すぐに出て行け」と受け取られないよう注意する。

※再開後の児童生徒の活動エリアを周知する。

## 【参考】

## 安否確認

## 1 阪神・淡路大震災時

- (1) 被害が大きな地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要したところも多かった。
- (2) 教職員の中にも被災者がいたため、地震後、全ての教職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- (3) 電話・家庭訪問で連絡がとれなかったが、学校再開の貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日、約半数が登校し、生徒4名の死亡が判明した学校もあった。

## 2 東日本大震災時

- (1) 安否確認の方法として、電子メールが機能した。
- (2) 電話等が使えないときは、自宅訪問、友人・地域住民からの情報提供、掲示板への貼り紙による情報確認等も重要な手段となった。

## 3 平成28年熊本地震時

- (1) 安否確認の方法として、SNSやメールが効果的であった。
- (2) 児童生徒の安否確認は、電話で連絡がつかない場合、家庭訪問ですべて行った。

## (2) 応急教育に向けた流れ（例）

- ☆ 応急教育の実施に向けた流れを把握する。
- ☆ 職員会議で情報を共有し、組織的に対応する。
- ☆ PTA、地域へも協力を求める。

### 【1日目】

児童生徒の収容、安否確認

児童生徒の引き渡し

職員会議

- 1 避難所チェック・危険箇所明示
- 2 学校の開放区域を明示
- 3 避難所開設 ※基本的に市町村が対応

学校の被害状況の調査（写真撮影）

### 【2日目】

児童生徒・家族の安否確認

各家庭の被害状況の把握

教材教具の被害調査

職員会議

- 1 被害児童生徒の情報共有
- 2 避難状況の情報共有
- 3 教職員の仕事分担
- 4 教育活動のための場所の確保
- 5 被害児童生徒への心のケアについて
- 6 教材教具の確保
  - (1) 不足分を教育委員会へ要請
  - (2) 卒業生、地域の人たちへの呼びかけ
- 7 近隣校等への教職員の応援要請  
(ローテーションの確立)
- 8 ボランティアへの連絡等

### 【3日～7日】

職員会議【3～4日】

- 1 学校再開のお知らせについての打ち合わせ
- 2 学校再開後の学校運営についての打ち合わせ
- 3 避難所との調整
- 4 児童生徒の安全確保の検討
- 5 授業形態の検討（短縮、二部、分散授業等）
- 6 教職員の役割分担の明確化  
(引率、渉外、時間割作成等)

## 職員会議 [4～5日]

- 1 児童生徒の現状確認  
(安否確認及び家庭訪問等で得た情報の共有)
- 2 避難所運営状況の報告
- 3 校舎の状況確認  
(安全確認及び施設・設備の応急補修)
- 4 通学路や校区の状況確認

## 職員会議 [5～6日]

- 1 校舎の使用状況を判断
- 2 転出児童生徒の状況確認
- 3 職員の役割分担
  - (1) 学校再開に向けたお知らせ
  - (2) 授業再開に向けた環境整備
  - (3) 教材教具の整備
- 4 授業形態の検討  
(短縮・二部・分散等)
- 5 応急教育計画の作成

## 職員会議 [6～7日]

- 1 応急教育計画の策定
- 2 学校再開のお知らせの配布 (p152 参照)
  - (1) 家庭訪問
  - (2) 防災無線
  - (3) 掲示板
  - (4) テレビ、ラジオ
  - (5) メール
  - (6) 学校ホームページ
- 3 避難所の支援活動の縮小
- 4 学校再開の準備

## 【8日目～】

## 学校再開

## 各家庭の被害状況の把握

※児童生徒の出欠を含め、健康状態の確認と校内での共有

## 授業実施形態に合わせた教員の分担

- 1 授業を行う教員
  - (1) 短縮授業 (相互に応援)
  - (2) 二部授業 (できる限りその学校の教員で対応する。)
- 2 教員のローテーションの確立

## 保護者・児童生徒への連絡

- 1 全校集会 (校長講話など)
- 2 授業形態の連絡
- 3 学級活動・ホームルーム (子どもと共感的に向き合う)  
※心のケア
- 4 保護者引き渡しによる下校
- 5 簡易給食について

## 【参考】

## 学校再開に向けた県立高等学校の班編成の事例

- 教育班（教務部、進路部）
  - ・学校再開に向けて
  - ・応急教育の在り方
  - ・生徒被害状況の把握
  - ・通学路の被害状況の把握
  - ・教育環境の整備
- 心のケア班（教育相談部、保健部）
  - ・生徒、職員の心身の状況把握
  - ・生徒、職員への心のケア
- 施設整備班（事務部、図書部）
  - ・施設や設備の被害調査
  - ・教育環境の整備（ハード面）
- 行事計画班（総務部、生徒指導部）
  - ・今後の行事
- 情報発信班（研究企画部）
  - ・生徒、保護者への情報発信
- 県への報告、報道対応（副校長、教頭）

### (3) 施設・設備の被害状況調査

- ☆ 学校再開まで毎日点検し、その情報は避難住民にも公表する。
- ☆ 重点点検箇所は専門業者に依頼する。
- ☆ 危険箇所を分かりやすく表示する。
- ☆ 片付ける前に記録写真を撮っておく。

**[作業手順]** ※参考様式は p 146 ~ 147

#### 1 点検箇所を校務分掌、防災計画等をもとに決定

- ※ できるだけ複数名で点検を実施する。
- ※ 学校再開まで毎日点検を実施する。

#### 2 重点点検箇所（電気、ガス、水道、排水、下水、トイレ等に係わる場所）の確認

- ※ 理科室、家庭科室、事務室、職員室、保健室、給食室、トイレ等の電気、ガス、水道に係わる場所の点検には、できるかぎり多くの人員と十分な時間を充て、異常を確認した場合、専門業者の点検を実施する。

#### 3 必要物品

- ・ 校舎配置図      ・ カメラ      ・ 筆記用具
- ・ (必要に応じ) 使用禁止表示

#### 4 点検項目の確認

- ※ 落下物、突起物等、学校再開の際に児童生徒に危険を及ぼす恐れのあるものについて、漏れなく点検できるよう点検項目についての事前確認をする。

#### 5 点検表に点検結果を記入

- ※ 使用の可・不可、応急修理の要・不要、立入禁止措置の要・不要を必ず記入する。

#### 6 避難者、児童生徒、それぞれの立入禁止区域の表示

- ※ 障がい者や外国人等の災害時要援護者にも配慮して表示する。

#### 7 一覧表にまとめ学校災害対策本部や教育委員会に報告

#### 8 点検結果を模造紙等に拡大した校舎配置図に記入

- ※ 点検結果は、職員室に掲示するとともに避難所にも掲示し、避難住民にも情報提供する。

(二次被害を防ぐ上でも重要)

- ※ 色分けなどで危険箇所を分かりやすく表現する。

#### 9 応急補修の実施



## (4) 校区の被害状況調査

- ☆ 校区の被害調査は心のケアも兼ねて行うと良い。
- ☆ 被害状況調査をもとに住民と情報を共有し、新たに安全な通学路を設定する。

### 1 安全な通学路設定までの手順

- (1) 市町村災害対策本部、警察署、消防署等から情報を収集し、模造紙大の1枚の校区地図に情報を記入し、一元的に把握する。
- (2) 複数でチームを組み、安全確認のため校区を調査する。
- (3) 危険箇所を校区地図に書き込み、災害状況地図を作成する。(情報伝達用) また、収集した情報は、地域住民とも共有する。
- (4) 災害状況地図をもとに新たな通学路を決定する。

### 2 必要物品

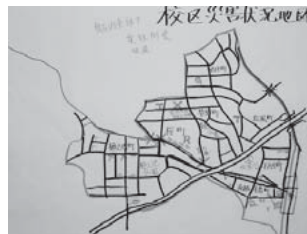
- ① 児童生徒の通学路を明記した校区地図
- ② 筆記用具                      ③ カメラ

### 3 被害調査時の確認事項

- (1) 危険箇所を確認する。
- (2) 児童生徒の在宅時は、家庭訪問をして心のケアにつながる声かけを実施する。  
[危険箇所確認項目]

#### 【記入例】

被害状況	マーク例
道路の亀裂・陥没	×
ガス漏れ	G
崖崩れ	K
路肩崩れ	R
橋の破損	×
家屋倒壊	T
火災現場	F



## 【参考】 通学路の安全確認

### 平成 28 年熊本地震時

小中学校では、各学校の教職員が学校再開前に通学路の安全を確認した。また、地域や保護者と連携して、細部にわたり安全確認をした学校もあった。学校再開後には、教職員が通学路で児童生徒に安全指導を行った学校もあった。校区内の通学路が遮断された市町村では、スクールバスの運行や、臨時に中学生用の寄宿舎を確保する学校があった。

通学路が広範囲な高等学校や特別支援学校にあっては、学校近隣の安全は教職員が確認し、それ以外は各自で確認してもらい、保護者の同意と生徒自身の判断を求める等して対応した。

(各学校の聞き取り調査から)

## (5) 災害情報の収集と発信

- ☆ 確かな情報源から収集する。(伝聞に頼らない)
- ☆ 情報収集手段を工夫する。
- ☆ 簡潔な情報を連絡・発信する。

### 1 収集すべき情報

- (1) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
  - 水道    ○ガス    ○電気    ○交通機関
  - 家屋の倒壊    ○火災発生    ○道路    ○その他
- (2) 児童生徒及び教職員の被災状況
  - 安否(家族も含む)    ○家屋    ○避難先
  - 登校・出勤の可否
  - 児童生徒の転出入状況
  - 学用品などの不足状況
- (3) 学校内の施設、設備、教具等備品の被害状況
  - 学校避難所の運営状況
  - 避難者数、避難所となっている校内施設

※ デマ・流言を防止するためにも、必ず事実確認を行う。

### 2 発信すべき情報

- (1) 休校及び学校再開のお知らせ
- (2) 安否確認できない児童生徒について
- (3) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況等
  - ※ メールやホームページ等の活用
  - ・児童生徒    ・避難住民    ・地域住民
  - ・報道機関に向けて

### 3 市町村教育委員会への報告

- (1) 児童生徒の人的並びに教科書被害状況
- (2) 教職員の被害状況
- (3) 避難者受け入れ状況
- (4) 施設の被害状況
- (5) 休校状況
- (6) 給食施設の稼動状況及びその他特記事項
  - ※ 速やかに確認できたものから報告する。
  - ※ 第1次、第2次・と時間を追って最新のデータを報告する。
  - ※ 情報収集に時間がかかるという理由で報告を遅らせない。

## (6) 学校給食再開に向けて

- ☆ 学校給食の早期再開は精神的・肉体的に大きな役割を果たす。
- ☆ 学校給食再開に向けての検討事項
  - 給食施設・調理師の状況
  - ライフラインの状況
  - 食材確保の見通し
  - 献立
- ☆ 学校と行政との連携がポイントとなる。

### 1 教職員・行政との連携

- (1) 災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めた段階で、学校再開と並行して学校給食再開への計画を立案する。
- (2) 学校再開に向けた活動との連絡調整を密にする。
  - ① 給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同・近隣市町村からの協力）の稼働を検討する。
  - ② 食材の確保（炊き出しと並行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
  - ③ 献立（完全給食・簡易給食・弁当給食）を検討する。
- (3) 教職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

### 2 学校給食再開への手順

- (1) 学校給食再開において、給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討する。
- (2) 学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

#### ○調理をしない簡易給食の例

パン、牛乳、ソーセージ、ヨーグルト	パン、牛乳、ジャム、チーズ	パン、牛乳、ゼリー、ナッツ
-------------------	---------------	---------------

#### ○おかずの一部について調理した給食の例

パン、牛乳、シチュー、バナナ	パン、牛乳、野菜スープ、リンゴ	パン、牛乳、わかめスープ、ミカン
----------------	-----------------	------------------

（『学校給食の手引き～運営・管理編～』より）

# 3 心のケアのポイント

## (1) 災害による心身の変化と対応

- ☆ 症状は時間経過や年齢等によっても異なるので特徴を理解しておく。
- ☆ 災害に遭遇した時、様々なストレスがある。
- ☆ 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応がある。

災害発生	災害時の恐怖 (トラウマ) 体験	災害による 喪失体験	継続する ストレス	対応 学校・教職員
	マヒ (凍りついた記憶・その時のことが思い出せない) 逃避 (思い出したくない)	無感覚		
再体験 (フラッシュバック・悪夢・災害遊び) [安心できると再体験反応があらわれやすい]	否認 (そんなはずはない) 絶望	避難所生活の ストレス		狭い場所ですでできる体遊び・ スポーツをさせる
回避 [直後の回避に対処]	怒り (なぜ自分に)			食事の工夫
過覚醒 (イライラ・過敏・ 入眠困難)				リラクセス体験
学校 再開		抗うつ		日常生活 (睡眠・食欲・ 学習・遊び) を支援
			仮設住宅による ストレス	心のケアを取り入れた避 難訓練
	行動化 (けがが増える)	受け容れ		健康チェックとストレス マネジメント
				災害を連想させる教材の 使用を控える
				転校生へのケアを行う (転出先との連携)
				日常生活体験を表現させる (壁新聞、せんせいあ のね作文)
6ヶ月後	自责・無力感・不信感・ 孤立感 (マイナス思考)			喪の作業※1・心と体の ストレスチェックとスト レスマネジメントを行う
	回避			
1年後	アニバーサリー反応※2			アニバーサリー反応への 対処 心のサポートを取り入れ た表現活動
10年後	災害時幼児だった子ども のトラウマ反応			"津波""地震"言葉は安全 であることを伝える※3

※ ( ) は具体例等、[ ] は留意点を表す。

※1 喪の作業とは心の中に亡くなった方を生かす作業のこと。  
(追悼文集、献花、送る会等)

※2 アニバーサリー反応とは、慰霊式等が刺激となり症状が再発すること。

※3 p 50の2 (1) 参照

## 【参考】

## 被災体験を作文や絵に表現させることについて

**1 学校再開から1年～2年間は、クラス単位・学校単位での被災体験の表現活動は行わない方がよい。(慎重であるべき)**

※ ただし、壁新聞、せんせいあのお等の文章表現等、日常の表現活動で、自発的に子どもが表現したものは大切に扱い、本人の了解を得られたら、クラスの子どもに紹介する等分かち合いを行う。(急性期に被災体験の表現を強いることは、強いフラッシュバックを誘発させ、回避を強める危険性がある。)

**2 1以降にストレスとトラウマの心理教育、ストレスマネジメントとセットで、子どものペースを尊重し、表現活動と分かち合いを行う。**

## 【留意点】

- ① 1ヶ月前には保護者や子どもに活動内容を通知し、意見を求める。
- ② 午前中に少なくとも3授業時間(作文テーマのメモ、分かち合い、作文・絵の活動)は確保する。落ち着くためのリラックス法を前後で行う。スクールカウンセラーと共同で行う。
- ③ テーマは広く。「ありがたかったこと。がんばったこと。つらかったこと。将来やりたいこと。」
- ④ 誰が読むのか事前に子どもと相談すること。
- ⑤ 語り継ぐための資料として、残すときは、子どもと保護者の許諾をとる。他にも10年後・20年後の語り継ぐ防災教育のために、破壊された校舎の一部を保存しておく。(時計、児童生徒の机等)

兵庫県立大学大学院 富永良喜教授 より提供

## (2) 災害による心的ストレス

### 1 災害が引き起こすストレス

- (1) 災害時の恐怖や命に関わるような体験
- (2) 災害による喪失体験（大切な人を亡くす、大切なものを失う）
- (3) 継続するストレス（避難所生活など二次的な生活ストレス）が強い場合、以下の障がいを発症することがある。

### 2 災害後に引き起こりやすい心身の障がい

- (1) 心的外傷後ストレス障がい（PTSD）
  - ・災害・事故・犯罪・テロ等を体験する。または、目の当たりにする。家族が被害に遭う。
  - ・その時、戦慄恐怖を体験する（強い精神的衝撃）。こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷（心の傷）をトラウマという。

#### 【心的外傷後ストレス障がい（PTSD）の主な症状】

#### ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

#### イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする事。

出来事について話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

#### ウ 覚醒昂進症状（かくせいこうしんしょうじょう）

睡眠障がい、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障がいが生じている時、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）と診断される。

## (2) 急性ストレス障がい (ASD)

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

## 【急性ストレス障がい (ASD) の主な症状】

心的外傷後ストレス障がい (PTSD) の三大症状に加えて、解離性症状 (感覚や感情の麻痺、現実感等がなくなる等) が現れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

## (3) うつ反応

喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感 (ひとりぼっちという感情) や自責感 (自分を責める) といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

## (4) 心身症

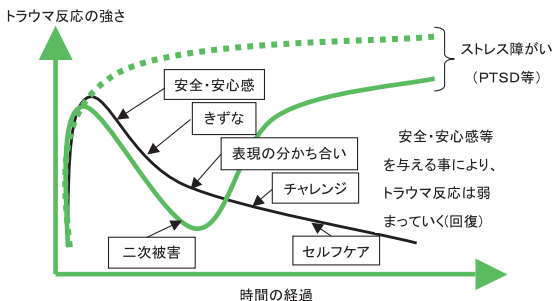
災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。

## (5) 問題行動

イライラしやすくなったり乱暴になったりすることがある。

※ 障がいに発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障がいも、適切な治療とケアで回復する。

## セルフケアと心のケア

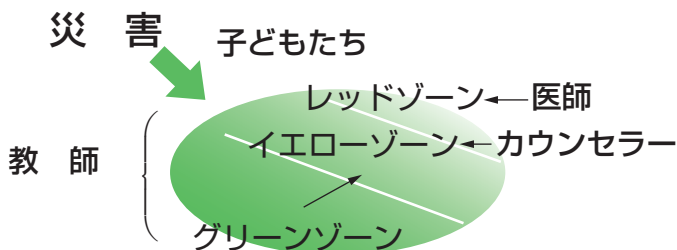


※ 安全・安心・きずなをベースに、少しずつの表現とチャレンジすることが大切。

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」より (富永 良喜著)

※ 発達段階に応じた心のケアへの対応は p45 を参照

## 災害後の教師・カウンセラー・医師の役割 (高橋、2005)

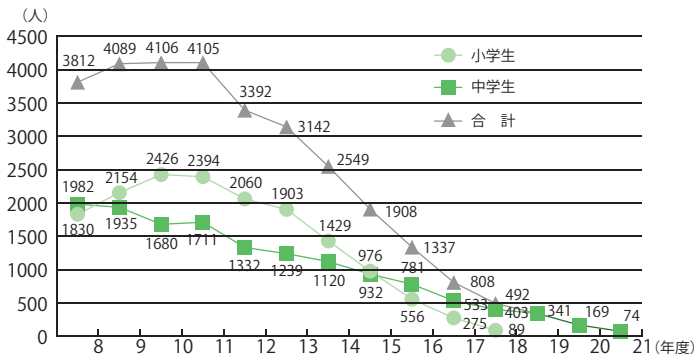


- 教師の二つの役割は子どもの教育と子どものセルフケアの援助を行うこと。
- 教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
- 教師は医療行為に従事しないが、医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

(高橋 哲、2005)

阪神・淡路大震災の影響により心の健康について  
教育的配慮を必要とする児童生徒数の推移

小・中学校に在籍する要配慮児童生徒数の数は、平成10年度の4,106名をピークに、全学年において着実に減少していき、平成21年度には74名となった。

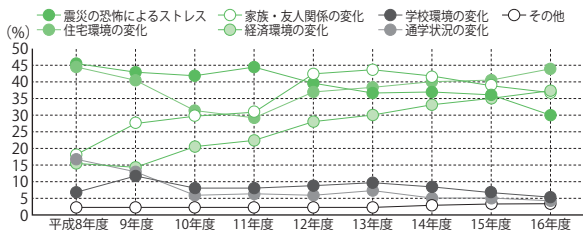


※要配慮児童生徒数が減少するまでには数年を要した。

「災害を受けた子ども達の心の理解とケア (研修資料)」より



## 要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移



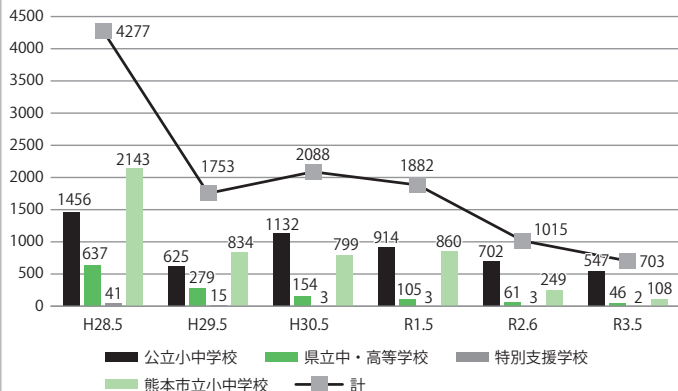
※地震時のトラウマ（恐怖）による要配慮児童生徒数は減少していくが、家庭経済や家族の要因による二次受傷により配慮を要する児童生徒数は増加していく。

「震災を越えて」より

## 熊本地震後、スクールカウンセラー（SC）による心のケアが必要と判断される児童生徒数の推移

平成28年5月調査の4,277人をピークに、増減を繰り返しながら減少している。

## SCによる心のケアが必要と判断された児童生徒数の推移



## (3) 教職員への心のケア・サポート

☆ 教職員は「燃えつき症候群」に陥りやすいので、定期的な休息をとる。

☆ セルフケアは「がんばりすぎないこと」を合言葉に行う。

### 1 教職員を襲うストレス

- (1) 被災者の支援に当たる教職員も大きなストレスを受ける。
- (2) 自らも被災者である教職員は二重のストレスを抱える。
- (3) 人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況の差によって、ストレスによる反応は大きく左右される。

### 2 ストレス反応

[ストレス症状の自己診断]

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる      |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大のように思えてしまう | <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない       |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない    | <input type="checkbox"/> ケガや病気になるやすい      |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない     | <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない       |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> 不安がある            |
| <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る  | <input type="checkbox"/> 頭痛がする            |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない          | <input type="checkbox"/> 酒やたばこが増える        |
| <input type="checkbox"/> じっとしてられない       | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む          |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない      | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> いらいらする          | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい         |
| <input type="checkbox"/> 発疹が出る           |   |

日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

※ 上の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要

### 3 ストレスの処理法

[ストレス処理]

- ・自分の感情を自然で避けられないものと受け入れる
- ・恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す
- ・緊張に備えて、リラックスを心がける
- ・呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く
- ・食事をよく取り、酒やタバコを控える
- ・運動をする
- ・自分なりのストレス処理を行う
- ・要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす
- ・日々の身の回りに起こる出来事に関与する
- ・新しい任務や自由や独立性を楽しむ
- ・自分の成長を自分で褒める
- ・同僚や家族の気持ちを理解する
- ・思い込みによって判断しないようにする
- ・焦点を絞って考える
- ・複雑な問題は要素ごとに分けて考える
- ・ストレスの症状に対して構えをする
- ・ストレスに対する反応は人それぞれ異なることを知る
- ・周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない
- ・自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる

日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

## 【参考】

## 教員が燃え尽き症候群にならないために

**1 自分自身の限界を知り、自分を尊重すること**

生徒の危機援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話を聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

**2 心と身体の健康に気を使うこと**

食事を十分に摂るように心がける。時には、空腹でなくても、食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

**3 誰かにサポートを求めること**

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体制を整えることが大切である。

**4 教職員同士でサポートすること**

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

**5 笑いを忘れないこと**

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

**6 楽しみを持つこと**

毎日時間との戦いであり、時間に追われていることと思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しんだりすることで、緊張が和らぐ。

**7 一人で抱え込まないこと**

児童生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士のコミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れる。

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

## 【参考】

## 教職員も被災者だった

## 阪神・淡路大震災時

1 同じ学校で被災した教職員が多く、お互いを励まし合っていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が併存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった教職員との負担の違いは時間が経てば経つほど多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに学校間の協力体制の確立も必要である。

2 被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教職員の数に限りがあり、出勤してくる教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。

同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、サービス条件も考慮する必要がある。さらに児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

「震災を生きて」より

## 【参考】

## 心のケア研修での現地教職員の声

## 東日本大震災時

1 3.11の日、自分自身は津波は大丈夫だろうと思っていたことが悔しくて震災後被災地を訪問した。その時に家の土台の上にぬいぐるみとお花が飾られているのを見て、改めて人が亡くなっていることを実感した。

2 当時は体育倉庫の鍵を預かっていた関係で遺体安置所の担当となり、遺族との確認作業を手伝った。自分の家族は無事だったが、家は流されてしまった。心にぽっかりと穴が空いているように思う。震災のことでまだ泣いたことがない。泣くことができない。喪の作業についてどうすればよいか悩んでいる。

3 転勤により学区が変わると何も話すことができなと感じている。教員も半数以上が家がない状況で、心のケア・喪の作業について気になるが難しい。

「平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

## 【参考】

## 小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての感想

## 平成28年熊本地震時

防災教育の講話がちょっと辛かったです。

昨年、学校と実家が被災して目の前のことをどうにかやってきたのですが思った以上に自分の気持ち疲れていることがわかりました。

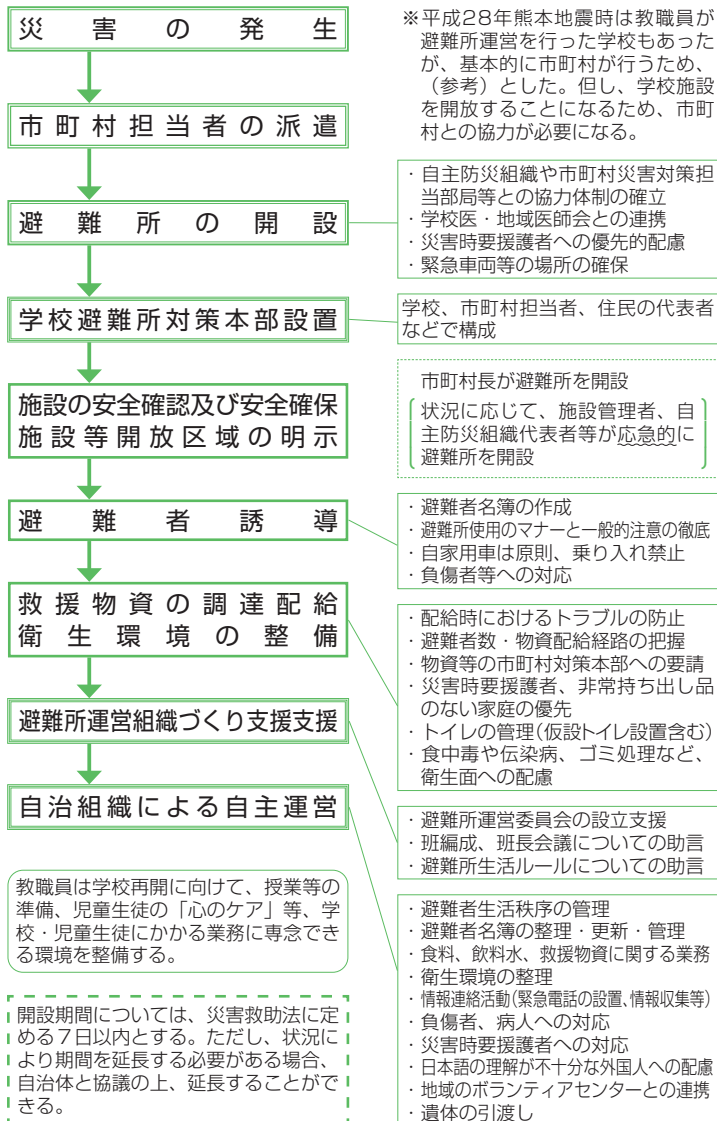
大きな被害を受けた地域では、まだまだ復興が始まったばかりで、その地域で働く教職員は、子どもたちと同様に「心のケア」を必要としています。

目の前の仕事を、確実にやっていく元気は取り戻せましたが、気持ちの中にあるものを見つける時間も必要だと感じた研修でした。

小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての小学校教諭の感想より

# 4 (参考)避難所運営のポイント

## (1) 避難所開設から運営へ



## (2) 避難者の受け入れ

- ☆ 施設の安全確認をした後、開放区域を明示する。
- ☆ 災害時要援護者に配慮する。

### 1 人命を第一に考え、原則として以下の避難者の受け入れ

- (1) 住居を失った一般被災者
- (2) 住居を失った高齢者、障がい者等の災害時要援護者
- (3) 被災家屋に残る在宅被災者（食事の配給等）
- (4) 通勤者等帰宅困難者
- (5) 外国人を含む観光客等

### 2 避難場所

- (1) 安全確認の判定結果で、使用不可と思われる建物の部屋には避難者を立ち入らせない。既に避難者がいる場合は移動させる。
- (2) 避難者1人あたりの避難スペースは以下の最低面積を参考に適切に公平に対処する。



1 m<sup>2</sup>…被災直後の一時避難段階で座った状態程度の占有が可能な面積。



2 m<sup>2</sup>…緊急対応期段階での就寝可能な面積。  
世帯ごとに間仕切りを用意する。



3 m<sup>2</sup>…避難所生活が長期化し、荷物置き場を含めた占有が可能な面積。更衣室(授乳所)などを確保し、避難者のプライバシーを確保する。

- (3) 災害時要援護者の避難場所はできるだけ1階に設置し、利便性に配慮する。
- (4) 障がい者等への配慮を適宜行う。
- (5) ペット同伴の避難者に配慮する。
- (6) トイレの必要数確保に努める。

## 【参考】

## 避難所の開設

## 1 阪神・淡路大震災時

阪神・淡路大震災では、学校施設が多くの人々の避難場所として大きな役割を果たした。1月23日には1150カ所の避難所に約32万人が避難したが、このうち公立学校への避難者数は約18万人で、避難者全体の約6割を占めた。

地震発生が夜明け前であったため、県や市の災害対策本部の設置には時間を要した。寒さと引き続き起こる余震の恐怖から、人々のほとんどは避難所として指定されているか否かにかかわらず、広くて安全そうな場所に避難し、結果的に学校施設、特に小中学校に集中することとなった。

「震災を越えて—教育の創造的復興10年と明日への歩み—」より

## 2 東日本大震災時

ある小学校では、仙台駅を閉め出された会社員や近くの会社の従業員が学校に押し寄せ、収容想定人数の4倍を超える避難者への対応となった。

開放した体育館で提供できたのは、1人が膝を抱えて座ることができる程度のスペースであった。さらに開放した昇降口や特別教室にも避難者があふれかえる状況であった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録」より

## 3 平成28年熊本地震時

市町村が開設した避難所には、最大で183,882人(県人口の約1割、平成28年4月17日午前9時30分時点)が避難した。さらに、避難所以外の施設への避難や、商業施設の駐車場・公園・グランド等での車中避難、自宅の軒先への避難が発生し、頻発する余震活動の影響から避難所の開設期間は長期化した(市町村が設置した全避難所が閉鎖されたのは平成28年11月18日)。



阪神・淡路大震災時の避難所



平成28年熊本地震時の車中避難

### (3) 避難者数の把握と報告

- ☆ 避難者数の正確な把握はすべての支援の基礎となる。
- ☆ 時点データを随時更新し報告する。

#### 1 避難者数の把握

- (1) 避難所の運営と支援は、避難者数の把握が基本となる。名簿への登録について、避難者に協力を周知する。
- (2) 避難者に避難者家族票(参考様式 p161)を手渡し、記入を依頼する。個人のプライバシーに配慮する。
- (3) 避難者家族票を集約し、避難者一覧表(参考様式 p166)を作成する。
- (4) 避難者家族票を提出した避難者から室内へ誘導、座れる場所だけを確保する。(状況により先に誘導もありうる)  
※「避難所」「車中泊」「在宅」の確認をする。
- (5) 避難者一覧表及び避難者家族票を基に現在の避難者数と男女、小学生、中学生、高校生、さらに外国人、乳児、幼児、高齢者、要介護者、身体障がい者等災害時要援護者の人数も把握する。(参考様式 p162)

#### 2 避難者の報告

- (1) 避難所開設状況報告書(参考様式 p164)に沿って、避難者の人数を記入する。
- (2) 救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、状況を報告する。
- (3) FAX やメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告する。

#### 3 その他の報告

- (1) 食料や毛布等の支援物資について、市町村災害対策本部へ必要数を報告、送付を依頼する。(参考様式 p165)
- (2) 避難所の施設などの状況も報告する。
  - ① 避難所の使用不可の区域と被害状況
  - ② 水道、電気、ガス、トイレ、電話、FAX、校内放送設備の使用不可状況と被害状況をそれぞれ記入
  - ③ 記録(日誌・写真)



## (4) 災害時要援護者への対応

- ☆ 災害時要援護者の専用スペースを確保する。  
(利便性に配慮する)
- ☆ 身体の状態を考慮し、順位付けして対応する。
- ☆ 付き添う家族の場所も考慮する。

### 【基本的考え方（優先順位）】

対象者	3日以内	引き続き速やかに
A 介護を要する 障がい者 高齢者 傷病者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に専門施設等へ移送</li> <li>・一時的に避難所への受け入れを要する場合は、専用スペースを割当て、市町村災害対策本部に対応物資、介護支援物資を要請</li> </ul>	
B A以外の障がい者、 乳児・産婦など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用スペースを割当て</li> <li>・地域住民等に協力要請</li> <li>・市町村災害対策本部に対応物資等を要請</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門施設・福祉避難所へ移送</li> </ul>
C 上記以外の高齢者、 幼児、外国人など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民等に協力要請</li> <li>・市町村災害対策本部に対応物資等を要請</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用スペースの割当て</li> <li>・必要により福祉避難所へ移送</li> <li>・ボランティア等へ支援依頼</li> </ul>

- ※ 避難所において対応できない場合、福祉施設に直接又は県・市町村に斡旋を要請して、災害時要援護者の緊急一時入所を行う。
- ※ 性同一性障がい等、性別に起因する困難な状況におかれている方へも配慮する。
- ※ 発達障がいによって特別な配慮が必要な方へも配慮する。  
(「発達障害教育推進センター」ホームページより)

## 【参考】 災害時要援護者の特徴的なニーズ

### 1 視覚障がい

- (1) 災害時に困ること
  - ① 災害の状況やお知らせなどがテレビで伝えられても、映像や文字だけでは確認ができないため、災害情報を受け取ることが遅れるか受け取ることが全くできない。
  - ② 周囲の災害状況が判断できず対応が遅くなる。
  - ③ 移動が困難になり、単独では避難できなくなる。歩き慣れた場所でも状況が変わると移動ができなくなる。
- (2) 周囲の支援
  - ① 避難所内の連絡事項や生活情報を紙に書いて貼りだしても見ることができないため、読み上げる等音声で情報が確実に伝わるよう配慮する。
  - ② 体育館等広いところは位置の確認が難しいので、小さな部屋を割り当てたり、間仕切りを利用したり、移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所等を優先的に確保する。

### 2 聴覚障がい

- (1) 災害時に困ること
  - ① テレビやラジオでの情報や、案内放送による耳から入るさまざまな情報を得ることができないため、適切な行動をとることができない。
  - ② 避難所で放送が聞こえないため、救援物資、食料の配付等が受けられないことがある。
- (2) 周囲の支援
  - ① 身振り手振り、筆談、パソコンや携帯電話の文字表示等、あらゆる手段を駆使して情報を伝える。
  - ② 避難所で避難者へ連絡事項等を伝える場合は、文字化して伝言板等に貼り出しておく。
  - ③ 聴覚障がい者の存在が分からない場合は、「耳の聞こえない人はいますか」「手話通訳・要約筆記が必要な人はいますか」等の紙を貼りだしておく。

【障害者放送協議会、災害時情報保障委員会、日本障害者リハビリテーション協会 情報センターホームページ】より

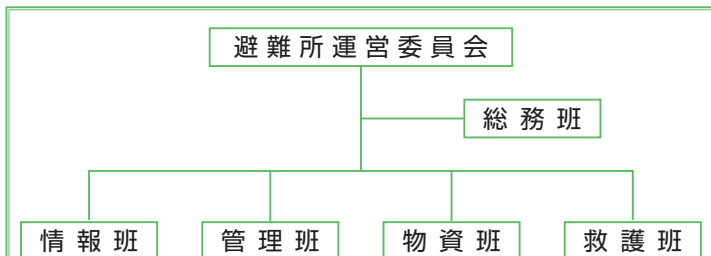
## (5) 自治組織づくり

- ☆ 自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる。
- ☆ コミュニティー意識が希薄な地域は、市町村派遣職員や施設管理者が自治組織の立ち上げをリードする。
- ☆ 避難所運営を自治組織が主体的に実施する。

### 1 手順

- (1) 避難スペースごとの避難者で「組」を構成し、代表者を選出する。
- (2) 必要に応じて適宜、組の代表者の交代を実施する。

### 2 組織図(例)



#### 避難所運営委員会

各組の代表・市町村派遣職員・施設管理者・災害ボランティア代表から編成

#### 総務班

避難所の管理、秩序維持、ボランティアの要請、避難所の生活ルールに関すること、避難所日誌の記入等避難所運営全般の取りまとめ

#### 管理班

避難所における衛生管理・環境管理

#### 情報班

避難所名簿の更新及び管理

避難者への情報提供及び避難者情報等の管理

#### 物資班

食料等の配給及び不足物資の請求

生活物資の配給

物資不足分の請求及び余剰物資の管理

#### 救護班

負傷者の対応（医療施設への搬送等）及び災害時要援護者への支援、医療機関との連携

※ あらかじめ避難所運営委員会を組織しておくことが望ましい。

※ 自治会・町内会・自主防災組織の代表者等地域住民が中心となって組織する。

※ 委員会への女性の参画に配慮する。

※ 行政と地域住民の役割分担を行う。

## (6) 生活秩序の管理と苦情等への対応

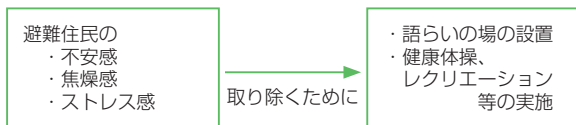
- ☆ 避難所開設当初にルールを示す。
- ☆ 適宜、避難所運営委員会で協議し補足周知する。
- ☆ できること、できないことを明確にして丁寧に対応する。

### 1 生活ルールの項目例 (参考様式 p170)

- (1) 避難所運営委員会について
- (2) 避難所の利用方法やマナーについて
  - ※避難者は家族単位で登録する。
  - ※車で避難している方へのルールが必要
- (3) 食料、物資の配給について
- (4) 点灯や消灯時刻について
- (5) 呼び出しや連絡の方法について
- (6) 清掃やごみ処理などの衛生確保について
- (7) 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて
- (8) ペットについて
- (9) 避難所の閉鎖について
- (10) トイレの使用・清掃方法について
- (11) その他

### 2 避難者の苦情、悩み事への対応

- ※ 避難者の代表者が運営委員会に連絡し、その解決を図る。
- (1) よく話を聞き、できることとできないことを明確にする。
- (2) 相手が納得するまで説明する。
- (3) 災害時要援護者の要望は、個別に話を聞いて把握する。
- (4) 避難所内で対応できない場合は災害対策本部に連絡する。



## 【参考】

## 学校側との役割分担

## 平成 28 年熊本地震時

ある自治体において避難所として使用されたほとんどの学校では、役所の職員ではなく学校の先生が運営されており、先生たちは学生や卒業生のボランティアのサポートを受けながら3交代の時間体制でシフトを組んだり、班分けの運営、避難者の中からリーダーを決めて動くなど、普段の取組を生かした運営を行っているのが印象的だったという意見が挙げられている。

一定の時間が経過して、避難所が落ち着いてきたら、運営は自治体や住民が行い、教職員は校舎の点検や児童の安否確認などを行うなどの役割分担ができたことで、スムーズな学校再開につながったという事例や、炊き出しなどの日程や場所、内容などの情報を学校と共有し、学校業務と重ならないように配慮できたという事例もある。

「平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書（内閣府）」より

## 【参考】

## 避難所でのペットへの対応

## 避難所でのペットのトラブル（主なもの）

- 1 犬の鳴き声やにおいによるもの
- 2 飼い主による適正な飼育が行われていないことによるもの
- 3 健康への影響によるもの
- 4 飼育マナーに関するもの

※ 災害時には何よりも人命が優先されるが、近年ペットは家族の一員であるという意識が一般的になりつつあることから、ペットと同行避難することは動物愛護の観点のみならず飼い主である被災者の心のケアの観点からも重要である。

## 避難所におけるペット対応事例（主なもの）

- 1 避難所内の一角を飼育用スペースとした。
- 2 避難所敷地内にプレハブ等を設置し、飼育用スペースとする。
- 3 近隣のスポーツ施設をペット用避難施設として利用した。
- 4 スペースの確保できる避難所（学校の教室）では、飼育者と非飼育者の生活スペースを教室ごとに分ける等の区分を行った。
- 5 避難所内に仕切り板を設置し、飼育者と非飼育者の住み分けを行った。
- 6 自家用車の中で人とペットと一緒に生活した。

「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）」より

## (7) 避難者への問い合わせや情報提供

- ☆ マスコミには窓口を一本化して対応する。
- ☆ 避難者のプライバシー保護に配慮する。
- ☆ 問い合わせや情報提供は災害時要援護者にも配慮して、確実に伝達する。

### 1 問い合わせなどへの対応

- (1) マスコミ対応は、避難所運営委員会に窓口を一本化する。また、公表にあたっては、プライバシー保護に十分留意する。
- (2) 外部からの避難者への電話等による問い合わせに対しては、放送による呼び出しを実施する（時間帯を決めて）。また、時間外は原則として掲示板を通して実施する。ただし、災害時要援護者への配慮も怠らない。
- (3) 来訪者には避難者のプライバシーと安全を守るため、窓口を一本化し、避難所内にむやみに立ち入ることを規制する。  
※ 学校対応で学校の業務に支障が出ないように、市町村担当者に専用電話の設置を依頼する。

#### 【対応例】

「誰をお探しですか。捜されている方のご住所とお名前をお教えてください。」

「あなた様のご連絡先とお名前をお教えてください。」

「呼び出しても連絡のない場合があります。それ以上の対応はできませんのでご了承ください。」

### 2 避難者への情報提供

- (1) 情報提供をする項目  
安否、医療・救護、飲料水・食料、救援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設等
- (2) 情報提供をする時の留意点
  - ① 緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、掲示板を使用する等、原則として文字情報によるものとする。
  - ② 掲示板には被災者相互が情報交換できる「伝言板コーナー」を設置する。
  - ③ メモは7センチ角のふせん等を利用し、受信日時、避難者の氏名と住所、問い合わせ先の氏名連絡先を記載し、掲示板に添付する。

## 【参考】 安否確認の情報収集

## 東日本大震災時

ある小学校では、児童生徒の安否確認のために、教職員が家庭訪問をしたり、学校からの連絡を学区内の掲示板や電柱に貼るなどを行った。その際、学校の状況を知らせることによって児童が気持ちを強く持った様子がかがえたこと、また家の手伝い等を頑張っていることがわかり安心したこと、さらに、教職員の仕事を気遣う言葉が保護者や児童からたくさん聞かれ、力強く感じたこと等の報告があった。

〔3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録〕より

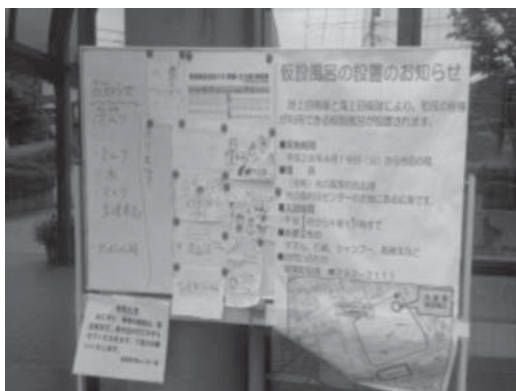
## 【参考】 必要とする情報

## 平成28年熊本地震時

熊本地震の際に必要なと感じた情報については、「災害に関する最新の情報」が68.2%で最も多く、次いで「水道、ガス、電気、電話の復旧の見直し」が63.4%、「水・食糧や生活物資の配布」が54.1%となっている。

被災者が必要とする情報は、1)避難誘導段階、2)避難所設置段階、3)避難所生活段階、4)応急仮設住宅設置段階、5)応急仮設住宅生活段階等、災害発生からの時間の経過に伴い、刻々と変化していくことから、被災者の必要性に即した情報を的確に提供することが求められる。

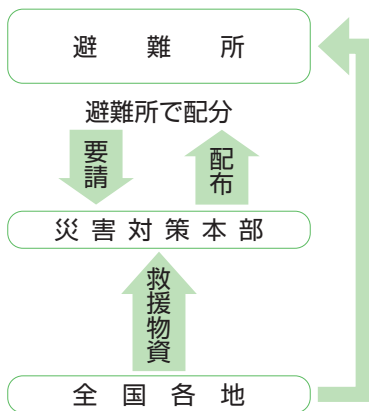
〔平成28年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書(内閣府)〕より



避難所での情報提供

## (8) 救援物資等の受け入れと配布

- ☆ 避難者数を把握する。
- ☆ 迅速かつ公平に分配するため組ごとに配給する。
- ☆ 災害時要援護者に対応した物資の提供をする。
- ☆ 食料は保管場所・消費期限など衛生上の配慮をする。



### ○食料などの配給（物資班）

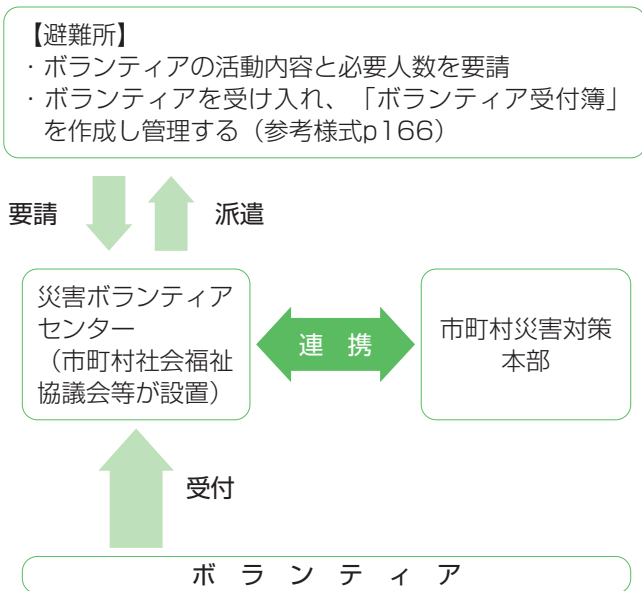
- 1 迅速かつ公平に行うため、避難者の組ごとに配給する。
- 2 公平性が確保できない時は、原則として全員に配給できるようにするまでは行わない。ただし、どうしても配給する場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得てから行う。
- 3 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料・物資を配給する。
- 4 特別なニーズがある物資など、特別な要望については個別に対処する。



## (9) ボランティアの受け入れ

- ☆ 派遣要請は災害ボランティアセンターを通す。
- ☆ 直接来校するボランティアにはボランティアセンターを通すよう依頼する。
- ☆ 医療・介護・教育など専門ボランティアや中・高校生等も積極的に受け入れる。

### 1 ボランティアの要請及び派遣の流れ



### 2 ボランティアに依頼する内容（例）

- (1) 学校の早期再開にかかる支援
- (2) 災害・安否・生活情報の収集、伝達への協力
- (3) 高齢者介護・看護活動の補助
- (4) 傷病者の搬送の補助
- (5) 清掃及び防疫活動への応援
- (6) 物資・資材の輸送及び配分活動への協力
- (7) 手話・筆話・外国語等の情報伝達への支援協力
- (8) 幼児保育への協力 等

## 【参考】 ボランティア参加者の留意点

- 1 自己完結であること。
  - ・被災地に迷惑をかけない。  
(ジャージ、軍手、タオル、長靴、水、弁当、菓、塩等は持参)
- 2 体調管理
  - ・絶対に無理をしない。
  - ・活動は 10 時から 15 時で、被災地の方の生活を守る。
- 3 “よそ者”意識
  - ・部外者が入ってくることを意識すること。
  - ・地域コミュニティの尊重。
- 4 “してあげる”ではなく、“させていただく”意識
  - ・謙虚な気持ち。
  - ・支援者であることを押し付けない。
  - ・被災者との会話。
- 5 相手の好意に甘える時があってもいい
  - ・ジュース、お茶、たい焼き 等。
- 6 “目的”と“結果”の区別と理解
  - ・目的はあくまでも支援。
  - ・「ありがとう」という温かい言葉をいただく。人の優しさを知る。  
⇒ これはあくまでも結果である。
- 7 “若者”にしかできないもの
  - ・お年寄りとの会話
  - ・子どもたちとの遊び
  - ・無尽蔵の持続力
- 8 現地の尊重
  - ・善意を押し付けないが、“遠慮”に遠慮しない。
- 9 ボランティアのルール、心のケアの事前学習
  - ・予想される事態を前もって学んでおく。  
⇒ 落ち着いた対応。
- 10 “日常”の生活を尊重
  - ・自分の日常で多くの人に迷惑をかけてはダメ。

防災教育推進指導員養成講座 [ 中級編 ] (兵庫県教育委員会)

# 5 (参考)避難所における食事のポイント

## (1) 非常時における食事

- ☆ 食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ☆ あたたかい食事は心のケアにつながる。

### 1 非常時における食事とは

- (1) 生命の維持が保障されることが必要となる。
- (2) 食事が継続して提供されることが肉体的、精神面の健康にとって不可欠となる。
- (3) あたたかい食べ物を提供することは、被災者に対してホッとさせるメッセージが伝わり、心のケアにもつながっていく。
- (4) 避難生活が長引くと栄養の偏りや、心の健康への影響が心配される。
- (5) 災害発生からの時間経過によって支援の内容が変わるので臨機応変に対応する。

### 2 災害発生時からの食の支援(例)

備蓄庫等からの非常食・飲料水を提供する。



市町村等からの救援物資が届いたパンや弁当などを配給する。



県や他都道府県から届いた救援物資を配給する。  
ボランティアなどの炊き出しが始まる。

### 【参考】

#### 食料の持参

##### 東日本大震災時

東日本大震災時には、精神的動揺等により避難所生活者のうち約8割の方は自宅から食料を持参していなかったという調査結果がある。日常から家族構成、健康状態を考慮しながら、持ち出し用の食料品リストを作成し、リュック等持ち出しやすい手段とともに用意しておく必要がある。

〔東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）より〕

## (2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☆ 食料と飲料水に関する情報や避難者に関する情報を把握する。
- ☆ 食事に関する留意事項を周知する。
- ☆ 災害対策本部、ボランティア等と連携する。

### 1 食料及び飲料水の確保・提供

- (1) 食料と飲料水の情報収集
  - ① 現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。  
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
  - ② 学校現場と行政との連携による食の支援のためのネットワークづくりを行い被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。
- (2) 食料と飲料水の確認と管理  
食料と飲料水の品質・消費期限・保存方法等に留意する。
- (3) 食料と飲料水の提供
  - ① 食料(備蓄物資を含む)と飲料水の有効利用方法を検討する。
  - ② 避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。
    - ・衛生面の注意点
    - ・自らのアレルギーについて
    - ・栄養バランスの注意点
    - ・心のケア(ストレス防止)
    - ・口腔のケア
  - ③ 避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談等に生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

### 2 炊き出し支援

- (1) 炊き出し方法と内容の検討
  - ① 被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、市町村災害対策本部の指示に従う。
  - ② 炊き出しを行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含め検討する。
  - ③ 炊き出しを行う際は、アレルギーをもった避難者に配慮をする。

- (2) ボランティアとの協力体制  
炊き出し実施に向けボランティアを確保する。
- (3) 食の支援における衛生管理
  - ① 炊き出しを行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。
  - ② 特に衛生管理に注意し、常温での放置は厳禁とする。

## 【参考】

## 災害後の食料供給状況

## 平成28年熊本地震時（前震4月14日・本震4月16日）

- ・ 4月17日（日）から19日（火）までの3日間はパン、カップ麺などカロリーを重視した支援。
- ・ 4月20日（水）から22日（金）までの3日間は缶詰やレトルト食品などバリエーションを増やした支援。また、被災自治体からの要請に応じて、米、保存用パンなどを提供。
- ・ 4月23日（土）から25日（月）の3日間は、被災者のニーズに応じて、おかずとなる食品や子ども・高齢者向けの食品で、保存性の高い食品を中心に提供。
- ・ 4月26日（火）以降は、保存性の高い食品を中心に被災者のニーズに合わせて必要な食品を随時提供。大型連休中のニーズに機動的に対応できるよう、必要な食品を一定量まとめて提供。

「物資供給の状況（農林水産省情報）」より

### (3) 食事に配慮を要する人への対応

- ☆ 災害時要援護者について状況を把握する。
- ☆ 栄養士・保健師・心理カウンセラーと連携する。

#### 1 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

- (1) 体調が良好な人には、それぞれの状態にあった食事を提供する。
- (2) 体調が悪い人には、医師の受診や保健師の受診を勧める。
- (3) 介護食等、食事形態に配慮する。

#### 2 持病のある人への対応

- (1) 持病のある人には、かかりつけ医の指導を受けるよう勧める。
- (2) アレルギー反応の恐れがある食品を把握する。
- (3) 生活習慣病の病名を把握する。  
※ 個人情報扱いには注意
- (4) かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応及びエピペン（アナフィラキシー補助治療剤）所持者の把握、生活習慣病患者への食事の配慮について確認する。

#### 3 摂食障がい等心のケアが必要な人への対応

- (1) カウンセリングを受けるように勧める。
- (2) 栄養が偏ることで体調不良につながることを伝える。

#### 4 その他

- (1) 炊き出し等の調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画し、ストレス解消を図る。

### 【参考】 支援物資

#### 平成 28 年熊本地震時

物資の仕分け、管理等のノウハウの不足、人員の不足等により、発災当初、市町村の物資集積拠点に支援物資が滞留し、被災者への配布に時間を要した。