松庵小震災救援所
連絡会ーR8総会ー



～震災救援所の運営と在宅避難のポイント～



杉並区立松庵小学校 震災救援所 施設管理部副部長
株式会社ヨシイ　代表取締役
防災士　吉井隆麿

2026年7月4日(土)

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

熊本地震2016年4月14日M6.5,16日M7.3



©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

熊本地震2016年4月14日M6.5,16日M7.3



死者　２７８人
全壊　８，６６６棟

最大１８万人の避難者

直接死：５０人
災害関連死：２２８人

避難所生活は過酷！
在宅避難を！

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

100年変わっていない日本の避難所

▼能登半島地震の被災者の雑魚寝姿は、関東大震災の時と全く変わっていない。

※国際的な人道支援の最低基準(スフィア基準)において、

日本の避難所は難民キャンプ以下と見なされている。





©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

災害関連死ゼロ！！
防災先進国イタリア(TKB48)

大災害が発生すると、国の機関「イタリア市民保護局」が全国にある倉庫から避難所のユニット「T」(トイレ)、「K」(キッチン：温かい食事)、「B」(ベッド)をトレーラーで被災地に運び込み、48時間以内に避難所が完成。







©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

今、松庵小震災救援所に必要な備え！

◎ワンタッチ・テント

☑3～4人用

☑長さ200×幅200×高さ180cm
　大人でも立って着替えられる

☑エマージェンシーブランケット
　2枚付き　¥9,900(税込み)







©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

今、松庵小震災救援所に必要な人財！

①連絡員に継続の意向を確認

→　組織の形骸化、無力化を防ぐ

②他部署への異動の希望を確認

→　ジョブローテーションによる多能化を図る

③役員をやってみたいか希望を確認

→　多くの連絡員に救援所の運営に「参画」してもらうことにより救援所の実力アップ(底上げ)を図る

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

今、松庵小震災救援所に必要な訓練！

「初動対応訓練」…必須項目を全連絡員が把握する

①初動ボックスの保管場所、中身の確認

②避難者の受入体制の確保(バルーン投光器設置、
受付準備)

③建物の安全確認、仮設トイレの設置、
第一次開放スペース(体育館)の準備(区割り)

④救援隊本隊(地域区民センター)との連絡に使用する
IP無線機の使い方の確認

⑤災害時要配慮者の安否確認(安否確認班3名以上、
救助班4名以上を編成のうえ車いす搬送訓練を実施)

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

ポイントは、

＊やったことがないことはできない

＊防災を「自分ごと」にする

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

避難所生活で起きる困難①

【トイレ】

■断水で水洗トイレが使えない　■仮設トイレに長蛇の列　■トイレが汚い

■使用をためらい水分摂取を控えて健康被害　■照明が暗い（痴漢被害多発）

※昼間でも女性はトイレに一人で行ってはいけない、ホイッスルも持参

【プライバシー】

■周囲の目が常に気になる　■着替えや授乳がしづらい

■家族だけの時間がつくれない　■盗難、性犯罪



【寝具】

■毛布やマットレスが不足　■硬い床での雑魚寝　■十分な防寒ができない

■限られたスペースのため、寝返りをうつことも難しく十分な休息がとれない

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

避難所生活で起きる困難②

【飲料水】

■給水車が来ても重くて運ぶのが大変　■タンクを持って長時間並ぶ必要がある

【食料】

■避難所の備蓄が２～３日程度で無くなる　■支援物資が届かない

■おにぎりやパン、インスタント食品などに偏る　■冷たい食事ばかりが続く

■食物アレルギーや疾病による食事制限、宗教上の理由、乳児用のミルク・
　離乳食など個別の理由に対応しづらい

【風呂】

■断水・燃料不足で入浴できない

■体が清潔に保てず衛生面の問題が出たり、ストレスが大きくなる



©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

ペット同行避難のポイント



①最低限のしつけを

②迷子札(飼い主の名前、連絡先)をつける

※マイクロチップも検討を

③ケージ暮らしに慣らせておく

④健康管理（不妊・去勢手術、ワクチン接種、ノミ・ダニの予防）はマナー

※未手術の犬や猫はストレスや環境の変化によって発情行動が起こりやすくなり、ケンカやマーキング無駄な鳴き吠えが多くなりトラブルの原因となる

⑤ペット用避難グッズの用意(７日分以上)

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

大地震に見舞われたら

①自分の身を守り、生きのびる
②電源ブレーカー、ガスメーターを復旧させる
③家族の安否確認をおこなう
※災害用伝言ダイヤル「１７１」
④排水口の汚水逆流対策をおこなう
⑤仮設トイレを設置する

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

カエルのポーズ



◆震度６以上の地震では
立っていることは困難

→両足の裏をしっかりと床につけ
お尻を低く落として両手で体を
支える避難姿勢をとる

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

もしも、エレベーターに乗っているときに地震にあったら!?（５つの対応）

⑴近い階からすべての階のボタンを押す

→新機種のエレベーターであれば、最寄りの階に自動停止してくれます

⑵非常停止時、一部開いている場合は、ドアを閉めてみる

→電気回路が回復することも



⑶非常呼び出しボタンを長押し

→オペレーターに通じる可能性が高くなる

⑷声ではなく「音」を出す

→ホイッスルを鳴らす、ペンやコインでたたく　※声を出すと疲れるため

⑸体力温存のため、座って待つ

→焦らずしゃがんで救助を待つ ※すみの角に座ると背中や肩の疲れが軽くなる

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

大地震が発生したら、絶対にトイレは使わない（特にマンション！）

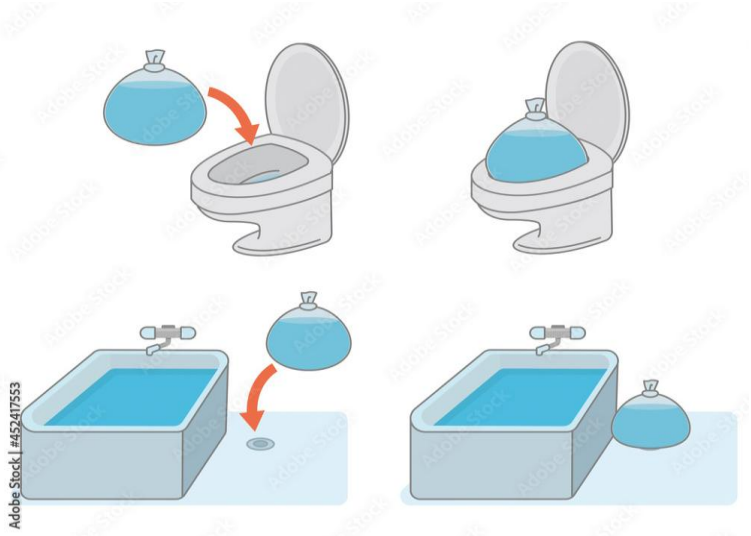
☑すぐに水のうをつくり、全ての排水口に蓋をし、下水配管からの汚水の逆流💦を防ぐ。

※トイレ、キッチン、洗面所、風呂、洗濯機

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

水のうの作り方

①45Lのごみ袋を2枚重ねて破れないようにする
②内側の袋に水道水を半分程度(約20L)入れる
③内側の袋の中の空気を抜きながら袋の口を
　ねじって固くしばる
④外側の袋も同じように空気を抜き
　袋の口をねじって固くしばる
⑤トイレ、キッチン、洗面所、
　風呂、洗濯機の排水口に水のうを設置



©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

備えの優先順位

①一番が「トイレ」
②二番が「水」
③三番が「食品」

トイレットペーパーも備蓄を！

※最低３日分、できれば７日分では
不十分、一か月以上の備蓄を！

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

水の備蓄について



●１人１日３リットルが目安
　※最低２週間できれば１カ月分を備蓄
●ペットボトルに１週間前に充填した水道水も飲料水として使用可能です
　※浄水ではなく原水（塩素を取り除かない）で、なるべく空気を入れないで冷暗所で保管
●ライフストロー(携帯用浄水器)もあると安心

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

熱源が無い場合の裏技

①使い捨てカイロを最高温度にする
②パックご飯の上下を使い捨てカイロではさむ
③熱が逃げないようにアルミホイルで包む
④さらにタオルでくるむ
⑤１時間以上放置して待つ

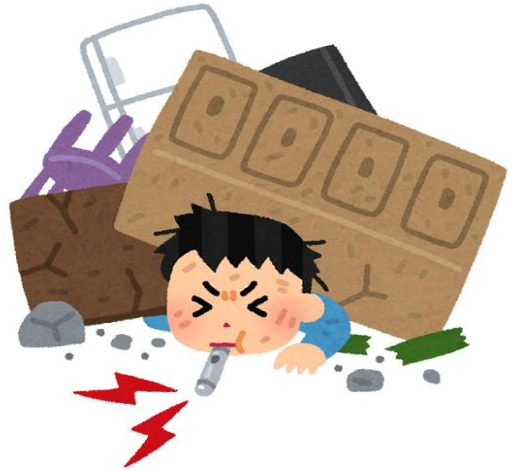


©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

防災ポーチを携帯しよう！

首都直下地震は、外出中に起きるかもしれません!?

例えば、必要最小限のものとして、



- ☑ポーチ（orボトル）
- ☑ホイッスル
- ☑ハンディライト
- ☑エチケット袋（緊急簡易トイレ１回分）
- ☑アルミブランケット
- ☑常備薬＆絆創膏＆非常食（ようかん、あめ等）
- ☑現金（コイン/１００円玉、１０円玉を数枚）

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

「防災」で一番大切なこと！

×自分だけは大丈夫（心理的バイアス）

＊正常性バイアス：「まぁ大丈夫だろう」

→脳が不都合な情報を無意識にスルー

＊回想バイアス：「前も何も起きなかったし」

→過去の経験が今の判断を曇らせる

＊傍観者効果：「誰かが何とかするだろう」

→周囲の反応が見えない夜間ほど強くなる



○「自分ごと」として考える

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

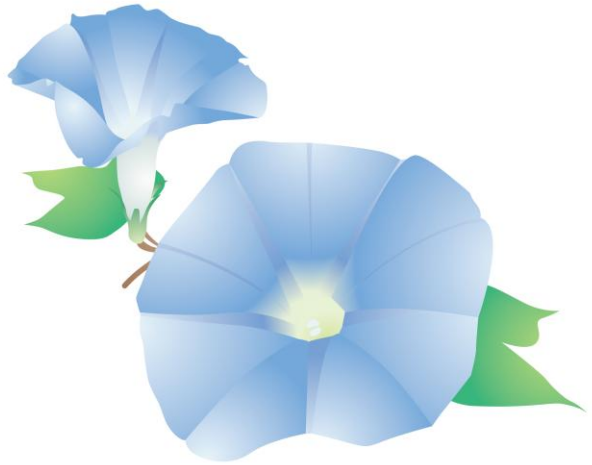


「悲観的に備え」て
「楽観的に生活」する

「防災庁」に期待しても…、
「自分の命」は「自分で守り」ましょう！

©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿

ご清聴ありがとうございました



©2026 防災士（Certified Disaster Prevention Specialist）吉井隆麿