

特集  
Special

レポート  
Report

インタビュー  
Interview

エッセイ  
Essay

レクチャー  
Lecture

オピニオン  
Opinion

TOP > [レクチャー](#) > [山下塾第7弾 防災と三助](#) > [山下塾第7弾 第十回講座 4つの備え、帰宅困難時対策](#)

## 山下塾 第7弾 防災と三助

山下 輝男

### 第十回講座 4つの備え、帰宅困難時対策

#### 初めに

第十回講座では、非常持ち出し及び帰宅困難時対策について考えます。

#### 4つの備え

舛添前都知事の功績と云われるのが、「東京防災」とのタイトルで都在住戸に配布されたハンドブックであろう。中々入手が困難であったが、埼玉県でも特定書店に申し込みれば購入可能とのことで早速に購入した。その中で、「今やろう 防災アクション」としてスライドのような4つの備えを提唱している。解りやすく理解容易なので紹介したい。

#### 参考:4つの備え(東京防災から)

- 1 物の備え
  - ・日常備蓄 ・最小限のアイテム ・備蓄ユニットリスト
  - ・非常持ち出し袋の用意
- 2 室内の備え
  - ・転倒・落下・移動防止 ・耐震化 ・出火・延焼防止
- 3 室外の備え
  - ・居住地・避難先・地形・地域の危険度・身を守る場所
- 4 コミュニケーション
  - ・家族会議・防災ネットワーク・安否確認・情報収集

#### 非常持ち出し品の準備

非常持ち出し品は、次のスライドのような考え方で準備すればいいと思います。二次持ち出しの準備を推奨している場合がありますが、何れにしろ、各々の家の特性を考察の上、何をどの程度準備すべきかを検討しましょう。

二枚目のスライドにはその一例を示しています。消防庁の「防災マニュアル 震災対策啓発資料」に掲載されているものです。

[http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/pre/preparation082.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/pre/preparation082.html)



## 帰宅困難時の対策

### 帰宅困難者対策の基本(H27/3 内閣府ガイドライン)

- 一斉帰宅の抑制  
基本原則、企業等における施設内待機、大規模集客施設や駅における利用者保護
- 一時滞在施設の確保  
指定施設、協定締結施設、発災後3日間の運営
- 帰宅困難者等への情報提供  
情報提供体制、災害時帰宅支援ステーション等
- 駅周辺等における混乱防止  
対策協議会(地域の行動ルール策定等)
- 徒歩帰宅者への支援  
災害時帰宅支援ステーション、対象道路の設定
- 帰宅困難者等の搬送  
特別搬送者の搬送オペレーション
- 平時からの取組への啓発

### 災害時帰宅支援ステーション等

スライドのようなステッカーを確認されたことがあるのではないかと思います。

JR東日本の駅が閉鎖され、髷髷を買ったことがありましたが、その後スライドのように改善されたようです。

- 災害時帰宅支援ステーション  
(9都県市とコンビニ協会等協定締結、関西圏でも広がりがつつあり)  
帰宅支援者に対し、  
・水道水の提供、  
・トイレの使用  
・各種情報提供(道路、避難所)



都立高校、ガソリンスタンド、コンビニ、ファーストフード店、ファミリーレストラン、居酒屋チェーン等

- 交通機関  
JR東日本(HPから)  
行政機関提供の一時滞在施設へ移動するまでの一時滞在所を提供(トイレ、公衆電話、所要の情報提供等(スペース、安全上の理由により提供不可の場合あり))

### 帰宅困難者心得

帰宅困難者心得10か条というものがありますので、それを次のスライドで紹介しましょう。 常時携行した方が望ましい物品として、消防庁防災マニュアルには、懐中電灯、携帯ラジオ、笛・ホイッスル、避難カード、避難用マップが記されています。小生のスマホは、ホイッスルのストラップ付です。スマホは災害時には各種情報を収集し得る便利グッズですので、必要な防災アプリをインストールしておけばいいのではないかと思います。問題は電池ですね。備えあれば、憂いなしです。

参考:帰宅困難者心得10ヶ条(外出中に地震が来てもあわてずに！)

- 1 あわてず騒がず、状況確認
- 2 携帯ラジオをポケットに
- 3 つくっておこう帰宅地図
- 4 ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- 5 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- 6 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
- 7 安否確認、ボイスメールや遠くの親戚
- 8 歩いて帰る訓練を
- 9 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- 10 声を掛け合い、助け合おう

キーワード▶ [三助](#)・[公助](#)・[共助](#)・[大規模災害対処](#)・[山下塾](#)・[山下塾第7弾](#)・[帰宅困難対策](#)・[自助](#)・[防災](#)・[非常持ち出し](#)

いいね! 0

[INDEXへ戻る](#)

次の記事 [山下塾第7弾 第十一回講座 地震直後の行動原則、家庭の防災対策等](#)

前の記事 [山下塾第7弾 第九回講座 自助全般、災害時心理特性、避難](#)

[ページの先頭へ](#)

関連サイト

[防衛省](#)

[統合幕僚監部](#)

[陸上自衛隊](#)

[海上自衛隊](#)

[航空自衛隊](#)