

# ちよだ災害モデルネットワーク（CMN） 行動指針

2024年1月現在

## 第1章 CMN とは？

- 1-1. CMN の想い
- 1-2. CMN 定例会
- 1-3. 災害学習会
- 1-4. CMN 行動指針

## 第2章 災害発生時の行動について

- 2-1. 千代田区の地域特性について
- 2-2. 災害が発生したら（発災直後・緊急期）
- 2-3. 発災3日後～7日後にかけて（災害ボランティアセンター開設準備期）
- 2-4. 災害ボランティアセンター開設から、発災後1ヵ月（応急期）

## 第3章 千代田区で想定される災害被害と、私たちができる支援

- 3-1. 被害予測が可能な自然災害への対応（風水害）
- 3-2. 地震災害について
- 3-3. 災害発生後の帰宅困難者対応について

## 第4章 平時からの取組み～災害時も協働するため、日ごろからできること～

**【巻末資料】CMN 加入団体フェイスシート・所在地一覧**

製作・編集：ちよだモデルネットワーク有志

# 第1章 CMN とは？

## 1-1.CMN の想い

ちよだ災害モデルネットワーク（通称：CMN）は、災害時の仕組みを考えていく時、平時から区内の事業所や企業、大学、団体などが協力し合えるような関係づくりに取り組む必要があるという思いのもと、災害学習会に参加したメンバーでスタートしました。

災害が起きた時、千代田区はどうなるのか、行政と民間団体などがそれぞれ何をするのか、災害に対する意識を醸成し、ともに考え、共有しながら、平時・災害時の活動に活かすことができる取組みを進めます。

## 1-2.CMN 定例会

CMN の取り組みに賛同し、災害に関する講座のテーマを決めたり、災害支援に関する情報交換やメンバー間の交流を図る定例会を開催しています。

## 1-3.災害学習会

災害・防災に対する意識醸成や、過去の災害の教訓、最新の災害支援情報を学ぶため開催します。災害学習会は、施設や事業所、ボランティアグループなど、千代田区に関わる多くの団体が参加します。学習会を通して情報交換することで、様々な団体等と顔が見える関係を作るきっかけになります。

## 1-4.CMN 行動指針

行動指針は、「災害学習会」で学んだことを、CMN の具体的な行動として明文化したものです。災害学習会を重ねることで、千代田区に関わる事業所や企業、大学、団体等の災害時の支援行動の指標になるように、バージョンアップしていきます。

行動指針の内容については、『災害のための市民協働 東京憲章～災害が起きた後の「いのち」と「暮らし」を守る支援活動のために、平時からボランティア・市民活動が目指すもの～』の理念に基づき作成しています。

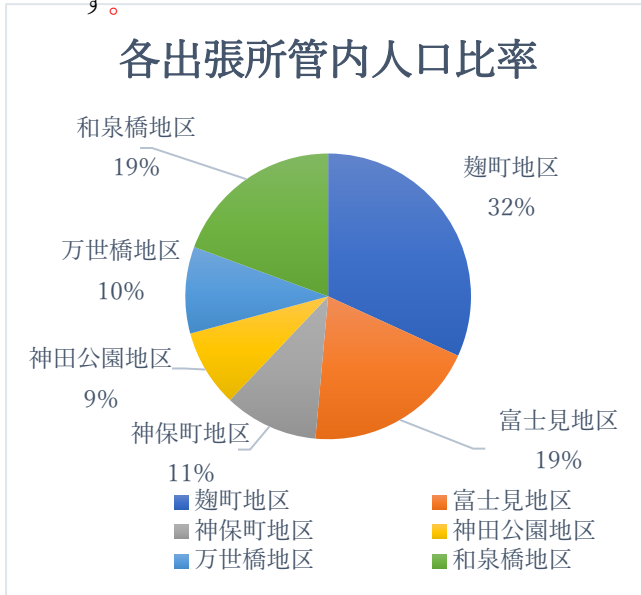
## 第2章 災害発生時の行動について

### 2-1.千代田区の地域特性

#### (1) 地域特性

##### ①人口について

・昼間人口およそ 850,000 人に対し、夜間人口は約 70,000 人弱。昼夜間の人口差が 13~14 倍です。

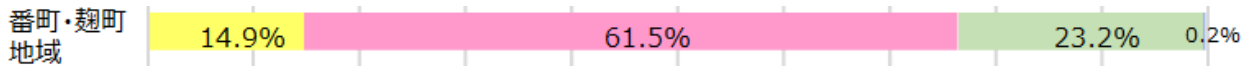


##### 【各出張所管内の人口の特徴】

翹町地区…千代田区全域と比較して人口密度が高く昼夜間人口比率が低い。子ども・熟年層が多い一方、若年層・ファミリー層が少ない。  
 富士見地区…千代田区全域と比較して、人口密度と昼夜間人口比率が低くなっています。子どもが多い一方、高齢者層が少ない。  
 神保町地区…人口密度が高い一方、人口増加率や世帯人員がやや低い。高齢者層・若年層が多い一方、子どもが少ない。  
 神田公園地区…人口密度が高い一方、世帯人員がやや低い。若年層やファミリー層が多い一方、子どもが少なくなっています。  
 万世橋地区…人口密度が高い一方、昼夜間人口比率は低い。住商併用建物が多い一方、公共公益施設は少ない。  
 和泉橋地区…人口密度や人口増加率が高い一方、昼夜間人口比率は低い。

出典：千代田区ホームページ - 番町・翹町地域のまちづくり

##### ②まちづくりの特徴



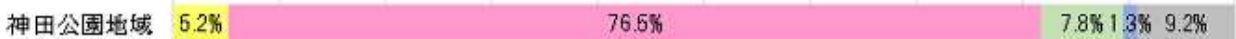
住宅の延べ床面積が占める割合が、千代田区全域の倍以上。建物利用の特徴としては、住宅・商業といった用途が複合した「mixed-use (ミクストユース)」な利用が見られる。



独立住宅・集合住宅や公共公益施設の割合は多い一方、住商併用建物や事務所建物などは少ない。



住商併用建物の割合が特に多い一方、商業専用建物や事務所建物は少ない。



人口密度が高い一方、世帯人員がやや低い。千代田区全域と比較すると、商業用地の割合が倍近い。



住商併用建物が多い一方、公共公益施設は少ない。



住商併用建物や独立住宅・集合住宅が多い一方、公共公益施設は少ない

■公共用地 ■商業用地 ■住宅用地 ■工業用地 ■その他

## (2) 災害時の行政施策と避難生活

### ①在宅避難について

千代田区は区内全域が「地区内残留地区（在宅避難）」です。

自宅が安全であれば在宅避難を促しており、避難生活に備えて3日分の水・食料等の確保を呼び掛けています。

在宅避難であっても、避難所に行けば水や食料を受け取ることができます。

### ②避難所避難について

在宅避難が困難で、在宅避難に不安がある方などが、地域ごとに所定の避難所に避難をします。

#### 【それぞれの避難生活におけるメリットやリスク】

	メリット	リスク
在宅避難	<ul style="list-style-type: none"><li>・避難所での集団生活によるストレスを避けることができる。</li><li>・プライバシーが確保される。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・特に集合住宅では、エレベーターが止まってしまった場合に、中高層階の居住者が物資の調達するのが困難になる場合がある。</li><li>・集合住宅では、建物の外観に支障はなくても住居内の被害状況が把握しづらく、支援が必要な状況にあっても見過ごされてしまう可能性がある。</li></ul>
避難所避難	<ul style="list-style-type: none"><li>・人が集まっているため安心感がある。</li><li>・情報を入手しやすい。</li><li>・物資の配給が得られやすい。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・プライバシーが守られにくい</li><li>・集団生活による、感染症罹患の可能性が高くなる</li><li>・エコノミークラス症候群や寝不足など、健康に支障をきたす可能性が高い</li></ul>

### (3) 想定される困りごとと支援上の課題について

	困りごと（例）	支援上の課題
在宅避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフラインが止まった際、中～高層階に住む要配慮者が非常階段を往復して物資等を補給しなくてはいけない。</li> <li>・自力で支援物資を取りに行くことができて、配給をしている避難所から遠い地域がある。</li> <li>・メールや SNS を中心にした情報提供だと、デジタル弱者が情報を受け取ることが難しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①支援を必要としている人の情報をどう入手すればいいかわからない。</li> <li>②情報や物資を持って行っても、支援を拒否する方にどう接すればいいか。</li> </ul>
避難所避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害 VC を通さずに避難所に直接来て活動するボランティアへの対応がわからない。</li> <li>・外国人や障がい者、介護・介助が必要な方への対応が難しい。</li> <li>・避難所運営に携わる区民と担当職員だけでは、対応に限界がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①避難所避難者の区別がつかず、配給の等分が難しい。</li> <li>②要配慮者対応のためのツールが必要。</li> <li>③避難所の自主運営を促す関わり方を心得ておく。</li> </ul>



#### 【地域の特性や避難生活の実情や自団体の「強み」に合った支援を考える】

(2023 年第 24 回災害学習会)

「在宅避難者と避難所避難者の支援のヌケ・モレと過去の地震災害での支援事例」より

CMN の支援活動の先には、「災害関連死を防ぐ」ことが挙げられます。

被害に遭ったショックや、様々な避難生活の形態を送る中で、無条件のまま放置しておくことと災害関連死は必ず発生します。

支援者が支援したいことが、被害に遭った方が望んでいることとは限りません。また、必要な支援が自分たちの団体だけではできないこともあるかもしれません。

地域の特徴をおさえ、地元の方も含め協働できる人を日頃から作っておくことが大切です

CMN では、各メンバーが互いの強みを生かし日頃から連携し顔が見える関係を築くことで、被災者の困りごとを解決するための力を CMN 全体として高めていくことを目指しています。

## 2-2. 災害が発生したら（災害発生直後・緊急期）

### （1）CMN メンバーの安否確認と状況の把握

自分の身の安全の確保、家族や職場の状況が確認できたら、ちよだボランティアセンター（以下、ちよだVC）に連絡をください。

通信回線の状況にも寄りますが、電話、Eメール、LINE など、状況に応じて連絡手段を検討してください。

通信が遮断され連絡が取れない場合は、かがやきプラザに直接行くことも考えられますが、無理せずに可能な状況で行動します。



#### 【災害発生後に、支援より優先される行動（2022 年第 22 回災害学習会の内容より）】

- ① 何よりも先に自分の身を守る。
  - ・自分が支援される側にならないこと。
- ② 家族の安全を確認する。
  - ・家族の安否やケガなどが気になっては、ご近所や地域の困りごとの支援を考えたりすることに余裕がなくなってしまう。

災害時に、自分の身は大丈夫であることを前提に考えることを「**正常化の偏見**（福祉防災コミュニティ協会 鍵屋一）」という。この偏見が、地域防災に真摯に向き合わない傾向にさせている一番の原因である。



- ① ②が担保されないと、支援者として活動したり、企業の再開のために出勤することが難しくなるため、結果的に復旧・復興や支援活動に支障が出る可能性が高くなる。

#### 【災害時、支援にあたって（2019 年第 14 回・2022 年第 22 回災害学習会の内容より）】



##### ① 千代田区は地域によって、災害による被害が異なる

居住形態の9割が集合住宅だったり、昼夜間の人口差が大きいと、時間、災害の種類によってどんな被害、困りごとが発生するか、予測することが難しいと言われています。

集合住宅での自助・協力が、その後の社会生活の正常化への大きなカギとなるため、特に大きな集合住宅では、住宅内の災害時の対応がどうなっているか、周知しておく必要がある。

## ②災害発生後、時間が経つにつれ、困りごとや相談内容が変わる

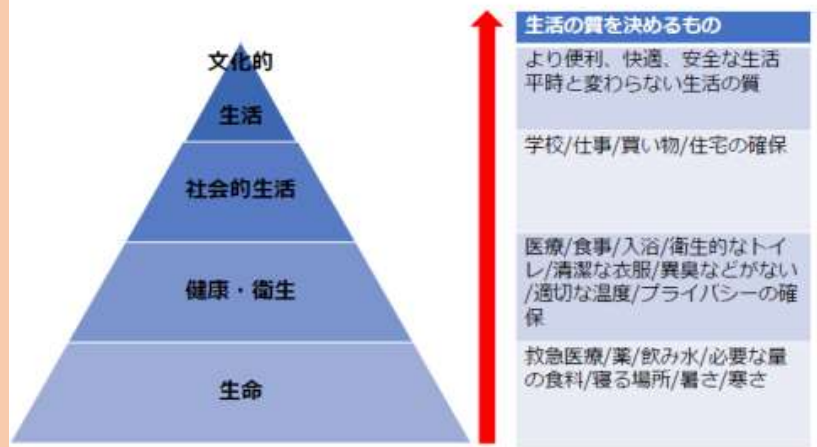
平時から地域で課題になっていることに加え、災害由来の困りごとが加わります。特に発災直後は、命を守るための相談（公助主体）が多く、日常生活に戻る中でボランティアによる支援ニーズが増える傾向にあります。

<災害発生時の困りごとのもとなるもの>

	住家・家財の損壊、インフラの不通など、 <b>物理的な問題</b> に由来するもの		失業、収入減少、ローン、教育費など、 <b>経済的な問題</b> に由来するもの
	ケガや体調の悪化など <b>身体的な問題</b> に由来するもの		過労、ストレスに伴う不調など、 <b>精神的な問題</b> に由来するもの
	家族・親族・友人その他本人を取り巻く <b>社会的関係の問題</b> に由来するもの		災害後の生活に関する様々な <b>情報伝達の問題</b> に由来するもの

-目に見えるニーズ（顕在化しやすいニーズ）と目に見えないニーズ（潜在化しやすいニーズ）があることに留意する。  
 -ニーズには災害以前からあったものと災害由来のものが混在する。  
 -当初は多くの被災者が同じような災害由来の困り事を抱えがち。時間の経過とともにニーズは個別化していく。

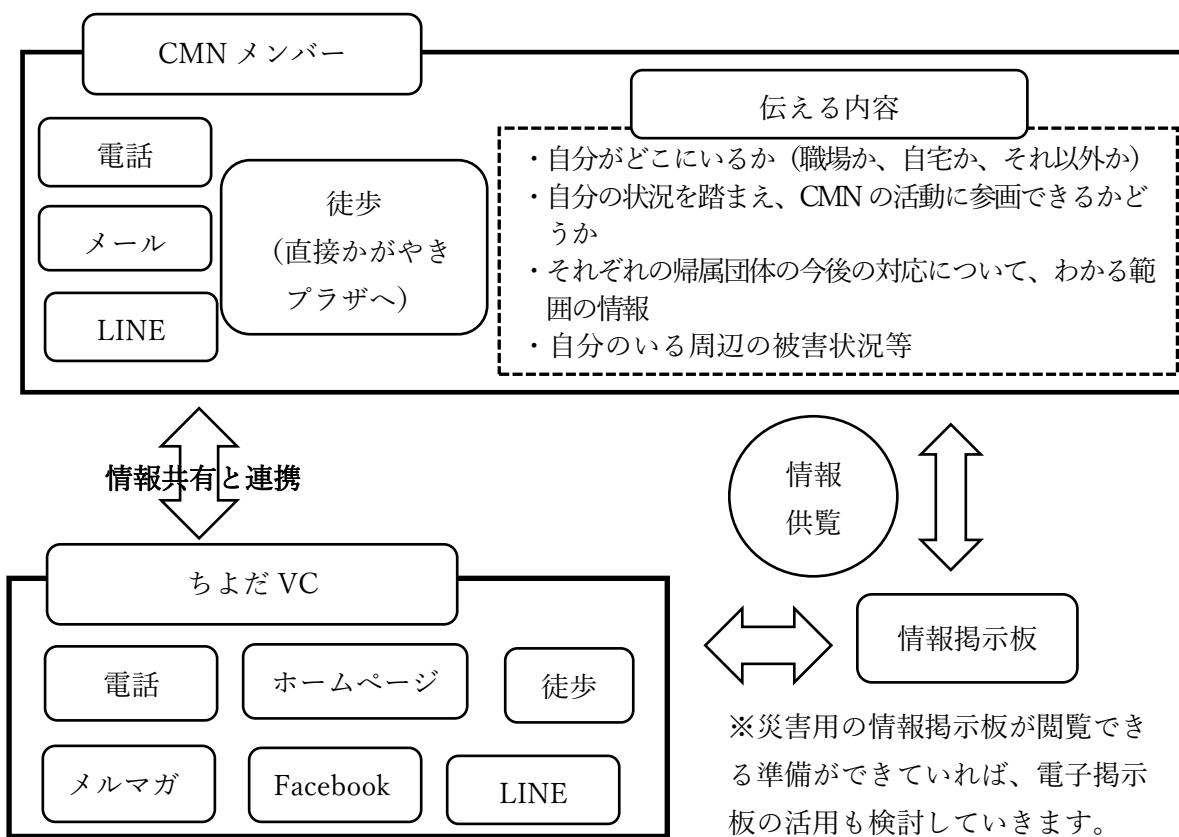
## 災害時の生活の質を決めるもの



## ③災害支援において、ボランティア活動は「分野」ではない

活動の先には、「被害にあった人」がいることを忘れないようにしてください。その中には、平時からサポートが必要な人が多いということも念頭に入れておきましょう。

(2) ちよだ VC に集まった「災害ボランティア」に関する情報の共有



<参考 第 15 回災害学習会の内容より>

- ①災害発生時には、多くのデマ情報が飛び交う傾向にあります。CMN メンバーが目視した一次情報は信ぴょう性が高いものであり、発災後の支援活動に重要な情報です。
- ②東日本大震災の際、千代田区内の固定電話不通率は、23 区内でも一番低かった一方で、携帯電話等の通信回線の輻輳が高い確率で発生したというデータがあります。
- ③災害ボランティアセンター開設のお知らせは、ちよだ VC や社会福祉協議会のホームページ、SNS などで周知します。
- ④災害ボランティアセンターが開設される「かがやきプラザ」での開設運営が困難になった場合は、かがやきプラザに移転先のご案内の掲示をしたり、ホームページ等でも情報をお知らせします。



## 2-3.災害発生 3 日後～7 日後にかけて（災害ボランティアセンター開設準備期）

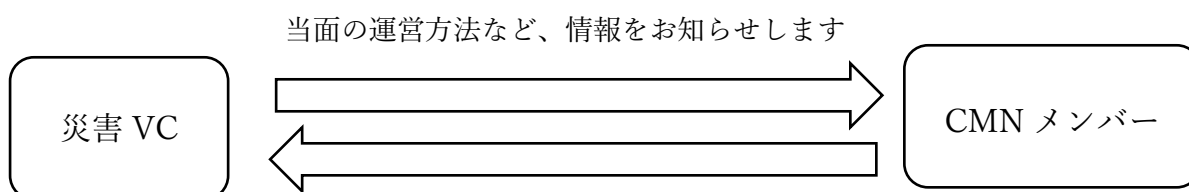
### （1）災害ボランティアセンター（以下、災害 VC と表記）の開設準備

千代田区社会福祉協議会は区の災害対策本部からの被害状況等を把握し、必要に応じて災害 VC の開設準備をします。

※被害状況によっては、災害 VC ではなく、通常のボランティアセンター業務の延長として対応することも考えられます。

### （2）CMN メンバーへの情報提供

災害 VC 開設後のことを、可能な限り災害 VC が CMN メンバーに情報提供します。



※メンバーの状況に応じて、どのように関わることができるかご連絡ください。

災害 VC の機能については、下表のとおりとなります。

ニーズ班	困りごとの聴き取り、アウトリーチ、ニーズ精査、プログラム立案、ニーズ終結の判断
ボランティア班	ボランティア受付（個人、団体）、活動中の注意事項の説明
マッチング班	活動チームの編成、活動詳細のオリエンテーションの実施、活動報告書の受け取り
資材・送 り出し班	活動資機材の管理・貸出・返却対応、寄付物品の管理 ボランティアの送り出し
広報班	情報収集・発信、マスコミ対応、ホームページ管理、チラシ作成
総務班	環境整備、連絡調整、データ集計、経理、活動証明書の発行 スタッフローテ作成、ボランティア保険事務、資金調達、苦情対応 事務機器の保守管理

### (3) 災害 VC 開設準備期の困りごとの把握

災害発生直後、ちよだ VC への初動連絡と併せて、在住・在勤者は勤務先近辺で、災害による困りごとが発生していないか確認を行います。

支援の必要がある困りごとは、ちよだ VC に集約します。



<参考：災害時の困りごとについて（第 14 回・第 22 回災害学習会の内容より）>

- ①災害時に発生する被災者ニーズとは、災害によって新たに生じるものと、災害前から抱えていた日ごろの課題が被災をきっかけに顕在化・悪化するものがあります。
- ②家屋内外の片付けや清掃などのニーズは最も目に見えてわかりやすいですが、精神面・肉体面・経済面等、それ以外の視点から見えるニーズは潜在化しやすいため注意が必要です。
- ③時間の経過によって、被災者のニーズは変わっていく。特に支援期間が長期化するほど、被災者ニーズはより個別的なものへ変わっていきます。
- ④SOS は本人から挙がりづらいということを知っておきましょう。特に避難所に行かない方の SOS は拾いづらい傾向にあります。
- ⑤インフラが回復しても、トイレ事情はすぐに改善しないことがあります。特に、高層住宅でトイレが使えなくなると、トイレの利用の度に避難所等を訪れることになり、在宅避難生活をするのが困難になります。

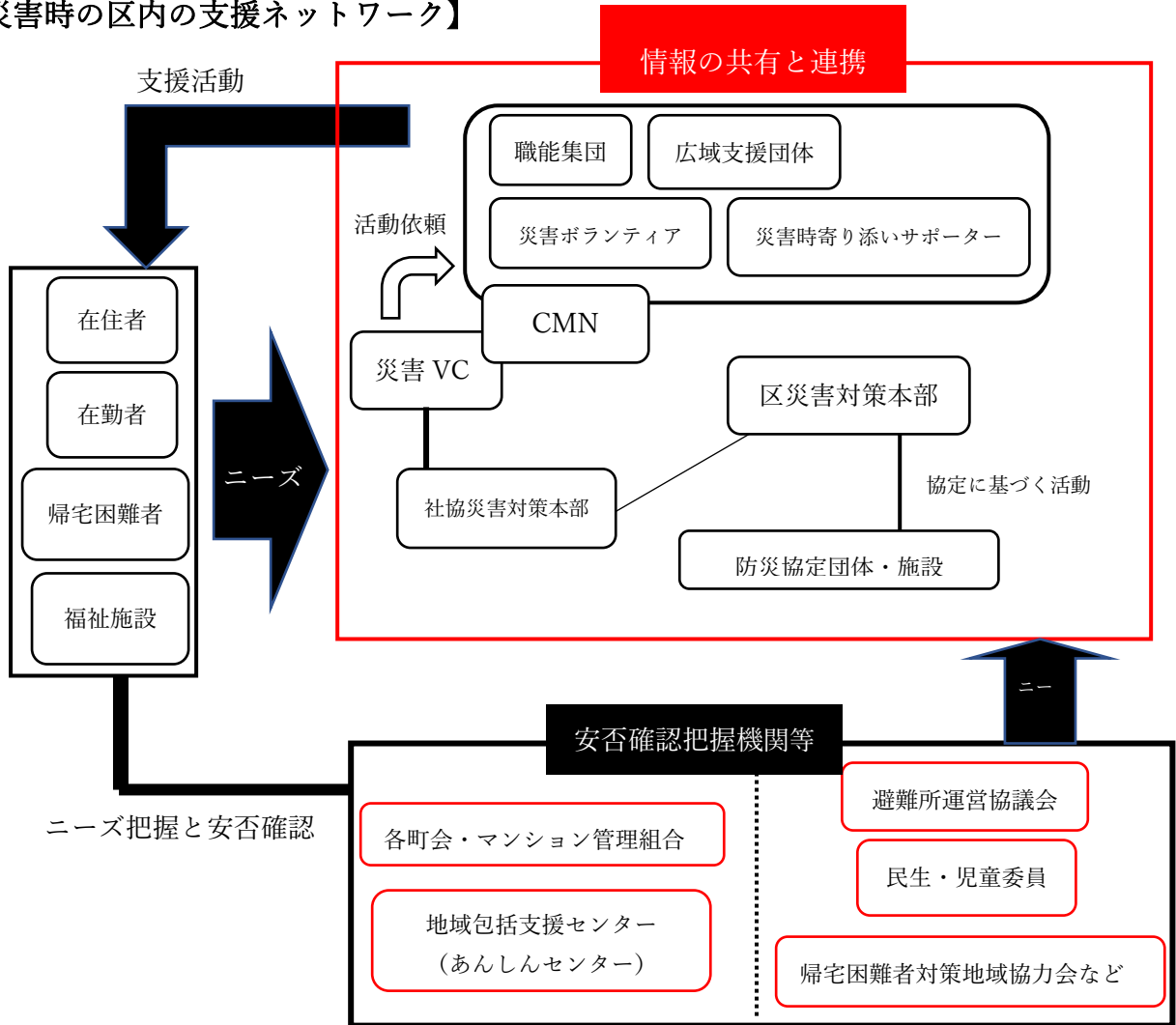
## 2-4. 災害 VC 開設～災害発生 1 か月後（応急期）

### （1）災害 VC に必要な機能

災害 VC が開設されると、多くのボランティアが集まるとともに、地域の困りごと情報も寄せられます。

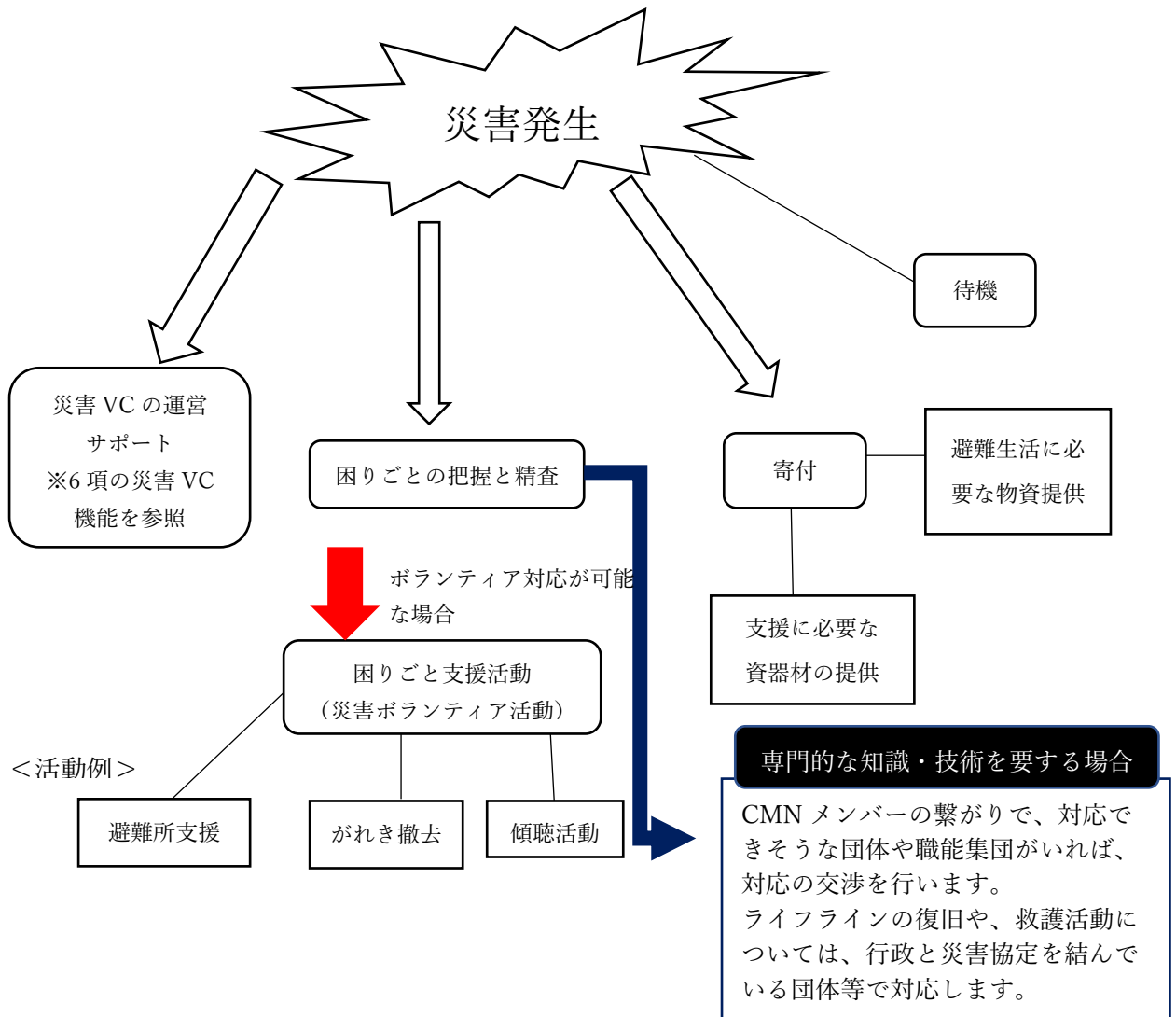
災害 VC から情報発信をすることによって、支援が必要な人や支援者からの相談も多岐に渡ることが想定されます。

### 【災害時の区内の支援ネットワーク】



## (2) 活動内容について

①CMN メンバーで、自団体の強みを活かした、災害発生後のフェーズごとの支援に協力します。



②災害 VC が円滑に機能するために、平時で行っている業務を活かして、可能な範囲で困りごとへの対応支援ができるよう相互に協力します。

(例)

- ・接客対応がメイン業務…災害 VC での電話対応やボランティア受付対応
- ・Excel の使い方に慣れている…困りごと件数や活動実績などの入力
- ・活動者がたくさんいる…避難所での支援や、困りごと聴き取りのためのローラー作戦の展開
- ・外国人と日常的な関わりがある…外国人からの困りごと、外国人ボランティア活動者などの通訳対応

### (3) 災害 VC が開設してからの困りごとの把握

#### ①要配慮者（日常から支援が必要な方）の把握

あんしんセンター（地域包括支援センター）や保健所の情報、各町会が管理する「要援護者名簿」に基づき、各機関が状況把握調査を行います。

各機関が状況把握調査を行うにあたり、各機関からのボランティア派遣要請内容に応じて、勤務先周辺や千代田区に在住の方は自宅近辺の状況把握調査にご協力ください。

#### ②災害ならではの困りごとを抱えている人の把握

在住の方は自宅、在勤の方は事業所周辺に災害によってボランティア対応が必要な方がいるかどうか、災害 VC と連携した活動以外に把握できた場合、災害 VC に情報を集約してください。

例) CMN メンバー等の事務所を、仮設災害 VC（困りごとの受付所）として開放し、小地域での困りごとを把握する拠点とする。

※日頃から住民の居場所となっているサロン活動等の場を、困りごとの聴き取りの機会として活用しましょう。主催団体はもちろん、CMN メンバーがサロンの場に赴いて困りごとを聴き取ることも視野に入れてください。



<参考：19回災害学習会「日常から顔が見える関係について

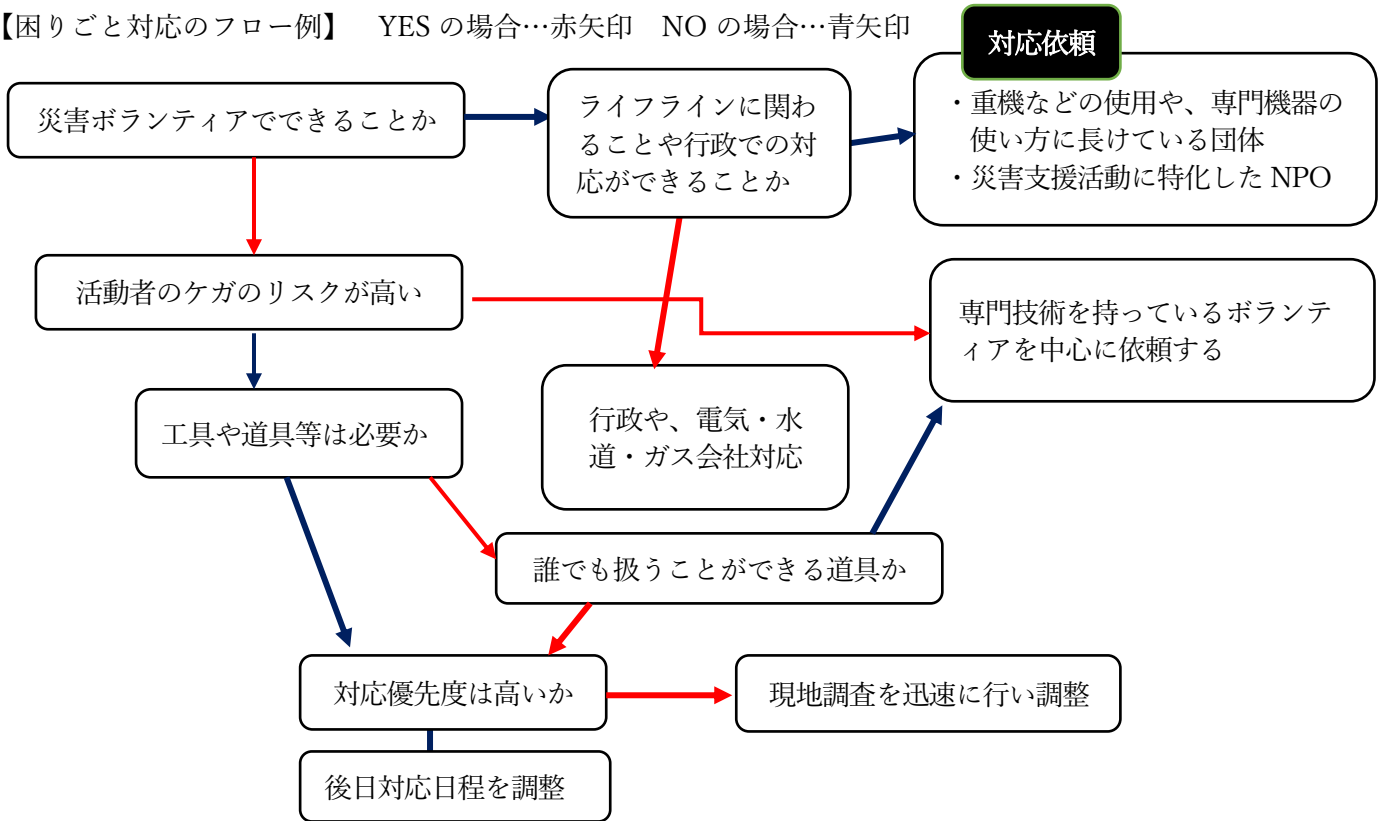
～北海道胆振東部地震の教訓～>より>

- ①災害による困りごとだけでなく、災害由来に関する困りごとの解消後に生じる「生活課題」に着目します。そのために、聴き取りを行う際は、地域の様子に明るい人と共に話を伺うようにしましょう。
- ②住民独自の視点を大事にしましょう。
- ③聴き取りを行う際、その時の相談者の心や身体状況、生活の様子、地域の様子を観察し、情報を聴き取るだけでなく、届けるべき必要な情報をわかりやすく伝えられるようにしておきましょう。

#### (4) 困りごとをボランティアで対応するかどうかの判断について

災害時の困りごとには、それがボランティアで対処できるかどうか判断することが、ボランティア安全確保や、次にどう動くべきかを考えるために必要になります。

【困りごと対応のフロー例】 YES の場合…赤矢印 NO の場合…青矢印



<参考: 第 18 回災害学習会

「発災後に収集した地域の困りごとを、どう支援につなげていったか」の内容より>

① ボランティアが活動しやすいように事前調査は必須である

実際に現地に行ったら、ボランティアでは対応できなかった、道具が必要だったなどの事態の発生を未然に防ぎます。

② 現地でのスムーズな対応のために

- ・災害ボランティアの経験のある方にリーダーになってもらう。
- ・コミュニケーション力がある方、普段から高齢者の方と接することがある方等をグループに配置。
- ・収集した困りごとに有効に対応するためには、マッチング班に従事者（社協職員や、福祉関係者を多数設置することが必要。そのためには、ネットワークで「できること」を活かした、後方支援が重要である。

## (5) 支援活動が本格的になった時の情報共有について

CMN メンバーも時には、外部支援団体や行政との情報交換の場に参加することがあります。他機関と重複した活動を避け、CMN だからこそできる支援活動を考えましょう。

### 【情報交換会の場で、心掛けること】

外部支援団体は、やがて支援から退いてしまいます。外部団体がサポートしてくれる間に、外部団体が去った後のことを考え、連携を進めていくより良い方向を模索していきましょう。

## (6) 災害時における行政とボランティア対応について

### ①行政の対応

千代田区地域防災計画を参考に、大きく分けると、法律・条例・関係機関との協定に基づく対応となります。

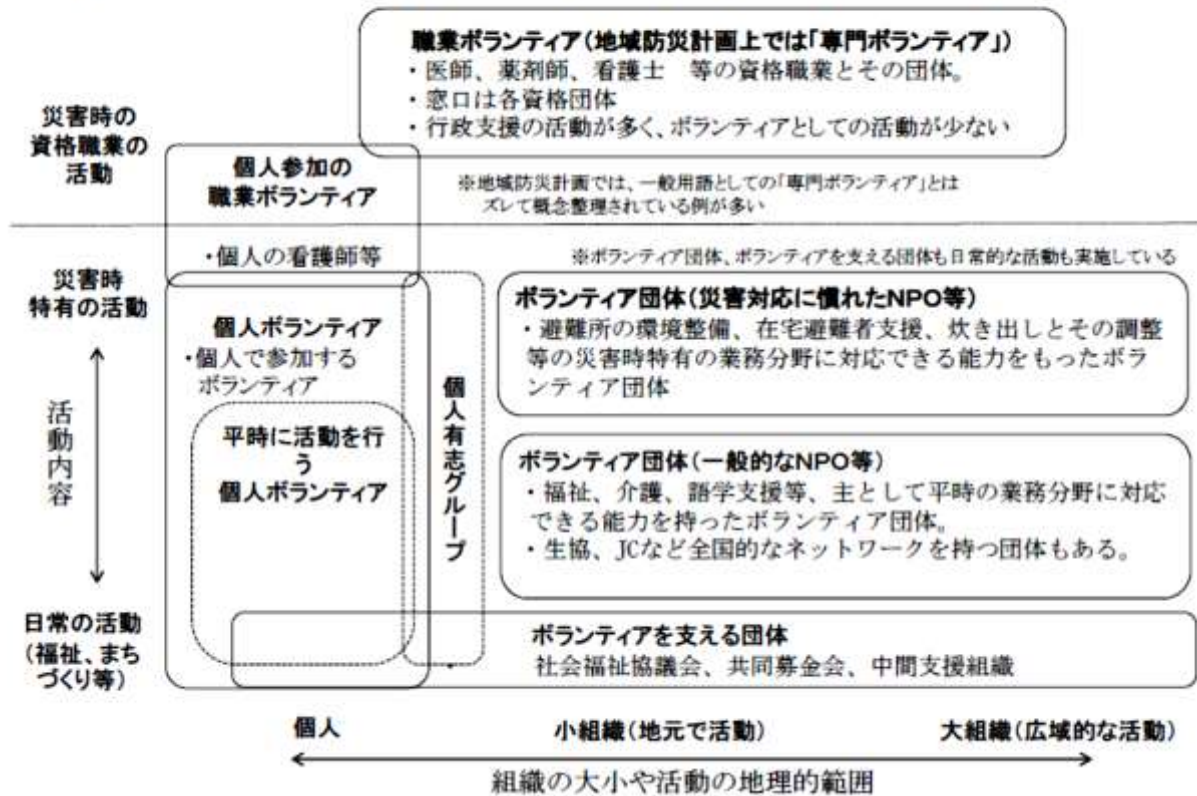
### ②災害ボランティアの活動

	対応が比較的容易なこと	災害ボランティア経験者が中心	専門技術および講習受講者が対応
発災から 72 時間まで（緊急応急期）	<ul style="list-style-type: none"><li>・災害で困っている人の把握。</li><li>・安全装置が起動したガス栓の開栓など</li><li>・エレベーターの閉じ込められた人の確認</li></ul>		
発災後 1 か月くらいまでの間（応急期）	<ul style="list-style-type: none"><li>・地域の困りごとの聴き取り</li><li>・家屋の清掃</li><li>・避難所運営補助</li><li>・地域廃棄物集積所までの運搬</li><li>・高層マンションに住む要配慮者への物資運搬等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・一般家屋の高所作業（雨漏り対策等）</li><li>・床下清掃</li><li>・災害 VC の手伝い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・災害廃棄物の運搬</li><li>・私有地の瓦礫撤去、解体</li></ul>
発災後 1 か月～（復旧・復興期）	<ul style="list-style-type: none"><li>・サロンの開催</li><li>・傾聴活動</li></ul>	廃棄物の運搬	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活再建の相談</li></ul>

千代田区においては、災害時に行政だけでは対応が難しい場合は、行政が用意した一定の枠組みの中に、CMN が参画する場合もあります（千代田社協と区で締結した「災害時におけるボランティア活動等に関する協定書」第3・4条該当事項）。

行政から直接依頼される支援活動なのか、災害 VC との関係性が強い活動になるかは、下記をご参照ください。

### 参考:災害時の「ボランティア」に関する主体面からの整理



平成 29 年 2 月内閣府「我が国の防災ボランティアと N P O」  
 ～ N P O 等と行政との協働・連携を目指してより



## 第3章 千代田区で想定される災害被害と、私たちができる支援

### 3-1 被害予測が可能な自然災害への対応（風水害）

#### （1）千代田区での被害想定について

##### ①河川の氾濫による浸水、洪水

###### A.神田川、日本橋川の増水

- ・川幅が狭いため、大雨が降ると急激に水が上昇し、増水の可能性があります。

###### B.荒川の増水と高潮

- ・強い勢力の台風が関東地方を通過する際、荒川の洪水や高潮被害が発生する可能性があります。小河川の氾濫とは異なり、水が長時間ひかずにライフラインが遮断さえる恐れがあります。
- ・洪水になった場合、浸水する深さに加え、地形によっては川の流れて、浸水域で水の流れが生まれ、人や物が流されてしまうこともあります。
- ・高潮被害については、関東に接近する台風の勢力が、中心気圧910hPa（ヘクトパスカル）以下の場合被害が甚大になる可能性があります。  
高潮の場合は、海水が流れ込み「塩害」が発生することがあります。

##### ②土砂災害

千代田区で指定されているのは、急激に斜面が崩れ落ちる「がけ崩れ」のみで、区内4地域が対象です。

※下記、土砂災害ハザードマップ（(出典：千代田区ハザードマップ)）を参照。



(出典：千代田区ハザードマップ)

①東京通信病院敷地内

②区立お茶の水小（仮校舎）東側

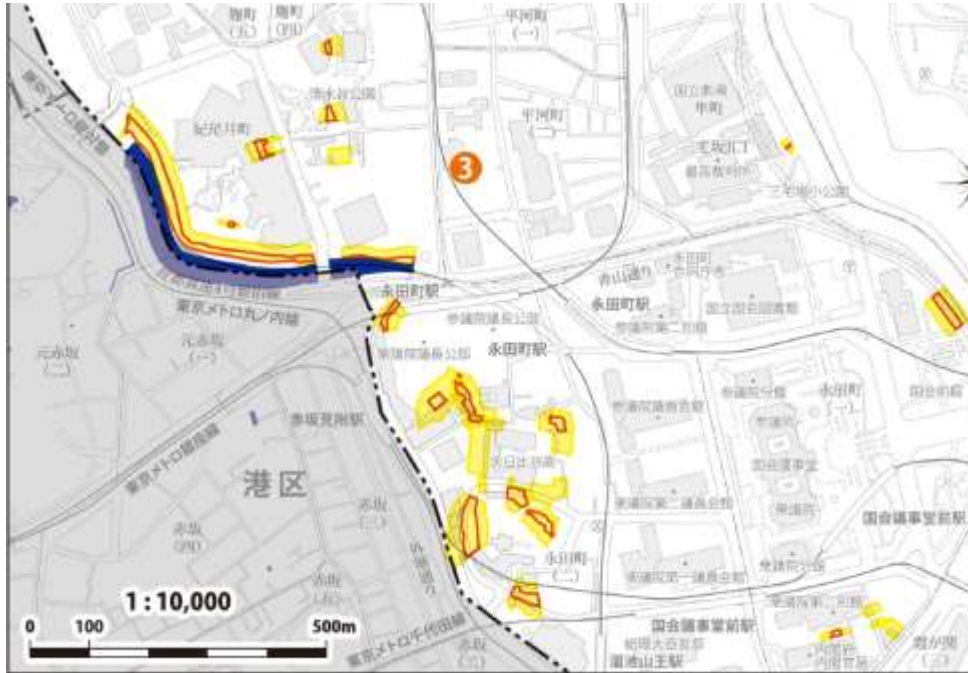
がけの下はケアマネ事業やビジネスホテルがあります。



①区立外堀公園  
 ②九段小学校周辺  
 ※がけの上、中腹、下に戸建て住宅があります。



神田駿河台が高台にあり、神保町方面に向かって標高が低くなっています。  
 道も勾配になっているところが多いですが、特に神田猿楽町と神田駿河台の境はがけになっており、傾斜の中腹ならびに、がけ下には民家がたくさんあります。  
 医療機関も多くある地域です。



指定区域に住人は少ないですが、永田町から赤坂方面にかけて、千代田区側が高台になっている箇所が多くあります。

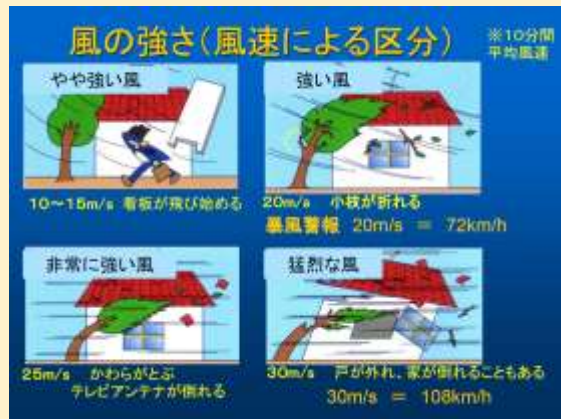
### ③強風による被害

- ・街路樹等の木が倒れる
- ・電柱や道路標識などが折れる
- ・ガラスが割れる
- ・車が横転する
- ・看板などが飛んでくる



### <参考：風速と風による被害例>

最大風速	(新)
17m/s以上 25m/s未満	表現なし
25m/s以上 33m/s未満	
33m/s以上 44m/s未満	強い
44m/s以上 54m/s以上	非常に強い
54m/s以上	猛烈な



## (2) 私たちが支援できること

### ①マイ・タイムラインの活用

千代田区が作成・公表している「洪水ハザードマップ」を活用し、事業所員の安全確保や事業所周辺の防災・減災に活用するため、マイ・タイムラインを作成しておくことが大切です。

### ②防災情報の活用

気象庁の気象情報「キキクル」(洪水・浸水、土砂災害情報)や自治体の避難情報を参考に、まずは自分の身を守ることをしてください。



<参考:第 20 回災害学習会「あなたのタイムライン それで大丈夫?」より>



キキクル



注意報・警報情報

警戒レベル	とるべき行動	避難情報等	避難情報等の発表の基準となる水位(目安)※
警戒レベル 5	既に災害が発生または切迫しており、屋内の上階への避難など直ちに命を守る行動をとる。(垂直避難等)	緊急安全確保 ※災害状況を確実に把握できるとは限らないので、必ず発令されるものではない。	<p>(河川側)</p> <p>千代田区が発令</p> <p>気象庁が発令</p> <p>※基準となる水位はあくまで目安です。雨の状況など気象情報等を総合的に判断して、区は避難情報を発令します。</p>
警戒レベル 4	災害発生のおそれが高いため、危険な場所から全員避難する。(水平避難等)	避難指示	
警戒レベル 3	高齢者等は避難を開始する。その他の人は避難準備をする。	高齢者等避難	
警戒レベル 2	ハザードマップを見て、避難に備えた避難行動を確認する。	注意報	
警戒レベル 1	天気予報等を見て、災害への心構えを高める。	早期注意情報(警報級の可能性)	

実際に避難行動開始となる「警戒レベル 3 以上」は、千代田区が発令します。

(出典：千代田区ハザードマップ)

- (1) 記録的な大雨の予報が出た際は、高齢者や障がい者など避難に時間がかかる方は、「レベル 3 高齢者等避難」が発令されたらすぐに事業所員や近隣の方に避難を開始するよう声掛けや誘導をしてください。
- (2) 神田川や日本橋川については、総雨量が 690 mm、1 時間の最大雨量が 153 mm を越えると、ハザードマップに示されている浸水被害が起きる確率が高くなります。

また荒川は、72時間の総雨量が630mm以上になると氾濫の可能性が出てきます。

想定雨量を天気予報で確認しておくことが重要です。

(3) 地割れが走ったり、小石が落ちてきたり、斜面から水が噴き出すといった、普段見られない事象が起きた際は、がけ崩れが起きる前兆現象です。

→がけからすぐに離れ、事業所員だけでなく、周囲の人にも危険を知らせてください。

(4) 大雨が続くような場合、無理に避難所に向かうのは危険を伴います。事業所建物の安全性が確保されていれば、近隣で被害に遭う可能性が高い方を事業所に誘導することも検討してください。

※気象庁が土砂災害警戒情報を発表してから、自治体が避難勧告を発令するまでにタイムラグがあり、この間に災害が発生して被害が出たケースもあります。

まず、気象情報を独自に確認し、避難行動を開始しなくてはいけない状況なのか、それぞれで判断することが大事になります。

#### ③CMNメンバーはBCP（事業継続計画）に準じた行動をする

各事業所でBCPが定められている場合は、BCPに沿った行動を取ります。事象が収まったら、ちよだVCに、周囲の被害状況などをお知らせください。

ちよだVCからCMNメンバーに向けて、行政からの情報と併せて情報共有を可能な限り行います。

#### ④支援活動時の注意事項

- ・地域住民等を事業所の建物に誘導するときは、事前に事業所建物が被害を受ける場所ではないかどうか、地域住民をどの場所に誘導するかなどの確認を必ずしましょう。
- ・冠水した道路を歩くと、マンホールや側溝に落ちる可能性があります。  
また、冠水した道（ひざ丈くらい）を歩く時は、ふつうの長靴は水が入って動きにくくなるので避けましょう。
- ・雨が止んだ後もがけくずれの危険性があることに留意してください。
- ・強風が収まらないうちの支援活動は、物が飛んできたり、破損したガラス等でケガをすることがあります。  
ヘルメットの着用などを心がけてください。

## 3-2.地震災害について

### (1) 千代田区ならでの被害想定について

#### ①発災する時間によって、被害の規模が異なる

- ・千代田区の人口は、およそ7万人に対し、平日の昼間に千代田区にいる人口（在勤者、在学者を含めた数「昼間人口」）は80万人を越え、その差は約13倍にも及びます。
- ・平日の昼間に災害が起きた場合は、被害も大きくなる可能性があります。一方、週末や夜間に災害被害があった場合、区民を中心に対応することになります。

#### ②千代田区の居住形態特性

- ・千代田区の約9割が、マンション等の集合住宅に住んでいます。千代田区に新しく転入してきた世帯や、高齢者だけの世帯も多く、特に建物が新しくセキュリティがしっかりとした集合住宅では、日常から地域とのつながりができていない世帯があります。
- ・居住者の流動が激しいため、地縁関係を築くことが難しいことから、集合住宅に住んでいる人同士でも繋がりが無い傾向にあります。  
上記の理由から、地域または建物内で孤立する人が発生する可能性が高くなることが想定されます。

#### ③災害時の避難生活について

- ・千代田区では、地震において基本的には在宅避難ではあるが、「火災による延焼や建物倒壊の可能性は低い」ということであって、自宅にいることが決して安全であることを謳っているわけではありません。
- ・さらには、建物が無事でも外観からわからない各戸では家具が転倒したり室内に閉じ込められたりと、「見えない災害」のリスクや、ライフラインの停止によるエレベーターの停止や社会サービスの提供ができない可能性が高くなります。

### (2) 私たちが支援できること

#### ①まずは、安否確認を行う

- ・世帯数が多い集合住宅では、入居者の安否確認をしたり、ライフラインが止まった高層階の方への困りごとの聴き取りや、支援物資の提供が容易ではありません。  
支援に人を多く出すことができたり、若い人が多い団体には、多くの人を導入することによって、救える命や生活再建に早めに着手できる可能性が高くなります。  
※安否確認を行う際、建物に入っても危険がないかどうか、きちんと確認をしましょう。

#### ②公的避難所以外に、人が身を寄せている場所の発見

- ・千代田区では、基本在宅避難が推奨されていますが、避難所に来る方も少なからずいらっしゃると思います。

一方で、プライバシーが確保しづらい避難所よりも、地域で顔がわかる人たちが情報交換や安否確認などの理由で身を寄せ合う場所ができる可能性があります。そのような場所を見つけた場合は、災害 VC に情報を寄せてください。

### ③地域の人々が「ホッとする場」を作る

- ・被害に遭ってからしばらくすると生活再建が進み、徐々に日常の生活を取り戻しつつあります。しかしながら、被害に遭った方々の「心の傷」はすぐには癒えることはありません。
- ・日常からサロン活動していたり、接客業で人の話を聴く機会の多い団体は、地域で孤立する人を少なくし、孤立している人を見かけたら、災害 VC まで連絡しましょう。福祉関係等関係機関と連携し、孤立化・間接死の防止を目指します。

<参考: 災害ボランティアフォーラム 2022 「在宅避難生活について考える」の内容より>

### ④持っている強みを最大限に生かす

災害発生後、CMN メンバーが全て災害支援で協働できるとは限りません。

コロナ禍を通してリモートワークが活用され、敢えて災害時に事業所に出社することもない場合もあります。

その場合、空の事務所を地域の方に開放して仮設避難所を作ったり、事業所が占有する敷地を支援物資の中継所や外部からのボランティアの活動ベースにすることもできると思います。

また、CMN で共有している情報を、災害時に地域の方に発信する情報ステーションや、困りごとを把握するための災害 VC のサテライト的な役割を担うこともあるかもしれません。

聴きとる力や発信する力、調整する力を養うためにも、ぜひ「ボランティアコーディネーション力 3 級検定」にチャレンジしてみてください。

ちよだ VC が、受験料全額助成しております。

※助成人数には限りがございますので、ご承知おきください。

### 3-3 間接死を防ぐために

#### <言葉の定義：災害関連死と間接死は異なる>

災害関連死…災害弔慰金の支払いの対象になった方（直接死も含まれることがある）

申請がなければ統計にカウントされないため、身寄りがいない方は数に含まれない可能性があります。

間接死…災害そのもので亡くなるのではなく、災害が由縁で亡くなった方で、災害関連死として認定されなかった方も含みます。

#### (1) 間接死の要因

- ・生活不活発病\*によるものが大きいと言われています。  
※動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下する病気です。「廃用症候群」と呼ばれることもあります
- ・直接死は、災害が身体機能に直接ダメージを与えることで起こります。
- ・間接死は、災害による大きな環境変化により、社会参加が難しく自宅にいたることが多くなる（引きこもり状態になる）ことで、疲れやすくなり、日常生活動作や歩行が難しくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでしまいます。
- ・日頃から地域との繋がりがない方や、基礎疾患がある方に注視が必要です。

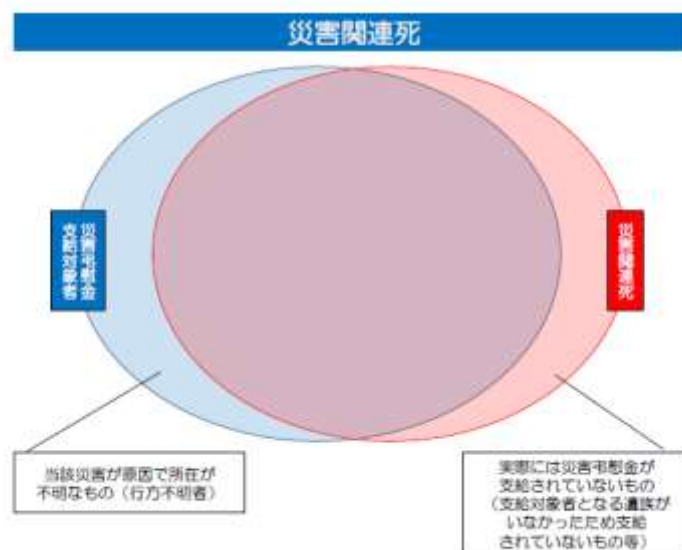
#### (2) 間接死を防ぐためにできること

##### ① 平時からできること

- ・基礎疾患がある方だったり、平時から地域と疎遠になってる方を気にかけておきましょう。
- ・事業所などは、建物内や近隣に居場所になる場所の確保を検討し、定期的を開催している地域のサロン等の情報を入手しておきましょう。

##### ② 発災後

- ・自宅から出てこない（これない）人が、外に出るきっかけづくりをしましょう。  
【例】食料や物資の配給と併せて、体操、足湯、など身体をほぐすプログラムなどを行う。
- ・なるべく早く、発災前の生活環境にするために、生活用品の寄付などを検討しましょう



出典:災害関連死について  
内閣府防災情報



### 3-3 災害発生後の帰宅困難者対応について

CMN の活動は、平時からの繋がりを活かした、ボランティア・市民活動等による災害時の支援を主軸としています。千代田区が災害被害にあった時に、都心部で特に問題になるのが「帰宅困難者」にかかることとされています。

この件については、ネットワークメンバー自身が帰宅困難者となる可能性もあります。東日本大震災以降、帰宅困難者の発生を抑制する方向で、各事業所に早期に帰宅を促さないよう周知しています。

CMN では、以下のことを参考に連絡をやり取りし、可能な範囲で行動します。

ちよだボランティアセンターは、区の災害対策本部と連携しながら、対応方法を検討します。

#### (1) 具体的な行動について

①CMN メンバーは所属事業所の BCP を確認し、災害発生時の手順に沿った行動を取ってください。

②災害の程度によっては、外に出てインフラの確認をするのが困難になる場合があります。事業所から確認できる範囲で、外の様子（人が滞留している場所があるかどうか、幹線道路に渋滞が発生しているかどうかなど）を、ちよだボランティアセンター報告してください。報告の手順は、第1章の(1)「ネットワークメンバーの安否確認と状況の把握」と同様です。

③本来業務に支障がないと確認が取れたら、帰宅困難者対応への対応を検討してください。

A.帰宅困難者対策地域協力会と連携し、帰宅困難者の避難誘導、帰宅のための情報を帰宅困難者に伝える。

B.受け入れ施設になっている協定大学等での、収容者対応フォロー。

※具体的な対応内容については、それぞれの大学や施設の指示を仰いでください。



<参考：帰宅困難者が発生することによる問題（東京都帰宅困難者対策ハンドブックより）>

#### ①救助・救命活動への影響

災害発生時、大量の帰宅困難者が一斉に帰ろうとして道路や歩道が多くの人で埋まると、緊急車両が速やかに現場に到着できず、救助・救命活動に支障をきたしてしまう。

#### ②二次被害の危険性

徒歩帰宅中に余震等で二次被害に遭う可能性もあり、災害発生後すぐに帰宅しようとすることは大変危険である（窓ガラスの飛散、看板落下など）。

#### ③「安全な場所に留まること」の周知

災害発生時はむやみに移動せず、安全な場所に留まることを、会社内で周知する（東京都帰宅困難者対策条例…従業員の斉一帰宅抑制が事業者の努力義務となっている）。



### <参考：第16回災害学習会の内容より>

- ・帰宅困難者とは、自宅までの距離が概ね20 km以上の人を指します。
- ・区と区内10大学と災害時の協定を締結しており、大規模災害時において、帰宅困難者の一時避難施設として、提供することなどが定められています。

#### 【災害時の協定内容】

1. 学生ボランティアの育成
2. 地域住民および帰宅困難者等の被災者への一時的な施設の提供
3. 大学施設に収容した被災者への備蓄物資の提供

協定大学：明治大学、専修大学、法政大学、上智大学、日本大学、二松学舎大学、東京家政学院大学、大妻女子大学、日本歯科大学、共立女子大学

- ・帰宅困難者対策地域協力会を中心に、帰宅困難者の避難誘導、帰宅のための情報を帰宅困難者に伝えることが、努力義務として区災害対策基本条例に記載されています。



### <参考：帰宅困難者に対して何ができるか～東京都帰宅困難者対策ハンドブック～>

区内に4か所の「帰宅困難者地域協力連絡会」と協働し、「災害時退避場所※」での情報提供や「一時滞在施設」で、配慮が必要な方への対応を行ってください。

※災害時退避場所は、災害直後の危険や混乱を回避し、身の安全を確保するための一時的な退避場所です

## (2) 要配慮者への対応

- ・視覚、聴覚に障がいのある方には、付添いや簡単な文字や絵で一時避難所を案内する。
- ・観光で来日している外国人だと、上手く避難所を伝えられないことがある。  
多言語による支援のほか、「やさしい日本語」を活用するように心がける。
- ・知的障がいや精神障がい者は、避難所への行き方などを具体的にメモに書いて渡す。

## (3) 安否確認手段や正しい情報を伝えている発信元を教える

- ・災害伝言ダイヤル「171」のほか、安否情報を確認できるサイトの案内
- ・様々な情報が飛び交い、デマによる混乱を防ぐために、正しい情報を発信している情報元の情報提供

## (4) 都立学校中心とした、「災害時帰宅支援ステーション」となっているコンビニ・ガソリンスタンド・ファミリーレストランの場所の案内。または、ステーションでの支援活動。

## (5) 社員食堂など、食料提供ができる事業所は、帰宅困難者のための食料提供を検討する。

帰宅困難者発生直後は、災害 VC の立ち上げもされていない可能性が高く、行政でも対応が難しいため、帰宅困難になった人にどのように対応するかを決めることは困難です。帰宅困難者の発生を少しでも減らすために、区内の事業所や在勤者それぞれに、帰宅困難者にならないよう努めるための普及活動をしています。併せて、帰宅困難者が発生した場合は、地域の支えで帰宅困難者が安全に帰宅できるよう努めることが区災害対策基本条例に記載されています。

帰宅困難者は、一時避難所や民間事業所で帰宅困難者を受け入れている建物にいる可能性もあります。可能な範囲で、区と連携して対応する可能性もあります。

帰宅困難者が招く問題理解と併せて、帰宅困難者にならないために、また帰宅困難者が発生した時に、一人ひとりがどのようなことに心掛けていけばよいか、CMN が帰宅困難者対策について、在住、在勤、在学者に伝えることも、できることの一つです。

それでも、地震で止まった交通機関の足代わりとして、シェアバイクを利用する人がいたという事例があり、管理企業でも利用を推奨する動きがあります。

災害時のシェアバイクの使い方については、現状明確なルールがありません。サイクルポートの管理補助という役割もできるかもしれません。

## 4章 平時からの取組み～災害時も協働するため、日頃からできること～

### 4-1. CMNメンバーが、意識してネットワークの繋がりを広げる

#### (1) 災害時の協力者を募るために

- ①CMN の存在や取り組みを周知し、千代田区内の多くの事業所や区民に知ってもらうために、各事業所等で発刊している機関誌や、ホームページ等に「CMN」について記載し、広報を行います。
- ②共に考える仲間を増やし、「防災・減災」をキーワードに協働する機会を作ります。

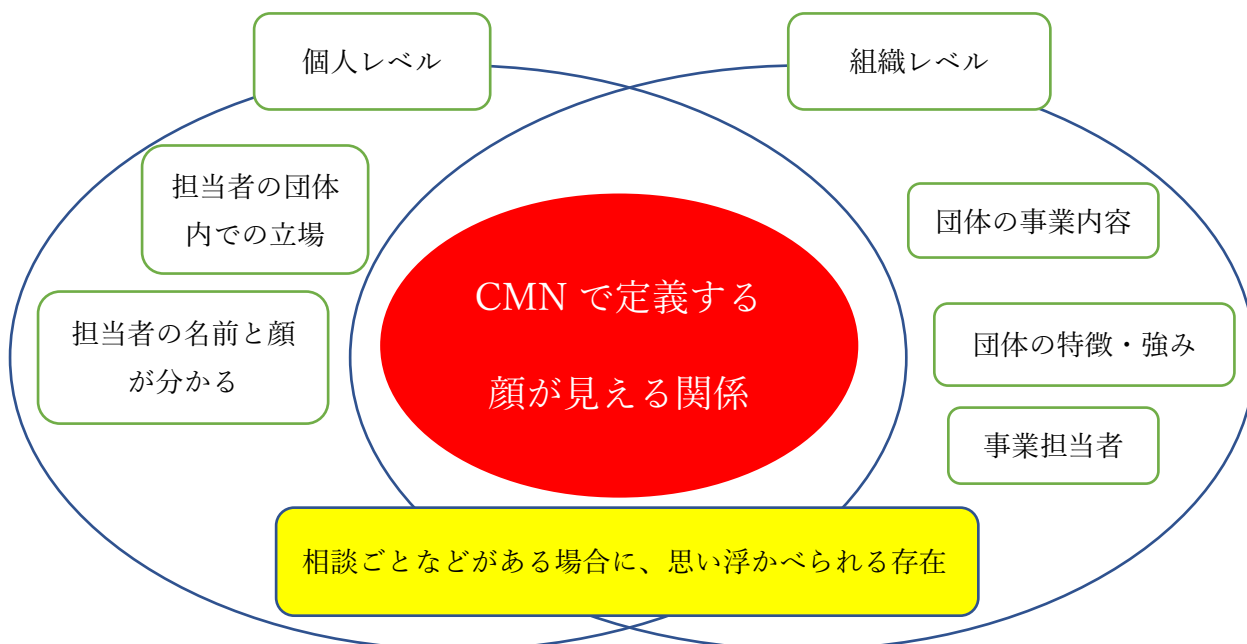
#### (2) 顔が見える関係（相談ごとなどがある場合に、思い浮かべられる存在）をつくる

災害支援を目的とした「顔が見える」関係は築きにくいものです。

なぜなら、日頃から災害時のことを考える緊張感は持続できないですし、日常の生活では災害に遭うことをあまり意識していません。自らが被害に遭って初めて災害を「我が事」と認識することがほとんどです。

平時から団体同士が繋がっていることが、突然やってくる自然災害に非常に有効になります。

【例】災害時の各事業所対応（BCP）について情報交換することで、顔をつなげる（防災・減災をキーワードにする）場をつくるなど。



<参考:第17回災害学習会「被災者の困りごとを、どのように収集するか」の内容より>

- ・支援を必要とする人を見逃さないための取り組みを平時から作っておく
- ・予め必要となる支援を予測し、協働できる団体との繋がりを作る
- ・関係を構築するには、継続した関わりが必要である。

①顔が見える関係を作るためにCMNができること

- ・防災や減災を切り口にして、気軽に参加できるイベントを企画する。

例) 非常食試食会、要配慮者を対象にした防災訓練の実施など