上用賀町会 中学生と共に学ぶ 防災企画

これから来る大災害に生き残る

～ 在宅避難に必要な知識と備え～

2024年11月9日(土)
用賀中学校 体育館 にて
10:55～11:35

NPO法人 せたがや防災士会 理事
減災・防犯アドバイザー
菊池(きくち)　顕太郎(けんたろう)

ケンタロウの減災ブログ　http://ameblo.jp/gensai/

QRコード

1

1

生き残るための方法をお伝えします！

減災アドバイザー
菊池　顕太郎（きくち　けんたろう）

東京都世田谷区在住 56歳
(株)トップギア 代表取締役
NPO法人 せたがや防災士会 理事 など
(株)東急ハンズに16年勤務後　2006年独立
講演・研修回数は 300回超
テレビ NHK首都圏ネットワーク スタジオ出演
雑誌 メディアに多数掲載

2

2

準備をしなければ厳しい

備えない理由
大人は なんとかなると思って
準備をしない人がほとんど
子どもは大人と違って弱い
だから
⇩
事前の準備が必要

3

3

能登半島でM7.6の地震発生

2024年1月1日 午後4時10分 発生
輪島の街　死者・行方不明者・震災関連死 400人越えか？

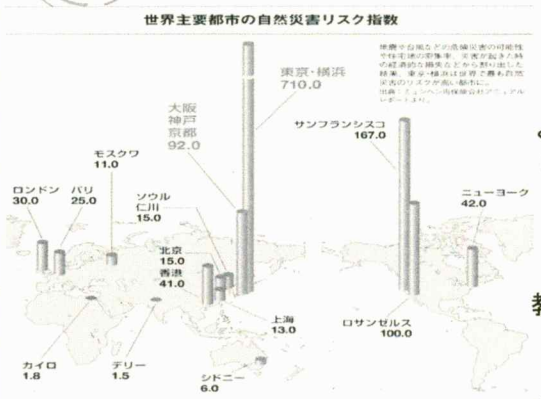
被災した自分の姿を
イメージできますか

ビル倒壊 救助は困難

4

4

東京は危険な街です



東京・横浜は
世界中の都市
よりも自然災害の
危険度が高い！

↓

福島で起きた
原子力災害の
教訓が生かされて
いない

5

5

揺れたらすぐに、つかまろう！

緊急地震速報がでてから5秒間で、できること

1秒で
周囲を確認
（スマホの画面は見ない！）

1秒目　身の安全を守るために
危険なものがないか周りを見る！

つかまれないなら
しゃがんで頭を守ろう！

4⇨5秒目　ケガをしないため頭を守る準備行動

・動かないものにしっかりつかまる
・ダンゴ虫の姿勢
・身近なもので頭を守れ！

2⇨3秒目　子どもに「地震がくるよ！」と
知らせる。

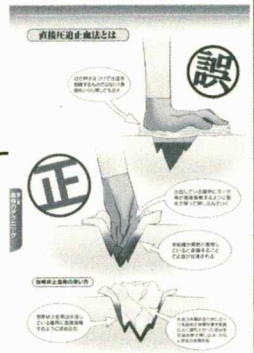
震度6では立っていられない
バスの急停車をイメージする

6

6

ケガをしてしまったら

直接圧迫止血法



たくさん血が出ているようなら
タオルで傷口をおさえる

↓

ケガをしていることを大人に話す

30分間押さえ続けて
出血を止める
子どもの年齢に合わせて
処置方法を伝える

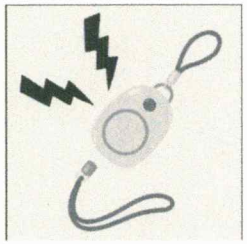
7

7

ホイッスルで知らせよう

音がする場所から最初に探す
いつも持ち歩き むりなく吹ける笛（ふえ）がよい

イエローホイッスル
最軽量 本体わずか1.35g
¥380



防犯ブザーを鳴らしても良い

8

8

寝ているときも地震はくる

頭の上に落ちてくる物を置かない
寝ているときには、よけられない
メガネが無くなる　→　予備のメガネを用意

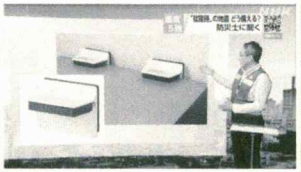
今のうちに部屋を片付けておきましょう

9

9

家具の固定やっていますか？

2023年5月11日 NHK首都圏ネットワークへ出演
背の低い家具も固定が必要



両面テープで固定

ケガをしないために
早急に重たい家具の固定が必要

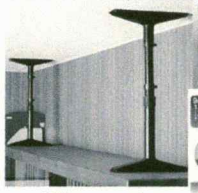
← こちらより
内容を見られます
NHK シュトボー
就寝時の地震
QRコード

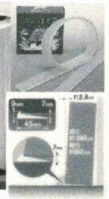
10

10

家具が飛ぶ！

低い家具も必ず固定する(避難できなくなる)


マグネチュード7


ふんばる君

家具を押しつけて固定

不動王 T型
￥4,200

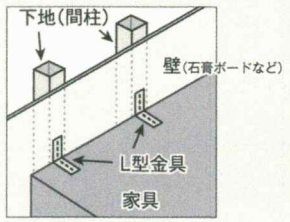
2個入り 耐荷重150kg
粘着タイプでキズを付けない
ノリ残り無し 耐久年数 8年

突っ張り棒や下に敷くタイプは震度5強で外れる
クッション ダンパータイプ(不動王)は応用範囲が広い
ネジ止めタイプは強力に固定できる
重ねた家具は上・下の固定も忘れずに

11

11

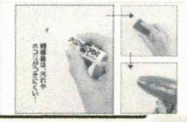
L型金具で家具を固定



￥550

石膏ボード裏の
柱を探す
￥2,800

クロスの穴うめ材スーパー
クロスにできた小さな穴も
目減りなく、仕上げます。



12

12

火から逃げるタイミング

煙が向かう方向を確認
↓
煙が来る方向に炎が来る

煙が3本出てたら
避難準備

早めに避難！煙が来てからでは
視界不良と混雑で逃げられない

自宅から3ヶ所逃げる方向と
場所を決めておく

13

13

広い場所へ逃げる

最初に煙が来る→ 真っ黒な煙
息ができない
目があけられない

火災の熱風に耐えられる限界 107m
↓
「にげなさい!」と言われなくても
煙の向きを見て広い公園に行く

煙を吸わないように
低い姿勢で移動する

14

14

3日間は帰ってこられない

電車・バスが止まる 道路が大渋滞 大火災も発生
安全に帰れるのは3日目以降
↓
停電した家で3日間 生活できますか？

東日本大震災当日 新宿駅

火災旋風

15

15

移動のリスクを知る

火事から逃げてきた人が加わると大混乱
混雑が 1㎡ 7.2人を越えると
群衆なだれが 発生(パニック)

すぐに帰宅することは
大変危険
↓
せっかく助かった命
を無駄にしない

2022年10月31日
韓国・梨泰院(イテウォン)の
群衆なだれで153人死亡

16

16

行政は3日間あてにならない

兵庫県職員の3つのできません!
駆けつけられません!
何もできません!
役に立ちません!

行政職員は災害時全く力になれません

3日間(72時間)は人命救助を優先

被災者の対応は3日目以降

17

17

学校は避難所として機能するのか？

避難所運営訓練では全ての教室・体育館が
使える前提で行われている

体育館の天井材が落下

柱が破損 危険なので入れない

18

18

日本の避難所は難民キャンプ以下

スフィア基準とは
「避難所で暮らす人のために定められた国際赤十字の基準」
1994年ルワンダ大虐殺（100日間で50～100万人死亡）

その後の支援活動で
8万人以上死亡

スフィア ハンドブック 2018

- トイレは20人に1つ以上。
- 男女別で、男子:女子＝1:3！
- 1人1日最低15リットルの水を使用する。
- 1人あたり3.5m²を超える居住空間が必要。

日本の避難所がこのレベルになるのは何年後？

19

19

避難所に期待しない

避難所に来たあなた達はお客様ではない
何かしてもらおうと思うから不満も出る

「避難所に来た人たちは座ったままで
まるで殿様かお姫様のようだった」

町会役員や職員も
同じ被災者です
みんなで動きましょう！

20

20

在宅避難が必要です

避難所に行けばなんとかなる

⇩

避難所の実態を知っていますか？

世田谷区は100万人が住んでいる
誰が水や食料を配るのか？

⇩

30万人の支援はできない
現実を認めましょう

21

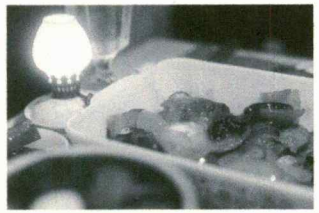
21

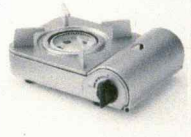
家でサバイバル キャンプをやろう

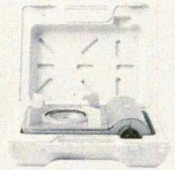
夜寝るまで 電気を使わない体験をしてみよう

LEDランタンでお風呂に入ってみよう

車中泊も楽しいよ！







無印良品 カセットコンロ ミニ
（予備のガス缶も忘れずに）

22

22

その場に有る物で対応する

日頃から周囲をよく見る癖を付ける

無いものを嘆いても仕方がない

変化に対応する力を付ける

困り事が発生してからでは間に合わない

↓

一番動くのは人間
それ以外に動くモノは？

23

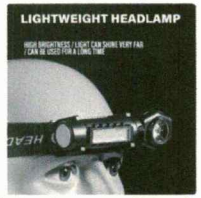
23

明かりが無いと動けない

手に持つ懐中電灯では仕事ができない

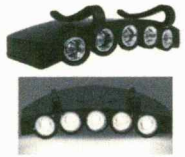
頭部に固定するヘッドランプが良い

ヘッドランプは必ず１人１個 用意する



充電式ツインLEDヘッドランプ
USB-Cで充電 広範囲も照らせる
明るい 240ルーメンス ¥2,800

ミニ防滴LEDヘッドランプ
単3乾電池×1本で6時間点灯
100ルーメンス ¥2,100



タタメット ライト
タタメットや帽子のツバに挟む
ボタン電池×2個付属 ¥880

24

24

近年必要だと実感した防災用品

被災後「これは絶対用意すべきと感じたもの」
1位は モバイルバッテリー

避難者の80%以上が
モバイルバッテリーの重要性を感じた

日常でも1個は持ち歩きましょう
充電用ケーブルも忘れずに

アンカー モバイルバッテリー
PowerCore III 5,000mAh 重量113g

◎せたがや 防災ギフト 3,000ポイント

25

25

生きるために必要なこと

皆さんは何を用意していますか？

1. 空気　呼吸できないと3分で死ぬ
2. 体温が35度以下になると30分で死ぬ
3. 水を飲まないと3日で死ぬ
4. 食糧を取らないと3週間で死ぬ

ケガをすると助かる確率が急激に下がる
これまでの被災地で餓死者は ほぼ出ていない

26

26

寒さから体を守る

身体内部が35℃以下になると障害が出る
大量出血した場合 体温は急速に低下する
気温40℃でも毛布で保温しなければならない

一度冷えた身体は暖まりにくい
地面から熱が奪われる

注意　アルミシートは
下に敷いても暖かくはならない

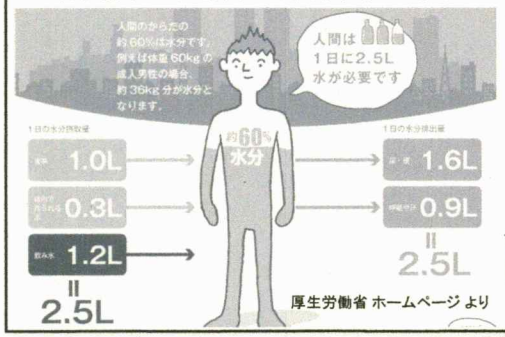
オレンジ サバイバル ポンチョ
小さく軽い 暖かい
¥1.800

27

27

飲料水は自分で用意

毎日2.5リットルの水が体外に出てしまう
（家族の人数×飲料水3リットル×7日）×10%



厚生労働省 ホームページ より

1箱 2ﾘｯﾄﾙ×6本=12L
（1人最低 2箱 用意）

10年保存水 2ℓ×15本
防災ギフト 6,000ポイント

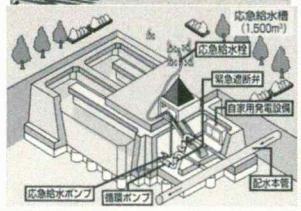
28

28

水は本当にもらえるの?

世田谷区内に6ヶ所の応急給水拠点

5ヶ所の応急給水槽

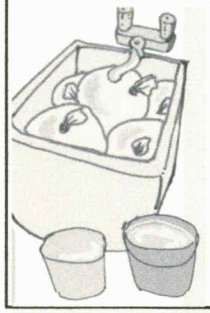


大震災発生時は3日間給水を続けるため
1人 1日 3リットル しかもらえない

東京都水道局に
給水車は10台だけ

生活用水が不足する

断水する前に水をためる
浴槽に直接水をためるのはなくビニール袋を
二重にして水を入れる(3日から7日飲める)



水さえあれば
3週間生きられる

1人1日20ℓ 必要
空気を入れずに保管

トイレが使えなくなる

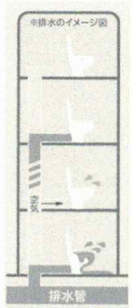
震度5強以上の地震が起こった場合
トイレは使わない

↓

排水管の破損と水漏れの確認

↓

下水道が流れていないと
その場所には住めなくなる
下水道が使えず**疎開**が始まる



便器からゴポゴポ音がしたら要注意！

原案:加藤篤(NPO法人日本トイレ研究所)、画像制作:Yahoo! JAPAN

避難所のトイレは使えるの？

家のトイレが使えなくなった
あなたはどうしますか？

トイレの前に30人並んでいました
あなたが使えるのは何分後？

↓

一人 3分はかかる
答え　1時間半以上
そんなにがまんできる？

簡易トイレ袋を用意しましょう

使い物になる本物の
粉で固めるタイプ　シートで吸収するタイプ

BOS臭わない
トイレセット
15回分 ¥2,200
防臭袋 付属

ユニパック 5枚入
(1人5日分)¥1,540
防臭袋 別売

❶便器にビニール袋を被せる
❷新聞紙を上にのせると
汚物袋を出すときに
下の袋が持ち上がらない

持っているだけで安心せず
実際に便器にかぶせてみましょう

33

33

重要ポイント！
オシッコはペットボトルにためる

ウンチが入っているビニール袋に
オシッコを入れるとゴミが大量に出る
(ニオイもすごい)

ペットボトルに
オシッコが
たまったら
下水へ流しに行く

おうちのトイレやお風呂場で
ためしてみましょう！

34

34

停電時に自動点灯

停電すると自動点灯　トイレ中にLEDランタンを常備

寝室 入り口近くのコンセントに差しておきたいLED非常灯です

吊り下げても使えます

ふくろう型停電灯 3個のLEDで連続点灯8時間
暗くなると点灯するセンサー付き　¥2,800
コンセントに差し込して充電します

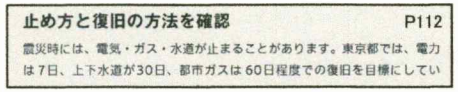
LEDランタン オレンジ　連続12時間点灯
単3アルカリ電池 4本付属 ¥2,800

35

35

下水道が使えず疎開が始まる

停電・下水道不通 地域には住めない



東日本大震災の時
浦安市は下水道復旧に
30日かかった

相手の負担も考えよう
1週間を限度とする
最初から好意をあてにせず
地方の旅館・ホテル
3ヶ所避難候補を考える

36

36

避難先を考えていますか？

住んでいる地域から
30キロ以上離れており
海抜140m 以上の場所
最低3カ所決めておく
今まで宿泊してよかった旅館の女将や
ホテル支配人へ毎年年賀状を出しておく

毎年年賀状をくれる
お客様のことは忘れない

年85円の安全保障

現金は万能の防災用品

ペットボトル 1本が 1万円？
ガソリン 1Lが 1万円 !!
いま財布に入っているお金で
1週間生活できますか？

リュックの中に10万円
被災地から脱出して
1週間生活できるお金

苦しいときの金頼み

自分用の防災リュックを用意

非常時に持ち出すリュックを用意する
水500mlペットボトル 4本は入れる
防災リュックセットは買わない！

持ち出し品リュック

ペットボトルの水

パンの缶詰

ヘッドランプ ¥2,100

あなたにもできることが有ります

みんさんへのメッセージ
大人になる前に大きな地震が
来るかもしれません
初めての事ばかりで悲しくなると思います
困っている 子がいたら
あなたが 助けて あげてください。
まだ 間に合います
今日から用意を始めましょう！

菊池 顕太郎 への メール kikuchikentaro@gmail.com