

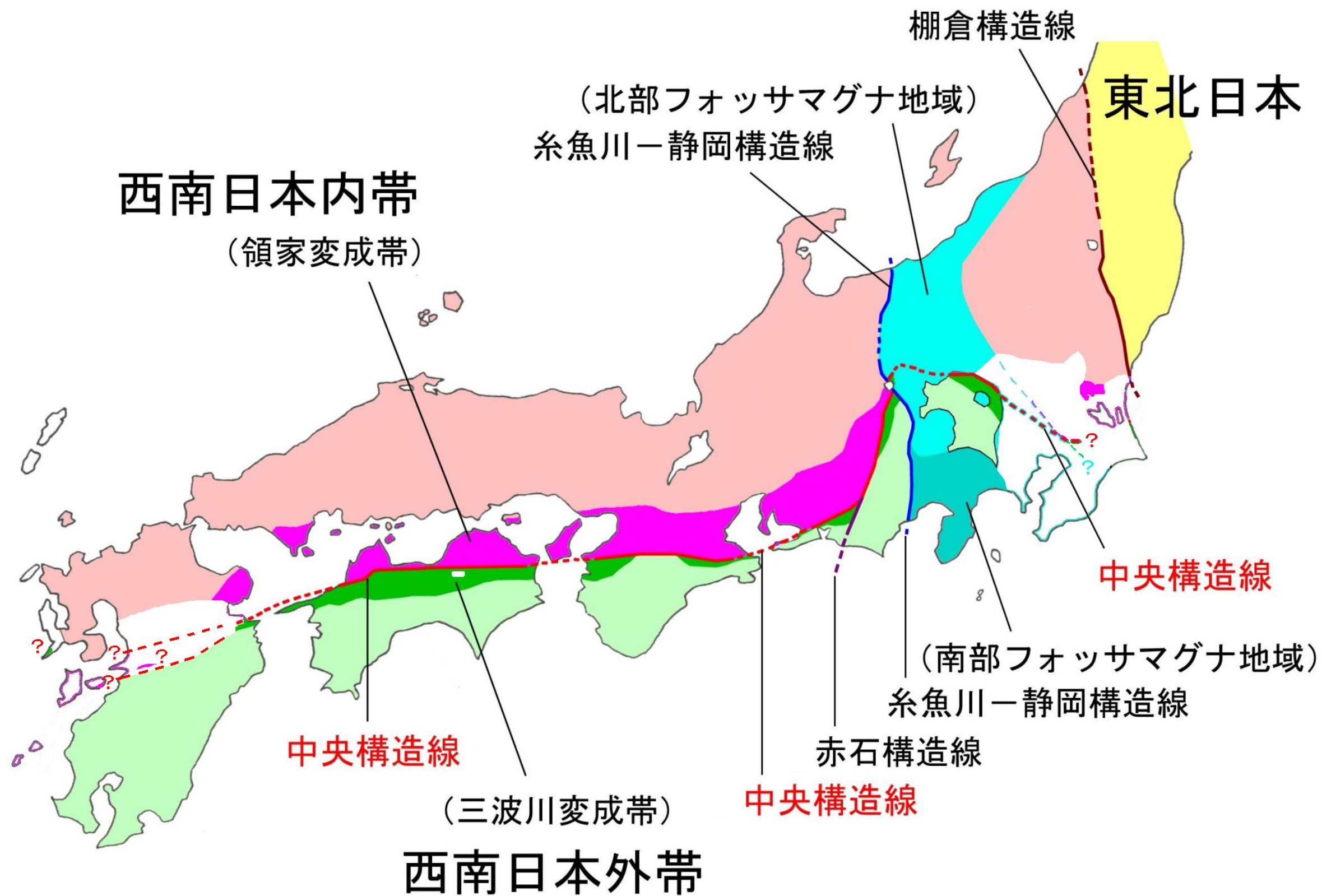
2025.9.20

藤心地域ふるさと協議会

大地震に備え 3分・3時間・3日間を考える

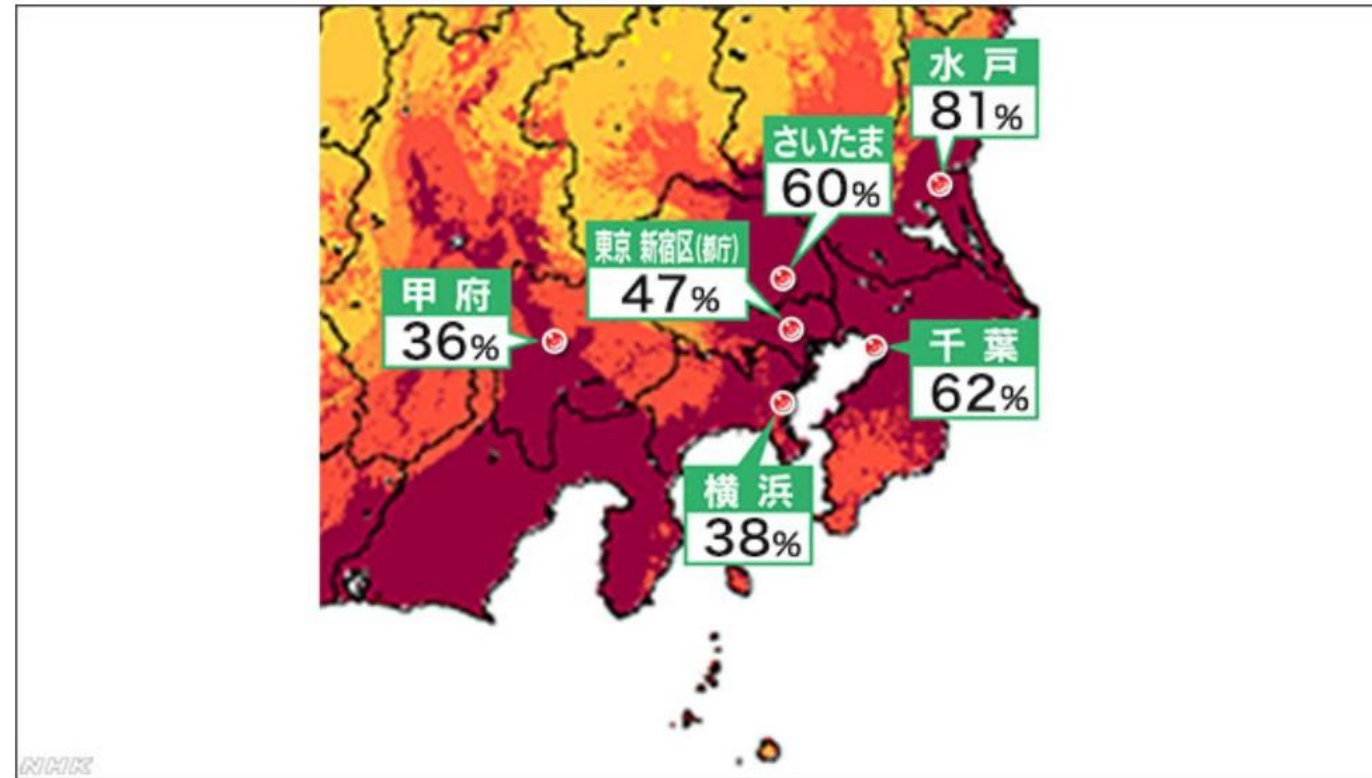
《逃げ遅れない、そして生き残るための72時間》

柏市防災研究会・西山町会防災会 古池佳子



▽水戸市で81%、▽千葉市で62%、▽さいたま市で60%、▽東京 新宿区の都庁で47%、▽横浜市で38%、▽甲府市で36%と高くなっています。

地震動予測地図
各地の激しい揺れの
確立(震度6弱以上)



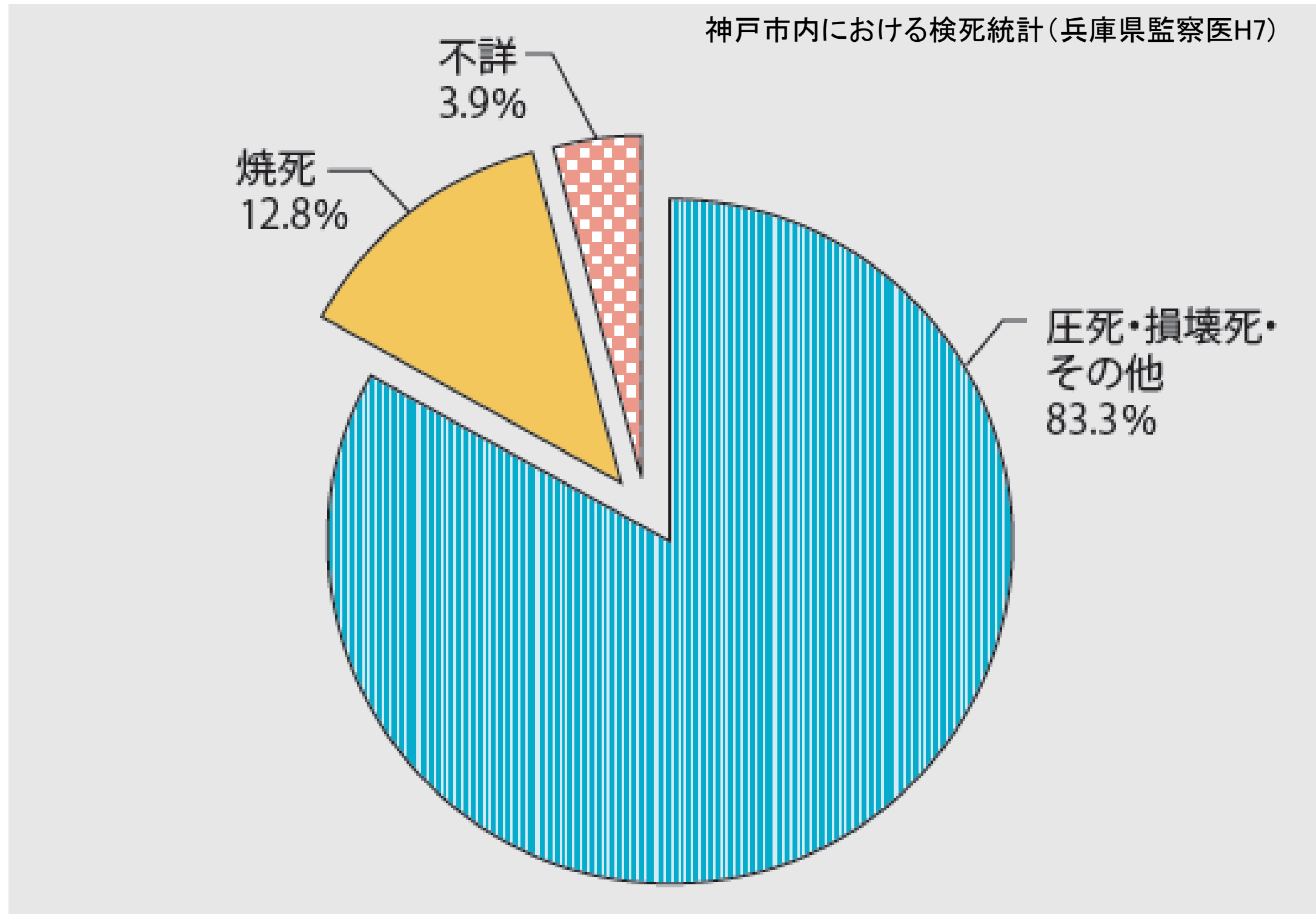
長期評価による地震発生確率値の更新について

地震調査委員会2025.1.15

令和7年1月15日
地震調査研究推進本部
地震調査委員会

南海トラフ ^(注1)	2024年1月1日時点の評価	2025年1月1日時点の評価
M8～M9クラス	Ⅲ＊ランク	Ⅲ＊ランク
平均発生間隔	88.2年	
ばらつき α	0.20～0.24	
経過率	0.88	0.90
10年	30%程度	30%程度
20年	60%程度	60%程度
30年	70%～80% (74%～81%)	80%程度 (75%～82%)
40年	90%程度	90%程度
50年	90%程度もしくはそれ以上	90%程度もしくはそれ以上
100年	90%程度以上	90%程度以上
300年	90%程度以上	90%程度以上

阪神淡路大震災における死因



柏市で大地震が起きたらこのパターン

◎そもそも防災活動って何？

- 1) 災害は防げない。でも被害を減らすことはできる⇒減災活動
- 2) 災害が起きたら対応しなければならない⇒災害対応活動
- 3) 災害後の復旧活動

◎それぞれの活動のポイントは？

- ◎減災活動 ⇒いのちを守るための備え
- ◎災害対応活動 ⇒いのちを助ける
- ◎復旧活動 ⇒一日も早く元の生活に戻る

それぞれの内容は？

減災活動 いのちを守るための備え⇒啓発活動

- 1) 家の耐震化
- 2) 家の中の安全化 ガラスの飛散防止・家具の転倒防止 など

災害対応活動 いのちを助ける

- 1) ご近所の安否確認
- 2) 救助・応急手当
- 3) ライフラインが止まっているときの炊き出し など

避難所の運営

復旧活動 一日も早く元の生活に戻る

行政との連携（ライフラインの復旧など）

水・食料・簡易トイレなどの備えをしておく など

混乱している時間を少しでも短くする

いのちを守る

1) 地震の揺れから命を守る

→阪神・淡路大震災での神戸市における犠牲者のうち
8割強が建物倒壊による圧死

2) 火災から命を守る

→東京では死者の95%が火災による死亡と言われる

3) 津波から命を守る

→第2波・第3波の津波で命を落としている

宮城テレビ 震災当日ちょうどある家庭の取材をしていた



最初の3分でできること

- 「地震！！」と声をかけて
周囲に知らせる
- 各自が身を守る。絶対に「死なない！」

《例えば……》

家具から身を離す
テーブルなどの下へ身体を入れる
頭、足を保護する

- 揺れに耐える
- 避難路を確保する

最初の30分でできること

自宅の出火の有無の確認

本震の後の余震に備える

→本震の揺れが収まった後、火の始末

→避難路（出口）の確保

家にいる家族の安否を確認

情報が得られるか確認

→テレビ・ラジオがつくか？

→携帯がつながるか？



初期消火

3 時間でできること

- わが家の被害の確認
- 外にいる家族の安否確認（方法を家族で決めておく）
- 家族など負傷者の応急手当
- 漏水・ガス漏れのチェック

近隣の出火の有無の確認

出火の場合は大声で知らせ消火活動

火災が広がったら避難場所へ（避難行動）

3時間以降 3 日間でできること (1)

地域で助け合う

近所の安否確認

可能であれば救出・救護活動

(応急手当をする。救急車は簡単には来ない)

余震に備え家をする (不安がある時)

* ガスの元栓を閉め、ブレーカーを下げる

地域の安全が確認されたら

炊出しをする

地域のパトロール (防犯対策)



通電火災

3時間以降 3 日間でできること (2)

避難所の開設

地域（避難所運営委員会）で開設
運営は避難者で

避難所へ避難（建物に住めない時・家にいるのが不安な時）

ガスの元栓を閉め、ブレーカーを下げる（通電火災を防ぐ）

避難済み表示はしない（防犯対策）

＊ 西山は「無事ですプレート」を使用



被災から最低 3 日間を乗り切るために
個人で準備しておくこと（例）

命をまもる

消火器を置く

家の耐震化・家具の転倒防止

ガラスの飛散対策

ライフラインが途絶した中で生活する

調理⇒カセットコンロ

水⇒ 一人2リットル×6本（1箱）

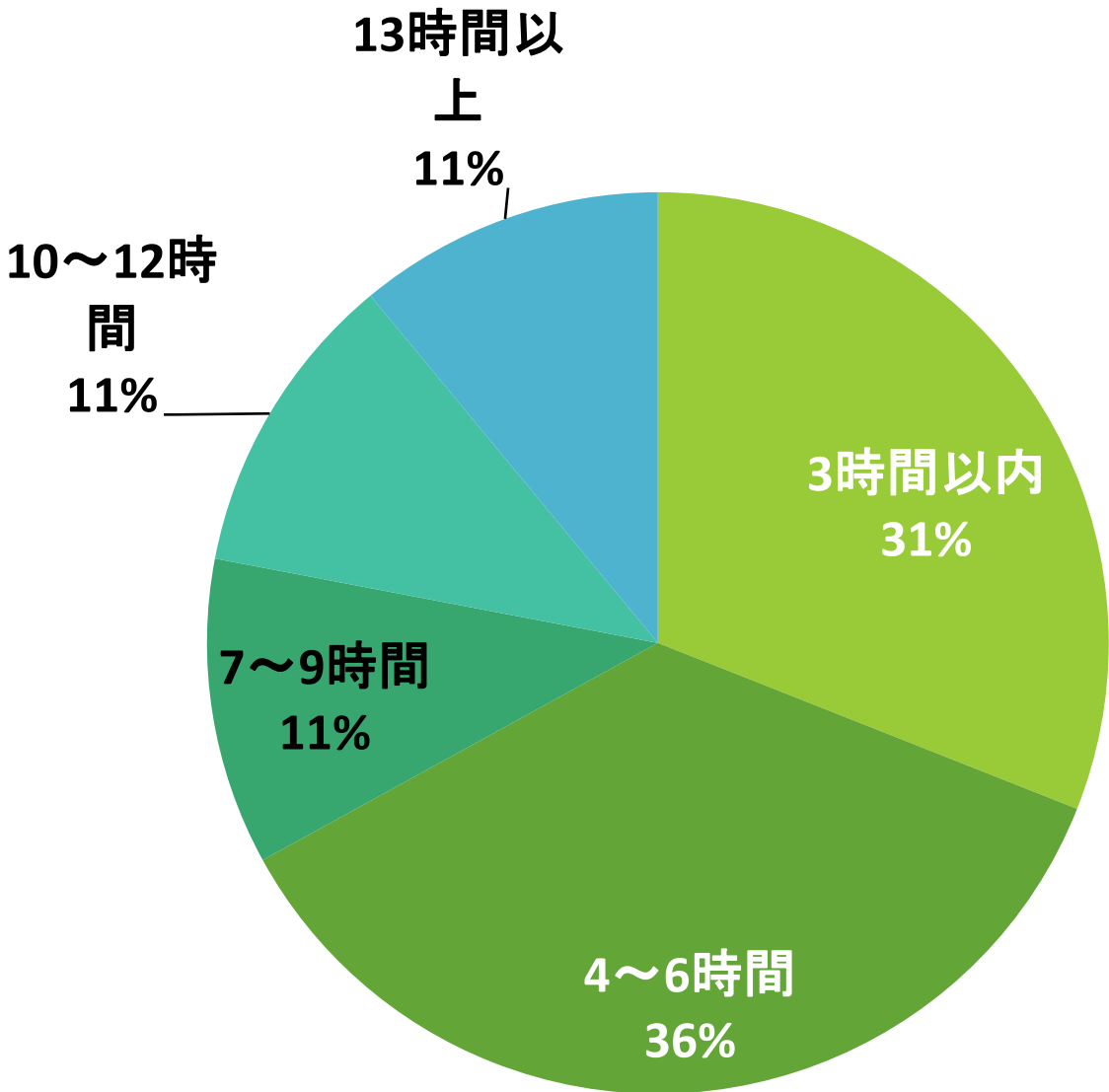
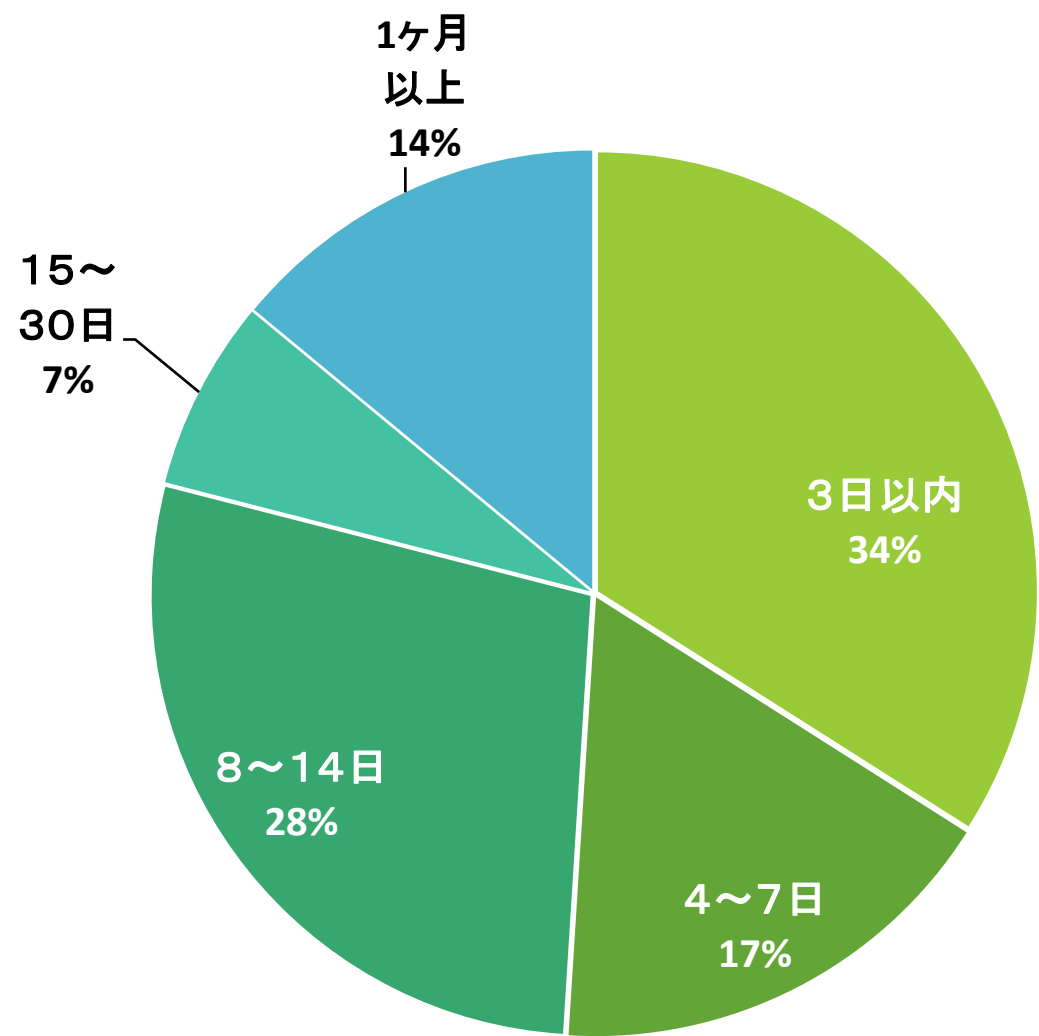
情報収集の手段⇒電池式のラジオなど

トイレ⇒簡易便袋など

仮設トイレが避難所に行き渡るまで・・・（東日本大震災）

仮設トイレが被災自治体の避難所に行き渡るまでの日数（回答：29自治体）

発災から何時間でトイレに行きたくなったのか（回答36人）



調査：名古屋大学エコトピア科学研究所

出典：日本トイレ研究所 東日本大震災3.11のトイレ～現場の声から学ぶ～

被災から最低 3 日間を乗り切るために
地域・町会で準備しておくこと（例）

必要な資機材をそろえる

安否確認（例「無事ですプレート」）

救出・救護（担架・リヤカー・救護用品など）

町の災害対策本部で使用するもの（町内地図など）

訓練をする

安否確認・情報収集整理

救出・救護・応急手当

炊出し（持ち寄った食材で）

避難所運営委員会をつくる

備えが進まない理由

30年以内
でしょ？

ほんとに来るの
かしら？

うちは大丈夫！
正常性のバイアス

いいのよ、このまま死ん
じゃえば……

飛散防止？
転倒防止？
面倒ね～。

やはりどこか他人事！

私の活動原点は「神戸灘区の救助活動」で一人暮らしの女性が家具の下敷きになった現場に遭遇したことです。

発見者は連絡の取れない妹を心配して大阪から歩いて来たお兄さん。

ドアを開けてみたときの状況を想像すると心が痛みます。

もし、家具の転倒防止をしっかりとあれば、隣近所で安否確認をする訓練をしていれば、亡くならなくても良かったのではとずっと心に残っています。

釜石の奇跡 & 白馬の奇跡とマスコミで言われましたが、どちらも住民、学校、地域が「来るかもしれない」と危機意識をもって地道な教育と訓練をしていたからで、奇跡ではなく十分な備えをしていたからです。

西山町会防災会活動のポイント

1) 減災啓発活動

平 常 時

自分の命家族の命は
自分が守る！

3) 町会・学校・地域 への協力

2) 災害対応活動

災 害 時

外からの応援が期待できるのは、
3 日目から！

その3 日間

町会・自治会・自主防災組織は
何をすべきか？

★災害対応訓練（各年1回）

- ①全戸安否確認訓練
- ②避難所運営訓練
- ③炊き出し訓練

発災直後を
想定

一般的な防災訓練（防災会発足当時）

- 1) 訓練時間に住民さんに最寄りの1カ所に集まってもらう
- 2) 旗を立てて、会場になる広場に誘導
- 3) 消防署に来てもらって、水消火器などの訓練を実施
- 4) 消防職員の講和を聞いて、アルファ米などお土産を渡して終了

無駄ではないけれど、自主防災組織の災害対応ってこれ？

災害で何が起こり、どう対応するかを考えなければいけないんじゃないの？

災害の中で地震は突然&地域全体に起きる！

◆阪神淡路大震災のとき

救出された人の95%以上がご近所・家族に助け出された。

その一方、救出が進むマンションの隣の平屋で、誰にも知られずにひっそりと亡くなった方もあった。

◆2021/2/13福島地震 初の死者 2/23に発見

◆行政からも、町内の被害状況の報告を求められる。



ということは、自主防災組織の最初の活動は

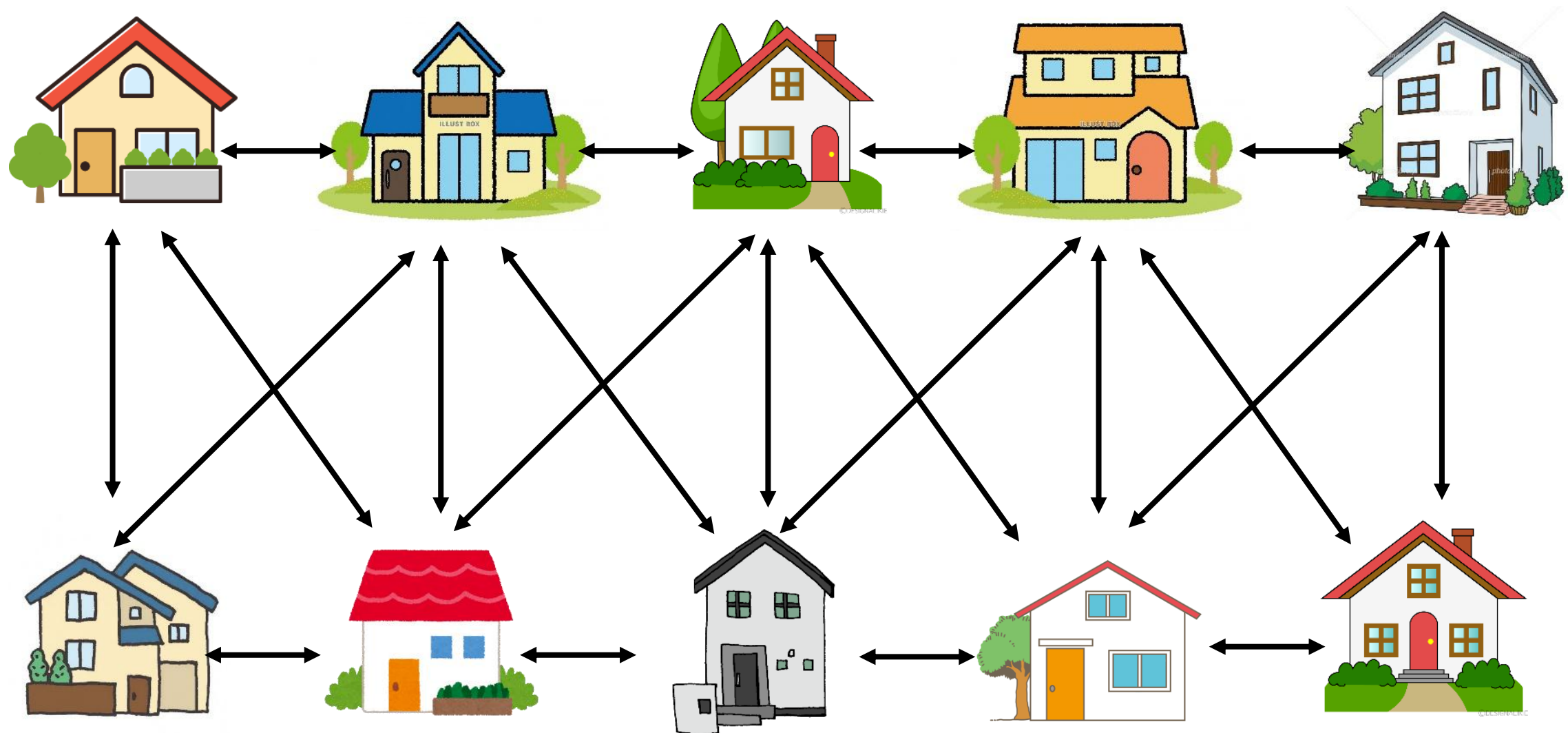
安否確認！

そこで防災会発足2年目の平成14年（2002年）から

大地震！おとなりは大丈夫？

全戸安否確認訓練イメージ

向こう三軒両隣



■ 訓練開始

住民さんによる向こう三軒両隣の 安否確認と被害状況調査

K-Net登録者の安否確認も同時進行



2005年



負傷者（ダミー人形）発見



被害があった家だけでなく、無事だった家も報告！

【まとめ】

訓練をするということ（町会・自主防災組織）

災害発生時：空白の10時間（情報空白期）



○地域がどうなっているのかわからない

○何をしてもよいのかわからない

= 混乱期

その空白時間を埋めるのが訓練



繰り返すことで自然に身体が動くようになる

（シェイクアウト・小学生の避難訓練・保護者引き取り訓練 などなど）

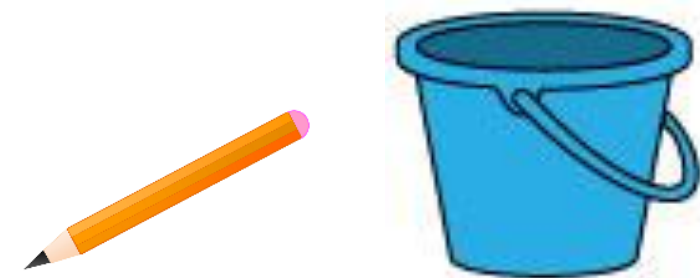
やってみてわかることの連続



災害時に起こるであろうことをイメージして訓練を組み立てると、しておかなくてはいけなことが次々とでてくる！

【まとめ】

- 災害対応力は災害時を
どれだけイメージできるかに
かかっている！
【防災力の差＝備えの差】
- 災害時はそこにあるものの
中でしか活動できない！
 - ★災害が起きてからは備えられない。
 - ★調達ができるものもあるが、時間がかかり
その間混乱を招く
- 災害時はやってきたことしか
できない！



【まとめ】今まで防災活動をしてきて感じていること

西山はこれだけ準備してきていますが、本当の災害を経験していないので実際にどこまで動けるのか自信がありません。

でも

**★「防災」という活動は地域の中に
人と人のつながりを作っている！と**

実感しています

防災会メンバーと♪

K-Netの要支援者と支援者♪

民生委員♪

町会役員・町会内活動グループ♪

特に **向こう三軒両隣！**

大地震は近い将来必ずきます！

**あなたが、最初の3分を生き延びること！
命が助からなかったら何も始まりません！**

先に知っておけば・・・

震災後に過去につくられた防災マニュアルを見直して
みたら・・・

ひとつ備えればひとつ安心が生まれます！

ぜひ備えを！そして地域で活動を！

ご清聴ありがとうございました。