

せまいためスロープが設置されていなかった。携帯用スロープも見当たらず、入り口の幅が狭かったので、補助を担当した精神障害を持つ男性たちが車椅子を持ち上げ、館内に誘導した。車椅子利用者から、取りはずし式のスロープを導入してほしいという希望が出された。

5) 精神障害、知的障害を持つ人びとにとっては、地元自治会との初めての防災事業であり緊張が高かった。避難訓練という体験を通して、冬、夜間は昼間と異なり、足場が見えにくく、凍った雪によってでこぼこしているので気をつけたいという感想が出された。

6) 他方で4年前まで精神障害者福祉施設で他の人びととともに働いた後、実家で療養していた男性が初めて防災事業に参加したが、防災学習会終了後、大勢人がいて怖くなり、誰にも告げずに帰宅していた。災害時にいきなり避難所に集まり、安全が確認されるまで集団の中で過ごすことが困難な人である。事前に人の中にいる自分を支える練習ができたことは、有意義だったといえるが、今後は、帰宅したくなるときに信頼できる仲間や職員に一声かけると、より安心であるということ、本人や仲間とともに確認するべきであろう。

E. 結論

9月に実施された8自治会による図上訓練を経て、水災害が生じた場合、水量、流れの強さ、建物の配置、傾斜などにより標高が同じであっても浸水の速さや流れの強さが異なるという知識を得る機会となった。一部の自治会では、冬期夜間の学習会のため参加できなかった会員のために、資料を配布し、説明したいという希望も出された。町内に配布されているハザードマップは津波被害を想定しているものであり、降雨量が増加した場合、リスクを抱える場所が異なること、ハザードマップ策定に想定されている気象状況と自然現象についても住民が学習する機会を持つことで、広域に啓発される災害へ

の備え方と、住民が一人ひとり身の安全を確保する具体的な知識の掘り出しが始まったといえる。この連携を重ねることで、いざ災害が生じたときに命の安全を保障する自助の活動の幅がひろがるのではないかと予想された。

冬期夜間避難訓練については、地震多発地域であり住民の地震への防災意識が高く、住宅の整備、家具の固定などの対策も普及していると評価されている地域であっても、避難に際しての集団行動の取り方や、初期の避難所運営の仕方については、アイデアが全くと言ってよいほどなく、各自がこれまでの集団行動を想像しつつ行動したといえる。健脚な住民の中には、一次避難場所までの車での移動をもたない判断し、徒歩で移動していた人もいた。こうした自己判断を他者に伝えるような基本的なルールや、避難所での受け入れの際に名簿を用意するなど運営方法のプロトコルの作成が具体的な課題として提案された。避難者がいる地域での役場職員、社会福祉協議会、障害者福祉施設、自治会の役割分担についても、具体的なデザインが欲しいという希望が高まっており、将来的に継続的に合同防災会議を通して防災事業を行なう中で、モデルとなるデザインが掘り出され、活用されるだろう。本事業を通して、こうした協力体制のデザイン策定を可能とする話し合いの地盤が形成されたと考えられる。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

①論文発表

なし

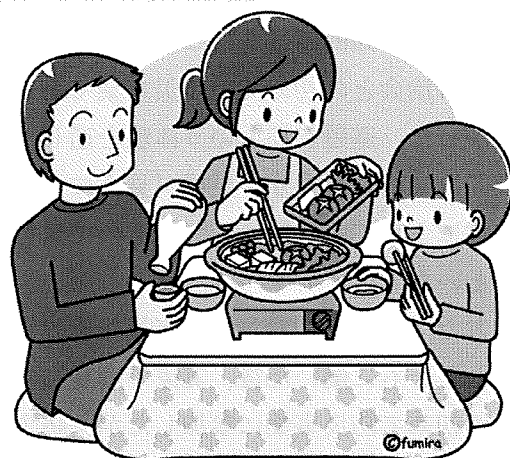
②学会発表

なし

平成22年 東町地区 冬季・夜間避難訓練のお知らせ

東町は町内でもとても防災意識の高い地域です。モデル的な避難訓練がたくさん行われてきました。

しかし災害は、冬の夜に来るかも知れません。障害のある人もお年寄りも、子どもたちも命の安全・安心を得られるように、冬の夜の避難方法を確認しましょう。



日にち: 2010年2月10日(水)

時間: 19時~21時

場所: 東町ふれあい会館(東町生活館)

プログラム

「冬季・夜間避難時の注意点について(仮)」

講師: 藤間聡先生(室蘭工業大学 名誉教授)

夜間避難訓練

東町生活館から東町ふれあい会館へ、
実際に歩いて、安全性を確認します。
歩いた後は、温かいお鍋をいただきます。

ご参加の方は、自治会会長さんへご連絡ください。

お問い合わせ先

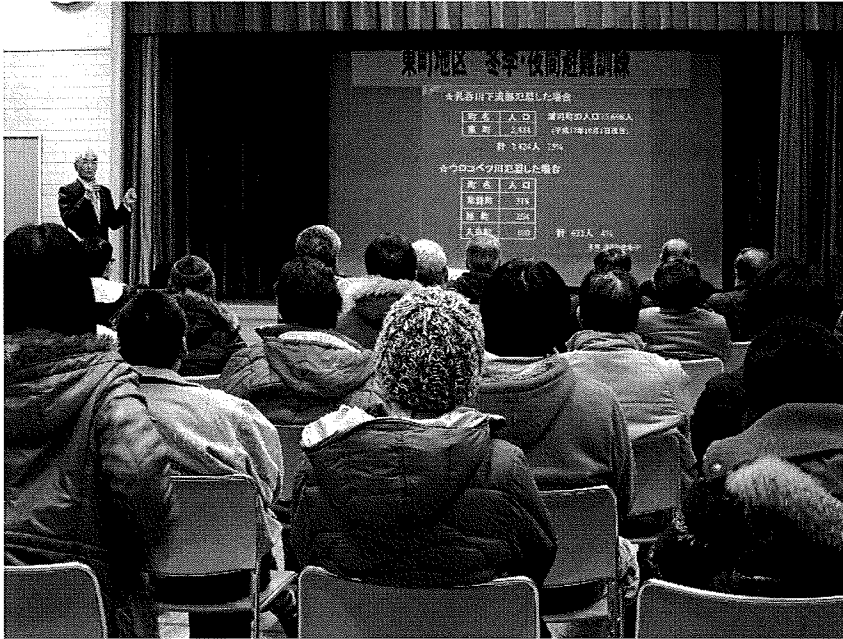
浦河町社会教育委員会 0146-22-5000

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 042-995-3100(代表)

主催: 国立障害者リハビリテーションセンター研究所
災害対策における要援護者のニーズ把握とそれに対する合理的配慮の基準設定に関する研究班

後援: 浦河町

協力: 浦河町東町連合自治会、浦河べてるの家



自然災害が起きたとき、たとえば東町地区を流れるちのみ川が氾濫した場合には、隣にあるやや小規模のウロコベツ川も氾濫の可能性がある。二つの河川が氾濫する場合は、豪雨から氾濫が想定され、斜面崩壊や土石流が発生しやすい。この地区の避難所は、急斜面崩壊危険箇所の近くが多いため、住民自身で逃げたいという人たちが全員避難できる安全な場所をあらかじめ確認しておく必要がある。浦河地方の警報の基準は、平坦部では1時間雨量 50mm、流域雨量指数元浦川流域= 8、日高幌別川流域= 8、山間部では、1時間雨量 70mm、流域雨量指数元浦川流域= 26、日高幌別川流域= 26となっている。こうした警報や注意報は地域ごとに定められているので、確認しておくべきである。河川の氾濫後、浸水する深さや流量は場所ごとに異なる。単純な深さではなく、氾濫流の流速により逃げるのが困難になるので、注意しなければならない。早めに避難できるように事前に対策を考えておくべきである。

人は危険に直面しても、過去の経験に基づいて、都合よい判断をしてしまう傾向がある。避難勧告、避難指示が出ても避難率が50%を超えることは殆どない。これは人間の心の働きによる。避難行動は災害情報、情報の真偽の確認、判断というメカニズムの中で選択されると考えられている。最後の判断で、正常性のバイアスがかかりやすい。隣近所で声かけをし合って逃げるなど、方法を考えていくと良い。その意味で避難訓練、しかももっとも外出をしにくい条件での避難訓練は貴重な体験になるはずであろう。

資料Ⅱ－3－3：避難訓練時の様子

東町生活館内の設備について説明および冬期夜間避難訓練 東町生活館の設備についての説明、室内温度やラジオ電波状況の確認



東町生活館からの避難の様子



避難訓練を終えて、冬期夜間の避難についてのニーズの共有、総評

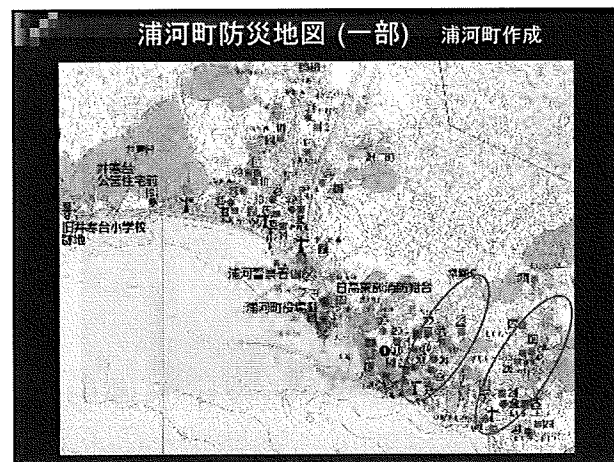
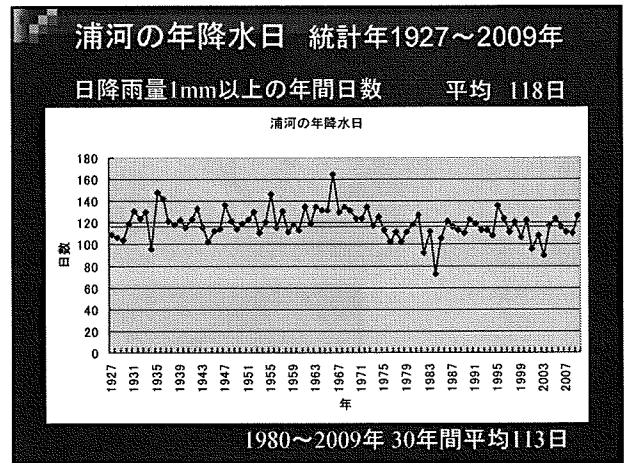
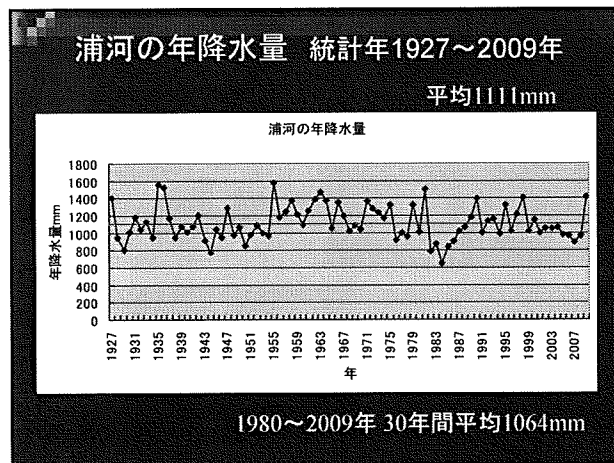


洪水から安全に避難するために

藤間 聡: 室蘭工業大学名誉教授

日時: 2010年2月10日 19時～

場所: 浦河町東町ふれあい会館



☆乳呑川が氾濫した場合

町名	人口	浦河町の人口15,698人 (平成17年10月1日現在)
東町	2,424	

計 2,424人 15%

☆ウロコベツ川が氾濫した場合

町名	人口
常盤町	318
旭町	204
入舟町	100

計 622人 4%

引用 浦河町役場HP

☆二つの河川が氾濫した場合

豪雨→氾濫が起きたとき
斜面崩壊や土石流が発生しやすい。

避難所の決定
この地区の避難所は、急斜面崩壊危険箇所の近くが多い。
→ 避難住民を収容できる安全な避難所は？

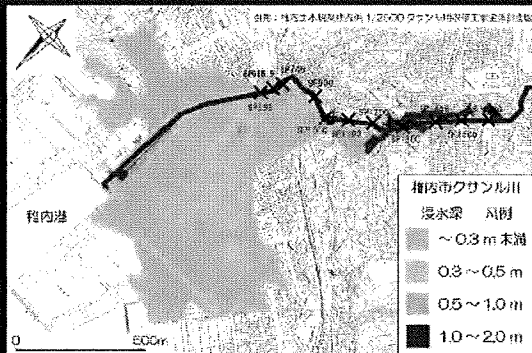
浦河地方の注意報・警報基準

胆振・日高支庁の注意報基準(抜粋)

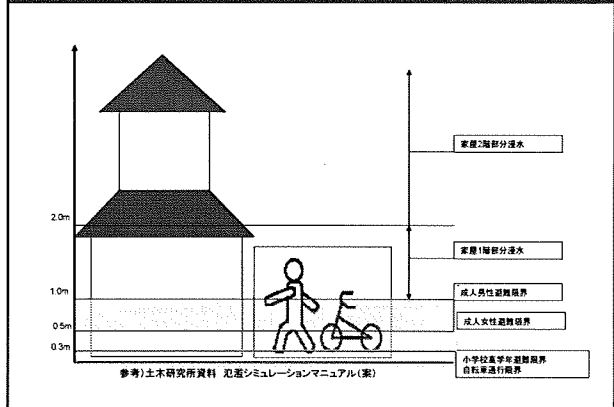
2008年5月28日現在

	注意報	警報
大雨	平坦部: 1時間雨量 30mm	平坦部: 1時間雨量 50mm
	3時間雨量 50mm	—
	山間部: 1時間雨量 50mm	山間部: 1時間雨量 70mm
	3時間雨量 80mm	—
洪水	平坦部:	平坦部: 1時間雨量 50mm
	流域雨量指数	山間部: 1時間雨量 70mm
	元浦川流域= 8	元浦川流域= 26
	日高幌別川流域= 8	日高幌別川流域= 26

稚内市クサンル川の浸水予想区域



浸水深ごとの避難限界

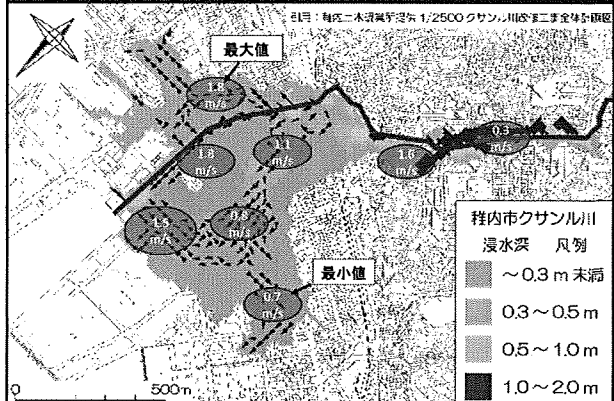


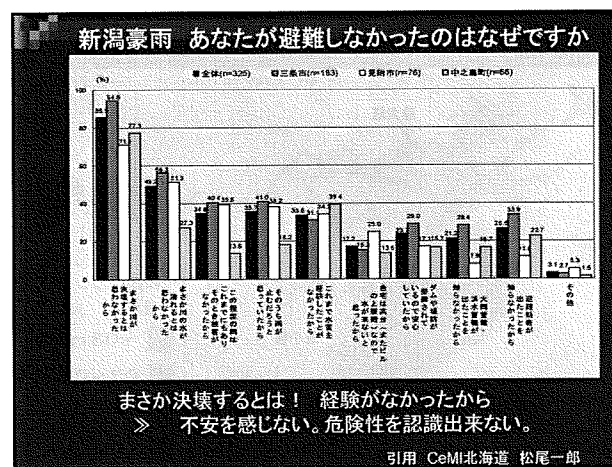
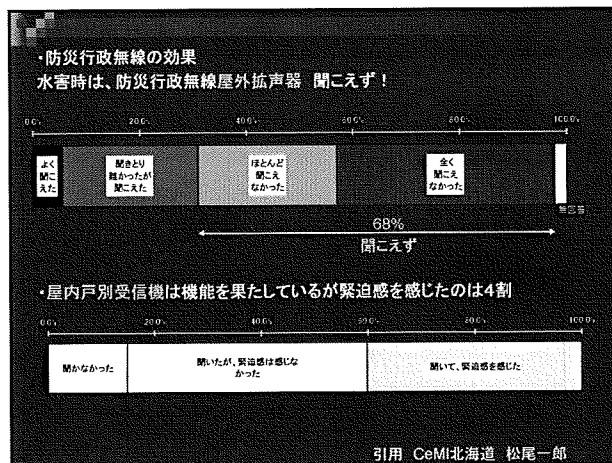
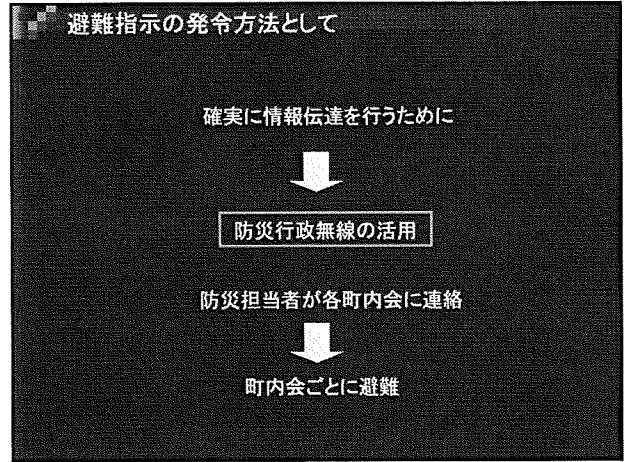
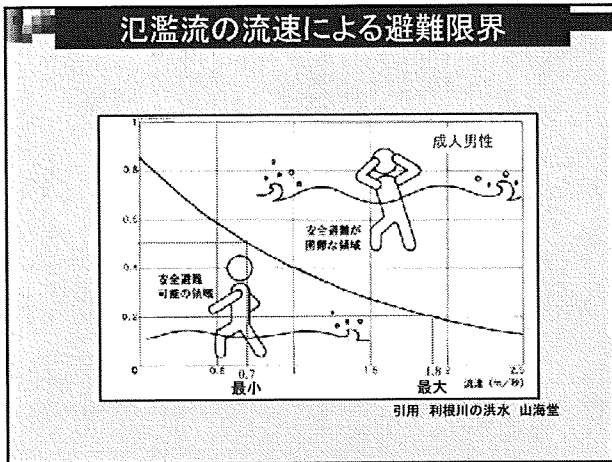
クサンル川浸水予想地区 稚内市クサンル川

氾濫流の速度と到達時間を知るために



流速分布(最大)





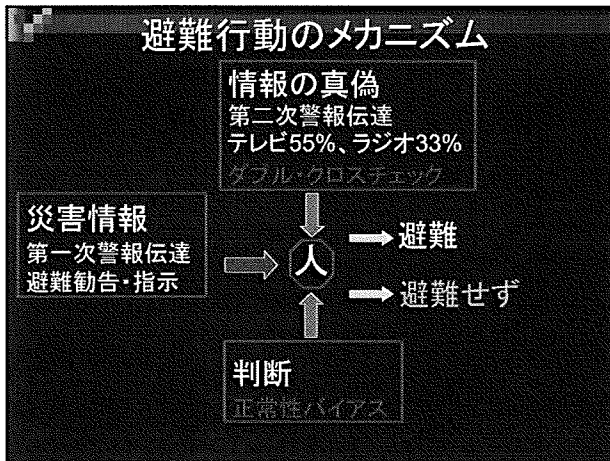
人はなぜ避難しないのか

→正常性バイアスの働き

☆ 人は危険に直面しても感知する能力が劣っている。⇔過去の経験、都合よい判断。避難勧告、避難指示が出ても避難する人は驚くほど少ない。避難率が50%を超えることは殆どない。

↓

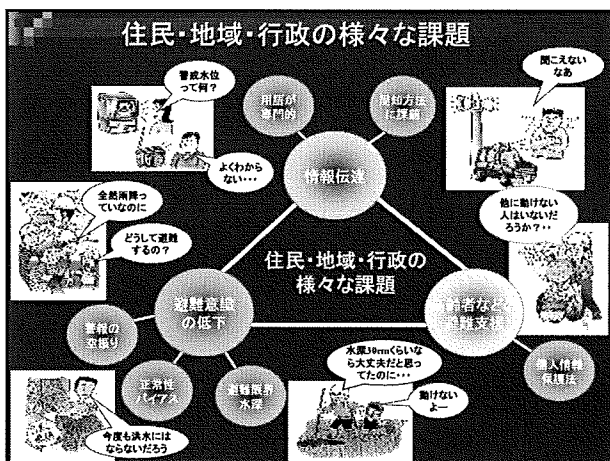
これは人間の心の働きによる。外界の変化にいちいち反応しない。



警報と正常性バイアス (オオカミ少年現象)

☆ 警報の空振り
 1982年長崎豪雨災害 死者229名
 長崎海洋気象台 7月11、13、16、20日
 大雨洪水警報発令→災害発生せず

☆ 23日16時5度目の警報発令
 長崎県、各市町村、住民は重視せず
 オオカミ少年現象→避難行動の遅れ
 時間雨量128mm、24時間雨量527mm.



4. 精神障害を持つ人たち自身による安全な避難方法の確立 および避難時の自助促進に関する研究

分担研究者 清水里香 社会福祉法人浦河べてるの家 生活指導員
間宮郁子 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 流動研究員

研究協力者 池松麻穂 社会福祉法人浦河べてるの家 精神保健福祉士

浦河べてるの家の利用者には重度の精神障害を持つ人も大勢いるが、それぞれ自分自身を助けることをテーマにしており、防災事業もその論理の上ののりとして実施している。避難訓練は、行動することで正しい知識と安全、安心を確保できることを知る具体的な機会として捉えており、練習しながら知恵を身につける方法をとっている。夏、冬に行ってきた避難訓練も4年目に入り、標高の低い場所にある就労施設、共同住居では津波避難の目標としている「4分以内で10mの高さまで」避難することができた。また、具体的な場面を想定した避難訓練を通して、自分たちも練習すれば安全に避難できると実感する場面が増えてきた。こうした避難訓練を通し、精神障害を持っていても自分を助ける方法を考えていくことが基本だと自然に体得されている。

A. 研究目的

大規模災害時には要援護者のみならず多くの人々が被災し、行政、消防等が対応できる範囲は限られることは明らかである。すなわち、現実を踏まえて要援護者の避難や、避難所における対応を考えるならば、精神障害と知的障害を持つ人びとが、要援護者が自助の力が発揮しながら安全を確保するために必要な備えを明らかにし、対応方法を開発することが必要となる。

よって、本研究では「べてるの家」が日常的に大切にしている「自分を助けること」をテーマとして、避難訓練を行う中で、明らかとなる災害時要援護者のニーズを質的に明らかにすること、要援護者の自助の力が発揮しうる場面を明らかにすることで、要援護者の自助を促進しつつ安全を確保する取り組みのモデルを提示することを目的とする。

B. 研究方法

浦河沖地震発生に伴う津波警報発令を想定し、夏期と冬期に3か所の就労施設および7か所の共同住居とグループホームからの避難訓練を行った。利用者たちが誘導・最終確認・火元確認・車いす補助の役割を分担し、一斉に避難する具体的な練習を行った。また手回し式ラジオの使い方を実際に使用することで確認した。また避難訓練では可能な限り、毎回、季節と場所にあわせた避難マニュアルをDAISY規格で作成し、実際に訓練を行う前に参加者で閲覧した後、その内容を再検討した。

参加者は、就労施設ではそこに通っている人を、住居では住んでいる人を中心とし、実際に避難する場面に近い形で行い、いつ、どこにいても避難できるように、体を使って練習することを重視した。このように普段、一緒にすごしている人たちと具体的な場面を想定した避難訓練に参加することを通じて、

今できていること、さらに課題とすることを参加者全員で確認した。

今年度の避難訓練の課題は、(1) 浦河沖地震発生に伴う津波からの避難、(2) (1) とともに火災、あるいは建物が倒壊の危険に陥ったときの避難、(3) 浦河沖地震とともに停電が起こったときの避難である。実施場所の地理的条件に応じて、訓練で想定する状況を変えている。また、実施回数に応じて、目標とする点も変わっている。避難訓練を初めて実施するところは、皆で移動することを目標とし、何度も避難訓練を行っているグループホームでは、冬の夕方、室内で薄着になっていたところから外套を羽織って逃げるまでの時間を計測し、どのような対策が可能になるか手がかりをえる実験をした。このようにより難易度の高い設定も随時組み込みながら避難訓練を行った(資料Ⅱ-4-2参照)。

被災した場合、その場に施設職員が居合わせ、行動を共にするケースは限られているので、もっとも避難な困難な場合でも、仲間と協力しあいながら身の安全を図れるように、職員が先導するのではなく、障害を持つ利用者たちが積極的に役割を担うこと、職員はできるだけ側面的役割に徹することを重視した。

C. 研究結果

精神障害や知的障害、身体障害を持つ利用者たちとの振り返りで挙げられた「防災訓練をやっていて良かったこと」は次のとおりである。

- (1) 自分を助けることをみんなと協力しながらできた。
- (2) 何年もかけて訓練をしたことで、慌てずに逃げられるようになった。特に、海沿いの、標高の低いすべての就労施設、および1か所の共同住居をのぞく全ての共同住居・グループホームから標高10mの一時避難場所まで4分以内で避難することができたことは、大きな成果である。また

9月30日の避難訓練は、サモア諸島付近で発生した地震による津波注意報発令と重なり、スピーカーから津波注意報が流れる中、44名の利用者と職員が、全員4分以内に10m以上の場所へ避難することができた。

- (3) 回数を重ねるごとに、みんな逃げるのが上手くなり、はじめは逃げるだけだったが、訓練の中で避難の練習内容を具体的に考えるようになり、それを取り入れて練習するようになった。
- (4) 車椅子を押す大変さがわかった。また車椅子に乗る役割をしてみて、早さに怖さを感じ、身体障害を持っている人の目線で体験することができた。
- (5) 共同住居での冬の避難訓練のとき、暗くなったので足元のアイスパーンが分かりにくかった。でも皆が歩いているときに、滑ったりするときに次の人に教えてくれてよかった。助け合いもあって、皆からのあったかさもあってよかった。また、東町ではアパートで一人暮らしをしている利用者たちで、連絡しあいながら避難する練習をした。避難経路もそれぞれ異なっていたので、体験を通して安心できる避難方法を知ったことは良かった。
- (6) 就労施設からの避難訓練のとき、急に先頭になったけど、DAISY避難マニュアルがあったので、それを見て写真を覚えていたので良かった。
- (7) カフェからの避難訓練のとき、お客さん役をしていたけど、すぐ火を消したところがよかったし、白い服きた人が「こっちはですよ」って声かけてくれたことが良かった。
- (8) 冬場の避難は夏と違って雪があったりするし、昼間といっても温かいと滑ることが分かってよかった。
- (9) 北海道は家の中は冬は暖かいので薄着をしているけれども、実際逃げるときにそ

のまま着の身着のまま、慌てず、すばやく、まず靴下を履き、防寒着をきることになる。冬の避難訓練では、私はお風呂にいるときに避難することになることを想定し、冬期の避難訓練にて、軽装からの上着やコートを着て逃げる実験をしてみた。その結果、外出用の衣類を着る手間を含めても1分ほどしか差がないことが分かり、お風呂に入っているような状況でも着替えをして避難することができるんだなと思った。やってみたら、着込んで出ても実際に逃げている人の背中が見えて、遠くなく、時間も1分くらいしか変わらなかったのが慌てず、すばやくやればよいということが分かった。

(10) 防災グッズの中味を確認して、普段から使えるように練習することが大切だと分かった。

(11) 高齢者の多いグループホームでも避難訓練を実施し、利用者同士で助け合いながら、ふだんは外出しない利用者たちとともに安全な場所まで避難する練習ができた。特に、軽度の歩行困難のある利用者が、日ごろ港近くの国道脇で過ごしているので、同じ場所にいると想定して、遊びに来た若い利用者が国道まで呼びかけに行き、一緒に標高11mのグループホーム入り口まで歩いてくる練習をしたところ、ちょうど4分で戻ってくることができるとわかった。このことは、本人たちに大きな達成感と、避難できるという自信、そして安心をもたらした。

(12) 前の十勝沖地震の際、支援職員が誘導しようとしたが、かたくなに避難を拒んだ利用者がいた。今年度は、新しい共同住居の利用者たちが、彼女とともに停電時の避難訓練を夏と冬の2回行った。1回目より2回目の方がスムーズに避難でき、逃げ遅れた人がいないか確認し、ガス栓を閉めるなどお互いの役割もきちんとでき、自信

になった。

利用者たちから挙がった「さらに良くする点」は次の通りである。

- (1) 寝ている人を起こしてくれるかどうか、不安。地震あったけど起きられなかったことがあった。共同住居ではたいてい、睡眠導入剤を使っている人をみんな把握しているけれども、いつ災害が起きるか分からないので、普段からきをつけておくとうい。
- (2) 一時避難場所のカギの管理を委任されている方が近所にいるので、連絡先を確認する。
- (3) 津波注意報が出ているときの行動について、判断が難しいので、連絡網を充実させる練習をする。
- (4) 逃げるときに持っていくものを準備する。
- (5) 防災グッズの使い方が分からなかったため、普段から練習するようにする。

D. 考察

べてるの家では自分のことを自分で助けられるようになることを非常に重要だと考え、日常的に仲間とともに練習を重ねることを大切にしている。避難訓練を通して、災害時にも自分のことを自分で助けられるということを体験した。

今年度の避難訓練では、地震発生後、津波が来たという想定で一次避難場所まで逃げる練習を全グループホームで実施した。浦河沖地震を想定した津波からの避難訓練をべてるの家が行なうのは4年目になる。精神障害を持つ私たち当事者の実感として、最初は津波が来ても怖いということだけで何もせずに部屋にいたり、どうしたらいいのか分からず不安になっていたが、訓練を重ねるごとに、「ちゃんと練習どおりにしていれば助かるんだ」ということが分かってきた。

また避難の内容も具体的になってきた。退

院支援を重点的に行なっている共同住居では、声かけをする人、寝込んでいる人の役割分担をして一緒に逃げるといった練習をしている。精神障害を持っている人の多くはふだん服薬をしているので、夜は睡眠導入剤を飲み、ぐっすり寝てしまうことがある、そのため、そのときに地震が来たとしても一緒に逃げることができるよう、熟睡している人たちと一緒に声かけをして逃げられるという練習をした。実際にやってみたところ、声かけの人は、1度だけでは起きないかも知れないということを経験したし、寝込んでいる人の役をやった利用者は、声かけをしてもらって安心だったと言っていた。

浦河べてるの家では今年度から、国道沿いで「カフェぶらぶら」という喫茶店を始めた。そこでは車椅子を使っている人と一緒に避難して、4分以内に10m以上のところにいくことを目指した。カフェとしては初めての避難訓練である。今年度から参加した新しいスタッフも訓練に参加した。働いている人たちは、自分たちが働いているところの電気の消し方、ブレーカーの落とし方、ガス栓の閉め方が分かってよかった、自分たちの施設について分かってよかったという。

また、すべての共同住居、グループホームで避難グッズを使う練習も行った。手回し式懐中電灯やラジオを使ってみたら思いのほか使い方が難しかったり、実際に使い慣れていないと使えないことが分かり、避難グッズは避難するときだけにみればいいのではないということも、使ってみて初めて分かったところである。

このほかに、浦河赤十字病院のある東町地区にて、連合自治会により開催された防災学習会には、3つの共同住居、グループホームから15人の利用者が参加し、一泊避難所体験も3人の利用者、2人の職員が参加し、地域の方による図上訓練などから地元の安全な避難方法を教わった。また同じく東町連合自

治会で行なわれた冬期避難訓練にも15人の利用者が参加して、水害の際の避難方法を学び、電気が通っていない一次避難所の寒さや、アイスバーンの危険性を体験した。べてるでも冬の避難訓練を毎年やっているので冬の対策は大事であることが分かってきた。

E. 結論

浦河べてるの家の利用者たちはそれぞれ自分自身を助けることを重要なテーマとして取り組んでいるが、防災への取り組みも同じ姿勢で取り組むことで達成できることがわかった。

実際に町民と共に避難するような災害が発生した際、避難所において特別な配慮をしてもらいたいかどうかを考えた場合、人の多い環境に適応しにくいという精神障害の特徴から、長期間になれば間仕切りなどが欲しいなどの要望が出る可能性はあるが、浦河町はそれほど大きな町ではないので、こちらの希望をお願いするばかりでは現実に対応できないと思う。だから自助、自分を助ける方法を考えていくことが基本だということ、利用者たちが自然に体得してきている。

避難訓練は1年に2回だが、普段から防災を身近に感じて備えることが大事だと感じている。

これまで繰り返し避難訓練をしてきたことで、2月28日のチリ沖地震発生に伴う津波警報発令時には休日だったにも関わらず、いつもの練習とおりにしようということでそれぞれ海沿いの共同住居、グループホームの利用者たちが高台の避難場所に逃げることができた。

避難している時間も最大で約9時間と長時間にわたったが、大きな混乱もなく、みなで助け合いながら過ごせたことは、普段からコミュニケーションを大切にしている、災害時に何に気をつけていけば安全か練習をしながら身に付けていたことの成果だろう。他方、

普段練習していない避難所での滞在時間の使い方、スタッフの連携の仕方について、練習をすることが今後の課題だと分かってきた。次年度も引き続き、防災事業をやっていきたいと思う。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

①論文発表

なし

②学会発表

- Satoko Akiyama, Shoko Katogi, Rika shimizu, Aya imahori. "Disaster Preparedness for Persons with Mental Disabilities Project by Bethels House." The 2nd International Conference on Disaster Preparedness for Persons with Disabilities 12-13 May, 2009.
- 池松 麻穂、吉田めぐみ、河村 宏. 取り組み事例の報告. 障害者放送協議会シンポジウム「障害者と災害」. 2010年3月12日. 東京.
<http://www.normanet.ne.jp/~housou/03>

資料Ⅱ-4-1



津波注意報発令中の
就労施設からの夏の避難訓練（ニューベてる）



近くの独居高齢者への安否確認
（リカハウス）



就労施設とグループホームからの冬の避難訓練（左セミナーハウス、右カフェぶらぶらざ）



清水が用意した非常持ち出し用グッズ



共同住居・GHでの防災グッズの確認
（おざき荘・ぴあ）

日時	実施場所	夏の避難訓練
		テーマ
9/29 13:00	セミナーハウス (標高 3.9m)	<p>昼食後、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。</p> <p>①DGHは部屋からの避難。防災リュック、先頭を決める。歩行困難な人は車椅子で避難。</p> <p>②通所メンバーは清掃、製麺、生活介護活動の活動場所からの避難。</p> <p>③昼食づくりをしているスタッフも一緒に避難訓練。</p>
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	27 人 きらら亭 (10m) 日高支庁 (標高 17m)
9/29 15:00	きれい荘・東町 地区アパート	日赤病院ダイケアにて大判地図から避難経路を確認する図上訓練を実施。東町地区のアパートに個別に住むメンバーも参加。あわせて防災グッズの受け渡しと説明。
	参加人数	8 人
9/29 16:00	おざき荘・びあ (標高 10.5m)	<p>退院促進事業にて退院体験が行なわれる住居。MT 中に大地震が発生し、住居倒壊の危険がある場合を想定。</p> <p>睡眠導入剤を飲んで寝ている人を起こし、防災リュックをもって全員で避難。避難場所が開いていなかったときのために、ふれあい会館の鍵を預かっている方の連絡先を確認した。</p> <p>1 回目の避難訓練に参加できなかったメンバーのために、2 回目の避難訓練を実施した。</p>
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	16 人 なじ 浦河町ふれあい会館
9/29 16:00	フラワーハイツ (標高 11m)	<p>MT中に大地震がおこり、住居倒壊の危険があることを想定。</p> <p>初めての避難訓練なので玄関で慌てて転ばないように注意する。</p> <p>避難場所についたら、安否確認の連絡を世話人にする。</p>
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	5 人 なじ 浦河町ふれあい会館
9/30 10:00	ニューベてる (標高 4m)	<p>サモア沖地震による津波注意報が発令されており、サイレン音などが聞こえる中でも落ち着いて避難する練習をした。</p> <p>1 階と 2 階の、それぞれの作業場所から、先頭と最終確認をする人を決め、全員で避難。歩行困難な人には車椅子で避難。見学者の誘導も行なった。すばやく逃げるため、建物を出てから靴をはく練習を行なった。</p>
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	44 人 立正佼成会 (標高 14m) ファミリースポーツセンター

9/30 16:00	リカハウス (標高 55m)	夕方、地震発生に伴う停電が発生したときを想定。初めての避難訓練なので皆で玄関を出ることが目標。 ①非常等のもと足元に窓ガラスが落ちていないか確認し、懐中電灯と防災リュックを見つけ、部屋にいるメンバーに声を掛け合って玄関前の広場まで避難。 ②近所に住む一人暮らしの高齢者のところへ安否確認に行く。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	7人 なし リカハウス
10/01 13:00	カフェぶらぶら ざ (標高 3.9m)	カフェ開店中に地震が発生、津波警報も発令されたことを想定。 ①お客様を誘導して避難。移動困難な 2 人のメンバーは車椅子を利用して避難。 ②部屋からの避難。 車椅子利用者は浦河測候所、その他は全員ファミリースポーツセンターまで全員で歩くことを目標とする。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	20人 浦河測候所 (標高 30.4m) ファミリースポーツセンター
10/01 16:30	GH べてるの家 (標高 11.5m)	日中、地震発生後、津波警報が発令されたことを想定。初めての避難訓練なので、GH の標高と避難経路の注意点を知り、全員で行動することが目標。 ①国道沿いにいる歩行に困難を抱える O さんを迎えに行き、GH 前まで誘導する練習。 ②GH の中では危険が高くなったときのことを想定し、あまり外出しない高齢のメンバーとともにファミリースポーツセンターをめざして移動する練習。土石流危険地区を過ぎる目印となるカーブミラーをゴールとする。 ③近くの駅前ハウスからも、ファミリースポーツセンターを目指して一緒に避難しつつ、歩行補助をする練習をした。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	14人 なし ファミリースポーツセンター
10/01 18:00	しおさい荘 (標高 6m)	MT 中に地震が発生し津波が起こる恐れがあると想定。 防災隊長 (メンバー) を中心に、茶の間から避難。ちのみ川沿いの歩道 (3.3m) が一番危険。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	7人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階

10/01 18:00	きれい荘 (標高 5.5m)	夜に地震発生による津波警報が発令されたことを想定。 ひきこもりがちのメンバー、ペットとともに、防災リュックを持って避難。東町の海沿いに住むほかのメンバーたちとトランシーバーで連絡し、場所を確認して安心できるようにする練習をした。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	4 人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階
	東町アパート同居者	夜に地震発生による津波警報発令を想定。 まずそれぞれのアパートから出て、歩きながら近くに住むメンバーと小さなグループを作って避難。初めてなので、自分が今どこにいるかトランシーバーで連絡し、自宅からの避難経路は夜になるとどのようになるか確認した。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	6 人 浦河高校 (標高 7m) 浦河高校 3 階

日時	実施場所	冬の避難訓練
		テーマ
2/18 13:30	カフェぶらぶら ぎ・レインボー ハウス (標高 3.9m)	カフェ開店中に地震が発生、津波警報も発令されたことを想定。 ①お客様を誘導して避難。移動困難なお客様がいることを想定し、車椅子に乗る人の役をメンバーが行い、誘導と車椅子介助を練習する。初めてキッチンからの避難訓練を行う。ストーブ、コンロのガスの元栓をしっかり締めたことを確認して避難。 ②レインボーハウスの部屋、入浴後で薄着の状態からの避難。雪道なので注意する。今回の避難目標は旧浦河測候所。 ③防災グッズ (特に手回し式充電器つき懐中電灯兼携帯ラジオ) を使って みて、使い方を確認。
	参加人数 標高 10m の目印 一次避難場所	23 人 浦河測候所 (標高 30.4m) ファミリースポーツセンター
2/19 17:00	リカハウス (標高 55m)	夜、地震発生に伴う停電を想定。 ①実際に電気を消し、非常等のもと足元に窓ガラスが落ちていないか確認し、懐中電灯と防災リュックを見つけ、部屋にいるメンバーに声を掛け合って玄関前の広場まで避難。 ②近所に住む一人暮らしの高齢者のところへ安否確認に行く。
	参加人数 標高 10m の目印	9 人 なし