新型コロナウイルス

避難生活お役立ち
サポートブック

2021年5月26日発行（第4版）
今後最新情報に基づき、随時更新予定

認定 NPO 法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）
避難生活改善に関する専門委員会
〈主管：認定 NPO 法人レスキューストックヤード（RSY）〉

はじめに

このサポートブックは、避難生活がはじまった時に、新型コロナウイルスを始めとする感染症の予防や蔓延防止のために、『知っていれば、誰でもできるちょっとした配慮』を分かりやすくまとめたものです。

引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されている中、災害が発生、またはそのリスクが高まった場合、まず市民は、自宅等が危険な時は迷うことなく避難しなければなりません。しかし、現在の指定避難所等では、多くの避難者と集団生活を送らざるを得ない可能性があります。

こうした状況をできるだけ避けるため、自治体はホテルや旅館等の施設を新たに避難所として開設できるよう準備を進めています。

また、可能な場合は、親せきや知人宅への避難を推奨しています。それ以外にも、実際の被災地では、多少危険でも自宅に留まったり、車中泊をしたりするなど、様々な避難生活が行われるでしょう。

しかし、たとえいかなる状況にあっても、避難者や避難者を支える支援者が適切な対処方法をきちんと理解し、事前を含めた対策を徹底することで、感染拡大を最小限に食い止めることが求められます。

私たち一人ひとりが、本書を参考にして、避難生活で命と健康と尊厳を守るために、今からできることを確実に進めていきましょう。また、その際には、できる限り自治体の防災部局や保健福祉部局とも連携しながら準備を進めていきましょう。

※都道府県には、新型コロナウイルスの「警戒ステージ」または「警戒レベル」が設けられています。段階によって移動や炊き出し、サロンなどの活動範囲への制約、外からの支援の受け入れの考え方などが変わるため、常に新しい情報収集に努めましょう。

※今後も状況に応じて、随時更新していきます。

このサポートブックの対象者

- 避難所の開設・運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方に対応する市区町村職員
- 被災した地域の自治会・町内会役員、NPO、避難施設として期待されている施設の管理者など、一般の立場からボランティアとして避難所の運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方の対応に関わる人
- 原則として、被災地から要請を受けて入る外部からのNPOなど
- 避難者全般

新型コロナウイルスの影響下における避難生活の大前提

- 災害発生後に、水害による浸水や地震、津波、家屋倒壊の危険性がない場合は、感染リスクの低い自宅や親せき宅など、「少人数・個別空間」での避難を優先させましょう。
- やむを得ず避難所へ避難しなければならない方々に対しても、できる限り「少人数・個別空間」が確保される必要があります。そのために、指定避難所に大勢が集まるのではなく、ホテル・旅館等の宿泊施設はもちろんのこと、避難所指定されていない公民館や民間施設などへの避難も行う必要があります。
- 新型コロナウイルスの感染を疑う方が避難してきた場合でも、受け入れ拒否の即答は、差別や排除につながります。どんな状況下であれ、一人ひとりの尊厳が守られるよう、病院への移送や、個室が確保できる場所を探すなど、対処に最善を尽くしましょう。
- 指定避難所やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難していて、生活の困りごとや不安のある人に対しては、行政だけではなく、地域のいろいろな団体や、地域住民らの連携によって、支援ができる体制をつくりましょう。
- ボランティア等の支援者は、健康チェックや衛生対策を徹底し、常に「被災地域にウイルスを持ち込まない」「被災地域からウイルスを持ち帰らない」「被災者やボランティア同士で感染を広めない」ことを心がけましょう。

目次

本書

どこにいても、一人ひとりが守ること ～避難者・支援者の方へ～ …… 2～7

1．　3密（密閉・密集・密接）を避けましょう …… 2
2．　汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう …… 2
3．　こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう …… 2
4．　常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう …… 4
5．　食器や洗面用具、タオルを他の人と共用しないようにしましょう …… 5
6．　身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう …… 6
7．　心身の健康の維持に努めましょう …… 6.7

学校や公民館などの避難生活で、気を付けること ～避難所の運営に関わる方へ～ …… 8～23

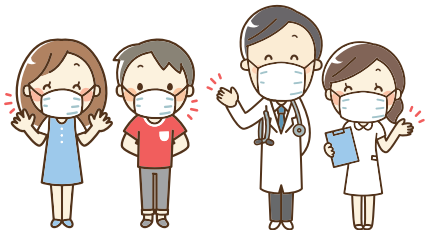
1．　避難施設の例 …… 8
2．　避難先として考えられる場所と避難施設の役割分担 …… 8
3．　レイアウトの作り方 …… 9
4．　運営スタッフの服装 …… 12
5．　受付の設置 …… 13
6．　新型コロナ感染者(A)、新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)が利用する(隔離できる)部屋の設置 …… 15
7．　一般避難者（D）が利用するスペースの設置 …… 17
8．　衛生環境（共通） …… 18
9．　主にその他一般の人（D）に協力してもらうこと …… 21
10．相談体制 …… 22
11．ボランティアの受け入れについて …… 22
12．避難所準備物一覧 …… 23

資料集

資料①「3密を避けましょう」ポスター …… 24
資料②「正しい手の洗い方」ポスター …… 25
資料③ 消毒液の種類と用途 …… 26
資料④「手作りマスクの作り方」 …… 27
資料⑤ おう吐物の処理方法 …… 28
資料⑥ こんなときどうすればいい？心の健康Q&A …… 29
資料⑦ 手作りフェイスシールドの作り方 …… 30
資料⑧ 手作り感染予防着（ガウン）の作り方 …… 31
資料⑨ 感染予防具の脱ぎ方 …… 32.33
資料⑩〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート …… 34
資料⑪ 共用場所の掃除のポイント …… 35
資料⑫ 新型コロナウイルス(COVID-19)に関する電話相談窓口一覧 …… 36
資料⑬ 2020年７月豪雨災害コロナ禍における避難所運営工夫事例10選 …… 56

参考資料一覧 …… 66

どこにいても、一人ひとりが守ること～避難者・支援者の方へ～



1．3密（密閉・密集・密接）を避けましょう

換気の悪い
密閉空間

手の届く範囲に多くの人がいる
密集場所

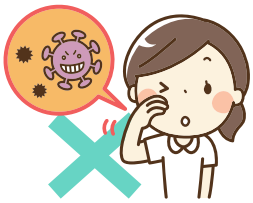
近距離での会話や発声をする
密接場面

お互いの距離は
原則2m以上
無理ならマスク着用を
条件に1m以上あける

★資料①「3密を避けましょう」
ポスターは、P.24へ

2．汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう

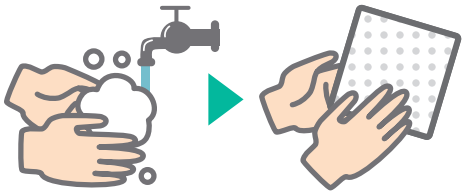
ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分に注意しましょう。



3．こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう

手洗いの基本

流水と石鹸で手を洗い、
ペーパータオルで拭く



※断水の時は、アルコール消毒または除菌シートを利用する

★資料②「正しい手の洗い方」ポスターは、P.25へ

コラム

断水の上、石鹸とアルコール消毒液もない！どうやって手を洗う？

手についたウイルスを少しでも減らすために、ウェットティッシュや除菌シートで拭きましょう。それが無ければ、ペットボトルの飲料水を含ませたティッシュで拭くのも効果的です。また、おにぎりやパンを食べる時などは、中身に直接触れるのを避け、包装袋だけを持ったり、ラップやきれいなポリ袋等に包んで食べるなど工夫しましょう。

注意しましょう！

蛇口からの感染の危険性について

水道の蛇口に、感染した人の唾が飛び、蛇口を閉める時に手にウイルスがついて、職場の中で集団感染が広がったと思われる事例がありました。

可能であれば、水道の蛇口は、非接触の自動水栓が好ましいです。手回しやレバー式の蛇口の場合は、手を洗うときに一緒に蛇口を洗う、蛇口をペーパータオルで閉める、蛇口を閉めた後に手指をアルコール消毒する方法などがあります。除菌すべき場所の一つとして覚えておきましょう。

また、うがいや歯磨きをするときは、吐き出した水が飛び散って蛇口にかからないよう、十分に気をつけましょう。

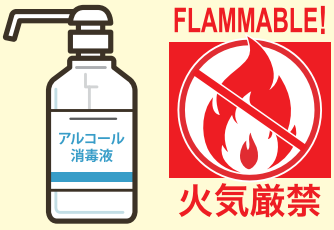
手洗い・アルコール消毒のポイント

- 乾燥時に、他の人とタオルやハンカチを共有しない（ペーパータオルの使用が望ましい）。
- 手を拭くものがない時は、自然乾燥させる。
- アルコール消毒は、効果を発揮させるために、必ず手を乾かしてから使用する。

注意しましょう！

消毒用アルコールについて

- 消毒用アルコールは蒸発しやすく、近くに火気があると引火するおそれがあります。設置付近では、喫煙やカセットコンロ、ストーブなど火気の使用はやめましょう。また、容器が膨張して破損することがあるので、直射日光や高温になる場所を避け、風通しの良い場所に設置・保管しましょう。
- アルコール濃度は、手指消毒の場合、濃度70%以上95%以下が推奨されています。
  ※ただし、70%以上のアルコールの入手が困難な場合には、60%台でも効果があることが認められています。
- 手指をアルコール消毒する時は、消毒後にしっかり乾燥させましょう。ぬれた状態で目などに触れると、傷つける危険があります。



★資料③「消毒液の種類と用途」は、P.26へ

注意しましょう！

消毒液の誤飲（ごいん）について

海外を含め、アルコール消毒液または、ペットボトルに移した次亜塩素酸ナトリウム（ハイターやブリーチなど）等の消毒液の誤飲による事故が多発しています。多くは、子どもが飲んでしまったケースですが、認知症の方や日本語のわからない外国人、知的障がいのある方へのリスクも心配されます。特に、次亜塩素酸ナトリウムは、子どもの手の届かないところに置きましょう。

販売されている容器のまま使うのが原則ですが、どうしてもペットボトルや、小分け容器に入れる必要がある場合には、飲み物などのラベルははがして、中身をきちんと書いておきましょう。

また、次亜塩素酸ナトリウムを薄める時は、使う分だけ作るようにし、作り置きはしないようにしましょう。

（参考：P.5 コラム７）

手洗い・アルコール消毒のタイミング

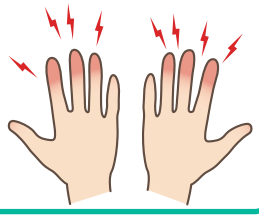
- 顔に触れる前後
- 食事準備の前
- トイレ使用の前後
- ドアノブ、スイッチ、テーブル、椅子、パソコン、タブレットなどの共用部分や物に触れる前後
- 鼻汁や痰に直接触れた、または汚れのついたティッシュに触れた後
- 吐物・排泄物など、体から出てきた物を片付けた後（使い捨て手袋着用）
- 使い捨て手袋を脱いだ後
- マスク着脱の前後
  ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
- 飲食の前
- 掃除の前後
- 外出先から帰ってきた後
- 傷口に触れる前後（使い捨て手袋着用）
  ※使い捨て手袋が破れた場合、感染リスクが高まるため
- 汚れた衣類や寝具等に触れた後

＊見た目で手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取る。

コラム 2

アルコール消毒で手が荒れた！どうすればいい？

夜寝る前にハンドクリームをつけるなど心がけましょう。あまりにひどい状態で、掃除や配膳などの作業をする時は、使い捨て手袋をつけて荒れた手を保護し、その上からこまめにアルコール消毒すると良いでしょう。使い捨て手袋がない場合は、食事の前に手洗いのみ行い、共用の場所を触らないようにしましょう。



コラム 3

うがいは必要か？

実は、うがいの感染予防の効果は、科学的に証明されていないので、海外では、うがいを呼びかけることはほとんどありません。とはいえ、外出して砂ぼこりが口に入ったりすると、うがいをしたい場合も多いでしょう。うがいをする時は、吐き出した水が飛び散らないように、なるべく、流し台に近づき、低い位置で、ゆっくりと吐き出すようにしましょう。また、うがいの後は、流し台全体をきれいに水で洗い流し蛇口は消毒しましょう。

注意しましょう！

うがい時の誤嚥（ごえん）性肺炎の危険性について

上を向いての「ガラガラうがい」は、むせた場合に水分が気管支に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす危険が伴います。むせやすい人がうがいをする時は、「クチュクチュ、ペッ」と口の中を軽くゆすぐイメージで行いましょう。

4．常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう

マスク着用のポイント

▶**一度付けたら首から上（特に目・鼻・口）は触らないように気をつける。**

マスクがない時

せきやくしゃみをする時、
マスクやティッシュで口や鼻を覆う。
ティッシュはすぐ捨てる。
とっさの時は袖で覆う。
汚れた手は必ず手洗いすること。

★資料④「手作りマスクの作り方」は、P.27へ

コラム 4

飲食時の注意点とマスクの保管方法

新型コロナウイルス感染症のリスクが最も高い場面は、飲食時の飛沫感染です。食事中は会話をせず、食事が終わってからマスクをして会話をしましょう。どうしても食事中に話をしたい時には、「他の人の食べ物、飲み物に唾をかけない」ことが大事です。話す都度、マスクを付けるか、ハンカチで口を押えるなどして周囲に配慮しましょう。食事などでマスクを一時的に外すときは、テーブルに置くと、マスクが汚染されたり、マスクでテーブルを汚染することにつながります。下記のようにしましょう。

水分補給時など、マスクを一時的に外したい場合

- マスクのひもを片方だけ外す
- マスクがぶらぶらしないよう、ひもの部分を手で押さえる

- 飲み終わったらマスクをつける

食事の時の脱いだマスクの保管方法

清潔な袋に入れたり、ティッシュで包んだりして、ポケットやバッグ、卓上に置くなど保管します。

マスクの両面は汚染されている可能性があるので、触れないよう気を付けましょう。

コラム 5

マスク着用の効果と注意点

マスクを着用すると、人への感染を防ぐと同時に、吸った空気に湿気を与えて喉が潤う効果もあります。それによって、のどや気管などにある繊毛がウイルスなどを外に出す働きを助けることにもつながります。しかし、暑い時期は熱中症の危険が高まります。また、のどが潤うことで、乾きを感じにくくなり、脱水症の危険も高まります。夏場は特にこまめに水分補給し、周囲との距離を十分に取った上で、マスクを外すなどの対策をしましょう。

5．食器や洗面用具、タオルを他の人と共用しないようにしましょう

避けたい共用シーン

- 同じお皿からおかずを食べる
- コップの回し飲み、箸の使いまわし
- くし・髭剃り・歯ブラシ、タオルなどの使いまわし
- 個人の携帯電話やタブレットなど端末の貸し借り

★資料③「消毒液の種類と用途」は、P.26へ

コラム 6

携帯電話やタブレットなどの端末はどうやって消毒すればいい？

端末を、次亜塩素酸ナトリウムで消毒するとさびやすく故障の原因になるので、消毒の後は水拭きしましょう。2度拭きが煩わしい場合は、チャック付きのビニール袋で密閉したり、ビニールシートなどで保護して使用し、その上から消毒しましょう。 除菌シートであれば、直接拭いても問題なく利用でき、２度拭きの必要もありません。

コラム 7

次亜塩素酸ナトリウムってなに？

次亜塩素酸ナトリウムは、塩素系漂白剤ともいい、ハイターや、キッチンブリーチなどの名称で市販されています。いろいろなウイルスや細菌などに消毒効果があります。

・ドアノブ、床、調理用具などを消毒する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.05%

※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ1杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる

・吐物や便を処理する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.1%

※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる

ペットボトルキャップ
1杯の目安は5mlです。

市販されている泡タイプのハイターやキッチンブリーチは、あらかじめ濃度が薄めてあるのでそのまま使えます。

★資料⑤「おう吐物処理の方法」はP.28へ

注意しましょう！

次亜塩素酸ナトリウムの有毒ガス発生について

次亜塩素酸ナトリウムは手荒れを起こしやすいため、使うときには手袋をしましょう。濃度が濃い次亜塩素酸ナトリウムは、塩素ガスが発生するため換気をしながら使いましょう。また、『混ぜるな危険』と言われるように、トイレ用洗剤、食酢、アルコール製剤などで酸性タイプのものと混ぜると、有毒な塩素ガスが大量に発生するため注意が必要です。

次亜塩素酸水は次亜塩素酸ナトリウムとは別物ですので混同しないよう気をつけましょう。

コラム 8

次亜塩素酸水について

次亜塩素酸水は、20秒以上浸けておかないと消毒効果が発揮されません。短時間で消毒をするためには、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールを使うのがよいでしょう。また、次亜塩素酸水やその他の消毒液を、除菌のために空間噴霧すると、眼や皮膚に付いたり、気管支の弱い人などが吸い込んだりして健康影響のおそれがあることから推奨されていません。

6．身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう

効果的な掃除の方法

- **掃除の前後には必ず手洗い・アルコール消毒をする。**
- **居住スペースは1日1回、床用洗剤か、台所用合成洗剤を薄めた液で拭き掃除する。ウイルスの汚染が心配な場合は、次亜塩素酸ナトリウムやアルコール消毒を利用する。**
- **拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところへ一方向に拭き、ウイルスを広げないように注意する。**

コラム 9

居住スペースの掃除などの時には何を使えばいい？

500mlのペットボトルの水に、ペットボトルキャップ10分の１程度の台所用合成洗剤を加えて混ぜ、液を浸したペーパータオルで拭きましょう。ぬめりが気になる場合は、乾いたペーパータオルで2度拭きするとよいでしょう。それもない場合は、ペーパータオルを飲料水で濡らして、汚れをこそぎ落とすように拭きましょう。

7．心身の健康の維持に努めましょう

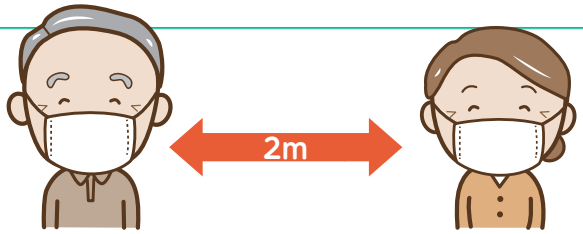
身体の健康維持

避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かしましょう。

POINT

外出時のポイント

- **外出時は必ずマスクを着用し、隣の人とは2m以上の距離を保ちましょう。**
- **居住スペースに戻る時は、必ず手洗い・アルコール消毒をしましょう。**



心の健康維持

感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖や不眠など心や体に様々な変化が起こりやすいと言われています。このような反応は特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然の反応です。ほとんどの場合は、状況が改善すると同時におさまります。

こころの疲れ「注意サイン」の一例

気分が落ち込む 、物事に集中できない 、よく眠れない、早く目が覚める 、イライラする、すぐに腹が立つ 、何をしても面白くない 、ミスや物忘れが増える 、感情がなくなったような気がする 、問題があるとわかっていても考えたくない。

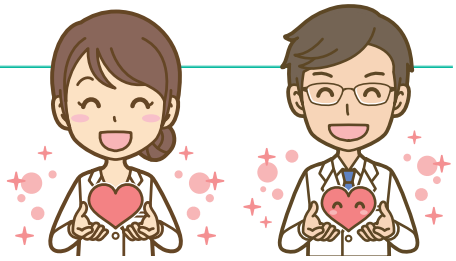
新型コロナウイルス感染症の対応者特有のストレス反応

「自分が感染したらどうしよう」「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安 、過度な情報収集 、活動への緊張感 、不全感 、孤立感や見離された感覚 、精神的消耗 、疲れやすさ 、罪悪感

上記のサインが現れたらストレスが溜まってきていることに気づいて、ストレスの軽減に努めましょう。

★資料⑥「こんな時どうすればいい？心の健康Q&A」は、P.29へ

お互いを思いやる気持ちを忘れずにいよう



新型コロナウイルスの流行というこれまでにない状況に直面し、私たちは強い不安を感じています。しかし感染への不安や恐れによって、特定の人や地域、職業などに対して偏見を持つ、嫌悪する、差別をするなどの行為は避けなければなりません。

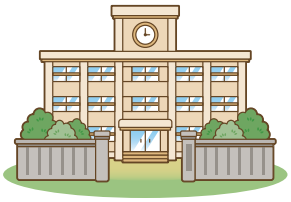
どのようなことが差別につながる？

- **特定の人、地域、国籍、職業などに対し「危ない」「悪い」というレッテルをはる**
- **上記の人などに対し、侮辱する、不快感を与える言動をする**
- **上記の人などに対し、犯罪者扱いをする、敵意を向ける**
- **ウイルスの流行を理由に仲間外れにする**
- **定かではない情報や噂を広める**

差別を防ぐ対策は？

- **確かな情報を取得する**
- **差別的な発言には同調しない**
- **どのような人に対してもねぎらいの心を持ち、敬意を払う**
- **誰もがかかる可能性がある病気であることを理解する**

学校や公民館などの避難生活で、気を付けること ～避難所運営に関わる方へ～



コロナ禍による、災害時の感染予防策として、政府からは「分散避難」への協力が呼びかけられています。この章では、それぞれの避難先で、正しく感染予防を行い、避難者一人ひとりの尊厳と活力を守るための生活環境の整え方や、配慮の方法をまとめました。

1．避難施設の例

指定避難所

学校を活用した一般的な指定避難所の例です。

通常は数百人規模を想定した収容定員がありますが、避難者同士の間隔をとるようにすると、通常より収容できる人数が少なくなります。

小規模避難所

町内会・自治会単位の公民館や集会場などを活用した小規模の避難所の例です。

写真の公民館は建物が21坪のため、収容人数は7人程度以下が好ましいと考えられます。

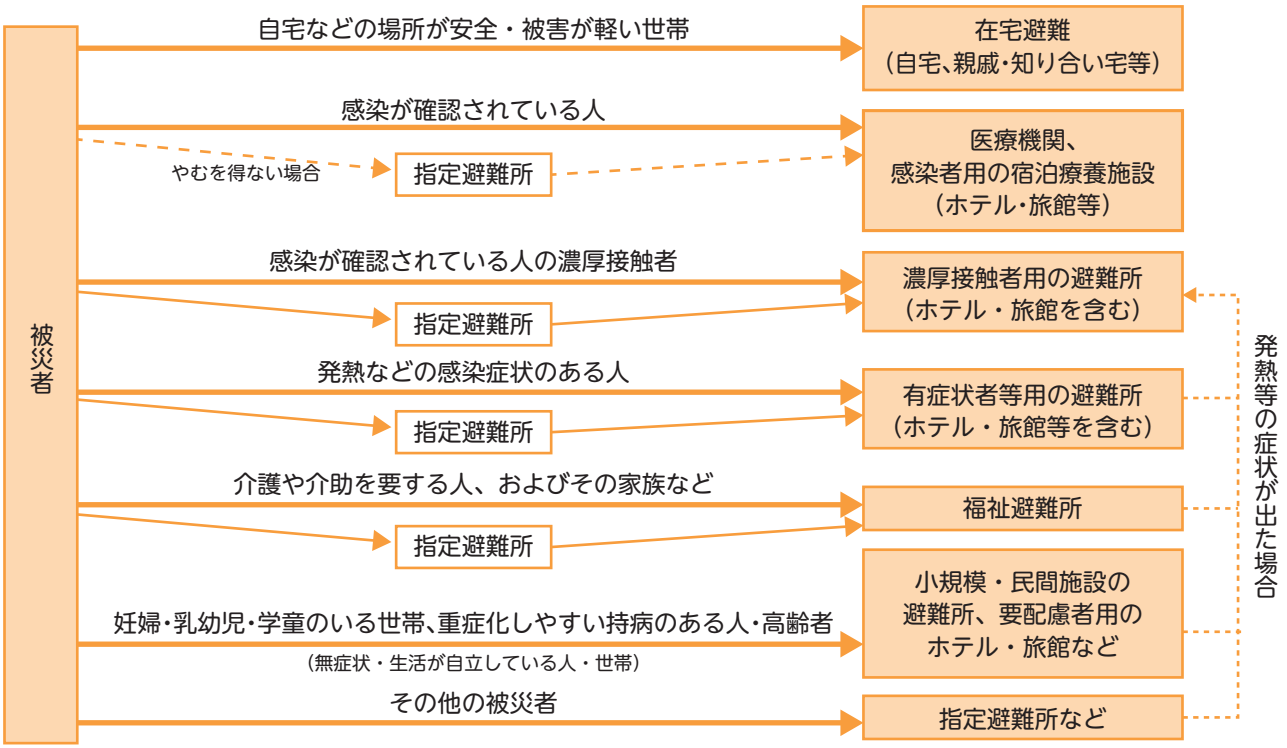
民間施設

地域にある民間施設を活用した避難所の例です。

写真の神社は、通常は無人で地域の氏子等が管理しています。拝殿が18坪、社務所が50坪程度のため、収容人数は合わせて20人程度以下が好ましいと考えられます。

2．避難先として考えられる場所と避難施設の役割分担

例えばこのように役割分担するなど、地域の感染拡大状況に応じた仕組みを作りましょう。
防災部局や、保健福祉部局が連携して、十分に検討されることが望ましいでしょう。



3．レイアウトの作り方

居住区分（ゾーニング）の基本

▶**最大の目的は「感染拡大の防止」。**
▶**受付の段階で、次ページの「健康状態チェックリスト」を参考に居住区分（ゾーニング）します。**

居住区分（ゾーニング）の目安表

ゾーン	居住区分名	判断基準 （健康チェックリストの項目）	対応
A	新型コロナ 感染者	1に該当の人	※できるだけ早く、宿泊療養施設または医療機関に移動できるように支援依頼する。
B-1	新型コロナ 濃厚接触者	2に該当の人	※個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。
B-2	症状のある人	3～6に該当の人※（状況により、7～12、17に該当の人）	※個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。
C	要配慮者	（A、B-1、B-2に該当せず）13～14に該当の人	※福祉避難所(13)や、家族のみの部屋が確保できる避難所など(14)へ移動できるよう支援依頼をする。
D	一般	その他の人	※15の人は、可能であれば個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。 ※15～17の人は必要な見守りや支援を行う。

・受付時に測定した体温が37.5℃以上の場合、感染リスクの無い持病等を除き、原則としてB-2とする。
※**次ページの「健康状態チェックリスト」7～12に該当する人は、感染症以外が原因の場合も多いため暫定的にD**として、保健医療関係者に連絡がとれたら相談をする。新型コロナウイルス感染が蔓延している状況の場合などは、予め関係者と協議の上、B-2とする場合もあり得る。なお、丁寧に症状を拾うとかなりの割合の避難者が該当する可能性があるため、B-2の収容人数を十分に確保する必要がある。
・17に感染したかもしれないと心配な症状の記載がある場合は、個別に保健医療関係者に相談し、必要によりB-2とする。
・受付担当者の判断で重症な感じがする場合（P14・コラム⑫「こんな症状が現れたら注意！」参照）には、なるべく早く保健医療関係者に連絡をとり指示を仰ぐ。
・B-1、B-2は、新型コロナウイルスに感染している人、感染していない人、その他の感染症の人がいる可能性があるため、同じゾーンでもなるべくお互いの接触が無いようにする。特に、トイレでの接触感染に気を付ける。
・Cは、本人・家族の選択を最大限に尊重し、一般の区画を希望する場合は、そこで生活できるよう、できる限りの環境改善に努める。
・D、Cは、無症状の感染者である可能性も考えながら対応する。
・個室や家族のみの部屋が確保できる避難所は、ホテルや旅館、研修所等が想定される。

レイアウトのポイント

▶**それぞれのゾーン間で人が接触しない動線を確保する。**

▶**居住スペースの利用は世帯単位とし、世帯と世帯の間は1m以上（できれば2m）あけるか、間にはできるだけ高さ2m程度のパーティションを置く**

▶**居住スペース内の通路は120㎝以上（車イスが通行・回転できる）の幅で設置する。**

▶**乳幼児や小学校低学年の子どもがいる家族、介護や介助の必要な高齢者や障がいを持つ人がいる世帯は、家族内で距離を保つのが難しく、また他の避難者のところに行ってしまう可能性もあるため、家族同士が密着した状態での居住もやむを得ない場合がある。**

▶**段ボールベッド等の寝具、その他の生活用品の使いまわしは避け、新しい寝具等の補充があれば利用者退所の都度に処分する。不足する場合は、P.20「洗濯物の対応」または、P.22「新型コロナウイルスの生存期間」を参考に、リユースする。ただし、感染が疑われる利用者が使った不要品は、ゴミ袋で密閉し、すみやかにゴミ集積場へ運ぶ。**

受付時　健康状態チェックリスト（例）

●太枠の中の項目についてご記入下さい。　　受付日：令和　　年　　月　　日

避難所名

氏名	性別	年齢

感染確認・健康観察中の人

1	新型コロナウイルスの感染が確認されていて自宅療養中でしたか？	はい・いいえ
2	新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在、健康観察中でしたか？	はい・いいえ

重要な感染症状（この1～2週間以内に始まった症状についてお答え下さい。）

3	発熱はありますか。または数日以内にありましたか？	はい・いいえ
4	咳はありますか？	はい・いいえ
5	下痢をしていますか？（1日複数回）	はい・いいえ
6	においや味を感じにくいですか？	はい・いいえ

その他の症状（この1～2週間以内に始まった症状についてお答え下さい。感染症以外でも現れやすい症状）

7	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？	はい・いいえ
8	全身がだるいなどの症状はありますか？	はい・いいえ
9	吐き気がありますか？	はい・いいえ
10	たん、のどの痛みはありますか？	はい・いいえ
11	からだにぶつぶつ（発疹）が出ていますか？	はい・いいえ
12	目が赤く、目やにが多いですか？	はい・いいえ

福祉避難スペースの対応を検討する要配慮者

13	避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？	はい・いいえ
14	乳幼児と一緒ですか？　妊娠中ですか？	はい・いいえ

感染した時に重症化しやすい基礎疾患のある人、保健医療の支援が必要な人

15	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、がんなどの持病はありますか？	はい・いいえ
16	現在、医療機関に通院して薬をもらっていますか？（15の人も再度記入下さい） （病名または症状：　　、薬は何日分ありますか：　　日）	はい・いいえ
17	気になる体調や心の変化、感染したかもしれないと心配な症状、避難所で配慮が必要なことなどはありますか？ 内容：	はい・いいえ

（以下は、受付担当者が記入します）

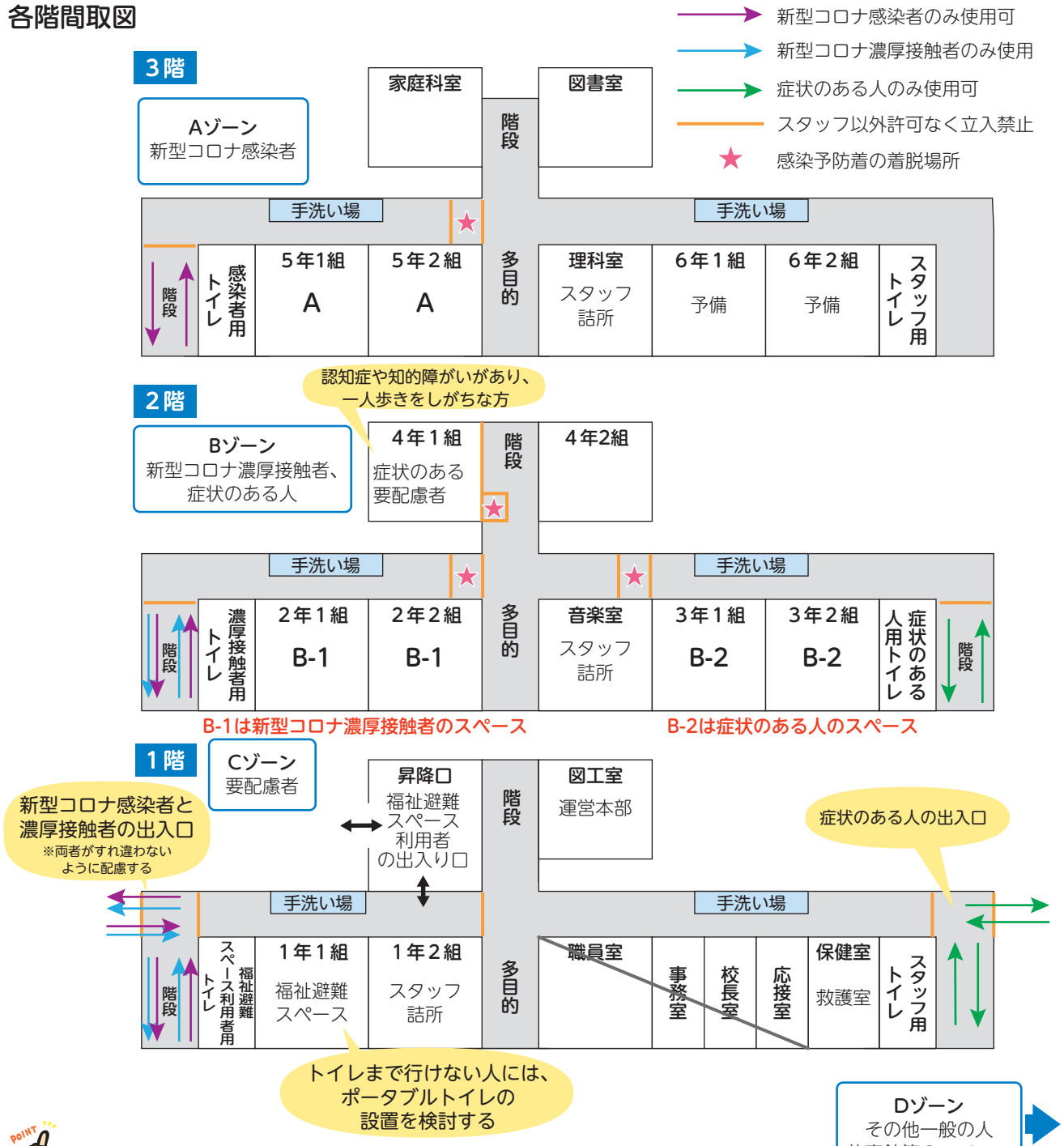
体　　温	℃	受付者名	
滞在スペース・区画			

※滞在スペース・区画欄には、避難する建物や部屋の名称および区画番号などを記入する

ゾーニングレイアウト（例）

Aゾーンの対象者は、医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

各階間取図



レイアウトのポイント

- **ABCDゾーンの人が使う部屋、トイレ・手洗い場は分け、お互いが交わらない動線をつくる。**
- **可能であればゾーンごとに、スタッフルームを設置する。**
- **ABは、行政職員や医療、看護、保健、福祉の専門職などが優先的に対応する。**

※避難施設の敷地内に複数の建物がある場合は、ABCDゾーン該当者をそれぞれ別棟で居住区分するのが望ましい。

※ゾーニングはできる限り、救護所の医療従事者や市町村の保健センター、保健福祉部局、または保健所などに相談しながら進める。

※また、ゾーニングの方法については、できるだけ災害発生前に、行政、施設管理者、住民自治会等で話し合いをしておく。

4．運営スタッフの服装

【マスクが必要な場面】

▶全ての生活場面（咳やくしゃみ、会話時に唾が飛ぶのを防ぎ、相手を感染させないため）

【使い捨て手袋が必要な場面】

▶吐物や排泄物、ウイルスが沢山ついている可能性の高いものに触れる場合

▶次亜塩素酸ナトリウムなど手が荒れやすいものを使う作業をする場合

▶手のケガしている場合や、手荒れがひどい場合

▶調理や配膳をする時

※使い捨て手袋を着用していても、こまめにアルコール消毒する。
P.4「手洗い・アルコール消毒のタイミング」を目安に、忘れないよう注意する。

【感染予防着（ガウン）が必要な場面】

▶感染者や症状のある人の介護や介助をする場合

▶吐物や排泄物などを掃除する時

【フェイスシールドが必要な場合】

▶マスクをしていない人と近い距離で話す必要がある場合

▶吐物や排泄物などを掃除する時に、しぶきが飛んでウイルスが顔につく可能性が高い場合

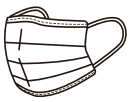
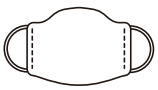
※フェイスシールドを着用するだけでは、自分の飛沫は十分に防げない。
マスクとフェイスシールドの着用はセットで行う。

★資料⑦「手作りフェイスシールドの作り方」は、P.30へ
★資料⑧「手作り感染予防着（ガウン）の作り方」は、P.31へ
それぞれの脱ぎ方および脱ぎ方の手順は、★資料⑨にイラストで紹介しています。P.32、33

コラム 10

フェイスシールド、マウスシールドの飛沫感染防止効果

マウスシールドは、口元を覆い切れていない分、すき間から唾が飛び散る可能性が高いので、飛散防止の効果は低いとされています。

	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
対策方法		不織布 	布マスク 	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18～34%	50%※	80%	90%※
効果		高 ←→ 低				
吸い込み飛沫量	100%	30%	55～65%※	60～70%※	小さな飛沫に対しては効果なし（エアロゾルは防げない）	

※豊橋技術科学大学による実験値

※参考：厚生労働省障害保健福祉部（令和2年12月作成）「障害福祉サービス施設・事業所職員のための感染対策マニュアル」

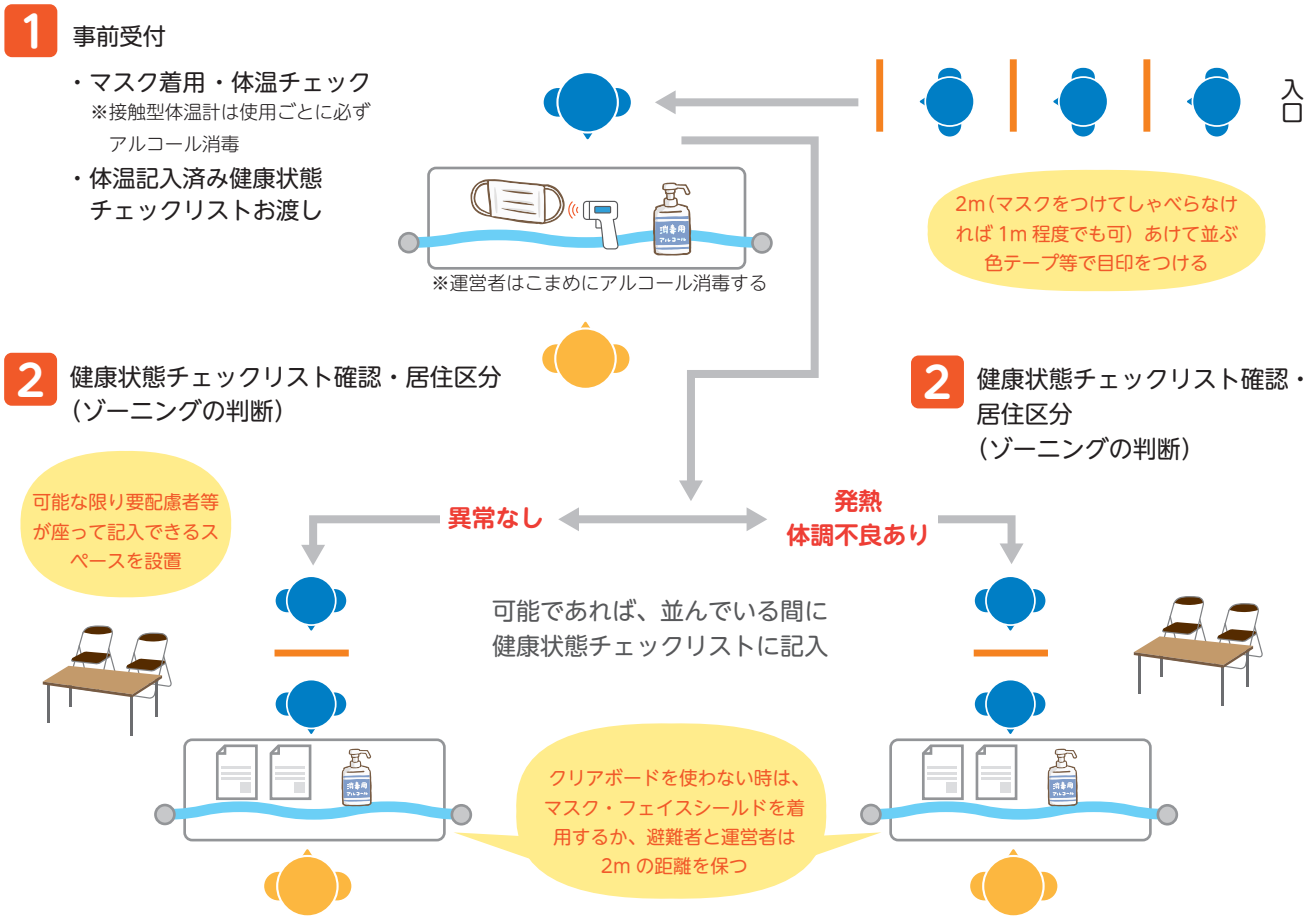
「吐き出し飛沫量」▶ 話した時や咳をした時に、マスクやシールドの外まで飛ぶ唾の量

「吸い込み飛沫量」▶ 息を吸ったときに、マスクやシールドを超えて人の唾や、空気中に浮いているウイルスを吸い込んでしまう量

5．受付の設置

受付レイアウト（例）

※A～D の区分は P11 ゾーニングレイアウト図に対応
※避難者カードの記入場所は各居住スペースの出入口に設置
※混雑時は避難者カードと居住スペースで記入してもらい、後ほど回収でも可



受付の手順

1 事前受付／避難者にアルコール消毒、マスク着用の声かけ、体温チェックを行い、体温記入ずみ健康状態チェックリト（P.10参照）渡し、残りの項目を記入してもらう

※接触型体温計は、使用ごとに必ずアルコール消毒。

※健康状態チェックリストは、一人1枚記入。

※「発熱または体調不良あり」と「異常なし」の方を分けて、2へ案内。

2 健康状態チェックリストを確認し、居住区分の目安表（P.9参照）に従って、専用スペースを決定する

※世帯の中に異常なしの人と、発熱・体調不良ありの人がいる場合は、希望をきいて、状況に応じて判断する。

※使用済みの筆記用具やバインダーはアルコール消毒する。

3 専用スペースへご案内し、避難者カード（名簿）へ記入してもらう

※避難者カード（名簿）は、自治体で作成されている避難所運営マニュアルのひな型を参考にする。

※避難者カード（名簿）は、1世帯1枚作成する。

コラム 11

非接触型体温計で熱がうまく測れない！

非接触型体温計を使用する時は、一般的に額の温度を測りますが、寒いところにいた人や、汗をかいている人など、低い数字がでてしまうことがあります。そんな時は、袖を引き上げてもらって手首で計ると良いでしょう。それでもうまく測れなかった場合は、接触型体温計を利用します。その際は、使用ごとに必ず消毒することを忘れないようにしましょう。なお、熱が無くても新型コロナウイルスに感染している場合がありますので、注意しましょう。

受付時のポイント

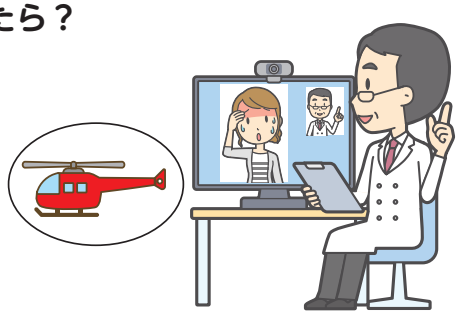
- **健康チェックで問題がなかったとしても、必ず安全という訳ではないため、3密の回避、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用を守るよう注意喚起する。**
- **介護や介助が必要な、高齢者や障がいを持つ人がいる世帯、妊婦・乳幼児世帯が来所した場合は、優先的に対応する。**
- **受付を担当する人は、マスクを着用し、対象者に直接触れた時には、アルコール消毒する。**

※マスクを着用していない対象者と接触するときはフェイスシールドも着用しましょう。

コラム 12

すぐに医療機関に運べない環境で状態が悪化したら？

道路が寸断されている場所で重症患者が発生し、ヘリコプターなども含めて救助に来て欲しいことを、市町村の保健センターや保健福祉部局、または保健所などに伝えましょう。救助に時間がかかりそうな場合は、オンライン診療を受けたい旨を連絡し、医師と連絡がついたら病状を伝えて指示を受けましょう。それらの到着を待つ間は、患者に下記の対応をしましょう。



こんな症状が現れたら注意！

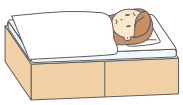
顔色：顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている

呼吸：急に息苦しくなった、息が荒くなった（呼吸数が多くなった）

心臓：胸の痛みや圧迫感がある、脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

意識：もうろうとしている（返事がない）、ぼんやりしている（反応が弱い）

寝る姿勢



- **仰向けの他、肺炎の程度や肺のどこに広がっているかによって、座る姿勢や、うつ伏せ寝の方が楽な人もいるため、本人が少しでも楽な姿勢で寝ていただく。**
- **吐き気がある時は、横向きが良い。**

水分補給

- **発熱や下痢をしている場合などは、特に脱水になるおそれがあるため、スポーツドリンクと水（お茶でも可）を同じ分量ずつ飲んでもらう。（手に入らなければどちらか一方でも可）**
- **水分を飲むときは座った方がむせにくい。飲むのを手伝う時には、むせて吐き出しても自分が浴びないように、横から手伝う。**
- **本人が水分を取りたがらない場合、その理由を、本人や家族に確認する。その上で、半日に1回以上程度尿がでていれば、無理に飲んでもらわなくても良い。**

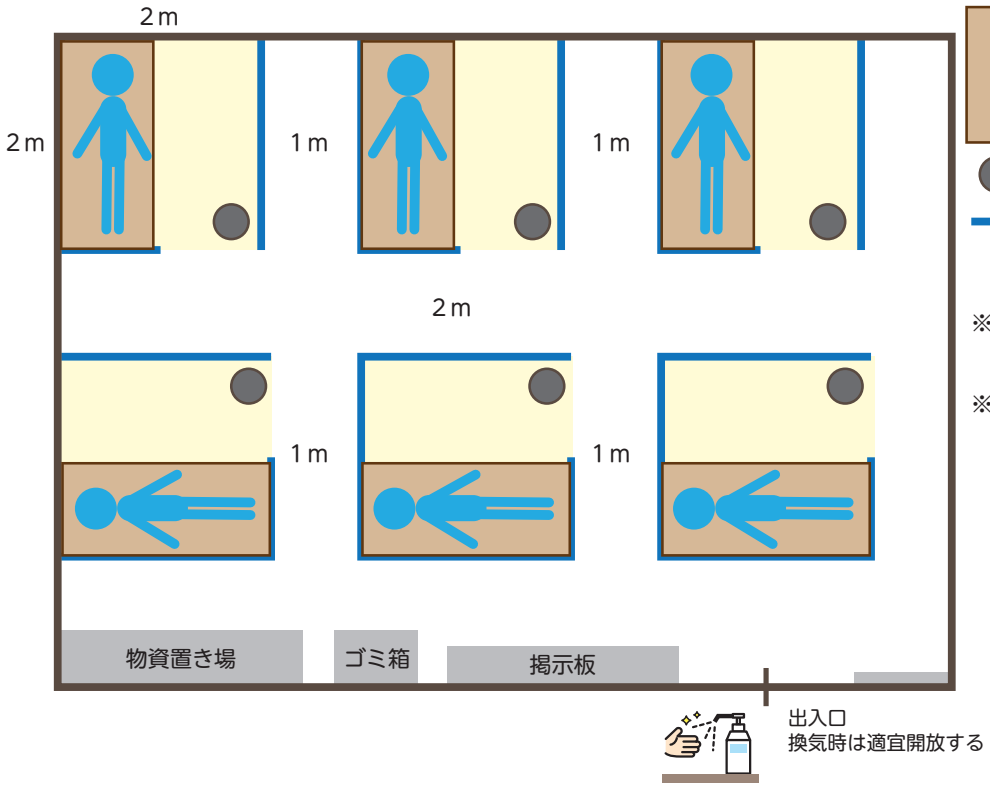
6．新型コロナ感染者（A）、新型コロナ濃厚接触者（B-1）、症状のある人（B-2）が利用する（隔離できる）部屋の設置

避難所においては、このような部屋の設置が推奨される訳ではなく、新型コロナ感染者等は医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

部屋に必要な条件

- **壁やドアなどで完全に一般の居住スペースと仕切られている部屋。**
- **トイレや手洗い場・動線が一般の避難者と完全に分かれている。**
- **窓や換気扇、サーキュレーターなどがあり、換気ができる。**
  ※扇風機やサーキュレーターは窓や、ドアの外側の方向に向けて換気する。
- **ストーブやエアコンがあり、湿度や温度が管理できる。**
- **救急搬送時の動線を確保しやすい。**
- **症状によって、区画が分かれている。**
- **寝床の間隔を2m（マスクを着用している場合は1m）程度離すか、パーティション（可能であれば2m程度のもの）で仕切る。**
- **感染者や、トイレまで自力で歩いて行けない場合は、ポータブルトイレの設置を検討する。必要により床置き型手すりなども設置する。**
- **通路は2mの幅を取る（個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する）。**

教室レイアウト（例）



※縦7m×横9mの標準的な教室をモデルにしています。
※左記のレイアウトは、新型コロナ感染者（Aゾーン）、新型コロナ濃厚接触者（B-1ゾーン）、症状のある人（B-2ゾーン）の利用者を想定しています。あくまでも参考ですので、施設の事情に応じて適宜対応しましょう。

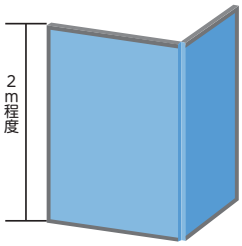
コラム 13

感染症専用の部屋が確保できない！

新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルス感染症などの対策にも感染症専用スペースが必要になります。なお、このサポートブックで「A　新型コロナ感染者」の居住区分には、新型コロナウイルス感染が確認された人に入ってもらいます。インフルエンザやノロウイルスの感染が確認されて、新型コロナウイルス感染が確認されていない人は、「B-2　症状のある人」の居住区分になります。B-2の中でも、インフルエンザ、ノロウイルス感染などの診断がついている人と、そうでない人は、可能な限り部屋を分けるようにしましょう。また、優先して、一人ひとりパーテーションで区切るようにしましょう。また、特に、下痢症状のある人などは、可能であれば「自動ラップ式ポータブルトイレ（ラップポン）」などを導入し、なるべくB-2の他の人とトイレを共用しないようにしましょう。

体育館等の広い空間を使う場合は、高さ2m程度のパーティションで区切りましょう。カーテンやベッドシーツなどを天井から吊り下げて仕切ることも効果的です。また、熊本地震や西日本豪雨水害では、トレーラーハウスを感染者専用または福祉避難スペースとして活用した事例もありました。

トレーラーハウス（例）

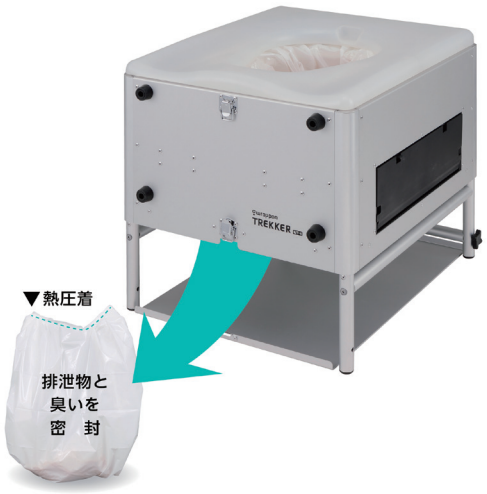


コラム 14

自動ラップ式ポータブルトイレ（ラップポン）とは？

トイレの衛生を保つ「ラップポン」のご紹介

「ラップポン」は水を使わず、熱圧着によって排泄物を1回毎にラップする自動ラップ式簡易トイレです。特殊フィルムで個包装にするので常に清潔で、排泄物による臭いや微生物（細菌）を漏らしません。避難所における臭いや菌による衛生問題、感染症（新型コロナウィルス等）の二次感染防止にも有効です。本体は工具を使わず簡単に設置出来、専用フィルムは連続で50回使用が可能。専用バッテリーや発電機で停電時にも使用が出来ます。災害備蓄として官公庁・全国自治体に15,000台以上導入実績があり、過去10年の災害支援で避難所・病院・施設で実際に使われ、トイレ難民が減少。災害発災後、ライフラインの停止によりトイレは機能しなくなり排泄物の処理が困難になります。トイレが不衛生になると排泄を我慢し水分や食品摂取を控え健康障害を引き起こす原因に繋がります。避難時の生活環境を改善すれば多くの災害関連死は避けられます。



※ラップポン本体の周りを囲うパーティションや、人目につきにくい個室環境の確保も忘れずに行いましょう。

【問い合わせ先】日本セーフティー株式会社　フリーダイヤル：0120-208-718

https://www.nihonsafety.com/enjoy/cartoon-wrappon/

7．一般避難者（D）が利用するスペースの設置

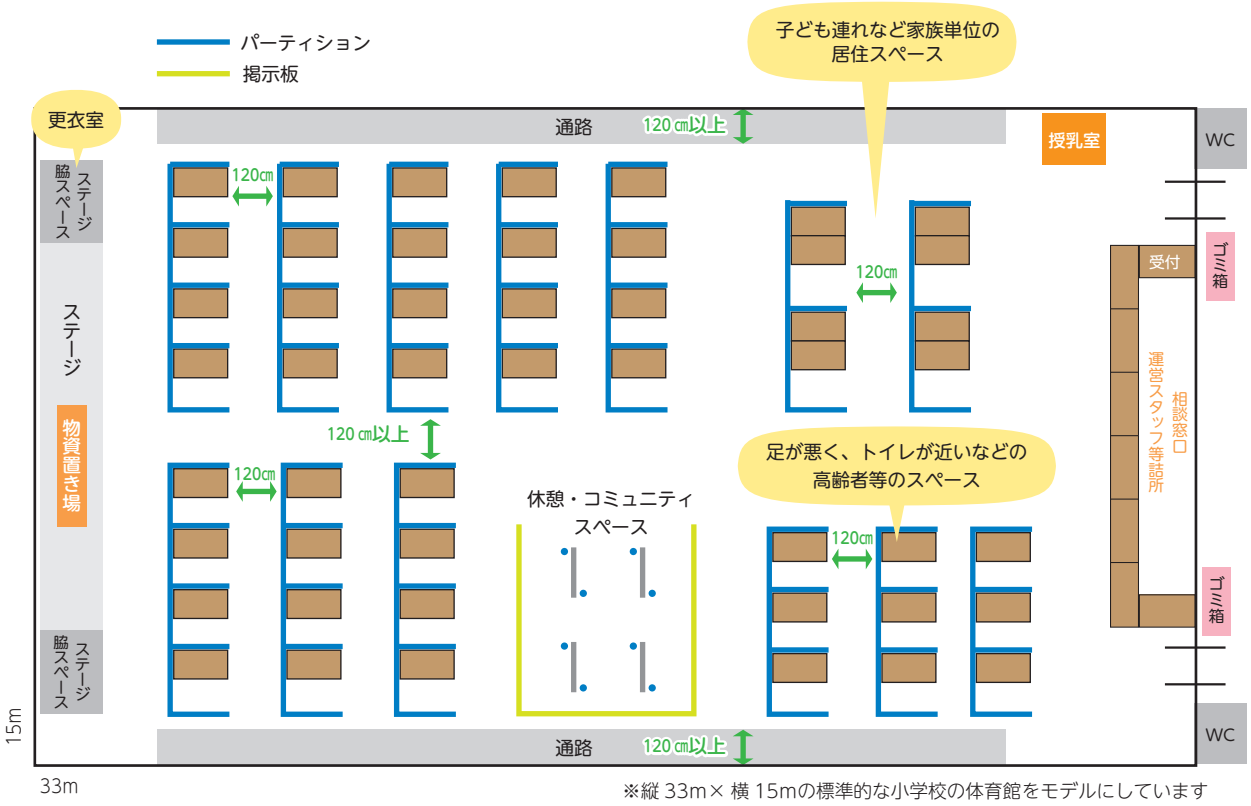
部屋に必要な条件

- 教室や会議室などの小部屋を優先に使う（大人数での密集を避け、感染を広げないため）。
- 体育館等の大広間を使う場合は、大きくブロックに分け、寝床の間隔を1m以上（できれば2m）程度以上離すか、間をパーティションで仕切る（可能であれば、高さ2m程度）。

  ※個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する。
- 入口はなるべく開放し、十分な換気をする。
- トイレ、物資受け取り、受付などの動線と通路をはっきりと表示する。
- 居住スペースは家族単位を基本とする。乳幼児や介護・介助が必要な人がいるなどの場合を除き、家族内でも1m（できれば2m）の距離を保つ。
- 生活の質を維持するために、一人当たりのスペースは、なるべく2m×2m（4㎡）程度確保できるように努める。

  ※被災者の尊厳を守る国際基準としてまとめられた『スフィア・ハンドブック』でも、一人あたり3.5㎡を超える居住空間が必要であると提案されています。

体育館レイアウト（例）



※縦 33m× 横 15mの標準的な小学校の体育館をモデルにしています

コラム 15

2mのパーティションがなかったら？

くしゃみや咳をした場合、唾は2m程度飛ぶと言われています。立っていても唾が飛ばないように、できる限り2m近い高さのパーティションを用意することが望ましいですが、用意できない場合は、少なくとも、座った姿勢で口元より上の高さになるものを探しましょう。

8．衛生環境（共通）

共有のものに触れる前後には、手洗い・アルコール消毒をしましょう

アルコール消毒の置き場所

- 受付
- 各部屋またはブロックの出入口
- 階段の上り口
- トイレの出入り口
- 食堂、コミュニケーションスペース
- 充電ステーション
- ゴミ箱周辺
- 冷蔵庫周辺
- レンジ・ポット周辺

状況に合わせて、適切な換気の方法を選んで実施しましょう。

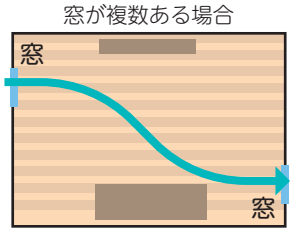
換気の時間や回数の目安

- 常時、窓をいくらか開けて、風が通るようにする。風の強さにより開け幅を調節する。
- 30分に1回、数分間程度など、時間を決めて窓を開ける。
- 1時間に2回以上空気が入れ替わるように、換気扇等による機械換気を行う。
  その際に、なるべく換気扇と対角の窓やドアを少し開けて空気が入るようにする。

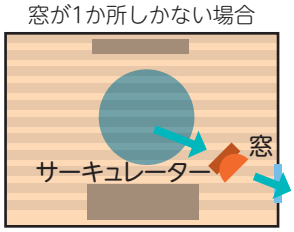
  トイレから居室に気流が流れないようにする。（そのような風向きの場合は、トイレの窓は開けずに換気扇を回す。）

※ 換気のために1か所しか開けられない場合や、無風で風が通らない場合には、必要に応じて扇風機やサーキュレーターを用いる。ドア1か所のみで換気する場合は、部屋の中の入り口近くに扇風機を置いて外に向けて空気を出す形が良い。さらに、入り口の床に扇風機やサーキュレーターを置いて、外気を部屋の奥まで送り込むと換気効率が増す。人の移動など、動線を妨げる場合はランマ窓を常時開けておくのも効果がある。

自然換気の際には、なるべく部屋の対角線の2か所を開ける



換気のために1か所しか開けられない場合



コラム 16

冷暖房が効いている部屋での換気

健康の確保のために、室内の温度は18℃～28℃の範囲内が好ましいとされています。この基準より低すぎると、血圧が上昇して脳卒中や心筋梗塞、また喘息などの肺の病気のリスクが高くなり、逆に高すぎると熱中症のリスクが高くなります。換気をする時には、なるべくこの温度の範囲内になるようにしながら行いましょう。そのためには、冷暖房が必要な季節は、換気機能を持つエアコンや、換気扇を利用しましょう。それらが無い時には、常時、窓を少し開けて連続的に外気を取り入れつつ、冷暖房を使う形が良いでしょう。

換気量は、一人あたり毎時30㎥以上が好ましいと言われています。例えば毎時500 ㎥の換気風量のある普通の台所用換気扇がついている部屋では、部屋にいる人数が16人以下であれば換気が足りることになります。換気扇を使うときには、空気の入り口を考えることも重要です。廊下の先の窓を少し開けて、少し暖まった状態の新鮮な空気を部屋に取り入れる二段階換気という方法も、室温を維持するために有効です。

温度を保ちながら十分な換気を行うことが難しい場合には、空気清浄機を併用するのも有効です。その場合には、HEPA フィルター付きで、かつ、風量が毎秒5m^3程度以上のものを使いましょう。

湿度は40%～70%が好ましいと言われています。完全にこの範囲内にすることは難しい場合もありますが、必要により加湿器を使うのも良いでしょう。

食事の配り方の手順と注意点

▶食事配給係は、作業にとりかかる前に「食事配給係・健康チェックリスト」に記入し、問題があった場合は係から外れる。

★資料⑩「〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート」はP.34へ

▶食品は床から30㎝以上の高さで保管する。

▶作業台や配膳箱（配布用の入れ物）などは準備の前後に次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

▶一人分ずつ小分けにする（個包装になっているものが望ましい）。作業は、手洗い・アルコール消毒をし、マスクと使い捨て手袋、エプロン、三角巾（または帽子）を着用してからとりかかる。

▶原則使い捨て食器を使う。無ければ、ラップやポリ袋をかぶせ、1回ごとに取り換える。

▶食べ物は、消毒した配膳箱など（かご、コンテナなどのプラスチック製、新しいビニール袋など）に入れ、居住スペースや部屋ごとに所定の場所に置く。

※段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため使用しない。

▶各自が順番にとりにいく（混み合わないよう注意）。

▶食事の前は必ず手洗い・アルコール消毒をする。

▶食べ終わったゴミや残飯は、避難者が自分で分別してゴミ袋などに入れ、担当者が回収する。

▶食事や食器を運ぶ担当者はなるべく固定にする。

▶避難者による自炊を行う時は、手洗い・アルコール消毒、マスク着用を徹底の上、調理場が密にならないよう注意する。

▶食事をするときは、向かい合って食べると唾が他の人の食事に飛ぶことがあるため、同じ方向を向いて座ったり、互い違いに座ったりして食べるようにする。

生活スペースの掃除のポイント

▶炊事場、おむつ交換スペースは、基本的に使用の度に清掃する。

▶トイレは、できるだけ頻繁に掃除をする。

※水を流す時はふたを閉めてしぶきをあびないようにする。

※トイレに下痢の跡などが見られた場合は、感染の可能性があるため、すみやかに掃除すると共に、排せつした個人の健康を守るため、当事者が特定できるよう見守る。

▶人々がよく触る場所（ドアノブ、電源スイッチ、テーブル、洗面台、蛇口など）を定期的にアルコールか次亜塩素酸ナトリウムで拭く。

★資料⑪「共用場所の掃除のポイント」P.35参照

▶自分の居住スペースは1日1回、通常の床掃除などに使う洗剤（なければ、台所用合成洗剤を薄めた液／P.6 コラム9参照）で拭き掃除する。前後に手洗い、アルコール消毒をする。

※掃除機やほうきを使うと、床のウイルスが空中に舞い、拡散するおそれがあるので、フローリングワイパーなどで優しく拭く。

ゴミの取り扱い

▶ゴミ箱は必ず袋をかぶせて使用し、袋から溢れないようにする。

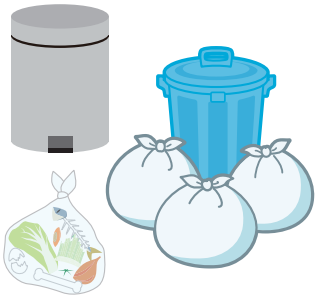
※ゴミ箱は、においや害虫、ウイルス拡散防止のためにも、蓋つきのものを選ぶ。

▶ゴミ箱は蓋を触らずに捨てられる足踏み式があるとよい。

▶頻繁に鼻をかむ人は自分専用の小さいゴミ袋を持ってもらう。

▶鼻紙や掃除をしたペーパータオルなどのウイルスが沢山付いている可能性が高い物や、生ごみなどは、小さいビニール袋に入れてきちんと口を縛った上で、ゴミ箱に入れる。

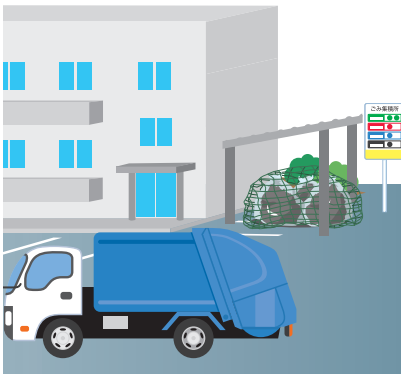
▶ゴミは毎日回収し、回収時に箱を消毒する。



コラム 17

ゴミの保管で気を付けること

ゴミ集積場は、基本的に避難所の居住スペース外で風で飛ばない場所にします。その施設のもともとの集積場所があれば、まずはそこを活用しましょう。災害で地域のゴミ焼却場が被災した場合等は、ゴミ収集が再開されるまで時間がかかる場合もあるので、より広いスペースが必要になります。車庫や屋根のある駐車場などあれば、それを活用するのも良いでしょう。ゴミを捨てに行った後は、手洗い・アルコール消毒をきちんと行いましょう。



（ゴミの保管に適している環境）

▶分別して置けるように区切り、表示を付ける

▶ゴミ収集車がアクセスしやすい場所

▶居住スペースまでにおいが届きにくい場所

洗濯物の対応

▶吐物や排泄物などでひどく汚れたものはゴミ袋等に入れ、密閉して廃棄処分するか、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒等を行う。

▶その他の場合は、通常の水・洗剤を使用し、洗濯機や手洗いで対処する。

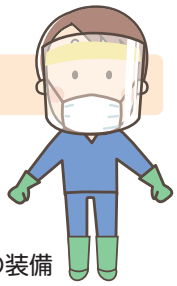
▶血液や吐物がついたものは、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸けて下洗いしてから、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす。

▶乾燥機を利用することで、高温でウイルスを減らすことができる。

9．主にその他一般の人（D）に協力してもらうこと

避難所運営は、あらゆる場面で人手不足になりがちです。これを補うために、避難者の中で動ける人には、「3密の回避・手洗い・咳エチケット・換気」などを厳守した上で、自ら健康管理を行ってもらい、以下に留意して避難所運営に協力して頂ける方には、参加してもらいましょう。

避難所運営に参加して頂く際のメニュー例


トイレ掃除をする時の装備

役　割	内　容	
トイレ・手洗い場の掃除係	作業前	▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶感染予防着（使い捨て手袋、フェイスシールド）を着る。 ※マスクはつけている。
	作　業	▶次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで、ドアノブ・鍵・洗浄レバー、手洗い場（蛇口、洗面台）、便器を拭く。 ▶ゴミの処理。 ▶消毒液やトイレットペーパー等の補充。
	作業後	▶脱いだ感染予防着をゴミ袋に入れて口を縛り、ゴミ集積場へもっていく。 ▶手洗い・アルコール消毒をする。 ※便器に吐物や下痢の跡があれば、避難所運営スタッフへ報告する。
食事配給係	作業前	▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶使い捨て手袋をつける。（作業途中でもこまめにアルコール消毒する） ※マスクはつけている。
	作　業	▶作業台や配膳箱などを次亜塩素酸ナトリウム液を浸したペーパータオルで拭く。 ▶配膳箱に食事を入れ、新しいゴミ袋（生ごみ用も用意する）を用意する。 ▶班長や部屋リーダーがいる場合→班員や部屋にいる人数分をまとめて渡す。 班長や部屋リーダーがいない場合→世帯の代表者に家族人数分をまとめて渡す。 ※食事は、所定の位置に入れ物を置き、手洗い・アルコール消毒の後で、一人ずつ取りに来るよう指示を出す。食べ終わったら各自でゴミは分別しゴミ袋へ入れる ※新型コロナの感染者、濃厚接触者、症状のある人の専用スペースにいる世帯、または、移動に手伝いが必要な高齢者や障がい者等の要配慮者世帯などは、食事配給係が居住スペースまで届けて、担当者に渡す。 ▶配膳箱とゴミ袋を回収。 ▶ゴミ袋はまとめて集積場までもっていく。
	作業後	▶使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。
換気係	作業前	▶手洗い・アルコール消毒する。 ※マスクはつけている。
	作　業	▶「今から換気をします」と声かけをする。 ▶窓と出入口など、対角線上に2か所開ける（窓が１つしかない場合は、扇風機かサーキュレーターを窓側に向けて回す）。 ▶数分経ったら窓を閉める（換気時間は状況に応じて対応。30分に1回程度を目安に行う）。
	作業後	▶手洗い・アルコール消毒する。

掃除係

作業前
▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。（汚れがひどい場所を掃除する時は感染予防着を着用する）。

作　業
▶玄関、廊下などを清掃する。
▶特にドアノブ・テーブル・椅子・スイッチ・エレベーターのボタンなど、人の手がよく触れる共用箇所は、入念に次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで拭く。
▶ゴミ箱が一杯になったら袋の口を縛り、集積場までもっていく。

掃除係の装備

作業後
▶手洗い・アルコール消毒する。（感染予防着を着用している場合は脱ぐ）

コラム 18

新型コロナウイルスの生存期間

米国の国立アレルギー・感染症研究所や、香港大学などのグループが、もしも消毒できなかった場合に、いろいろな物質の表面についたウイルスがどのくらい残っていたかを研究したところ、次のような結果でした。

銅	段ボール	ステンレス	布	プラスチック	ガラス
4～8時間	24時間	3日	2日	3日	4日

消毒液がない、または段ボールなど消毒できない素材のものを、感染者が使用したり触ったりした場合は、上記を目安に他の人が触れないよう注意しましょう。

物資係

作業前
▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。

作　業
▶届いた物資を品物ごとに仕分けする。
▶全体の品物・数量を管理する。
▶避難所ごとの管理ルールに基づき、物の出し入れをする。

作業後
▶手洗い・アルコール消毒する。

10. 相談体制

▶救護所の医療従事者や市町村の保健センター、保健福祉部局、または保健所などに、いつでも連絡が取りあえるよう電話やライン等を使えるようにしておく。

▶医療者によるオンライン診療・相談ができるよう、避難施設にはWi-Fi環境を整え、パソコン等の端末を設置できるとよい。

▶避難者が困りごとや不安を抱えた時に、どこに相談すればよいか分かるように、避難所内に「避難者相談窓口」を設置し、周知できるとよい。

11. ボランティアの受け入れについて

▶避難所の運営には、多くの人手が必要になります。行政や施設管理者と相談の上、感染対策のポイントを守りながら、必要な支援は受け入れましょう。受入れの際には、全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）が作成している下記のガイドランなどが参考になります。

○新型コロナウイルスの感染が懸念される状況におけるボランティア・NPO等の災害対応ガイドライン（2020年6月1日発行）

○災害対応ガイドライン 補足資料
（2020年8月4日発行）

○災害対応ガイドライン 別紙チェックリスト
（2020年6月1日発行）

12. 避難所準備物一覧

衛　生

□体温計（できれば非接触型）	□アルコール消毒液	□除菌シート	□次亜塩素酸ナトリウム
□台所用合成洗剤	□500mlペットボトル飲料水（断水時の手洗い用）	□ペーパータオル	□ウェットティッシュ
□使い捨て手袋	□ゴミ袋（45ℓ）	□小分け用ポリ袋・レジ袋	□ファスナー付きの密閉できる袋
□石鹸（ハンドソープ）	□マスク（不織布）	□フェイスシールド	□感染症予防着（ガウン）
□蓋つきゴミ箱（足踏み式）	□プラスチックのかごまたはコンテナBOX（配膳箱用）	□粘着クリーナー	□ペーパーモップ・シート
□バケツ（掃除、残飯処理用）	□プラスチックのザル（残飯処理用）	□消毒用スプレー容器	□ビニールシート
□受付ビニールシールド用ポール	□ラップ（小分け用（皿に敷いて汚さない））	□タオル	□ノズル付きポリタンク（手洗い用）
□新聞紙（吐物処理用）			

居住スペース

□パーティション（できれば高さ2mが望ましい）	□扇風機またはサーキュレーター（換気用）	□段ボールベッド	□マットレス
□シーツ等のリネン	□敷き・掛け布団	□枕	□毛布（夏場はタオルケット）
□加湿器	□温度・湿度計	□カラーテープ（区画分け用）	□ブルーシート（パーティション用）
□タフロープ	□ポータブルトイレ・（できれば自動ラップ式）	□床置き型手すり	

通信機器

□パソコン	□タブレット	□携帯電話	□Wi-Fi
□延長コード	□充電器	□複合機	

文具など

□筆記用具	□マーカー	□コピー用紙（A4/A3）	□模造紙
□ふせん紙	□クリアファイル	□バインダー	□ホワイトボード・ペン
□養生テープ	□布・ガムテープ	□セロハンテープ	□ラミネーター・シート（看板用）
□ステープラー・針	□クリップ	□メジャー（5m以上のもの）	□老眼鏡
□はさみ	□カッターナイフ		

※上記は、新型コロナウイルス感染症対策に役立つ準備物の一例です。可能な限りそろえましょう。避難所運営全般に必要な物品は、お住いの自治体の「避難所運営マニュアル」等を参考にしましょう。

資料① 「3密を避けましょう」ポスター

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

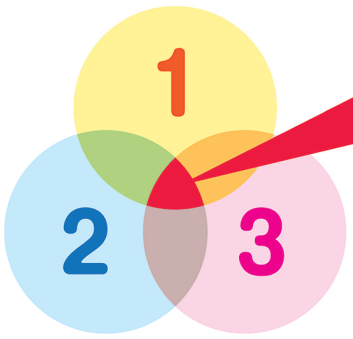
3つの密を避けましょう！

❶換気の悪い 密閉空間

❷多数が集まる 密集場所

❸間近で会話や発声をする 密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare　厚労省 コロナ 検索

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

資料② 「正しい手の洗い方」ポスター

感染症対策へのご協力をおねがいします

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索

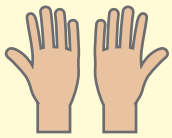
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

資料③

消毒液の種類と用途

空白部分は、使用して悪いことはないが、積極的に推奨はしないもの。

	石鹸	台所用洗剤	除菌シート	アルコール消毒液	次亜塩素酸ナトリウム
					※1
手・指 	○		○	○	×
共用スペース（テーブル、ドアノブ、蛇口など）		○	○	○	○
トイレ掃除					○
吐物や排泄物の消毒					○

※1 嘔吐下痢症などの原因となる**ノロウイルスは、アルコールによる消毒では不十分で、より強力な次亜塩素酸ナトリウムを使う必要がある。**そのため、トイレ掃除、吐物や排泄物の消毒には基本的に次亜塩素酸ナトリウムを使う。ただし素手で触れると手が荒れるため、手指消毒には向かない。

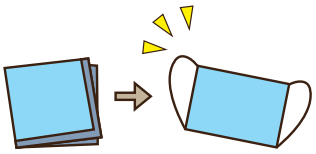
●アルコール消毒液は、入手できれば濃度70%～95%のものが、効果が高くて好ましい。

●**除菌シートは、成分の欄に、含まれる量の多い順に表示されている。**例えば、「アルコール、水、…」の順に書いている製品はアルコールの濃度が高く、「水、アルコール、…」や、その他の成分が最初に書いてある製品は、アルコール濃度があまり高くない。

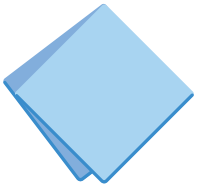
資料④「手作りマスクの作り方」

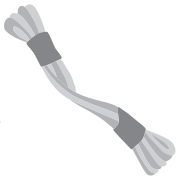
ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

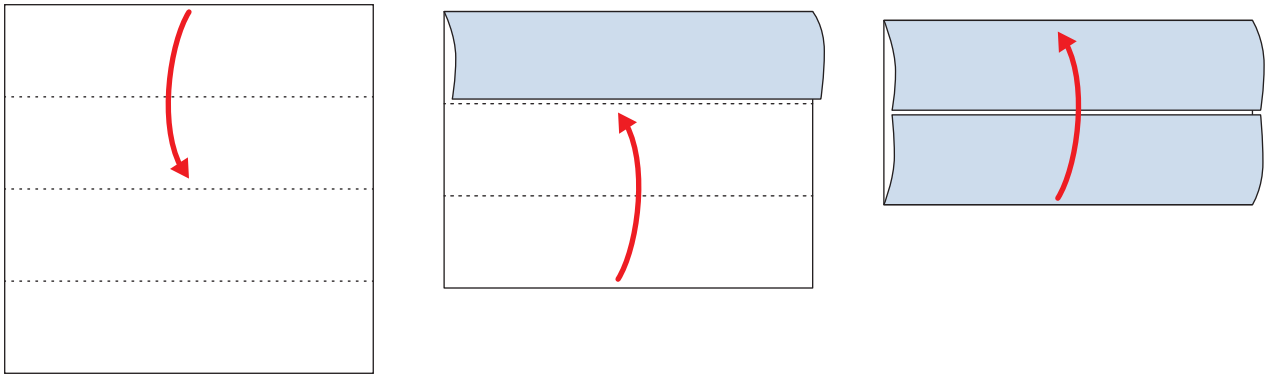


用意するもの

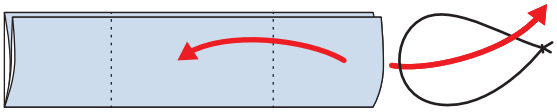
清潔なハンカチ 

ゴム 

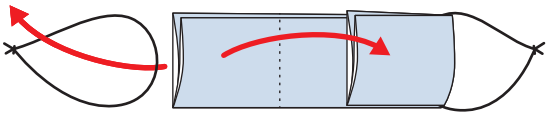
❶四つ折りにする。 小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



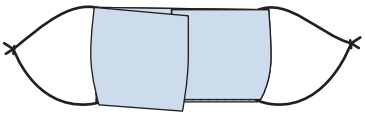
❷右端をゴムの中に入れて折る。

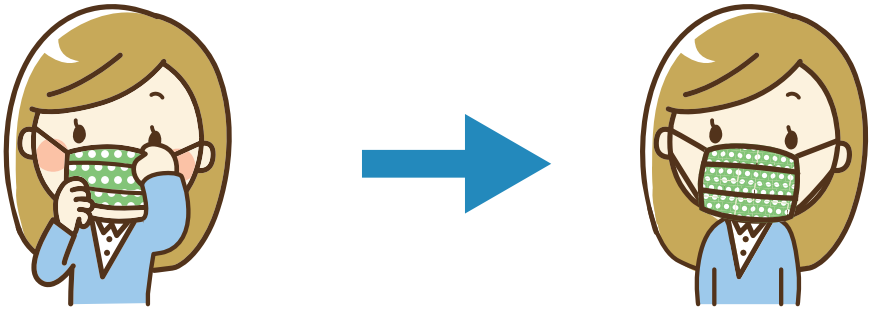


❸左端も同様に。



❹出来上がり！ この面を口に当てて使います。





内側の布を上に引っ張って鼻と口を覆う

装着時イメージ

※マスクを付けたら首から上は手で触らないように気を付けましょう。

資料⑤

おう吐物の処理方法

POINT 汚れたトイレも同様の処理を行う

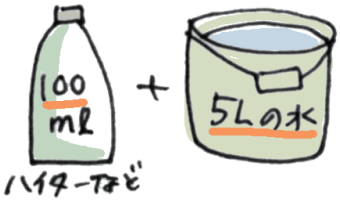
1 感染しないように防御する

十分に換気をし、以下のものを着用

- 帽子
- ゴーグル
  またはメガネ
- マスク
- 手袋(二重)
- かっぽう着
- 靴カバー
  または長靴

2 消毒液を用意

ハイター(有効塩素濃度６%)で0.1%の消毒液を作る場合



3 新聞紙で覆い、10分浸す

バケツに新聞紙を入れてしっかり濡らし、舞い上がらないように気をつけながらおう吐物のまわりに土手をつくり、静かに新聞紙でふたをする

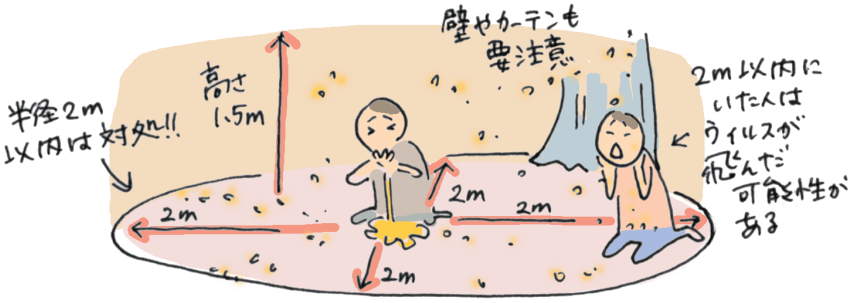
4 拭き取る

外側から内側に向かって静かに拭き取り、周囲を静かに水拭きする

※汚染が広がらないよう、
１回ずつ拭き取る面を変える

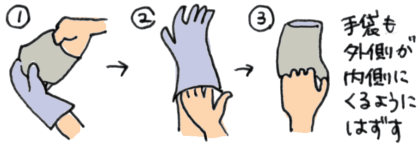
処理する範囲

おう吐した人の、周囲半径２mの範囲の床や置いてある物すべてと、壁ぎわの場合は床から1.5mの高さまで、消毒液を浸した新聞紙で覆う



5 処分する

使用したタオルなどはすぐにポリ袋に入れ、口をしっかり縛って処分する。手袋など処理に使用した物も全て同様に処分



6 最後にしっかりとうがいと手洗い！

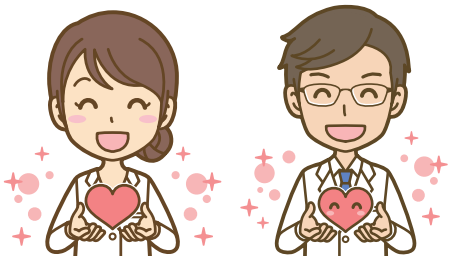
★おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っています
完全にゴミを捨てるまで気を抜かないようにしましょう

その他気をつけるポイント

- 換気をする
- 半径２m以内の人は、感染を広げないためにも処理が終わるまで動かない
- 乾く前に処理する
- トイレのドアノブや便器周囲もしっかり消毒する
- 処理に使用したタオルなどは必ず処分する

資料⑥

こんなときどうすればいい？心の健康Q&A



心の状態	答　え
自分の体調が心配で強い不安感がある	自分自身の体調を、落ち着いて客観的に評価する。体調に不安を感じるときは、一人で抱え込まず、すぐ他人に相談する。
自分の仕事や将来が不安	最悪の事態をずっと考えてしまうことは避ける。気分が晴れないときは、運動などでリフレッシュをする。家族・友人・信念など、大切な存在を信じて希望を持つ。
自由が制限されることで、怒りや不安を感じてしまう	出来ることや、場所が限られていても、楽しくリフレッシュできる活動をするよう心がける。例えば、絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチなどの運動等。また、通常の睡眠・起床ペースを保つこと、きちんと食事をとり、出来るだけ運動をすること（他人との間隔を２メートル以上あければ、ランニング・ウォーキングも可）を日課にすることで自分自身をコントロール出来るという感覚を持つ。
周りの人が感染してたらどうしようと強く不安に感じてしまう	過度に不安にならず、しっかりと対策をする。緊張や不安を強く感じたら、リフレッシュを行ったり、素直に相談してもよい。
他の人との交流が制限されて孤独や寂しさを感じてしまう	家族・友人との繋がりを維持するよう努める。直接会うことはできなくても、SNSを使用するなど連絡をとると良い。
理由は分からないが、イライラしたり腹が立ちやすくなってしまう	ストレスによってイライラしやすいのは事実。感情を素直に受け止める。自分のこころの状態や今必要なことは何かと判断し、自分と対話する時間を持つ。また、苦しい状況であっても、笑顔を保つようにする。SNSで人と話したり、動画や映画を見て気分をリラックスさせるのも効果的。
様々なニュースがあって、どれを信じればいいのか分からない	信頼できるメディアのニュースを、1日の決まった時間帯に見るように心がける。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす原因になりうるため注意が必要。

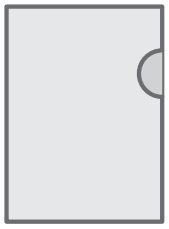
参考：茨城県　感染症および災害に関するメンタルヘルス、日本赤十字社「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～

資料⑦

手作りフェイスシールドの作り方

用意するもの

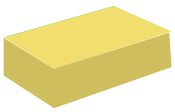
透明度の高い A4 クリアファイル、または、
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート



カチューシャ

100 円ショップで購入可能

スポンジ



未使用の台所用
スポンジを代用

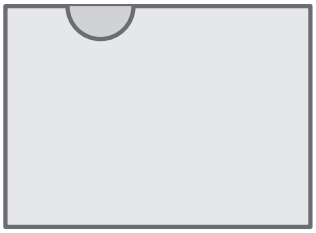
はさみ

ホチキス

穴あけパンチ

つくり方

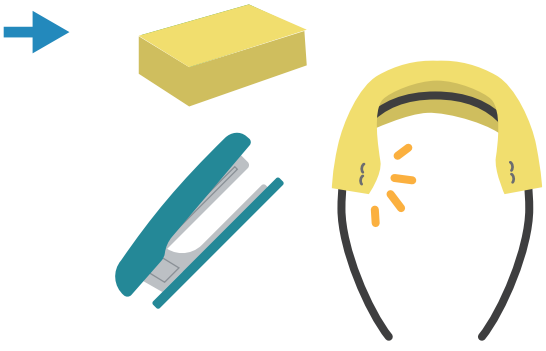
①クリアファイルおよび
ラミネートシートを用意する



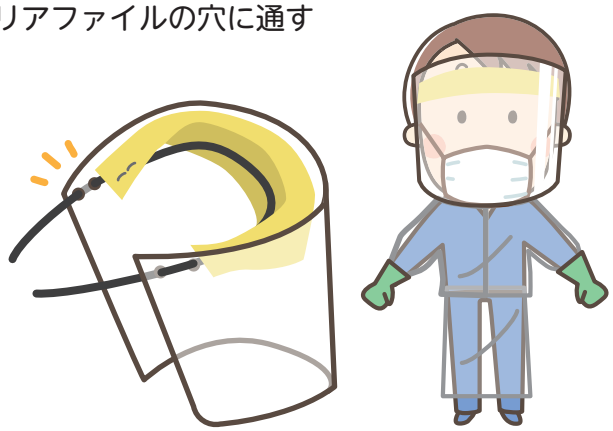
※クリアファイルははさみで開いて
A4サイズにカットする

② 左右の端にパンチで 2 カ所穴をあける

③カチューシャにスポンジを
巻いてホチキスで止める



④カチューシャの両端を
クリアファイルの穴に通す



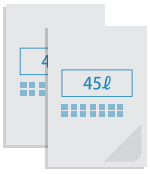
参考：NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案

資料⑧

手作り感染予防着（ガウン）の作り方

用意するもの

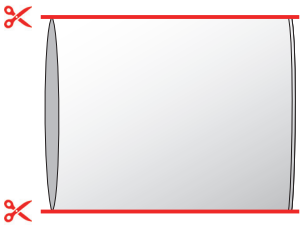
45ℓのゴミ袋２枚



はさみ

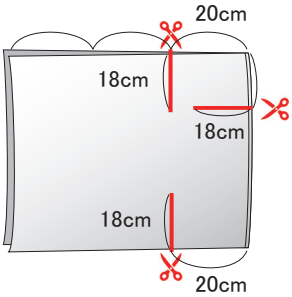
養生テープ

つくり方　【上半身用ガウン】



①右が底部、左が開口部になるように置く

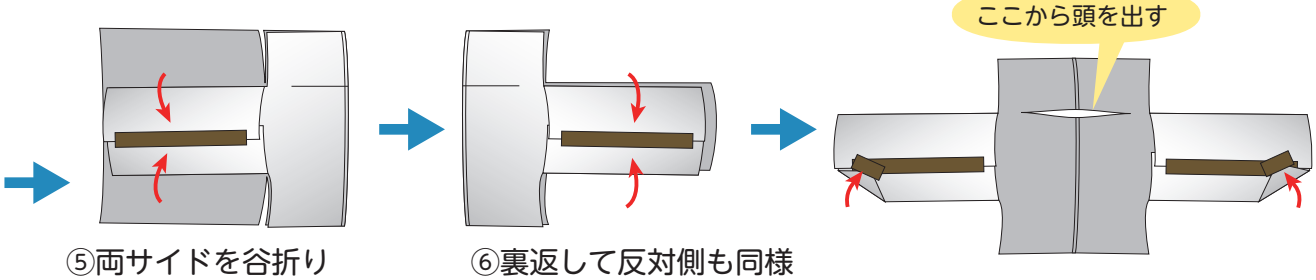
②袋の両サイドをカットする



③底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる

④底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

上半身用ガウン完成！



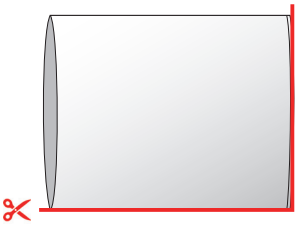
⑤両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る

⑥裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る

（時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る）

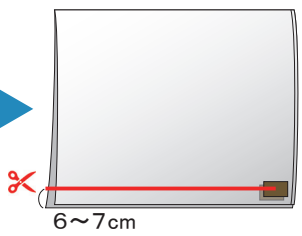
【下半身用ガウン】

下半身用ガウン完成！



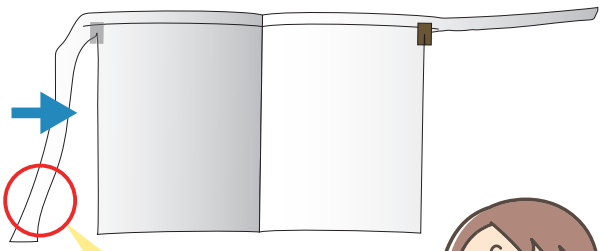
①右が底部、左が開口部になるように置く

②Ｌ字型に切り開く

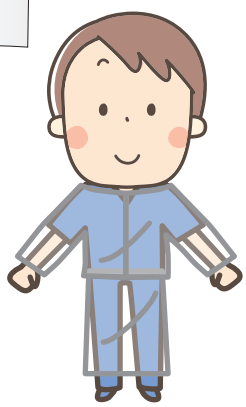


③Ｌ字の角部分にガムテープを貼る（２枚目にも貼る）

④端から６～７cmのところをガムテープの半分までカット



このひもをエプロンのように腰に巻きつける



参考：公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会附属 榊原記念病院
http://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-4400/

資料⑨

感染予防具の脱ぎ方

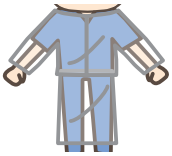
POINT 汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

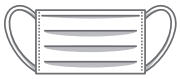
脱ぐ順番

使い捨て手袋

アルコール消毒

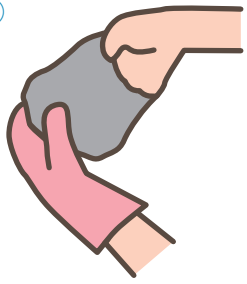
フェイスシールド


感染予防着（ガウン）

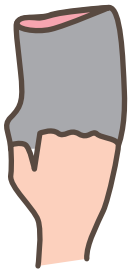

マスク

手洗い・アルコール消毒

使い捨て手袋の脱ぎ方

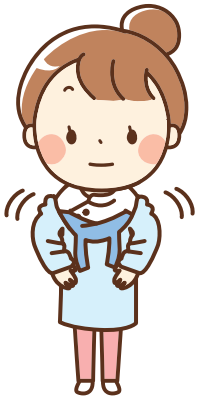
① 
片面の手袋の袖口をつかんで手袋を表裏逆になるように外す

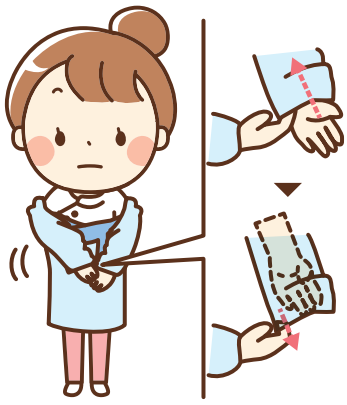
②
手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む

③ 
手袋を表裏逆になるように外す

④
手洗い・アルコール消毒する

感染予防着（ガウン）の脱ぎ方

① 
汚染面が内側になるように腰のあたりで折りたたむ

② 
袖口の裏側（清潔面）に、一方の手を差し込み、脱ぐ方の手を袖の中に入れ込む

③
入れ込んだ片方の手で、もう一方の袖の表側（不潔面）を持ち、引き抜く

④

適当な大きさに
まとめ廃棄する

⑤

手洗い・アルコール
消毒する

マスクの脱ぎ方

①

ゴムひもを持って外す

②

マスクを捨てる

③

手洗い・アルコール消毒する

避難所運営に当たり場面ごとに想定される装備（例）

	マスク	目の防護具 ※1	使い捨て手袋 ※3	掃除用手袋 ※3、4	長袖ガウン ※5
避難所受付時の応対	○	△ ※2	△		
一般ゾーンでの対応	○				
一般ゾーンでの清掃・消毒	○	△	△	△	△
症状のある人や濃厚接触者ゾーンでの応対※6	○	○	○		○
症状のある人や濃厚接触者ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
感染者ゾーンでの応対※6	○	○	○		○
感染者ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
ごみ処理	○	△	○	○	△
リネン、衣類の洗濯※7	○	○	○	○	
シャワー・風呂の清掃	○	○	○	○	○ ※8

※1 フェイスシールド又はゴーグル、クリアボード。眼に飛沫が入る可能性のある場合に使用する。
※2 マスクを着用していない避難者の対応を継続的に行う場合などに使用する。
※3 手袋をしている時もこまめに消毒をする。手袋を外した際には、手洗いを行う。手にケガをしている場合、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで手荒れが起きやすい場合は手袋を着用する。
※4 手首を覆えるものが望ましい。使い捨て手袋・使い捨てビニール手袋も可。（複数人での共用は不可）
※5 不織布等の医療用が望ましい。しかし避難所は医療現場ではないので、ゴミ袋での手作り、カッパ等での代用も可。
※6 避難者に直接触れる又は近い距離で対応する場合の装備。保健・医療活動は、保健師、看護師、医師等の専門職が行う。
※7 体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際の装備。
※8 撥水性のあるガウンが望ましい。

資料⑩

〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート

「○○○避難所：住民のみなさんへ」

いつも配食サポート、ありがとうございます。
日々、食事運営に携わってくださっているみなさんをはじめ、避難されている皆さんに安心・安全なお食事をご提供できるよう衛生面と体調管理を、一層大切に守っていきたいと思います。みなさんのご理解ご協力をお願いします。
※マスクの着用、手洗い、手指消毒、３密回避の徹底も合わせてお願いいたします。

No		★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
チェック項目 日	曜日	参加時間	体温	腹痛・下痢・嘔吐の症状はありませんか？	微熱・発熱の症状はありませんか？	だるさ・倦怠感はありませんか？	咳・喉の痛み・鼻汁・鼻づまりはありませんか？	味覚・嗅覚の異常はありませんか？	手指に傷はありませんか？	爪は短く切っていますか？	指輪は外してますか？	衣服は清潔ですか？
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
		朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ

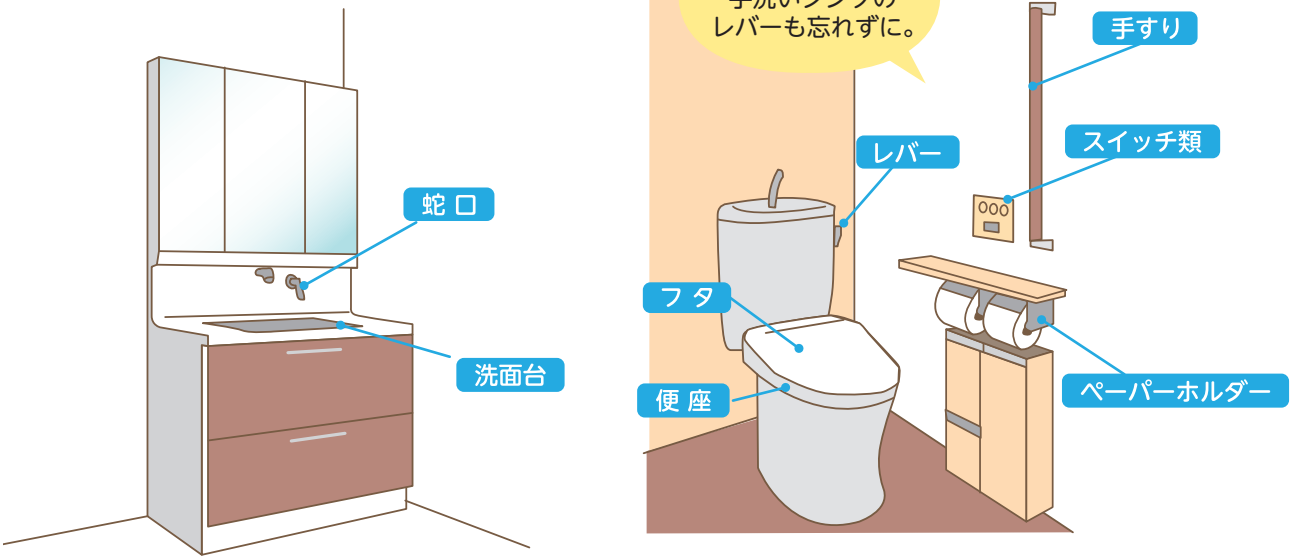
資料提供：一般社団法人ピースボート災害支援センター（PBV）※2020年7月豪雨災害における避難所運営支援にて作成

資料⑪

共用場所の掃除のポイント

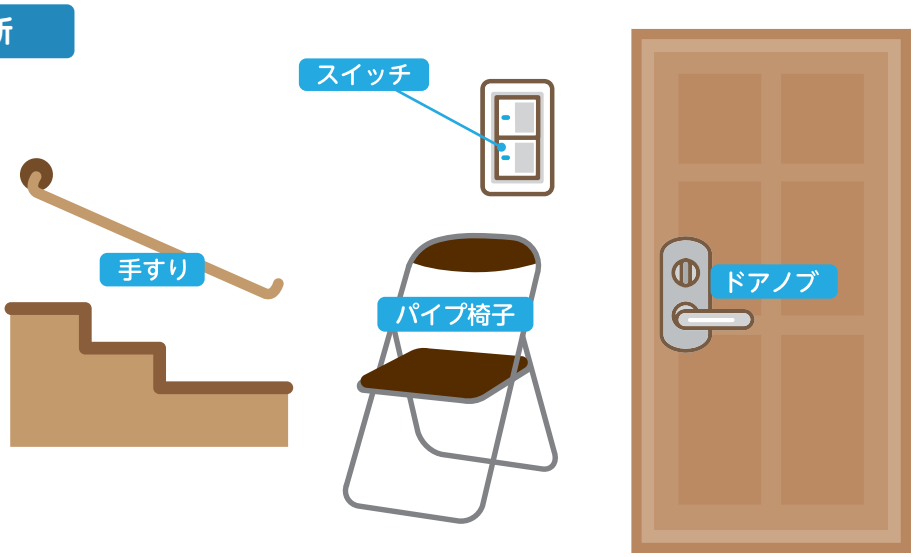
不特定多数の人が触れる場所は、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。頻度としては、例えば、要配慮者(C)や一般(D)ゾーンのトイレは1日3回、ドアノブ等はよりこまめに。新型コロナ感染者(A)や新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)ゾーンは、それぞれ2時間ごとなどが考えられます。状況に応じて、出来る範囲で行いましょう。

トイレの清掃・除菌すべき箇所



人の手がよく触れる箇所

- ☐ ドアノブ・引手
- ☐ 電気のスイッチ
- ☐ 窓の鍵・窓枠
- ☐ テーブル
- ☐ パイプ椅子
- ☐ リモコン
- ☐ 携帯電話・タブレット
- ☐ 手すり
- ☐ 冷蔵庫の引手
- ☐ レンジ
- ☐ ポットのスイッチ



資料⑫

新型コロナウイルス(COVID-19)に関する電話相談窓口一覧

新型コロナウイルスの感染状況により、下記の情報が変更される場合がございます。
ご自身で最新の情報をご確認の上、お電話ください。

全　国

窓　口	時　間	電話番号
厚生労働省電話相談窓口	9:00～21:00 (毎日)	0120-565-653 03-3595-2756 (FAX)

地　域

ご自身の住んでいる各地域の情報を調べ、お問い合わせください。以下、人口が多い10都道府県の相談窓口です。

風邪のような症状や発熱があるなど体調がすぐれない方は、最寄りの保健所や、かかりつけ病院、相談窓口に連絡しご相談ください。

東京都

東京都 新型コロナコールセンター	9:00～22:00 (毎日)	0570-550-571 03-5388-1396 (FAX)
東京都 発熱相談センター	24時間 (毎日)	03-5320-4592

神奈川県

新型コロナウイルス感染症 専用ダイヤル	24時間 (毎日)	0570-056774 045-285-0536 (上記番号に つながらないとき)

大阪府

大阪府民向けコロナウイルス健康相談窓口		9:00～18:00 (毎日)	06-6944-8197 06-6944-7579 (FAX)
大阪市 新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）		24時間 (毎日)	06-6647-0641 06-6647-1029 (FAX)

愛知県

新型コロナウイルス感染症が心配な時の看護師による一般相談窓口（健康相談）		9:00～17:00 (毎日)	052-954-6272
新型コロナウイルス感染症「県民相談総合窓口」（コールセンター）		9:00～17:00 (毎日)	052-954-7453

埼玉県

埼玉県受診・相談センター		9:00～17:30 (月曜日～土曜日)	048-762-8026 048-816-5801 (FAX)
埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター		24時間 (毎日)	0570-783-770 048-830-4808 (FAX)

千葉県

千葉県電話相談窓口	24時間 (毎日)	0570-200-139

兵庫県

新型コロナ健康相談コールセンター	24時間 (毎日)	078-362-9980 078-362-9874 (FAX)
神戸市電話相談窓口 新型コロナウィルス専用健康相談窓口	24時間 (毎日)	078-322-6250 078-391-5532 (FAX)

北海道

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	24時間 (毎日)	0800-222-0018 (フリーコール)
札幌市保健所（受診相談）救急安心センターさっぽろ	24時間 (毎日)	011-272-7119
札幌市保健所（新型コロナウイルス一般相談窓口）	9:00～21:00 (毎日)	011-632-4567

福岡県

福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口		24時間 (毎日)	092-643-3288 092-643-3697 (FAX)
福岡市新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル		24時間 (毎日)	092-711-4126 092-687-5357 (FAX)

静岡県

静岡県新型コロナウイルス感染症一般に関する相談窓口		8:30～17:15 (平日)	054-221-8560 054-221-3296
静岡県発熱等受診相談センター		24時間 (毎日)	054-249-2221 (静岡市) 0120-368-567 (浜松市) 050-5371-0561 (それ以外の市町)
静岡市新型コロナウイルスなんでも相談ダイヤル		9:00～20:00 (毎日)	0570-08-0567

ご自身の住んでいる地域の相談窓口の情報:
Memo:

COVID-19で　困ったとき　相談できます

電話の時間や言葉がかわることがあります。

いちばん新しい情報をしらべて、電話してください。

全国

窓口	時間	電話番号
AMDA国際医療情報センター	平日 10:00～16:00	03-6233-9266

言葉		
月曜日▶ 英語・韓国語・タガログ語	木曜日▶ 英語・中国語	
火曜日▶ 英語・中国語・タイ語	金曜日▶ 英語・ポルトガル語	
水曜日▶ 英語・スペイン語・ベトナム語		

地域

外国人が多く住む地域の情報です。

自分が住む地域に電話してください。

風邪や熱で体調が悪いときは近くの保健所や病院などに電話してください。

東京都①

窓口	時間	電話番号
東京都多言語相談ナビ（TMC Navi）	平日 10:00～16:00 ＊祝日はお休みです	03-6258-1227

言葉	
やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語・カンボジア語・ミャンマー語	

とうきょうと
東京都②

とうきょうと ふくし ほけんきょく **東京都福祉保健局**	毎日 9:00～20:00	03-5285-8181
言葉	英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語 **どこの病院に　行けば良いか　わからないとき　電話してください。**	

あいちけん
愛知県

愛知県国際交流協会 **あいち多文化共生センター**	10:00～18:00 月曜日～土曜日 ＊12月29日～1月3日はお休みです	052-961-7902
言葉	ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語・タガログ語・ベトナム語・ ネパール語・インドネシア語・タイ語・韓国語・ミャンマー語	

おおさかふ
大阪府

大阪府外国人情報コーナー	9:00～20:00　月曜日・金曜日 9:00～17:30　火曜日・水曜日・木曜日 13:00～17:00　第２・第４日曜日 ＊祝日と　12月29日～1月3日は　お休みです。	06-6941-2297 06-6966-2401 (FAX)
言葉	ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語・タガログ語・ベトナム語・ ネパール語・インドネシア語・タイ語・韓国語・日本語	

神奈川県

多言語支援センター かながわ	平日 9:00～12:00／13:00～17:15 ＊祝日と　12月29日～1月3日は　お休みです。	045-316-2770

言葉	月曜日▶ 中国語・タガログ語・ネパール語・タイ語・韓国語・やさしい日本語 火曜日▶ 英語・タガログ語・ベトナム語・やさしい日本語 水曜日▶ 英語・スペイン語・ネパール語・韓国語・やさしい日本語 木曜日▶ 中国語・ベトナム語・ポルトガル語・やさしい日本語 金曜日▶ ベトナム語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・インドネシア語・やさしい日本語

埼玉県

外国人総合相談センター埼玉	平日 9:00～16:00 ＊祝日と　12月29日～1月3日はお休みです。	048-833-3296 048-833-3600 (FAX)

言葉	英語・スペイン語・韓国語・タガログ語・タイ語・中国語・ベトナム語・インドネシア語・ネパール語・やさしい日本語

外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン	毎日 24時間	048-711-3025

言葉	英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・韓国語・タガログ語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・ネパール語・やさしい日本語

千葉県

千葉県国際交流センター **外国人相談**		平日 9:00～12:00／13:00～16:00 ＊祝日はお休みです。	043-297-2966
言葉	英語・中国語・韓国語・タイ語・ネパール語・ヒンディー語・タガログ語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・ロシア語・インドネシア語		

兵庫県

ひょうご多文化共生総合相談センター		平日 9:00～17:00 ＊祝日と 12月29日～1月3日は お休みです。	078-382-2052
言葉	月曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 火曜日▶日本語・スペイン語・ポルトガル語 水曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 木曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 金曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 **※ベトナム語、韓国語、タガログ語、インドネシア語、タイ語、ネパール語でも 相談できます。**		
兵庫県外国人県民に対するCOVID-19新型コロナウイルス感染症の情報提供		兵庫県の COVID-19の 情報がわかります。	

静岡県

静岡県多文化共生総合相談センター かめりあ	平日 10:00～16:00 ＊祝日と 12月29日～1月3日は お休みです。	054-204-2000

言葉	月曜日▶英語・タガログ語・中国語 火曜日▶ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語 水曜日▶英語・中国語・韓国語・インドネシア語 木曜日▶ベトナム語・インドネシア語・英語 金曜日▶ポルトガル語・スペイン語・英語・タガログ語

浜松市多文化共生センター ワンストップセンター	言葉によって電話の時間がかわります。	053-458-2170

言葉	9:00～17:00	月曜日～土曜日▶ポルトガル語
	13:30～16:30	月曜日～金曜日▶英語
	13:00～17:00	火曜日・木曜日・土曜日▶中国語
	9:00～17:00	月曜日～金曜日▶スペイン語
	13:00～17:00	土曜日▶スペイン語
	13:00～17:00	木曜日～土曜日▶タガログ語
	13:00～17:00	木曜日～土曜日▶ベトナム語
	13:00～17:00	火曜日・木曜日・土曜日▶インドネシア語

福岡県

福岡市 新型コロナウイルス感染症に関する 外国人専用相談ダイヤル	毎日 24時間	092-687-5357

言葉	中国語・英語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・タイ語・インドネシア語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語・ドイツ語・イタリア語・ロシア語・タガログ語・マレー語・ミャンマー語・モンゴル語・クメール語

いばらきけん 茨城県

いばらきけん COVID-19 そうだん **茨城県コロナ相談**	まいにち じかん 毎日 24時間	あどれす アドレス：yobo@pref.ibaraki.lg.jp ＊めーるを　してください。
こと ば **言　葉**	えいご 英語	
いばらきけん ＣＯＶＩＤ－１９ **茨城県コロナウイルスに** かん し **関するお知らせ**		いばらきけん 茨城県の　COVID-19の　じょうほう 情報が わかります。
いばらきけんこくさいこうりゅうきょうかい **茨城県国際交流協会** がいこくじんそうだんせんたー **外国人相談センター**	へいじつ 平日 8:30～17:00	029-244-3811
こと ば **言　葉**	げつようび えいご べとなむご ちゅうごくご 月曜日▶ 英語・ベトナム語・中国語（13:30～17:00） かようび えいご かんこくご すぺいんご べとなむご いんどねしあご 火曜日▶ 英語・韓国語・スペイン語・ベトナム語・インドネシア語（13:30～17:00） すいようび えいご ちゅうごくご たいご べとなむご 水曜日▶ 英語・中国語・タイ語・ベトナム語 もくようび えいご ぽるとがるご たがろぐご いんどねしあご 木曜日▶ 英語・ポルトガル語・タガログ語・インドネシア語 きんようび えいご たいご 金曜日▶ 英語・タイ語	

あなたが　住む　地域で　相談できる　ところ:

メモ:

List of Telephone Consultation Centers About COVID-19 Pandemic

The information listed below could be changed depending on the situation.

Please check the latest information by yourself and contact centers.

National

Organization	Time	Call
AMDA Medical Information Center	10:00～16:00 (weekdays)	03-6233-9266
Language	Monday▶ Easy Japanese, English, Korean, Tagalog Tuesday▶ Easy Japanese, English, Chinese, Thai Wednesday▶ Easy Japanese, English, Spanish, Vietnamese Thursday▶ Easy Japanese, English, Chinese Friday▶ Easy Japanese, English, Portuguese	

Local

For local information please research on your own.

People with cold symptoms or who are feeling unwell should contact the nearest health center or consultation center.

Tokyo

Tokyo Multilingual Consultation Navi (TMCNavi)	10:00～16:00 (Weekdays except holidays)	03-6258-1227
Language	Easy Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Cambodian, Burmese	

Bureau of Social Welfare and Public Health ***Please call this number to know which hospital to go.**		9:00~20:00 (Everyday)	03-5285-8181
Language	English, Chinese, Korean, Thai, Spanish		

Aichi

Aichi Multicultural Center		10:00～18:00 (Weekdays and Saturday except 12/29 to 1/3)	052-961-7902
Language	English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Burmese		

Osaka

Osaka Information Service for Foreign Residents		**9:00～20:00 (Monday, Friday) 9:00～17:30 (Tuesday, Wednesday, Thursday) 13:00～17:00 (2nd and 4th Sunday) Office is closed on holidays and 12/29 to 1/3**	Call : 06-6941-2297 FAX : 06-6966-2401
Language	Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French		

Kanagawa

Multilingual Support Center Kanagawa		9:00～12:00 / 13:00～17:15 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	045-316-2770
Language	Monday▶ Chinese, Tagalog, Thai, Korean, Nepali, Easy Japanese Tuesday▶ English, Tagalog, Vietnamese, Easy Japanese Wednesday▶ English, Spanish, Nepali, Korean, Easy Japanese Thursday▶ Chinese, Vietnamese, Portuguese, Easy Japanese Friday▶ Vietnamese, Portuguese, Spanish, Thai, Indonesian, Easy Japanese		

Saitama

Saitama Information & Support		9:00～16:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	Call : 048-833-3296 FAX : 048-833-3600
Language	English, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Spanish, Nepali, Easy Japanese		
Coronavirus Hotline for Foreign Residents		24hours (Everyday)	048-711-3025
Language	English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Easy Japanese		

Chiba

Chiba Convention Bureau and International Center (CCB-IC) Telephone advisory service		9:00～12:00 / 13:00～16:00 (Weekdays except holidays)	043-297-2966
Language	English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian		

Hyogo

Hyogo Multicultural Counseling Center		9:00～17:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	078-382-2052
Language	Monday▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese Tuesday▶ Japanese, Spanish, Portuguese Wednesday▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese Thursday▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese Friday▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese You can also consult in Korean, Vietnamese, Tagalog, Indonesian, Thai, Nepali.		

Hyogo information of COVID-19 for foreign residents		You can check some information about Covid-19 in Hyogo	

Shizuoka

Shizuoka Assistance Center Shizuoka Assistance Center CAMELLIA		10:00～16:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	054-204-2000
Language	Monday▶ English, Chinese, Tagalog Tuesday▶ Vietnamese, Spanish, Portuguese Wednesday▶ English, Chinese, Korean, Indonesian (ONLY second and third Wednesday) Thursday▶ English, Vietnamese, Indonesian Friday▶ English, Tagalog, Spanish, Portuguese		
Hamamatsu Intercultural Center One-stop Consultation			053-458-2170
Language	10:00～16:00 9:00～ 17:00 (Monday to Saturday) : Portuguese 13:30～16:30 (Monday to Friday) : English 13:00～17:00 (Tuesday,Thursday,Saturday) : Chinese 9:00～ 17:00 ((Monday to Friday) 13:00～17:00 (Sunday) : Spanish 13:00～17:00(Thursday,Friday,Saturday): Tagalog 13:00～17:00 (Thursday,Friday,Saturday) : Vietnamese 13:00～17:00 (Tuesday,Thursday,Saturday) : Indonesian		

Fukuoka

Fukuoka City COVID-19 Multilingual Hotline		24 hours (Everyday)	092-687-5357
Language	English, Chinese, Spanish, Portuguese, Korean, Thai, Vietnames, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian, French, German, Italy, Malay, Burmese, Mongolian, Khmer		

Ibaraki

Ibaraki Covid-19 Counsel Please send an email to this address.		24 hours (Everyday)	mail: yobo@pref.ibaraki.lg.jp
Language	English		
Ibaraki information of COVID-19 for foreign residents		**You can check some information about Covid19 in Ibarak**	
Ibaraki International Association Consultation Center for Foreigners		8:30～17:00 (Weekdays)	029-244-3811
Language	Monday▶ English, Vietnamese, Chinese(13:30～17:00) Tuesday▶ English, Korean, Spanish, Vietnamese, Indonesian(13:30～17:00) Wednesday▶ English, Chinese, Thai, Vietnamese Thursday▶ English, Portuguese, Tagalog, Indonesian Friday▶ English, Thai		

Information from your area:
Memo:

有关新型冠状病毒感染症咨询中心一览表

信息随时都会有更新，请您查找最新的信息后再联系各咨询中心

全国统一咨询中心

组织	联系时间	联系电话
AMDA国际医疗信息中心（AMDA Medical Information Center)	10:00～16:00 (星期一至星期五)	03-6233-9266
提供语言	星期一▶ 英语，韩语，菲律宾语 星期二▶ 英语，中文，泰语 星期三▶ 英语，西班牙语，越南语 星期四▶ 英语，中文 星期五▶ 英语，葡萄牙语	

各地区咨询中心

请您查找在您居住的地区内相关的信息

如果您有感冒或发烧的症状，请联系离您最近的保健所或咨询中心。

东京都

东京多种语言咨询Navi (TMCNavi)	10:00～16:00 (星期一至星期五)	03-6258-1227
提供语言	简易日语，英语，中文，韩语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，菲律宾语，泰语，葡萄牙 语，西班牙语，法语，柬埔寨语，缅甸语	
东京都福祉保健局 (Bureau of Social Welfareand Public Health) ***在您不知需去哪家医院的情况下请拨打此电话**	9:00~20:00 (每天)	03-5285-8181
提供语言	英语，中文，韩语，泰语，西班牙语	

爱知县

爱知多文化共生中心 (Aichi Multicultural Center)		10:00～18:00 （星期一至星期六） ＊12月29日～1月3日除外	052-961-7902
提供语言	葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语 ，泰语，韩语，缅甸语		

大阪府

大阪府外国人信息咨询处 (Osaka Information Service for Foreign Residents)		9:00～20:00 （星期一，星期五） 9:00～17:30 （星期二，星期三，星期四） 13:00～17:00 （每个月第二，四个星期天） ＊节假日，12月29日～1月3日除外	06-6941-2297
提供语言	葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语 ，泰语，韩语，日语		

神奈川县

多种语言支援中心神奈川 (Multilingual Support Center Kanagawa)		9:00～12:00 / 13:00～17:15 （星期一至星期五） ＊节假日，12月29日～1月3日除外	045-316-2770
提供语言	星期一▶ 中文，菲律宾语，泰语，韩语，尼泊尔语，简易日语 星期二▶ 英语，菲律宾语，越南语，简易日语 星期三▶ 英语，西班牙语，尼泊尔语，韩语，简易日语 星期四▶ 中文，越南语，葡萄牙语，简易日语 星期五▶ 越南语，葡萄牙语，西班牙语，泰语，印度尼西亚语，简易日语		

埼玉县

埼玉外国人综合咨询中心 (Saitama Information & Support)		9:00～16:00 （星期一至星期五） ＊节假日，12月29日～1月3日除外	联系电话 048-833-3296 FAX： 048-833-3600
提供语言	英语，西班牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚语，尼泊尔语，简易日语		

面向外国人居民新型冠状病毒感染症咨询热线 (Coronavirus Hotline for Foreign Residents)		每天24小时	048-711-3025
提供语言	英语，中文，西班牙语，葡萄牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚 语，尼泊尔语，简易日语		

千叶县

千叶县国际交流中心电话咨询服务 Chiba Convention Bureau and International Center (CCB-IC) Telephone advisory service		9:00～12:00 / 13:00～16:00 (星期一至星期五) ＊节假日除外	043-297-2966
提供语言	英语，中文，韩语，泰语，尼泊尔语，印地语，菲律宾语，西班牙语，葡萄牙语， 越南语，俄语，印度尼西亚语		

兵库县

兵库多文化共生综合咨询中心(Hyogo Multicultural Counseling Center)		9:00～17:00 (星期一至星期五) ＊节假日，12月29日～1月3日除外	078-382-2052
提供语言	星期一▶ 日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期二▶ 日语，西班牙语，葡萄牙语 星期三▶ 日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期四▶ 日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期五▶ 日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语		
兵库县有关于新型冠状病毒感染症的信息 (Hyogo information of COVID-19 for foreign residents)		为您提供兵库县内有关于新型冠状病毒感染症的信息	

静冈县

静冈县多文化共生 综合咨询中心 CAMELLIA (Shizuoka Assistance Center Shizuoka Assistance Center CAMELLIA)	10:00～16:00 （星期一至星期五） ＊节假日，12月29日～1月3日除外	054-204-2000
提供语言	星期一▶ 英语，菲律宾语，中文 星期二▶ 葡萄牙语，西班牙语，越南语 星期三▶ 英语，中文，韩语，印度尼西亚语 星期四▶ 越南语，印度尼西亚语，英语 星期五▶ 葡萄牙语，西班牙语，英语，菲律宾语	
浜松市多元文化共生综合咨询中心 (Hamamatsu Intercultural Center One-stop Consultation)		053-458-2170
提供语言	9:00～17:00（星期一至星期六）：葡萄牙语 13:30～16:30 （星期一至星期五）：英语 13:00～17:00（星期二，星期四，星期六）：中文 9:00～17:00（星期一至星期五） / 13:00~17:00（星期天）：西班牙语 13:00～17:00（星期四，星期五，星期六）：菲律宾语 13:00～17:00（星期四，星期五，星期六）：越南语 13:00～17:00（星期二，星期四，星期六）：印度尼西亚语	

福冈县

福冈市关于新型病毒感染症的外国人专用电话 (Fukuoka City COVID-19 Multilingual Hotline)	每天24小时	092-687-5357
提供语言	中文，英语，韩语，越南语，尼泊尔语，泰语，印度尼西亚语，葡萄牙语，西班牙 语，法语，德语，意大利语，俄语，菲律宾语，马来西亚语，缅甸语，蒙古语，高棉语	

茨城县

茨城县有关新型冠状病毒感染症咨询处 (Ibaraki Covid-19 Counsel) **＊请发邮件**	每天24小时	联系方式: yobo@pref.ibaraki.lg.jp
提供语言	英语	

・東京都　発熱相談センター

時間：24時間（毎日）
電話番号：03-5320-4592

神奈川県

・神奈川県発熱等診療予約センター電話相談窓口

時間：9:00～21:00（毎日）
電話番号：0570-048914
045-285-1015（上記番号につながらないとき）

・新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

時間：24時間（毎日）
電話番号：0570-056774
045-285-0536（上記番号につながらないとき）

2020年7月豪雨災害 熊本支援

コロナ禍における避難所運営 工夫事例10選

一般社団法人
ピースボート災害支援センター（PBV）

現場で直面した課題や疑問に対する取り組み、解決策のポイントをご紹介

01 アルコールの種類、濃度の違い。いつ、どこに、どれを使えばいいの？！
02 受付の待機時間と密回避の工夫
03 食改善の壁。コロナ対策か炊き出しか･･･。栄養と一緒にこころも温めたい。
04 季節に応じた対策。換気と加湿の両立
05 咳で感染の疑い。白い目を向けられ辛い気持ちに…
06 感染が発覚！？避難所にも感染者が発生することを想定して準備を！
07 支援者の心のケア
08 コロナ禍でも支援の手を止めない！オンライン活用で一歩前進。
09 避難所運営のカギは「場」づくりにあり！
10 コロナ禍だからこそ「地域の力」を！

2020年7月豪雨災害
熊本県球磨村　被害概要と避難所の開設状況

2020年7月3日から8日にかけて降り続いた集中豪雨は、九州や中部地方を中心に大きな影響を及ぼしました。大雨特別警報が7県に発令。その後、7月末までに、全国で39県にも及ぶ広域被害となりました。中でも熊本県では、県南部の球磨川が氾濫し、人吉市や球磨村を中心に死者・行方不明者を合わせて67名という大きな被害に見舞われました。

球磨村では村民3,400人のうち半数以上が避難し、隣接する自治体も含めた広域被害となり、避難場所の確保や避難所の運営が難航しました。避難所は全10ヵ所を開設。高齢者や障がい者などの要配慮者は社会福祉施設等に受入れを求め、福祉避難所8ヵ所、宿泊施設利用4ヵ所を確保しました。但し、村内の施設だけでは受け入れきれず、内5ヵ所の避難所とすべての福祉避難所は周辺市町村の協力を得て設置されました。

私たちPBVが支援に入ったのは、球磨村の住民が避難した村外避難所のひとつ「旧多良木高等学校避難所」です。熊本県と球磨村からの支援要請、地元団体である熊本YMCAからの協力依頼を受けて、8月16日から約3ヵ月間現地に常駐し、避難所の運営支援を行いました。

旧多良木高校避難所は、ピーク時には229名が避難する最大の避難所となりました。私たちが支援に入った8月16日には、93世帯169名が避難生活を続けていました。

時期（2020年）	避難者数	開設状況
7月9日	150人	7月9日開設
7月15日	223人	
8月16日	167人	PBV現地入り
9月30日	138人	
10月31日	42人	10月31日閉所
※最大ピーク時	229人	

主な業務内容	運営人数	担当者・協力者など
避難者情報の管理 災害対策本部との調整	2名	球磨村役場職員（日替わりシフト制）
運営リーダー	2名	地元団体の熊本YMCAと外部支援団体PBVによる協働運営
物資（発注･仕分け･管理･配布等）	2名	+学生ボランティア隔週で週末約8名
食事・配膳（炊き出し調整含む）	5名	+避難住民6名
受付・健康チェック・来訪者対応	2名	
衛生環境	4名	+避難住民全員で各居住スペースと共有部分の清掃
施設整備	4名	+避難住民8名を中心に、各自ができる時間帯に整備協力
避難者の個別対応 （主に要配慮者のケア・サポート）	2名	職能との連携協力を別途実施
（その他兼任内容） ペット対応、キッズ対応、体調管理、 健康維持促進、イベントや催し		※コロナ禍においては、運営の手がより必要となります。 避難住民や地域の団体協力をなんとか得ることができました。

3市町をまたがる場所への避難となり、片道約1時間もかかる通勤や通学、自宅の様子見や片付けにも往復2時間近く必要な場所でした。また、慣れない避難生活に加え、知らない場所での不安もありました。

さらには、新型コロナウイルスの影響です。従来の避難所のままでは三密状態が生まれ、集団感染のリスクが高まります。未知の感染症と自然災害による複合災害は、災害支援を専門とする私たちも多くの悩みや葛藤に直面しました。3ヵ月に亘るコロナ禍での避難所運営の実体験を元に、直面した課題や疑問に対する解決策や工夫事例をご紹介します。

01 アルコールの種類、濃度の違い。いつ、どこに、どれを使えばいいの？！

ひとくちにアルコール消毒液といっても、状態や成分はさまざまです。種類も豊富で、どれを選ぶべきかとても迷いました。旧多良木高等学校避難所では、主に次亜塩素酸ナトリウムや70~90%の濃度のアルコール消毒を使用していましたが、支援物資の中には多種多様な消毒液がありました。使い方を間違えると、十分な効果が得られないことがあるので、きちんと用途と場面に応じて使い分けることが重要でした。

当初、調理室や食卓テーブルは次亜塩素酸ナトリウムで消毒していましたが、プールの消毒薬（塩素）のような刺激臭があり、一部の人に食欲の低下や気分の悪化が見られました。そこで、食事環境周りには70%以上のアルコール消毒の使用に変更しました。効果は重要ですが、生活場とのバランスを考慮することも大切です。

また、アルコール濃度が90%以上だと手荒れの原因になりました。液状タイプは速乾性があり、使用頻度が高いアルコール消毒でしたが、やはり使いすぎると肌荒れを起こす人がいました。ハンドクリームを用意したり、保湿性の高いジェルタイプを選ぶように工夫しました。

※消毒液の種類と用途については、「資料集」のP26、資料③に詳しく掲載しています。

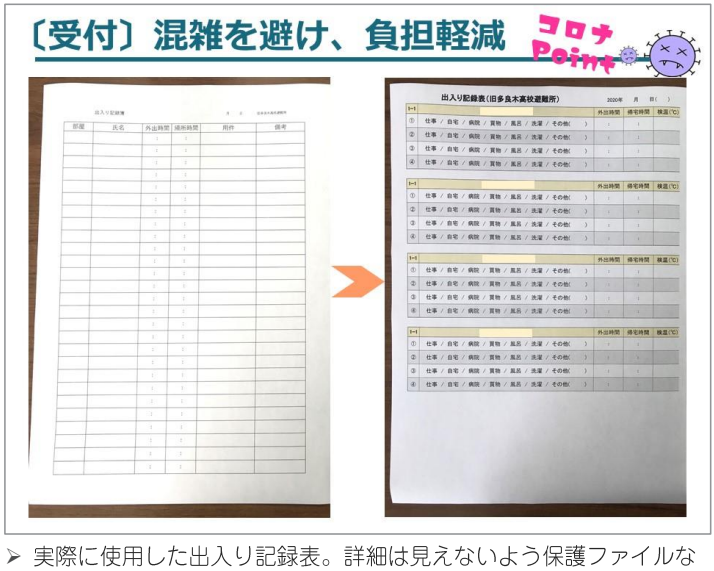
➢ 運営スタッフは、常にアルコールジェルとビニール袋を携帯

➢ 物資で届く様々な種類の消毒液。名称や濃度の記載がないものも多く、調べるのも一苦労

➢ 補充タイプのアルコール消毒液の場合、補充した日付と位置を記入

02 受付の待機時間と密回避の工夫

コロナ禍では、感染経路の早期発見に役立てるための検温と、毎回の「出入り記録」が必要でした。ここで課題になったのは、通学や通勤の時間帯には、受付周辺が密になりやすいということです。「居住スペース、名前、外出時間、帰所時間、用件、体温等」のチェック項目をリスト化し、短時間で記入できるよう簡素化しました。一人ひとりの記入時間の短縮が密の回避につながりました。また、受付に限らず配膳時の検温にも置き型の非接触体温機を導入することで、運営側の人手不足解消にもつながりました。



➢ 実際に使用した出入り記録表。詳細は見えないよう保護ファイルなどで工夫

➢ 配膳前の検温には、置き型の非接触体温計を活用

03 食改善の壁。コロナ対策か炊き出しか･･･。栄養と一緒にこころも温めたい。

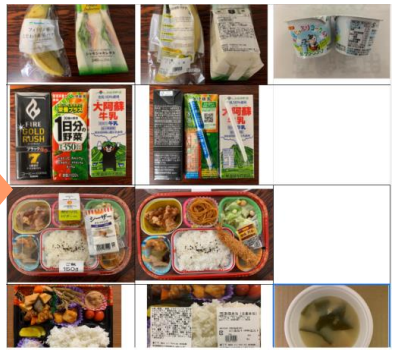
避難所の食生活には、沢山の課題がありました。配給されるお弁当は高カロリーだったり、栄養が不足。乳幼児や高齢者、食物アレルギーを持つ人などは、配食された食事が食べられないこともありました。このような状況が続き、食欲がなくなったり、疲れが取れないなどの体調不良を訴える避難住民が出てきました。自分で調理できないことが、気力の低下や持病の悪化、高齢者の生活不活発病の増加などの要因にもなりました。

取り組んだのは、保健所との認識のすり合わせ。避難住民と毎日顔を合わせるPBVの職員が、まずは被災者の置かれている状況や心身の健康状態を一覧にしてまとめ、県の保健所担当者と球磨村の栄養士の職員と話し合いの場を設け共有しました。口頭ではなく、紙の資料（※P60に実際に作成した資料を掲載しています。）として「見える化」したことで、現場の切迫性が伝わり、より改善の方法や道筋を立てやすくなりました。

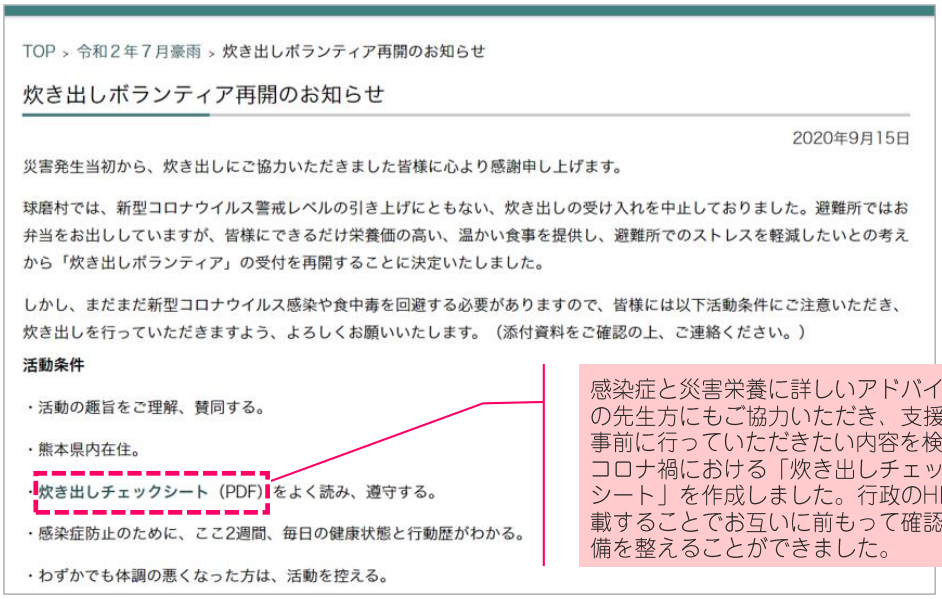
その結果、球磨村の避難所ではお弁当業者を4社に増やし、適温で野菜中心のメニューに変更するという改善策が取られました。 また、当初は全面禁止だった「炊き出し」も、食中毒対策に加え、ボランティアと住民の双方が検温や体調管理を徹底し、炊き出しに並ぶ時と食べる時の位置や向きを工夫し感染対策をとることで認められるようになりました。

➢ 油ものが多く、高カロリーなお弁当

➢ 温かいごはんを提供できるようになりました



➢ 朝昼夕、栄養バランスの摂れた食事に徐々に変化



TOP ＞ 令和２年７月豪雨 ＞ 炊き出しボランティア再開のお知らせ

炊き出しボランティア再開のお知らせ

2020年9月15日

災害発生当初から、炊き出しにご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

球磨村では、新型コロナウイルス警戒レベルの引き上げにともない、炊き出しの受け入れを中止しておりました。避難所ではお弁当をお出ししていますが、皆様にできるだけ栄養価の高い、温かい食事を提供し、避難所でのストレスを軽減したいとの考えから「炊き出しボランティア」の受付を再開することに決定いたしました。

しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染や食中毒を回避する必要がありますので、皆様には以下活動条件にご注意いただき、炊き出しを行っていただきますよう、よろしくお願いいたします。（添付資料をご確認の上、ご連絡ください。）

活動条件

・活動の趣旨をご理解、賛同する。

・熊本県内在住。

・炊き出しチェックシート（PDF）をよく読み、遵守する。

・感染症防止のために、ここ2週間、毎日の健康状態と行動歴がわかる。

・わずかでも体調の悪くなった方は、活動を控える。

感染症と災害栄養に詳しいアドバイザーの先生方にもご協力いただき、支援者に事前に行っていただきたい内容を検討し、コロナ禍における「炊き出しチェックシート」を作成しました。行政のHPに掲載することでお互いに前もって確認と準備を整えることができました。

➢ 地域の応援で炊き出しを実施

➢ 晴れの日は、屋外で青空レストラン

『温かく、美味しいものを、誰かと一緒に食べる』。

この何気ない日常の行為は、単なる食事の意味合いだけでなく、リフレッシュや息抜きにもつながります。食事の場でのお互いの何気ない会話は、不安を取り除いたり、自然と元気をもらえる力をもっていました。コロナ禍においても、避難住民の健康やコミュニティを守るための食事のあり方を諦めずに模索していくことが大切だと感じました。

食事改善のためには、温かい汁物や野菜が入った毎日異なるメニューの提供を心がけましょう。1日3食、単に栄養を取るためだけの食事ではなく、食事の時間を少しでも楽しむことができる環境を作ることも体と心の健康を維持するためには重要なポイントです。新型コロナウイルス感染防止対策のためにも、食事から体と心の栄養をしっかり摂ることが大切です。

旧多良木高校避難所における食生活の課題と改善案について

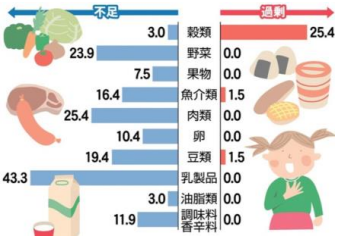
20200828　多良木高校避難所運営より
作成：一般社団法人 ピースボート災害支援センター(PBV)

多良木高校避難所の食事の現状

7月の開所以降、お弁当の内容が変更されていない状態が続いており、住民さんの中には栄養の偏りからくる体調不良や、体重の増加、高血圧など、発災前には見られなかった症状に悩まされている方も多くいらっしゃいます。災害時の食事では特に野菜、肉類、乳製品などが不足しやすく、揚げ物の多いお弁当は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足します。また、同じ食事が続くことはストレスや食欲不振、生活不活発病などを引き起こし、栄養バランスが偏ることで不眠症や心筋梗塞などのリスクが高まり、最悪のケースでは、災害関連死を引き起こす場合もあります。

さらに、新型コロナウイルス等の感染症予防には、十分な睡眠とバランスの良い食事を摂り、免疫力を高めることが推奨されています。

災害時にあらわれやすい食事状況

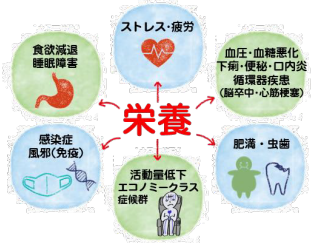


東日本大震災のある市の避難所（69施設）の食料不足状況
出典：Tsuboyama-Kasaoka N, et al. Asia Pac J Clin Nutr 2014;23:159-66.

災害時の食事状況

これまで多くの被災地支援、そして避難所運営の経験から、せっかく助かった命が、避難所で健康を損ね災害関連死を招いてしまうケースに直面することもあります。
その中でも栄養面に関しては、特に対応が遅れがちになりやすく、右記の図のように提供された食事によって、逆に健康が悪化しかねない状況が続きやすい状況にあります。
多良木高校避難所でも提供される食事の改善は、その予防に役立つ面がとても多いです。

災害時の健康被害を栄養で防ぐ



出典：笠岡（坪山）宜代，健康・栄養ニュース., 国立健康・栄養研究所 2018;7: 8.

住民の声（一例）

（40代、女性）
「お弁当では野菜が足りないから子どもといつもジョイフルに行ってるの。けど、毎日出かけるのは大変だし、家まで帰るのにもガソリン代がかかるし、これから家を復興させるにはもっともっとお金がかかるら、なるべく節約したい…。あのお弁当を毎日食べるのは辛いけど、かといって避難所を出れるまでは自分ですべてを負担するのも正直しんどい。避難所にいるまではせめて国からの配給はないと困る。」

（40代、男性）
「人吉球磨の栄養士さんが今の避難所のお弁当を見て、俺たちのことをこのままでも大丈夫とは決して思わないはず。きっと変えようとしてくれてるんだろうけど、コロナの影響があるもんね…。あの弁当を見て、一緒に一か月食べてみたらわかるよ。」

（70代、女性）
「避難所に来てから、食べて寝ての生活で、しかも揚げ物ばかりでお相撲さんみたいに太ってしまった。Lだった服が今は3L。お通じが減ってしまったのよね。お父さんがもらっている薬を飲むこともあるけど、食事を変えればすぐに良くなると思うんだよね。」

（80代、男性）
「いつも同じようなメニューで、見るだけで嫌になる。もう口にしたくない。カレーとか煮物とか、いつも家で食べてた食事がしたい…。」

（50代、女性）
「お弁当を用意してもらっていて、飽きてしまったなんて言いづらい。食事を用意してくれるだけでも本当にありがたいと思っている。でも、やっぱり炊き出ししてくれていた時は本当に嬉しかった。以前炊き出しに来てくれていた人とも、また来るからねって約束したのに。ぜいたくは言わないからせめてみそ汁だけでもまた来てほしいなぁ。」

球磨村の被災者の皆さまに、温かく、栄養バランスの良い食事を提供する方法(案)

※様々な状況下でのご判断お察しします。しかし、できるところから共に具体策を考え取り入れていけることを願います。
「STEP」は取り入れる順番ではなく、現状において取り組みやすい順に並べています。

STEP①　ご飯のみ業者に発注
既にご検討されている内容かと思いますが、ご飯だけ、おかずだけの発注ができる業者へ委託することで、種類をこちらから指定したり、温かい炊きたての食事を提供することができます。多良木高校では、電圧の関係から電子レンジを多く設置することができません。

STEP②　以前実施していただいていた炊き出しの再開
多良木町内のボランティアによる炊き出しを受け入れることで、感染症のリスクを抑えることが可能です。また、すでに活動を行った実績があるため、依頼・受け入れ共にスムーズに行うことができます。受け入れの際には、避難所の炊き出しルールに沿った活動を依頼します。

STEP③　県内の民間支援団体による炊き出しの受け入れ
県内の営業許可のある飲食店や、災害支援（炊き出し）の経験が豊富な団体で、保健所が認めた場合に限り受け入れを実施します。受け入れの際には避難所の炊き出しルールに沿った活動を依頼します。

STEP④　避難者による炊き出しの実施
避難者の中から協力者を募り、汁物のみなどの炊き出しを行います。また、レトルトカレーなどの湯煎や鍋での温め、配膳も含めた提供を、運営者と共に衛生管理に注意し実施します。

STEP⑤　調理場の開放
食材の調理（切る、焼く、煮るなど）は不可とし、レトルト食品等の湯煎のみ、各世帯で実施可能にします。使用のルールの徹底や、認知症の方への対応等、懸念事項が残るため、可能性があれば今後協議。

04 季節に応じた対策。換気と加湿の両立

旧多良木高等学校避難所は、廃校を活用した避難所でした。22の教室・2つの体育館に居住スペースを確保し、隔離された静養室や予備室等も6ヵ所準備することができました。各教室は2世帯程度の人数の割合に留め、マスクを外してもソーシャルディスタンスを保てる広い生活空間を確保しました。インフルエンザやノロウイルスなど、他の感染症も含めた予防ができるように換気と加湿に気を配りました。冬場はとても寒いので、夏場よりも換気がおろそかになりがちです。そこで、換気口とした上部の窓は開口部を3～5cmとなるべく狭くして、それを対角に開けることで効果的に換気ができました。この方法であれば、季節を問わず外気をある程度取り入れられるため、エアコンを稼働したまま、約10分程度でドアや窓を全開にしなくても空気の入れ替えが可能になりました。

※換気の時間や回数の目安については、「サポートブック」のP18に詳しく掲載しています。

➢ 静養室等は、使用するお手洗いを共有場所とは別に準備

➢ 毎日、1日3回、湿度と温度を計測

➢ 排熱処理されず、熱風が通路に溜まってしまっている状態

換気の方法として、「扇風機やサーキュレーターを出入口の外側に向けて置きましょう」という例をよく見かけます。しかし、ドアや出入口付近は通行の妨げになりかえって危険です。感染防止対策はもちろん大切ですが、中長期に亘る避難所の“暮らし”とのバランスも大切です。

また、エアコンの取り付けが難しい避難所の施設では、スポットクーラーが設置されることもあります。しかし、過去の被災地でも、不慣れで使用方法を知らない職員が多く、排熱処理がされず逆に室温を上げてしまっている光景を目にしました。室外機と一体型のスポットクーラーは、前面から涼しい風が送られて、背面から排熱します。屋内での使用時には、外まで排熱用の配管を取り付けるなどの工夫が必要です。特に夏場は熱中症や熱射病、脱水症などにつながります。避難所にある機材や物資を有効活用できるよう、事前に使用方法をよく確認しましょう。

05 咳で感染の疑い。白い目を向けられ辛い気持ちに…

「いつ自分がコロナに感染してもおかしくない」そんな不安が広がっていました。みんなが敏感になっている状況の避難所で咳き込む音が聞こえると、周囲に緊張感が走ります。実際に喘息持ちの方が咳き込んだだけで、コロナの感染を疑われ、周りから冷たい目でみられるという出来事もありました。咳が出やすい病気には、花粉症やハウスダストといったアレルギー性疾患もあります。家族や顔見知りの地区の方だけでなく、「はじめまして」の人たちとの共同生活の場となる避難所は、被災後の焦燥や緊張感と相まってピリピリしたムードでした。

旧多良木高等学校避難所では、持病のある方はできる範囲で周囲に伝えるよう働きかけました。共有することでお互いへの思いやりや気配りが生まれ、理解者も徐々に増えていきました。かえって、「大丈夫？今日は咳き込みも少なくて調子がいいね」「私も小さいとき喘息もちだったからその辛さ分かるよぉ～」などと声をかけ合う場面や機会が広がったようにも思います。

アイデアのご提案 Check!

このバッジは、花粉症や喘息のある人が目に付きやすい、服やカバンなどに付けて使います。言葉で伝えるだけでなく、見た目で周囲の誤解や偏見が緩和され、本人も安心感を得られる方法になるかもしれません。バッジやステッカーは、「アレルギーバッジ」等で検索をすれば、オンラインでも購入できますし、またオリジナルのステッカーを作成してみるのもいいですね。しかし何より大切なのは、一人ひとりが抱える事情を理解しようとする思いやりの気持ちです。みんなで、当事者の方が遠慮や気兼ねなく生活できる雰囲気を作れるよう配慮しましょう。

06 感染が発覚！？避難所にも感染者が発生することを想定して準備を！

コロナ禍で、多くの自治体が避難所運営マニュアルの改訂や感染者が発生した場合の体制整備を進めています。今回の支援先でもマニュアルは整備され、新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者が発生してから搬送するまでのフロー図はできていました。しかし、実際の現場でそれを活用するのは作成者本人ではありません。実際に避難所の運営にあたる職員は、ほとんどが初めての経験です。そのマニュアルを見て活用する側は、改めて自分が対応する当事者・運用者になるという認識で、具体的な手順（いつ、どこで、誰が、どう対処するのか）を明確にしておきましょう。作成した側は、その理解が浸透するまでを周知徹底しましょう。まして、被災地の状況や情報は生ものです。対応図にはない「例外」も珍しくありません。幸いにも今回の支援先では感染者は発生しませんでしたが、実際にその場に直面していたら、臨機応変に対応できていたのか不安が残ったままとなりました。

07 支援者の心のケア

災害が起こった際は、地域住民だけでなく、行政職員も過酷な状況にさらされます。球磨村でも、家族を後回しにしてでも、公務を最優先に復旧作業に取り組む職員の姿を目の当たりにしました。被災者だけでなく、支援者の心身の健康状態にも目を向け、ケアの体制を作ることの大切さを実感しました。旧多良木高等学校避難所では臨床心理士による支援者への個別面談を行いました。さらに、被災者または支援者同士への声かけの方法などもレクチャーしていただきました。

➢ レクチャーの様子

アイデアのご提案 Check!

避難所では、運営者同士も「いつもあなたのことを気にかけている」と伝わるよう、声掛けを大切にしていました。お互いが遠慮せずに交流できる、食事・休憩スペースの設置も効果的です。しかし、深刻な状態の時には、迷わず専門家に相談しましょう。そのために、対面でもリモートでも相談できる体制づくりとして、専門医との事前合意、相談場所やパソコン・インターネット環境の確保の方法などを話し合っておきましょう。

08 コロナ禍でも支援の手を止めない！オンライン活用で一歩前進。

球磨村では、コロナ禍で県外からのボランティアの受入れを制限せざるを得ない状況でしたが、「コロナ禍だからできない」と諦めず、「どうやったらできるか」を考え、工夫を凝らしました。

避難住民の中には、長引く避難生活で、普段のちょっとした娯楽や息抜きの場がなくなり、活力や気力が失われていってしまう方もいました。そこで、今回初の試みとして、ミュージシャンのオンラインライブを実施しました。音楽やエンターテイメントの力で、「ひとりじゃない」「応援してくれる人がいる」と感じてもらうことができました。オンラインの活用は、他の避難所でも医療や法律相談、学習支援、傾聴など規模や種類にも広がりを見せていました。

➢ オンラインライブの様子

アイデアのご提案 Check!

オンラインは便利な半面、画面越しで被災者の細かいニーズを拾うことが難しいという課題もあります。オフラインとオンラインの長所と短所を知り、使い分けることが大切です。 行政の対策会議や運営会議など、各会議をオンラインでできるように検討しておくのもよいでしょう。LINEやFacebookメッセンジャーといった日頃から利用しているコミュニケーションツールを活用して、事前に職員同士の連絡手段の確保をしておくことも有効的です。オンラインシステムを事前に導入し運用を試しておくことで、緊急時にも役立つでしょう。

09 避難所運営のカギは「場」づくりにあり！

被災者の避難先は、指定避難所以外にも指定外避難所や在宅での避難、縁故など様々で、居住地から離れた場所での避難生活を送っています。そのため、日常のようにお茶会や交流会など集まって親睦を深めたり、地域の情報を共有することが当たり前にできない状況になります。さらにコロナ禍では、マスクでお互いの顔の表情が見えにくかったり、長くおしゃべるする場を制約され、コミュニケーション不足によるトラブルや、人間関係の希薄化、噂や誤情報に振り回されるなど様々な問題がが生じてしまいます。情報だけでなく、特に高齢者には、おしゃべりが減ったことから嚥下機能の低下もみられたり、日常動作が不足し、生活不活発病のリスクも高まっていました。
そこで、密に配慮しながら、できるだけ多様な層の避難者が、定期的に集まれる企画の仕掛けを提供し続けました。

どんな場づくりの企画を実施したの？！

●「役割づくり」月曜自由会

避難生活から住宅再建まで様々な情報が日々目まぐるしく変化する被災地では、「情報」によって救える人たちがたくさんいます。住民さんのニーズを知ったり、ルールを共有するために初めは「班長会議」を設けました。次第に班長以外にも多くの住民さんが参加したいと声をかけてくださったので、「月曜自由会」と名称を変更して、話し合いの場を定期的に設けました。球磨村の職員にも毎回参加していただきました。会では、本部からのお知らせ以外に、避難生活における問題点や改善に対するアイデアなどを出し合います。そして、それを誰ならできるかなと、できる人の募集や呼びかけ方法も検討しました。その後具体的に、日替わりで掃除当番制ができたり、避難住民の特技や専門性、職業を活かして、住民さんの中から、洗濯機の不調を点検する電気屋さんや、口腔ケアの体操を教えてくれる歯科衛生士さんが表れたり、それぞれに役割ができていきました。直接住民の声や意見を聞くことで、避難所の環境改善がスムーズに進みます。

➢ 誰でも意見を伝えやすい雰囲気作りを心がけました

●「健康づくり」体操教室

毎朝のラジオ体操に加えて、協働運営団体のYMCAスタッフによる体操教室を週3回継続的に実施しました。住民のみなさんの運動不足の解消だけでなく、生活不活発病の予防やストレスケアにも繋がり、住民の活力や笑顔が少しずつ戻っていきました。

➢ 毎朝のラジオ体操

➢ イスに座ったままできる体操などを楽しく実施

➢ 花への水やり等、日ごろから行っている日課や動作を避難生活中に取り入れる工夫

●「共感づくり」説明会の実施

中長期にわたる避難生活では、「災害関連死」という大きな課題もあります。関連死のリスクを少しでも減らすため、大掃除と布団干し大会を計画しました。しかし、既に出来上がっている居住スペースを元に戻して掃除をするのは容易なことではありません。そこで、なぜ大掃除や布団干しをする必要があるのか。災害関連死とはなにか。その他避難生活におけるリスクや段ボールベッド等を導入するメリットなど正確な情報を提供する説明会の場を設けました。知識と視覚的な情報を得ることにより意識が変わり、大掃除の段取りはもちろんのこと、その後の日々の運営にも積極的に関わってくださるなど、住民の行動変容がみられました。

➢ 分かりやすい資料を準備し説明会を実施

➢ 2ヵ月間溜った、段ボールベッド下の綿埃

➢ 共用スペースもみなで清掃

●「コミュニティづくり」よけまん広場

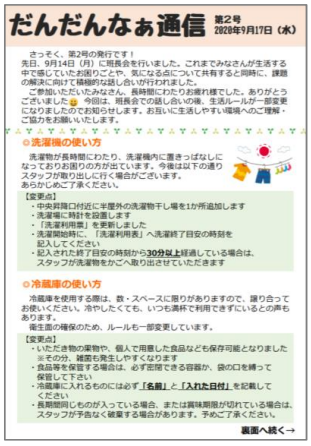
親族や友人が面会にきても、外部の人を館内に入れることはできませんでした。せっかく会いに来てくれたのにも関わらず込み入った相談することもできず、当初、住民さんたちは猛暑の中、外で立ち話をする状況でした。そこで受付横の換気ができるスペースに、ちょっと一息できるスペースとして「よけまん広場」を設置しました。「よけまん」とは方言で「一息、休憩」という意味です。設置後には、面会だけでなく、趣味のぬり絵をする人や、母親世代が数人で世間話をしたりなど、各年代によるちょっとした会話の場がみられました。

➢ 面会や休憩スペースを設置

➢ 連携企業のご協力のより、ほっと一息できるものを準備

●情報発信「コミュニケーションづくり」だんだんなぁ通信

「だんだんなぁ」とは球磨弁で「ありがとう」という意味合いで使われます。すべての避難者に情報を伝達するのは、掲示板や放送だけでは限界があります。また、行政から発行される情報は難しいという声も。そこで小学生でもわかるように、行政情報を咀嚼してポイントだけ掲載したり、住民同士の意見交換の場である「月曜自由会」で決めた避難生活に関わる共有事項などを載せて配布しました。情報誌を届けるという目的で、日中なかなか会えない住民さんの声やニーズを把握するためのツールとしての役割や、コミュニケーションのきっかけにも役立ちます。特別号では「マスクを取ったスタッフ紹介編」も発行し、「こんなのが欲しかった」と大好評でした♪


だんだんなぁ通信 第2号 2020年9月17日（水）

マスクを取ったスタッフ紹介
～実はこんな顔してます！～

●「居場所づくり」キッズひろば＆学習スペース

子どもたちにとって、避難所生活は大人よりストレスがかかってしまいます。遊ぶ場所がなかったり、走り回ったりできず、気持ちが暗くなってしまうことが多くあります。そこで気兼ねなく遊べるスペースや夜でも明かりを付けて勉強できる場所と、見守りスタッフを配置しました。また、子どもたちにも掃除や放送など運営の役割も一緒に担ってもらい、お手伝いしていただきました。

➢ 『今から清掃の時間です♪』とアナウンスする子どもた

➢ 普段の勉強以外に、YMCAによるプログラミング教室等も実施

●「日常空間づくり」がまだすシアター

「普段なら日曜日に映画の1本くらい観てるよね」そんな一言がきっかけではじまったのが「がまだすシアター」です。「がまだす」とは熊本の方言で「頑張る」という意味です。住民さんと一緒に剣道場に縦2m、横4mの大型スクリーンを設置し、映画鑑賞やプラネタリウム鑑賞などを、毎週水曜日に行いました。映画の感想を言い合う住民さんの姿はなんとも微笑ましかったです。

➢ スクリーンも住民と一緒に設置

➢ 暗幕も準備して本格的♪

たくさんの方言がでてきましたが、それぞれに付けているネームミングも、すべて住民さんと一緒に考えて付けました。そのため覚えてもらいやすく、愛着をもって関われる場となっていきました。

これらのように、「情報共有、意識共有、共通認識」をもてる機会を増やしていけば行くほど、住民のみなさんは被災者でありながら、一番の理解者となり、支援者にもなっていきます。それぞれに役割や居場所があることで、避難所運営への参加が心身の健康維持と明るい雰囲気づくりに繋がっていきます。情報だけでなく、被災者がface to faceでお互いの考えや想いを共有していく場があることがとても大切です。

10 コロナ禍だからこそ「地域の力」を！

７月豪雨の複合災害における対応は、「感染リスクを高めない」ことと「支援を届ける」ことをどう両立させるかが重要なポイントでした。支援者それぞれの強みを活かし、被災者にとって尊厳のある避難生活をできるよう、事前に協働運営となる熊本YMCAや被災自治体、地元の中間支援組織や地域団体と連携し、合意を図りながらガイドラインの作成などを行いました。

今回、PBVは専門性を有する団体として、例外的に外部支援の要請を受けました。しかし、コロナ禍という手探りの中、避難所運営を無事に終えられたのは、その専門性ではなく何よりも球磨村の村民に元々根付いていた助けいの文化があったからこそだと思います。新型コロナウイルスの影響下で、地域での日常のつながりや関係が必要だということが、より鮮明になりました。

外部支援が入りにくい分、地域資源をもう一度見つめ直す必要があります。制限のある中で直接的、間接的な支援をどのように受け入れるか、地域の力をどう出し合うか。事前の目線合わせが大切です。

コロナ禍での支援を通じて、「地域の対応力」が求められているように感じました。

➢ 地区住民同士で集まり、今後の復興についての話し合い

さいごに

大切なのは、「想像力」と「創造力」

ある被災者の言葉がとても印象に残っています。
「想定以上の被害がくることを忘れるな」

災害は、どんな訓練やマニュアルの想定をも超えてきます。命を守るため、発災から避難までの行動はもちろん大切ですが、そのあと長期化する避難生活のことにも少し目を向けてみましょう。災害支援の現場は千差万別ですが、災害を生き抜いた人たちの共通点は、自分で考え想像し、様々な人たちと多様な意見を取り入れて創造し行動することでした。

新型コロナウイルスと自然災害の複合災害は、私たちにとっても初めての経験でした。ノウハウの蓄積もまだこれからです。想定外の災害に直面したとき、訓練やマニュアルによる基礎知識だけでなく、「想像力」が必要でした。多様な選択肢を見つけ、試行錯誤しながらも一つひとつ具体的に実行する「創造力」が課題解決につながりました。これができるのが「人の力」だと信じています。

７月豪雨災害における避難所運営の現場の事例が、次の災害で少しでも多くの被災者を支える一助となれば嬉しく思います。旧多良木高等学校避難所は、一人ひとりのご協力のおかげでケガ・事故・病気、そして新型コロナウイルスの感染者を出さずに、10月31日をもって閉所することができました。現在、住民のみなさんは、避難所から仮設住宅へ移り仮の暮らしを始めています。避難所の閉所が支援の終わりではありません。元どおりの平穏な暮らしには、いまだ多くの課題が山積しており、復興への道のりはまだまだ長期にわたります。これからもどうか、被災地に想いをよせ、応援し続けていただけましたら幸いです。

2021年2月28日
JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会メンバー
（所属）一般社団法人 ピースボート災害支援センター（PBV）
現地コーディネーター
辛嶋 友香里

参考資料一覧

●厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」「緊急性が高い症状」

●平成22年度厚生労働科学研究費補助金「新型インフルエンザ等の院内感染制御に関する研究」研究班（主任研究者 切替照雄）作成「避難所における感染対策マニュアル」

●茨城県HP「感染症および災害に関するメンタルヘルス」

● 岐阜県避難所運営ガイドライン「新型コロナウイルス感染症対策編」

●日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ　1「. 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～

●WHO新型コロナQ&Aホームページ

●公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院HP「ごみ袋でガウンを作る手順」

●国立感染症研究所感染症情報センターHP「SARSに関する消毒（三訂版）」

●Menni C, et al. Real-time Tracking of Self-Reported Symptoms to Predict Potential COVID-19. Nat Med. 2020. (Online ahead of print)（健康状態チェックリストの参考）

●上手な換気の方法 https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation/

●van DoremalenN, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared withSARS-CoV-1. N Engl J Med 2020; 382:1564-1567.

●Chin AWH, etal. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. LancetMicrobe 2020; 1(1): e10.

●公益財団法人宮崎市郡医師会のBLOG
https://blog.goo.ne.jp/cabinet_new_wave/e/2062e176aa92d9fcf765d20554ed8c88

●NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案「手作りフェイスシールドの作り方」

●厚生労働省障害保健福祉部（令和2年12月作成）「障害福祉サービス施設・事業所職員のための感染対策マニュアル」
https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/1225_houmon-2_s.pdf

制作：JVOAD避難生活改善に関する専門委員会

専門委員

浦野　　愛（認定NPO法人レスキューストックヤード／震災がつなぐ全国ネットワーク）
山根　一毅（公益財団法人大阪YMCA）
鶴木由美子（認定NPO法人難民支援協会）
辛嶋友香里（一般社団法人ピースボート災害支援センター）
頼政　良太（被災地NGO協働センター）
成田　　亮（認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク）
重松　貴子（東京大学大学院生）

専門委員会アドバイザー

佐々木裕子（愛知医科大学看護学部在宅看護学准教授）
鍵屋　　一（跡見学園女子大学教授）
栗田　暢之（認定NPO法人レスキューストックヤード代表理事／認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク代表理事）

Special Thanks

専門職アドバイザー

尾島　俊之（浜松医科大学健康社会医学講座　教授）
高橋　知子（愛知医科大学病院感染症看護専門看護師）
遠藤　史郎（東北医科薬科大学医学部感染症学教室病院教授）

発行日　2020年5月11日初版発行（2020年5月29日第2版発行／2020年7月15日修正／2021年2月28日第3版発行／2021年5月26日第4版発行）
発　行　認定 NPO 法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）避難生活改善に関する専門委員会
〒100-0004　東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル267-B
TEL：080-5961-9213
主　管　認定NPO法人レスキューストックヤード（RSY）
〒461-0001 名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階　TEL：052-253-7550　FAX：052-253-7552
イラスト・編集：株式会社マルワ

※この冊子は、「令和2年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興事業」並びに、真如苑からの助成金により作成しています。

メモ

メモ