

ドタバタ・イベント法で 自分に合った 災害対策を作ろう！

安心と自信のために



名古屋市中川区役所

愛知県立大学

“まもるよ ちいさな いのち”

地域災害弱者対策研究所

自分に合った災害対策を作ろう

こんにちは。

最近、いろいろなところで地震が起こったり、火山が噴火したり、災害が頻発しています。愛知県でも南海トラフで発生する地震による大きな災害の発生が心配されています。

みなさん、対策はお済ですか？不安を感じておられる方も多いでしょう。対策は、実情に合っていないと、うまく働きません。

この冊子では、みなさんお一人おひとりの条件に合った対策を作る方法をご紹介します。誰でもできる簡単な方法ですので、個人で、ご家庭で、職場で、やってみてください。

きっと、安心と自信につながります。



愛知県立大学

“まもるよ ちいさなのち”

地域災害弱者対策研究所

所長・教授 清水宣明

1. ドタバタ・イベントを想像しよう

大地震が起こると、あなた自身やあなたの周りに、いろいろ困ったことが起こります。これを、**ドタバタ・イベント**と言います。あなたは、どんな**ドタバタ・イベント**が起こるか、想像できますか？それができないと、対策はできません。

困ったことに**対**する**策**が**対策**だからです。

さあ、そのとき、みなさんの身に、ご家族に、職場の人たちに、そして建物や家具などの「**もの**」に、どんな**ドタバタ・イベント**が起こるか、細かなことまで想像してみましょう。そしてそれを、お仕事や生活のちょっとした場面で、気が付いたときに書き止めましょう。**ワープロ**なら箇条書きで、**付箋紙**なら1枚にひとつずつです。

あなたが**想像できることは起こり得ます**。**想像できないことはほとんど起こりません**。3か月くらいをかけて、これ以上出ないというところまで、想像してみてください。



- トイレに閉じ込められた。
- 本棚が倒れて部屋から出られない。
- どこかから煙が出ている。
- ガラスが割れて廊下が通れない。
- 手にケガをして出血がひどい。
- 地震で階段から落ちて骨折した。
- 水が足りない。
- トイレが流れなくなった。
- 余震でパニック状態になった。
- 親と連絡が取れない子がいる。
- 点呼をしたら1人いない。

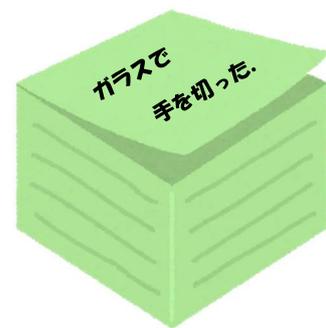
保育の合間にドタバタ・イベントをパソコンに入力する保育士（左）と、書き溜められたドタバタ・イベントの例（右）。

2. ドタバタ・イベント・カードを作ろう

ドタバタ・イベントを付箋紙に書き溜めた場合は、そのまま使えます。ワープロに書き溜めた場合は、以下の設定で印刷して、**ドタバタ・イベント・カード**を作りましょう。

用紙はA4，余白は上下左右1 cm，2段組，段間隔は3.5字，文字は14ポイントのゴシック体，行間隔は20ポイント，ひとつのイベントは7行以内，7行にならなくても改行して7行にし。第1段と第2段のイベントの位置が左右で揃うようにします。これができたら，少し厚めの紙に片面印刷しましょう。印刷したら，イベントの下側に少し白スペースができるように，一つひとつのイベントをハサミや裁断機で切り離します。こうしてできたものが，**ドタバタ・イベント・カード**です。

子どもが泣き出しパニックになる つられて泣き出す子がいる	保育士の声が届かない
保育室だけでなく、トイレ、廊下 など、子どもがバラバラな場所 にいる（排泄時に地震発生）	動けず、その場で立ちすくむ
不安になり抱っこをせがむ	慌てて動こうとして転ぶ
保育士の周りに来て、しがみつい て離れようとしらない	慌てて動こうとして物にぶつかる
不安から泣きすぎて嘔吐する	慌てて動こうとして、友だちとぶ つかる



A4 用紙に印刷して裁断したドタバタ・イベント・カード（左）と，ドタバタ・イベントを書き溜めた付箋紙（右）。

3. ドタバタ・マトリックス台紙を作ろう

ドタバタ・イベントを分類するための**台紙**を作しましょう。A4またはA3の紙を9枚用意し、横向きで、縦3枚、横3枚、並べて貼り合わせます。色違いの画用紙を用いてもよいです。この、縦3つx横3つのマス目からなる表を**マトリックス**と言います。

縦軸（人，もの）の3つの項目は、上からひとつ目が、「自分」あるいは組織で「優先して対策すべき人」（例えば、保育園なら園児）です。二つ目は「それ以外の人（家庭なら家族、保育園なら職員）」です。三つ目は「もの」（建物、設備など）です。

横軸（時間）の3つの項目は、ひとつ目は「発災時」、二つ目は「混乱期」（地震停止～避難移動）、三つめは「安定期」（避難場所、避難所）です。

	発災時	混乱期	落ち着き期
園児			
職員			
もの			

ドタバタ・マトリックス台紙の例。マス目ごとに色を変えるとドタバタ・イベントを分類しやすい。縦軸の項目は、対策をする家庭や組織に合うように変更する。

4. ドタバタ・イベント・カードを分類しよう

ドタバタ・イベントを内容で分類しましょう。**マトリックス台紙**で、縦の項目（人，もの）と、横の項目（時間）が**交差するマス目**に、当てはまる**ドタバタ・イベント**が書かれた**カード**（あるいは**付箋紙**）を貼り付けます。複数のマス目に当てはまる**ドタバタ・イベント**もありますが、より当てはまると思われるマス目に貼り付けます。重複する内容の場合は、片方を除外します。後で貼り換えることもあるので、軽く糊付けしましょう。カード枚数が多い場合には、少しずつ重ねて貼ります。

ひとりではなく、できるだけ多く人が参加して、ひとりが**カルタ遊びの読み手**のように、ひとつひとつの**ドタバタ・イベント**を読み上げ、それがどこのマス目に当たるのかをみんなで話し合いながら貼っていきましょう。これによって、災害時に何が起こるのかをみんなで理解することができます。



ドタバタ・イベント・カードをドタバタ・マトリックス台紙に貼り付ける保育士。ひとりがドタバタ・イベントを読み上げ、皆でどこに分類されるか話し合いながら貼り付けていくことで情報を共有する。

5. これが、あなたの被災の姿です

できあがった「**ドタバタ・マトリックス**」を、少し離れて眺めてみましょう。これが、「**あなたの被災の姿**」です。

そしてこれが、「**あなたが解決すべきことのすべて**」です。

これらすべてに対策を打てば、あなたの災害対策は終了で、安心と自信を得ることができます。



保育園で作成されたドタバタ・マトリックス。赤青黄のシールは、それぞれのドタバタ・イベントの解決手段を示す。これがこの保育園の被災とその対策の姿になる（個人情報保護のために写真の解像度を下げています）。

6. 解決手段でイベントを分類しましょう

大地震が起こったときに、あなたとあなたの周囲に、いつ、どこで、どんなことが起こるのかが、「**ドタバタ・マトリックス**」で、はっきりしました。次に、貼り付けた一つひとつの「**ドタバタ・イベント**」について、どのように対応するかを決めましょう。解決の方法は、以下の3つです。それぞれの「**ドタバタ・イベント**」がどの対応なのか、色別のシールを貼って区別しましょう。

① 事前に解決できる（青色のシール ●）

話し合いや取り決め、物品を購入するなどして、事前に解決できる問題です。

② アクション・カードを作る（赤色のシール ●）

アクション・カードとは、慌てていても、それを見れば正しい行動ができるように、対応の手順を書いたものです。それが本当に必要な問題についてだけ作ります。

③ あきらめる（黄色のシール ●）

どうにもならないこともあります。いつまでのくよくよと悩んでいても精神衛生上よくありませんし、かえって危険です。すっぱりとあきらめましょう。割り切って無視するのも、対策ではとても重要です。

7. 事前解決できる問題はさっさと解決しましょう

ドタバタ・イベントを、その内容で分類してみると、半分くらいが、事前に家族や職場で話し合ったり、行動を決めておいたりすることで、事前に解決ができるものであることがわかるでしょう。放置していると気分が悪いので、どんどん解決していきましょう。解決した**ドタバタ・イベント**は、必ず「**事前解決カード**」に記録します。内容は以下の通りです。

- ①解決した**ドタバタ・イベント（問題）**とは？
- ②どのような問題か？（いつ、誰が、どんな）
- ③どのように解決したのか？
- ④他の問題とのつながりは？

カード番号	ドタバタ・イベント（問題）		
いつ	どこで	誰が、何が	
どんな問題？			
どのように解決？			
他とのつながりは？			

カード番号	携帯のバッテリーが切れた		
いつ	どこで	誰が、何が	
問題： 停電してテレビが使えないので、携帯電話で情報を得ようとしたら、どんどん電気を消費してバッテリー切れになった。停電しているので充電ができない。メールの発信も受信もできない。			
解決： 普段から、毎日、携帯電話のバッテリーを満充電しておく習慣をつける。充電用のモバイル・バッテリーを2つ以上買って、毎日充電しておく。1週間に一度、充電をチェックする。モバイル・ソーラーパネルを買って、バッテリーに充電できるようにする。実際に充電してみて、コツをつかんでおく。			
他とのつながり： アクションカードNo. 16とリンクさせる。			

事前解決カードの書式（左）と、その例（右）。カードに番号を付けておくと、後で整理しやすい。

8. アクション・カードを作りました

ドタバタ・イベント（問題）の中には、それを解決するための手順が書いてあるカードがあると便利なものがあります。これを**アクション・カード**とよびます。特に、混乱して慌てている状況では、取るべき手順を着実に実行するために有効です。以下の内容で作ります。

- ①手順を示して解決したい問題（テーマ）
- ②カードを使うとき，人，場所
- ③解決の手順（黄色の行に主な行動や発現，
白色の行にその補足説明を書く）

アクション・カードは，パウチ加工して見やすい場所に貼ったり縮小印刷してフォルダに入れて携行したりすると便利です。

アクション・カードのテーマ□←	
使う時0000←	使う人←
発生状況:←	
実際の行動や発言□←	
上記の説明、補助文←	
←	
←	
←	
←	
←	
←	
←	
←	
←	
←	
補足など←	

初期消火←		
1-4←	随時←	火災発見者←
火災の発生を発見した。←		
叫べ！「火災発生！場所！□火災発生！場所！」		
まず、落ち着く。そして、連呼する←		
火災報知器を押す←		
消火活動準備←		
1. 煙充滿・火災天井到達 → 「延焼中」と叫び逃げろ		
煙を吸い込む、一酸化炭素中毒を防ぐ← 火災が天井に達していると初期消火不可能□□□□□		
2. 火災が天井に達せず → 消火作業開始せよ←		
初期消火を試みる。同時に避難開始。←		
初期消火成功□→□「火災、消えた！」←		
初期消火に成功したら、消火成功を連呼←		
3. 初期消火失敗□→「延焼中」叫び退避←		
自身の安全を確保する。無理しない←		
補足：防災訓練や消火訓練に積極的に参加する		
□□消火器の扱いに慣れておく←		
□□消火器の使用期限に注意する←		

アクション・カードの書式（左）と、その例（右）。緊急時に使うので、行に色付けするなどの見やすくなる工夫が必要。

アクション・カードの実用例

アクションカード 2階

地震 危険な物から離れよう！ ◎津波の可能性があれば、高い所に避難(遊戯室一屋上)

大人
○窓・出入口を開ける
○電気を消す
○ヘルメット着用、リュックを持つ

子ども (保育室内) (遊戯室) (園庭) 等

☆頭から机の下にもぐり頭を守る

☆忍者のポーズ
☆上靴を履く
☆帽子をかぶる

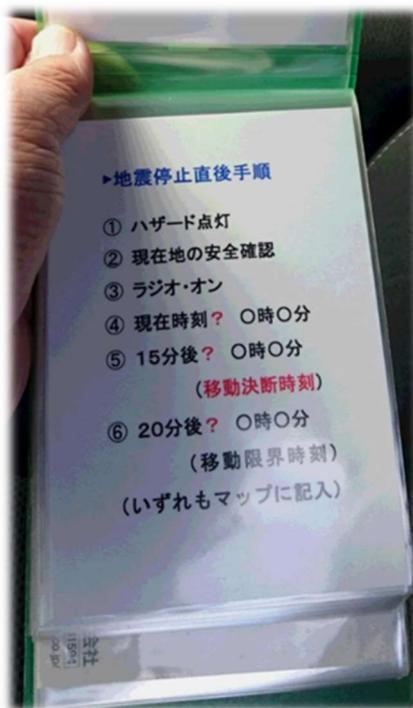
火災 一刻も早く逃げよう！

大人
○窓を閉める
○電気を消す
○リュックを持つ
○出る際、出入口を閉める

子ども

☆ハンカチで口を覆う・姿勢を低くして逃げる

正色保育園が考案して保育室の壁に貼ってある発災期の安全確認用のアクション・カード。アクション・カードは、使いやすい形で作成し、使いやすい場所に設置する。



ある訪問看護ステーションが使っている車移動時発災用のアクション・カード。用途によっては、小さく印刷してフォルダにまとめ、携行してもよい。



9. 全体をまとめて配備しましょう

できあがった**事前解決カード**と**アクション・カード**を、**ドタバタ・マトリックス**の**横軸**である時間（発災時，混乱期，落ち着き期）ごとにまとめましょう．次に，それぞれの時間経過項目の中で，今度は縦軸の**人**あるいは**もの**の項目ごとにまとめましょう．こうして並べ終わったものが，あなたの**災害対策ブック**となります．そして，もしも必要であれば，並べたカードの必要な個所に，**カードのより詳しい運用法を説明したカード**や，**その他の補足説明のカード**を挟み込むと，あなたの立派な**災害対策マニュアル**になります．

10. 防災訓練で確認し，改良しましょう

これで完成ではありません．作成した**事前解決カード**や**アクション・カード**に書かれている内容を，防災訓練や避難訓練，あるいは普段の生活の中で気が付いたときに見直して，間違い，不具合，不足や過剰などを探し出して，改良していきましょう．専門的な知識や情報が必要な問題は，積極的に専門家などに助言を求めましょう．

また，生活の中であらたに**ドタバタ・イベント**に気付いたら，**ドタバタ・イベント・カード**を作成して**ドタバタ・マトリックス**に貼り付け，事前解決するか，**アクション・カード**を作りましょう．**事前解決カード**と**アクション・カード**の書式を次のページに載せますので，コピーして使ってください．

事前解決カード書式

カード番号	ドタバタ・イベント (問題)	
いつ	どこで	誰が, 何が
どんな問題?		
どのように解決?		
他とのつながりは?		

おわりに

災害対策は、むずかしいものでも、つらいものでもありません。災害対策とは、自分を知ることです。そうすれば、いくらでも進みます。みなさん、地震や津波や洪水ばかりを見ていませんか？そうではなくて、**まず自分を見てください。人間を見てください。**そうすると、できることも、できないことも、必要なことも、必要でないことも、見えてきます。できることをできるようにすれば、恐怖や不安が消え、安心と自信が生まれてきて、楽しくなります。

災害対策には、危機感も不安も必要ありません。「**こわがっても、よいことはなにひとつない**」，これは私の危機管理の先生の口癖です。こわがると、あたまが真っ白になったり、萎縮したりして、判断を間違ってしまうし、楽しくないので他人任せになって、いつまでたっても対策が育ちません。必要なのは危機感ではなく、**できることもできないことも知っている自信**です。**そして、できることができる安心**です。

この方法で、あなた自身の災害と対策が具体的なものになって、そこから自信と安心が生まれることを祈ります。

どうかご安全に！

制作

愛知県立大学

“まもるよ ちいさな いのち”

地域災害弱者対策研究所

清水宣明

協力

名古屋市正色保育園

発行

名古屋市中川区役所

(名古屋市中川区役所と愛知県立大学との
災害対策事業に関する協定)

参照

清水宣明. 保育園を拠点とした地域災害弱者対策推進ユニットの構築と広域展開の方法論. TEN (国際津波防災学会誌) 1, 82-86, 2020.

清水宣明. 災害弱者自身が個々の実情に合った避難対策を作成できる方法論. TEN (国際津波防災学会誌) 3, 54-59, 2022.



**防災の目的は、安心と自信を持つこと
こわがっても、よいことはなにひとつない！**

発行 2022年4月1日