

in草加松原  
2.3丁目

# 一人一人でつくる災害に強いまち

～備えをあたりまえに～

獨協大学経済学部 高安健一ゼミナール  
まつばら避難所リサーチ隊

命を守る備えをしようニャン



減災・防災イベントの様子<於：獨協大学コミュニティスクエア>

# はじめに

私たちは、獨協大学経済学部・高安健一ゼミナールの「まつばら避難所リサーチ隊」です。

高安ゼミでは、SDGsに関連した社会問題を解決するために実践的な学びであるプロジェクト型課題解決学習(PBL)を行っています。

私たち3年生6名から構成されるまつばら避難所リサーチ隊は、草加市松原地区にお住まいの子育て世代の減災・防災に関するプロジェクトに取り組んできました（2023年4月～2024年1月）。

草加松原は過去に水害が多発した地域です。2023年6月には台風第2号の影響による大雨で、一部の地域で浸水被害が発生しました。

草加市内を流れる河川は多く、市の平均標高が約2mと低いことから、今後も水害への備えを心掛ける必要があります。

近年転入人口が急増している草加市松原2・3丁目には、634人の子どもたち（3歳～9歳）が住んでいます。避難時には、お子さんの安全・安心・衛生を十分に意識した対応が必要となります。

私たちは学生として、子育て世代を対象とした減災・防災イベントの実施や本冊子を通して、お子さんが避難所生活で直面するかもしれないリスクや、ニーズを踏まえ、避難する際に自宅から持ち出す「防災リュック」に何を入れるかについて考えることから、減災・防災への意識を高めていきたいと考えています。

また私たちの活動が、SDGsの11「住み続けられるまちづくりを」と13「気候変動に具体的な対策を」のゴール達成に繋がると考えています。

この冊子を読んだことをきっかけに、小さなことからでも防災に取り組もうと行動に移していただけたら、幸いです。

私たちの活動が、少しでも草加市における地域防災のためとなることを願っております。

まつばら避難所リサーチ隊一同

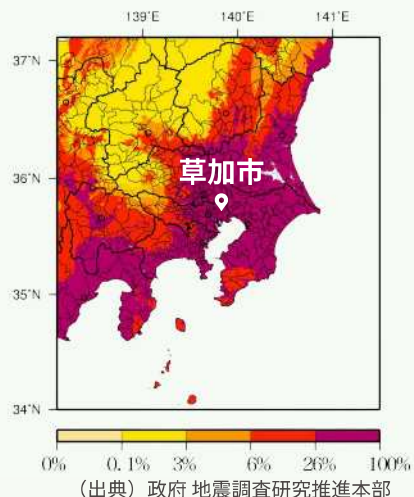
# 目次

はじめに	…p.1
草加市の災害リスク	…p.3
「自助・共助・自助」の大切さ	…p.4
災害時に考えるべき3ステップ	…p.5
SDGsについて	…p.7
<b>第1章 子育て世代の皆さんへ</b>	…p.9
防災リュックとは	…p.10
作成のポイント	…p.11
基本知識	…p.12
防災リュックに入れるモノの説明	…p.13
防災リュックのチェックリスト	…p.16
防災グッズが購入可能なお店 ~in 草加松原2・3丁目~	…p.17
<b>第2章 私たちの取り組み</b>	…p.19
ヒアリングから見つかった課題・仮説	…p.20
減災・防災イベントの開催	…p.21
イベントの集客方法	…p.23
アンケート結果	…p.25
イベント参加者から市への声	…p.26
おわりに	…p.27
プロジェクトを終えて	…p.28
謝辞	…p.29
参考文献	…p.30

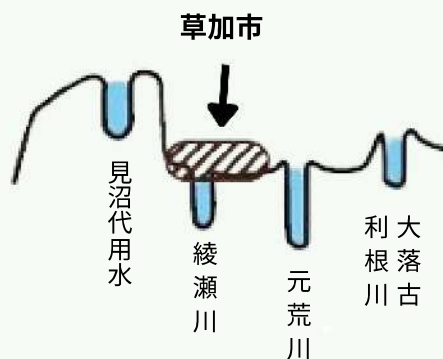
# 草加市の災害リスク

草加市は地理的特徴から災害が起きやすいと言われており、首都直下型地震が起きた場合大きな被害を受けるとされています。

30年以内に  
震度6弱以上の揺れに見舞われる  
可能性は **70%**



複数の川に囲まれ地盤も低く  
水が溜まりやすい地形をしています。



(参考) 草加市ハザードマップ

# 「自助・共助・公助」の大切さ

災害時は「自助」「共助」「公助」の3つ全てが機能することが必要です。  
まずは自分や家族を守り、地域の人と力を合わせる大切です。



## ▶ 災害に強いまち

自分や家族のため、地域のために  
1人1人にできることがあります。

減災・防災について  
一緒に学んでいこうにゃん



**そうがにゃん**

( 草加市応援  
ご当地キャラクター )

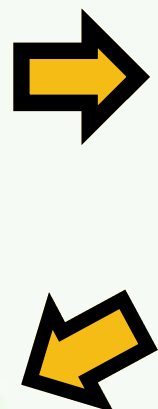
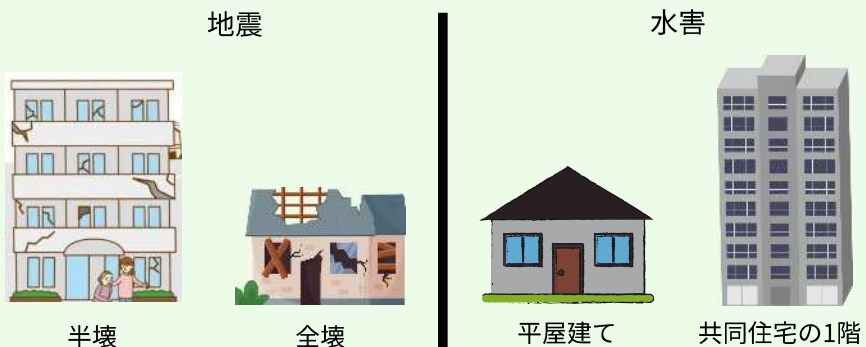


# 災害時に考えるべき3ステップ

松原2丁目、3丁目  
VER.

## ステップ1：まず、避難をする必要があるか考える

避難が必要な状況



## ステップ2：最適な避難先を考える

避難とは・・・難を避けること

→避難先は避難所だけじゃない



## ステップ3：避難所が開設したか確認する

	基準	避難所が開設される or 開設されない
地震	震度5強以上	<b>開設</b> ※開設準備に時間がかかる事態も想定されます
	震度5弱	市役所災害対策本部の判断によって 開設されるかが決まる
水害		市役所災害対策本部の判断によって 開設されるかが決まる

(参考) 草加市ハザードマップ

市役所災害対策本部の判断を確認しましょう。  
判断を確認する方法は右頁に記載してあります。

草加市公式LINE



草加市公式X



防災草加アプリ



草加市お知らせメール



# SDGsとは？



SDGsとはSustainable Development Goalsの略で、「持続可能な開発目標」と訳されます。

国連で2030年までに貧困、気候変動といった今日、世界が抱える問題をみんなで解決し、将来誰もが豊かに生活できるよう設定された17の目標です。

# 減災・防災が該当するSDGsの目標



## 11番目の目標：住み続けられるまちづくりを

11番目の目標では、災害時における被害をできるだけ減らすために市区町村、自治会単位で防災訓練や備えをすることが減災・防災に該当します。

## 13番目の目標：気候変動に具体的な対策を

近年地球温暖化の影響により数十年に一度といった豪雨が以前に比べ多発しています。草加市でも2023年6月初旬の豪雨により水害が発生しました。13番目の目標では、このような災害に対する備えが減災・防災に該当します。



ここからは減災・防災の1つである「防災リュック」について学んでいくニャン！

# 第1章 子育て世代の 皆さんへ

防災は全員で取り組む  
ことが必要であり、  
1人1人にできることがあります。

その1つとして、  
子育て世代の方々は、あらかじめ  
各家庭の日用品や食料品を詰めた  
非常用の持ち出しリュックである  
防災リュックを準備しておく必要  
があります。

本章を参考に、  
実際に防災リュックを準備して  
いただければ幸いです。

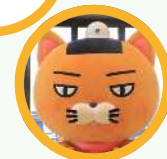


## 防災リュックとは？ ～そうかニャンに聞いてみよう～

Q. 防災リュックってなに？



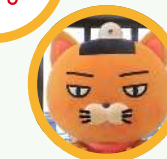
A. 防災リュックとは  
あらかじめ各家庭の日用品や食料品を  
詰めた**持ち出しのリュック**だニャン。



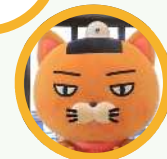
Q. なんで防災リュックが必要なの？



A. 災害後72時間（3日間）は人命救助  
が最優先事項になるニャン。そのため  
**最低72時間は自分で備える必要があるニャン。**



A. 防災倉庫で保管できるモノとその量には限り  
があるニャン。特に、**子どもが必要なもの**  
**ご家庭で準備するとよいでしょう。**



# 防災リュック作成のポイント

避難所はお子さんにとって慣れない環境であり、多くの困難に直面します。この時に重要になるのは  
**安全・安心・衛生**の3つの視点です。



↓

## 防災リュック

# 防災リュックの基本知識

## 1. 『リュックサック』が便利です。

道路が冠水したり瓦礫があったりと、地面の状態が悪い場合もあるため、両手が空き、荷物もしっかりと入るリュックサックを選びましょう。



## 2. リュックサックの色は『性別が分かりにくい地味な色』がオススメです。

避難所は不特定多数の人が出入りします。リュックや洋服の色で女の子がいるということが分かってしまうと、犯罪に巻き込まれるリスクが高まります。



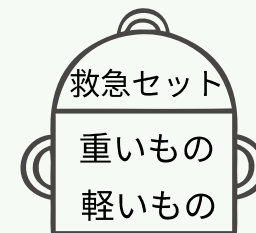
## 3. リュックサックの重さは体重の『5分の1』以下が目安です。

避難時に防災リュックが重すぎると逃げづらくなってしまいます。ご自宅の防災リュックを背負って適正な重さを確認しましょう。



## 4. リュックサックに入れる順番は、『軽いもの→重いもの→救急セット』

軽いものよりも重いものを上にした方が背負った際に負担が少なく感じます。救急箱は、怪我などにすぐ処置できるように1番上に入れておきましょう。



# 防災リュックに入れるモノの説明

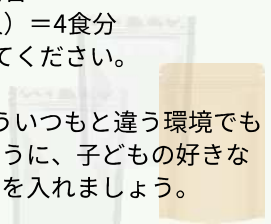
## 基本のモノ

### ごはん（アルファ米など主食）

- 消化が良い
- 栄養価が高い
- 水分を欲しないもの

★こども2人の場合  
1日2食×2（人）=4食分  
リュックに入れてください。

※避難所といういつもと違う環境でも  
食べられるように、子どもの好きな  
もの・味を入れましょう。



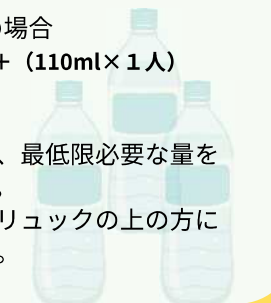
### 水

【500ml × 人数 + 食事に必要な分  
（Onisiのアルファ米の場合110ml～  
160ml）】

を入れす。

例) 子ども1人の場合  
(500ml × 1人) + (110ml × 1人)  
=610ml

- 水は重いので、最低限必要な量を入れましょう。
- 水は重いのでリュックの上の方に入れましょう。



## 安全

### ヘッドライト

避難所は、想像以上に暗いです。  
ヘッドライトは暗い中、  
手がふさがらず照らすことが  
できるため安心です。



### ランタン

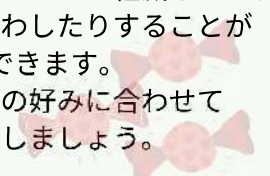
避難所は、想像以上に暗いです。  
ランタンはお子さんの足元や前方を  
常に照らすことができます。  
※お子さんのリュックのベルトの部  
分に付けましょう。



## 安心

### おかし

避難所は慣れない環境であるため、  
子どもたちはストレスを  
感じやすいです。  
そのため、  
甘いものでストレスを軽減したり、  
空腹を紛らわしたりすることが  
できます。  
お子さんの好みに合わせて  
準備しましょう。



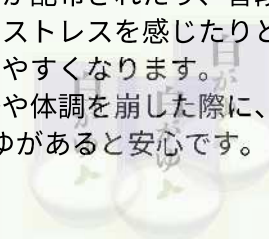
### おもちゃ

避難所は慣れない環境であるため、  
いつも遊んでいるおもちゃで遊ぶこ  
とで安心します。  
狭いスペースで落ち着いて遊べる  
おもちゃを準備してください。



### レトルトおかゆ

避難所では、カップ麺など栄養が不足  
する食事ばかりが配布されたり、普段  
と違う環境からストレスを感じたりと  
お腹を壊しやすくなります。  
お腹を壊した際や体調を崩した際に、  
レトルトおかゆがあると安心です。



このページでは防災リュックに  
詰めるものの中から、  
どのくらい入れるのか、  
なぜ入れるのかわかりにくい  
ものを紹介しています。



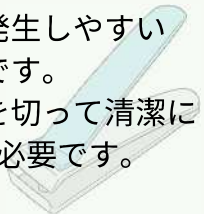


# 衛生

## 爪切り

爪は細菌が発生しやすい場所です。

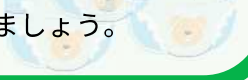
お子さんの爪を切って清潔に保つために必要です。



## オムツ

避難所では、ストレスや不安からおもらしやおねしょをすることがあるので、オムツが外れたお子さんでもあると安心です。

※オムツは空気の湿度を吸収すると固まったり、雨に濡れてしまったりすると使えないため、パッキングして入れましょう。



# 一般的なもの

## 帽子

避難所では、性別が分かれると犯罪に巻き込まれやすいため、性別が分かりにくいような帽子を入れておくとう安心です。

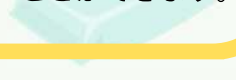
また、避難所では、お風呂に入れないうため、帽子があると人前に出るときのストレス軽減につながります。



## ウェットティッシュ

避難所では、口の清潔が保たれないと、肺炎などの病気にかかる可能性があります。

歯や口の中を拭くことで、水がなく、歯磨きができない環境でも口の中を清潔に保つことができます。



## 折り畳み式ウォータータンク

水の配給が来たときに使います。

### 【選ぶ基準】

- ・ 持てるサイズ (2L~10L)
- ・ 頑丈なもの
- ・ 持ち手とコックが付き
- ・ 内側まで洗えるもの



# 防災リュックのチェックリスト

## 基本の3点

- ・ 水
- ・ ごはん (アルファ米など主食)
- ・ 救急セット

500ml (1本) × \_\_\_ 本  
\_\_\_ 食分  
入れる・入れない

## 安全のために入れるモノ

- ランタン
- ヘッドライト
- ホイッスル

## 安心のために入れるモノ

- おもちゃ
- おかし
- おかゆ (レトルト)

## 衛生のために入れるモノ

- オムツ
- 爪切り

お子さんのために  
入れるモノ

- ウォータータンク
- ウェットティッシュ
- 除菌液・スプレー
- 簡易トイレ
- はみがきセット

- 防臭袋
- 下着
- タオル
- 帽子
- エア枕
- 三角巾
- スキンケア
- 生理用品
- マスク
- 健康保険証のコピー
- 母子手帳
- 体温計
- 防寒シート
- モバイルバッテリー
- 雨具
- 軍手 (耐切削手袋)
- その他

一般的に  
入れるモノ

入れるものに  
チェックして  
みよう!



# 防災グッズが購入可能なお店

～in草加市松原2・3丁目～

## カインズ 草加松原団地店

- 防災食
- ランタン
- ヘッドライト
- 簡易トイレ
- ウォータータンク
- 防寒シート

## ウエルシア (松原地区)

- おかゆ (レトルト)
- 救急セット等
- 簡易トイレ
- 防臭袋

## ドン・キホーテ 松原店

- 防災食
- ランタン
- ヘッドライト
- 簡易トイレ
- ウォータータンク
- 防寒シート
- 軍手 (耐切創手袋)

## ダイソー (松原地区)

- ランタン
- ヘッドライト
- 簡易トイレ
- 防寒シート



## 第2章 わたしたちの 取り組み

防災は全員で取り組む  
ことが必要であり、  
1人1人にできることが  
あります。

学生である私たちは、  
地域の防災活動に関する課題を  
見つけ出し、その解決に向けて  
立てた仮説を検証するために、  
イベントを開催しました。

本章では、私たちの取り組んだ  
仮説検証の結果を紹介します。



## ヒアリングから見つかった課題・仮説

2023年7月に実施した草加市危機管理課でのヒアリングの結果、  
2つの課題が見つかり、それに対する仮説（解決策）をたてました。

### ①防災活動への子育て世代 の参加率が低い

休日を使ってまで参加したい  
と思わない



**子どもと一緒に楽しめれば  
参加してもらえる**

### ②必要な防災知識が 浸透していない

子育て世代対象の防災を  
学ぶ機会が少ない



**機会があれば適切な知識を  
つけてもらえる**



そこで、実際にお子さんと一緒に楽しめるような  
減災・防災イベントを開催し、子育て世代の参加率と  
知識をつけてもらえたかをアンケートを用いて検証しました。

# 減災・防災イベントの開催

## イベント概要

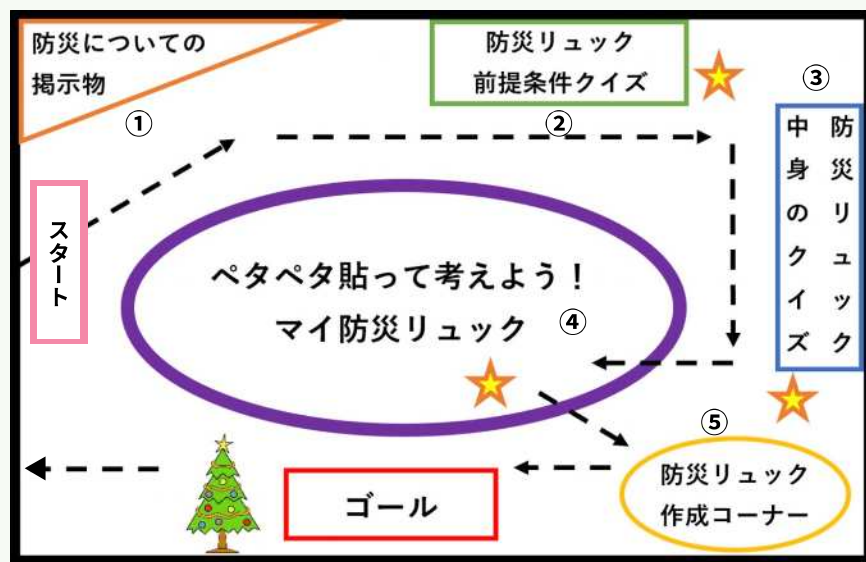
### まつばら防災イベント

- ◇日時：2023年12月16日（土） 11：30～14：30
- ◇場所：獨協大学コミュニティスクエア
- ◇対象：松原2丁目，3丁目に住む子育て世代



(約2,000世帯に配布)

## イベントの流れ



### ①防災についての掲示物

防災について学び、防災リュックを自分で準備する必要性を感じてもらおう。



### ②防災リュック前提条件クイズ

防災リュックを準備する上での基本的なポイントをクイズを通して学んでもらう。



### ③防災リュック中身クイズ

防災リュックに入れるものを展示し、具体的になぜ入れるかや選び方をクイズを通して学んでもらう。



### ④ペタペタ貼って考えよう！

マイ防災リュック  
実際に防災グッズの写真を選んでもらい、防災リュックに見立てたホワイトボードへ貼ってもらう。



### ⑤防災リュック作成コーナー

実際に防災グッズをリュックサックへ詰め、大きさや重さを踏まえて考えてもらう。

# イベントの集客方法

## 仮説①

防災活動への子育て世代の参加率が低い



子どもと一緒に楽しめれば参加してもらえる

お子さんも楽しめるように内容を工夫し、イベントを企画しました。



目をひく  
カラフルな掲示物



めくると答えが  
出てくる  
防災クイズ



避難所にほしいものを  
ツリーの飾り付けのように  
貼ることができるコーナー



草加八潮消防局による  
起震車体験  
(通りかかった人も誘引)



そうかニャンが  
イベント会場へ誘導



最後まで楽しんで  
もらえるよう、お子さん  
にシールとキーホル  
ダーを配布

## 結果①

お子さんも楽しめるような内容とすることで、  
**200名以上の親子**が参加してくれました。

# アンケート結果

仮説の検証をするため、アンケートを実施し、約80世帯の方にご回答していただきました。

**仮説②**  
**必要な防災知識が浸透していない**  
 子育て世代対象の防災を学ぶ機会が少ない  
 ↓  
**機会があれば必要な知識をつけてもらえる**

子育て世代を対象とした減災・防災イベントを開催し、防災知識を学べる機会を創出しました。



イベントで防災リュックの適切な中身について学んでもらい、イベント前後でお子さんのためのモノを入れる必要があると考えた人が増えました。

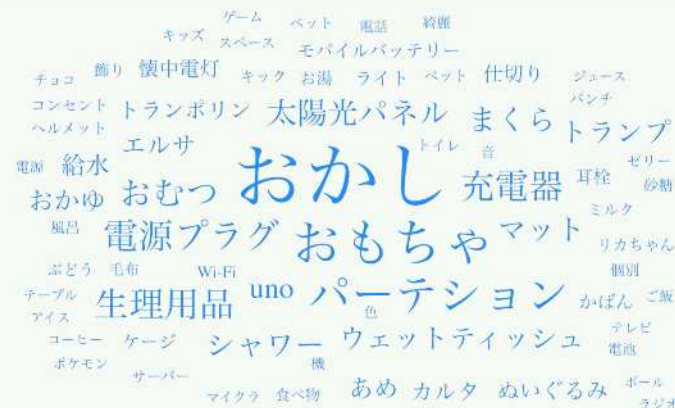
※参加数が多かった3歳のお子さんを持つ保護者の回答をグラフにしました。

**結果②**  
**子育て世代に合った防災を学ぶ機会の創出によって、必要な知識をつけてもらえました。**

# イベント参加者から市への声

避難所にあつたらいいなと思うものをイベントに参加したみなさんに書いていただきました。

総数146個 (お子さん76個, 保護者70個)



※結果を集計しテキストマイニング化したもの

イベントを通して、避難所にあつたらいいなと思ったものは人によって様々で、その中でもおかしやおもちゃという声が多くあがりました。

自分たちで準備をしたり、行政が提供できる環境を整えたりと、相互に協力することで、『災害に強いまち』へ近づくことを願っております。

# おわりに

『一人一人で作る災害に強いまち～備えをあたりまえに～』を最後まで読んでくださりありがとうございました。

災害は身近な出来事であり、想定外のリスクが潜んでいます。だからこそ、私たちは日ごろから災害に備えることが重要です。

防災は誰にでもできる社会貢献です。

1人1人が防災に取り組むことは自分のため、家族のため、地域のためとなります。

今回、この冊子を読んでいただいたことをきっかけに防災に取り組もうと思い行動に移していただけたら、幸いです。

私たちは学生として子育て世代を対象とした新しい形での防災イベントを実施しました。

多くの子育て世代の方に足を運んでいただき、

私たちの防災の取り組みが想像以上に大きな輪となったことを大変嬉しく思います。

これからも多くの場所で防災知識が広まることを願っております。

まつばら避難所リサーチ隊一同

# プロジェクトを終えて メンバーの感想

活動するにあたり関わってくださった全ての方に感謝申し上げます。

「防災」においてもですが、プロジェクト活動は1人では何事も成り立たないということを改めて感じる期間となりました。貴重な経験や全てのことから得た学びも、お力を貸してくださった方々やメンバーのおかげだと感じています。改めて感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

瀧本由佳

今回の活動を通じて、避難所の実情を知り、想像以上に過酷だと感じました。改めて、適切な備えをすることが重要だと感じました。この活動を通じて、適切な備えする方が増え、災害時の不安軽減につながれば幸いです。この活動を通じて様々な形でたくさんの方にお世話になりました。ご協力ありがとうございました。

飛永隼

初めに、私たちの活動にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

まず、チームで1つのプロジェクトを長期間に渡り作り上げることは、初めての経験でした。自分たちのしたいことと、相手が必要としていることのすり合わせや、チーム内で定義を一致させることの大変さを痛感しました。

ですがイベント当日を無事に迎え、たくさんの来場者さんを見ることができた嬉しさは忘れることができません。ありがとうございました。

宮城懂子

活動を通して、改めて災害に備えることの重要さに気づくことができました。

防災イベントを一から企画・開催することは想像以上に大変なことでしたが、多くの方のご協力により実現することができたことを心より感謝しております。ありがとうございました。

廿野莉緒

今回の活動を通して、災害に対する備えの重要性について改めて認識することができました。またメンバーだけでなく多くの方々に協力いただいて、イベントを開催できたことは貴重な経験になったと感じています。今回の活動にご協力いただいた方々に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

倉田拓海

この活動を通して、物事を分析して参加者のニーズに合わせて行動していくことの大切さを学びました。また、多くの人と協力して何かを作り上げるという経験は、今後の自分にとって大きな財産になると感じています。関わってくださったすべての方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

鈴木郷太

# 謝辞

冊子を作成するにあたり、  
多くの方にご協力、ご支援していただきました。  
すべての方々に、  
心より感謝申し上げます。

草加市役所 危機管理課の皆様

支援防災団体ママ防災代表 鬼塚麻美様

草加八潮消防局の皆様

そうかキャンププロジェクトの皆様

アンケートに回答して下さった皆様

獨協大学経済学部 高安健一教授

獨協大学の教職員の皆様  
(総務課、施設事業課、総合企画課、CLEAS)



本冊子で紹介したのは、一般的な事例です。  
発災時には想定外の事態が発生します。  
各家庭のご事情、住居や地域の特性などを十分に踏まえた  
避難計画の作成や防災リュックの準備を進めていただきたく、  
よろしくお願いいたします。

# 参考文献

## 書籍

- ・NPO法人ママプラグ (2019) 『子連れ防災BOOK』 祥伝社
- ・草加市・市長室危機管理課 (2021) 「草加市ハザードマップ」
- ・藤岡達也 (2021) 『SDGsと防災教育 持続可能な社会をつくるための自然理解』  
大修館書店
- ・島本美由紀 (2020) 『もしもに備える！ おうち備蓄と防災のアイデア帖』  
パイ インターナショナル

## オンライン情報

- ・PRWIRE 「乳幼児ママ・プレママの備蓄・防災に関するアンケート調査2020」  
乳幼児ママ・プレママの備蓄・防災に関するアンケート調査2020を実施 | Meijiの  
プレスリリース | 共同通信PRワイヤー (2020年8月26日) (kyodonewsprwire.jp)
- ・草加市 (2023) 『令和4年度草加市民意識調査』  
(<https://www.city.soka.saitama.jp/cont/s1003/030/040/R4honpen.pdf>)
- ・Sunstar Group (2021) 『サンスターが防災備蓄の意識調査 防災袋にオーラルケ  
ア用品を備える人はわずか11% ~東日本大震災から10年、防災袋見直しのススメ  
~』 (<https://www.sunstar.com/jp/newsroom/news/20210310/>)

【著者】 獨協大学経済学部 高安健一ゼミナール  
まつばら避難所リサーチ隊

【発行日】 2024年4月20日

【メール】 takayasuzemitiiki@gmail.com

【住所】 獨協大学 埼玉県草加市学園町1-1

※無断転載禁止