

講師用ノート | 「うちにも分けて」と言われた時と、眠れない夜

30分講座・スライド17枚 出典: 防災士・安心こちゃん (annsinnkotyann.com)

数字の確認日: 2026年9月15日および2026年9月16日 (v3)

この講座の持ち帰る1文＝

「揉め事は性格ではなく、決めていなかったから起きる。先に決めておけば、責めずに断れる」

対象: 自主防災組織・自治会・避難所運営に関わる人・一般の成人

v3で変えた所: 17枚すべてに根拠の欄を作りました。1枚目の断定を調査の言い方に直し、7枚目に「1人3.5平方メートル」を入れ、16枚目の耳栓を「大人の人数分」に直しています (子どもの誤嚥の注意と正面からぶつかっていました)。断り方のセリフの型は変えていません。

v4 (2026年9月16日) で足した所: 量の数字に、聞いている人がイメージできる比較を添えました。このキットの量の数字は面積が1つだけで、スライド7の「1人あたり3.5平方メートル＝量およそ2枚分」はv3から入っています。v4では言い方を「量およそ2枚分」にそろえ、比較に使った基準値と出典を「3. 比較の基準」に新しく作りました。画面の文字は1枚も変えていません。割合・人数・回数・お金には、比較を添えていません。

1. この資料の使い方 (30分の進行例)

時間	内容	スライド
3分	導入・結論・場面	1～3
10分	分け方の話 (線を引く・断り方・揉め事の正体・場所の取り方)	4～7
3分	データの1枚	8
12分	夜の話 (4つの原因・寝る場所・耳栓・消灯30分・言う相手・立場が逆)	9～14
3分	図解	15
2分	今日できること	16
質疑	出典の1枚を映したまま	17

10分版にするなら 2 (結論) ・ 5 (断り方) ・ 8 (データ) ・ 15 (夜は言う前に3つ) ・ 16 (今日できること) 。

2. 講座の直前に確認する物

1. その地域の指定避難所の名前 (受講者は「うちはどこですか」と必ず聞きます)
2. ペットの受け入れの決まり。同行避難と同伴避難のどちらなのかは避難所ごとに違います
3. 福祉避難所の有無と、たどり着き方
4. 避難所運営マニュアルが自治体にあるか (あれば相談先の呼び名がそこに書いてあります)
5. 国のガイドラインの改定。この資料は令和6年12月改定版です

3. 比較の基準 (数字に添えたたとえ)

量の数字（面積・長さ・重さ・時間など）には、聞いている人が思い浮かべられるたとえを1つだけ添えています。受講者に「畳1枚って何平方メートルですか」と聞かれた時は、この表で答えてください。

比較に使う物	基準値	出典	確認日
畳1枚	約1.62平方メートル（中京間）	一般的な規格です。地域で差があります（江戸間 約1.55・京間 約1.82平方メートル）。だから「畳およそ2枚分」と、およその言い方にしています	2026年9月16日

このキットで添えた比較

場所	数字	添えた比較	計算
スライド7（読み上げ）	1人あたり 3.5平方メートル	畳およそ2枚分	$3.5 \div 1.62 = \text{約}2.2$ （江戸間なら約2.3・京間なら約1.9。どの畳で数えても「およそ2枚」になります）
Q&A 避-Q7	4人家族なら 14平方メートルほど	畳8枚分ほど	$14 \div 1.62 = \text{約}8.6$

比較を添えていない数字と、その理由

数字	場所	添えなかった理由
1人1日5回・4人家族7日で140回・10回	スライド4	回数です。携帯トイレの体積にたとえると製品差が大きく、数字が変わってしまいます。読み上げでは「10回分けたら、家族の半日分」と、日数に置き換えて伝えています
66.3%・48.8%・47.1%・46.5%・46.0%	スライド8	割合です。そのまま読みます
対象95人・回答84〜87人	スライド8	人の数です。物にたとえません
消灯から30分	スライド12・15	目安の時間です。「テレビ番組1本ぶん」のような言い換えはしません（番組の長さは決まっています）
両隣への挨拶 10秒 / 昼に20分横になる	スライド7・Q&A	短い時間で、そのまま分かります
袋に書く5文字・千円	スライド16	文字数とお金です
眠れない原因4つ・結論3つ・揉め事5つ	スライド9・2・6	項目の数です

言い換えしないでください

「畳およそ2枚分」を「1畳半」「テニスコートの○分の1」などに置き換えしないでください。量の大きさは地域で違うので、「およそ」を外さないでください。たとえば1つの数字に1つだけにしてください。2つ並べると、どちらも残りません。

4. スライドごとの根拠（一次資料の原文）

スライド1 | 根拠 | つかみの言い方

□ v3で断定を外しました。v2は「いちばん心をすり減らすのは人間関係です」と言い切っていましたが、8枚目のデータでは1位は「広さ」です。調査の言い方に直してあります。

「生活環境の問題に対する愁訴数という観点からは、生活空間の広さ、施設の設備に関する問題という、施設自体に関する問題点が、他の問題と比較して大きな問題であった。しかしながら、避難所生活でのストレスとの関係という観点からは、それらの問題より、音の問題、プライバシーの確保の問題の方が、より大きな問題であった。」

■ 永幡幸司・金子信也・福島哲仁「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」

https://www.sss.fukushima-u.ac.jp/nagahata/research-j/earthquake/temporary_shelter_j.pdf

2026年9月16日に原文を確認

□ 「避難所には何日くらいいるのですか」への公的な目安は取れませんでした。「災害で変わります」と答え、地域差し替え欄（指定避難所の名前と収容人数）へ流してください。

スライド2 | 根拠 | 結論3つの理由

□ v2は3つの結論に理由がゼロで、特に③は17枚のどこにも回収がありませんでした。読み上げに半文ずつ足してあります。

■ ③ 掲示のルールを先に読む = 消灯の時刻と、相談する相手を書いてあるから

「4-1 避難所の生活ルールの確立を実施する」「4-2 避難所の生活ルールの周知、掲示を実施する」（チェックリスト）

■ 内閣府（防災担当）『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定 本文26ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

「避難所内でトラブルが生じた場合は、代表者または総務班に相談してください」（熊本地震で使われた掲示の最後の行）

■ 内閣府『平成28年度 避難所における被災者支援に関する事例等報告書』平成29年4月 本文28ページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf>

どちらも2026年9月16日に原文を確認

■ ①先に決める =

決めていないから断りにくなる（構造の説明であって、実験で確かめた資料はありません）

■ ②運営の人に言う = 当人どうしにすると関係がそのまま残る（同上）

スライド3 | 根拠 | 場面

「本当にそんなことを言われるのですか」には、公的な検証記録で答えられます（Q&A 避-Q1）。

「並んだ順に配布した避難所もあったが、この場合は、後から配れなくなり、相当な指摘を受けた。」

■ 小松幸夫「熊本地震における避難所開設・運営に関する実態—行政職員の対応を中心に—」『平成28年度 地域防災データ総覧「平成28年熊本地震編」』第3部 126ページ

https://www.isad.or.jp/pdf/information_provision/information_provision/h28/H28_dai3bu3.pdf

2026年9月16日に原文を確認

スライド4 | 根拠 | 線を引く

「○平均的な排泄の回数は5回、排泄量は約200～300ml であると言われています。」

「（計算式）最大想定避難者数（a）×5回」

■ 内閣府（防災担当）『避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン』令和6年12月改定 本文27ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf

2026年9月16日に原文を確認

□ 原典は「避難所にトイレを何基置くか」を計算するための式です。個人の備蓄の目安として使う時は、その旨を言ってください。セット3「断水とトイレ」と表現をそろえてあります。

□ 「分けられない」で止めないでください。冷たく聞こえます。「運営の方に言えば、届いている分から出ることがあります」まで言ってください。

「携帯トイレ、簡易トイレ、衛生用品を確保する」(チェックリスト5-4)

■ 内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定

水と食べ物を「分けられる側」に置いた理由は、後から届くことがあるからです。トイレは回数が先に決まっ
ていて、届いても増えません (Q&A 避-Q2)。線引きの一貫性は、その場で必ず突かれます。

スライド5 | 根拠 | 断り方

□ 「謝るより理由で断るほうが効く」という効果自体を、実験で確かめた資料はありません。「理由で断る形
にすると、相手を責める言葉が入らない」という構造の話としてお伝えください。

断ったあとがこの枚には無いので、Q&Aで受けます (避-Q4・避-Q5)。

■ 2回目は自分で受けず、運営の方を間に入れる

■ 赤ちゃんのミルクやお年寄りの薬は、断るのではなく運営と保健師へ回す

「避難所内でトラブルが生じた場合は、代表者または総務班に相談してください」

■ 内閣府 事例等報告書 本文28ページ / 配慮が必要な方への対応は同 本文50ページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf>

2026年9月16日に原文を確認

分けられる物を先に差し出す (「水なら少し分けられます」) と、断りが角張りません。

この1枚は図解PNGとしても配布しています。

スライド6 | 根拠 | 揉め事の正体

5つのうち、一次資料があるのは3つです。

揉め事	根拠
物資の配り方	小松幸夫 126ページ (並んだ順に配って指摘を受けた記録)
場所	内閣府ガイドライン 本文24ページ「いったん被災者が流入し、 「場所取り」が始まってしまうと、その人たちを再び再配置する ことは大変に難しい」
ペット	同 本文55ページ「ペットの鳴き声や毛の飛散、臭い等への配慮 が必要です」
音	出典なし (この講座の整理)
当番	出典なし (この講座の整理)

■ 内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

2026年9月16日に原文を確認

□ 音と当番は、公的な裏付けがありません。「よく聞く話として」と言うか、5つのうち3つだけを出典つきで
挙げてください。

□ 当番を断れるかどうかの決まりも確認できませんでした。「できることを先に言う」に置き換えて答えます (Q&A 避-Q6)。

スライド7 | 根拠 | 場所の取り方

□ v2の「荷物は横に広げず、上に重ねる」には一次資料がありませんでした。画面はそのままですが、読み上げに根拠のある数字を足しています。

「スフィア基準においては、1人当たり最低 3.5 m²の居住スペースとすることが示されており」

■ 内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定 本文41ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

2026年9月16日に原文を確認

1人3.5平方メートル=畳およそ2枚分。4人家族なら14平方メートルほど、畳8枚分ほどです。この数字があると、場所取りの話が説教で終わりません (Q&A 避-Q7)。畳の大きさは地域で違うので、「およそ」を外さないでください (基準は「3. 比較の基準」)。

□ 「上に重ねる」は経験則です。根拠を聞かれたら3.5平方メートルの話に寄せてください。

場所取りは後から直しにくい、の根拠

「避難所ではいったん被災者が流入し、「場所取り」が始まってしまうと、その人たちを再び再配置することは大変に難しいのが現実です。」

「平時に避難所の空間配置地図をつくり、市町村、施設管理者、地域住民等で共有しておくことが重要です。」

■ 同ガイドライン 本文24ページ

□ 令和6年12月の改定で、名称が『避難所運営ガイドライン』から『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』に変わりました。出典表記は最新版に合わせてください。

□ 通路幅の公的な数値は取れませんでした。数字を言わず「夜にトイレへ立つ人と、担架や車いすが通れる幅」と言ってください (読み上げにも足してあります)。

運営側の講座では「開設前に区割りを決めておく」に話を伸ばしてください。

スライド8 | 根拠 | データの1枚

表3「避難所生活における各生活環境要素に対する愁訴者数と愁訴率」 (原文どおり)

生活環境要素	愁訴者数	愁訴率
生活空間の広さ	57	(66.3)
プライバシーの確保	42	(48.8)
風呂	42	(48.8)
避難所の温度	41	(47.1)
トイレ	40	(46.5)
音	40	(46.0)
その他の設備	24	(28.6)
におい	20	(23.0)
明るさ	15	(17.2)

ストレスとの関係 (多重ロジスティック回帰、性別・年齢を調整)

■ 不安 ← 音 7.4 (95%CI 2.2–25.3, $p<0.01$) のみ有意

■ 不愉快 ← 音 8.2 (1.9–35.0) / プライバシー 7.1 (1.7–28.6) ($p < 0.01$)

■ ストレス ← 音 5.5 (1.5–20.3, $p < 0.05$) のみ有意

■ 人付き合い ← 音 1.2 (0.3–4.8) で有意でない

□ 「オッズ比」という語を使わないでください。「音に困っている人は、ストレスを訴える割合が5倍以上でした」と言ってください。

音の中身 (表6・ 原文どおり) : 子供が騒ぐ・ 子供が泣く 10 / 他の避難者の話し声

6 / 避難所が全体的にうるさかった 4 / 足音 4 / いびき 3 / テレビの音 2 / 環境騒音 2 / 咳 2 / ドアの開閉音 1

□ 順位を読み上げないでください。1位が「子供が騒ぐ・ 子供が泣く」なので、そのまま読むと会場の親を責める形になります。「子どもの声も、話し声も、足音も入っています」と並べて言うと、誰も責められません。14枚目の「立場が逆のとき」とつながります。

□ 「母数95」は誤りです。

「調査対象者は、2005 年8 月23 日と24 日の調査当日、仮設住宅に在宅であった方95 名である」

「アンケート調査有効な回答は設問によって異なり、本稿に関する設問については、84 名から87 名から得られている。有効回答率は、88.4%から91.6%である」

95は調査対象者数で、%の分母ではありません ($57/86 = 66.3\%$ 、 $40/87 = 46.0\%$)。「2005年8月」も調査実施日であって発表年ではありません。読み上げ原稿では、先に「対象95人・ 回答84～87人・ 全国の代表値ではありません」と言う順にしてあります。

□ 学会誌論文ではありません。末尾に「※本稿は、科学研究費補助金 (基盤研究(B)17310089) の報告書の一部として執筆したものである」と明記されています。

■ 永幡幸司・ 金子信也・ 福島哲仁「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」

https://www.sss.fukushima-u.ac.jp/nagahata/research-j/earthquake/temporary_shelter_j.pdf

2026年9月15日・ 16日に原文を確認

■ KAKEN 17310089 <https://kaken.nii.ac.jp/ja/grant/KAKENHI-PROJECT-17310089/>

著者自身が「音の話はこちらを引用して」と書いています。

「本稿の内容のうち、音の問題について引用する場合は、上述関連文献のf)、g)を一読の上、そちらを引用することを推奨する。」

■ g) Koji Nagahata et al., "What impact do acoustic environment problems have on the stress suffered by evacuees at temporary shelters?", Acoustical Science and Technology, 30(2), 110–116 (2009), DOI: 10.1250/ast.30.110

https://www.jstage.jst.go.jp/article/ast/30/2/30_2_110/_article/-char/ja/

「20年前の調査ですよ」には、古さを認めたくて、国が令和6年12月にガイドラインを改定して1人3.5平方メートルを明記した流れにつながります (Q&A 避-Q9)。

□ 「うちの避難所も同じですか」には答えられません。小さな調査です。全国の代表値のように見せないでください。

スライド9 | 根拠 | 眠れない4つの原因

□ 「音・ 光・ 床の硬さ・ 不安」の4分類は、この講座の整理です。公的な分類ではありません。

□ v2の「他の人が原因なのは音だけです」は誤りでした。光も他人のスマホや懐中電灯です。画面の脚注と読み上げを「相手に言わないと変えられないのは音です」に直しました。

床は公的資料で補強できます。

「1-1 床に直接寝ることでアレルギーや喘息等が悪化する危険性」

「1-2 床に直接寝ることでエコノミークラス症候群が発症する危険性」

「生活不活発病防止のためにも、立ち上がりやすいベッドの導入は効果的です」

■ 内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定

本文41ページ・チェックリスト

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

2026年9月16日に原文を確認

眠れない日が続くと、判断力と気力が先に落ちます。物忘れが増える、いつもなら流せることでいらいる、食事の味がしない。こうしたサインは「気持ちの問題」ではなく体が足りていない状態です。保健師の巡回に「眠れていない」と伝えるだけでも相談になります (Q&A 避-Q10)。

スライド10 | 根拠 | 寝る場所

□ 「端の壁際は人の往来が半になる」は、実測ではありません。片側が壁になることによる説明です。数字として言わないでください。

床が硬い時の答え (4つの原因のうち「床」だけ対処の枚がありません。Q&A 避-Q11で受けます)

「1-4 段ボールベッド等簡易ベッドを備蓄・設置する」 (チェックリスト)

■ 内閣府 ガイドライン 本文41ページ・チェックリスト

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

避難所は早く着いた人から場所が決まります。着いたら荷物を置く前に一度だけ建物の中を見る (1分)。

あとからでも場所は替えられることを必ず言ってください。翌日に運営の方へ相談すれば、空いた場所に移れることがあります (Q&A 避-Q12)。

子ども連れは逆で、夜中に外へ出る回数が多いので入口寄りのほうが動きやすい。何を優先するかで正解が変わります。

スライド11 | 根拠 | 耳栓

「避難所の騒音が気になる障害者からは、支援物資として、耳栓やノイズキャンセリングイヤホン (人が耳障りに感じやすい40〜1,500Hzの音を低減させるイヤホン)、アイマスクなどを望む声があり、これは障害者に関わらず、一般の避難者も利用できると思うので、障害の有無にかかわらず準備していただけると、周囲の目も気にすることなく使いやすい、という意見があった。」

■ 内閣府『平成28年度 避難所における被災者支援に関する事例等報告書』平成29年4月 本文50ページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf>

2026年9月16日に原文を確認

□ 小さいお子さんには使わせないでください。16枚目を「大人の人数分」に直したのはこのためです。

■ 消費者庁「小さいおもちゃの誤嚥・窒息事故に注意！」平成29年11月20日

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/consumer_safety_release_171120_0001.pdf

2026年9月16日に原文を確認

□ 耳栓そのものを名指した公的な注意は見つかりませんでした。「小さな物は口に入ります」までにとどめ、「耳栓は窒息事故を起こします」と言わないでください。子どもには、寝る場所を出入口から遠ざける・顔の横にタオルを置いて音の向きを変える、という別の方法にします。

商品名は出さない (資料室は中立)。

スライド12 | 根拠 | 消灯から30分

□ 「30分」に根拠はありません。目安だと言い切ってください。読み上げに「時計で計るというより、消したばかりの時間はあきらめる、という意味です」を足してあります。

眠ろうとしないことの根拠はここです。

「身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ぐすと、『寝つくまでに長く時間がかかる』、『途中で目が覚める時間（回数）が増える』、『熟眠感が減る』など、眠りの質が低下する」

■ 厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』本文8ページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>

2026年9月16日に原文を確認

□ 「消灯の直後は、いちばん人が動きます」から「いちばん」を外しました。根拠がありません。「消したばかりの時間は、トイレに立つ人や荷物を整える人がいます」に直しています。

消灯時刻そのものは確認できます。

「照明の点灯 6：00、ラジオ体操 6：30、消灯 22：00」

■ 内閣府 事例等報告書 本文28ページ

朝型の人は逆に、早く寝て早く起きるほうが静かな時間を長く取れます。昼に20分横になるだけでも回復します。「夜にまとめて眠れなくてよい」と伝えたと、受講者の表情がゆるみます（Q&A 避-Q16）。

スライド13 | 根拠 | 言う相手を変える

熊本地震で実際に使われた生活ルールの掲示（原文どおり）

「携帯電話での通話は周囲の迷惑にならないよう配慮し、消灯後にはマナーモードとし、居住空間での通話は控えてください」

「避難所内でトラブルが生じた場合は、代表者または総務班に相談してください」

■ 内閣府『平成28年度 避難所における被災者支援に関する事例等報告書』平成29年4月 本文28ページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf>

2026年9月16日に原文を確認

同じページに「避難所の自主運営のてびき（案）」があり、総務班・施設管理班・食料物資班・衛生班の4班体制、代表者は「うち1名以上は女性」とあります。

□ 夜中に運営の人がいない時の相手を決めておいてください。相手は代表者または総務班です。ただし夜間の当直があるかどうかは避難所で違うので、着いた日に確かめると言ってください。

相談先の名前を知っているだけで、隣の人に言わずに済みます。

一度言って変わらなくても、もう一度伝える。同じことで困っている人が他にもいます（Q&A 避-Q17）。匿名の目安箱を置いた記録もあります（避-Q18）。

スライド14 | 根拠 | 立場が逆のとき

中越の調査には、子どもを持つ母親の「小さい子どもがいるため、自分たちが発信源になってしまい、気疲れがあった」という回答と、周りの人の「子どもが騒いだりしていたが、親も気にしているのだと思って我慢した」という回答が並んでいます（永幡ほか 前掲）。

出す側も聞く側も我慢していた、という事実を伝えたと、受講者の受け止めが変わります。

□ いびきを診断の形で扱わないでください。「息が止まっていると家族に言われた方は、落ち着いてから医療機関で相談してください」までです。避難所では、体質と疲れで出ている前提で話を進めます。

■ 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

※睡眠時無呼吸症候群の個別ページのURLは確認できていません。講師は使う前に確かめてください

乳幼児のいる家庭を別室にまとめている避難所があります。着いた日に、明るいうちに聞いてください (Q&A 避-Q20) 。

□

「同行避難」と「同伴避難」は別の言葉です。一緒に避難することと、同じ部屋にいられることは違います。

「事前にペット同伴避難のルール (同居可、同居はできないが飼育スペースあり、動物を連れての避難は不可等の別) を決めておくことが重要です」

■ 内閣府 ガイドライン 本文55ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf

(内閣府の熊本地震アンケート n=377 → 避難所内には入れてほしくない35.5% / 問題には感じるが仕方のないことだと思う45.9% / 問題ないと思う14.1% / その他4.5%。原文の表記は「熊本地震避難者 (n=377) 」で、「有効回答377人」という語は原文にありません)

スライド15 | 根拠 | 図解・夜は言う前に3つ

□ 「順番に意味があります」の中身を言ってください。①②③は、相手に言わずに自分で変えられる順です。だから①から試します。図の中にも読み上げにも書いていないので、講師が口頭で足してください。

この枚は図解PNGとしても配布しています。受講者に写真を撮ってもらって構いません。

スライド16 | 根拠 | 今日できること

□ v3で「人数分」を「大人の数分」に直しました (画面・読み上げの両方) 。11枚目に足した子どもの注意と正面からぶつかっていたためです。読み上げにも「小さいお子さんには使わせないでください」を入れてあります。

■ 消費者庁「小さいおもちゃの誤嚥・窒息事故に注意！」平成29年11月20日

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/consumer_safety_release_171120_0001.pdf

2026年9月16日に原文を確認

□ 「数百円」という価格に根拠がありません。読み上げは「千円もかかりません」に変えてあります。具体的な額を言わないでください。

スライド17 | 根拠 | 出典と使用条件

読み上げはありません。質疑の間は、この1枚を映したままにしてください。受講者が出典名を書き写せる時間になります。読み上げ原稿のスライド17にも同じ指示を入れてあります。

5. 言ってはいけない言い回し

4-1. 断る場面で (この4つは経験則です。公的な裏付けはありません)

× 言ってはいけない	なぜ
「ルールですから」	自分の判断を消してしまい、相手は誰にも話が通じないと感じます
「なんで用意してこなかったんですか」	相手を責める言葉です。断りたいだけなのに、関係が終わります
「うちも大変なんです」だけで止める	余裕を隠していると取られることがあります。理由を最後まで言ってください
人前で大きな声で断る	断られた側が見られます。次の日から居場所がなくなります

4-2. 数字と出典の場面で

× 言うてはいけない	○ 言い換え	理由
「避難所でいちばんこたえるのは人間関係です」	「数が多い不満は広さ。ストレスと結びついていたのは音とプライバシーでした」	調査の1位は広さ
「95人の調査です」	「対象95人、回答は84人から87人です」	95は%の分母ではない
「オッズ比は5.5です」	「ストレスを訴える割合が5倍以上でした」	受講者に通じない
音の中身を1位から読む	「子どもの声も、話し声も、足音も入っています」	1位が「子供が騒ぐ」で、会場の親を責める形になる
「他の人が原因なのは音だけです」	「相手に言わないと変えられないのは音です」	光も他人のスマホや懐中電灯
「消灯の直後がいちばん人が動きます」	「消したばかりの時間は、まだ人が動きます」	「いちばん」の根拠がない
「消灯から30分は眠らないでください」	「30分は目安です」	30分に根拠がない
「耳栓を人数分そろえてください」	「大人の人数分そろえてください」	小さな物は子どもの口に入る
「耳栓は数百円です」	「千円もかかりません」	価格の根拠がない
「いびきは睡眠時無呼吸症候群です」	「息が止まっていると言われた方は、落ち着いてから医療機関へ」	診断はできない
「避難所には〇日います」	「災害で変わります」	未確認
「当番は断れます」	「できることを先に言ってください」	決まりは避難所ごと
「通路は〇メートル空けてください」	「担架と車いすが通れる幅」	公的な数値が未確認
「1人ぶんはちょうど量2枚です」	「量およそ2枚分です」	量の大きさは地域で違う（「3. 比較の基準」）
「量2枚はテニスコートの〇分の1です」	「量およそ2枚分です」	たとえば1つの数字に1つだけ。重ねると残らない

6. 地域差し替え欄

項目	書き込み欄
この地域の避難所運営マニュアル（URL）	
指定避難所の名前と収容人数	
福祉避難所	
ペットの受け入れ（同行・同伴・不可の別）	
相談先の呼び名（総務班 / 代表者 など）	
夜間の当直の有無	
保健師の巡回の有無と時間	

7. よくある質問と答え (26問)

避-Q1. 本当にそんなことを言われるのですか。

公的な検証の記録に残っています。熊本地震では、物資を並んだ順に配った避難所で、後から来た人に配れなくなり、相当な指摘を受けたという記録があります。

(小松幸夫「熊本地震における避難所開設・運営に関する実態」126ページ

https://www.isad.or.jp/pdf/information_provision/information_provision/h28/H28_dai3bu3.pdf)

避-Q2. 水だって足りないのに、なぜ水は分けられる側なのですか。

水と食べ物、後から届くことがあります。トイレは回数が先に決まっていて、届いても増えません。だから、増える見込みのある物と、増えない物で線を引いています。

避-Q3. 携帯トイレは何回分そろえればいいのですか。

1人1日5回が目安です。4人家族の7日分なら140回になります。もとは避難所にトイレを何基置くかを計算するための数字です。

(内閣府『避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン』本文27ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf)

避-Q4. それでも食い下がられたら、どうするのですか。

2回目は自分で受けないでください。「運営の方に聞いてみましょう」と言って、間に人を入れます。断り続けるより、相手の困りごとを届く場所へ運ぶほうが早く終わります。

避-Q5. 赤ちゃんのミルクや、お年寄りの薬でも断るのですか。

断りません。その場で分けるのではなく、運営の方と保健師さんに伝えてください。個人の持ち物で足りない分を埋めると、次の日も同じことになります。困っている人を、支援が届く場所へつなぐのが答えです。

避-Q6. 当番を断ってもいいのですか。

断れるかどうかの決まりは避難所ごとに違います。断る前に「これはできます」を先に言ってください。夜の見回りは無理でも、昼の受付ならできる、という形にすると話が進みます。

避-Q7. 1家族、どのくらいの広さを取っていいのですか。

国のガイドラインは、1人あたり3.5平方メートルを目安に挙げています。畳およそ2枚分です。4人家族なら14平方メートルほど、畳8枚分ほどになります。

(内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』本文41ページ

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf)

避-Q8. 両隣に挨拶するのが苦手です。

長い挨拶は要りません。「隣に入ります」の一言で足ります。名乗らなくても構いません。

避-Q9. 20年前の新潟の調査ですよ。

そうです。84人から87人の回答で、全国の代表値ではありません。ただ、国はこの20年で避難所の見方を変えていて、令和6年12月の改定で1人3.5平方メートルという数字を明記しました。古い調査が指していた方向は、今の国の資料と同じです。

避-Q10. 眠れない日が続いたら、誰に言えばいいのですか。

保健師さんの巡回に「眠れていない」と伝えてください。それだけで相談になります。眠れない日が続くと、物忘れが増えたり、いつもなら流せることでいらいらしたりします。気持ちの問題ではありません。

避-Q11. 床が硬くて冷たいのですが。

段ボールベッドなどの簡易ベッドが届く避難所があります。運営の方に聞いてください。無い間は、毛布を下に敷いて、体と床の間に1枚でも層を作ってください。床に直接寝ると、ほこりを吸いやすく、エコノミークラス症候群の危険も上がります。

(内閣府 ガイドライン 本文41ページ・チェックリスト1-1 / 1-2

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf)

避-Q12. 着いた時には、もう良い場所が埋まっていました。

あとからでも替えられます。翌日に運営の方へ相談すると、空いた場所に移れることがあります。最初の場所で一生続くわけではありません。

避-Q13. 子どもにも耳栓を使わせていいのですか。

小さいお子さんには使わせないでください。小さな物は口に入ります。子どもには、寝る場所を出入口から遠ざける、顔の横にタオルを置いて音の向きを変える、という方法にしてください。

(消費者庁「小さいおもちゃの誤嚥・窒息事故に注意！」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/consumer_safety_release_171120_0001.pdf)

避-Q14. 耳栓を持っていません。

ティッシュを丸めて耳に当てるだけでも、少しは変わります。ただし遮音は弱いので、届いたら耳栓に替えてください。

避-Q15. アイマスクも要りますか。

国の報告書は、耳栓と並べてアイマスクも挙げています。光は自分の側で消せるので、道具があると早く片づきます。

(内閣府『平成28年度 避難所における被災者支援に関する事例等報告書』本文50ページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf>)

避-Q16. 眠れないまま朝になりました。

昼に20分横になってください。夜にまとめて眠れなくて構いません。国の睡眠ガイドも、必要な時間以上に床の上で過ごす睡眠の質が下がると書いています。

(厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』本文8ページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>)

避-Q17. 運営の方に言ったのに、何も変わりませんでした。

もう一度伝えてください。同じことで困っている人が他にもいます。掲示の生活ルールに沿って言うと、運営の方も動きやすくなります。

避-Q18. 名前を出さずに言えますか。

言えます。匿名の目安箱を置いた避難所の記録があります。着いた日に、そういう仕組みがあるか聞いてみてください。

避-Q19. いびきは病気ではないのですか。

眠っている間に息が止まっていると家族に言われたことがある方は、落ち着いてから医療機関で相談してください。この場では病気かどうかを決められません。避難所では、体質と疲れで出ている前提で話を進めます。

避-Q20. 赤ちゃんが夜泣きします。別の部屋はありますか。

乳幼児のいる家庭を別室にまとめている避難所があります。着いた日に運営の方へ聞いてください。夜になってから探すより、明るいうちに聞くほうが早く決まります。

避-Q21. ペットがいると肩身が狭いです。

「同行避難」と「同伴避難」は別の言葉です。一緒に避難することと、同じ部屋にいられることは違います。同居できるか、飼育スペースだけか、連れて行けないか。避難所ごとに決まっているので、事前に自治体のページで確かめてください。内閣府の調査では、避難者の45.9%が「問題には感じるが仕方がないことだと思う」と答えています。

(内閣府 ガイドライン 本文55ページ https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf)

避-Q22. 分けたら、次から頼られ続けるのでは？

分けられる物を先に示すと線が伝わります。「水なら少し分けられます。トイレは回数が決まっていますので難しいんです」。

避-Q23. 運営の人が身内だったら？

それでも本人ではなく運営に伝えてください。匿名の目安箱を置く提案も記録にあります。

避-Q24. 車中泊のほうが楽では？

プライバシーは守れますが、エコノミークラス症候群の危険があります。支援が届く場所から離れてしまうことも問題です。

避-Q25. 耳栓をしていて、放送が聞こえなかったら？

だから「起こしてね」の約束とセットにします。ひとりの時は片耳だけにしてください。

避-Q26. 避難所には何日くらいいるのですか。

災害で変わります。日数の公的な目安は確認できていません。お住まいの指定避難所がどこかを、今日のうちに確かめてください。

8. 出典一覧 (すべて原文を確認した物だけ)

資料	URL	確認日
内閣府『避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン』令和6年12月改定	https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf	2026-09-15・16
内閣府『避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン』令和6年12月改定	https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf	2026-09-15・16
内閣府『平成28年度 避難所における被災者支援に関する事例等報告書』平成29年4月	https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/houkokusyo.pdf	2026-09-15・16
小松幸夫「熊本地震における避難所開設・運営に関する実態」(地域防災データ総覧 第3部 126ページ)	https://www.isad.or.jp/pdf/information_provision/information_provision/h28/H28_dai3bu3.pdf	2026-09-15・16
永幡幸司ほか「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」	https://www.sss.fukushima-u.ac.jp/nagahata/research-j/earthquake/temporary_shelter_j.pdf	2026-09-15・16
同 音の問題の推奨引用先 (Acoustical Science and Technology 30(2))	https://www.jstage.jst.go.jp/article/ast/30/2/30_2_110/_article/-char/ja/	2026-09-15
KAKEN 17310089	https://kaken.nii.ac.jp/ja/grant/KAKENHI-PROJECT-17310089/	2026-09-15
厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』本文8ページ	https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf	2026-09-16

消費者庁「小さいおもちゃの誤嚥・窒息事故に注意！」平成29年11月20日	https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/consumer_safety_release_171120_0001.pdf	2026-09-16
厚生労働省 e-ヘルスネット（個別ページのURLは未確認）	https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/	2026-09-16

取れなかったので書かなかった物

避難所にいる日数の目安 / 揉め事5つのうち「音」と「当番」の一次資料 / 当番を断れるかどうかの決まり / 通路幅の公的な数値 / 耳栓そのものを名指した子どもへの公的な注意 / 睡眠時無呼吸症候群の個別ページURL / 「端の壁際は往来が半分」の実測 / 「謝るより理由で断るほうが効く」という効果の検証。推測で埋めていません。聞かれたら「確認できていません」と答えてください。

9. 関連記事・動画

- 記事3133「避難所の人間関係で困らないために」 <https://annsinnkotyann.com/hinanjo-ningen-kankei/>
- 記事3949「避難所で揉めるパターン5選」 <https://annsinnkotyann.com/hinanjo-momeru-pattern-5/>
- 記事3256「避難所の消灯後」 <https://annsinnkotyann.com/hinanjo-shoutougo/>
- 本編「避難所で眠れない問題」
- LINEチェックリスト「持ち出し袋」 <https://lin.ee/nq1Vy4k>

10. 使用条件

出典「防災士・安心こちゃん (annsinnkotyann.com) 」を書いていただければ、切っても足しても、自分の言葉に直しても使えます。講座・研修・授業・社内教育・自治会の勉強会、すべて可。丸ごと売り物の教材に入れること、他のサイトで再配布することとはご遠慮ください。

アンケートの数字は、それぞれの調査の対象と回答数の範囲での物です。生活ルールは避難所ごとに違うので、着いた施設の掲示と運営の方の案内が優先します。