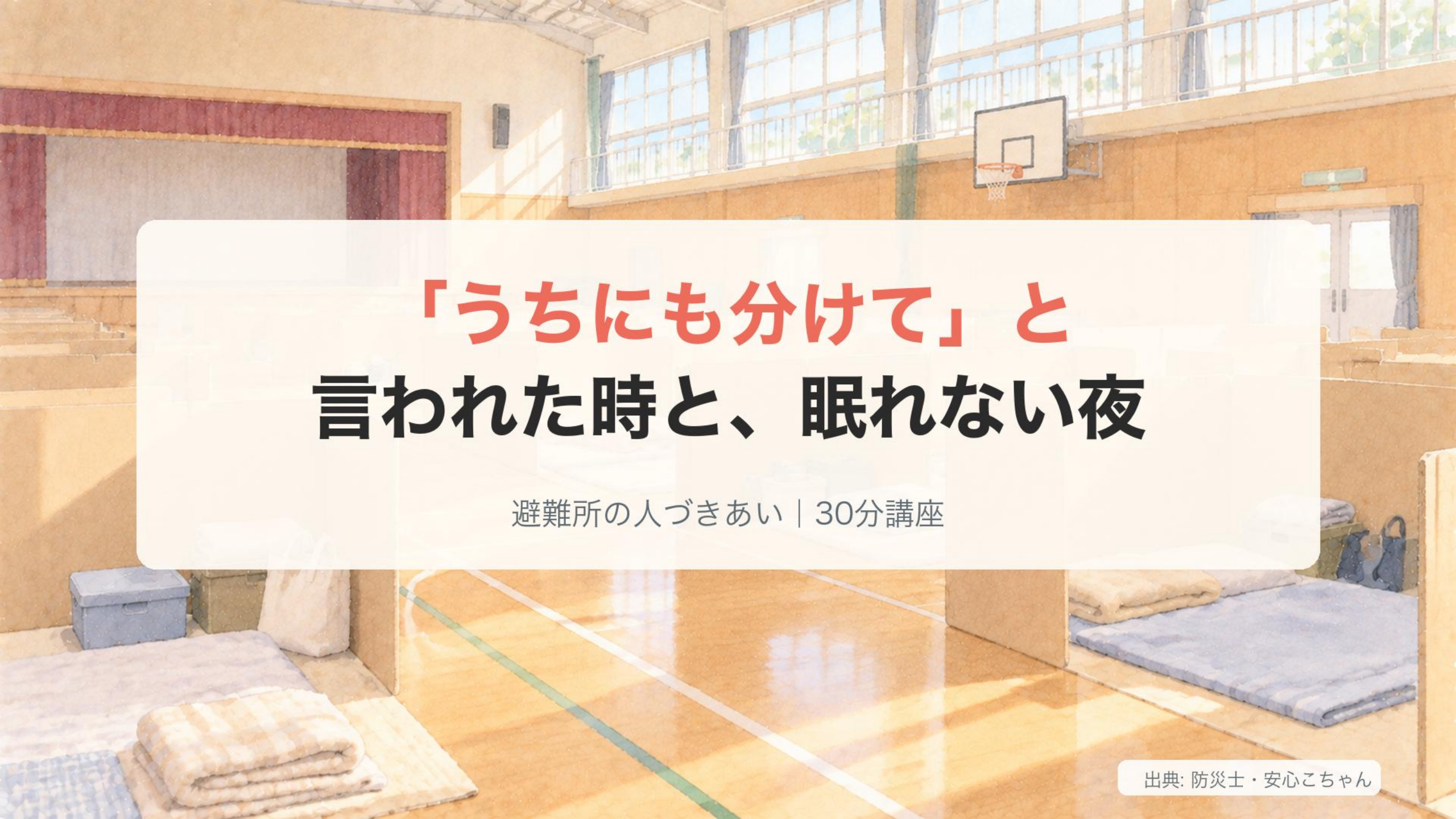




「うちにも分けて」と 言われた時と、眠れない夜

避難所の人づきあい | 30分講座

先に結論

①



分けられる物と、
分けられない物を
先に決める

②

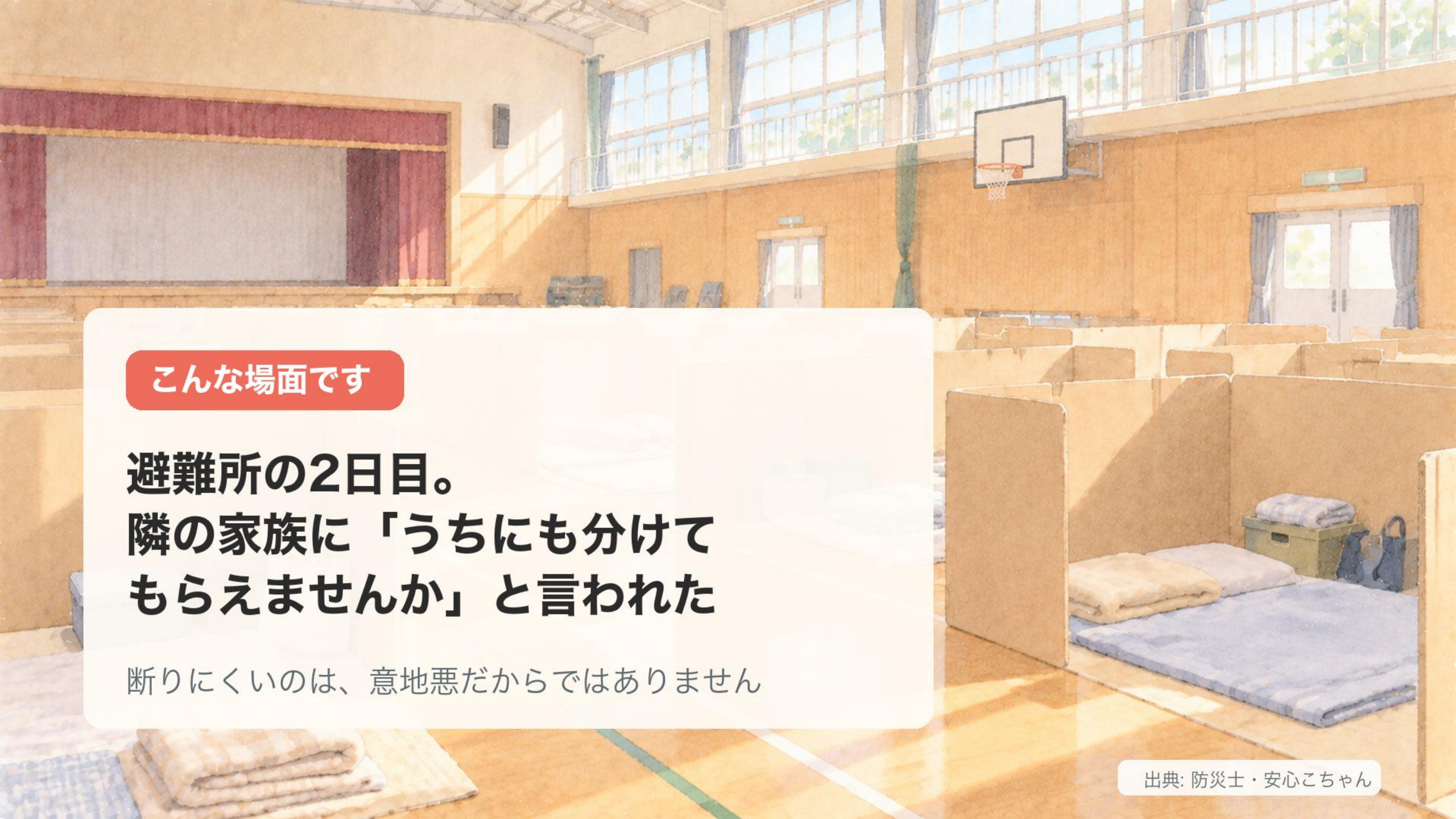


言うのは本人に
ではなく、
運営の人に

③



着いたら、
掲示のルールを
先に読む



こんな場面です

**避難所の2日目。
隣の家族に「うちにも分けて
もらえませんか」と言われた**

断りにくいのは、意地悪だからではありません



分けられる物と、分けられない物

トイレは、使う回数
はじめから
決まっているからです

分けられる: 水・食べ物（少しなら）

分けられない: トイレ



責めない断り方

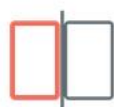
謝るのではなく、 理由で断る

- × 「ごめんなさい、うちも足りないんです」
- ○ 「トイレは回数が決まっていて、
分けたぶん家族の日数が減ってしまうんです」

性格ではなく、決めていなかったから



物資の
配り方



場所



音と
生活時間



ペット



当番

どれも、決まっていない所で起きています



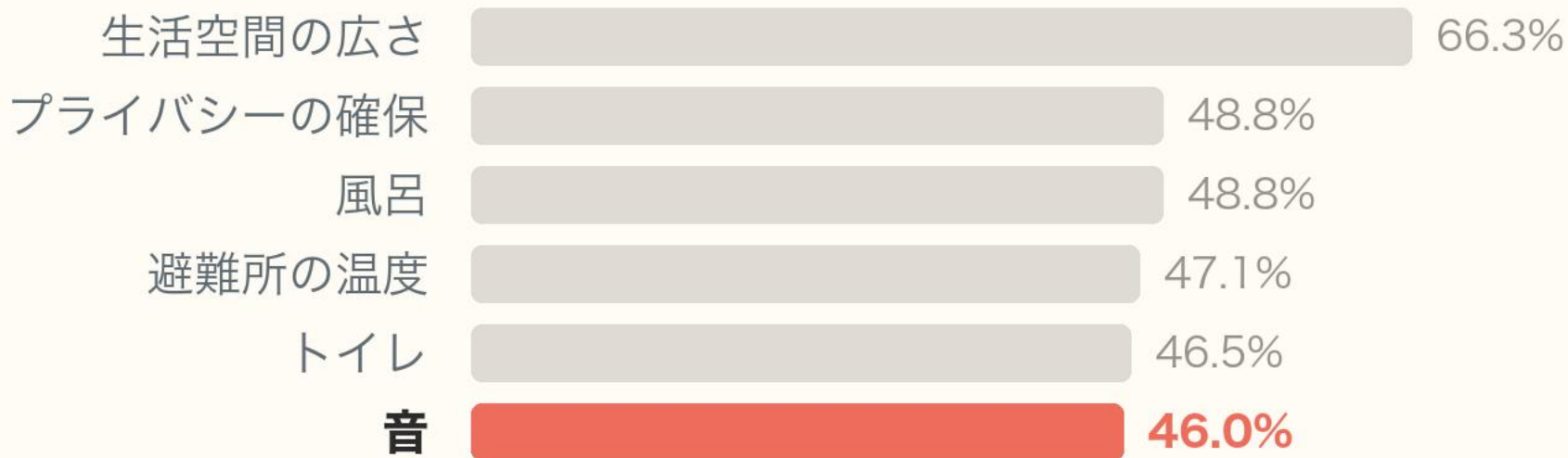
荷物は横に広げず、 上に重ねる

着いたら、両隣にひとこと。

「隣に入ります、よろしくお願いします」

場所は、最初の数十分で決まります

避難所で、何がいちばんこたえたか



数が多い不満は「広さ」。でも、ストレスに効いていたのは「音」でした

眠れない原因は4つ

①



音

②



光

③



床の硬さ

④



不安

相手に言わないと変えられないのは、音だけです



①

寝る場所を変える

◎端の壁際 △窓際（朝まぶしい）

×出入口のそば ×トイレのそば

夜の対処 ①



夜の対処 ②

②

耳栓は、 「起こしてね」と セットで使う

遮音の強い耳栓は、
非常放送も遠ざけます

夜の対処 ③

**消灯から30分は、
眠ろうとしない**

消したばかりの時間は、まだ人が動くからです



言う相手を変えます

本人には言わない。 運営の人に言う

- × 「隣の方のいびきを注意してください」
- ○ 「夜あまり眠れていないので、
場所を替えてもらえませんか」



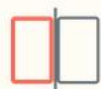
立場が逆のとき

先に一言、 言っておく

「いびきがうるさかったら起こしてください」
「夜に泣くかもしれません」

夜は、言う前に3つ

①



寝る場所を
変える

②



耳栓と
「起こしてね」

③



消灯から30分は
眠ろうとしない

それでも続くなら、運営の人に、自分を主語で

An illustration of a person's hands packing a small, light-colored drawstring bag into a dark-colored backpack. The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt. In the background, there is a potted plant and a water bottle on a table.

今日できること

耳栓を大人の人数分、袋に入れる

その袋に、油性ペンで『起こしてね』と書きます

出典・この資料について

この資料の数字と記述の出典

- ・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」
- ・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
- ・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
- ・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』
- ・厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』／消費者庁（誤嚥・窒息）

小松幸夫ほか、URL・確認日（2026年9月15日・16日）は講師用ノートにあります。

使用条件

出典「防災士・安心こちゃん（annsinnkotyann.com）」を書いていたければ、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はご遠慮ください。

数字は資料内の出典の日付時点の物です。



annsinnkotyann.com