南柏町会 防災訓練 配布・進行レジュメ

防災士講話「知っている」から「できる」へ

～命を守る水の備えと在宅避難のリアル～

日時：2026年11月22日（日）　**所要時間：**30分　**講師：**防災士 山本 高大

タイムスケジュール全体像（計30分）

時間	配分	パート	主な内容・アクション
00:00〜03:00	3分	**導入**	挨拶、本日のゴール共有（「在宅避難」が基本であること）
03:00〜13:00	10分	**1. 水備蓄とローリングストック**	水の重要性解説、**【体験】3日分の水を持ってみる**、ローリングストック法
13:00〜27:00	14分	**2. ホームサバイバルトライアル**	**【体験】消灯シミュレーション**、自宅のサバイバル度セルフチェック（6項目）
27:00〜30:00	3分	**まとめ**	今日帰宅してすぐやるべき「3つのアクション」、質疑・結び

1. 導入（3分）

- **挨拶・自己紹介：**防災士および町会役員としての挨拶。
- **本日の結論：**自宅が無事なら避難所ではなく**「在宅避難」**が基本。そのために不可欠な「水」と「ライフライン停止への対応」を体感し、ご家庭の備えを見直します。

2. 水備蓄の大切さとローリングストック（10分）

【ねらい】備蓄の必要性を頭で理解するだけでなく、実際の「重さ」を体感し平時の備えに繋げる。

① なぜ「水」が最優先なのか？（2分）

- **命のタイムリミット：**水がなければ**4〜5日**で命の危険が迫ります（食事なしは2〜3週間）。
- **必要な目安：1人1日3L**（飲料＋調理）× **最低3日分（推奨7日分）** ／ 4人家族3日分 ＝ **36L（2L×18本・約36kg）**

② 【体験ワーク】「3日分の水」の重さを体感しよう！（5分）

- **進行アクション：**2Lペットボトル（1箱6本＝12kg、3箱＝36kg）を参加者代表数名に持ち上げてもらいます。
- **問いかけと結論：**「断水後に給水車へ並び、この重さを抱えて階段や坂道を自宅まで運べますか？」→ **災害後に取りに行くのではなく「あらかじめ家にある状態」にしておくことが命を守ります。**

③ 無理なく続ける「ローリングストック法」（3分）

- 普段飲んでいる水・お茶を多めに買い置きし、**「古いものから飲み、減った分だけ買い足す」**日常サイクルで賞味期限切れを防ぎ、常に新しい備蓄を維持しましょう。

3. ホームサバイバルトライアル（14分）

【ねらい】電気・水道・ガスが止まった自宅の状況をリアルに想像し、各家庭の弱点を洗い出す。

① 【体験ワーク】会場の電気を消してみよう（3分）

- **進行アクション：**「今から10秒間、夜間に大地震が起きて停電した状況を体験します」と予告し、安全を確認して消灯。
- **暗闇での問いかけ：**「足元に割れた食器や倒れた棚があると思ってください。一歩でも安全に動けますか？ 枕元に懐中電灯やスリッパ（靴）はありますか？」（スマホのライトは連絡用の充電を削るためNG。専用ライトを常備）

② ご家庭の「サバイバル度」セルフチェック（11分）

ライフライン停止下で以下が「できるか／不安があるか」をご自身の暮らしに当てはめて確認します（各約1分半〜2分）。

チェック項目	会場への問いかけ（「ご家庭でできますか？」）	確認のポイント・対策	セルフ判定
1. 明かりの確保	停電した瞬間、家族全員が暗闇から安全に動けますか？	各部屋に懐中電灯を配置。電池の液漏れ確認。	□**できる** □**不安**
2. トイレの処理	水が流れないトイレで、1日5回×家族分×3日我慢できますか？	**断水で一番困るのはトイレ。**携帯トイレの備蓄。	□**できる** □**不安**
3. 情報の収集	テレビが消えスマホも繋がりにくい時、正確な情報を得られますか？	手回し・乾電池式ラジオ、防災行政無線の確認。	□**できる** □**不安**
4. 温かい食事	電気もガスも止まった時、温かいお湯や食事を作れますか？	カセットコンロとボンベ（1人1週間で約6本目安）。	□**できる** □**不安**
5. 寒さ対策	**もし今夜（11月下旬）暖房が止まったら、凍えずに眠れますか？**	毛布、使い捨てカイロ、防寒着、アルミシート。	□**できる** □**不安**
6. 家族の安否確認	昼間に被災し家族がバラバラの時、どうやって無事を確かめますか？	災害用伝言ダイヤル（171）や集合場所の事前決定。	□**できる** □**不安**

4. まとめ・今日からできるアクション（3分）

今日帰宅してから「15分でできる」3つの宿題

1. **家にある水のペットボトルの本数を数える**（家族人数×3L×3日分に足りているか確認）
2. **寝る場所の近くに「懐中電灯」と「底の厚いスリッパ（靴）」を置く**
3. **携帯トイレの備蓄があるか確認する**（なければ次の買い物リストに入れる）

結び：完璧を目指して一度に揃えようとすると続きません。まずは上記3つから始めましょう。自分の家を守ること（**自助**）が、結果として南柏町会全体の助け合い（**共助**）に繋がります。

講師プロフィール

山本 高大（やまもと たかひろ）

防災士／五輪警備保障株式会社 代表取締役／南柏町会 理事

1981年生まれ、千葉県柏市在住。ソフトバンク勤務やITベンチャー起業、保育事業役員などを経て、地元・南柏にて警備会社「五輪警備保障株式会社」の代表を務める。2026年6月に防災士資格を取得。地域美化・防犯・活性化に取り組む「青いツナギPROJECT」代表や南柏商店会副会長も務め、日常の安全安心と地域コミュニティの結びつきを活かした「実践的な防災」の普及に力を注いでいる。