

実践団体情報

記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	U R 都市機構（尾山台団地）
代表者名	尾山台団地自治会・自主防災会
プラン全体のタイトル	団地の防災力をダンチガイに!! ～安心・安全 団地でサバイバル（在宅避難）～
電話番号	048-721-3752
メールアドレス	qqbd6hk9k@eagle.ocn.ne.jp
所属メンバー	尾山台団地自治会・自主防災会
活動地域	埼玉県上尾市瓦 ^{かわらぶき} 葺2716 尾山台団地及び周辺地域
活動開始時期・結成時期	1967年 自治会発足 1998年 自主防災会発足
過去の活動履歴・受賞歴	1978年 消火訓練開始、以降、年1回の防災訓練を実施 1995年 阪神淡路大震災、救済募金活動に取り組み、風水害を含めた被災地支援を継続 2012年 上尾市栄誉賞受賞 安全確保の目印に「黄色いハンカチ」掲揚 2013年 防災士誕生（現在4名） 2015年 「防災の手引き」作成、全戸配布

プラン全体の概要	防災をテーマとした交流の場「尾山台団地みんなの防災カフェ」を継続開催し、「震災でも団地は倒れない」「避難所には全員が避難できない」を前提に、住民自らで課題の洗い出しと対策の立案を進める。自主的かつ継続的な活動に加え、上尾市防災士協議会による地震対策講座や防災訓練での上尾看護専門学校による救急講習等の協力を受け、防災知識の向上と団地のコミュニティ活性化を図る。ワークショップや避難訓練等の一連の取り組みの総まとめとして、発災時は、原則「在宅避難」を推奨する地区防災計画策定及び「防災の手引き」を改訂。
----------	--

プランの年間活動記録

	プランの立案と調整	活動準備	実践活動
4月	自主防災会総会		
5月	活動計画打合せ	ワークショップ準備	有識者先生と意見交換
6月	アンケート打合せ		第3回「防災カフェ」 “自宅内の安全について”
7月	活動打合せ	アンケート配布準備・配布	「防災アンケート」全戸配布
8月	活動打合せ	ワークショップ準備 アンケート回収	「イツモ防災」講座 上尾市防災士協議会と連携
9月	活動打合せ	アンケートまとめ	第4回「防災カフェ」 “部屋をきれいにする”
10月	活動打合せ	ワークショップ準備	第5回「防災カフェ」 “災害時のコミュニケーション”
11月	活動打合せ	防災訓練準備	防災訓練
12月	活動打合せ	ワークショップ準備 指定避難所訓練準備	第6回女性限定「防災カフェ」 “女性目線での防災対策” 指定避難所避難訓練「避難所シミュレーションゲーム～段ボールハウスをつくろう」
1月	活動打合せ	地区防災計画提出準備 「防災の手引き」改訂準備	地区防災計画住民説明会
2月	活動打合せ	地区防災計画提出準備	上尾市防災会議で審議・承認
3月	活動打合せ	「防災の手引き」改訂準備	「防災の手引き」（改訂版） 全戸配布予定

プラン全体の反省点・課題・感想	<p>長年お住まいの高齢者と比較的短期間で入れ替わることの多い若年層の双方をコミュニティに取り組み、団地を活性化させ、防災活動も継続していくことが出来ればよいと考える。</p>
-----------------	--

<p>今後の活動予定</p>	<p>今回作成した地区防災計画の基本である「在宅避難」を可能にするため、「防災カフェ」のテーマ“部屋をきれいにする”をきっかけに、フリーマーケットやネットを活用し、高齢者・若年層の双方に通ずる“不要品を利活用する”仕組みを検討している。フリーマーケットの開催やネット上のサービスを利用したやり取りを行うことで、モノだけでなく文化も繋ぐ世代を超えたコミュニティ活性化になればと考える。さらには、不要品を利活用することで自室内がきれいになり、家具固定等、命を守る防災対策の啓発にも努めたい。</p>
----------------	---

実践したプランの内容と成果

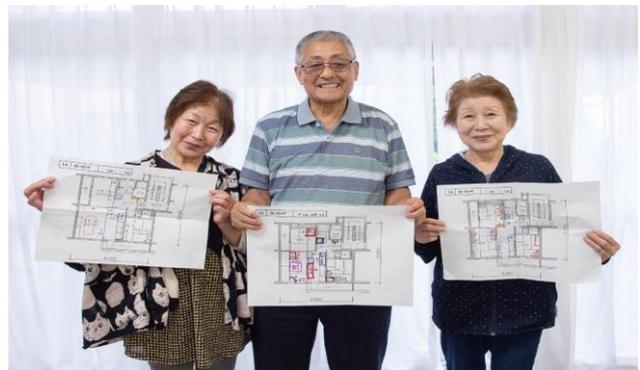
記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	UR都市機構（尾山台団地）
実践番号	1
タイトル	学んで！体験して！楽しもう！！ 第3回「みんなの防災カフェ」“自宅内の安全を考える” “どうする?! ライフラインが止まったら”
実践担当者のお名前	尾山台団地自治会・自主防災会 青田 敏彦

実践にかかった金額	5000円未満
実践の準備にかかった時間	1週間
実践活動を実施した日時	2019年6月15日10時～12時
実践の所要時間	2時間
実践の運営側で動いた人の人数	5人
防災教育の対象者の属性	地域住民・女性・高齢者・防災関係者
防災教育の対象者の人数	約35人
実践を行った都道府県と市区町村	埼玉県上尾市
実践を行った具体的な場所	尾山台団地集会所
★実践に必要なだった特定の能力を持った人・物品・ツール・知識等	準備したもの：間取図、ペン等文房具、お茶・お菓子（缶パン等）、家具転倒防止用品（3種類）

達成目標	① 地震発生時、部屋の中で危険な場所がないか、自宅内の家具等配置を確認。自分の身を守るには何が必要か対策を考える。 ② 発災時、ライフラインが止まって困ること・不安を共有。どのような日ごろの備えが必要か、備蓄の重要性を考える。	
どの力を身につけよう としましたか？	知識・技能	大いに
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	かなり

実践内容・方法

- ① 在宅時に地震発生、建物は倒壊しないことを前提に在宅避難を想定。団地に存在する住宅の各種間取図を準備し参加者に配布。自宅内の家具や電化製品、非常用持出袋等を間取図上に記載。発災時に転倒しそうなもの、身を守るためには何が必要かグループごとに話し合ってもらおう。間取図も見せ合い、気づきや改善点等を共有する。
- ② ライフラインが止まった時に困ることや不安を付箋に記入し模造紙に貼る。同じような意見をルーピング。課題に対する解決策も話し合い、グループごとに発表し共有する。
- ③ 休憩では、お茶と非常食の缶パンを用意し、試食しながら参加者同士のコミュニケーションを図る。
- ④ 家具転倒防止用品（突っ張り棒、ガタピタ（家具前部に噛ます）等）を展示し、自宅での家具固定を啓発。
- ⑤ アンケート（3問4択、自由意見）を実施し、参加者の学びや気づきを把握し、今後の活動の参考とする。



第3回
みんなの防災カフェ

想像力を高めて「もしも！」に備える

水が出ない！どうする？

水が出ない！
トイレが使えない！
ガスが止まった！！
お湯が沸かせない！！
電気がつかない！
薬がどこかわからない！

ライフラインが止まったことを想定して、日ごろの備えをグループごとに考えましょう。

防災をテーマとした交流の場
「みんなの防災カフェ@尾山台団地」を開催します!!

地震・火事・台風など、いざ！という時に
知っておきたい防災知識。
“自分の命は自分で守る”
お仲間と一緒に、ぜひご参加ください!!

6/15
(土曜日)
9時30分開場
10時～12時頃
場 所：集会所洋室
参加費：無料 お菓子付

《予約不要》
直接会場へお越し下さい。

学んで!

家の中は安全ですか?!

地震発生時、部屋の中で危険な場所はありませんか？

寝室の本棚が倒れそう、物が散乱、足の踏み場もない…

家具の配置などを再確認し、素早く安全に避難できるような対策を考えましょう!

コメンター：
マンションライフ継続支援協会職員

体験して!

家具転倒防止用品（展示）

家具が倒れないよう固定していますか?!

転倒防止用品も様々な種類があります。確認しましょう!!

小さな
お子様連れでも、
ご参加いただけます!

◆◆防災カフェでつながろう◆◆

※今後の予定※
尾山台団地や団地周辺にお住いの方もご参加いただけるイベントを企画予定です。
振るってご参加ください!!

お問合せ（電話）048-721-3752（尾山台団地自治会事務所）

【主催】 尾山台団地自治会
尾山台団地自主防災会連合会

【協力】 UR都市機構

得られた成果	<ul style="list-style-type: none"> ・家具転倒防止対策や高さの低い家具に切替える、電化製品の上に物を載せない（例：電子レンジの上にトースターを置かない） ・自分の身を守るためには避難経路の確保が必要で、部屋の整理が重要 ・寝室には家具等を置かないようにする ・命を守るためには怪我をしないことも重要。（ガラスの破片等で足元を怪我しないようスリッパや室内履きを用意） ・災害時にはコミュニケーションも重要。ご近所同士の会話も大切。 	
どのくらい身につきましたか？	知識・技能	大いに
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	大いに
課題・苦勞・工夫	<p>日曜日の午前中に実施したが、中高年から高齢者の参加が多く、若い世代の参加を得られなかった。「防災」を自分ごとと捉えてもらい、若い世代の参加者を増やすための環境づくりが今後の課題。例えば、子育て世代の参加を促すために、子供の遊び場を会場内に作る等。</p>	

★この実践事例を通じてあなたが学んだことや誰かに伝えたいメッセージ	
伝えたい相手	集合住宅の自主防災会
伝えたい内容	<ul style="list-style-type: none">・自宅内の安全性の確認やライフラインが止まった時の備蓄の必要性等、二次災害を軽減する効果がある。・在宅避難のための「自助力」、住民同士のコミュニケーション力「共助力」のアップにもつながる。

記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	UR都市機構（尾山台団地）
実践番号	2
タイトル	学んで！体験して！楽しもう！！ 第4回「みんなの防災カフェ」“部屋をきれいにする” “災害時の備蓄について考える”
実践担当者のお名前	尾山台団地自治会・自主防災会 青田 敏彦

実践にかかった金額	5000円未満
実践の準備にかかった時間	1週間
実践活動を実施した日時	2019年9月7日10時～12時
実践の所要時間	2時間
実践の運営側で動いた人の人数	5人
防災教育の対象者の属性	地域住民・女性・高齢者・防災関係者
防災教育の対象者の人数	約40人
実践を行った都道府県と市区町村	埼玉県上尾市
実践を行った具体的な場所	尾山台団地集会所
★実践に必要な特定の能力を持った人・物品・ツール・知識等	準備したもの：模造紙、ペン等文房具、お茶・お菓子 避難用リュック（実践担当者私物）

達成目標	① 地震発生時、部屋の中で危険な場所がないか、自宅内の家具等配置を確認。自分の身を守るには何が必要か対策を考える。 ② 発災時、ライフラインが止まって困ること・不安を共有。どのような日ごろの備えが必要か、備蓄の重要性を考える。	
どの力を身につけよう としましたか？	知識・技能	大いに
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	かなり

<p>実践内容・方法</p>	<p>①前回(第3回)ワークショップおよび住民アンケート結果を元に、在宅時の地震発生時に無事対応し、その後の在宅避難を可能にするための安全な部屋づくりのため、自宅内の家具や電化製品などを付箋に書き出し、必要なもの、不要なものについてグループごとに話し合ってもらう。各自が付箋に書いた持ち物リストや片付けについての考え方を元に、気づきや改善点等を共有する。</p> <p>②在宅避難時に必要になるもの（水・食料その他）を付箋に記入し模造紙に貼る。同じような意見はグルーピング。課題に対する解決策も話し合い、グループごとに発表し共有する。</p> <p>③休憩では、お茶と非常用クッキーなどのお菓子を用意し、参加者同士のコミュニケーションを図る時間とした。</p> <p>④非常持ち出し袋のサンプルを提示し、作り方を皆で考えた。</p> <p>⑤アンケート（3問4択、自由意見）を実施し、参加者の学びや気づきを把握し、今後の活動の参考とする。</p>	
		
<p>得られた成果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・防災という視点で普段の生活を見直すきっかけづくり ・災害時の備蓄の必要性および家庭に有るものを有効に活用することを意識づけ、非常用持出袋もあるもので出来る。 	
<p>どのくらい身につきましたか？</p>	<p>知識・技能</p>	<p>大いに</p>
	<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>大いに</p>
	<p>学びに向かう力・人間性</p>	<p>大いに</p>

<p>課題・苦労・工夫</p>	<p>「部屋をきれいにする」という身近なテーマにしたことで、自分ごとと捉えていただき、多くの方々の参加をいただいたと考える。今後はこの活動をきっかけにモノのやり取りにつなげるなど、若い世代も取り込めるような仕掛けを行っていきたい。</p>
-----------------	---

<p>★この実践事例を通じてあなたが学んだことや誰かに伝えたいメッセージ</p>	
<p>伝えたい相手</p>	<p>集合住宅の自主防災会</p>
<p>伝えたい内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段の生活に即した視点からの取り組みは、住民の参加を得やすい。 ・ 参加者の意見を他の参加者と共有することで、住民同士のコミュニケーション力「共助力」のアップにもつながる。

記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	UR都市機構（尾山台団地）
実践番号	3
タイトル	学んで！体験して！楽しもう！！ 第5回「みんなの防災カフェ」“災害時のコミュニケーション” “自分の得意なことは何だろう”
実践担当者のお名前	尾山台団地自治会・自主防災会 青田 敏彦

実践にかかった金額	5000円未満
実践の準備にかかった時間	1週間
実践活動を実施した日時	2019年10月6日10時～12時
実践の所要時間	2時間
実践の運営側で動いた人の人数	5人
防災教育の対象者の属性	地域住民・女性・高齢者・防災関係者
防災教育の対象者の人数	約30人
実践を行った都道府県と市区町村	埼玉県上尾市
実践を行った具体的な場所	尾山台団地集会所
★実践に必要な特定の能力を持った人・物品・ツール・知識等	準備したもの：模造紙、ペン等文房具、お茶・お菓子

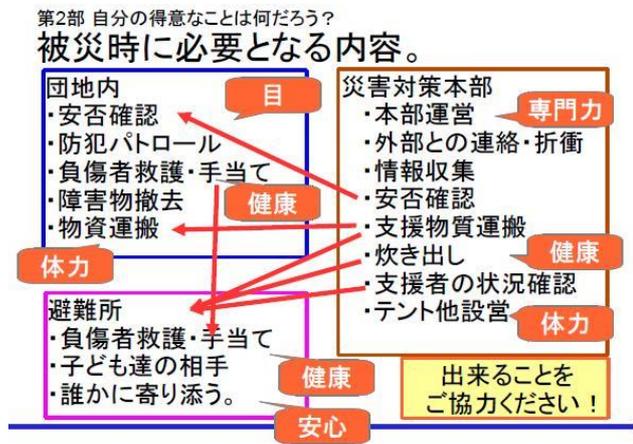
達成目標	<p>①在宅避難を前提に、備蓄もあり生き延びることが出来た。次の心配ごとは“連絡が取れないこと”。大切な人の無事を確認する方法を考える。どうすれば連絡が取れるか、日ごろから必要なこととは何か。団地ならではの“ご近所の方”についても考える。</p> <p>②災害時に何が出来るか。自分が無事なことを前提に、ご近所同士、お互いの事情を理解し、生き続けるための助け合い「共助」について考える。</p>	
どの力を身につけよう としましたか？	知識・技能	かなり
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	大いに

実践内容・方法

①固定電話は不通、携帯電話は混み合いつながらない。外出中の家族は、友人は、ご近所は大丈夫か？無事を確認する方法を考える。誰に・自分の居場所・伝えたいことを伝えたい人1人に対し1枚の付箋に記入する。

安否確認方法を決める。例えば、在宅していて身の安全を確保できた方は、黄色いハンカチをベランダに掲揚。帰宅困難な方は、災害伝言ダイヤル「171」を活用等・・・

②災害対策本部や避難所運営に協力いただける方が少ない。外部からのボランティアも期待できない状況では、限られたメンバーで助け合うしかない。各人が出来ることを出来る場所で実行しよう。自分に出来ることは何か考え、スキルマップを作ってみよう。



得られた成果

①普段からのコミュニケーションや挨拶など、日常的な関係作りが大切であることが認識できた。普段から、顔の見える関係づくりをすることが重要と改めて確認できた。

②各人の趣味特技（料理・山歩き・歌を唄う等）を紹介しあい、災害時にはそれぞれが役に立つこと。特に、子供や高齢者に寄り添うことが出来ることが確認できた。

どのくらい身につきましたか？	知識・技能	大いに
	思考力・判断力・表現力	かなり
	学びに向かう力・人間性	大いに

課題・苦労・工夫

誰かに伝えるために必要なこと＝日ごろのコミュニケーション、関係性が大切という、非常に重要な課題。ファシリテーターの導き方等、技量が必要。

★この実践事例を通じてあなたが学んだことや誰かに伝えたいメッセージ	
伝えたい相手	集合住宅の自主防災会
伝えたい内容	模造紙と付箋程度の準備で、2時間のワークショップが可能。災害時に自分の得意とすることが役に立つことが確認でき、自分ごととして捉えることができるワークショップ。

記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	UR都市機構（尾山台団地）
実践番号	4
タイトル	学んで！体験して！楽しもう！！女性限定企画 第6回「みんなの防災カフェ」“在宅避難や避難所生活で私たちが不安に思うこと、困ること” “女性にとっての在宅避難のメリットは”
実践担当者のお名前	聖学院大学 学生ボランティア団体「STEP.」

実践にかかった金額	5000円未満
実践の準備にかかった時間	1週間
実践活動を実施した日時	2019年12月1日 10時～11時30分
実践の所要時間	1.5時間
実践の運営側で動いた人の人数	3人
防災教育の対象者の属性	地域住民・女性
防災教育の対象者の人数	約20人
実践を行った都道府県と市区町村	埼玉県上尾市
実践を行った具体的な場所	尾山台団地みんなの広場
★実践に必要な特定の能力を持った人・物品・ツール・知識等	準備したもの：模造紙、ペン等文房具、お茶・お菓子

達成目標	① 女性といっても様々な状況の方がいる中で（子育て中・共働き・高齢者・障がい者等）、発災時、避難所で不安に思うことや困ることを考える。 ② 私たちだからこそ、女性ならではできるところを考える。	
どの力を身につけよう としましたか？	知識・技能	かなり
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	大いに

<p>実践内容・方法</p>	<p>①日ごろ、団地のイベント等にボランティアとして参加して下さる学生に協力いただき、ファシリテーターをお願いする。女性特有の問題や忌憚のない意見を言えるよう、運営側も参加者も女性限定とした。</p> <p>②避難所で不安に思うこと等を付箋に書き、グループごとで発表。</p> <p>③通常のアンケートの自由意見欄を、ファシリテーターを担当いただいた学生向けのメッセージ欄とし、今後の活動に役立てていただく。</p>
----------------	--



<p>得られた成果</p>	<p>女性ならではの、トイレや授乳スペース、衛生面・プライバシーに関する不安要素が多く抽出された。避難所運営では、男性リーダーだけでなく、女性への役割分担も必要であるとの貴重な意見が出た。また、在宅避難にメリットを感じる方が多くあったが、一方で、独居の女性は一人であることに不安を抱えていることが確認できた。</p>	
---------------	--	--

<p>どのくらい身につきましたか？</p>	<p>知識・技能</p>	<p>かなり</p>
	<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>大いに</p>
	<p>学びに向かう力・人間性</p>	<p>大いに</p>

<p>課題・苦労・工夫</p>	<p>女子学生をファシリテーターに迎えることで、ワークショップの雰囲気は優しくなり好評を得た。女性のみという企画で、多くの意見が出された。</p>
-----------------	---

<p>★この実践事例を通じてあなたが学んだことや誰かに伝えたいメッセージ</p>	
<p>伝えたい相手</p>	<p>集合住宅の自主防災会</p>
<p>伝えたい内容</p>	<p>発災時に女性の力は重要です。地域の情報もたくさん持ち合わせており、新たな関係性の構築が期待できるワークショップ。</p>

記入日	2020年1月10日（2019年度のチャレンジプラン）
実践団体名	UR都市機構（尾山台団地）
実践番号	5
タイトル	避難所訓練「避難所シミュレーションゲーム～段ボールハウスをつくろう」
実践担当者のお名前	尾山台団地自治会・自主防災会 青田 敏彦

実践にかかった金額	5000円未満
実践の準備にかかった時間	数週間
実践活動を実施した日時	2019年12月21日9時30分～12時
実践の所要時間	2.5時間
実践の運営側で動いた人の人数	5人
防災教育の対象者の属性	地域住民・女性・高齢者・防災関係者
防災教育の対象者の人数	約40人
実践を行った都道府県と市区町村	埼玉県上尾市
実践を行った具体的な場所	尾山台小学校体育館
★実践に必要なだった特定の能力を持った人・物品・ツール・知識等	準備したもの：段ボール、ガムテープ、ペン・カッターナイフ等文房具、使い捨てカイロ

達成目標	①指定避難所に避難したことを想定し、目視による避難所内外の安全性の確認や避難者名簿への記載等を体験。 ②避難所生活を想定して、段ボールで避難区画やベッドを作成。	
どの力を身につけよう としましたか？	知識・技能	大いに
	思考力・判断力・表現力	大いに
	学びに向かう力・人間性	かなり

<p>実践内容・方法</p>	<p>市が主催する指定避難所訓練と合わせて、参加者に段ボールを活用して、避難スペースを作成してもらう。</p> <p>予め、体育館内にブルーシートを敷き、団地の街区ごとに避難場所を指定。子供連れの家族のため、足の悪いかたも座れるスペース等、思い思いの避難スペースを作成。合わせて、段ボール箱を重ねたベッドを作る。</p> <p>体育館は寒く、冷たい床の上での避難となるが、自宅は、布団や毛布が揃い、リラックスできる空間であり、在宅避難の有効性を考えてもらう。</p>	
<p>得られた成果</p>	<p>段ボールの仕切りでは、プライバシーの確保に限界があることが認識できた。また狭い空間に何人もの避難者が肩を寄せ合うより、自宅での避難生活にメリットを感じる方が多かった。一方、独居の方が集まれるような、場づくりも必要と認識した。</p>	
<p>どのくらい身につきましたか？</p>	<p>知識・技能</p>	<p>かなり</p>
	<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>大いに</p>
	<p>学びに向かう力・人間性</p>	<p>大いに</p>
<p>課題・苦労・工夫</p>	<p>段ボールを事前に収集するのが大変だったが、近隣スーパー複数店舗の協力を得て実施することができた。</p>	



<p>★この実践事例を通じてあなたが学んだことや誰かに伝えたいメッセージ</p>	
<p>伝えたい相手</p>	<p>集合住宅の自主防災会</p>
<p>伝えたい内容</p>	<p>指定避難所は収容人数が限られており、集合住宅住民が避難すると、戸建てが崩壊した方等、本来、避難しなくてはならない方が入れなくなる。避難物資は指定避難所に取りに行くこととして、原則、在宅避難を啓発するために役立つワークショップ。</p>