玉田　太郎

防災士研修センター代表取締役
令和防災研究所エグゼクティブフェロー



経歴

- 明治大学公共政策大学院・ガバナンス研究科修了。大手人材・IT系企業での勤務を経て防災情報新聞業務部長等歴任。
- 様々な災害現場での視察を基に全国で開催される防災士研修講座の企画・運営指導等に当たる。企業向け災害対策や危機管理防災セミナーを実施。
- 小中学生向け学校防災等の講師を全国各地で数多く務めるほか、TV・新聞などメディアへの出演を通じ、より実践的な防災の普及・啓発に努めている。
- 経済産業省:災害時に活用する携帯・簡易トイレ検討会委員、厚木市新たな交流拠点検討委員会委員等

視察

- 新燃岳噴火　（2011年）
- 東日本大震災　（2011年）
- 熊本地震　（2016年）
- 西日本豪雨災害　（2018年）
- 北海道胆振東部地震　（2018年）
- 山形県沖地震　（2019年）
- 令和6年能登半島地震（2024年）
- 台湾花蓮地震　（2024年）





フジテレビ　ぽかぽか
さんまのホンマでっかTV！より

―令和8年度　防災講演会―

最近の災害事情から考える防災対策　自助・共助
在宅避難と災害関連死を防ぐ事前訓練 ホームサバイバルトライアル



物資を買うだけの防災から
「自宅で生き残る」実践的アプローチへ
防災士だからこそ提案できる防災対策

玉田　太郎

防災士研修センター　代表取締役
一般社団法人　令和防災研究所エグゼクティブフェロー


ドライブレコーダー
資料提供：社会福祉法人長寿会
ドライブレコーダー
左：前方カメラ
下：後方カメラ
揺れ

本日の内容

- これからの防災と災害関連死
- 在宅避難とホームサバイバルトライアル
- 町会・自治会加入率向上策としての訓練
- 区長、役員と防災士との連携

これからの日本は
災害の時代に突入。
防災についての考え方を
変える必要がある。

これまで学んできた防災教育（学校現場）

・災害時の避難行動原則 「おはしも（おかしも）」
「お」 おさない、
「は」 はしらない（かけない）
「し」 しゃべらない
「も」 もどらない

想定している災害
地下街や、映画館などで
➡ 火災が発生した場合の
避難行動

・避難訓練 「日時があらかじめ通知され実施」
➡**自分の教室の机下に隠れる**（防災頭巾）
➡廊下に整列し、**校庭へ移動したのち点呼**
抜き打ちで防災訓練を行うとどうなるのか

抜き打ちで防災訓練した事例（小学校）



防災に対する考え方を変えなければならない

・これまでの防災教育で育った現代人

状況に応じて、適切な退避行動をとれるだけの
「**応用力**」が身についていない

これから ⇩ 必要な能力

危険予測し、**回避する能力**
状況に応じた行動を行い、自助が出来る能力

行政の方針（公助の限界）

国民の皆さんへ　～大事な命が失われる前に～

- 行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは**不可能**です。
  自然の脅威が間近に迫っているとき、
  行政は一人ひとりを**助けに行くことはできません。**
- 行政は**万能ではありません。**
  皆さんの**命を行政に委ねないで**ください。
- 避難するかは「あなた」が判断してください、
  皆さんの命は皆さん自身で守ってください。

H30年中央防災会議防災対策実行会議報告書より抜粋

一人ひとりが状況を判断し備える必要性

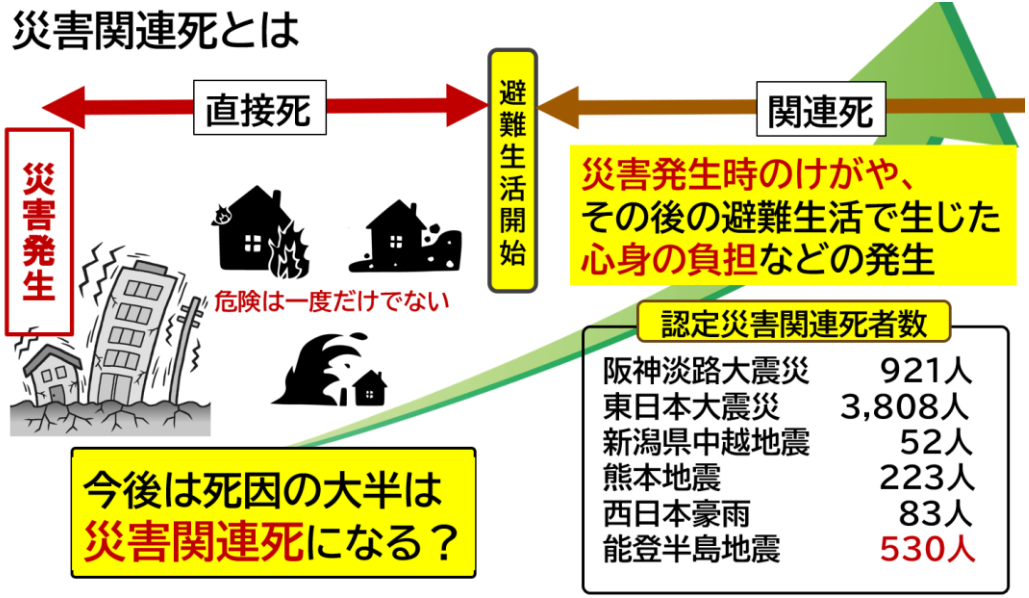
災害への基本的な考え方

- **行政（公助）に頼りすぎない**
  災害が大規模になるほど、公助による支援は困難となる
- まず**「自助」**、次に**「共助」**
  助けた人たちが、そのあとの生活で命を失うことのないようにすること

これからの防災対策

「災害関連死」の防止

災害関連死とは ― 助かった命が失われる



関連死認定の主な理由の例

「避難所での過酷な生活、生活環境の変化により
心身に相当の負荷が生じ死亡した」（石川県）

一方、**発災前からの病気が原因**で因果関係が
認められない場合は**不認定**

→ 避難所に頼りきらず、自宅で安全に
暮らし続ける備えが命を守る

災害発生時、助かったいのちを守るため
事前の備えと訓練、知識が重要

能登半島地震:亡くなった方の約7割が「関連死」

死者 758人

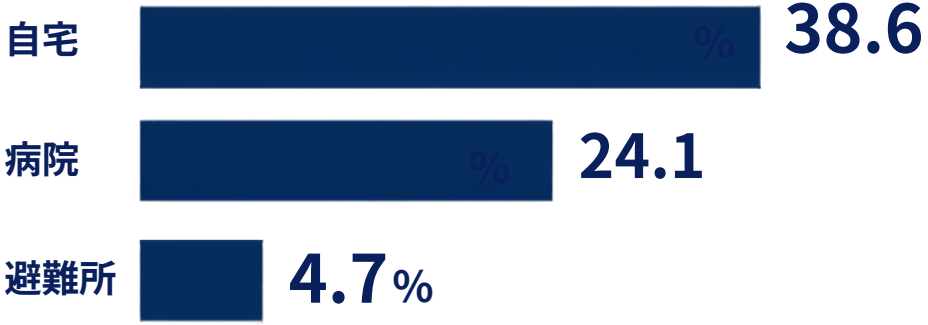
直接死 228人 ／ 関連死 530人

関連死は直接死の約**2.3**倍(530 ÷ 228)

令和6年能登半島地震(石川県発表・令和8年9月17日時点)。奥能登豪雨:死者21人(直接死16・関連死5)。
数値は審査ごとに更新されます。出典:石川県危機管理部

発災時の関連死リスクは高齢者ほど高くなる

熊本地震（2016）における死亡場所の内訳



災害関連死(218人）死亡時の年代

	0–9 歳	10 代	20 代	30 代	40 代
人数	2（2）	1（1）	0（0）	4（4）	2（1）
割合	0.9%（1.0%）	0.5%（0.5%）	0.0%（0.0%）	1.8%（2.0%）	0.9%（0.5%）
	50 代	60 代	70 代	80 代	90 代
人数	9（9）	31（27）	46（41）	75（70）	45（39）
割合	4.1%（4.6%）	14.2%（13.7%）	21.1%（20.8%）	34.4%（35.5%）	20.6%（19.8%）
	100 歳以上	合計			
人数	3（3）	218（197）			
割合	1.4%（1.5%）				

70代以上が169人と、
災害時に支援を要する高齢者が**全体の約８割**



関連死リスクが高い人は避難所以外にいた

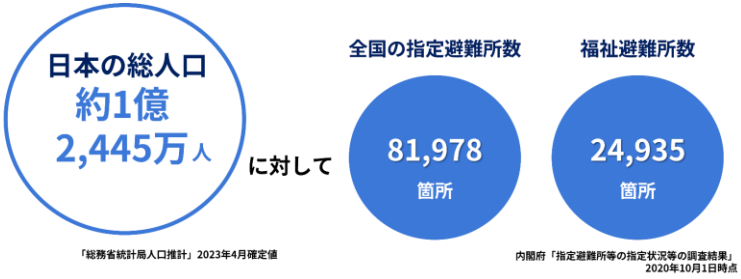
出典：平成28年（2016年）熊本地調における災害関連死の分析結果（内閣府）

関連死にならないために、知っておきたい5項目

ライフラインの停止による**医療崩壊** （人工呼吸器・血液透析など）	❶医療
物資不足による栄養バランスの欠けた**食事**	❷栄養
水不足・歯磨き回数不足による**誤嚥性肺炎** 不衛生環境による**感染症**（入浴・排泄） 飲食物の長期常温保管による**食中毒**	❸衛生
長期間の避難生活による心身の**疲労** **エコノミークラス症候群**（車中泊ほか） 慣れない環境（避難所等）による**睡眠不足**	❹身体
災害への恐怖・PTSDなどの**トラウマ** 孤独感・慣れない生活環境・**将来への悲観**	❺心理

避難生活の質を上げる必要がある

避難所過密の限界と「在宅避難」という現実



「総務省統計局人口推計」2023年4月確定値

内閣府「指定避難所等の指定状況等の調査結果」
2020年10月1日時点

避難所の受け入れ力は限界

収容人数と避難者数には大きな差

差が生じる状況

在宅避難を知っている人は

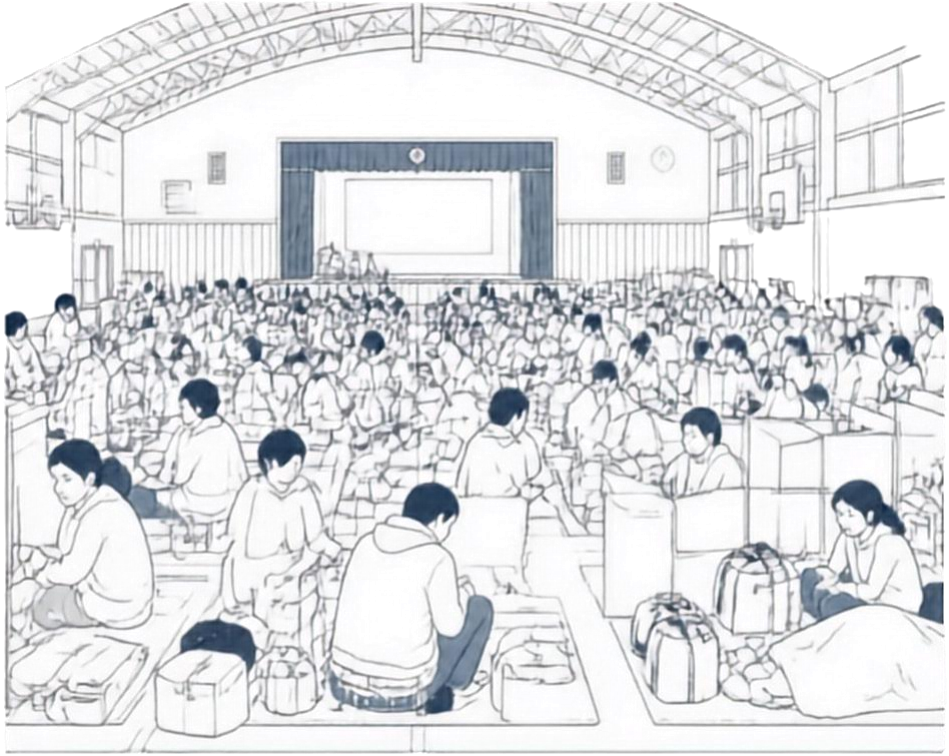
3割未満にとどまる

よく知らない・知らないが7割超

避難所の環境リスクも深刻

プライバシーの確保が困難

感染症リスクが高まりやすい



そのためには、自宅を「実験室」にする

家庭内疑似被災体験

ライフライン停止を想定して試す

完璧に過ごすことが目的ではない

弱点や備蓄の使用方法、過不足を見つける



ホームサバイバルトライアル

ホームサバイバルトライアルとは







まずは、**昼夜1時間**からのチャレンジ

「自宅内でキャンプ」訓練をすることも有効

ライフライン（電気・ガス・水道）を一切使用せず、

マイホームで7日間生活してみる

ホームサバイバルトライアルのメリット

日用品

被災生活時にも使用可能かどうか選別ができる

備蓄品

使用方法の確認ができる

過不足品の選別ができる

被災生活をイメージする。そして、備える。

災害時に「**公助**」に頼らない

ハードルは低く、効果は高く。
実践のステップ

1

時間を決める

3時間、昼食時、1晩、
1泊2日など



2

インフラを遮断する

ブレーカーを落とし、
水道の蛇口を閉める
ガスの元栓を閉める



3

体験しメモを取る

家にあるものと、
備蓄品だけで過ごし、
気づきを記録する



大事なこと：「繰り返し」実施すること

ホームサバイバルトライアルとは



ライフライン（電気・ガス・水道）を一切使用せず、
マイホームで7日間生活してみる

まずは、**昼夜1時間**からのチャレンジ
「自宅内でキャンプ」訓練をすることも有効

ホームサバイバルトライアルのメリット

日用品

被災生活時にも使用可能かどうか選別ができる

備蓄品

使用方法の確認ができる

過不足品の選別ができる

被災生活をイメージする。そして、備える。

災害時に「**公助**」に頼らない

ホームサバイバルトライアル実施方法

❶ まずは1時間から。朝・晩それぞれの時間帯で挑戦。

❷ 電気・ガス・水道のブレーカー・元栓を締め使用不能に。

❸ 適切なチェックリストに沿って過ごし検証。

❶・❷・❸をくり返す

ポイント

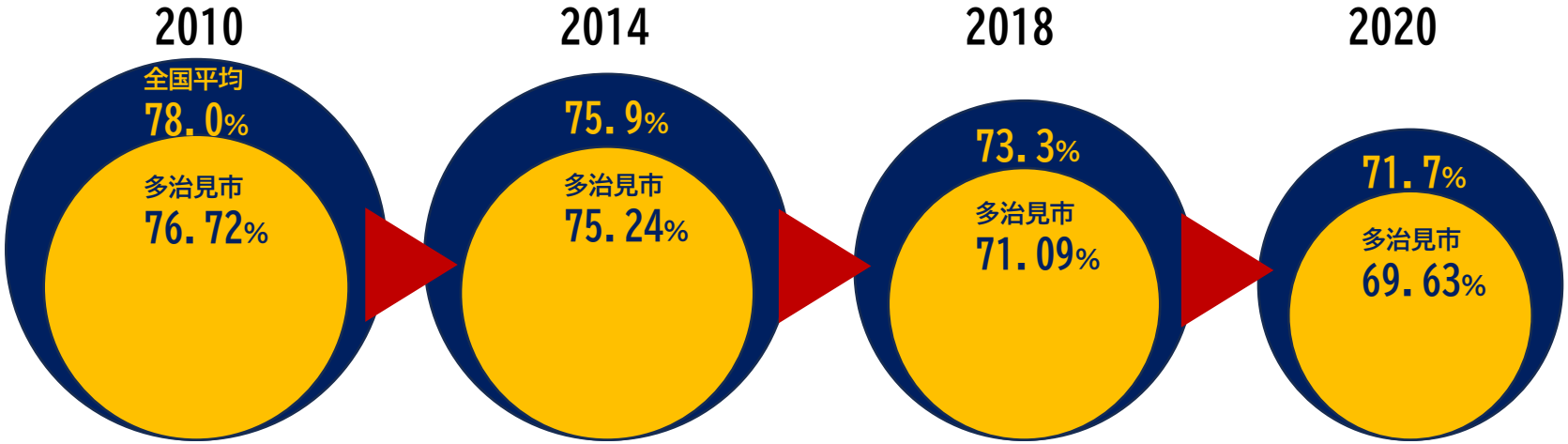
- 朝・晩などの太陽の明かりがない時間が効果的・季節によって難易度は変化
- チェックリストはできそうなことから少しずつ実施
  - ・無理はしない。少しでも実施することを優先
  - ・振り返って検証することが大事

町会・自治会の加入率の現状と、
向上策としてのホームサバイバルトライアル

区長・役員と防災に関する提言

自治会加入率はこの10年間で着実に低下

全国平均の推移 + 都市部の参考値



2010年から2020年の10年間で
全国平均6.3%(多治見市は6.8%)低下

都市部の参考値
大阪 46% 東京 30%

多様化するライフスタイルに柔軟に対応しないと、更なる低下も

町会・自治会加入促進のために、防災分野が出来ること

災害時や防犯面で自治会が
重要な役割を果たしていることをもっと前面に!

【加入促進でよく言われていること】

「強制ではなく、柔軟でわかりやすい仕組みをつくる」

➡たとえば、「防災の備え方法の相談窓口を行います！」

「どんな形で地域とつながることができるか考える」

➡「あなたの知識を自治会に共有してください！」

「共働き・単身世帯など、時間的余裕がない世帯へのアプローチを行う」

➡LINEグループなどで防災情報の共有、相談

自治会は「負担ではなく、暮らしに役立つ仕組み」として認知させるため、防災を活用

ホームサバイバルを推奨する自治体や町会は増加中

市野谷自主防災会(千葉県流山市)



福井県坂井市



神奈川県綾瀬市



町会・自治会加入促進策としてホームサバイバルトライアルが活用

【事例１】町会でのホームサバイバルトライアル　～実施概要と成果～

実施概要

2024.10～12月

120世帯

参加率：**78**%

主な工夫

町会イベントと連携

子供会や高齢者クラブも参加した世代間協力

圧倒的な成果

95%の世帯で防災意識向上

参加世帯の**83**%が「在宅避難」を検討

備蓄が**40**%増加

課題と次のステップ

継続的な取組み意識

単身世帯、外国人世帯の参加促進

マンション住民との連携

【事例２】小学でのホームサバイバルトライアル　～実施概要と成果～

実施概要

2024.夏休み
小学3年生（共同研究）

事前に防災授業を実施

8月:各家庭で実施
9月:各クラス意見集約
10月:合同発表会
評価者:校長・消防団
防災士が参加

圧倒的な成果

家族を巻き込んだ取組み
各家庭の防災意識向上
備蓄準備の増加
学校の新たな防災訓練



写真引用：半田氏ブログ
「【在宅避難】ホームサバイバルトライアルをやってみた【防災士】」より

やってみて初めてわかった！

リアルな失敗談

備えていてもどこにあるかわからない

真夏の疑似体験が想像以上につらい

子どもが非常食を食べてくれなかった

暗闇で説明書が読めず準備が進まない

体験し、失敗したからこそ
「気づき」が得られた。
そして「備えていった」



住民・職員が動く！
紹介・アナウンスの「3つの魔法」

心理的ハードルを下げる「伝え方」のコツ

✕ 動かない伝え方
「3日間の過酷訓練」

○ 人が動く 3つの魔法

時間を区切る	楽しさに変える	失敗歓迎



「おうちキャンプ」で親子に楽しく訴求

全国で広がる波：「集まらなくても良い防災訓練」の成功形

地域で同時に	デジタル連携
決めた日に、各家庭で同じ内容を実践 回覧板で結果を共有し、地域の備えを底上げ	自治体の防災アプリや広報紙やホームページでチェックシートを配布 スマホやWebで提出・共有し、継続的に改善



導入が進む理由

予算不要
新たな費用がかからない

集まらず安心
感染リスクを抑えられる

自分のペースで
生活に合わせて実践できる

物資の備蓄から、「行動の備蓄」へ。
地域へ広げよう

災害関連死防止の鍵は

ホームサバイバルトライアルの普及

予算ゼロ・集会不要で今すぐ始められる

厳しく教えるより、楽しく仕掛けて、

地域全体で盛り上げていく

まずは**１時間のトライアル**からスタート！



そのまま使える！

啓発ツールと配布資料

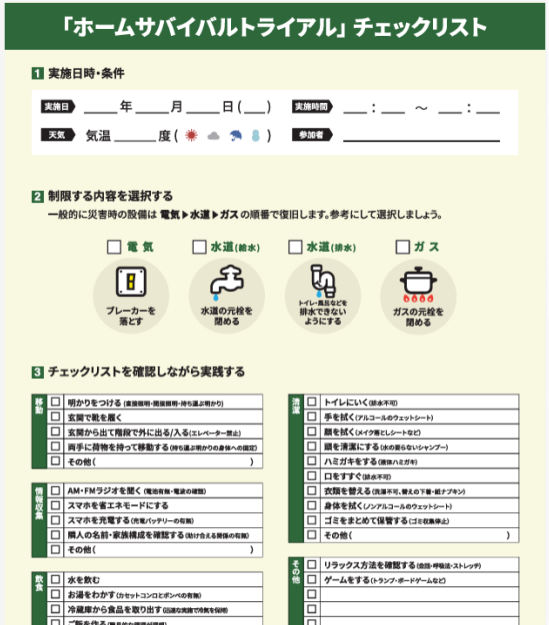
明日から使える「紹介用テンプレートセット」を共有

ホームサバイバルトライアル啓発チラシ
（A4両面・1枚）
ホームサバイバルトライアルチェックリスト

資料のダウンロードはこちら

https://www.bousaishi.net/hst/homesurvivaltrial.pdf





防災士と区をつなぐ ― 区長・役員の皆さんへ

- 「防災士」は地域防災の「専門知識を持つ住民」
  ➡区の防災活動の力になる
- まず防災士に会ってください
  ➡区内に防災士がいるか、市を経由して把握する

※市内の防災士個人情報は、多治見市から日本防災士機構に申請すれば開示が可能

- 防災士に一定の役割を決めて任せてください
  ➡訓練企画・防災講話・避難所運営の助言・要配慮者宅の備え・
  ホームサバイバルトライアルの啓発・避難所運営の助言など
- 個別避難計画づくりでは、地域調整会議や訓練に防災士も参加
- 役員が交代しても続くよう、防災士を「区の防災担当」として位置づける

防災士の皆さんへ ― 区に飛び込もう

- まずは、自分の区の区長・町会役員にあいさつし、「防災士です」と名乗りましょう
- できることを具体的に提案しましょう
  （例:訓練の企画、防災講話、備蓄・トライアルの相談）
- 資格を「持っている」から「地域で使う」へ
  そのためには知識と技能のアップデートは必要です
  資格を持っているだけで、独りよがりにはならないで
- 区と一緒に:個別避難計画の訓練、未加入世帯も参加できる防災行事を企画
- 困ったときの連携を忘れずに！
  防災士同士のネットワーク、市の担当課（危機管理課だけとは限らない）と
  顔をつながておきましょう
- 防災士一人一人が「防災士」のブランドを背負っています。

区長さんの“最初の一歩”

① 区内の防災士の把握
　いなければ近隣の防災士との連携

② 要支援の方の把握と市への相談（個別避難計画）

③ 防災士と共に、ホームサバイバルトライアルを企画

④ 未加入世帯への案内を防災訓練とセットで実施

助けられる人から、
助ける人へ

Bousaishi Training Center
防災士研修センター