

SUPPORTER サポーター
佐藤 美寿々 さん

防災ハンドブックについて

毎年9月にエフエム徳島様より配布されている『防災ハンドブック』を活用いただくため、近所に配布したり、職場でピックアップして一緒に学習しました。一人ひとりがいのちを守る生活、行動に役立てて行きましょう。



防災ハンドブックは、徳島市役所防災対策課窓口やエフエム徳島、県立防災センターなどで配布中です！災害に関する様々な知識や役立つ情報が集約されており、便利な一冊ですので、ぜひお読みください！



SUPPORTER サポーター
東條 由依 さん

避難所運営訓練に参加して感じたこと

11月30日、徳島市民総合防災訓練（住吉・城東地区）に参加し、災害時の避難所運営の大切さと難しさを改めて実感しました。

この訓練では、避難所で使用する資機材の組み立て方法や簡易トイレの設置方法などについて説明を行い、参加された市民の皆さんと実際の作業を行いました。普段は目にする機会の少ない資機材も多く、実際に手を動かしながら

確認していただくことで、災害時の避難所運営をより具体的にイメージしていただく機会になったと感じました。

また、避難者の誘導を想定した訓練では、多くの人が避難してくる状況を想定し、安全に避難所へ案内するための役割分担や連携の重要性を改めて確認しました。高齢者や子ども連れの方など、さまざまな方が避難してくることを踏まえ、誰もが安心して利用できる避難所環境を整えることの大切さを感じました。

炊き出しでは、配布された食事を受け取るために多くの人が列に並ぶ様子も見られ、災害時には多くの避難者が集まることを改めて実感しました。こうした状況を想定し、食料の準備や配布方法についても平時から検討しておくことの重要性を感じました。

今回の訓練を通して、避難所運営には事前の備えと地域住民の協力が不可欠であることを改めて認識しました。今後も訓練を重ねながら、防災意識の向上と地域で支え合う体制づくりに努めていきたいと思えます。



令和7年度
防災サポーター
任命式

令和7年度新規防災サポーター任命式

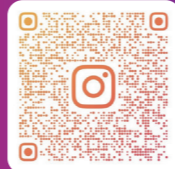
徳島市公式LINE
友だち募集中！ @tokushima.city

ハザードマップや防災に関するよくある質問集、雨量・河川水位の確認ができます！防災のほか「子育て」「健康」「暮らし」などの情報も受信可能！便利な徳島市公式LINEをぜひご活用ください！

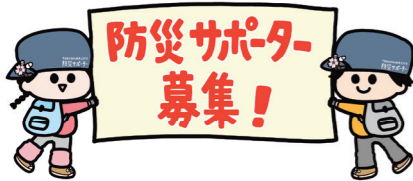


最新情報はコチラをチェック！

徳島市防災サポーター公式 Instagram
@TOKUSHIMACITY.BOUSAI-SUPPORTER



令和8年度 防災サポーター募集



大規模災害発生時の避難所運営支援など、地域の防災リーダーとして御活躍いただく徳島市防災サポーターの登録希望者を、防災士の資格をお持ちの人を対象に募集します。すべての市民が安心・安全に暮らせる「災害に強いまちづくり」を推進するため、徳島市防災サポーターへの登録にご協力をお願いします。（現在の防災サポーター登録者数：56名）

申し込み方法

「防災サポーター登録希望」と明記し、郵送・ファクスまたはメールで下記の内容を記載してお申し込みください。

- ①住所②在勤・在学地③氏名④生年月日⑤電話番号⑥メールアドレス⑦防災士証（カード）または認証状の写し⑧防災情報の発信に活用できる特技・資格

募集期間 令和8年5月1日（金）～令和8年5月31日（日）

【対象】 県内在住の防災士資格保有者
※多様性に配慮した防災対策を推進するため、性別や年齢などに関わらず幅広く募集します。

【定員】 15人 ※応募者多数の場合、審査・選考を実施。

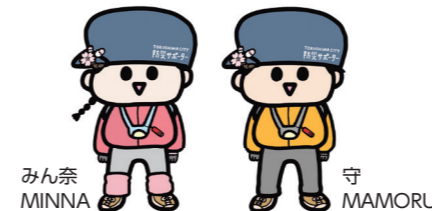
- 【活動内容】 ①大規模災害発生時における避難所などでの活動 ②防災訓練、研修の受講や市民に対する防災指導 ③平常時におけるSNSなどを活用した防災情報の発信

徳島市防災対策課

〒770-8571 徳島県徳島市幸町2丁目5番地 電話：088-621-5527 ファクス：088-625-2820
メール：bousai_taisaku@city-tokushima.i-tokushima.jp

徳島市 防災サポーターとは

すべての市民が安全・安心に暮らせる「災害に強いまちづくり」を推進するため、大規模災害発生時の避難所運営支援など、地域の防災リーダーとしてご活躍いただく、防災士の資格をお持ちの方のうち徳島市が任命させていただいた方々です。



活動内容

1 大規模災害発生時における避難所等での活動

→大規模な地震及び津波が発生した際の津波緊急避難場所への誘導、避難所の開設準備、避難所開設後の避難者の受け入れや問い合わせへの対応等を指揮するリーダー及び相談役を担います。

2 防災訓練、研修の受講や市民に対する防災指導

→徳島市主催の訓練や研修への参加による災害対応力の向上を図り、市民参加型の訓練において、市民の皆さまへの参加の呼びかけや、徳島市職員と一緒に指導する立場として参加します。

3 平常時におけるSNSなどを活用した防災情報の発信

→Instagramでの広報や広報誌の発行のほか、各個人SNS等での防災イベント、訓練の周知等の情報発信を行います。



防災サポーター参加研修・活動報告

1. 防災サポーター任命式・研修会 令和7年8月3日(日)



新規防災サポーターの任命式を執り行いました。令和7年度は、高校生やアナウンサーなど、新たに15人の方を防災サポーターに任命しました。

任命式後、新規防災サポーターやメンター防災サポーターを対象とした研修会を実施し、徳島市が取り組んでいる防災対策についての研修会を実施しました。

徳島市の取り組みを一部ご紹介!

徳島市では、子どもに焦点をあてた防災対策にも取り組んでいます。

災害時においては、災害に対する恐怖や慣れていない避難所での生活などにより、子どもが強いストレスを感じる状況となることから、心のケアが非常に重要です。

そこで、令和6年度には、徳島市の職員から各家庭で使わなくなったおもちゃや絵本などの寄付を募ったところ、多くの職員からたくさんの寄付をいただきました。

いただいた寄付品については現在備蓄しており、発災後、各避難所の子どもたちのために活用する予定です。



2. 市民防災研修会 令和7年9月14日(日)



徳島市役所にて市民防災研修会を実施し、防災サポーターを含め104人のみなさまの参加がありました。

半蔵門のびすこどもクリニック副院長の河嶋 譲先生を講師にお招きし、「災害時のこころのケア ~子どものための心理的応急処置~」をテーマに、災害後においての子どもへの心理的な反応や、どのように接するべきかといったことを講演していただきました。

ここがポイント!

災害時の子どもによくみられる反応や行動の一例として、次のようなケースがあります。

- 【身体症状】** 手足が動かなくなる、各部の痛み、夜尿 など
- 【退行現象】** わがままになる、行動が幼くなる、赤ちゃん返り など
- 【マジカルシンキング】** 現実にはないことを言い出す

このような反応が起こることを知った上で、以下の点を踏まえて子どもに接することが重要です。

- 見る (Look)**
 - 子どもの様子について、普段と異なる点はないかを確認する。
 - 子どもの親にも注意を向ける。

- 聴く (Listen)**
 - 落ち着いて話しやすい環境をつくる (静かな場所や、椅子・飲み物を用意するなど)
 - 穏やかに話しかけ、自己紹介する、目線の高さを子どもに合わせる。
 - ニーズや心配事について尋ねる。
 - 「傾聴」を意識する (共感、相づち、うなづく、まとめる など)

- つなぐ (Link)**
 - 衣食住や医療など、生きていく上で必要な情報を提供する。
 - 自分たちの力で対処できるようサポートし、自助を促す。



3. 徳島市民総合防災訓練 令和7年10月26日(日) 宮井小学校/11月30日(日) 城東小学校



この訓練では、実際に大規模な地震が発生したと想定し、指定避難所である小学校の体育館にて避難所運営を模擬的に行う「避難所運営訓練」を行ったほか、グラウンドでは防災知識の普及啓発を目的とした、消火訓練や給水訓練、防災関連企業による展示等や、自衛隊の方々による炊き出し訓練などを実施しました。

防災サポーターも本訓練に参加し、避難所の受付・誘導や、避難所に備蓄されている資機材の操作説明などを、地域住民の方と協力しながら実施しました。

ここがポイント!

徳島市では、ペットと一緒に避難所に避難してもらい、「同行避難」を推奨しており、防災訓練では、多くのペット連れの方に参加いただきました!

なお、避難者とペットの避難スペースは別になります。日頃からペットにケージでの生活に慣れてもらうとともに、ペットフードなどを備蓄しておきましょう。



詳しくはコチラ
(徳島市HP)

4. 防災サポーター研修会 令和8年3月14日(土)



日本栄養士会 災害支援チームリーダー・徳島市防災サポーターの長尾紀子様を講師にお招きし、「いつもの食事が防災食! 防災食アレンジと日常ローリングストック術」と題して、災害時における缶詰や乾物などの日頃から食べている食材で作れる栄養バランスのとれたレシピの調理を防災サポーターに体験していただきました。

ここがポイント!

この研修会で使用したレシピは、徳島県が公開している「災害時食支援ブック」を参考にしました。栄養バランスが考慮された、災害時においても調理できるような、火を使わないレシピやポリ袋を使ったレシピなど、様々なレシピが紹介されておりますので、ぜひ一度ご覧ください!



詳しくはコチラ (徳島県HP)

講師の先生からのコメント!



防災サポーター 長尾 紀子 さん 日本栄養士会 災害支援チームリーダー

東日本大震災後に設立した『日本栄養士会災害支援チームリーダー (JDA-DATリーダー)』の資格を取り、そこから13年間、コミセンを始め、児童館やファミリーサポーター、集団給食施設協議会等で防災・減災の活動を続けてきました。しかしながら、活動を続ける中で、食に関する意識はあまり高くないのが現実であると感じていました。

防災士として食に関して発信できたらと資格を取り、サポーター活動をしており、そんな折、自助・共助として『食べることは生きること』の現実を知って頂く良い機会を頂きました。

座学として東日本大震災後の被災者の生活等についてお話をさせて頂き、平時の健康管理が大事であり、地域連携が力になると結びました。その後のワークショップでは、スナック菓子を使ったポテトサラダや加熱袋を使用した袋クッキング等を各班で実施しました。偏りがちな災害食に自分が美味しいと感じる缶詰・レトルト食品や乾物を足し算として利用し、バランスを考えた食事になるようなローリングストックを心がけてほしいと思います。