

公益財団法人日本社会福祉弘済会 平成27年度社会福祉助成事業
実践的な防災・減災対策のための研修実施事業

活動報告書

社会福祉法人 弘前豊徳会

はじめに

平成26年度、当法人は、公益財団法人日本社会福祉弘済会の助成を受け、東日本大震災被災地の医療・福祉関係者を講師として「**介護事業所における大規模災害に備えた講演会実施事業**」（以下「平成26年度事業」）を企画・実施いたしました。

平成26年度事業では、岩手、宮城、福島より6名の方を講師に招き、それぞれの地域・立場における東日本大震災直後の様子や、災害時に工夫されたこと、その後の復興に向けた課題などについてお話しいただきました。事業開催地である弘前市を中心とした地域の医療・福祉関係者をはじめ、多くの方にご参加いただきました。

その時のアンケート回答で、災害対策の研修を次年度も希望する意見、とりわけ「より具体的・実践的なテーマを絞り込んだ研修」を希望する意見が複数寄せられました。

それらの要望を受け、平成26年度に引き続き研修を実施することにより、地域防災・減災対策の強化につながるとの判断から、「**実践的な防災・減災対策のための研修実施事業**」を企画し、再度公益財団法人日本社会福祉弘済会に事業申請したところ、前年度に続いて助成を受けることとなり、平成27年9月26日に実施いたしました。

本報告書は、この事業の準備段階及び当日の実施内容の概要、参加者の感想等をまとめております。

研修にご参加いただいた方々には研修を振り返る材料として、また研修にご参加いただいていない方におかれましては、今後の地域防災・減災対策の一参考資料としてご活用いただければ幸いです。

目 次

1 事業の概要	1
1) 事業の概要	1
2) 講師及び講演内容	1
2 事業報告	2
1) 事前準備	2
2) 午前の部（10時00分～12時10分）セミナー概要	7
3) 午後の部（13時30分～15時40分）セミナー概要	12
3 成果と課題	18
1) セミナー参加状況	18
2) アンケート集計	18
3) 参加者の声	20
4) 今後の課題	27
5) その他	30
資料	
1) 「東日本大震災前・後に実施している防災対策」	31
医療法人勝久会 高田施設 看護部長	入澤 美紀子氏
2) 「アクションカードによる減災対策」	44
国際緊急援助隊 救助チーム医療班 医師	中島 康 氏

1 事業の概要

1) 事業の概要

実践的な防災・減災対策のための研修実施事業は、平成26年度事業（介護事業所における大規模災害に備えた講演会実施事業）に参加していただいた方のアンケートから、要望が多かった内容を取り上げ開催いたしました。災害時、ライフライン・物資が乏しい状況下で身近な物を使ってどのように対応するか、緊急時にアクションカードを使った訓練方法についてなど、実演も交えた具体的な内容で、前年度に引き続き第二弾となることから、対外的に周知する際の研修名としましては、**災害対策セミナー【実践編】『災害現場経験者から、あなたへ。～災害時、本当に役立つ備えとは？～』**としました（以下、本事業を「セミナー」で統一）。

今回は、いざ災害に直面した時に応用できることや、減災のためにどんな訓練が効果的か考えることを目的としました。

事業の概要は以下の通りです。

名 称	災害対策セミナー【実践編】『災害現場経験者から、あなたへ。～災害時、本当に役立つ備えとは？～』
実施日	平成27年9月26日(土)
実施時間	午前の部 10時00分～12時10分 午後の部 1時30分～3時40分
開催場所	弘前市総合学習センター 2階大会議室 (青森県弘前市末広4丁目10番地1)
参加対象	青森県弘前市及び近隣市町村の福祉施設・病院・社協・学校・幼稚園・保育園・こども園・自治体・自主防災組織に所属する職員、防災・減災に関心のある地域住民、学生
参加費用	無料
定 員	各回80名

2) 講師及び講演内容

午前の部 10時00分～12時10分 実施分

講 師	演 題
医療法人勝久会 高田施設 看護部長 入澤 美紀子 氏	東日本大震災前・後に実施している 防災対策

午後の部 1時30分～3時40分 実施分

講師	演題
国際緊急援助隊 救助チーム医療班 医師 中島 康 氏	アクションカードによる減災対策

2 事業報告

1) 事前準備

ア 講師手配

本事業の実施にあたり、医療法人勝久会高田施設看護部長の入澤美紀子氏と、東京医科歯科大学附属病院の救命医で、国際緊急援助隊救助チーム医療班である中島康氏の2名に講師をお願いしました。

入澤美紀子氏は、前年度に実施した研修に引き続き、2度目の講師依頼となりました。そもそも、今回の研修事業は、前年度の研修における入澤氏の研修内容について、より具体的で実践的な内容に触れたいとのアンケート結果を受けて企画されたものであり、入澤氏の続投なくしては成立しないものでした。そこで事業申請段階から、前年度に引き続いての続投について打診したところ、快諾いただきました。

また、前年度の入澤氏の研修において紹介されたアクションカードに対する興味・関心の高さも、アンケート結果からうかがえました。そこで、アクションカードに関する研修実績のある方を調べたところ、東京医科歯科大学附属病院の救命医、中島康氏がアクションカードの普及・指導等に携わっておられ、アクションカードについての書籍も著していることを知り、無理を承知でお願いしたところ、こちらも快くお引き受けいただきました。

イ 事業の周知

本事業は、対象者を地域の福祉・医療関係従事者中心としつつ、防災・減災に関心のある方ならばどなたでも参加可能とし、複数の手段で事業周知を図りました。

①チラシ、ポスターの作成

まず、セミナーの概要をまとめたチラシ、ポスターを作成しました。

災害時、
本当に役立つ備えとは？
か
ら
、
あ
な
た
へ
。
災
害
現
場
経
験
者

日時 平成27年 **参加無料**
9/26 土 定員80名

場所 弘前市総合学習センター
2階 大会議室
(弘前市末広4丁目10番地1)

参加申込受付期間

8/17 月 ~ **9/24** 木

※募集定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。ご了承ください。

1. 午前の部 10:00~12:10

「東日本大震災被災施設で
実施している防災訓練」

震災以前に実施していた防災訓練や備蓄が震災後どのように役立ったか、震災発生時の職員はどのように行動したのか、ご自身の経験よりお話ししていただきます。

また、身近なものを使った簡易担架、簡易トイレの作り方なども学びます。

医療法人勝久会 高田施設
看護部長

入澤 美紀子 氏



当市県立大船橋病院看護師勤務を経て現在に至る。県立病院在籍時、救命救急センターを開設。また岩手 DMAT を発足させた5人のメンバーの一人。医療法人勝久会 高田施設に就任してからは、東日本大震災クラスの災害を想定し、災害以降より簡易担架による搬送訓練や食糧・物資の備蓄などを推進した。

※セミナーの内容は、一部変更の可能性がございます。

2. 午後の部 13:30~15:40

「アクションカードを使った減災対策」

従来の防災訓練や防災マニュアルの見直しを図りたい方は必見です。災害発生時の初期行動、アクションカードを使った模擬演習、現場や災害対策本部の苦労など、災害医療を実践して得た役立つ減災・防災とは何か、教えていただきます。

国際緊急援助隊
救助チーム医療班 医師

中島 康 氏



救急指導医、外科医、博士(工学)。日本 DMAT・東京 DMAT・MIMMS インストラクター。阪神淡路大震災で医学生としてのボランティア活動が契機となり、外科医・救急医として中国四川省大地震、ニュージーランド南島大地震、東日本大震災で現場活動を経験する。また、病院の減災対策としてアクションカードを使った初期対応組織演習を行っている。

お申し込み・お問い合わせ先

☎ 0172-99-1255
(担当：阿保・川村)

主催 社会福祉法人弘前豊徳会
弘前市大字大川字中桜川18番地10

※このセミナーは、公益財団法人日本在宅看護協会より賛助の一部を受けています。

チラシ表面。サイズはA4版、裏面に会場略図や申込用紙を印刷。
ポスターはA1、A2サイズで、表面下部に地図を配置したレイアウトで印刷した。

作成部数：A4版チラシ 500枚
A2版ポスター 50枚 A1版ポスター 10枚

②郵送による案内

前年度の参加者で弘前豊徳会主催のセミナー案内を希望すると回答した方へ、チラシを郵送しました。

③対象地域の福祉・医療機関等を訪問しての事業案内

弘前市をはじめとする8市町村において83カ所を訪問し、案内用のチラシを持参して事業について説明し、参加を呼びかけました。

市町村別訪問件数

③ 訪 問 先 種 別	市町村						小計
	弘前市	平川市	五所川原市	黒石市	大鰐町	藤崎町	
各種介護事業所	26	5	0	3	0	1	35
公 共 施 設	10	0	0	0	1	0	11
大学・専門学校	7	0	0	0	0	0	7
病 院	18	1	2	3	0	0	24
店 舗	3	0	0	0	0	0	3
小 計	64	6	2	6	1	1	80

③ 訪 問 先 種 別	市町村		小計	合計
	板柳町	田舎館村		
各種介護事業所	1	1	2	37
公 共 施 設	0	0	0	11
大学・専門学校	0	0	0	7
病 院	1	0	1	25
店 舗	0	0	0	3
小 計	2	1	3	83

④対象地域の学校・福祉・医療機関等への事業案内ファクス送信

13市町村で計142カ所へファクスを送信しました。

市町村別ファクス送信件数

④ 送 信 先	市町村							小計
	弘前市	青森市	平川市	五所川原市	黒石市	つがる市	鱒ヶ沢町	
幼稚園・保育園・こども園	43	0	0	0	0	0	0	43
小学校・中学校	38	0	0	0	0	0	0	38
大学・専門学校・高等看護科	6	5	0	1	1	0	0	13
各種介護事業所	6	3	1	7	0	4	2	23
病 院	1	3	0	4	0	2	1	11
小 計	94	11	1	12	1	6	3	128

④ 送 信 先	市町村						小計	合計
	深浦町	藤崎町	鶴田町	大鰐町	中泊町	西目屋村		
幼稚園・保育園・こども園	0	0	0	0	0	0	0	43
小学校・中学校	0	0	0	0	0	0	0	38
大学・専門学校・高等看護科	0	0	0	0	0	0	0	13
各種介護事業所	3	3	2	2	1	1	12	35
病 院	0	1	0	1	0	0	2	13
小 計	3	4	2	3	1	1	14	142

⑤対象地域の公共施設等でのポスター掲示、チラシ設置

チラシを配布した対象地域の公共施設、大学、病院等計50カ所にポスターの掲示を併せて依頼しました。

また、当法人が運営する事業所のうち10カ所にて同様にポスターの掲示、チラシ設置を行いました。

⑥当法人ホームページ、ブログ、ツイッター上での事業案内用ページ公開

当法人のホームページ、ブログ上にて、事業の概要を掲載しました。また申込用の入力フォームも作成し、申し込みの簡素化を図りました。ツイッター上では概要をリンクしました。

⑦弘前市防災安全課への依頼

弘前市防災安全課では、規程の研修に参加した市民に防災マイスターの称号を与えるなど、防災に関する高い意識と知識を持ち地域防災の推進者となる市民の養成を行っています。弘前市内の防災マイスター及びマイスター取得を目指す市民約100名へのチラシ郵送を依頼した所、快く引き受けてくださり、送付していただきました。また、防災安全課を通して市の広報「hiroasaki」のイベント情報にセミナーの日程を掲載していただきました。

⑧地方紙「東奥日報」「陸奥新報」への告知記事掲載依頼

地方紙2社へ告知記事掲載を依頼した結果、東奥日報8月29日付朝刊にて掲載されました。

ウ 会場準備

会場は、弘前市の公共施設「弘前市総合学習センター」の2階大会議室を借用しました。

今回は講師の方よりあまり大人数での講義は望ましくないという要望があったため、当初から中規模の会場を想定しておりました。当該施設以外に候補はいくつかありましたが、会場に使用した当該建物は、公共交通機関の便が良い街中にあり110台駐車可能な無料駐車場もあったことから、セミナー会場としては申し分のないものであったと考えられます。ただ、総合学習センター内には市役所分署や東部公民館、大ホールなども併設されており、これらの利用者が駐車場を利用するため、満車となった場合には近隣施設への無断駐車が思慮されましたので、チラシ（申込用紙）やホームページに予め

注意書きを記載し、申込みされた方には申し込み時点で公共交通機関を利用していただくことや乗り合いでの来場を促す等備えました。当日は、当該施設職員用駐車場スペースを貸していただくなど当該施設からの配慮もあり、混雑なくスムーズに誘導できました。

2) 午前の部（10時00分～12時10分）セミナー概要

岩手県陸前高田市から医療法人勝久会高田施設で看護部長をされている入澤美紀子さんに講師を務めていただきました。

本セミナーは、事前申込を受け付けつつも、当日参加も可能としていました。午前の部の事前申込者は52名で、当日参加は5名あり、全体で57名の参加者数となりました。

講演内容概略は以下の通りです。

医療法人勝久会 高田施設

看護部長 入澤美紀子氏

「東日本大震災前・後に実施している防災対策」

スライドによる講義と、身近にある物を使った簡易担架・簡易トイレの作成実習を行い、避難生活のことや、施設で実施している震災前後の防災対策についてお話しいただきました。

入澤氏は震災当時、陸前高田市の介護老人保健施設松原苑にて看護部長を務められており、その日は地域の居宅へ出かけている所に、天地がひっくり返るほどの衝撃を受けたと言います。すぐに松原苑へ引き返し入所者様の避難を始めたそうです。

松原苑は高台にあったので津波は免れましたが建物の損傷が激しく、倒壊の恐れもあったことから、以下のことを行いました。

- ・200名近い入所者様を1時間30分かけて全員外へ避難。うち、寝たきりの方約80名は簡易担架を作り運んだ。
- ・ベッドが破損し不足していたので、1台のベッドに2人を互い違いになるように寝せた。後日職員がホームセンターで材料を調達しベッド



を直した。

- ・入所者様の手にマジックで名前を書いた。
- ・食料備蓄は入所者様の分が2日分のみ。職員や避難してきた近隣住民は、流れ着いた自販機から飲み物を取り出し、近隣スーパーから食料をもらうなどしてしのいだ。
- ・トイレは、直前にポータブルトイレの使い方の練習を行っていたのですぐに設置できた。また、近隣住民の協力のもと外に穴を掘って青空トイレを作成。
- ・地域柄、結婚式の引き出物に厚手の毛布を贈る習慣があり、職員や近隣住民の各家庭に眠っていた毛布を寄付してもらい備蓄していた。防寒のほかに簡易担架にも使用。
- ・不安そうにしている入所者様に「大丈夫だよ」と声掛け。職員も被災者なので家族の安否もわからず不安であったが、自分に言い聞かせるように話しかけた。

その後

震災からひと月位して家族の状況がわかってくると、職員にも変化が現れ仕事にならない人も出てきました。そこで、松原苑の事務長が中心となって「家なき子の会」を作り、一人ひとりが被災状況を語ることで、辛いのは自分だけでないという思いを確認し、職員の心のケアを行っていきました。

震災の直前まで行っていた訓練のおかげで様々な対処はできたものの、いろんな反省点がでてきたため、毎月の災害対策委員会でミニ訓練を繰り返し行うことになりました。内容は、発電機の使用訓練や防火扉の開閉、備蓄倉庫の中身の確認、ロープの結び方についてなど、特定の誰かだけではなく皆がそれを非常時に使えるようになろうというものです。他にも、職員が応援に來られない事態になった時に備え、入所者様を一人で運ぶ方法を考えそのための道具を手作りしたそうです。

また、地域防災リーダー研修に毎回職員を派遣するなど、「学んでおくことが大事だね」と声をかけあい学ぶ機会も増やしました。

同時にアクションカードの作成を始めました。

「あの時は事故もけが人もなく避難できたけれど、あの時の自分は、あ

の動きで良かったでしょうか」という職員の声があがったため、もっと確信をもってあの動きで良かったんだ、と言えるものを作ることにしたそうです。カードの内容は、災害時の自分の役割や行動が記載してあり、各自が何度も読み確認することでパニックにならないよう、意識づけをしています。

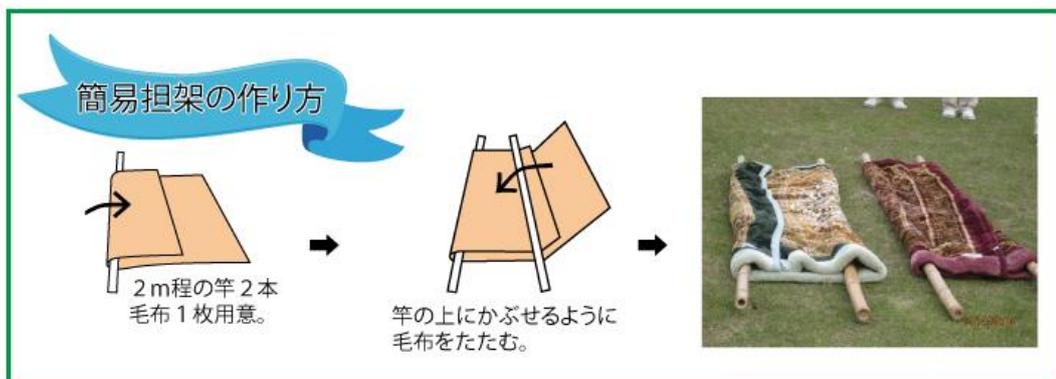
震災以降、入澤氏含む松原苑の職員の間で、自分の身は自分で守るという意識が強くなったそうです。特に、食料・ヘッドライト・季節のもの（ホッカイロなど）は、各自で準備するものとして挙げています（要自己完結）。率先して身を守るための対策を立てることが減災につながります。

演習

スライドによる講義の後、会場内にスペースを作り、身近な物を使った作成実習を行いました。また、震災直後の避難生活について話していただきました。

簡易担架

約2mの棒と毛布を使って担架が作れます。松原苑では、周辺に自生していた竹と寄付された毛布を備蓄してありましたので、それで担架を作成して入所者様を運んだそうです。



本実習では、2mの物干し竿と毛布を準備し、男女各1人ずつ乗って使用感を確かめました。



実際に乗ってみると幅が狭く不安感がありますので、「大丈夫ですよ」「絶対落としません」などと声をかけて安心させます。震災時は2人で1人の入所者様を移動させましたが、本来は写真のように、横に3人目がついてこうした声掛けを行います。階段では担架から下ろし抱きかかえて移動します。重い男性の方でも意外に大丈夫だそうです。

スタッフジャンパー

震災前、背中に「松原苑」と記した黄のジャンパーを作ったそうです。震災直後にこのジャンパーを着て近隣を回った所、続々と人が寄って来て話しかけられたことから、目印として役立ったということでした。

トイレ

被災地ではトイレの問題は非常に深刻で、においだけでなく感染症の問題もありました。

災害時トイレ用のビニール袋は市販されています。その袋は角に水がたまらないように丸い形にラミネート加工してあり、中には吸水パッドや消臭剤が入っていて、ゴミ袋の口をしぼることでにおいや感染症を予防するものです。

しかし、今手元にある物でしのぐしかない場合には、ゴミ袋やスーパーのビニール袋などでも十分な機能のトイレが作れます。



図のように袋の角は結んで丸い形にしておき、中に新聞紙やおむつ、吸水パッドを入れ用を足します。松原苑ではポータブルトイレに設置し、用を足した後は消臭剤をまいたそうです。

臭いは、ポータブルトイレのふたをするだけでは漏れるので、もう一枚ビニール袋を重ね、排泄後にしっかり口をしぼってポリバケツに入れ、密閉することで問題を改善しました。

避難所では隠してないで情報共有する、ということが感染対策になりました。

新聞紙

あれば何かと用途があり便利です。トイレ消臭のエチケットとしてのほか、服の間に入れて防寒にも使用できます。

アクションカード

カードの内容は役割（役職）に応じた行動が書かれています。

松原苑独自の工夫を紹介していただきました。カードはラミネート加工が施され、紐をつけ斜めがけして持ち歩きができるようになっています。ラミネートによりマジックでメモ書きが可能で、メモが不要になったらティッシュでふき取ります。

また、有事に「カードをそこに取りに行く」ことをしなくても良いように、机上の目につく所に置いたり毎日使う物と一緒にしたり、各自自分に合う使い方を模索しているそうです。入澤氏個人の工夫としては、アクションカードにリングを付けて筆記用具入れをひっかけ、すぐにメモが取れるようにしているということでした。

最後に入澤氏よりメッセージをいただきました。

「装備などを立派にする必要はありません。むしろ最初からお金を使った備蓄等は考えない方が良いでしょう。日頃の近隣との関係は何よりも大きな力になります。『何かあったらここに来ていいですか』と聞きに来ると同時に、『万が一のことがあったら協力しますよ』と言ってくれる地域のつながりに助けられます。

震災後は県外からボランティアの方々が来て、利用者様が早く帰ってこられるようにと、施設の掃除を手伝っていただきました。このボランティアの方々の口コミが広がって、病院からの退院後にADLが落ちた方の受け皿として当施設を紹介してくださったので、利用者が増えました。この事も人とのつながりのありがたさを感じています。

私自身は、今の職場や以前勤めていた病院の職員、震災後知り合って助

け合うようになった方に声をかけて、集まってきてくれた仲間と訪問診療を行うなど活動し、ずっとここで仕事をしたいと思える関わりづくりをしています。

陸前高田市は8割が壊滅しました。新しい街づくりは始まっていますが、まだ荒野原が広がっており再建までは遠い状態です。しかしこれからも復興に向けて頑張っていきます。特に人口は流出する一方で、入ってくる人はいない状態ですから、楽しくて良い情報を発信できるようにしたいと思っています。」

災害は減らせるという想いと、手づくりの災害対応、災害時どう動くかを日常の中に組み込む工夫をたくさん伺うことができました。

3) 午後の部（1時30分～3時40分）セミナー概要

午後の部は、東京から国際緊急援助隊救助チーム医療班医師である中島康氏に講師を務めていただきました。日本はもとより世界の災害現場で活躍した医師の経験から編み出された、効果的な防災訓練方法や減災対策をテーマとしました。

事前申込者49名に当日参加8名を加えた57名にご参加いただきました。

講演内容概略は以下の通りです。

国際緊急援助隊 救助チーム医療班
医師 中島 康氏

「アクションカードによる減災対策」

中島氏は医師として数多くの救命救急の現場に携わった経験から、災害は減らすことができます。減災の具体的な手段についてはスライドによる講義で、アクションカードを使った訓練方法については演習を交え教えていただきました。

中島氏は学生時代に阪神淡路大震災を経験し、災害時に仕事ができるようになりたいと強く思ったそうです。卒業後は救命救急医師として世界の災害現場へ赴き、東日本大震災では宮城県気仙沼市を中心に活動しました。



中島氏は、誰かを守りたければ自分の身は自分で守れるようにしなくては
いけない、と言います。そのためには、普段から頭上に物を置く生活をしな
いなど、安全を日常化することからはじまります。安全は一日で終わる話で
はなく、それを何年も継続して行うことに意味があります。

そこからさらに災害を減らすにはトレーニングが必要ですが、施設におい
ては、フルメンバー対応の訓練や特別な機器を使った訓練など、普段の業務
と違う状態の訓練をしてもうまくいきません。「その日」とはいつものアレ
がない状態です。「いつも」の範囲の中にあることはなかなかできません。

そして、いざ「その日」が起きた時は目の前のことに皆がそれぞれ対応す
ると思いますが、一人ひとりが良いと思う行動はバラバラです。アクション
カードは、そこにいる皆の行動の方向性をそろえるためにも使います。

アクションカードとその訓練方法には、減災につなげるための工夫が様々
施されています。アクションカードとは何か、それを使った訓練とはどのよ
うなものか、わかりやすく教えていただきました。

アクションカードとは、災害時にすべきことを上から順に記載したカー
ドで、災害時の立場（第一発見者、応援職員、責任者等）により担当する役
割や行動を1枚の紙にまとめたもの。

例) 火災の第一発見者のアクションカード

<p>スタッフ1 (第1発見者) スタッフ2 (応援職員) 責任者</p> <p>初期消火</p> <p>1. 「火事です！」と叫べ</p> <p>2. 火元の患者を廊下へ避難させよ</p> <p>3. 自分の安全を確保せよ</p> <ul style="list-style-type: none">・ヘルメット・マスクを装着・煙に注意！ (タオルなどで口鼻を覆え！ 姿勢を低くせよ！)・排煙装置を起動！ <p>4. 消火器で消火作業を始めよ</p> <p>5. 防災センター勤務員の到着まで作業を続けよ</p> <p>6. 作業を受け渡したら、責任者へ報告せよ</p> <p>・天井に達する火災は“延焼”</p> <ul style="list-style-type: none">・「延焼中」と大声で叫び、責任者に報告せよ・部屋の扉を閉めて退避せよ <p>AC ver 3.0 火災 1/5</p>	<p>①他の業務に影響を与える行動から優先して記載する。上段赤太枠にはすぐに行うことを命令調で、中段橙枠には最小限の必要なことを、下段黒枠には一つ息をついたら始める事が書かれる。</p> <p>②枠内の行動は前後してもかまわないが、上段枠の行動が終わらないうちに中段枠に書かれた行動はしない。</p> <p>③後回しにしても良い行動は記載しない</p>
---	--

大原則

- ・ 役割、目的を決めておく。
- ・ 行動を順番に並べていく。
- ・ 一つ一つ処理していく。

少人数で準備・対応できる事を書きます。

災害時に普段と違うことをしてもうまくいきません。普段のチームを災害時にも機能させるためのカードです。

アクションカードはノンアクションカード

アクションカードは人にアクションさせるカードです。カードを声に出して読む（指示を出す）人と、動く（指示を受ける）人に分かれ、読む人は基本的には動きません。動かさずにかまえていると、応援にやって来た人は声をかけやすいというメリットもあります。読む人の下に動く人は3人までの体制が、最も効率的で目が届くチーム編成です。自分一人しかいない時には、読む人と動く人を同時に一人で行います。

隣の部署と協力するためのカード

全く違う仕事を行うA部署とB部署があると、アクションカードはこの2つが協力するためのカードでもあります。AとBどちらの仕事にも共通する行動のみが書かれています。それぞれの部署から見たら不完全に見えるかもしれませんが、こうすることで医師でも事務職員でも動くことができます。A部署の人がB部署の人に指示できるのがアクションカードなのです。

アクションカードシステムで減災対応と訓練をすることで、訓練する職員はパニックにならずに済みます。

アクションカードを使った初期消火訓練をしてみよう

○訓練の前に

訓練のポイントは失敗するために行うということです。事前の失敗経験が本番で生きるのです。災害対応に100%正解はありませんので、何度も行い間違えたとわかったらすぐにやり直します。自分の施設に合った対応を探していきましょう。

アクションカードを作成したら、参加する全員で読み合わせ→リハーサル→実訓練→反省会→改善と進めていきます。その中で特にポイントとなる点を教えていただきました。

「リハーサル」

一番に時間をかけるべきはこのリハーサルです。

皆さんの施設の消化栓や排煙シャッター、防火扉のありかをご存知ですか？それぞれ使い方を知っていますか？ここでは参加者全員で、会場の弘前市総合学習センターの中を歩きまわり、設備の場所を確認してみました。

消火栓のベルの上に非常用電話の差し込みジャックがあります。ジャックのふたは押し上げて開けますが、ここでは push open と小さく英語で書かれてありました。冷静な時には小さな文字に気づき開けられませんが、災害時には焦って文字に気づかないため開けられず、パニックになることもあります。あらかじめ施設の設備と使い方は把握しておきましょう。



「反省会」と「改善」

同じアクションカードを持って訓練直後に反省会をします。アクションカードがチェックシートであり、評価基準になります。「1と3はできたけど2はできなかった」など、できたこととできなかったことを具体的にあげてすべて記録したら、ここで訓練はいったん終わり、改善についての話し合いは後日行います。

時間をあけると頭が整理されます。反省会で記録したことについて話し合い、問題点を明確にして共有します。改善方法を具体的に練っていき、カードに反映させ、次の訓練に活かします。

○訓練してみる

実際にこの会場内で火災が発生したと仮定して、アクションカードを使った訓練をしました。

1 チーム5～6人で「する」「観る」「見る」の3グループを作り、「する」→「観る」→「見る」の順に3回訓練を行います。1回の訓練は3分です。

- ・「する」人は訓練に参加したことのある人、自分で「する」。
- ・「観る」人は訓練したけど忘れた人、自分の役割に注目して「観る」。
- ・「見る」人は初めて参加する人、全体の雰囲気「見る」。
- ・残り的人たちは施設利用者役（従ったりもめたりしてみる）。
- ・「個々の動きを観る」「全体の動きを見る」をしながら利用者役をする。

ここでは「する」「観る」「見る」の全員が初参加の訓練ですが、1回目の「する」グループの行動を見て、「観る」「見る」グループは2回目3回目と訓練を行います。火災発生時のアクションカードとして「スタッフ1（第1発見者）」「スタッフ2（応援職員）」「責任者」の3枚が配られました。全員が戸惑いながらも役割を決め、カードに書いてある通りに行動してみました。



「する」グループによる避難誘導の様子

1回目は、職員役・利用者役の全員が戸惑いながら動いている様子が見えます。

2回目の訓練の前に引き継ぎをします。

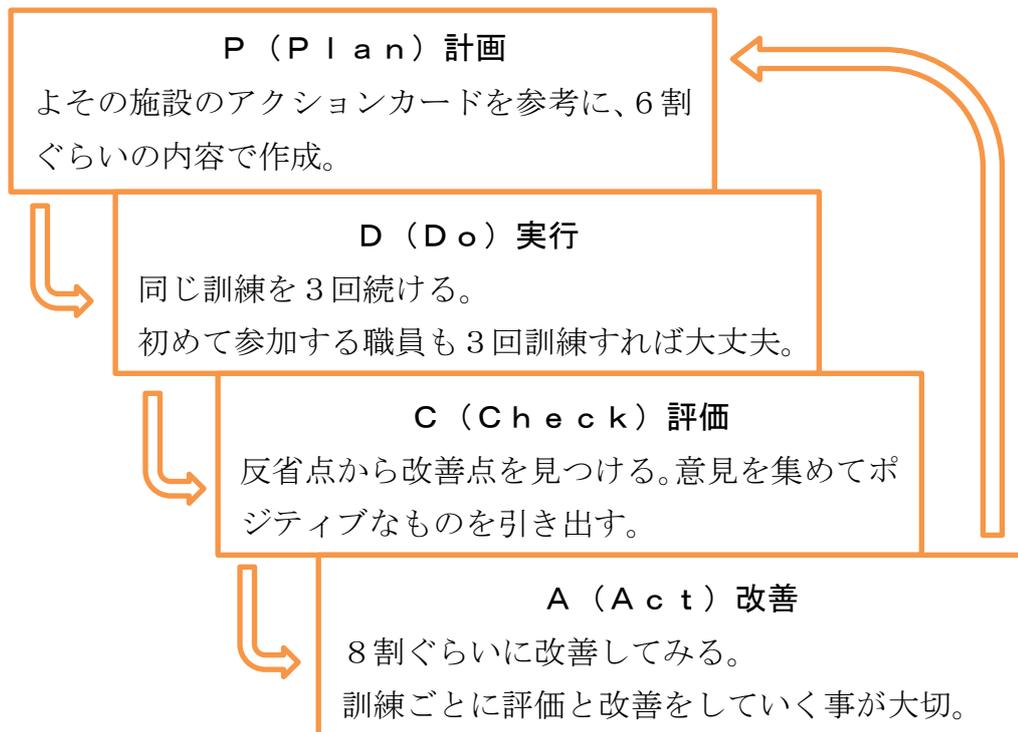
カードを読み合わせながら、「する」グループが行なった訓練の内容についてコツや注意点を「観る」グループへ伝えます。

「観る」グループの訓練後、同様に「観る」から「見る」グループへ引き継ぎをし、「見る」グループによる3回目の訓練を行います。



3回目の訓練では火災発生場所を変えて行われましたが、1回目2回目の訓練を見て防災表示盤や消火栓などの場所と使い方を確認できていたため、火災発生場所の特定や消火活動をスムーズに行うことができました。避難誘導もゆっくり落ち着いて話すことができ、利用者役の方も安心して移動していく様子が見られました。また、訓練時間は1回目の「する」グループが3分に対し、3回目の「見る」グループは2分に短縮されました。

失敗を意味のあるものにするためにPDCAサイクルを活用します。



このようにして「いつも完璧じゃないアクションカード」を改善していきます。

「備えよ常に」をサブテーマとして、演習を交えわかりやすく話していただきました。安全を日常化し、訓練を何度も重ねアクションカードを改善していく事で、よりベストな災害対策ができます。災害時にも対応できるよう、日々の仕事の中に減災対策を組み込み実施していくという地道な努力が、「その日」の仕事を軽くする方法であると中島氏は述べています。アクションカードによって楽な気持ちになれるように、という思いが詰まったアクションカードシステムについて学ぶことができました。

3 成果と課題

1) セミナー参加状況

午前の部	参加者数・・・	57名
午後の部	参加者数・・・	57名
延べ人数	・・・	114名
(内訳)		
	午前・午後両方参加・・・	33名
	午前のみ参加	・・・24名
	午後のみ参加	・・・24名
	実人数	・・・81名

計画時点において、午前・午後各80名、計160名の参加を目標として挙げておりました。

実際の参加者数は、目標に対して約7割にとどまる結果となりました。

今回、午前のみ参加される方、午後のみ参加される方がそれぞれ24名おりました。これらの方々が、もう一方の研修に参加されていれば、まさに目標通りの参加者数になったと考えられます。参加者数の目標未達については、後述の「(4) 今後の課題」にて詳述します。

2) アンケート集計

①アンケート回収率

参加者数	回収件数	回収率
81名	51件	63.0%

※以降の集計は、回収件数51件中の割合となります。

②男女比率

男性	29名	56.9%
女性	22名	43.1%

③年齢構成

20代	6名	11.8%
30代	15名	29.4%
40代	12名	23.5%
50代	9名	17.6%
60代	7名	13.7%
未記入	2名	3.9%

※小数点第二位で四捨五入しているため比率合計に0.1%の誤差があります。

④職業構成

職業		人数	比率
福祉関係		21名	41.2%
内 訳	相談員	2名	
	介護福祉士	1名	
	介護職員	7名	
	施設職員	4名	
	事務職員	2名	
	保育教諭(防災マイスター)	1名	
	保育教諭	4名	
病院関係		7名	13.7%
内 訳	病院事務	1名	
	看護師	6名	
その他一般		18名	35.3%
内 訳	主婦	1名	
	会社員	4名	
	農業(防災マイスター)	1名	
	団体職員	2名	
	公務員	2名	
	薬剤師	1名	
	医学生	1名	
	公安職	1名	
	無職	5名	
無回答		5名	9.8%
合 計		51名	100.0%

⑤セミナーを知ったきっかけ（複数回答可）

種別	回答者数	比率
チラシ	11名	21.6%
ポスター	11名	21.6%
新聞記事	4名	7.8%
インターネット	0名	0.0%
案内文書（郵便・ファクス）	13名	25.5%
その他	7名	13.7%
無回答	5名	9.8%

⑥本セミナー企画全体の評価

種別	回答者数	比率
良い	35名	68.6%
まあまあ良い	5名	9.8%
普通	5名	9.8%
あまり良くない	0名	0.0%
良くない	0名	0.0%
無回答	6名	11.8%

3) 参加者の声

以下は、前項①～⑥のアンケート項目に続く3つの自由記述項目「入澤美紀子氏の講演についてご感想・リクエスト」「中島康氏の講演についてご感想・リクエスト」「その他、ご意見等があればご記入お願いします」に対する回答となっています。

地域及び人との「繋がり」というのが、非常に大事なことだと改めて感じました。入澤氏は人との繋がりが非常に多くある方であると思います。そのことは、誰でもそうですが、色々な「繋がり」があるということは、その人の財産でもあると思いますので、自分でもそれをやって行きたいと思いました。

青森県は、東日本大震災での影響は少ない方だと思っておりますので、この震災を忘れないためにも、このセミナーを毎年でも開催していただきたいと思っております。

（年代、性別、職業不明）

1. 反省点を踏まえながら、地域や町、県、様々な場所、人とのつながりを得て取り組んでいるのが良い。
 2. 仮設住宅では、神戸の震災を踏まえ、孤立しないよう配慮できなかったのか？ 精神的不安や精神障害のお話を聞きたい。
- (50代 男性 福祉関係者)

とても、とても勉強になりました。これから役立たせていただきます。本当にありがとうございました。

(60代 女性 主婦)

私にもできるボランティアがあると、ずっと思っていました。ただ、今のところ、家に認知症の母がいるため、なかなか行動に移すことができません。今後共に頑張ってもらいたいと思います。大変勉強になりました。

(60代 男性 無職)

かなり興味深い内容だった。弘前は水害もあるが火山による被害も考えられるので、そのセミナーも聞きたい。

(30代 男性 団体職員)

実際にご経験された内容でわかりやすかったです。ありがとうございました。

(60代 女性 無職)

被災地からの声というのは、弘前にいる人との声とは違って、現実感がありました。なんでも自前調達、自分で修理するのが一番共感できました。福祉に関わる人は何でもできる方がいいんだな、と、いざという時も何とかしようとする意思になるんだな、と思いました。

昨年のセミナーも案内があれば行って見たかったです。今回は市役所からの案内で知りました。

(30代 女性 保育教諭)

ポータブルトイレの活用や、毛布と竿を使っての担架等、実際に見て体験できたのは良かったが、お話の部分が少し長かったと思います。講師の体験の話も良い話でしたが、医師や介護士の役割、体験も具体的に聞きたかったです。

(40代 女性 介護福祉士)

防災用品は世の中にいっぱいあるが、お金をかけずに、自分たちのアイデアで色々な物を作ることは、なかなかできないことだ。自分達のアイデアで物を作るということは、常日頃から災害を意識して考えていないとできない。

そのように「常日頃から考える」ということを意識付けさせる又は持たせるためにはどうしたらいいのか？ 訓練以外に必要なことは？ という部分を聞いてみたいと思った。

簡易トレイの使い方は具体的でよかった。全体として大変良かった。

(60代 男性 無職)

これを機に施設でもアクションカードを導入したらよいのではないかと思いました。

(40代 男性)

研修内容の説明がとてもわかりやすく、理解することが出来ました。実際に動くことで、その役割（ポジション）が把握できたことを実感しました。どうもありがとうございました。

(50代 男性 老人福祉施設勤務)

アクションカードを会社で使えるように考えます。

(40代 男性 会社員)

午前の部については、ミニ訓練の取り組みが良いと思った。午後の部は、説明がわかりやすかった。取り組みがすごくわかりやすかった。やってみないと、どこに注意すればよいかわかる。意識付をどうすればよいかわかりやすかった。

(30代 男性 看護師)

午前の部は、実際の経験を聞くことが出来てとてもよかった。午後の部は、とてもためになる内容だった。是非、院内スタッフにも知ってもらいたいと思った。機会があれば、また講演を聞きたいと思った。

(30代 女性 看護師)

午前の部は、震災後から現在までどのように過ごしてきたかよくわかりました。

また、今後どのようにしていってよいか大変勉強になりました。

午後の部のアクションカードについてはとてもためになりました。

(40代 男性)

保育教諭の立場から今日は参加させていただきました。私の法人は、老人ホームも経営しており、その関係もあり参加しました。保育園でも、訓練は取り入れているものの、本当に簡潔な物ですが、毎月、避難訓練はしている。老人ホームでも取り入れても良い物ばかりですごく勉強になり、保育園でも実施できるものもあるように思われました。

老人ホーム、病院関係の避難のアクションカードについてでしたが、保育園でも考慮して改善していかなければならない点もあり、これから実施していけたらと考えています。また、法人の老人ホームでも活用できるよう理事長に話してみたいと思います。

大人相手だけでなく、子ども相手の対策も、講話で聞けたらもっとこれからの対策になるのではと思っています。

(40代 女性 保育教諭)

本日はありがとうございました。もしよかったら「クロノロ」についての研修もお願いします。

今回の内容をぜひ職場で活用したいです。

(40代 男性 会社員)

何か起こった時に冷静になれないし、足がすくんでしまいそうですが、“訓練”によって克服できると思わせてくれました。震災前からキチンと準備されていたとのこと。素晴らしいです。ただ“津波”が“地震”とセットだと知らない人がいると知った時は驚いたのを覚えています。海の傍で育ったので、昭和35年に私は津波を見ました。ヒタヒタと寄せる波でしたが恐ろしかったです。

訓練のリハーサルは、やっぱり、そろそろとグループで廊下に避難しました。

一瞬で（全体を）見たり（個別の動きを細かく）観察したりはできませんでした。“訓練”をしていきたいと思います。

参加して、刺激的！！でした。

(60代 女性)

災害時の対応の大変さがわかり、日々の対応がいかに大切かを理解することができた。自分の施設でも、災害に備えた対応をしたいと思いました。

アクションカードを日々の業務の中で準備しておき、災害時にPDCAを回し、落ち着いて行動できるようにすることが大事である。

災害がいつ来るかわからないので、常に訓練しておき、情報を共有しておく（仕事について）。良い機会となりました。大変ありがとうございました。
（50代 団体職員）

現在病院で勤務していますが、講師のお話の中にもありましたように、日頃からの準備がどんなに大切か、痛感です。震災のことも時の経過とともに忘れられていくので、ぜひ、現場で動くためのアクションカードの作成に取り掛かりたいと思います。

アクションカードを使用し、実際に動くのは初めてでしたので慣れませんでした。1回目よりは3回目が所要時間が短かった。体験することの大切さを感じた。職場においてもぜひ作成したいと思います。

（50代 女性 看護師）

アクションカードの具体的な作り方に時間を割いてほしかった。

実践部分（医師）を教えてほしかった。

（50代 女性 保育教諭）

PDCAサイクルは、災害時だけでなく仕事にも応用できるのかなと思う。常に災害に備えることを痛感しました。

（50代 女性 介護職員）

いつ何が起きるかわからないので、日頃から、アクションカードを使用し、訓練できれば、今後の災害に役立つと思いました。ただ、アクションカードは、自分の施設に合った物がつくれるのか。時間を要するものだと思います。他の職員とも話し合いをし、災害についてもっと考える必要があると思いました。実践編、動きがあったのでなんとなく方法がわかって、いい勉強になりました。

（30代 女性 生活相談員）

災害時の対応、訓練の仕方、初めて聞くこともあり、参考になりました。

また、普段の仕事への取り組み方も聞き、考え方が変わりました。

（20代 男性 介護職員）

被災地での取り組みをわかりやすく講演していただき、参考になりました。

発災前から災害に備えた準備をしておき、それが非常に役立つことがよくわかりました。特に、あるものを活用し、お金をかけず、知識を出し合い工夫するというのは、必要と感じました。

講演内容はわかりやすく、とてもためになりました。話し方、話術も素晴らしかった。

(40代 男性 公務員)

実話だったので説得力があり、とてもわかりやすかった。

訓練が大事であると認識できた。

(30代 女性 薬剤師)

いかにコストをかけずに非常時に備えるか、常に真剣に考え、知恵を出し続けている点がとても素晴らしく、見習うべきことだと思いました。

アクションカードの設計思想、使い方、洗練方法が良く理解できました。訓練を積み重ねて平時と同じ冷静な活動を災害時にも取ることの重要性を痛感しました。

(30代 男性 医学生)

記録が大事だということは、介護の職場でも同じであり、しつこいくらいに言っていること。災害時での記録も同じく大事であることが理解できた。アクションカードを使用し、実際にやってみて、難しいと思っていたが、何度もやっていくことで理解することができた。

(女性 施設職員)

実現可能な役割分担と、日頃からの取り組みの大切さ、「読む」と「動く」ということ同時には出来ない、難しいことを発見し、パニックの時であればなおさらだと思う。リーダーがいてスタッフに指示して動いてもらおうと、バラバラではなく落ち着いた行動でチームで取り組めると思う。

(30代 女性 施設職員)

「災害とは非日常が日常化する」という言葉が印象的でした。日常ではない中で、日常のことをしなければならぬ。先が見えない中で、自分でできることをみつけること、ただ走るのではなく周りを見ること、休息が必要なことを知りました。貴重な話を聞くことができ、本当にありがとうございました。

(40代 女性 介護事務)

簡易担架、災害時のポータブルトイレ、職場で準備していきたい。
アクションカード、作成し、施設での訓練に利用していきたい。
(40代 男性 介護職員)

アクションカードの実技は、実施方法の説明をもっと多くしてほしい。
施設入所者役に対し「いうことを聞かない」「避難中に倒れる」などの仕込みをした方が良かった？(40代 公安職)

アクションカードの使い方や必要性を学ぶことが出来ました。
(30代 男性 介護職員)

とてもわかりやすく、実践もあり、楽しめたセミナーでした。
(30代 女性 介護職員)

災害対策のありかたを改めて考えることができた。
(20代 男性 介護職員)

しっかりと備えていれば、なるべく多くの生命を守れる。とにかくすぐに実行しようと思いました。
「備えよ、常に！」が頭に入りました。アクションカード、作ります。
(50代 女性 看護師)

今回のセミナーを通じて、災害にあった人、スタッフのケアの重要性を強く感じました。また、日々の生活の中で住民と対話したり、協力できる機会が少ないと、災害が起きた時に関係を悪くする可能性があるということに改めて気が付くことが出来ました。

現在、当医院でもアクションカード作成に取り組んでいます。しかし、なかなか前進せず、今回のセミナーで学んだことを、一緒に取り組んでいる仲間に伝え、少しでもスタッフに役立てられるアクションカードを作ることが出来たらいいなと思うことが出来ました。

(30代 男性 病院勤務)

災害に対して私の中で考えている危機管理は、まったく話にならないものだった。

アクションカードを使った実践は、訓練なのにパニックになった。いかに日々の備えが必要か体感できた。これを施設のみんなで共有して活かしたい

と思う。

(30代 女性 保育教諭)

昨年も参加させていただき、大変参考になるお話を聞くことが出来ました。今年も、ためになる話が聴けて良かったです。実際に施設でも参考にしていければと思います。

アクションカードについて詳しく知ることができ、本当に良かったと思います。ぜひ、施設でも活かしていければとおもいます。避難訓練の見直しにも役立てていきたいです。

(40代 女性)

4) 今後の課題

①日程調整、会場選定に係る課題

本セミナーは岩手県陸前高田市の介護老人保健施設看護部長と東京の救命センター医師の2名に講師依頼し実施いたしましたが、いずれも本来の業務に加え、日本各地を飛び回っての講習等で多忙を極める方々であったため、両名のスケジュールが空いている日を早期に確認し、日程を決定しました。これは、前年度の事業において非常に困難を強いられた点であり、前回の反省点をふまえ今回はスムーズに調整できたと思われまます。また、早期に日程を決定できたことから、今回は会場の確保も前年度に比べスムーズに行うことができました。

ただし、問題点がなかったわけではありません。

1つは、駐車場の確保の問題です。

今回借用した会場（弘前市総合学習センター）は、110台の無料駐車スペースがありました。無料で駐車可能という点は参加者にとっても非常に良いことで、このことが会場選定の一要因でもあったのですが、当該会場は、各貸会場の収容人数合計が駐車可能台数をはるかに上回るものであり、さらにセミナー当日は、他の貸会場も埋まっていたため、事前に会場の管理業者より、駐車場が飽和するおそれがあるため近隣で駐車場所の確保を独自で行うよう助言されました。

そこで、近隣の店舗、企業、学校等に駐車場の確保について打診しましたが、なかなかご了解いただける企業が無く、店舗・学校も同日に行事が

あるため借用を断られるなど、苦慮することとなりました。

そのため、周知段階で、公共交通機関のご利用や、乗り合いでのご来場を呼び掛ける対応をとることとしました。当日は、会場の職員用駐車場も特別に使用させていただいたこともあり、駐車場所が満車のため参加者にご迷惑をかける事態には至りませんでした。もっとも、駐車スペースに限りがある旨を周知したことにより参加を見送ったケースも想定され、駐車場の確保も視野に入れた会場選定が重要であることを痛感しました。

また、日程調整の面でも、課題点が見受けられました。

講師の日程調整は円滑に行われましたが、このセミナーが実施された9月26日は、市内において様々な催事、セミナーが開催されており、このことが参加率に大きく影響を及ぼしていたと考えられます。

特に大きな影響が考えられたのは、同日、弘前市内にて、弘前市防災安全課の主催による火山災害に関する講演会と、全国幼稚園・保育園幼児音体フェスティバルが実施されていたことで、セミナーの周知・呼びかけの際に、参加したいが他の研修・行事と重なっている、という声が複数寄せられておりました。研修の計画立案においては、講師のスケジュール確認のみならず、地域の他研修・イベント等とのバッティングにも配慮する必要があると感じました。

②周知・参加の呼びかけについて

計114名の参加者数は、目標人数に対して7割強と若干ふるわない結果でありましたが、これは前述する他研修・イベントとのバッティングの影響も多分に考えられ、周知活動については一定の効果があったと考えます。特に、今回はパソコン・スマートホンから参加申し込みができるようネット上の環境を整えたところ、20名弱の方からネット申し込みをいただきました。ファクス環境がない学生の方や、電話申し込みをする時間の余裕がない方などが、ネットを介して参加申し込みをしていただけたことは、非常に良い取り組みであったと考えます。

アンケート回答者中の参加者内訳を見ますと、福祉・医療関係者が半数を超える約55%となっており、一般の方が約35%となっています。前年度は行政職員や社会福祉協議会職員の参加がアンケート上1人もおらず、残念な思いがありましたが、今回は、多くないにせよ公務員の参加も

ありました。また、弘前市が防災に関する高い意識と知識を持ち、地域防災の推進者として育成されている「防災マイスター」の方にも参加いただき、福祉関係者に限らず、地域の様々な立場の方が一堂に会し、災害対策についてともに学べたことは非常に意義のあることと感じます。

③研修内容について

2名の講師の方々に講演いただいた内容はどれも大変ためになるものであり、アンケートでも高い評価をいただいた回答が複数ありました。

午前の部、入澤氏の研修については、『ビニール袋と紙おむつでつくる仮設トイレ』や『毛布と竿で作る簡易担架』について実物を見ることができたことが好評でした。ただ、参加者数が約60名いたことから、簡易担架を作ってみる、乗ってみる、持ち上げてみる、という行為を参加者全員が体験するには時間が足りなかった点が、改善点として考えられました。

午後の部、中島氏の研修は、アクションカードがなんであるかという説明もさることながら、そもそも、効果的な訓練とはなにか、訓練はなんのために、どのようにすべきかという根本的な部分を考えることの重要性を再確認させられる内容でした。

参加者のほぼ全員が、アクションカードを見るのも聞くのも初めて、という状況で行なわれたミニ訓練は、最初は混乱が大きく、アクションカードに従って行動するということがうまくいきませんでした。研修を通して3回ミニ訓練が繰り返されるうちに、参加者がどのように動けばいいか少しずつ理解し、所要時間が短縮されていきました。

まさに、このことが研修の中で重要であり、アクションカードを用意すれば災害対策が完成するのではなく、訓練の積み重ねがあってはじめて役立つものになるのだということ、参加者はまさに体験を通して学べたと思います。

もともと、午後の部も約60名の参加者がいたため、ミニ訓練の部分では、全員がいろんな役割を体験するだけの時間がなかったことが改善点としてあげられます。

以上から、今回の研修内容について、午前・午後両方ともに改善点と言えることは、実践的な研修・訓練にあたっては、最適な参加人数の設定が重要であるということです。

今回の研修は大変貴重な機会であり、一人でも多くの方に参加いただきたいとの思いから、80名という定員設定をいたしました。講義形式よりも演習形式の性格が強かった点を踏まえ、参加人数は30～40名程度に抑えた方が、研修効果が高かったかもしれません。

その点を踏まえ、参加者数が当初の定員である80名に達していた場合、研修の効果や満足度は下がっていたとも考えられ、各回60名程度の参加者数に落ち着いたことは、結果的には良かったのではないかと考えます。

5) その他

セミナー当日は陸奥新報による取材を受け、10月2日（金）付朝刊に掲載されました。



東日本大震災前・後に実施している防災対策

医療法人勝久会 高田施設
看護部長 入 澤 美紀子

東日本大震災前・後に実施している 防災対策



東日本大震災の検証

<被害状況>

- ・高台(海拔35m)に位置していたので、津波災害から免れたが巨大地震による損傷が激しく、全員(入所190人+クリニック入院患者19人+デイケア利用者で家が流失した人)他施設での避難生活を余儀なくされた。
- ・職員2人(夫婦)が非番で実家にいて犠牲になった。
- ・透析治療中止。
- ・ライフラインは全てストップ！！
- ・施設内のトイレは使用不可。



東日本大震災の検証

<役立った取り組み>

- ・寝たきりの方約80名の避難搬送に簡易担架が役立った。
- ・1時間30分で全員安全に一次避難所(苑庭)に搬送、誘導できたのは訓練の賜物。
- ・備蓄倉庫をH21年5月に整備し、担架用の棒、毛布、タオル類、トイレ用ビニール袋、新聞紙(エチケット袋に折り置んだもの等)を常備していた。
- ・災害時のポータブルトイレの使い方について、研修会を行っていたのでスムーズに実践できた。
- ・苑庭に隣接している林の中に青空トイレをつくった。匂いの問題もなく8月31日まで使用した。



東日本大震災後の検証

・ボーリングにより水確保(4月19日)。

〈役立つ取り組み〉

・大船渡市にある法人本部とは無線を整備していた為、交信ができた。

・諦めないで関係各所に掛け合った結果、電気は11日目に通った。

(2カ月先になると言われていた)

・入所者、患者用備蓄食料は2日分
あった。



東日本大震災後の検証

〈課題〉

・寝たきりの方の担架搬送は、階段が困難(棒を外して抱きかかえて搬送した)

・懐中電灯・ヘッドライト数の不足(要自己完結)

・経管栄養剤の備蓄

・職員用食糧の備蓄(要自己完結)

・四季に応じた備蓄物品(ホッカイロ・アイスノン・団扇等)

・職員それぞれの携帯アクションカードの必要性

破損したものは自前で修理

地震で倒れて破損したベッドの天板も職員の手作りです



左が既存の物

右が手作りの天板。とても頑丈です。

今後に備えてどうする？

●毎月の災害対策委員会で毎回ミニ訓練を繰り返し実施中

4月 : 発電機の使用訓練

5月 : 消火栓の操作訓練(放水)

6月 : 防火扉の開閉訓練

7月 : 自家発電装置切り替え訓練

8月 : 災害用備蓄倉庫の内容確認

9月 : ロープの使用方法

10月 : おんぶ紐を使った避難誘導方法(1人で3人を避難させる)訓練

災害対策委員会でのミニ訓練



一人で寝たきりの方を水平移動する方法として

引っ張ることが出来るように取手をつけました

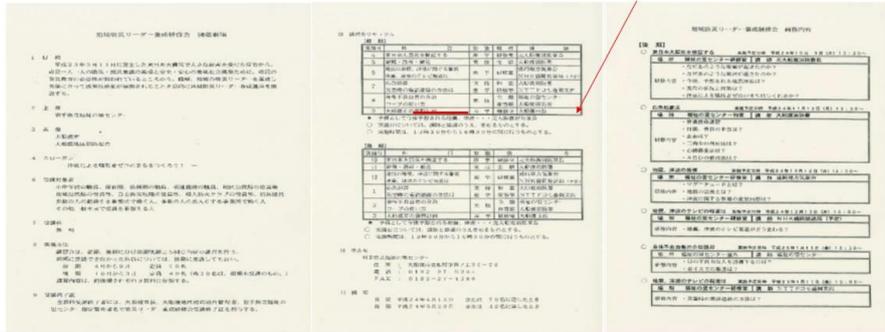


顔を覆う場所と足元にマジックテープをつけて露出しないようにしました



地域防災リーダー研修に毎回派遣

大船渡・高田施設から各4名参加 市長からの復興に向けた計画の説明もあり



アクションカード作成

**災害発生時
事務長(災害対策本部)
アクションカード**

1. 災害情報を集める
□ 院内状況の把握
・ 被害状況 (職員・利用者)
・ ライフラインの被害状況
・ 建物の被害状況
2. 院内放送を行う
□ 人呼出・通所者の安全確認及び安静化
□ 緊急点線の指示
(内呼) 職員は利用者の安全確認及び緊急点線を行って下さい。
院内の情報は、職員の手で伝達して下さいます。
3. 災害対策本部を設置する
□ 法人本部へ緊急連絡 → (モバイル一斉送信)
□ 被害状況の情報の収集を継続する
介護老人保健施設 松原苑
平成24年2月20日作成

**災害発生時
看護部長用アクションカード**

1. 災害情報を集める
□ 院内状況の把握
・ 被害状況 (職員・利用者、設備、機器)
・ ライフラインの稼働状況
2. 災害対策本部結集
□ 被害状況により、利用者の救命を最優先した救護方法を災害対策部長と協議の上各部署長に指示する
3. 避難誘導の指示を出す
※ 建物外への非難が必要な場合
□ 各担当スタッフに安全且つ迅速な誘導ができるよう現場を確認しながら指示する
介護老人保健施設 松原苑
平成24年2月20日作成

**災害発生時
所長(平日・夜間中)用
アクションカード**

1. 利用者の安全確保。
2. 災害発生時対応要領を参照し、スタンバイへ移行。
状況によっては、近隣の自治体へ連絡する。
(近隣の自治体へ連絡し、要援人員を要請する)
3. 避難可能な場合は、急スタッフへ誘導。
4. スタッフへ入館を、「院内に火災発生」のアクションカード記入。
救護部看護士ステーション
平成24年2月20日

**災害発生時
所長(平日・夜間中)用
アクションカード**

1. スタッフの状況把握。
□ スタッフの安全確認
□ スタッフの被害状況
3. 利用者の状況把握。
□ 院内避難者の把握
□ 院内避難者(職員、利用者、家族、見学者、入館者)の被害状況の把握
4. 状況変化等の把握を災害対策本部へ随時報告する。
救護部看護士ステーション
平成24年2月20日

アクションカードに対する意識付け



アクションカードの使用方法

斜めがけにして項目毎にチェック可能な方法にしました



2014.6.5 アクションカードを使った避難誘導訓練



役割の意識付け



一次避難所(苑庭)への搬出訓練



実は、私はDMAT隊員でした



災害対策のこれまでの取り組み

トリアージ訓練と各ゾーンの設定



AED・心肺蘇生法研修



災害対策のこれまでの取り組み

④平成22年11月28日 気仙地域災害医療訓練実施

県立高田病院・市・松原苑との合同訓練



レッドゾーン訓練(クリニック)



イエローゾーン訓練(デイケアセンター)



グリーンゾーン訓練(デイケアセンターホール)



トリアージ・心肺蘇生法研修修了者



～災害への備え～ ナースシューズは足を保護するタイプに



災害対策のこれまでの取り組み

②岩手県防災航空隊による、前庭が臨時ヘリポートとして使用可能か否かの
検証 →可能

H22年度の陸前高田市の予算に計上され、3月中に砂利道の舗装工事予
定だった→震災後補正予算が付きH25年5月に工事完了。ランデブーポイ
ントとして活用される。



救急医療の橋渡し役として





県立高田病院7月仮設外来診療棟完成

入院棟(41床)はH24年2月に完成し稼働開始



新病院はH29年度着工予定(現在高台整地中)

万が一に備え、各自で携帯をお願いします。

必ず準備する物

あると便利な物

準備物チェックリスト

必ず準備する物	あると便利な物	準備状況
①現金(2〜3,000円)	①現金	
②水筒(500ml以上)	②現金	
③スマートフォン	③現金	
④携帯電話(充電)	④充電器	
⑤消毒液	⑤充電器	
	⑥充電器	

岩手県立高田病院

私の場合は・・・毎月11日が点検日

車のトランクの中

水
ライト
食料
長靴
ホッカイロ
ゴム手袋
シュラフ



災害は忘れないうちにやってきます
「日常が非日常を支える」
それは地域との繋がり・人との繋がり



訓練の積み重ねで減災は可能

・官も民も地域丸ごと一緒の実働可能な訓練(昨年11月の地域災害医療訓練)



未来の新しい町の再建に向かって



忘れてはならない現実

H27.9.22撮影



奇跡の一本松と希望のかけ橋



ご静聴ありがとうございました

アクションカードによる減災対策

国際緊急援助隊 救助チーム医療班
医師 中 島 康

アクションカードによる 減災対策



弘前豊徳会 災害対策セミナー

中島 康

2015.9.26

アクションカードによる減災対策

災害対応についてもう一度考えてみよう

みなさんの施設の中にいる人を守れますか？

私たちが震災にあった時のことを想像してみましょう。その時に患者さんは何を望むでしょうか？ そして、私たちは何ができるでしょうか？

災害に備えるために先人の経験から学びましょう。首都直下型地震の参考となるのは、阪神淡路大震災と新潟県中越地震です。小千谷総合病院の記録から様々なことを学び、その貴重な教訓をまとめると、災害時に大切なことは、①まずは落ち着いて安全確保、②次に診療機能の維持、③それから病院機能の回復、そして④平時の災害対策委員会の防災・減災への取り組み、の4つであることがわかりました。そしてこの4つは災害対応の時期（発災直後・超急性期・急性期）それぞれと一致していることもわかりました。

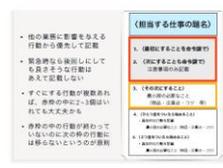
まずは自分と仲間を守る

もっとも重要な災害時の行動原則は、①安全第一、②情報共有、③交代勤務と考えています。医療・介護従事者として、預かっている患者さんに災害後も医療・介護提供するには、まず我々が無事であること、目的を共有すること、疲勞困憊せずに活動を続けられることが必要です。3つの行動原則は職員の考え方の基本となりますので、全体問題に手をつけるまでに、病院全体で確認することをお勧めします。

アクションカードの設計思想

アクションカードの構造

アクションカードには、するべき行動が上から順番に記載してあります。そして、いくつかの行動をまとめるように枠で囲ってあります。赤枠から順番に、橙枠、黒枠の中の行動を行っていきますが、各枠の中にある行動の順番は前後しても構いません。大切な原則は、赤・橙・黒枠の順番は守ることです。



アクションカードはノンアクションカード

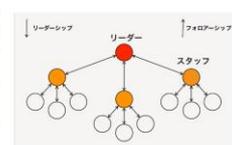
アクションカードのイメージは「手に持って行動する」だと思いがちですが、人は「読む」と「動く」の両方を同時にこなさなければならないことがわかりました。この弱点を克服するために、「読む（＋指示を出す）」と「動く（＋指示を受ける）」を別々の人の役割にすることにしました。



アクションカードを持っている人が先読み指示出しのリーダーとして、スタッフは、行動して「ほうれんそう」する分業体制で災害対応をします。つまり、アクションカードは自分が動くためのカードではなく、人を動かすための道具として使います。

リーダーの下にはスタッフが3人までにする

アクションカードを使うコツの2つ目は、3人以上の行動に目を光らすことはできないという特性を理解することです。災害の混乱を乗り切るためには、リーダーの下には2～3人のスタッフ配置にとどめおきましょう。そして、チームとして活動するためには、リーダーシップ以上にフォローアップが大切です。特に調整型のリーダーを好む日本の組織の現状を考えるとスタッフの提案の大切さは災害時には際立ってきます。



職員が足りないからこそ応援をだす

多分、災害は年間の3/4にあたる時間外勤務時間帯に起こり、そして少数の人数で対応することになります。ですから、少数人数でできる対応を考えて準備をすることが必要です。時間を基準にして、それを時間外の人員に振り分けるような姿勢では、最初から失敗が見えていますので、早急に見直しましょう。



訓練をして被害を減らす

アクションカードを使って訓練すると、災害時でも職員はパニックにならずに済みます。最初の動作ができれば、次の行動はもっと自信をもってできます。その後は状況に合わせた適切であると考えた行動を一つずつ行っていけばよいのです。そもそも災害対応に100点満点はありませんし、後知恵の非難は必ずついて回ります。災害対応ではそれなりの行動を積み重ねることが大事です。もっともまずい対応は、正解を求めて対応を先送りすることです。動きながら考え、間違ったとわかった時にはバツやり直す勇気が大切です。

訓練の目的を決める

訓練をするには目的を定めることが大切です。我々が遭遇する可能性のある災害は多種多様ですが、基本的には「火災」と「地震」に備えましょう。「火災」への備えは遭遇頻度と被害拡大の防止の点で大切です。「地震」への備えは被害把握と報告や混乱の収拾という点が必要です。そして、幹部が集まる「本部」の動きは全体の鍵になります。この3つができるようになり、余力があれば「集団災害」に進めたいでしょう。

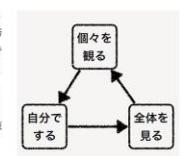
訓練は失敗するために行う

訓練は何かをできるようにする目的の他に、失敗を事前に体験しておく目的もあります。ただし、いい失敗をするための訓練には役割を踏んだ実施が大切です。中でも、リハーサルと反省会はしっかりと時間をとって行います。そして、反省会のアイデアを受けた改善を行い、PDCAサイクルをしっかりと回していくことが失敗訓練を成功体験にかえていくコツです。



短い訓練を繰り返す

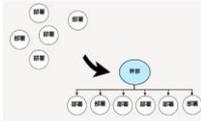
よい準備には、訓練の繰り返しが必要です。しかしながら訓練日数を工面するのは、忙しい業務を考えると実現不可能でしょう。たった30分でも、その30分を小さく分割すれば回数をごこなすことができます。訓練参加者も3分制し、「見る」「見る」「見る」の役割を順に体験していきましょう。訓練のよし悪しは訓練の内容ではなく、訓練に対する集中力にかかっています。



災害時に必要なことはなにか

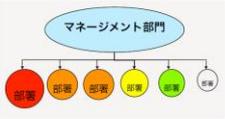
- 「減災対策」で現場対応する職員を支援できる体制を整備する

災害に遭おうとも我々のすべきことは「患者に医療・介護を提供する」ことです。ただし環境が悪くなりますので、医療・介護提供の水準を「生命を守る」こととし、「サービスの提供」についてはしばらくの間は棚上げする決断が必要となります。



「患者の命を守る」ためにもっとも効率的な組織体制とは、災害時にのみ使う特別な体制ではなく、「普段の組織体制はならず。災害に遭う直前まで大過なく医療・介護提供できてきた体制であり、すべての職員が馴染んでいて、特に説明することなく活動ができる体制が、普段の組織体制です。災害に備えて特別な組織を運営する訓練をするよりも、いつも組織にいかにか早く復帰するかを訓練したほうが効率的と考えています。

とはいえ、災害を乗り越えるための組織運営は、通常の組織運営とは異なります。ある部署は通常より多くの人員が必要となるでしょうし、逆に仕事が止まってしまふ人手が余る部署も出てくるでしょう。そのような状況を把握し、人員の再配置を行う権限を有するのは、災害時でも組織の幹部の方々となります。初期対応は仕事の範囲と権限移譲を形にしたアクションカードが有効ですが、未来への方針は、その時の状況を分析して決定する災害対策本部がしなければなりません。

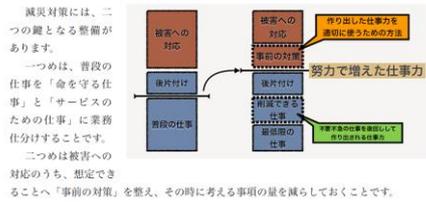
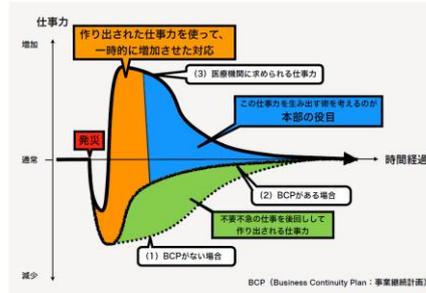


- 災害対策本部が未来の方針を決定するには

「災害に遭ったら、災害対策本部からの指示に従って行動すればよい」とか「困ったことがあったら、本部に指示を仰げばよい」と現場の職員たちが思っているとしたら、その組織の未来は暗いものとなります。現場に指示を出すのと状況を分析し未来の方針決定することは同時進行できないことなのです。思い出して欲しいのは、我々は意外にもトラブルシューティングのプロなのです。日々の業務は小さなトラブルに彩られていますが、我々はその大部分をちゃんと自分たちで処理しているはずで、減災対策の「きも」は(1)現場の職員各自が自立的に行動し、(2)相互に助け合い、(3)各部署の状況報告を遅滞なく行うことで、災害対策本部に考える時間と余裕をプレゼントするところにあります。それを受けた災害対策本部は、職員の頭振りと努力に報いるべく「情報管理」に励みます。

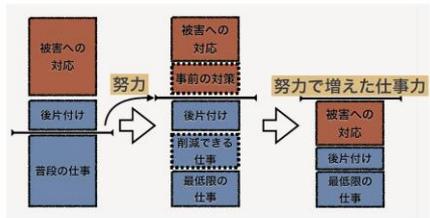
災害時に病院はどうふるまうべきなのか

病院も職員も災害時に特別なことができるわけではない、求められているわけではありません。答えはともあれ、「その直前までその地域で果たしてきた役割をしっかりと継続すること」になります。しかし、行うことは少々複雑です。人材不足が明らかで、求められる対応が増大することが確実な災害時に医療・介護提供するには、不要不急の仕事を後回しにして仕事力を生み出し、それをアクションカードにより転用する仕組みが必要です。



災害時に必要な活動は、(1)被害への対応の前に、(2)後片付けがあり、そして(3)普段の仕事があります。職員がいから努力しても、災害時に普段の仕事が続けようとしたら、後片付けでせつらくの力を使い果たしてしまい、被害への対応は不十分になるでしょう。しかし、「削減できる仕事」を後回しにし、「事前の対策」によって初期対応が円滑にすすめば、その結果として「職員の努力によって増えた仕事力」の範囲で3つの必要な活動が収まるかもしれません。

減災対策の目標は、「地域での医療・介護継続を可能とすること」を目的として、前述のような事前準備をそれぞれの病院の事情に合わせて行っていきます。



災害とは非日常が日常になること

減災対策とは「日常の業務を災害時水準で行えるようにする準備」です。毎日の診療を災害時でも提供できるのか、どこまで資源や手続を減らせるのか、制限のかかる環境下で提供する医療・介護内容とは、等々を各自が考え、お互いにアイデアを出し合い、共通理解を醸し出すことです。

毎日の業務がしっかりできていれば、たとえ災害にあっても大丈夫です。

「毎日の業務の先に災害対応はあるよ」

志半ばで振った尊敬する先輩の言葉を皆さんにお伝えします。

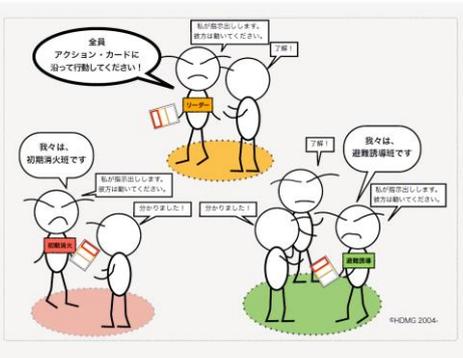
そして、プロフェッショナルの矜持として、「備えよ常に」を添えて。

中島 祥



「読み合わせ」

- アクション・カードを紹介する
- 目的および見方と使い方を説明する
- アクション・カードの内容を確認する
- 皆で机を囲んで、声を出して読み合わせる



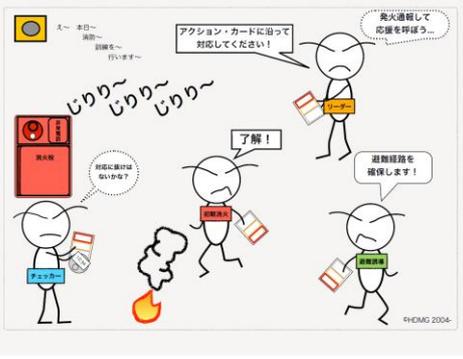
アクションカードを使うコツ

- ・ カードを所持する職員は**リーダー**として、
 - ・ 指示出しに専念し、実務は最小限
- ・ **スタッフ**や到着した応援職員は、
 - ・ 指示されたことを**実行**



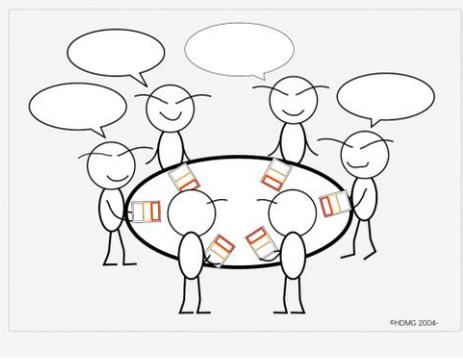
「リハーサル」

- ・ カードを持って施設内を動いて、対応全体の雰囲気を感じ取る
- ・ アクション・カードを手に持ちながら、実際に行動する場所に赴いて対応を確認する
- ・ 時間をかけて一つ一つの手順を確認していき、すべてのカードをチェックする



「実訓練」

- ・ 実施者役とチェック役を配する
- ・ 訓練前に全員参加のミーティングで、訓練設定のイメージを共有
- ・ 所要時間を測定し記録に残す
- ・ なんども繰り返す



「反省会」

- ・ 必ず反省会は訓練後する
- ・ できるだけ直後に
- ・ 実施者役もチェック役も参加者全員で
- ・ 出来たことと出来なかったことを具体的に列挙
- ・ 全て記録に残す

「改善」

- ・ 少し時間を空けてから
- ・ 共通点や類似点に着眼していくつかのグループに分け、
題名を付け、問題点を明確にして共有する
 - ・ KJ法：川喜田二郎博士 『発想法 - 創造性開発のために』 中公
新書 1967年
- ・ 「よりうまくいくには」「できるようになるにはどうするか」といった改善方法を具体的に練る
- ・ 他の部署の職員と一緒に協力しながら考えていくことが必要

PDCA CYCLE



おわりに

今回のセミナーを通じ、地域の様々な事業所、団体に属する方が、身近にある物を工夫した災害対策や、常時備えておくべき物品についての知識や、アクションカードを使った災害対策や効果的な訓練手法について知ることが出来ました。

入澤氏は、東日本大震災発災前より大規模な地震・津波の到来を想定した訓練・対策を講じていたことが、大震災時の初期対応で役立ったと話されていました。

中島氏は、自身がボーイスカウト出身者であったこともあり、今回の研修においても、ボーイスカウトの標語である『備えよ、常に』を研修のサブタイトルに用い、紹介されていました。

まさに、災害対策は日頃からの準備と訓練の積み重ねが重要であることを、講師のお二人は私たちに示して下さいました。

今回、セミナーに参加いただいた皆様には、それぞれの属する事業所、団体にて、ぜひ学ばれた知識や『備えよ、常に』の心構えを広め、内部研修や防災訓練の見直し、アクションカードの導入等々に努めていただきたいと思います。地域のいたるところで様々な『備え』が積み重ねられていくことを願います。

実践的な防災・減災対策のための研修実施事業 活動報告書

発行 平成28年3月

責任者 社会福祉法人 弘前豊徳会

〒036-8311

青森県弘前市大字大川字中桜川18番地10

TEL 0172-99-1255

FAX 0172-99-1256

MAIL santa-h@chive.ocn.ne.jp