

## 一般参加者・職員アンケート結果



回答者数＝丸数字で  
表記しています。  
(例：⑮など)

# 避難所宿泊体験

- 大塚製薬(株)大宮支店「講演：エコノミークラス症候群とその対策について」

①内容はいかがでしたか？

(1. 大変ためになった 2. ためになった 3. あまりためにならなかった 4. ためにならなかった)

⑮

⑮

②その他、ご意見・ご感想を記入してください。

- ・経口補水液とスポーツ飲料の差がわかった。(水分補給しても口渇感がなくなる理由がわかった)
- ・水分補給の正しい方法がわかった気がする。
- ・スポーツドリンクの飲み方が参考になった(飲み過ぎは糖分過多、飲まないエコノミークラス症候群発症リスクが増える)。
- ・脱水症が身近なことを知った。
- ・避難所での水分補給の重要性がよくわかった。
- ・イオンや電解質とカラダの関係がわかった。

- (株)NTTドコモ「実演：携帯電話無料充電器・Wi-Fi スポットの設営・利用体験」

①内容はいかがでしたか？

(1. 大変ためになった 2. ためになった 3. あまりためにならなかった 4. ためにならなかった)

⑧

⑮

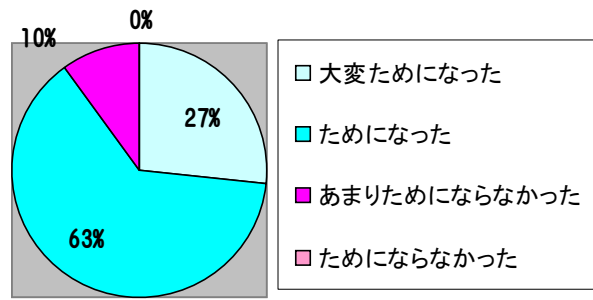
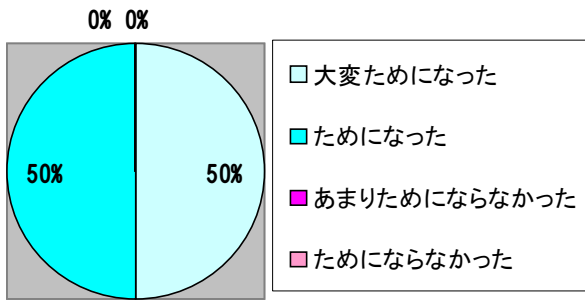
③

②その他、ご意見・ご感想を記入してください(実際に使ってみた感想等)。

- ・非常時の通信の重要性がわかった。
- ・伝言ダイヤル、Wi-Fiの使い方が理解できた。
- ・Wi-Fiについては、使い慣れていないと少し難しい。
- ・防災アプリ等での連絡網は大切。
- ・Wi-Fiスポットの利用可能台数が意外と少ない。
- ・伝言ダイヤルを家族で体験しておこうと思う。
- ・Wi-Fiがどのように役立つのか、もう少し分かりやすく説明してほしい。
- ・ガラケーのため使用できなかった。
- ・充電器は思ったより利用者がいなくて残念であった。
- ・公共スペースでの携帯電話の放置は抵抗がある。
- ・実災害時に最も効果を発揮する2点だと思う。
- ・スマートフォンを十分に使いこなしていないので、今後いろいろチャレンジしたい。

講演：エコノミークラス症候群とその対策について

実演：携帯電話無料充電器・Wi-Fiスポットの設営・利用体験



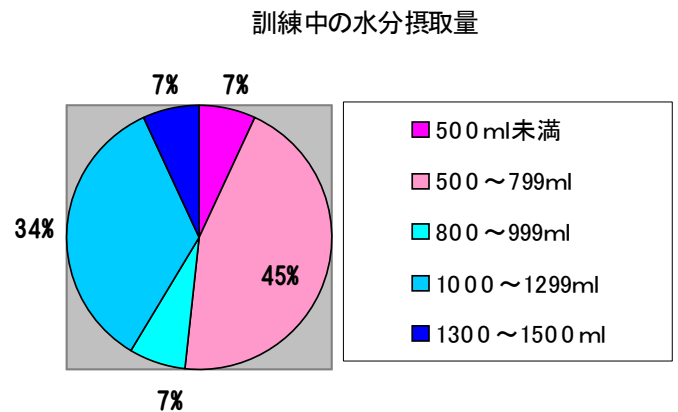
※エコノミークラス症候群については、熊本地震の関係で認知度が高く、水分補給の重要性について深い関心を抱いていた。一方の携帯電話無料充電器・Wi-Fiスポットの設営・利用体験は、参加者の年齢層も関係しているとは思いますが、普段スマートフォンを使いこなせていない方もおり、内容が難しかったのかもしれない。

- 水の摂取量について、本訓練では1本 500mlの水をお渡ししていますが、訓練開始からおよそ何mlくらい水分を摂取しましたか？

※市が配布した「飲料水」以外の飲料も含めた合計でお答えください。

※食事に含まれる水分は除いて結構です。

摂取量	人数
300ml未満	0人
300ml～499ml	2人
500ml～799ml	13人
800ml～999ml	2人
1000ml～1299ml	10人
1300ml～1499ml	1人
1500ml	2人



※水分については、ほとんどの参加者が500mlペットボトル2～3本の水分を一日で摂取している。季節により摂取量は変化すると思われるが、今回の開催時期や天候等の条件から考えると、増えることはあっても少なくなることは考えづらい。

● トイレについて

①本訓練では使用可能なトイレを「大・小1基」に制限しましたが、不便を感じましたか？

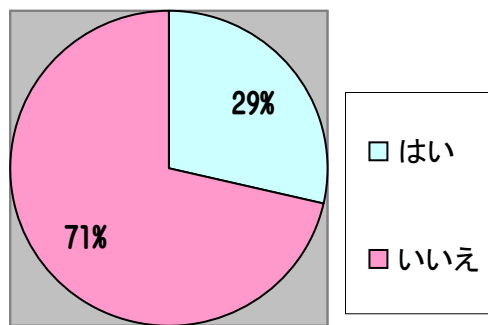
(1. はい ・ 2. いいえ )

⑧

⑩

参考：内閣府「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」において『災害発生当初は、避難者約50人当たり1基を目安に備蓄することが望ましい』と記述されていることから、本訓練でも試験的に「大・小1基のみ使用」と設定いたしました。

トイレの使用制限について不便を感じましたか



※今回は訓練時の短期間であったが、自由にトイレを使えない状況が長期になる実災害時には、どうなるか心配だというような不安意見が多かった。

避難者数が多くなれば更に混乱が生じると思われる。また、女性の場合は50人に1つは少なすぎるとの意見も上がった。

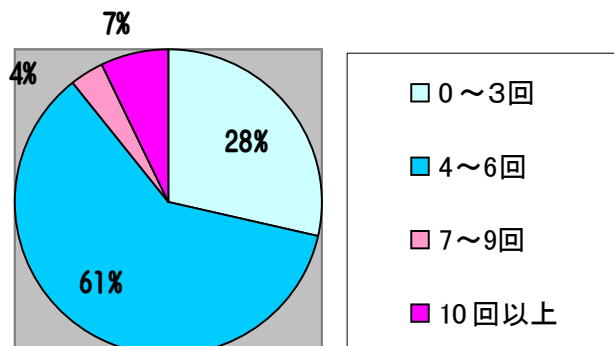
【混雑時の駅やテーマパーク等のトイレは、男性トイレより女性トイレの方が混雑している。】

②トイレの使用回数について、およその回数で結構ですので、よろしければご記入をお願いします。

(※避難所におけるトイレの使用頻度と、設置個数を検討する資料として使用させていただきます)

トイレの使用回数	
回数	人数
10	2
8	1
6	3
5	6
4	8
3	7
2	1

訓練中のトイレ使用回数



★ その他、ご意見がありましたらご記入ください。

- トイレが清潔だったので控える気持ちにはならなかった。
- 避難時に実際使用する簡易トイレ等を使用してみたかった。
- 1晩だけだったので特に不便は感じなかったが、長期になると確実に不便だろうと思う。
- 夜中に寝れない分使用数が増えた。
- 実災害時にはどうなるのか不安になった。
- もっと避難者が増えれば不便になるだろう。
- 特に女性の場合は50人に1つは不便だ。
- 他人の便は見たくないが、水が流れない場合を考えるとゾッとした。

● 会場（避難所）の室温はいかがでしたか？

(1. 暑い 2. やや暑い 3. ちょうど良い 4. やや寒い 5. 寒い)

⑱

⑨

★ その他、ご意見がありましたらご記入ください。

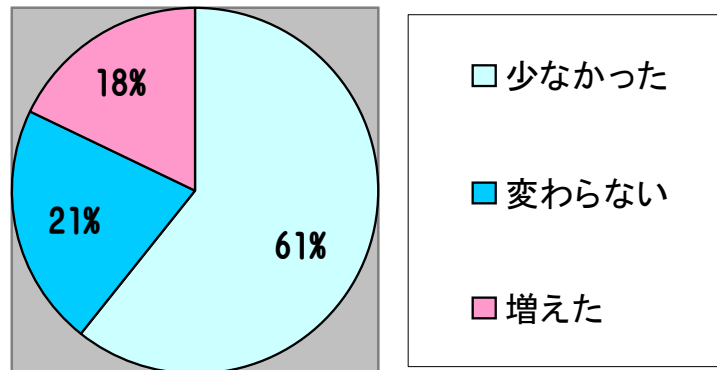
- 思ったよりも寒くなかった。
- 昼間はそうでもなかったが、夜間は多少冷えた。
- 毛布2枚だと少し寒かった。
- 寒さは凌げるが、暑さは厳しい。
- 動くと暑いが、じっとしていると寒くなる。調節が難しかった。

● 睡眠について

① 普段の睡眠時間	
時間	人数
9.5	1
8	1
7.5	1
7	7
6.5	2
6	13
5	3

② 宿泊訓練時の睡眠時間	
時間	人数
9	2
8	1
7.5	1
7	1
6	7
5	6
4	5
3	2
2	2

## 普段の睡眠時間と比べて



### ※回答者のうち

普段より睡眠時間【減】17人 睡眠時間【増】5人 普段と変わらず 6人  
【普段より減ったと回答した参加者のうち、7名が3時間以上睡眠時間が減ったと回答。】

### ③睡眠時に敷く「簡易エアマット」の使い心地はいかがでしたか？

(1. 快適 2. やや快適 3. やや不快 4. 不快)  
① ⑪ ⑪ ⑤

### ④睡眠時の明るさは適切でしたか

(1. 明るすぎる 2. やや明るい 3. ちょうど良い 4. やや暗い 5. 暗すぎる)  
⑤ ⑫

### ⑤耳栓（騒音対策）は役立ちましたか

(1. 役に立った 2. 役に立たなかった 3. 必要ないと感じた)  
⑨ ⑦ ⑫

★ その他、睡眠全般について、ご意見がありましたらご記入ください。

- やはり物音で目を覚ますことが多かったが、耳栓で音を遮断する事は緊急時などの初動に不安を感じる。
- いびき等で目が覚めてしまった。
- いびきをかくので他の避難者に迷惑をかけてしまったのではないか。
- エアーマットの音がうるさかった。
- エアーマットとの相性が悪く眠れなかった。
- 寝返りの時の音も気をつけてしまい気疲れした。
- 間仕切りに付属しているマットが床からの冷気を遮断していて効果があった。
- エアーマットは空気が抜けてしまい腰が痛くなってしまった。
- 夏場は蚊の対策が必要か。
- 子どもがいたら耳栓が必要になるかも。
- 一度目を覚ました後に、いびきが気になって眠れなくなってしまった。
- 耳栓のおかげで熟睡できた。
- 普段から音は気にならないタイプなので耳栓は使わなかったが、気になる人には有効だろう。
- 予想以上に他人の音、自分の出す音が気になった。
- 耳栓をつけることに慣れていないので使わなかった。

(使用した方のみお答えください)

● 「シャンプー」・「からだふき」ウェットティッシュについて

①使用した感想はいかがでしたか？

■ 「シャンプー」ウェットティッシュ

(1. 快適    2. やや快適    3. やや不快    4. 不快)

①

⑬

■ 「からだふき」ウェットティッシュ

(1. 快適    2. やや快適    3. やや不快    4. 不快)

⑧

⑨

★ その他、「シャンプー」・「からだふき」ウェットティッシュについて、ご意見がありましたらご記入ください。

- さっぱりした。
- 風呂のない実際の避難所では有効だと感じた。
- できるだけ無香料が良い。
- アルコールのにおいが気になった。

● 朝食について

(アルファ米おにぎり、袋入りパン、保存用野菜ジュース)

①味はどうか？

■「袋入りパン」 (1. 大変おいしい 2. おいしい 3. ふつう 4. ややまずい 5. まずい)  
③ ⑭ ⑧ ②

■「保存用野菜ジュース」 (1. 大変おいしい 2. おいしい 3. ふつう 4. ややまずい 5. まずい)  
⑦ ⑪ ⑨

②量はどうか？

■「袋入りパン」 (1. 多すぎる 2. やや多い 3. ちょうど良い 4. やや少ない 5. 少なすぎる)  
⑤ ⑲ ③

■「保存用野菜ジュース」 (1. 多すぎる 2. やや多い 3. ちょうど良い 4. やや少ない 5. 少なすぎる)  
⑳ ⑤

③その他、食事全般に関するご意見・ご感想を記入してください。

- ・短期間の食事としてはとてもおいしい。しかし、長期間となると厳しいか。
- ・「生き残るため」と考え、ある程度割り切って備蓄する必要がある。
- ・保存食のパンはもっと硬いイメージだったが、柔らかくおいしかった。
- ・保存食のイメージは乾パンの帕サついたイメージが強かったが、どれもおいしく食べられた。
- ・今回の食事内容を体験してしまうと乾パンだけでは不満が出そう。
- ・袋パッケージはゴミがコンパクトになり大変良い。

- 実際に避難所に宿泊する体験を通して、想像と違っていた点や気づいた点がありましたら、ご記入ください。

- ・大勢の中で眠るのは気をつけて大変だった。(3日はもたない)
- ・避難生活は不便なことが多いのはわかっていたつもりだが、実際に体験してその辛さを理解できた。備蓄品も見直したい。
- ・足音やその他の音が気になり寝不足になった。
- ・間仕切りは大変便利だと感じた。
- ・寒さを心配していたが、それよりも人が歩く時の振動がとても気になった。
- ・ストレスから眠りにつくまでの時間がかかった。
- ・ちょっとした音でも気になってしまう。
- ・装備が揃っていたためか意外と快適に過ごせた。
- ・雑魚寝と違ってある程度のプライバシーが保てるのはうれしい。プライバシー保護の観点も重要だと感じた。
- ・備蓄品のバリエーションに驚いた。
- ・1日だとキャンプ気分だが、長期だとどうだろう？

- 訓練にあたって自宅から防寒着・携帯電話・歯磨きセットの他にどのようなものを持参されましたか。参考としてご記入ください。

- ・小銭
- ・タオル
- ・懐中電灯
- ・携帯用バッテリー
- ・常備薬
- ・腹巻
- ・イヤホン
- ・筆記用具
- ・ラジオ
- ・アイマスク
- ・寝袋
- ・合羽
- ・髭剃り





- 今後も避難所宿泊体験を実施する場合、追加した方がよいと思う内容がありましたら、ご記入ください。

- ・間仕切りなしでリアルなストレスが出そうな環境での訓練。一度は体験しておくべき。
- ・今回は好条件下での訓練だったが、もう少し条件の悪い状況での訓練も必要。
- ・屋外も対象とした訓練
- ・要配慮者を対象にした訓練
- ・自治会長の参加が望ましい。
- ・アンケートに「実際に避難所に避難した場合、もし避難所運営のお手伝いができるとしたら、あなたはどんな事ができますか」という設問を追加してみてもいい。
- ・情報収集・発信訓練
- ・食事の配給など市の職員も手伝っていたが、参加者が行えば主体性が強くなるのでは。
- ・もう少し若年層に参加してもらおう（幅広い年齢層を対象にする）。
- ・防災士も訓練に参加した運営訓練（防災士も体験が必要）。
- ・他課の市職員をより巻き込む訓練も有意義と考える。
- ・実際に被災された地域等の状況を伝える映像の上映。

- 訓練全体について、ご意見ご感想がありましたら、ご記入ください。

- ・今回担当した役割以外のこともやってみたい。
- ・貴重な体験だった。
- ・市の関係者の方々が自治会の我々に対してかなり遠慮して物事を言っているように感じた。実災害時は遠慮はいらない。お互いに厳しい姿勢が必要。
- ・睡眠に関しては、夜眠れなくなると精神的にも辛い。体調管理には特にシビアに考えるべきだと感じた。
- ・今回は初めての試みのため、市の職員が主導でやっていただいたが、避難者が自発的に避難所運営に加わるようになればいいと思う。
- ・多くの方が体験するべき
- ・訓練なので1泊で帰れるという安心感があったが、実際はどうなるのか。
- ・避難所運営委員会の舵取りとても大事だと再認識した。
- ・避難所のルール決定は難しい。防災リーダーの重要性を感じた。
- ・避難所における防災士と地域とのつながり（役割）と動きを考えたい。
- ・定期的に開催し、いざという時に備えることが必要だと感じた。
- ・市の職員以外の方がリーダーシップを取って案内・指示が出せたなら良かった。
- ・このような訓練が市内各地で開催されるようになれば、地域の防災意識高揚につながるものと思う。
- ・今回の体験を地元防災会で会員にも話したい。