

やさしい日本語で防災訓練
～仲間とミニ合宿してみてもわかったこと～

道活 栗山こまよ

2025年6月20日

ウェビナー「やさしい日本語と防災・減災 ～自治体における実践事例とツール活用～」

イラスト:防災無料イラスト いちちひろゆき氏

自己紹介

宍粟市



・栗山こまよ 兵庫県宍粟市(しそうし)
(宍粟市人口 約33,000人 内外国人 約400人)

・宍粟市国際交流協会 理事、宍粟市防災会議委員
多文化共生マネージャー、防災士

・『入門・やさしい日本語』認定講師

「やさしい日本語」を広める講演、ワークショップなどで活躍中

・道活(任意団体)代表

<道活の直近の活動内容>

・宍粟市ゴミ分別表を「やさしい日本語」を含む4ヶ国語で作成

・令和4年度 兵庫自治学会研究発表大会にて特別賞受賞

・救命テキスト『「やさしい日本語」でつなぐ命 AEDを使った心肺蘇生法』を作成

「やさしい日本語」でつなぐ命
AEDを使った心肺蘇生法



医療監修: 小澤修一 (西記念ボートアクトリハビリテーション病院 院長)
「やさしい日本語」監修: 辻本桜子 (甲南大学 特任講師)
イラスト: 松浦瞳 (表表紙、裏表紙、 CPR時の人物のみ)
協力: 西はりま消防組合 太子消防署・太子町・太子日本語教室
作成: 栗山こまよ (道活 代表)

ミニ合宿の目的

- ・「多文化共生」と「やさしい日本語」の活用
- ・『入門・やさしい日本語』認定講師の仲間という様々な分野の専門家たちと1泊2日で、実際に避難所体験を行い、実践による気づきを得る



避難所体験の概要

宍粟市の廃校跡で避難所運営体験合宿を行った。

- ・ 内容：
 - 第1部 AED講習会**
 - 第2部 防災講演会**
 - 第3部 炊き出しを含む避難所体験**

AED講習会共催：鷹巣自治会

協力：宍粟消防署千種出張所、応急手当普及員、宍粟市危機管理課

参加人数：AED講習会 42名（自治会住民、外国人市民を含む）

避難所体験：23名（うち宿泊者20名、6歳児、高齢者含む）



避難所体験場所の概要

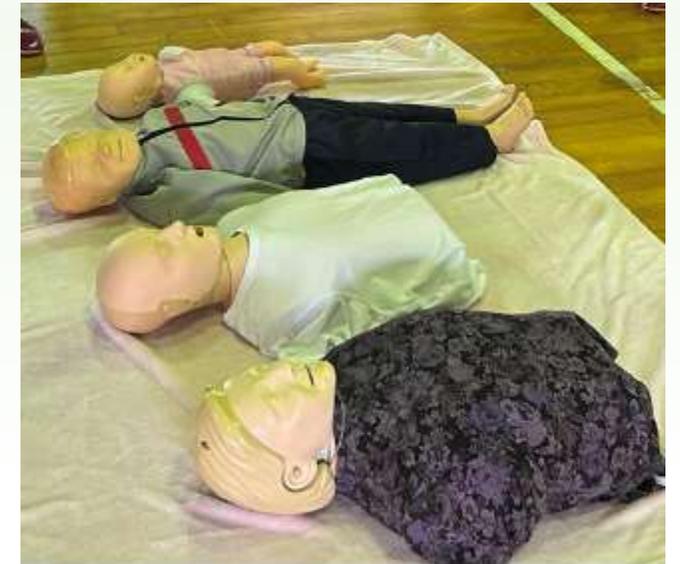
- ・ 実施日:2025年4月19日(土)、20日(日)
- ・ 場所:たかのす東小学校(兵庫県宍粟市千種町鷹巣519-2)
- ・ 鷹巣集落に商店なし



第1部 AED講習会

AED講習会の様子と気づき

- 多文化共生の視点での気づき：
 - 田舎の若者＝外国人市民 助ける人になってほしい！
 - 外国人市民の声：「日本人を助ける人になりたい」
 - 自国にもAEDはあるが、講習の受講経験なしやデザインが違うため戸惑うという声も
 - 子どもや女性も救うために、様々なダミー人形を用意
- 「やさしい日本語」の必要性を痛感した場面：
 - 「やさしい日本語」のテキストは外国人のみならず、日本人にとってもわかりやすく、見やすいと好評
 - ターゲットを絞らずに行うことが可能



テキストの中身より抜粋

「やさしい日本語」で つなぐ 命
AEDを 使った 心肺蘇生法

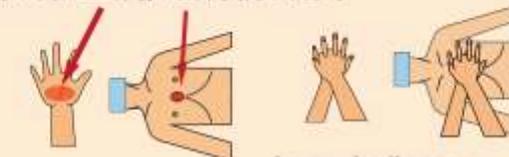


医療監修: 小澤修一 (西記念ポートアイランドリハビリテーション病院 院長)
「やさしい日本語」監修: 辻本桜子 (甲南大学 特任講師)
イラスト: 松浦瞳 *表紙, 裏表紙, CPR時の人物のみ
協力: 西はりま消防組合 太子消防署・太子町・太子日本語教室
作成: 栗山こまよ (道活 代表)

きょうこつ あいぼく
胸骨圧迫

⑥心臓(胸のまん中)を押します。
胸を押すときの注意

倒れている人の口と鼻にハンカチやタオルを置いてください。
手のひらのここで、胸のまん中を押してください。



押すときは、手を重ねてください。
上の手で、下の手をにぎってください。

うでは伸ばしてください。肩を見てください。



1, 2, 3, 4, 5, 6...

5cmくらい押ししてください。
胸を押したあと、同じ高さに戻るまで待ってください。
手は胸の上に置いたままです。

1分間に100回から120回押ししてください。
1〜2分でほかの人と代わってください。



人工呼吸をするときは、11ページを見てください。



道活HP
テキスト詳細

出典:『「やさしい日本語」でつなぐ命 AEDを使った心肺蘇生法』道活 (2024)

第2部 防災講演会

防災講演会での学び

- **阪神淡路大震災の被災体験共有**（フリーランス日本語教師：名谷有子氏）
 - 当時の様子、教訓、平時からの備えについて
 - 被災時の寝室や家のようす
 - ポリタンクを買いに行った話など



防災講演会での学び

- **家庭でできる防災・減災対策**(大阪教育大学 特任講師・防災士 辻本桜子氏)
 - 寝室のレイアウトから危険性を考えるWS
 - 『新ひょうご防災アクション』(ひょうご安全の日推進県民会議事務局)を使った実践行動の確認



防災講演会での学び

- **防災かるたのWS** (多文化子育ての会Coconico 代表:井上くみ子氏)
 - 防災かるたの絵柄から読み札を考えるWS
 - 外国人も日本人も共に楽しみながら防災を学べる工夫の重要性
 - 言葉の壁を超えて、共通のテーマ(防災)について考えるきっかけ



水谷浩子
『やさしいにほんご
ぼうさいカルタ』
白泉社

第3部 避難所体験

避難所体験の 校舎のようす



避難所体験



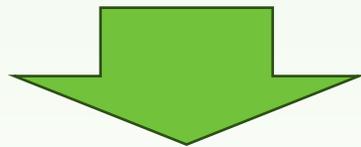
工夫した点:

- ・廃校跡に泊まることによって避難所の模擬体験型とした
- ・体験場所の近くに商店はなく、困っても物の入手できない状況とした
- ・携帯電波が契約会社によっては悪くアナログ対応となる
- ・炊き出し材料は、参加者が家にあるものを持ち寄り、現実的な設定とした
- ・食物アレルギーや文化的配慮を考慮し、炊き出し表示をした

避難所における「多文化共生」と「やさしい日本語」の重要性

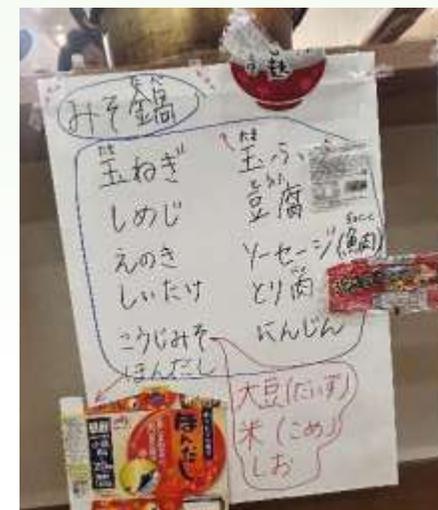
災害時における情報弱者・コミュニケーション弱者の発生リスク

- ・外国人市民の増加と、災害時における特有の困難(言語、文化、制度理解)
- ・親とはぐれた子どもや正常な判断ができない状態の大人



- ・「やさしい日本語」(相手に配慮した分かりやすい日本語)の活用
- ・誰もが情報を理解し、適切に行動できることで「不安軽減、パニック防止、共助促進」につながる

避難所体験 炊き出しなど



避難所体験からの気づき



運営体制 -ルール周知とリーダーシップ

ルールの初期周知:

- ・周知タイミングの重要性(作業開始前、全員が集まる機会に)
- ・物品の場所なども周知が必要

リーダーシップと役割:

- ・リーダーは、炊き出しなら献立毎や係毎に必要
- ・役割のビブス表示:ルビ(漢字にふりがな)や、ピクトグラム併用
- ・役割はビブスを見てわかるようにしていると人手の奪い合いを防げる



ルール設定と周知 – トラブル回避と「やさしい日本語」

設定すべきルール例(禁止事項、生活ルール、音量配慮)

日本人同士でも文化的背景の違いから生じる誤解やトラブルの可能性

ルール周知:

- ・「やさしい日本語」での掲示を基本とし、必要に応じて多言語翻訳を付記
- ・イラストやピクトグラムを活用で、言語の壁を超えた理解を促進
- ・日本人だから「わかる」「常識」ではない
- ・ご当地ルールも書き出し伝える

情報伝達と掲示物① - 情報提供

入口の避難所案内:

- 「避難所」を日本語のみでなく多言語表記で行う。
外国人が避難所にいることを日本人に察してもらう。
外国人にも配慮していると外国人に伝える効果あり。
- 指差し会話シート: 外国人、難聴者、失語症の方に
- 情報の種類別色分け: 直感的な理解を助ける



一般社団法人 自治体国際化協会

☎
メッセージ番号: 0102 注意事項: 消灯 10 時

日本語

避難所

やさしい日本語

にげる ところ

英語 (English)

Evacuation center

中国語 (繁体字)

避难所

ベトナム語 (Tiếng Việt)

Nơi lánh nạn

通称先 住所 電話 FAX

3. 被災外国人用 | 表面

緊急 中国語 (繁体字) 英語 韓国語 日本語

<p>① 食べられないものがあひます</p> <p> I cannot eat certain foods. 特定の食品を食べることができません。 特定の食品を食べることができません。 特定の食品を食べることができません。 特定の食品を食べることができません。 特定の食品を食べることができません。</p>	<p>② 悪い病を持っている病気があひます</p> <p> I have a chronic illness. 慢性疾患を持っています。 慢性疾患を持っています。 慢性疾患を持っています。 慢性疾患を持っています。 慢性疾患を持っています。</p>
<p>③ 妊娠しています</p> <p> I am pregnant. 妊娠しています。 妊娠しています。 妊娠しています。 妊娠しています。</p>	<p>④ 障がいがあります</p> <p> I have a disability. 障害があります。 障害があります。 障害があります。 障害があります。 障害があります。</p>
<p>⑤ 体の調子が悪いです</p> <p> I am not well. 体調が悪いです。 体調が悪いです。 体調が悪いです。 体調が悪いです。 体調が悪いです。</p>	<p>⑥ お風呂をしたいと思います</p> <p> I would like to take a bath. お風呂に入りたいです。 お風呂に入りたいです。 お風呂に入りたいです。 お風呂に入りたいです。 お風呂に入りたいです。</p>
<p>⑦ 喉乾をしたいと思います</p> <p> I would like to breathe hot water for a short time. 喉乾をしたいと思います。 喉乾をしたいと思います。 喉乾をしたいと思います。 喉乾をしたいと思います。 喉乾をしたいと思います。</p>	<p>⑧ 悪い寝 寝るを 寝たいです</p> <p> I would like to use a private room for a short time. 悪い寝 寝るを 寝たいです。 悪い寝 寝るを 寝たいです。 悪い寝 寝るを 寝たいです。 悪い寝 寝るを 寝たいです。 悪い寝 寝るを 寝たいです。</p>
<p>⑨ ペットを連れて来たいです</p> <p> I would like to bring my pet. ペットを連れて来たいです。 ペットを連れて来たいです。 ペットを連れて来たいです。 ペットを連れて来たいです。 ペットを連れて来たいです。</p>	<p>⑩ Wi-Fi を使いたいです</p> <p> I would like to use Wi-Fi. Wi-Fi を使いたいです。 Wi-Fi を使いたいです。 Wi-Fi を使いたいです。 Wi-Fi を使いたいです。 Wi-Fi を使いたいです。</p>
<p>⑪ 携帯電話を充電したいです</p> <p> I would like to charge my mobile phone. 携帯電話を充電したいです。 携帯電話を充電したいです。 携帯電話を充電したいです。 携帯電話を充電したいです。 携帯電話を充電したいです。</p>	<p>⑫ 家族に連絡したいです</p> <p> I would like to contact my family. 家族に連絡したいです。 家族に連絡したいです。 家族に連絡したいです。 家族に連絡したいです。 家族に連絡したいです。</p>

0102-0102-0102 | 0102-0102-0102

出典:災害時多言語表示シート
<https://dis.clair.or.jp/open-data/dis-sheet/instruct/1/17>

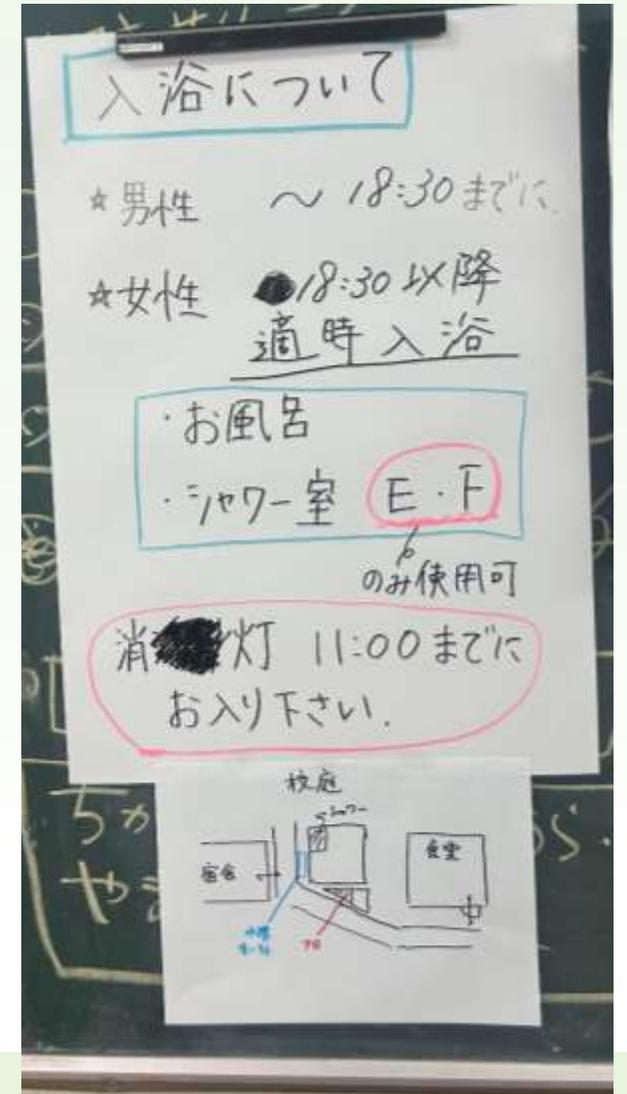
出典:『多言語指さしボード』
https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/yubisashi.html?fbclid=IwY2xjawKNZapleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFaNFBGWWhJodlA5a2d1RnZaAR6K2P94JcVx547Pf6RAgpSnwLWRRBFN4m-voCap_qg3Mk_wM3cjOgBl3qcJ7Q_aem_1XCgZrv7U3UFn4dlgQpntQ

情報伝達と掲示物② - 「やさしい日本語」 を基本とした情報提供

実際にやってみて… …

「やさしい日本語」を意識することを忘れてしまう！

- ・チェック係やチェック表があるとよい
- ・AI翻訳の活用もあり



「やさしい日本語」の具体的なポイント

「はさみの法則」:
✂ **は**っきりと言う
✂ **さ**いごまで言う
✂ **み**じかく言う

- ・ 漢字にはふりがな
- ・ 漢語は和語に
- ・ 外来語は分かりやすく言い換えるか、注釈を！





「やさしい日本語」にチャレンジ①

はさみの法則：
✂ はっきりと言う
✂ さいごまで言う
✂ みじかく言う

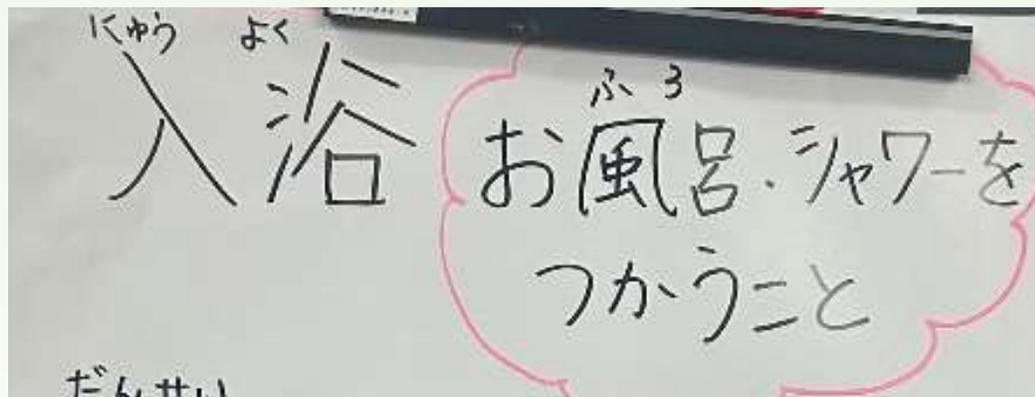
入浴



「やさしい日本語」にチャレンジ①

はさみの法則：
✂ はっきりと言う
✂ さいごまで言う
✂ みじかく言う

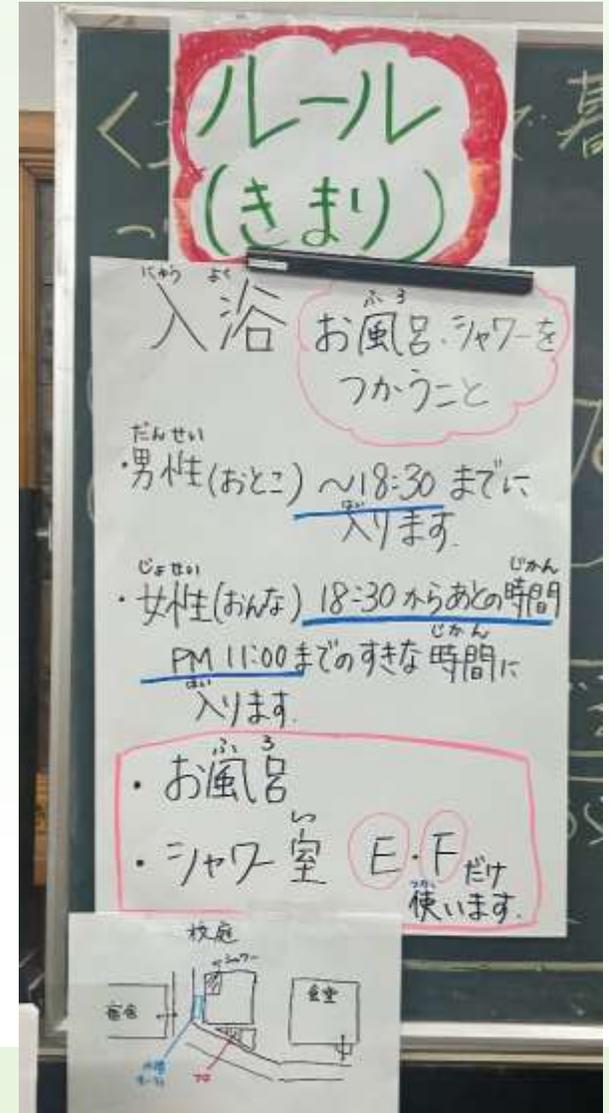
入浴



ふろ
お風呂・シャワーをつかうこと

情報伝達と掲示物③ - 効果的な対応

- ・多言語対応の必要性和限界:全ての言語に対応するのは困難。
- ・「やさしい日本語」を共通語に
- ・掲示物作成ツール:付箋、はさみ、マスキングテープ(修正や追加が容易)



情報伝達と掲示物④ - 具体例

部屋割り:

- 表示は漢字だけでなく、ふりがな+「やさしい日本語」
- 性別、家族、隔離スペース、国籍など何で分けるのか



ゴミ分別:

- 文字(「やさしい日本語」) + (必要なら主要言語での単語表記) + イラスト
- 文化的な違い(例:食用油の処理)は特に丁寧に説明
- 市外避難者も考慮(日本人でも市外からの避難者はごみ分別ルールが異なる)
- 災害時のみのゴミ分別ルールが生じる可能性もあり(生ごみ、汚物など)

炊き出し運営 - 食物アレルギーと食文化への配慮と情報提供

運営体制とプロセス:

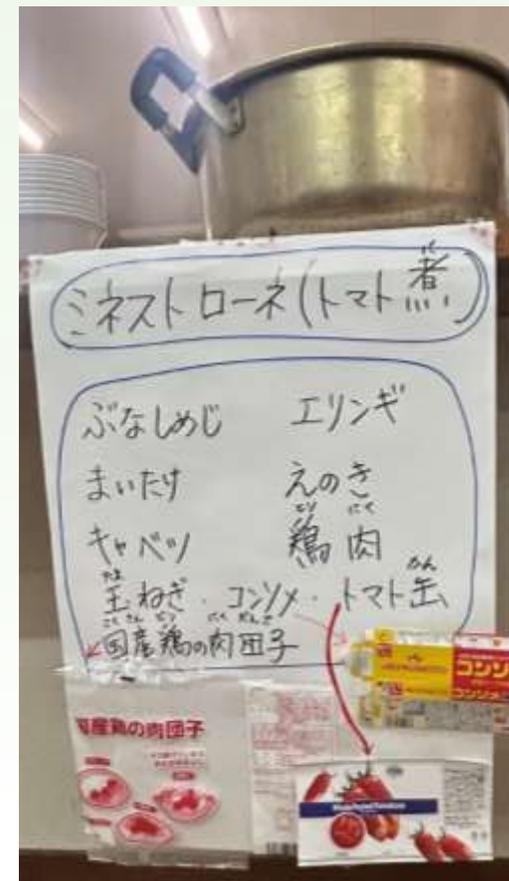
- ・多様な食文化を持つ参加者がいる可能性を念頭に(食物アレルギー、宗教上の禁忌、菜食主義など)
- ・献立決定時に意見を聞く機会を設け、場合によっては食材を配布
- ・衛生管理: エプロン、三角巾、マスク、手袋は避難時に持参していない可能性あり



炊き出し運営 - 食物アレルギーと食文化への 配慮と情報提供

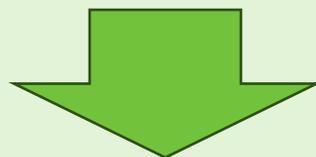
食材情報表示:

- ・「LFA食物アレルギーと共に生きる会」冊子を参考に食材表示の掲示物を作成
- ・パッケージの現物展示→文字で確かめなくてもデザインから判断できるメリットは外国人にも有効
- ・調味料の展示→アレルギー源となりうる為、展示を徹底。



炊き出し運営 - 食物アレルギーと食文化への配慮と情報提供

【課題】パッケージを捨ててしまう！調味料を展示しても片づけてしまう！



【解決策】

- ・ごみ捨て場に使用済みパッケージを入れる場所を作っておく
- ・調味料の展示付近に展示をしている旨を書いたり、調味料を専用の箱に入れておく





「やさしい日本語」にチャレンジ②

はさみの法則：
✂️はっきりと言う
✂️さいごまで言う
✂️みじかく言う

アレルギーのある方は、
ご注意ください。



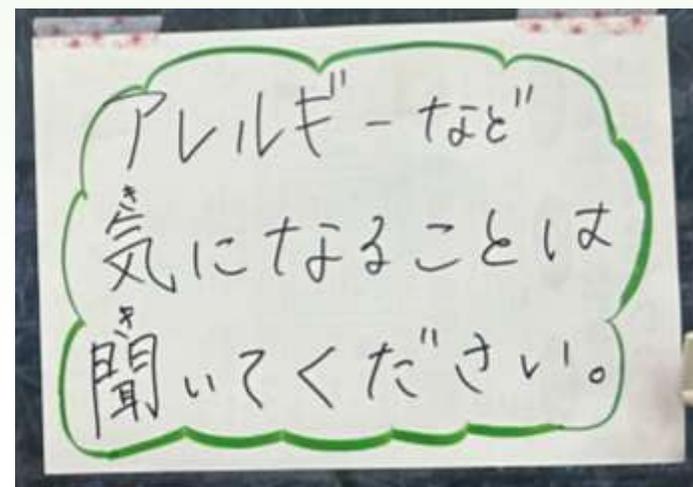
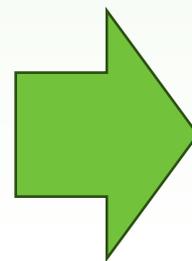


「やさしい日本語」にチャレンジ②

はさみの法則：
✂ はっきりと言う
✂ さいごまで言う
✂ みじかく言う

アレルギーのある方は、ご注意ください。

お声がけください。



「LFA食物アレルギーと共に生きる会」冊子



※このページは、炊出しの担当の方へ お願いする際にお見せください。

炊き出しについて

ご協力をお願いします

- 使った食材を **全部** 取り出してください(調味料も含む)
- 食品の空き容器を再利用しないでください
- 子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください

子どもも大人もアレルギーの人が暮らしています。
特に多いのが **卵・小麦・乳**、
えび・かに・そば・落花生・くるみ
アレルギーが出やすい食べ物です。
アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。
症状は人によって異なります。
ごく微量であっても強い反応が起ってしまうこともあります。
常に中身を確認すれば食べられることもあります。
本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

⚠ これを使うとあぶない ⚠

- 使い捨て容器を丁寧に洗っても油膜や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 調理器具は食器類のものを使い、毎回洗剤で洗ってください。
- おにぎりを作る際、違う種付けを同じ調理器具や手袋でにぎらないでください。

炊き出しの際は、アレルギーの表示ラベルを必ず確認してください。

① 使用した食材や調味料は **全て** 箱に書き出してください
② 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと取り出してください
③ ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置いてください

● 自分の目で、食べられるかどうか判断できます
● 炊き出し中の手を止めて確認してもらわずに済むので、炊き出し作業もスムーズになります

それでも食べられないこともあります。
重症のアレルギーの場合、炊き出しではどうしても食べられないこともあります。
そのときは、調味料を入れる前にひと声かけていただいたり、食材を分けてもらえたりできませんか。お目で確認することで、食べられます。

よろしくお願ひいたします



出典:『アレルギーっこママが考えた防災ハンドブック』,LFA食物アレルギーと共に生きる会,2019
https://lfajp.com/src/77974460/update20240417_bosai_p28_20240521234347966.pdf?v=1716302740987

多様な避難者への配慮② - 情報弱者・災害弱者を作らないために

・聴覚障がい者:

- ・筆談、掲示、指差しボードに加え、「ゆっくり話す」「口元を見せる」などの協力を「やさしい日本語」で。
- ・障がいを公表することによって女性が危険な目にあう可能性も考慮し慎重に。

・配給等での個別支援:

- ・「できません」と言いやすい雰囲気。足が弱い人の代わりに並ぶことや取りに行くことも支援のうち。

・外国人支援:

- ・防災訓練参加歴があっても、避難所へ行ったことがないので、実際の災害時には対応が難しい可能性あり。
- ・自国災害との違い(地震、津波等)に関する情報を事前に学ぶ機会が必要。

多様な避難者への配慮③ - 「多様な共助」



「お客様」にしない:

- ・子ども、障がいのある人、高齢者、外国人も役割を伝え、できる範囲で協力をお願いします。
- ・「何も手伝いをしないのは居心地が悪い」という声も高齢者からあり。
- ・特技リストを作成しておくこと、手伝いを頼みやすい。

←自主的に箸を並べる子ども

平時からの備え - 「多文化共生」の地域づくりが 防災の第一歩

- ・日常的な交流イベント、日本語教室、文化紹介などを通じた相互理解
- ・「やさしい日本語」を平時から意識して使う練習の場を設ける
- ・食物アレルギーや文化的配慮は平時のイベントでも行う
- ・外国人市民の日本語力向上も防災活動！

外国人市民も含む、多様な住民同士の顔の見える関係づくりが「共助」につながる！

ご清聴ありがとうございました



参考文献等

道活(2024)『「やさしい日本語」でつなぐ命 AEDを使った心肺蘇生法』



道活HP

LFA食物アレルギーと共に生きる会(2019)『アレルギーっこママが考えた防災ハンドブック』



防災ハンドブック



英語版

水谷浩子『やさしいにほんごでぼうさいかるた』白泉社



防災かるた

参考文献等

ひょうご安全の日推進県民会議事務局(平成29年1月)『新ひょうご防災アクション— さあ、防災アクションを実践しよう!—』,ひょうご安全の日推進県民会議事務局HP
<https://19950117hyogo.jp/kyouka/action.html>

自治体国際化協会『災害時多言語表示シート』,一般社団法人 自治体国際化協会HP
<https://dis.clair.or.jp/open-data/dis-sheet/instruct/1/17>

自治体国際化協会『多言語指さしボード』,一般社団法人 自治体国際化協会HP
https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/yubisashi.html?fbclid=IwY2xjawKNZapleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFaNFBGWHJodlA5a2d1RnZaAR6K2P94JcVx547Pf6RAgpSnwLWRRBFN4m-voCap_qg3Mk_wM3cjOgBl3qcJ7Q_aem_1XCgZrv7U3UFn4dlgQpntQ