

今すぐ

てきまの
わがやの
ぼうさい

いしがわ
あきひろ

目次

はじめに (ぼく)(母)	2
調査方法	2
第一章 図書館から学ぶ	
第一節 防災の基礎知識	3
第二節 災害について学べる絵本	7
第三節 今すぐやろう！リスト作成	8
第二章 家でできる防災	
第一節 0・1・2 次の備え	10
日頃の備蓄・ストック品	14
第二節 家でできる防災を実践した感想	16
第三節 こどもの防災	17
第三章 外でできる防災	
第一節 マイマップ作りと防災散歩	19
第二節 公衆電話の場所・災害用伝言ダイヤルの体験	20
第三節 防災イベントについて	22
第四節 2018 年台風第 21 号 (2018/9/4) 体験談	24
おわりに (ぼく)(母)	25
参考文献	26
補足資料	29

はじめに(ぼく)

しぼくがはじめてさんかしたしぼうさいのイベントでは、
こう水についておしえてもらいました。しぼうさいというと、
じしんかなと思っていました。なぜなら学校のひなくん
れんはじしんと言っていたからで、おともさいがいはいはじしん
だけじゃなくて、こう水、つなみかじどしゃくずれ、などが
あるとおしえてもらいました。もっとしるべしてみたいなと
思いました。

はじめに(母)

子どもが生まれてから、防災意識はそれ以前と比べて徐々に高まりました。特に乳幼児期には、ミルクやおむつなどその時期ならではの必需品が多く、環境の整ったショッピングモールにおでかけするだけでも大変です。非常時に大荷物を持って、一人で安全に歩けない子どもを抱えて逃げ出し、物資が不足し衛生も十分とは言えない避難先で乳幼児と生活できるのだろうかと思然とした不安が大きくなりました。

その乳幼児期は過ぎ、少し気持ちが軽くなった今ですが、やはり日本に住む限り災害は避けられません。私自身一度しっかり学びたいと思い、また息子にも少しずつ伝えていきたいと思い始めました。この長い夏休みを機に、息子と一緒に防災について学び、具体的な実践に取り組みました。

調査方法

- ①図書館の本で、災害、防災についての基礎を学ぶ。小学二年生の息子も理解しやすい絵本、楽しめるクイズも参考にしました。
- ②防災士さん主催のイベントに参加し、ハザードマップやマイタイムラインなど、私たち親子だけでは取り組みづらい本格的なことも教えていただきました。
- ③本を読んで、やることリスト作成し、親子で取り組めそうなことを実践しました。

第一章 図書館から学ぶ

第一節 防災の基礎知識

今回防災について学ぶにあたって、まずは基礎知識を学び、言葉の定義を確認しました。

□ 災害

災害とは「暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象または大規模な火事もしくは爆発その他の及ぼす被害の程度においてこれらに類する法令で定める原因により生ずる被害をいう。(災害対策基本法第二条)」と、定義されています。

□ 防災

防災とは「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ災害の復旧を図ることをいう。(災害対策基本法第二条)」と、定義されています。加えて災害が発生した場合に被害を最小限に抑える「減災」と、災害によって被害を受けたものを元の状態に戻す「復旧」も防災の定義に含まれています。

□ 自助・共助・公助

災害対策には、「自助(個人)」「共助(地域)」「公助(行政)」の3つの役割があります。災害の被害を最小限に抑えるために、このそれぞれが災害対応力を高め、連携することが大切です。

自助とは家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難したりするなど、自分自身を守ることです。

共助とは地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うことです。

公助とは役場や消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助活動や支援物資の提供などの公的支援のことです。

□ ハザードマップ

ハザードマップとは災害時の被害を最小限に食い止めることを目的として、被害が予想される区域や避難場所、避難経路などの各情報を誰が見てもわかりやすいように地図上に表わしたものです。災害時に速やかに避難できるよう、事前にその内容をよく確認しておきましょう。

「洪水・内水・高潮・津波・土砂災害・火山・地震・ため池」など、災害の種類ごとに作成されています。自然災害の中でも特に水害に関しては予報であらかじめ発生がわかるため、きちんと対策を行なっていれば被害を最小限に抑えることが出来ます。(内水とはマンホールなど下水道の水が溢れること、洪水とは河川の水が溢れること)

このマップは①各自治体の窓口②各自治体の HP③国土交通省のハザードマップポータルサイトで入手することが出来ます。

□ **マイタイムライン**

マイタイムラインとはいざというときに慌てることが無いよう、避難に備えた行動(防災行動計画)を一人一人があらかじめ考えておくものです。作成時には水害ハザードマップで自宅のリスクを知り、どのような避難行動が必要か、またどのタイミングでどこへ避難するのかを家族でよく話し合っ決めてみましょう。

□ 「命を守る行動」をとる、とは

①頭部を守る②呼吸を確保する③体温を保持する、の3つです。災害発生直後はこの3つの行動を取り、自分で自分の命を守ることがとても重要です。それをした上で、二次災害から命を守るためにも、避難が重要となります。

□ **避難**

避難とは、災害から生命や財産を守るために、安全な場所へ移動することです。避難が必要になった場合には、自治体から避難に関する指示が出ます。

避難とは文字通り“難”を“避”けることです。安全な場所にいる場合は、避難する必要はありません。また避難先は避難場所や避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅、近隣の高い建物等への移動、自宅内の安全な場所への移動などが考えられます。

□ **警戒レベル**

災害警戒レベルとは、住民が取るべき行動を直感的に理解しやすくするために設けられたもので、5段階に分かれています。警戒レベルは、自治体や気象庁から発表される防災情報を用いて判断されています。

警戒レベル1では心構えを高める、警戒レベル2では自分の避難行動を確認する段階。警戒レベル3では避難に時間を要する方とその支援者が避難する段階。警戒レベル4では全員が避難先へ避難をする段階。警戒レベル5は警報などが出ていて、すでに災害が発生しており、移動するとかえって危険な段階です。

※令和元年度から避難勧告と避難指示という表現がされていましたが、令和3年度5月に改正され「避難勧告」は廃止されました。

理由は、「避難のタイミングが2つあるようでわかりづらく、避難行動を起こしづらい」「勧告と指示の違いがわかりづらく、区別に意味がない」「2段階あると『避難勧告』では避難しなくていいと誤解され、指示待ちに繋がる恐れがある」とのことです。

- 「避難場所」と「避難所」の違いについて
たった1文字しか違いはありませんが、その役割や目的はまったく違います。
「避難場所」とは緊急時にその危険から逃れるための一時的な避難場所として安全性等の一定の基準を満たす施設や場所のことをさします。たとえば火災なら大きな公園、津波なら高台など、災害の種類によって異なっています。
「避難所」とは災害が発生してからその危険が無くなるまでの一定期間、住民等を滞在させるための施設をさします。公民館や学校の体育館など屋内の施設が指定されています。

- 在宅避難
在宅避難とは災害が起きた時に、自宅で身の安全が確保され引き続き住める場合には、自宅で避難生活を送ることです。避難所生活は心身共に負担が大きく、昨今は感染症拡大のリスクも高まることから、「在宅避難」が注目されています。
日頃から自宅での避難生活ができるよう環境を整えておくことが大切です。まずは家が倒壊しておらず家の中も安全であることが大前提です。耐震性能がある家、家具等を固定するなどの準備が必要です。そしてライフラインが途絶えても生活できる準備、食料や日用品を多めに備えておくことが大切です。

- 防災備蓄
防災備蓄とは、災害時に電気、ガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて日頃から食料や日用品を準備しておくことです。また自宅が被災した場合には、安全な場所に避難して生活を送る必要があります。
避難所での生活に必要なものをいざというときに素早く持ち出せるよう、事前に備えておくことが大切です。各家庭の環境や家族構成、気候、その地域の特性に合わせて、必要なものを準備します。

- ローリングストック法
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、食べた分を買い足し、常に一定量の食材を備蓄する方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。この方法では、普段食べ慣れているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることが出来ます。
ポイントは、古いものから消費すること、消費した分は必ず補充することです。コロナ感染症の陽性者や濃厚接触者になった際、長期間自宅待機になるため、そういった場合にも大いに役立ちます。

□ 0次・1次・2次の備え

0次の備えとは、防災ポーチとも呼ばれる毎日の持ち歩き用防災グッズです。外出先での被災に備えて持ち歩き、被災場所から避難所や自宅へ安全に移動でき、仮に身動きが取れなかった場合にも数時間その場で過ごせる備えを準備します。

1次の備えとは、非常用持ち出し袋と呼ばれるものです。避難時にすぐに持ち出して逃げられるコンパクトな必要最低限の備え。1日程度をしのげる内容が目安です。

2次の備えとは、避難した後で少し余裕が出てから安全を確認して家に戻り、避難所に持ち出したり、自宅で避難生活を送る上で必要なものの備えです。できれば一週間分が目安です。

第二節 災害について学べる絵本

自然災害について、小学校低学年の息子には一般書はまだまだ内容が難しく、かといって私が口頭で伝えきることもできません。そこで絵本から、自然災害や防災について学ぶことにしました。地震前に準備しておくこと、災害発生時はどんな様子なのか、災害後取るべき行動や心のケアなど、様々な切り口で書かれた絵本に出会うことが出来ました。

○ 「じしんのえほん こんなときどうするの？」

地震を題材にした物語の絵本なので、子どもにもわかりやすく読みやすかったです。絵本を通して、自分ならどうする？こういう時はどうする？と話すツールになりました。

○ 「地震の夜にできること。」

震災後の不安な心に寄り添うための絵本です。今の息子が読んでも実感はわかかなかったようですが、実際に被災した際には親子にとって大変心の支えになる一冊だと感じました。

○ 「にげましょう 特別版」

シンプルな絵と言葉ですが、くりかえされる「にげましょう」という言葉がずしんと胸に響く内容でした。いざとなると、自分だけは大丈夫、自分だけ逃げていいの？と様々な考えが巡ってしまいますが「にげましょう」の一言を必ず思い出せると思います。

○ 「地震がおきたら」

現役消防士さん原案の、丁寧で具体的な内容でした。地震発生、避難、避難所に場面が移り変わり母親と子どもたちとの会話形式で、子どもにもわかりやすかったです。

○ 「かじ どうするの？」

火事を題材にした絵本は少なく、今回借りることが出来た唯一の本です。火は便利な道具でありむやみに怖がるものではありません。「正しく恐れる」ことを伝える一冊でした。

○ 「親子でかんがえよう！防災クイズずかん」

クイズや迷路、わかりやすい文章で、一人で楽しみながらどんどん読み進めていました。

○ 「どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル水害」

クイズは楽しみながら知識が増えていくので、どんどん読んで欲しいです。気象予報士・防災士の木原実さん監修で、事実に基づいた信頼できる内容でした。

○ 「どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル避難生活」

今回「水害編」「避難生活編」を読みましたが、「地震編」もあるようです。小学生にとってほどよい難易度で楽しく読めています。登場人物も小学生で親しみやすい内容です。

○ 「おまもりリュック」

子ども用の避難リュックを今すぐ作りたくなる、いい意味で避難リュックのハードルを下げてくれる一冊です。わが家もさっそく作りました。

○ 「あっ！じしん」

地震時の家族の様子を描いた物語、というだけではなく、地球の構造(地殻・マントル・核)や、地震発生の仕組み(プレートの動き)など本格的なことまで描かれており驚きました。

第三節 今すぐやろう！！リスト

本に書いてあることを、リストアップしました。できることから実践していきます。

■家・家具

玄関

- 玄関の扉前にものを置かない
- 玄関に出ているものをすべて下駄箱へ入れる(靴、傘、遊具)
- 地震で鍵が行方不明にならないよう、固定した棚へ入れる
- 下駄箱にスペースをあけて、持ち出し用リュックを置く
- 廊下・玄関(避難経路)をすっきりと片付け、避難経路をふさがないようにする。

キッチン

- 冷凍庫・製氷機は満タンにする。隙間があれば、水を入れたペットボトルを入れる
- 冷蔵庫内は軽いものは上段、重いものは下段へ収納。重心を下にすると倒れにくい
- 冷蔵庫内は日頃から整理整頓し、物の定位置を決める。停電時に無駄な開閉を防げる
- 住宅用火災警報器をつける
- 食器棚などの扉が開かない対策、もし開いても中のものが飛び出さない対策をする

寝室

- 枕元ポーチ(ライト・靴下・靴かスリッパ・手袋・メガネ)を準備する
- 寝室は安全な場所にする(できるだけ家具・装飾品は置かない)
- 寝床の頭上には、落下の危険があるものを置かない
- 就寝時にカーテンを閉める

リビング・その他

- 棚の耐震対策をする(L字型金具、耐震マット、上部と天井に箱を詰める、突っ張り棒)
- 家具は万が一倒れても、出入口をふさがない配置にする
- 軽いものは棚の上段へ、重いものは下段へ収納する。棚板に滑り止めシートを敷く
- テレビ・電子レンジなど、重くて動きそうな家電には耐震ジェルマットを敷く
- 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 感震ブレーカーを設置する
- 全壊や半壊など、家の損壊の危険がある場合、地震保険を検討する
- 使っていないコンセントは抜く
- ガスメーターの設置場所とガスの復旧方法を確認する
- 蓄光テープを貼り付ける(ドアノブ、階段、避難経路、懐中電灯など)
- トイレ、寝室、洗面所に懐中電灯を置く
- 不要な家具は処分する
- 一本のコードでぶら下げるタイプの照明器具は、鎖や金具で三か所以上固定する。
- 防災加工のカーテンを取り付ける。できれば床に接する長さが良い

■モノ

- 防災ポーチ(大人用・子ども用)をつくる
- 食料・飲料水を一週間分備蓄する
- 空き容器に水をためて、ふろの残り湯を取っておく
- 家に必要なものを揃える
- 持ち出し袋を1人一つずつ、取り出しやすい場所に準備する
- 財布に現金を入れる(10円玉は10枚)
- 防災食を作って食べる
- カセットコンロのチェックをする(コンロの寿命は10年、ボンベは7年)
- 懐中電灯・ラジオなど電池系の防災グッズの確認をする
- できれば単三電池で動くものを揃える(購入時に意識する)
- マイタイムラインを作成する
- マイマップを作成する

■家の外・地域

- 自分の住む地域にどんな危険があるか知る
- 自分の家がある場所の地形を知る
- 自宅の周りを散歩して、近くの施設や公園の場所を知る
- 緊急時の避難場所を確認する
- 避難経路を歩いてみる(朝、夜、雨、様々な状況で)
- 避難リュックを背負って、一時避難場所まで歩く
- 家から一番近い公衆電話の場所を確認する。公衆電話を使ってみる

■知識・情報

- 災害時に便利なアプリを入れておく
- 家族との連絡方法と集合場所を決める
- 災害用伝言サービス(171)を体験する
- 外出先で被災した時の行動を想定する
- 初期消火の方法と消火器の設置場所を知る
- 必要なものを備えるために、避難所で起こることを具体的にイメージする
- 新聞紙工作をして遊ぶ
- ハザードマップを確認する
- 懐中電灯生活・水なし生活を経験してみる(停電・断水)
- 身を守るポーズをしてみる(ダンゴムシポーズ、ランドセルで頭を守るポーズ)
- 防災施設を訪れる
- 家族・親戚と災害、防災について話す

第二章 家でできる防災

第一節 0・1・2 次の備え

「人と未来防災センター」のリストを参考にしました。

■0 次の備え(毎日持ち歩く“防災ポーチ”)

外出先から自宅や避難所までをしのぐための、最低限のもの。毎日持ち歩くことを前提とし、軽量でコンパクト、毎日持ち歩いていても苦ではないものを自分なりに考えます。

作成のポイントは、①入れ物を決めて容量の上限を決めること②普段持ち歩かないが非常時には必要になるものを入れる、という二点です。大きくて重たいものは長続きしません。リストから自分なりに必要なものをよく考え、厳選しました。

- 飲食物
飲料水、非常食(チョコ、飴、栄養補助食品等)
- 情報関連
モバイルバッテリー、筆記用具、メモ、イヤホン、家族の写真
※携帯の中に、ラジオ、防災情報アプリ、ハザードマップを入れておく
- 救急・衛生用品
絆創膏、常備薬、目薬、マスク、防災トイレ、ウエットティッシュ、カイロ、除菌ジェル、生理用品、ヘアゴム、安全ピン
- 万能アイテム
大判ハンカチ(手ぬぐい、風呂敷)、持ち手つきビニール袋、はさみ、ホイッスル、流せるティッシュ、携帯用ライト、雨具、カラビナ
- 貴重品
現金(10円硬貨必須)、身分証明書、健康保険証、母子手帳、緊急連絡先メモ
※防災カード(あきる野市作成のものを使用。各自治体や企業も発行しています)

■0 次の備えを実際に作りました

0 次のポーチという言葉を知ってすぐに作ってみました。ほぼ家にあるもので揃うので思い立ったらすぐに作ることが出来ました。いつ何が起こるかわからないので、毎日0次ポーチ(=安心)を持ち歩きたいと思います。(B6サイズ、297g)

このポーチに入っているものは災害時だけではなく、日頃も役立つものが多いです。荷物が増えた時にビニール袋、ハサミやゴムも何かと出番があります。全く使わないものを毎日持ち歩くと、そのうち持ち歩くのをやめてしまいそうですが、実際に時々役立っているため「持っていてよかった」と思うことが、継続に繋がっていると感じます。

■ 1 次の備え(非常用持ち出し袋 ※両手が空くようリュック推奨)

災害時にさっと持ち出して逃げられるコンパクトな必要最低限の備え。走れる重さ。家を出る直前に最後の荷物や貴重品を投げ込めるためのスペースを空けておくと良い。

○ 身につけるもの・服装

長袖長ズボン、上着、軍手、靴(×長靴厳禁)、マスク、ストール、レインウェア(上下タイプ)←手足首にゴムが入っていなければ、輪ゴムをつける、ヘルメット、ヘアゴム、帽子、ヘッドライト、傘(浸水時は杖替わり)、ノーメイク避難用リュック(中身は1次の備えリストを参照)、ミニショルダーバッグ(0次の備え)

○ 1 次の備え準備品の考え方(防災士高荷智也「そなえるTV」参照)

【1】緊急避難用品命を守るための道具

- ①体の一部(メガネ・コンタクト・補聴器・杖・薬・お薬手帳・乳幼児・ペット用品)
- ②身の安全確保(レインウェア上下・ヘルメット・軍手・ライト・笛・マスク)
- ③手当と衛生(三角巾、傷パッド、絆創膏、消毒液、常備薬)
- ④情報収集(ハザードマップ、ラジオ、充電器、充電ケーブル、電池、ペンとメモ)
- ⑤着替え(タオル、肌着一式)
- ⑥暑さ寒さ対策(カイロ、上着、うちわ、扇子、熱中症対策の飴、冷涼タオル)

【2】避難生活用品避難所で生活するための道具

- ⑦衛生管理(生理用品、各種ウェットティッシュ、歯磨き関連、髪衛生関連、消毒)
- ⑧トイレ(携帯トイレ大小、非常用トイレ、目隠し用品、トイレトペーパー、処理袋)
- ⑨寝具・プライバシー確保(シート、寝袋、エアマット、アイマスク、耳栓、バンダナ)
- ⑩生活用品・日用品(袋各種、ランタン、スリッパ、ペン、裁縫道具、文具、娯楽)
- ⑪飲料水食料品(水、給水バッグ、栄養補助食品)
- ⑫現金貴重品(連絡先メモ、免許保険証コピー、現金(小銭と千円札)、家族写真)

■1 次の備え(大人用)を実際に作りました

・必要なものを厳選する作業は思った以上に大変でした。避難所まで歩けないほど重くなってはいけないので、優先順位をよく考え、入れるものを決めていきました。色んな防災士さんの意見を調べて、できるだけ多用途に使えるものを選びました。その際、使い方も頭に入れて実際に使えるようにしておかなくては全く意味がないと感じました。

・「重く感じない入れ方」を参考に、下に軽いもの、上に重いものを入れました。肩ひもも体形に合った長さにしないと負担が増えます。全く同じ中身でも条件次第で負担が変わるので、時間に余裕のあるうちに調べながら準備しておくことの大切さを感じました。

・避難所ではマスク・消毒液・体温計が不足するので各自で携行するよう推奨されています。それ以前の本には書かれていないので、知らない方も多いのでは、と思いました。

■1 次の備え(子ども用)

子ども用のリュックを準備するかどうか、またその年齢については、子どもの成長・発達を見て判断します。子ども用の防災グッズを子ども専用のリュックに入れるか、親の防災リュックと一緒に入れるか、2通りの方法を検討します。

わが家では、息子本人が防災に興味を持ち、自分のものも作りたいという希望を尊重し、一緒に考えながら作成しました。

・内容

- ・身につけるもの(レインウェア、反射ベスト、自転車用ヘルメット、笛、ライト)
- ・食糧(麦茶、スポーツドリンク、アルファ化米、お菓子)
- ・遊ぶもの(なぞなぞの本、折り紙、トランプ、パズル、ボール、ぬいぐるみ)
- ・身を守る(衣服、タオル、軍手、マスク予備)
- ・道具(ビニール袋、新聞紙、ウエットティッシュ、アルミシート、携帯トイレ、ハサミ)
- ・0次のポーチ

■息子の1次の備えを実際に作りました

・息子が日頃背負っているランドセルは約4~4.5kgです。その重さを背負って小学校(我が家の避難所)へ通い慣れているため、避難リュックもその重さまで大丈夫だろうと考え、作成しました。その反面、母親である私の運動不足が心配です…。体力作りも防災の一つだと感じたので、今日から体力作りにも取り組まなければと思いました。

・息子のリュックは、息子が好きなもの、避難生活中も元気が出るものを選んだので、楽しそうに決めていました。本人が一番よくわかっているのも、これから準備される方はずひ子ども本人に選んでもらうと良いと思います。自分のものだけではなく家族みんなの生活に必要なものも分担してくれて、頼もしく感じました。

・とても張り切るタイプなので「まだまだいける!もっと入れたい!」と言うのですが、「雨の中歩くことになるかもしれないよ。眠くても自分で持って歩かないといけないよ。」と話しをすると現在の量で納得してくれました。しかし、やる気いっぱいに取り組んでくれる気持ちは大切にしていきたいと思います。

・絵本を読んだり、イベントに参加して知識を得た後に作成したため、息子自身が「タオルもいるよね?」「新聞紙もいろいろ使えるから入れよう」と、考えながら準備していました。本人が、何が入っているか、どう使うかを把握しているので助かります。

■2次の備え(数日間自足できる量、蓋つきボックスなど)

避難した後で少し余裕が出てから安全を確認して家に戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送る上で必要なもの。食料品は最低3日分、できれば7日分の備蓄品が必要とされています。

- 持ち物詳細は2次の備えリスト参照(人と未来防災センター)
- 食料品については、本ごとに参考になる情報が点在していたため、それらを抜粋して一覧表を作成しました。(次ページへ記載)

■2次の備え(食料品)を実際に準備しました

・アルファ化米、缶入りのパン、常温で食べられるカレーを食べてみました。普通のものとは遜色ない味で驚きました。特にカレーは「油がコテコテなんじゃないか…？」と恐る恐る食べましたが、予想に反して美味しかったです。

結果的にすべて美味しくいただきましたが、平常時なら、もし美味しくなかったとしても温めたり調味料を加えて美味しくアレンジできます。しかし災害時に初めての商品、懐中電灯の中で食べ方の説明を読んでやっとの思いで作り、恐る恐る食べて美味しくなかったら…。想像しただけで落ち込んでしまいそうです。もちろん食料があるだけでもありがたいことですが、せつかくなら食べ慣れたもの、安心して食べられる美味しいものを揃えておけたらと思います。

・スーパーで買い物をする際、1年以上日持ちがするかどうかや、ローリングストックに良さそう、などを意識して見るようになりました。

・食糧備蓄リストによく挙がる乾物ですが、日頃から使っていないと災害時に突然調理するのは難しいと思います。日頃作り慣れていない乾物ばかりあっても、困り果ててしまうと思います…。調理が必要な食材を備蓄するなら数種類の調理方法を頭に入れるか、レシピも近くに備えておきたいです。また、ポリ袋レシピや、鍋炊きご飯なども同様です。電気が使えない時に役立つ！とはいえ、知らなければまったく意味がありません。「災害クッキング」の本を一冊準備して日頃から作ってみようかなと思いました。

■備蓄食料品 一覧表

- ・常温で保存できる食品、そのままもしくは簡単な調理で必要な栄養をとれるものが良い
 - ・主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)の組み合わせ。「まごわやさしい」を意識して揃える。
 - ・日頃からローリングストック法で一定量備蓄しておく。
-
- 水(飲料＋生活用水)
 - ・1人当たり1日2Lが必要。調理などに使う水を含めて1日3L程度あると安心。
 - ・お茶、野菜ジュース、スポーツドリンクなど飲み慣れたものもあると落ち着く。
 - カセットコンロ
 - ・ボンベは1週間分＝9本程度必要。使用期限は、コンロは10年、ボンベは7年。
 - 米、主食
 - ・すぐに食べられるもの(アルファ化米、ごはん・お粥パック、うどんなど)
 - ・調理が必要なもの(無洗米、真空パックのもち、パスタ、そうめん、インスタント麺、小麦粉、ホットケーキミックスなど)
 - 缶詰、瓶詰
 - トマト水煮缶、コーン缶、魚類の缶、肉類の缶、フルーツ缶、豆類、瓶詰のジャム
 - レトルト食品、フリーズドライ(お湯を注ぐだけ)
温めずに食べられるものが便利。カレー、牛丼、おかずなど。フリーズドライ食品
 - 野菜
 - ・日持ちする野菜(ジャガイモ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参)を意識して買い置き
 - ・常温保存できる野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツ
 - おやつ
 - ・災害時の精神的なストレスを少しでも和らげる。エネルギー補給になる。
 - 特に、チョコレートやビスケット、羊羹など
 - 栄養補助食品、栄養補助ゼリー
 - ・カロリーメイトやソイジョイなど。(※期限が短いので注意)
 - ・ウイダーインゼリーなど。水分と栄養を同時補給。加熱・加水が不要。手が洗えない、清潔な食器がない時でも便利。
 - 梅干し
 - クエン酸効果、体調を安定的に維持。細菌の繁殖抑制や抗菌作用。唾液の分泌促進、塩分の多さなども利点
 - はちみつ
 - 栄養豊富。殺菌抗菌作用。未開封なら賞味期限は数十年(無期限という意見も)。甘味でストレス軽減。

■日用品ストック 一覧表

日頃から少し多めのストックを心がけるようにします。買い忘れを無くし一定数のストックを維持するために日用品一覧表を作成しました。

キッチン

- ・ラップ、ホイル1本
- ・使い捨て食器各種1パック
- ・調理用ポリ袋、ジッパー付き袋1パック
- ・キッチンペーパー1ロール

衛生

- ・ティッシュ1人2箱
- ・トイレットペーパー1人4ロール
- ・ウェットティッシュ1パック以上
- ・除菌ジェル500ml以上
- ・汗拭きシート1人1パック
- ・消臭スプレー1本
- ・使い捨てマスク、絆創膏1箱
- ・保湿クリーム1本
- ・常備薬

清掃・その他日用品

- ・ビニール袋各サイズ1パック
- ・黒ビニール袋、45lゴミ袋1パック
- ・洗剤各種1本(衣料、食器、清掃)
- ・乾電池50本程度

■日用品ストックを実際に揃えました。

・セール価格日に必要な物だけを買ったため、負担はありませんでした。また、防災備蓄として長期保存をすると経年劣化しますがその心配もありません。モノを入手したのはもちろん、「急に何があっても大丈夫」という『安心』も手にした気持ちになりました。

・コロナ感染により「急に外出できなくなる」ことが誰にでも起こりうる時代になりました。また突発的な価格高騰や品薄(例2020年マスク不足)もありました。

防災のためだけでなくコロナ対策としても、この「日用品の多めストック」は大切だと感じました。「防災」のためと思うと腰の重い方も、コロナ対策の一環と考えれば、どなたにとっても自分事として考えやすいのではないかと思います。

第二節 家でできる防災を実践した感想

・防災を意識した安全な家は、自然と整理整頓された家になり普段の暮らしも心地よくなり一石二鳥だと感じました。特別なものを増やすのではなく、今あるものをすっきり片づけたり配置を変えるだけでも安全になります。また今あるものに対して「この家具は本当に必要なのか?」「耐震対策をするほどここに置きたいものか?」と考えると unnecessaryなものが見えてきました。

・今すぐできること、お金をかけずにできること、ちょっとした工夫で改善することがとても多かったです。知っているか知らないかだけで大きく家の中の安全度が変わりました。高価で立派な防災グッズを揃えたり、好みではない見た目の耐震グッズ、完璧な防災対策を目指すハードルが高くなります。億劫になったり、気持ちが落ち込んだり、続かなかったり、それ以前に取り組むことも諦めてしまうかもしれません。

「何もしないよりは、今の生活に少し工夫するだけでも十分防災へ一歩前進しているんだ」という気持ちで無理なく取り入れていくことができました。

・平常時に一度経験しておくことがとても大切だと実感しました。被災してから急にぶつけ本番では大変な思いをします。経験してみると、「手持ちの懐中電灯だけではなく、ヘッドライトも準備しよう」など、本当に必要なものが見えてきます。平常時では何度失敗しても大丈夫ですし、それが気づきとなって次に活かすことができます。

・必ず子どもと一緒にいるときに被災するとは限りません。また、非常時には大人も自分のことで精いっぱいになると思います。親のいない登下校中に被災したら…と想像するととても心配ですが、まずは子ども自身が自分の身を守れるよう知識をつけて練習しておくこと、それが今できて絶対に無駄にならないことだと感じました。

第三節 子どもの防災

■ランドセルの中に入れるもの

- ・子ども用防災ポーチ
 - ポーチの中
 - ・ぼうさいカード(次ページへ記載)
 - ・予備マスク
 - ・絆創膏
 - ・ティッシュ
 - ・ウェットティッシュ
 - ・ビニール袋
 - ・飴
 - ・現金(小銭)
 - ・家族写真(キーホルダーにしました)
- ・防犯ブザー
- ・ホイッスル(防犯ブザーがあればなくても良い)
- ・折りたたみ傘
- ・ハンカチ・ティッシュ
- ・油性ペン

■ランドセル防災

- ・地震時に頭に乗せる
- ・地震時に背負ったまま、カブセを顔の前まで持ってきて頭を隠す(頸椎が守られる)
- ・水にも浮くので津波・洪水の際に使う。溺れている人に投げてつかませる。

■やってみました

- ・ランドセルに入れるポーチを、使う場面や使い方を話しながら息子と準備しました。入れすぎると何をどう使うか分からなくなるため、最低限のものも厳選して入れています。
- ・防災カードと家族写真は災害時に特に役立つ必須アイテムだと思います。家族とはぐれた際、周りの方に写真を見せればすぐに伝わります。そして子ども自身の心の支えになると思います。防災カードの情報は、子どもが覚えていない・伝えられない時の助けになります。その反面とても大切な情報なので、取扱いの注意点や使う場面も話しました。
- ・ランドセルのカブセで頭を守るポーズは、頸椎を守るととても大切な方法です。中身は全部落ちてしまうのでびっくりしますが、命より大切なものは無いのでためらわずこの方法を取っていいのだということを伝えました。
- ・ランドセルが水に浮くことは画像で確認しました。「ウ克蘭(浮く+ランドセル)」という商品も販売されているようです。

ぼうさいカード(こども用)

☆パーソナル情報☆

名前	
生年月日	年 月 日生まれ(型)
住所	
父 携帯番号	
母 携帯番号	
学校名・クラス	学校 年 組
学校 電話番号	
かかりつけ病院	
病院 電話番号	
健康保険証番号	

☆メッセージ

☆自宅から避難所への経路☆

第三章 外でできる防災

第一節 マイマップ作りと防災散歩

■マイマップの作り方

- ・ハザードマップを確認する
- ・過去の災害と地域の特性を知る
- ・白地図を持ってまちを歩き、気づきを書き込む

■チェックポイント

A、災害直後に役立つ場所

- ・・・一時避難場所、広域避難場所、避難所、防災公園、病院、(災害対応型)自動販売機、コンビニ、スーパー、防火水槽、緊急用井戸、災害時帰宅支援ステーション、AED、公衆電話、消火栓・消火器、消防機庫、公衆トイレ、

B、復旧・復興期に役立つ場所

- ・・・薬局、工務店、ホームセンター、掲示板など

C、危険箇所

- ・・・ブロック塀、看板、窓ガラス、電柱・電線、急な斜面、低い土地、屋根瓦、水があふれそうな川・水路・側溝、鉄塔、落ちそうな植木鉢、(落石しそうな)がけ、家と家に挟まれた狭い道、崩れそうな高架下、倒れそうな自動販売機、行き止まり、寺、墓石

■実際に作りました

・チェックポイントを家で確認して一覧表を片手に、出かけました。「C 危険箇所」は、チェック項目が多くて、子どもにとって判断が難しいと感じました。その点「A, B 役立つ場所」はモノや場所をはっきり示しているので宝探し気分で見つけていました。

・我が家の避難所は小学校なので主に通学路を歩きました。私よりも息子の方が知っていることも多く、率先して各箇所の特徴や気づいたことを話してくれたので、最後まで当事者意識で取り組めていたと思います。

・この日、危険箇所を見ながら、災害時だけではなく日頃の登下校のときから注意するポイント(地震で落ちてきそうな植木鉢、など)も話せました。自然災害に関するだけでなく、交通事故や不審者対策なども話していきたいことですが、一度にたくさん話すとしんどいと思うので、こまめに伝え続けていきたいと思います。

第二節 公衆電話

■公衆電話の使い方

受話器を上げ、硬貨(10 円玉・100 円玉のみ)またはテレホンカードを投入し、電話番号をダイヤルします。料金はかける相手の距離にもよりますが、固定電話にかけるなら10 円で約1 分、携帯電話にかけるなら10 円で約15 秒話せます。

緊急通報時には、硬貨やカードは不要です。受話器を上げ(、あれば赤いボタンを押し)、110 番・119 番を押します。

停電時、テレホンカードは使用できません。硬貨でのみ、電話をかけることが出来ます。災害救助法が適用される規模の災害が発生しNTTが必要と判断した場合には公衆電話からの通話を無料とすることがあります。(必ず無料措置が実施されるわけではない)

■防災散歩の際に、家の近くの場所の確認をしました。

■災害用伝言ダイヤル(171)

NTT 東日本・西日本 HP より引用

災害用伝言ダイヤルとは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、繋がりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、より多くの皆様が体験利用できる機会を提供します。

体験利用提供日

- ・毎月1 日、15 日 00:00~24:00
- ・正月三が日(1 月1 日 00:00~1 月3 日 24:00)
- ・防災週間(8 月30 日 9:00~9 月5 日 17:00)
- ・防災とボランティア週間(1 月15 日 9:00~1 月21 日 17:00)

提供概要・運用方法

・震度6 弱以上の地震発生時等に利用できるようになります。震度5 強以下の地震並びにその他の災害発生時には、電話の通信状況などから提供の判断を致します。提供開始と伝言の録音再生可能エリアについては、TV・ラジオ・公式HP 等を通じてお知らせします。

・災害伝言ダイヤルは、電話番号で伝言の録音再生を行ないません。そのため家族・親戚・友人間でのどの電話番号にするか予め決めておくことが大切です。また、大規模な災害が発生した場合、伝言の蓄積数を制限した運用をすることもあります。

・伝言録音時間=1 伝言あたり 30 秒以内。伝言保存期間=提供終了まで(状況により異なる)。伝言蓄積数=電話番号あたり1~20 伝言(提供時にお知らせします)

■災害用伝言ダイヤルを体験しました

①公衆電話から

息子にとって初めての公衆電話でした。自由に操作させるとスマホ画面のように軽くボタンをタッチしたため、深く押すよう伝えたと長押しのように押してしまい、こちらもうまく反応しませんでした。まずは公衆電話の使い方から経験しておかなくては有事の時に使えないと実感しました。押し方を習得してからは音声通りに操作することが出来ました。実際に子どもだけで使うことはないと思いますが、良い経験となりました。

②携帯電話から

先に公衆電話で試した後ということもあり、音声通りにスムーズに操作することが出来ました。必要事項を簡潔に過不足なく伝えられるように、事前に定型文を用意しておいた方が良いと思いました。1メッセージ30秒以内と決まっているため、その場でとっさに考えるのは難しく、携帯の充電も貴重なので、災害時には失敗したり無駄にはしたくないためです。また、連絡を取り合う相手と共通の電話番号を決めておかなければならないこと、その番号を記憶するかメモに残しておくことが非常に大切だと気付くことができました。共通の番号を入力しなければ、音声を再生することはできません。

■三角連絡法

三角連絡法とは、被災地エリア外の離れた場所に住む家族や親せき、知人の家を連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡を取る方法です。これは、携帯電話やメールを使わない方にもお使いいただける方法です。(内閣府 HP 防災のページより)

被災時の連絡=171ということが浸透してきて、171がぱっと頭に思い浮かぶ方も多いと思います。しかし、必ずしも171でしか連絡が取れないわけではありません。被災地外の相手に連絡を取りたい場合は、普通にその電話番号にかければ良いのです。被災者同士である夫婦がお互いに連絡を取りたいけれども携帯電話が繋がらない、という場合には171を使う方法と、三角連絡法の二つが考えられます。

171は共通の電話番号と暗証番号を事前に決める必要がありますし、災害の中、音声ガイダンスを聞きながら初めて使うこととなります。実家が遠方にあるならば、電話も通じまですし、必ず安否を伝える電話をすると思うので、まずは三角連絡法を取る方が現実的だと思います。家族・親戚・知人全員が近くにお住いの場合は、171を選ぶ必要があります。

第三節 防災イベントについて

「こんなイベントがあると良いな」「参加してみたい」というものを①体験型②講演型③参加者限定型、というテーマに沿って考えました。

①体験型

受動的に話を聞くだけでは、「いい話を聞けたな」だけで終わってしまい実践までいかないことも多いと思います。そこで、その場で体験するのが一番だと思い、考えてみました。

- 実際に0次ポーチをつくる。(参加費として、中に入れるものの実費をいただく)
- 事前に参加者への宿題として1次リュックをつくってもらい、それを持参する。
- ビンゴ(防災品リストから、各自で25品目厳選してオリジナルビンゴカードを作成)
- 1次リュックの実際の重さを背負って歩く体験
- 防災公園で各備品の使い方を学んだり、備蓄倉庫を見せてもらうツアー
- 指定避難所になっている施設で実際に避難所の開設をする。仕切り壁や段ボールベッドの作成。受付やゾーン分けの設営の仕方など。
- 運営役と避難者役になり本番さながらに流れを体験する
- 停電や断水の体験
- 煙の中を逃げる体験
- 防災デイキャンプ(昼食やおやつは防災食、防災の工作やロープの結び方などで遊びながら学ぶ、硬い床で寝る)
- 災害ダイヤル(171)の体験日に合わせてイベント企画をし、その場で体験する
- マイマップ作成。できれば家の近い参加者同士でグループを作る。そのとき顔を合わせたことで今後のご近所づきあい(=災害時の共助)にも繋がる。
- スタンプラリー、クイズラリー、謎解き
- 参加記念品として防災グッズをプレゼントする

②講演型(対面、ZOOM, など)

生の声ほど心に響くものではありません。経験ある方々の実際の声を聞き、教訓にしたり、お話を聞いたその日から「他人事から自分事へ」真剣に考えるきっかけになると思います。

- 被災者の方の講演
- 防災士の講演会
- 災害ドクター、災害ナース
- 災害ボランティア
- 被災者同士の座談会

③参加者限定型

その方々ならではの事情、重要な情報、特別な準備品などがあります。それらは全ての本に載っているわけではなく、自分なりに調べてもわかりづらいこともあるので、狭く深い話ができる場があると良いと思いました。もちろん、その立場ではない方が相手の事情を知って理解し、手助けできることが理想です。しかしまずは当事者の方々が、必要な情報を理解しておくことが大切だと思います。

また、大勢の前では話しづらいことも、当事者同士なら安心して話しやすいのではないのでしょうか。同じ状況の方々と良いアイデアを共有したり、事前に不安を出し合って気づきを得たり、災害前の心構えに繋がるのではないかと思います。

- 女性
- 妊婦さん、乳幼児のいるご家庭
- アレルギーのある方
- ペット
- 高齢者
- 支援の必要な方
- 日本語を母国語としない方
- 子どもだけのイベント

第四節 2018年台風第21号 (2018/9/4) 体験談

4年前の台風では、この地域でも大きな被害が出ました。電気ガス水道が止まってしまったご家庭も多かったようです。しかしこの台風は事前に警戒されていたため、対策を取っていた方も少なくありませんでした。この出来事をきっかけに、当日・翌日の様子や教訓など、友人たちと話をしたことをまとめました。

- 事前の対策
 - ・ベランダの物干し竿は降ろす。庭・玄関周辺のを家中へ入れる
 - ・家の外の大きいものは紐で固定する
 - ・お風呂に水を溜める
 - ・停電に備えて常温で食べられるものを準備しておく。冷凍庫をパンパンにしておく。
 - ・携帯の充電を満タンにしておく
- 当日の様子
 - ・電気が止まり、ガスコンロで炊飯した
 - ・電力で水をくみ上げるマンションだったため、断水した
 - ・いつ復旧するかわからなかったため、消耗品は大切に使った
 - ・道一本違うだけで、電力の復旧時期に差があった
 - ・ご近所さんと助け合った
- 翌日の様子
 - ・自宅は停電していたが幼稚園は通電していたため、翌日には幼稚園が開園。子どもは気分転換になり、停電の中過ごすのも大変なので、登園出来て助かった
 - ・お弁当の日だったため、アルファ化米で準備した。(停電で連絡が取れなかったためわからなかったが、)登園してみると、幼稚園でも食事を準備してくださっていた
- 役立ったもの
モバイルバッテリー、キャンプ道具、車で充電できるツール、夏祭りの光る景品
ヘッドライト、アロマキャンドル、日頃からガスで炊飯できるようにしておくこと
- 感想
 - ・子どもがいるとその年齢に合わせた備えや、その子ならではの備えが必要です。同世代の子を持つ友人たちとの話しから、お互いに気づきや発見がたくさんありました。
 - ・防災専用グッズや高価なものを用意するのではなく、普段から日常生活に使える、災害時にも役立つものなどが話せたのも楽しい発見でした。
 - ・このときの台風被害がなければ、友人たちとこんな話をすることはなかったかもしれません。しかしこれがきっかけとなり、「うちはこうだった」「それしとけばよかった！うちも真似するね」など、話が盛り上がりました。防災に取り組むのは「意識の高い特別な誰か」ではなく、「ごく普通の私たち」ができることだと実感しました。一度話すとそれ以降は、防災を身近に感じ、相談しやすい雰囲気を作れたと思います。

おわりに(ぼく)

しらべるまえはわからないことが多かったけど、いまはいろいろなことがわかりました。もしもさいがいがおきたときにすぐにうごけるむしんがでてきました。
ーばん楽しかったことしまひなんリュックをつけたことです。ぼくがなにを入れるかよそうするとほとんど正かいたったのがうれしかったです。こうしゆうでんねは、まえから見たことはあったけどはじめでつかったのしかったです。
またつかいたい です。ーばんおぼろいたことは、ランドセルで豆頭をまもるポーズです。毎日せおってるランドセルで豆頭がまもれるとはびっくりしました。もしも本当にさいがいきたらぼくは、しらべたことを思い出して、しっかりうごけると思いはね

おわりに(母)

この調べる学習に取り組む以前は、防災について「日常*非常」と対立するものをイメージしていました。しかし防災は特別なことではなく日常生活の延長線上にある、そのようにイメージが変わっていきました。少しの工夫、少しの心がけが、一步ずつ防災に近づいていくのだと感じています。固く難しく考えず、“整理整頓”“食品を多めに買い置きする”など、小さなことも「あ、これも防災だ♪」と、防災アンテナの感度が磨かれたように感じます。

「防災グッズを全部買い揃えたらリュックにまとめよう」、と最初から100点をめざして一步も動き出せないより、いま家にあるものだけでも良いので少しずつリュックに入れる。そして生活をしながら気づいたとき、買えるときに中身を増やしていけば良いのだと思います。

また、一回準備して終わり、一時期だけ熱中したけどそのうち忘れてしまう、頑張りすぎて息切れしてしまうというのではなく、細くても良いので長く継続することが重要だと感じました。

息子にも防災について少しずつ伝えていきたいと考えていたので、親子でこのような夏休みの自由研究が出来て、大変良いきっかけとなりました。災害について考えるのは少し暗い気持ちになりがちですが、息子と一緒に取り組んでいると「生き残るための準備」という前向きな気持ちで取り組むことができました。ありがとうございました。

■参考文献

- 地震イツモプロジェクト(2011)「親子のための地震イツモノート」ポプラ社
つながる.com(2012)「子連れ防災手帖」メディアファクトリー
三井康壽(2013)「死なない！死なせない！大地震から家族を守る！」世界文化社
坂本廣子(2013)「子どもと一緒に防災の本+防災おやつ&献立レシピ」フォーラムA
大木聖子(2014)「地震防災はじめの一步」東京堂出版
みんなの防災部(2015)「防災かあさん」羽鳥書店
山村武彦(2016)「もしものときに役立つ我が家の防災ハンドブック」家の光協会
今泉マユ子(2017)「『もしも』に役立つ！おやこで防災力アップ」清流出版
アベナオミ(2017)「被災ママに学ぶちいさな防災のアイデア40」学研プラス
An・an(2017)「女性のための防災 BOOK～もしものときに、あなたを守ってくれる知恵とモノ～」マガジンハウス
警視庁(2019)「警視庁災害対策課防災ヒント110」日本経済新聞出版社
辻直美(2019)「プチプラ防災」扶桑社
永田宏和(2019)「今からできる！日常防災」池田書店
NPO 法人ママプラグ(2019)「全災害対応！子連れ防災 BOOK」祥伝社
逃げ地図づくりプロジェクトチーム(2019)「『逃げ地図』づくり」ぎょうせい
世界文化社(2020)「もしものときから日常のそなえまで防災アイデア手帖」世界文化社
防災減災サポートセンター(2020)「自然災害へのそなえマイマップ作りのススメ」文芸社
甘中繁雄(2020)「そのときどうする？ただちに命を守るとっさの行動マニュアル」大和書房
島本美由紀(2020)「もしもに備える！おうち備蓄と防災のアイデア帖」パイインターナショナル
オレンジページ(2020)「ローリングストックで！防災にそなえるレシピ」オレンジページ
西野弘章(2020)「避難所に行かない 防災の教科書」扶桑社
防災イツモプロジェクト(2020)「防災イツモマニュアル」ポプラ社
岡田晴恵(2020)「感染しないひなん所生活 新型コロナウイルスとこわい感染症から身を守ろう」フレーベル館
日経トレンディ(2020)「新しい防災の心得 防災新ルール」日経BP
辻直美(2020)「レスキューナースが教える新型コロナ×防災マニュアル」扶桑社
Misa(2021)「おしゃれ防災アイデア帖」山と溪谷社
タウンムック(2021)「スマートサバイバル読本」徳間書店
宮下由多加(2021)「スマホで防災 家族も自分も守る！」JamHouse
辻直美(2021)「防災ハンドメイド 100均グッズで作れちゃう！」角川
奥村奈津美(2021)「子どもの命と未来を守る！防災新常識」辰巳出版
神谷明宏(2022)「いざ！に備える 遊びで防災体験 BOOK」いかだ社

■子どもが読みやすい絵本

- 国崎信江(2006)「じしんのえほん こんなときどうするの？」ポプラ社
松本春野(2011)「地震の夜にできること。」角川書店
河田恵昭(2014)「にげましょう 特別版」共同通信社
谷敏行(2017)「地震がおきたら」BL 出版
国崎信江(2017)「かじ どうするの？」金の星社
桶田ゆかり(2020)「親子でかんがえよう！防災クイズずかん」チャイルド本社
木原実(2020)「どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル水害」日本図書センター
木原実(2020)「どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル避難生活」日本図書センター
中村桂(2021)「おまもりリュック」ニコモ
翠川三郎(記載無し)「新ひみつシリーズ 地震のひみつ」学研

■お役立ちサイト

- ・厚生労働省
- ・警察庁犯罪被害相談窓口
- ・東京都福祉保健局
- ・東京都防災ホームページ
- ・母と子の育児支援ネットワーク
- ・赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート
- ・マイスタイル防災
- ・内閣府防災シミュレーター(内閣府)
- ・政府インターネットテレビ防災・減災(内閣府政府広報室)
- ・防災情報提供センター(国土交通省)
- ・ハザードマップポータルサイト(国土交通省)
- ・防災・危機管理 e-カレッジ(総務省消防庁)
- ・消防庁防災マニュアル(総務省消防庁)
- ・防災気象情報(気象庁)
- ・防災への取り組み(文部科学省)
- ・防災の手引き～いろいろな災害を知って備えよう～(首相官邸)
- ・防災教育チャレンジプラン
- ・人と防災未来センター
- ・なまず博士の防災パワーアップ大作戦
- ・消防防災博物館
- ・J-SHIS 地震ハザードステーション
- ・防災新聞

■お役立ちアプリ

- ・ yahoo!防災速報
- ・ ココダヨ
- ・ ラジコ
- ・ My SOS
- ・ NHK ニュース防災
- ・ 特務機関 NERV 防災
- ・ 地震津波の会
- ・ ゆれくるコール
- ・ 防災情報全国避難所ガイド
- ・ 地震津波の会
- ・ みたちヨ
- ・ ウェザーニュース

■Twitter (信頼できる公のアカウント)

- ・ 首相官邸
- ・ 気象庁防災情報
- ・ 内閣府防災
- ・ 防衛省・自衛隊
- ・ 総務省消防庁
- ・ 自分の住んでいるエリアの自治体

■施設

- ・ 人と防災未来センター(神戸市)
- ・ 兵庫県広域防災センター(三木市)
- ・ 野島断層保存館(淡路市)
- ・ 伊丹市防災センター(伊丹市)

補足資料

1. 0 次の備え (大人)
2. 0 次の備え (子ども)
3. 1 次の備え (大人)
4. 1 次の備え (子ども)
5. ランドセルで頸椎を守るポーズ
6. 2 次の備え (食糧品)
7. 2022/6/5 食と健康！災害時に備えようイベント参加資料
8. 2022/8/6 みんなで学ぼう災 i nいたみイベント参加資料
9. 尼崎市 ハザードマップ(3年前に居住時のもの)
10. 伊丹市 ハザードマップ
11. 西宮市 ハザードマップ(実家のもの)
12. 阪神北版 母と子の防災・減災ハンドブック(男女共同参画センター)
13. 減災グッズを備えようチェックリスト(人と防災未来センター)
14. あきる野市防災カード

携帯トイレ
予備マスク

ウエットティッシュ ティッシュ
各種ビニール袋 目薬 圧縮タオル

家族写真



*ホイッスルとライトは
すぐ取れるよう
バッグの外側へ

紙せっけん ハサミ 絆創膏 防刃手袋
防災カード アメ 小物ケース(ヘアゴム・輪ゴム・
安全ピン・クリップ・爪切り)

①

絆創膏 ぼうさいカード ティッシュ

硬貨 ビニール袋 ウエットティッシュ 予備マスク



家族写真(キーホルダー)

予備ハンカチ

②

0次ポーチ
救急ポーチ
バッテリー

ハザードマップ
寒暖対策
(アルミシート、
カイロ、扇子など)

各種ウエット
髪衛生
歯科衛生



ホイール
ラップ
シート
布ガムテ
各種ビニール袋
衣服(各自のリュック)
ストール・バンダナ
トイレ関連
ペーパー
目隠し・消臭
処理袋
水
食料
お菓子
水タンク

③

レインウェア
反射ベスト
ヘルメット

飲み物
食料品
お菓子

45L袋
レジ袋
新聞紙



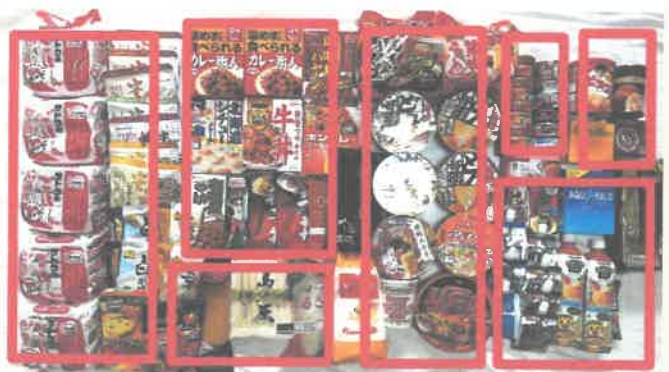
娯楽品 アルミシート ウエットティッシュ タオル 軍手 衣服
ライト ホイッスル ハサミ 携帯トイレ ティッシュ 予備マスク

④



⑤

米 レトルト ビン缶 お菓子



麺類 インスタント麺 飲み物

⑥