

③ 学校・勤務先の対応を知って自分の行動を考えよう  
(災害時の対応マニュアルを確認しよう)

お父さん 震度( )以上で災害対応	お母さん 震度( )以上で災害対応
勤務先 学校の 対応	勤務先 学校の 対応
自分の 行動	自分の 行動

震度( )以上で災害対応	震度( )以上で災害対応
勤務先 学校の 対応	勤務先 学校の 対応
自分の 行動	自分の 行動

④ 安否の連絡をしたい人

ふりがな	<input type="checkbox"/> LINE・その他( )
氏名	関係 番号やID
ふりがな	<input type="checkbox"/> LINE・その他( )
氏名	関係 番号やID
ふりがな	<input type="checkbox"/> LINE・その他( )
氏名	関係 番号やID

⑤ その他(持病のある方、ご高齢の方、ペットの対応・注意点など)

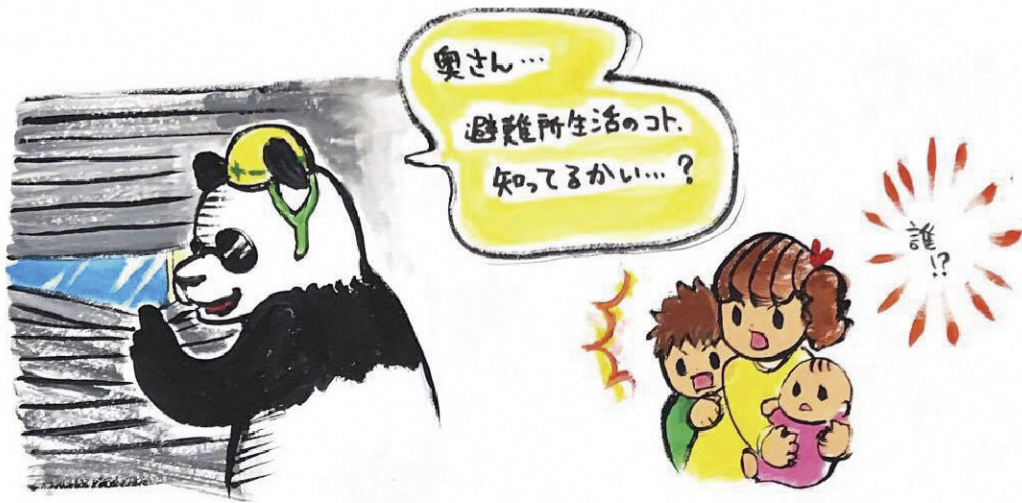
# コヅレ ダカラ ジタクヒナン ノ ススメ

被災しても家族ができるだけすこやかに、自宅で過ごすために。  
今日からできる、ママの防災アイデア冊子



キリ





## なんで自宅避難？ 「子連れで避難所」の実態

あなたは地震が来たら、  
“とりあえず避難所に行けばいい”と、思っていないですか？

長泉町の人口42,000人が町内6か所の避難所に向かったら…  
42,000÷6=7,000人。

体育館に入る人数はせいぜい300人程度。

そうです、大半は入らないわけです。

そして、そもそも避難所に入るには優先順位があります。

それは、「自宅で自力で避難生活できない人」です。

※自宅が倒壊した人、

要配慮者(高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人など)



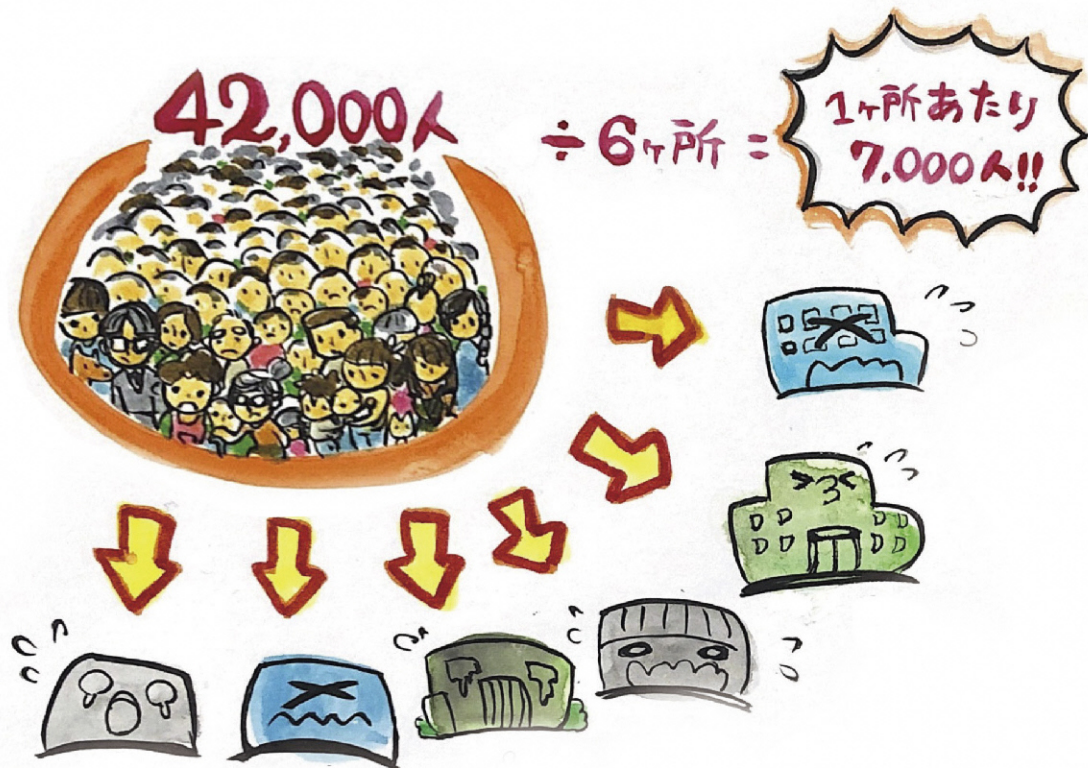
さらに、避難所に入ったあとも、子連れには過酷な現実が。

- 子どもの声や音で周囲に気遣い、
- 炊き出しや掃除など、動ける健康な人には毎日役割があり、
- 衛生状態の悪さから、感染症の心配もあり、
- 女性や子どもが犯罪被害に遭うことにも気を付けなければなりません。

※犯罪の加害者が近所の人だから、こんなときだから、と大半は言い出せない。

その結果、一説には、子連れが一番に避難所から去っていくとも聞きます。

避難所には、集団でいることの安心感や情報が早く来るなどのメリットもありますが、  
とりあえず行くところではなく、「やむをえず行くところ」と考えましょう。



だからこそ、  
自宅避難(庭、友人宅、職場も含む)をめざそう

避難とは、「難(危険)を避ける」こと。必ずしも避難所へ行くだけが避難ではありません。

災害発生時には行政が何とかしてくれるという考えを捨て、  
「災害時には自分でなんとかする」「災害時にはみんなで協力し合う」という考えで、  
日ごろから備えましょう。



じゃあ一体、どんな備えをしたらいいの？  
パンダ先生と一緒に学んでいきましょう。

パンダ先生



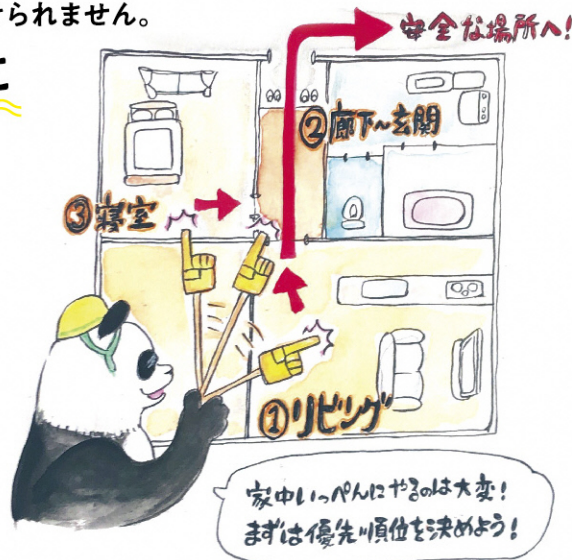
「そのとき」子どものもとへはかけつけられません。

## まず自宅を安全に

- ① リビング(長くいる場所)
- ② 廊下~玄関(避難経路)
- ③ 寝室(もっとも無防備)

震度6強では立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。(気象庁解説)

つまり、子どもを助けに行くことはできないと思うべし!



### 子どもと一緒にやってみよう!

部屋の落ちやすいモノさがし。倒れやすいモノさがし。割れやすいモノさがし。遊びながらさがして片付けたり置き場所を変える、飛散防止フィルムを貼るなどすることで、どんどん安全な部屋になっていくよ!

一番多く見つけた子には備蓄のおかしをプレゼント!

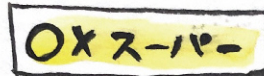


子どもはおいしくないと食べません。

## 備蓄するなら好きなもの!

- 大事なものは
- ① 食べ慣れていること
  - ② 常温でおいしいもの
  - ③ 保存期間が長いもの
  - ④ いつものお店で買えるもの

7日分の備蓄を目指そう!



子ども用のレトルトカレーやお粥には、“温めなくてもおいしい!”の記載があるよね。大人用のカレーは油が多くて温めないとおいしくないけれど、こうした記載のある子ども用カレーは重宝するね

防災専用コーナーにあるものじゃなくてもいいね!



子どもと一緒にやってみよう!

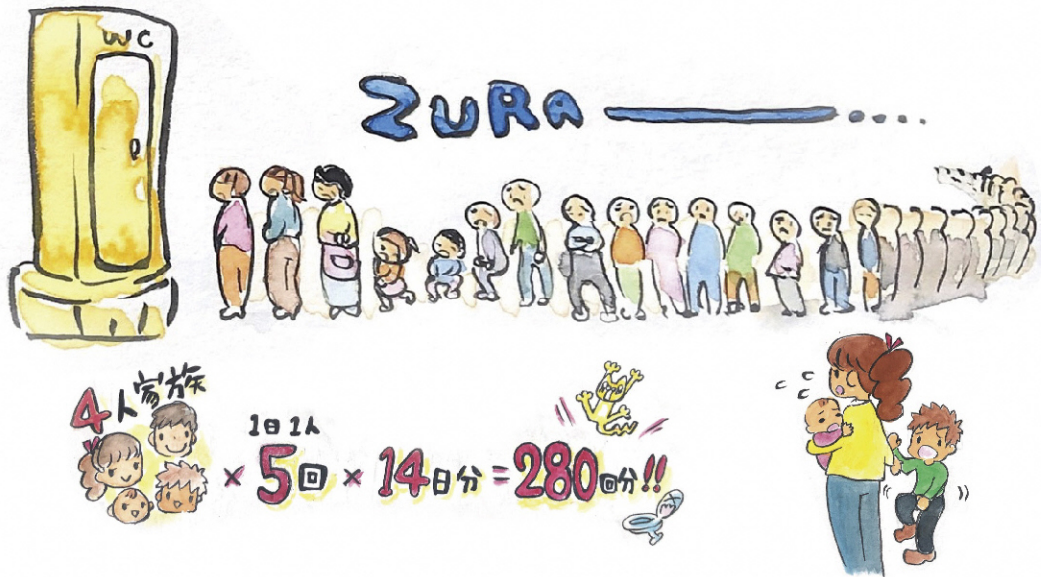
### モノさがしゲーム

子どもが食べ慣れているもので常温でおいしくて賞味期限が長いものを多めに買っておくと、それがそのままローリングストックになります。

食品、お菓子、飲み物などいろいろなジャンルでさがしてみよう。

ローリングストック=普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法





町中の水洗トイレが流せなくなります!

## 自分(自宅)で処理できるそなえを!

巨大地震が来たら、下水道管の破損により下水が流せなくなる可能性が高いです。そのとき。

できるだけ健康であるために、水を使わずに排せつ物を衛生的に片づけられるようにしておくことが必要不可欠です。

阪神淡路大震災では、兵庫県内の9割にあたる125万世帯が断水し全体復旧まで3か月を要したため、水洗トイレも長期間使用不能となり、避難所のトイレには汚物の山ができて「トイレパニック」という言葉が生まれました。

では、何をどれくらい準備すればよいのでしょうか。子連れで仮設トイレに並ぶ苦勞を想像すると、2週間分の備蓄を推奨します。

4人家族の場合は、約300回分のトイレ利用に必要な資材の準備が必要ということになります。

また、収集が再開するまで、そのゴミを各家庭で保管しておくことになります。吸水後の重さや大きさも大事なポイントになります。

### 子どもと一緒にやってみよう!

流さずに処理できるかなチャレンジ!  
実際に排せつしなくてもお水で構わないので簡易トイレの手順を確認。何をどのくらい用意しておけばいいのかがリアルにわかりますよ。



不便って、慣れてないと大きなストレスに。

## 不便を体験して、不便をたのしもう! #やってみた

子どもと一緒にやってみよう!

あなたの家でできる“不便”に慣れよう!

想定や目的をさまざまに設定したら、Let'sトライ!



水を使わないために食器にはラップを



小さな灯りでもスポーツドリンクにあてると発光しているみたい



普段はレンジ用のごはんも少ないお湯で湯煎調理



子どもでも回せるカセットボンベ式の発電機は家庭の大きな支えに



### 体験した子どもの声

「まっくらでこわかった」「テントの中は寒かった」「家族でいっぱいおはなしができた」「みんなでつくって楽しかった」など

一度でも体験したという自信は、いざという時の心の安定に直結します!



あなたの子どもは近所の人に知られてる?  
家族は近所の人を知っている?

## あいさつしよう、ご近所づきあいしよう

普段からご近所さんと顔見知りになっていると、子どもが迷子になってしまったり、外で困って泣いていたりしたときに声をかけてくれる、頼もしい子育ての味方になってくれるかもしれません。被災時はとくに、給水車の情報や支援物資の情報など、ほしい情報も自分で取りに行かなければなりません。

でもそんなとき、日ごろからお互いの顔と名前がわかるくらいの付き合いがあれば、口コミの情報が入ったり、困っていないかお互いを気にかけて合えたりします。行政の情報は、町内放送、ローカルラジオ、防災ラジオ、避難所経由、広報車、班などから得られます。アンテナを張ろう。



知ってる人も少ないし、子供がいると大変だね。でも、あいさつやご近所づきあいが子供を守ることにつながると思えばできるよね?

子どもと一緒にやってみよう!

あいさつしよう。  
防災訓練は家族みんなで参加しよう。行事にでよう。



長泉町は、防災ラジオが便利です!  
定価1,000円  
町内放送とローカルラジオの両方が聞けます。  
購入・お問い合わせは、長泉町地域防災課  
tel.055-989-5505 取扱いは2022年11月まで



子どもは地震ごっこや津波ごっこなど、子どもなりのやり方で被災体験を乗り越えていく。

## 子どもの遊びを止めないで。受けとめて。

被災後、子どもは地震ごっこや津波ごっこといったごっこ遊びの中で、壊して直して壊して直してを繰り返しながら、被災した町もこうやって直っていくものとだんだんと理解していきます。大人はつい、不謹慎だとやめさせたくりますが、心を整理する大切な遊びです。止めずに気持ちを受けとめてあげたいですね。



数か月〜1年かけて物変する子もいることを覚えておこう。



お母さんから離れられなくなる子もいます。

ホッか悪い子だから地震がきたの?

あなたは何も悪くないよ

お母さんも無理をせず助けを求めていいんだよ。

子どもMAMORUワークシートとは

災害時にパニックにならないよう、平時の今、必要な情報をしっかり家族で話し合っ  
て共有しあうためのワークシートです。

よく行く場所や習い事の連絡先、学校や職場の対応マニュアルなど、  
家族全員で情報共有をした上で、わが家の防災対策について話し合います。  
このカードを家族の人数分コピーまたはダウンロードしてお使いください。

最低限、確認しておくポイント

- 安否確認の方法
- 安全に集合する方法
- ケガや持病へのそなえ

ワークシートのねらい

- **学び** 災害時に必要な情報を知る
- **共有** 家族みんなで話し合う
- **把握** いつも見える場所に掲示する
- **更新** 毎年見直す(3/11や9/1)

※パンダ先生推奨 4.11キャンペーン…新年度が始まったら、  
ワークシートを再チェックしてみよう



参考資料・無料ダウンロード

- ◆ 災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット／日本小児アレルギー学会  
[http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content\\_id=13](http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=13)
- ◆ 「静岡県のヘルプマーク配布窓口一覧」  
<https://helpmark.info/shizuoka/>
- ◆ ペット動物の災害対策／環境省ホームページ  
[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2309a.html](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2309a.html)
- ◆ 「助けてカード」自閉症SOS／一般社団法人日本自閉症協会  
<http://www.autism.or.jp/bousai/kaitei/help-card.pdf>



「コゾレダカラ  
ジタクヒナンノススメ」  
詳しい情報、  
資料ダウンロードはこちら

発行：MAMORUマムズ 代表 高木有加  
発行年月日：2019年3月11日

監修：  
ママ防災アドバイザー 高良 綾乃、長泉町  
イラスト：Mamma Mia 松永マサエ

平成30年度長泉町協働による  
まちづくり推進事業補助金事業

あとがき

この冊子は、なにがなんでも自宅避難を勧めるものではありません。  
自宅が倒壊したり、どうしても自宅や安全な場所にいられない方は  
迷わず避難所へ行きましょう。

しかし、事前に、そうならないための知識と備えを装備したママは、  
「そのとき」が来たとき、子どもたちを守るために最善が尽くせるでしょう。

そのために、平常時に想像力をはたかせて、  
たくさん「子どもと一緒にやってみよう!」を試してみてください。

慣れが自信になり、心の安定につながります。

自宅避難のすすめはつまり、在宅生活を続けることにほかならないのです。

「そのとき」、周囲がたとえどんな状況下であっても、

あなたと子どもたちが少しでも健やかに過ごせますように。



災害時にパニックにならないよう、平時の今、必要な情報をしっかり家族で  
話し合って共有しあうためのワークシートです。よく行く場所や習い事の連絡  
先、学校や職場の対応マニュアルなど、家族全員で情報共有をした上で、わ  
が家の防災対策について話し合います。  
このカードを家族の人数分コピーまたはダウンロードしてお使いください。

最低限、確認しておくポイント

- 安否確認の方法 ● 安全に集合する方法 ● ケガや持病へのそなえ



記入例やワークシート  
ダウンロードはこちら

※個人情報ですので、  
携帯する際はご注意ください。

① 家族みんなの連絡先を確認しよう

記入日 年 月 日

ふりがな	続柄	<input type="text"/> LINE・その他( )	第2連絡先
氏名		番号やID	
ふりがな	続柄	<input type="text"/> LINE・その他( )	第2連絡先
氏名		番号やID	
ふりがな	続柄	<input type="text"/> LINE・その他( )	第2連絡先
氏名		番号やID	
ふりがな	続柄	<input type="text"/> LINE・その他( )	第2連絡先
氏名		番号やID	

震度6以上の震災や大規模災害の場合は、災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板「web171」が  
便利です。事前に必ず練習しておきましょう。

● 災害用伝言ダイヤル(171)体験利用日／毎月1日と15日、正月三が日など。詳しくはNTTのHPを。

② 安全に集合する方法を決めよう

(ア) はじめに家族が集合するのは \_\_\_\_\_ の \_\_\_\_\_ のところ

(イ) 次は地域の避難場所 \_\_\_\_\_

安否報告をする

(ウ) 自宅で生活できない時に行く  
地域の避難所は \_\_\_\_\_

(エ) 家の近くの危険な場所 ※近づかないこと