

[さぽうと21 ^{ぼうさい}防災ワークショップ]

かくにん
確認しよう！

じたく そな
自宅の備え

ワークショップ

^{ほうじん} ^{とうきょうじ むしょ}
NPO法人プラス・アーツ東京事務所

おぐらたけよし
小倉丈佳

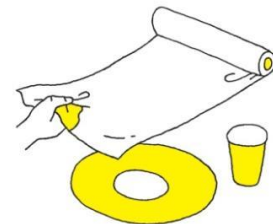
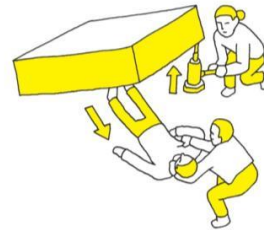
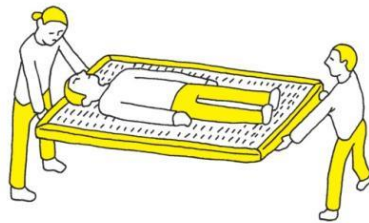
こうしじこしょうかい
講師自己紹介

+arts

NPO法人プラス・アーツ

活動をはじめたきっかけ

- 阪神・淡路大震災から10年目の2005年、兵庫県と神戸市から依頼を受け、子ども向けの防災イベントを開発。
- 神戸の被災者が語った教訓を全国に広げるために活動をはじめた。



「いつも防災」、「防災の日常化」をミッションに、楽しみながら学べる防災の取り組みを拡げている

イザ！カエルキャラバン！

たの
楽しみながら学ぶ、家族向けの
あたら
新しいカタチの防災訓練プログラム



イザ！
カエルキャラバン！
MESSAGE FROM 1995 AT KOBE

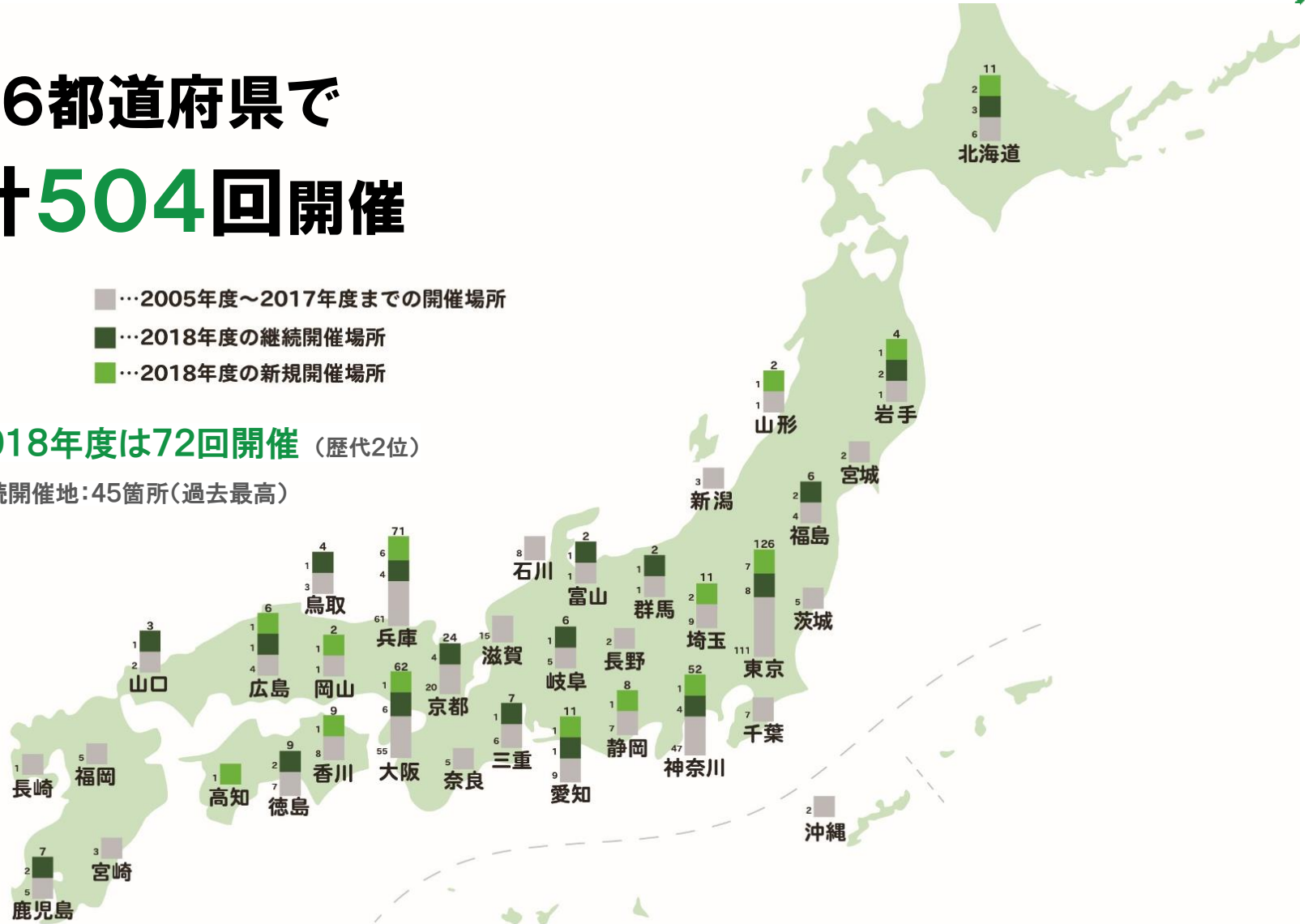


36都道府県で 計504回開催

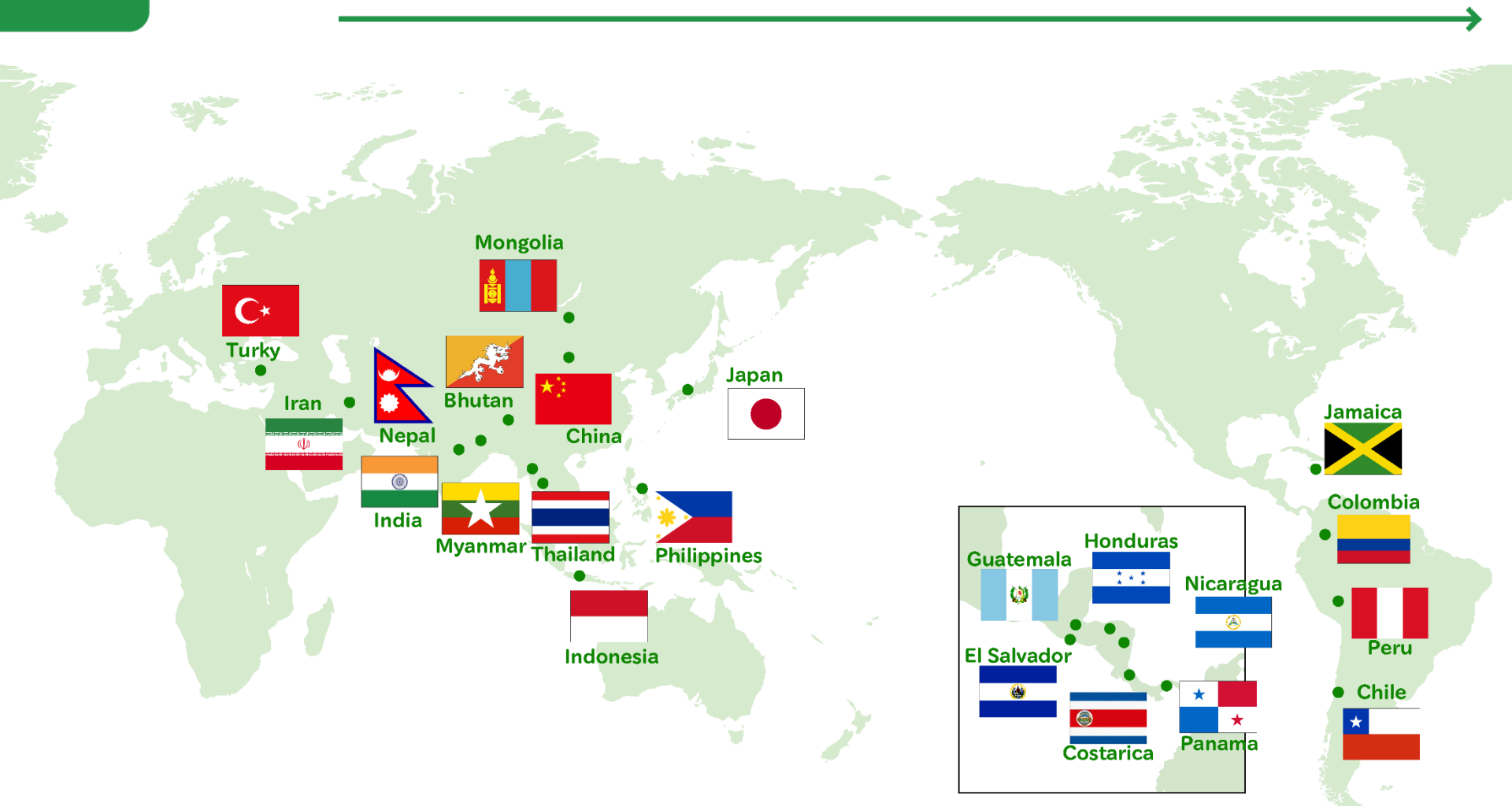
- …2005年度～2017年度までの開催場所
- …2018年度の継続開催場所
- …2018年度の新規開催場所

2018年度は72回開催 (歴代2位)

継続開催地: 45箇所(過去最高)



海外での拡がり





レッドベア
RED BEAR
サバイバル
SURVIVAL CAMP
キャンプ

防災訓練
プログラム

+

キャンプ系
サバイバル
プログラム

さいがい とき ひつよう
災害の時に必要なことは、

まな
ほとんどすべて、キャンプで学べる。



スポーツで育もう防災力



スポーツ

×

防災

スポーツ企画会社と共同開発した
スポーツ競技型防災イベント

例えば
バケツリレーの
世界記録保持者に
なってみるのは
どうだろう？

楽しく学ぶ。ガチで競う。



防災博士 の挑戦状

- ・大阪に拠点をおく劇団KIOとのコラボレーション
- ・マンション防災の知識を体験的に学べるプログラム
- ・3つのミッション「家具転倒防止対策」「災害伝言ダイヤル」「自宅避難用防災グッズ」



じしん 地震イツモノート



はんしん あわじ だいしんさい ひさいしゃ にん き はなし
阪神・淡路大震災の被災者167人に聞いた話を、

え ひょうげん あたら ほうさい ほん
すべて“絵”で表現した新しいカタチの防災マニュアル本。

ぜんこく しょてん はんばいちゆう
※全国の書店で販売中



2020年8月新刊発売！ 「防災イツモマニュアル」

暮らしの中でできる
防災の知恵や技を
分かりやすくまとめた冊子

新型コロナ、風水害などの
情報を盛り込んだ最新版！

『防災ゲーム、教材（カードゲーム、紙芝居）』の開発



漫画教材『とっさのひとこと』



防災カードゲーム『なまずの学校』



防災カードゲーム『みんなで遊んでたすカルテット』



津波防災紙芝居『ちちんぶいぶい』

防災ミュージアムの企画・監修

ぼうさいたいけんがくしゅうし せつ ぼうさいてんじ し せつ きかく かんしゅう 防災体験学習施設・防災展示施設の企画・監修



そなエリア東京



横浜市民防災センター

中国成都「未来防災館」



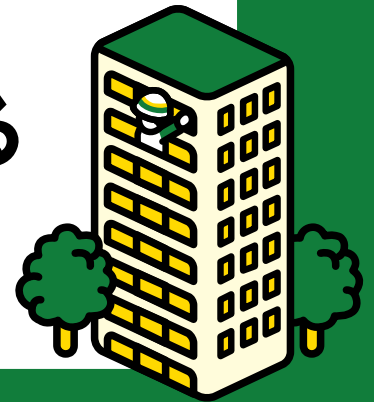
きょう
今日のテーマ

ざいたく ひ なん
在宅避難

ひなんなが 避難の流れ

をチェック

ひなん
避難 = あんぜん ばしょ に
安全な場所に逃げる



ひなん ひつ きんきゅう ばあい
避難が必要なとき：緊急の場合



じしん いえ
・地震のゆれで、家がこわれそうなとき

ちか かじ
・近くで火事がおきたとき

うみ ちか つなみ はっせい
・海の近くにおいて、津波が発生しそうなとき



いえ ちか がわ かわ みず
・家の近くに川があり、川の水があふれると、

うち みず はい かのうせい
家にたくさん水が入る可能性があるとき

いえ まわ くず
・家の周りに がけ があり、がけ崩れなどで

いえ きけん
家に危険があるとき

きけん おも きんきゅう ひなん ばしよ
→ 危険だと思ったら「緊急避難場所」へ

きんきゅう ひ なん ば しょ
緊急避難場所とは

きんきゅう ひ なん ば しょ
緊急避難場所



- いのち まも いそ に ば しょ
• 命を守るために、とても急いで逃げる場所
- ひろ こうえん たかだい じょうぶ
• 広い公園や高台、丈夫なビルなど
- さいがい しゅるい じしん すいがい つなみ
• 災害の種類（地震、水害、津波 など）に
よって、きんきゅう ひ なん ば しょ ちが
緊急避難場所が違う
- じ ち たい し く してい
• 自治体（市・区 など）が指定

きんきゅう ひなんばしょ 緊急避難場所とは

きんきゅう ひなんばしょ しらかた 緊急避難場所の調べ方



ひなんばしょ
避難場所



つなみひなんばしょ
津波避難場所



つなみひなん
津波避難ビル



↑ ハザードマップでチェック

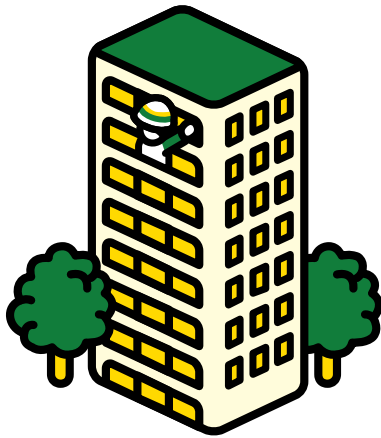
まち なか こうえん
↑ 町の中や公園でチェック

やくしょ と あ
WEB サイトや役所に問い合わせしてみましょう

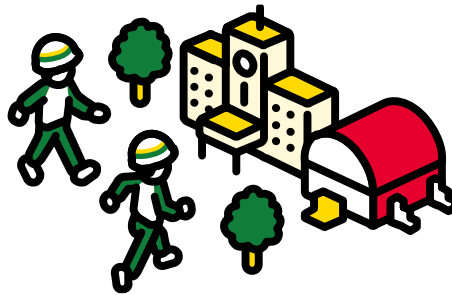
ひなん ひつよう
避難が必要なとき：その後生活する場所
ごせいかつ ぼしよ

じょうきょう お つ
状況が落ち着いたら
あんぜん せいかつ ぼしよ
安全に生活できる場所へ

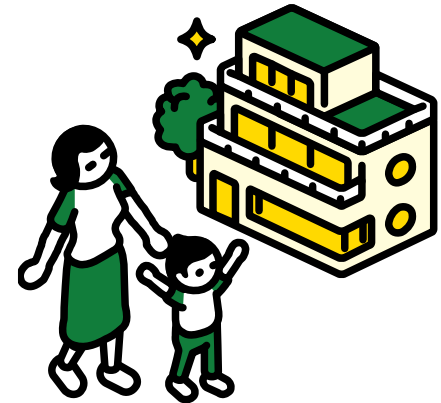
ぼしよ
[おすすめしたい3つの場所]



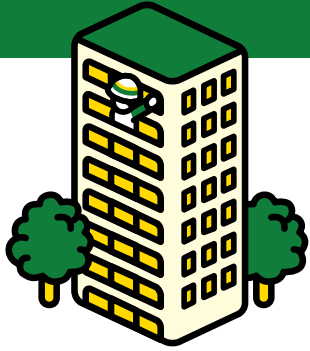
じたく
自宅



ひなんじよ
避難所



ちじん いえ
知人の家



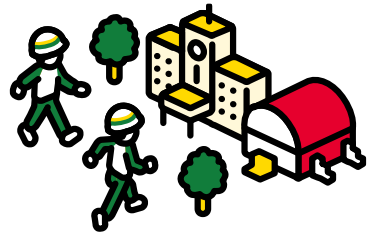
じたく
自宅



- プライバシーが確保できる かくほ
- 気分が落ち着く きぶん おつ
- 周りに気をつかわないで生活できる まわ き せいかつ
- 感染症のリスクが低い かんせんしょう ひく



- × 電気、水道、ガスが使えないことがある でんき すいどう つか
- × 支援物資や情報がもらいにくい しえんぶつし じょうほう



ひなんじょ 避難所



- せいかつ ひつよう ぶっし しょくりょう 生活に必要な物資や食料がもらえる
- はや じょうほう 早く情報がもらえる
- はな あいて 話し相手がいる



- × プライバシーがあまりない
- × まわ き 周りに気をつかう
- × せいかつ かんきょう よ 生活の環境があまり良くない
- × いろいろなルールがある
- × かんせんしょう たか 感染症のリスクが高い

ちじん いえ
知人の家



ひなんじょ かくほ
○ 避難所よりプライバシーが確保できる

すいどう でんき つか
○ 水道、電気、ガスが使える

はな あいて
○ 話し相手がいる

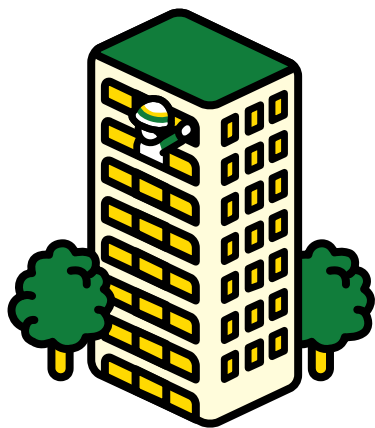
かぞくいがい ひと き
× 家族以外の人といっしょなので、気をつかう

しえんぶっし じょうほう
× 支援物資や情報がもらいにくい

かんせんしょう
× 感染症のリスクがある

いちばん
一番おすすめは・・・

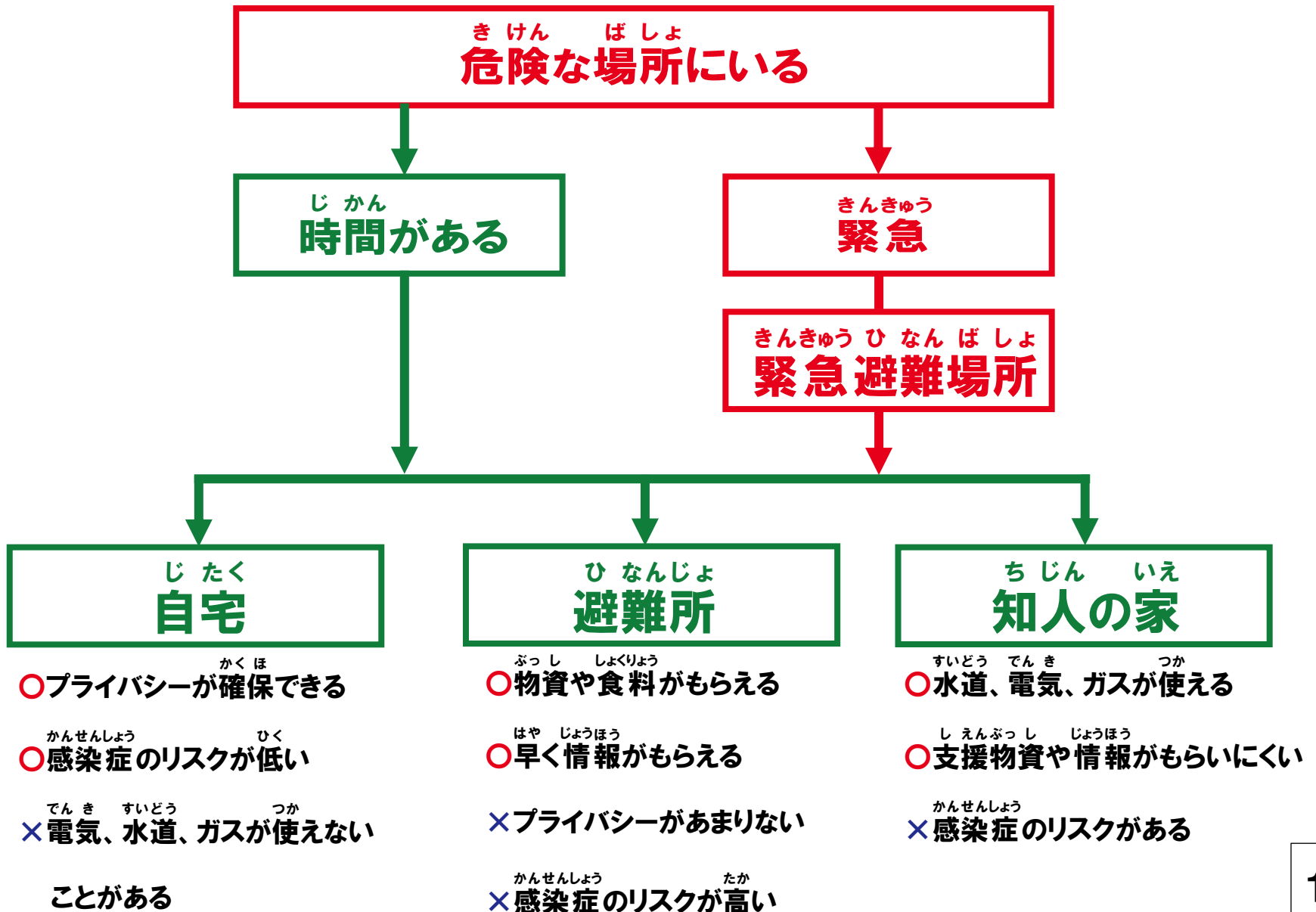
じたく せいかつ つづ
自宅で生活を続けること



ざいたく ひなん
在宅避難

- ふだん じゅんび おな せいかつ
普段から準備しておけば、いつもと同じ生活ができる
- ひと き
ほかの人に気をつかわなくてよい
- かんせんしょう ひく
感染症のリスクが低い

ひなんなが 避難の流れ まとめ



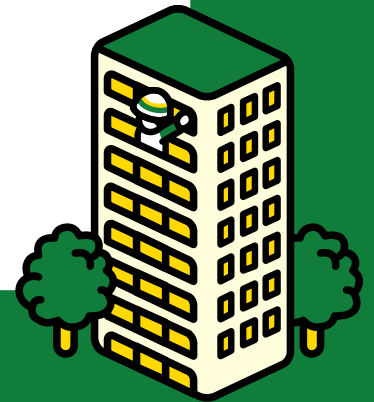
ざいたく ひなん
在宅避難の

じょうけん

条件チェック

じたく ひなんせいかつ
自宅で避難生活ができるか

かくにん
どうかを確認しましょう



在宅避難をするための4つの条件

1



じぶん いえ あんぜん ばしょ
自分の家が安全な場所にある

こうずい どしゃさいがい かくにん
・洪水ハザードマップ ・土砂災害ハザードマップで確認

2



いえ たいしんせい たか たお
家の耐震性が高く、倒れたりこわれたりしない

3



せいかつ へや かぐてんとうぼうし かぐ
生活する部屋の家具転倒防止（家具が

たお たいさく
倒れない）対策ができています

4



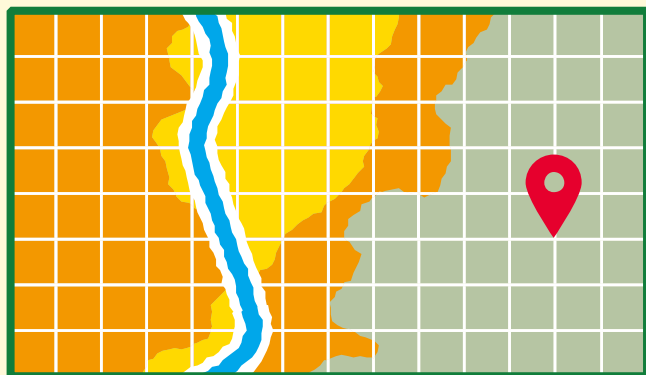
ざいたくひなんよう じゅんび
在宅避難用グッズが準備してある

じょうけん じぶん いえ あんぜん ばしょ
条件1：自分の家が安全な場所にある

い か かくにん
ハザードマップで以下を確認

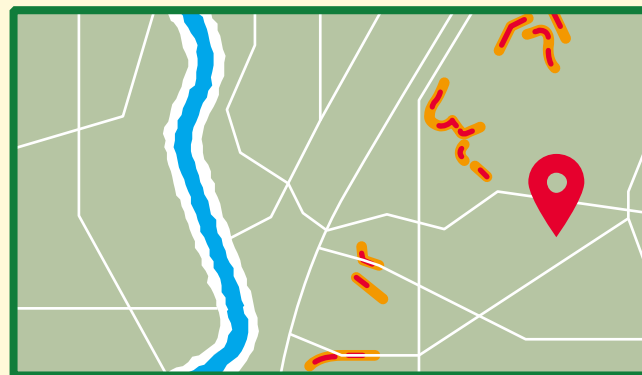
ハザードマップポータルサイト

けんさく
検索



こうずい
洪水ハザードマップ

こうずいしんすいそうてい くいき いろ
「洪水浸水想定区域」に色がついている

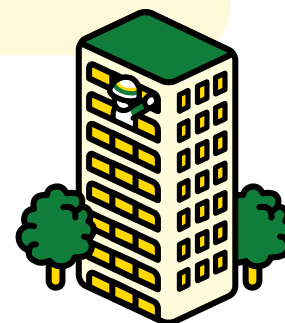


どしゃさいがい
土砂災害ハザードマップ

どしゃさいがいけいかい くいき とくべつけいかい くいき
「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に
いろ
色がついている

いえ ばしょ いろ
家がある場所に色がぬってなければ、

ざいたくひなん かのうせい たか
在宅避難できる可能性が高い



※ いろ ばしょ まわ くら ひく とち す ばあい ひなん ひつよう
色のない場所でも周りと比べて低い土地やがけのそばなどに住んでいる場合は、避難が必要

ハザードマップを手に入れるには

① 住んでいる市や区の役所やWEBサイト

・市や区によっては「多言語版」があります

・「洪水」、「土砂災害」など、災害の種類によって別々に

分かれている場合があります

→ 役所に電話したり、窓口へ行ったりして、聞いてみましょう

② ハザードマップポータルサイト



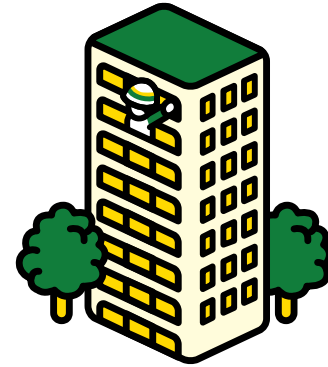
・住所を入力すれば、自分の家の災害リスクが調べられます

URL <https://disaportal.gsi.go.jp/>

じょうけん うち たいしんせい たかい
条件2：家の耐震性が高い

ちくねんすう しら
築年数を調べてみましょう

けんちく きじゅんほう ひと いのち まも たてもの きじゅん
「建築基準法」（人の命を守るための建物の基準）が、
ねん おお か
1981年に大きく変わりました。



ねん がつ
1981年6月

きゅうたいしん きじゅん
旧耐震基準

しんたいしん きじゅん
新耐震基準

しんど きょう たてもの た
震度5強ぐらいのゆれでも建物が倒れない。

たてもの いちぶ ほしゅう せいかつ
建物が一部こわれても、補修すれば生活できる

しんど きょう おおじしん はっせい
震度6強～7の大地震が発生しても、

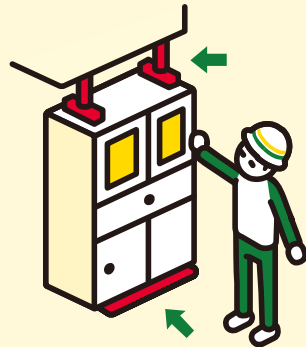
たてもの じゅうだい そんしょう とうかい たお
建物に重大な損傷がない。倒壊しない（倒れない）。

条件3：生活する部屋の家具転倒防止対策ができています

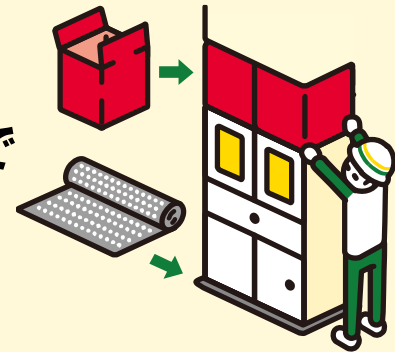
か ぐ たお せいかつ ふべん
家具が倒れると、生活はとても不便になります

かなら か ぐ てんとうぼうし たいさく
必ず家具転倒防止の対策をしましょう

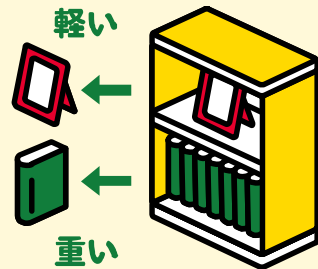
せんよう きぐ
専用の器具を
つける



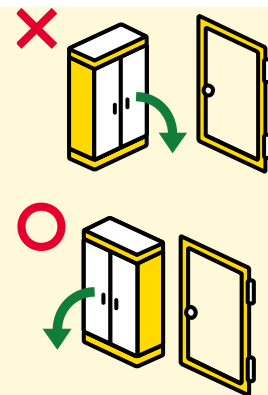
みじか
身近なもので
くふう
工夫する



しゅうのう
収納のしかた
くふう
を工夫する

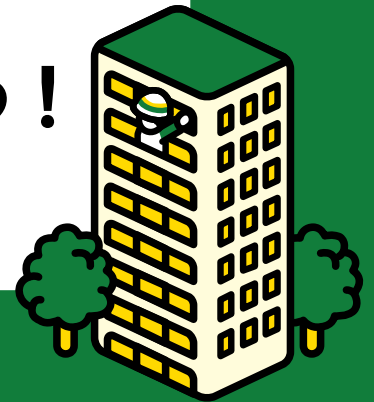


か ぐ はいち
家具の配置を
くふう
工夫する



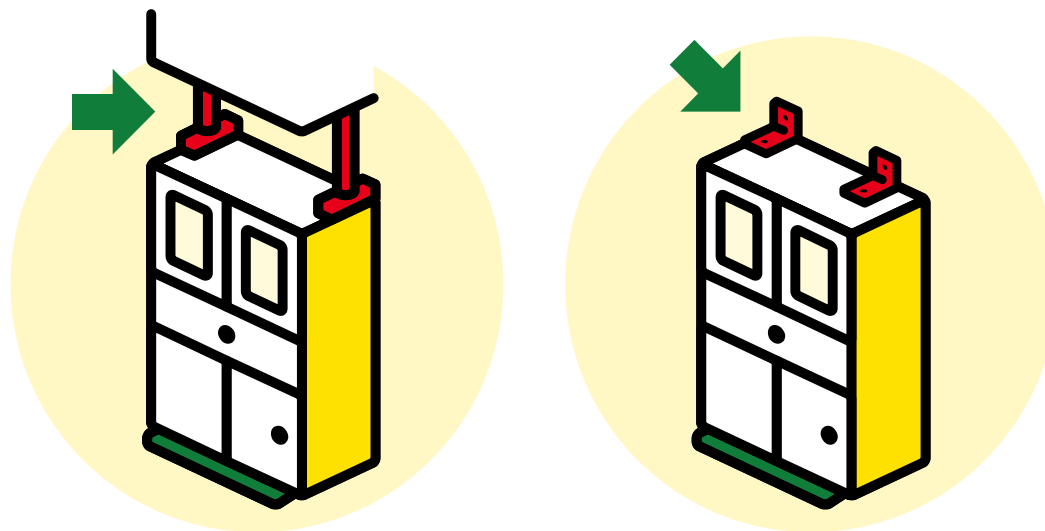
いえ なか
家の中の
あんぜん
安全チェック

ざいたくひなん へや
在宅避難できる部屋をつくろう！



Q1

あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん
確認してみましよう！

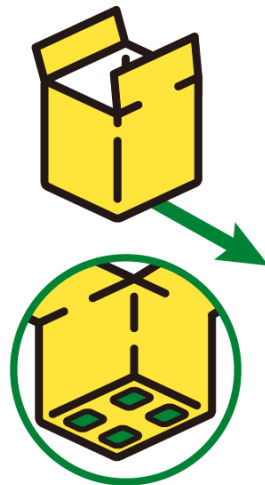


おお か ぐ こ てい
大きな家具は固定する

てがる かぐ てんとうぼうしほう 手軽にできる家具転倒防止法

てんじょう かぐ あいだ **①天井と家具の間にダンボール箱を入れる。** ぼこ い

てんじょう はこ ま いな
天井と箱のすき間は2cm以内に。



はこ そこ ねんちゃく
②箱の底に粘着マットをつける

よわ ねんちゃく
弱い粘着マットで

はこ いったい か
箱とダンスを一体化する

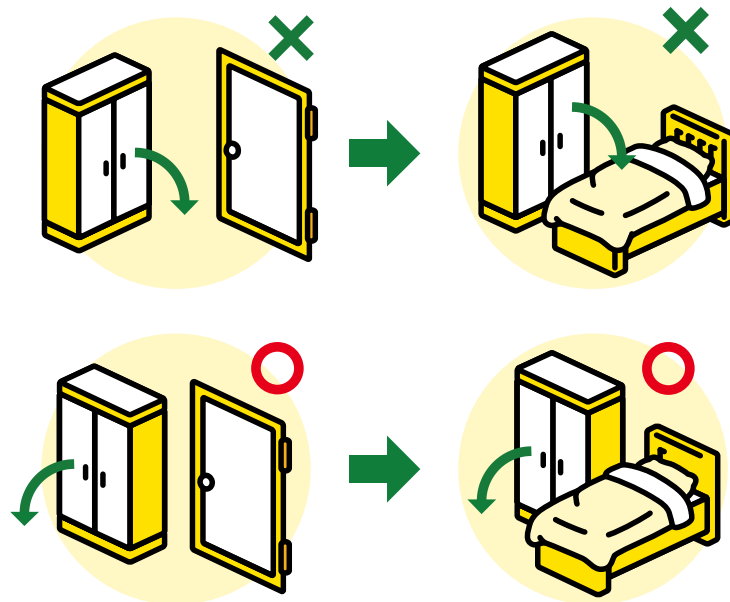
かぐ した ど
③家具の下にすべり止めマットをしく

じしん かぐ まえ て
地震のゆれで家具が前にすべり出ないようにする。



Q2

あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん^{かくにん}確認してみましよう！



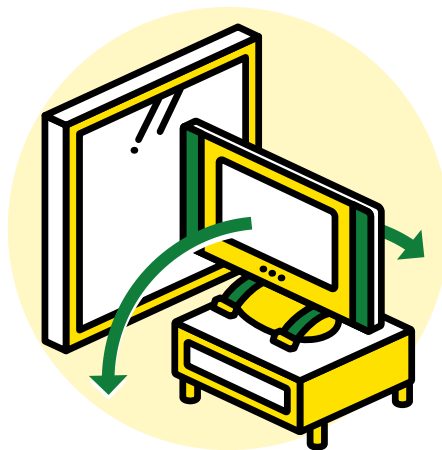
かぐ^{かぐ}む^むく^くふう^{ふう}
家具の向きを工夫する

Q3

あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん^{かくにん}確認してみましよう！



カーテンを引く^ひ



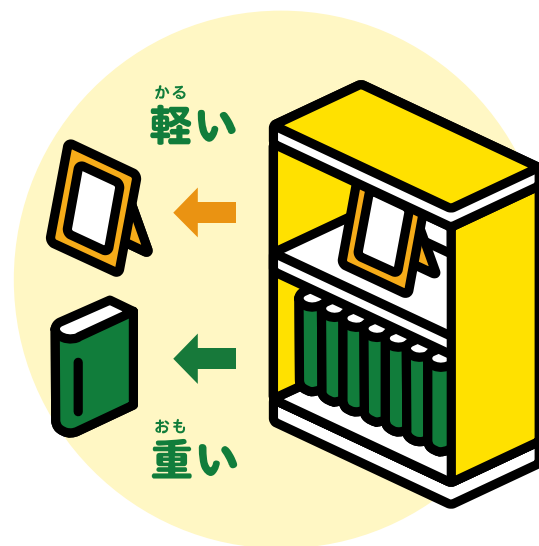
家具^{かぐ}が窓^{まど}の方^{ほう}に倒れ^{たお}ない
ように置く^お



窓^{まど}の近^{ちか}くに
もの^おを置かない

Q4

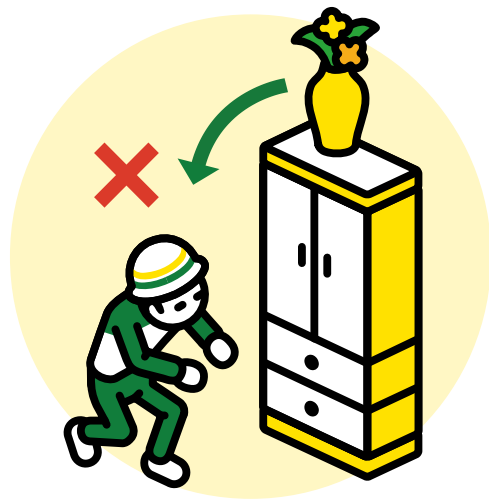
あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん^{かくにん}確認してみましよう！



おも 重^{おも}いものを下^{した}に置^おく

Q5

あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん^{かくにん}確認してみましよう！

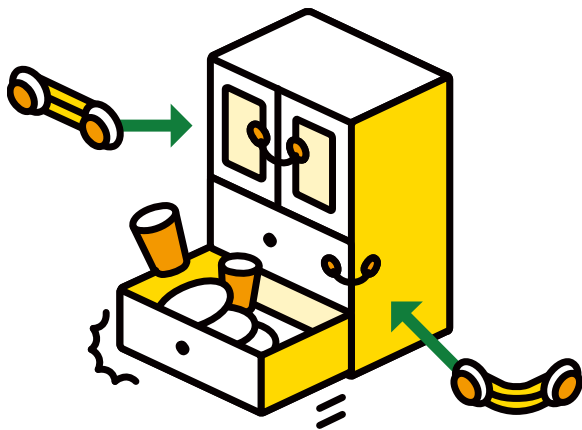


おも^{おも}重^{おも}いものを家具^{かぐ}の上^{うえ}に置^おかない

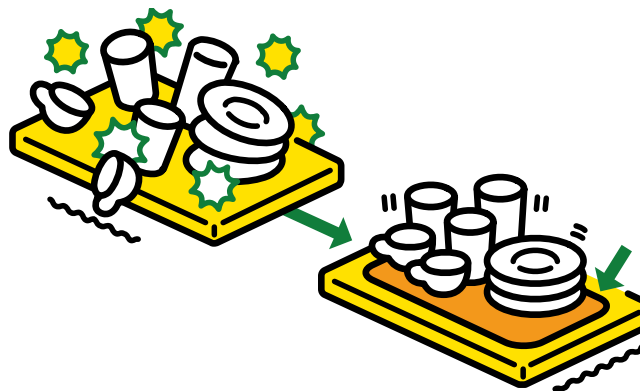
Q6

あなたのお家^{うち}ではできていますか？
かくにん^{かくにん}確認してみましよう！

たいさく
[キッチン の 対策]



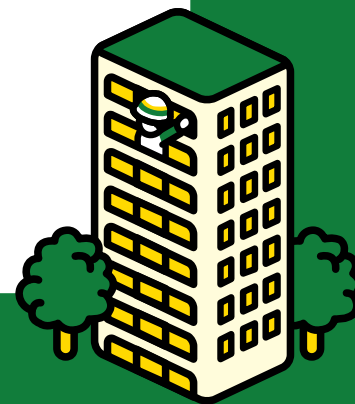
- ひら ど 開き戸ストッパー
- ひ だ 引き出しストッパー



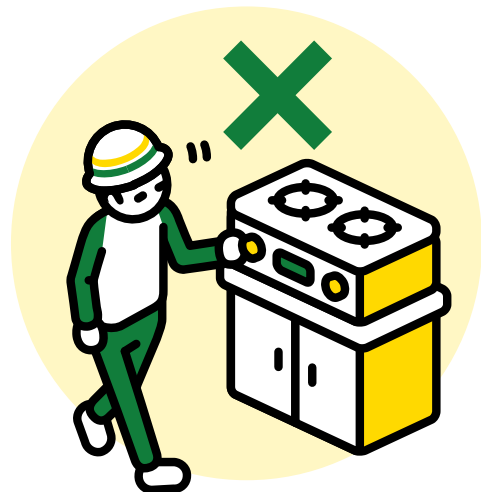
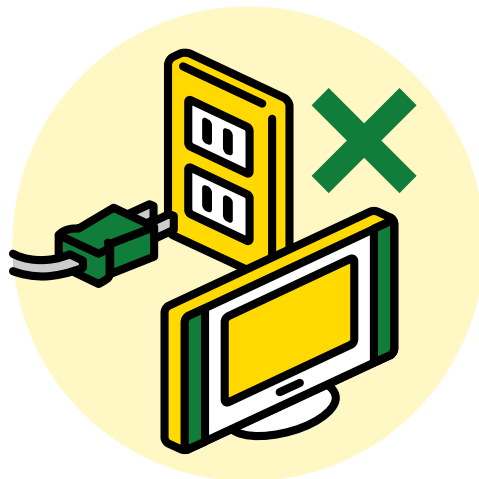
- しょっき した ど 食器の下にすべり止めマット

いえ なか やく だ
家の中のお役立ち
グッズをチェック

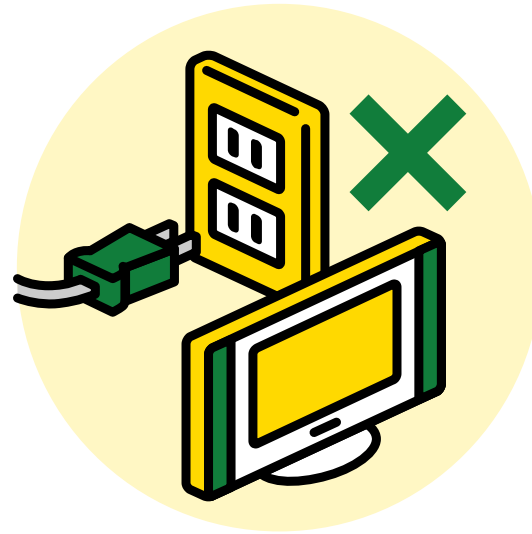
いえ なか つか さが
家の中で使えるものを探そう！



さいがい お とき こま
災害が起きた時に困ることがたくさんあります



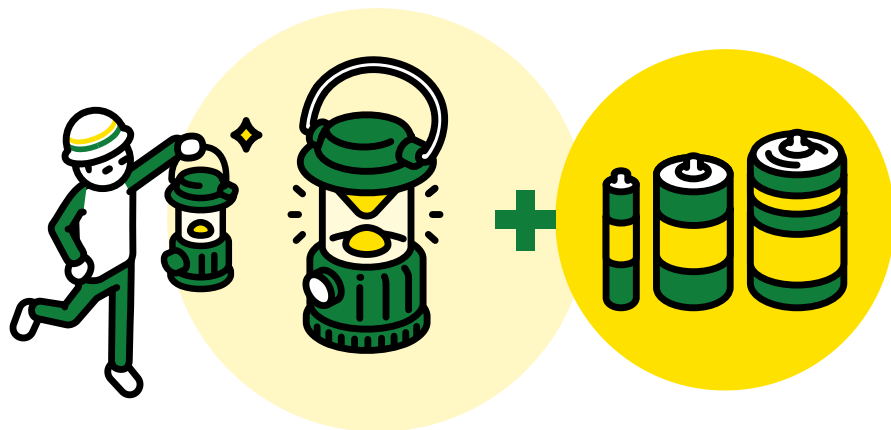
でんき と
電気が止まる



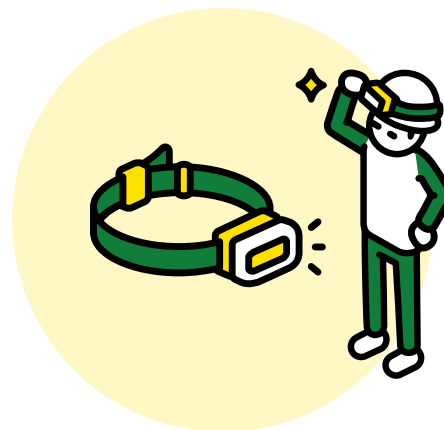
いまやろう！



「ランタン」と「ヘッドライト」を^{そな}えよう
(lantern) (headlight)



^{いえ} ^{しょうめい}
家の照明にランタン



^{じぶんよう} ^あ
自分用の明かりは
ヘッドライト

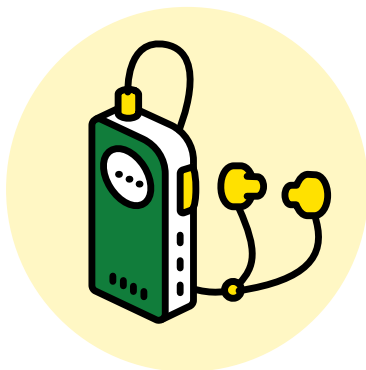
コミュニティを^{まも}る

4

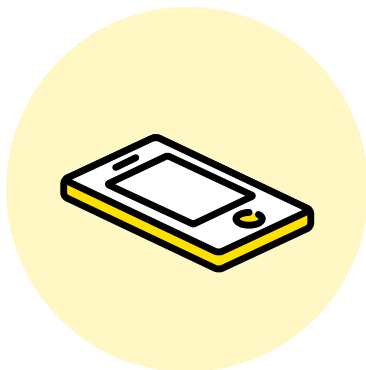
いまやろう！



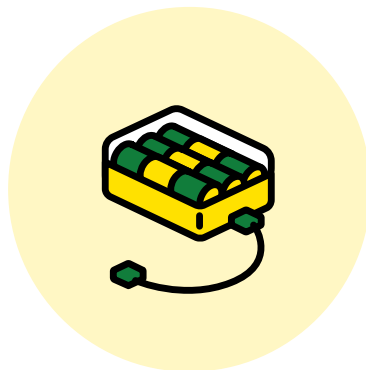
「ラジオ」^{けい たい でん わ}「携帯電話」^{じゅう でん き}「充電器」^{そな}を備えよう



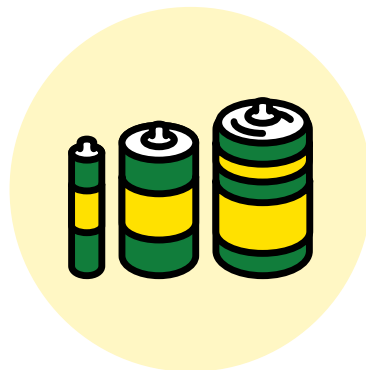
ラジオ



携帯電話^{けい たい でん わ}



電池交換式^{でん ち こう かん しき}
バッテリー



乾電池^{かん でん ち}

コミュニティを守る^{まも}

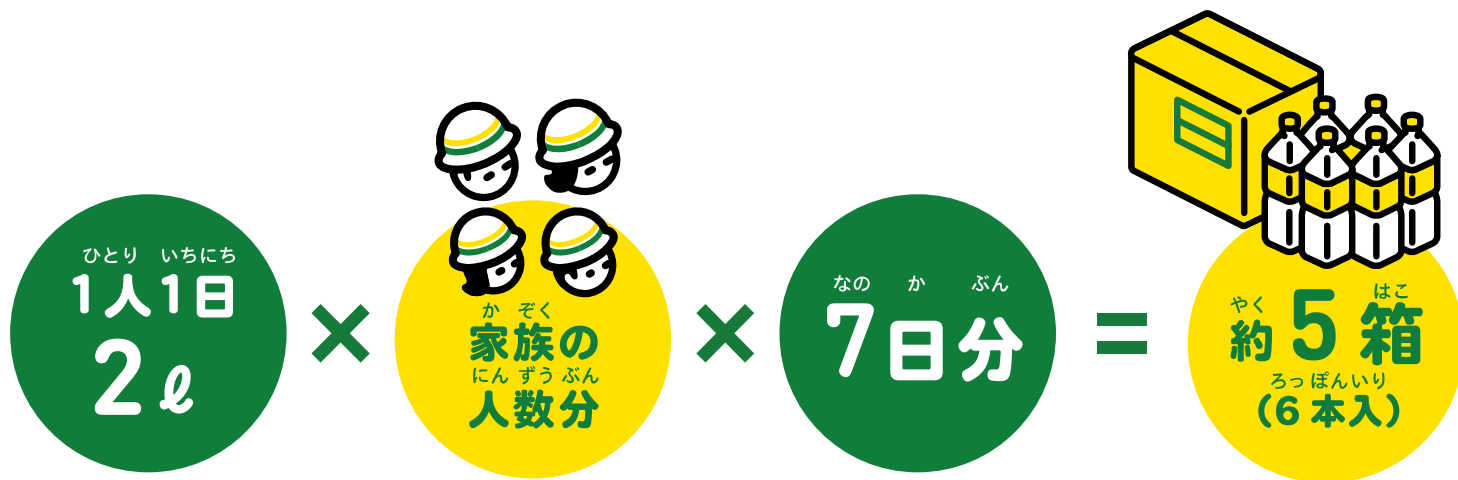
すいどう と
水道が止まる



いまやろう！



かぞく の みず じゅんび
家族みんなの「飲み水」を準備しよう



ひとり いちにち
1人1日
2ℓ

×

かぞく
家族の
にんずうぶん
人数分

×

なの か ぶん
7日分

=

やく はこ
約 5 箱
ろっぼんいり
(6本入)

かぞく にんずう なの か ぶん りょう けいさん
家族の人数 × 7日分の量を計算してみよう！

せい かつ まも
生活を守る

1

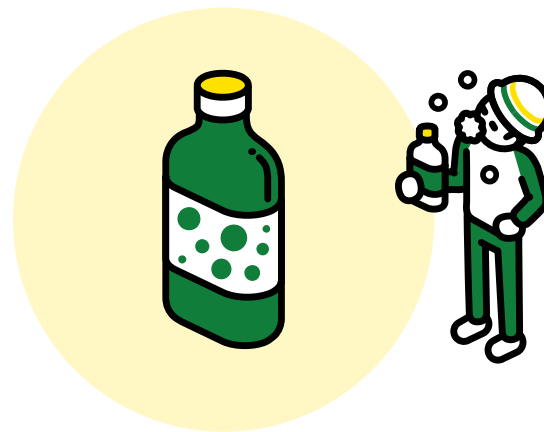
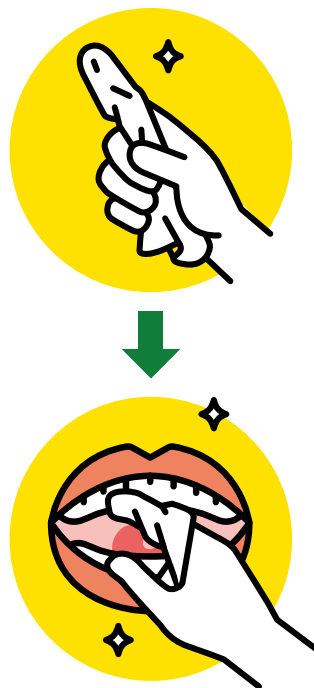
いまやろう！



「オーラルケア用品」を備えよう



こうくう
口腔ケア
ウエットティッシュ



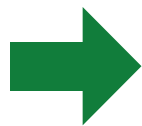
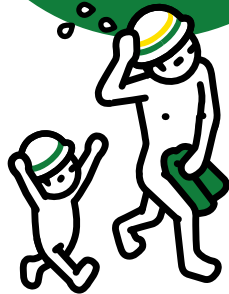
えきたい
液体ハミガキ

せい かつ まも
生活を守る

いまやろう！



て あら からだ よう ひん そな
「手洗い・体ふき用品」を備えよう



しょうどくざい
消毒剤



からだ
体ふき
ウエットタオル

せい かつ まも
生活を守る

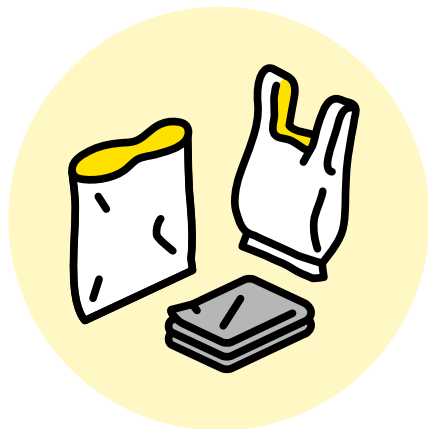
3

いまやろう！



キッチングッズを上手に使おう

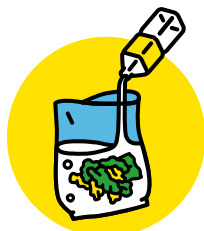
じょうず つか



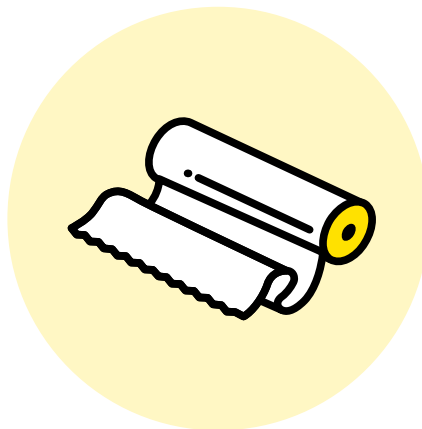
ぶくろ
ポリ袋



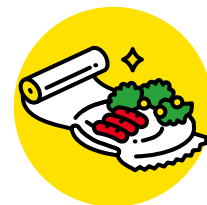
てぶくろが
手袋代わり



ぶくろちょうり
ポリ袋調理



ラップ



あら みず せつやく
洗いの節約

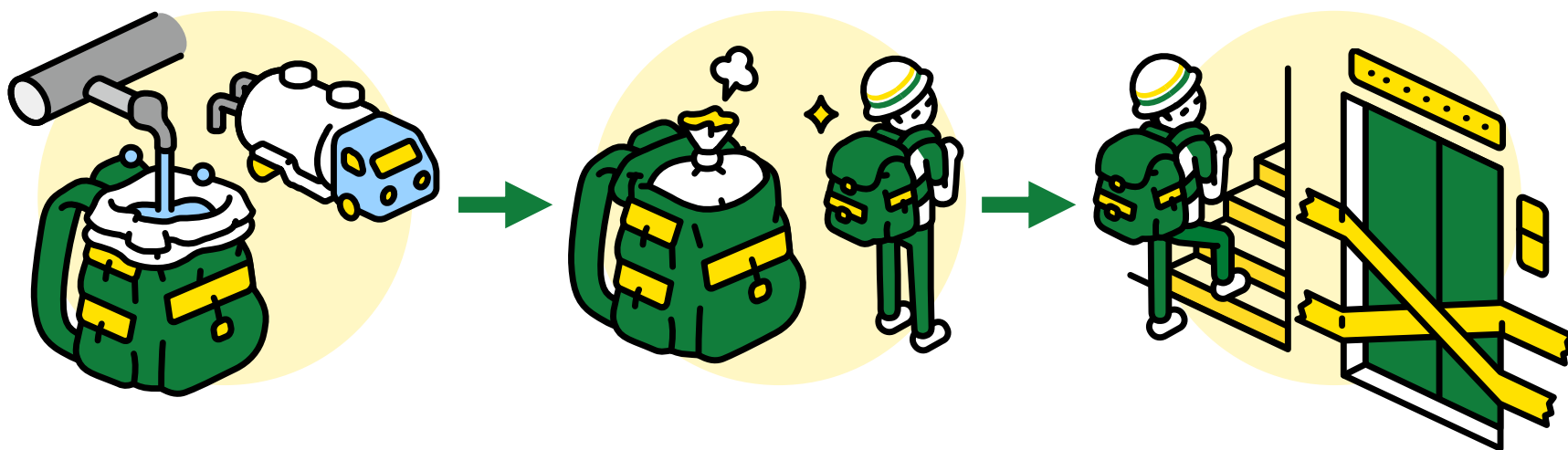


かつよう
ラップの活用

せい かつ まも
生活を守る

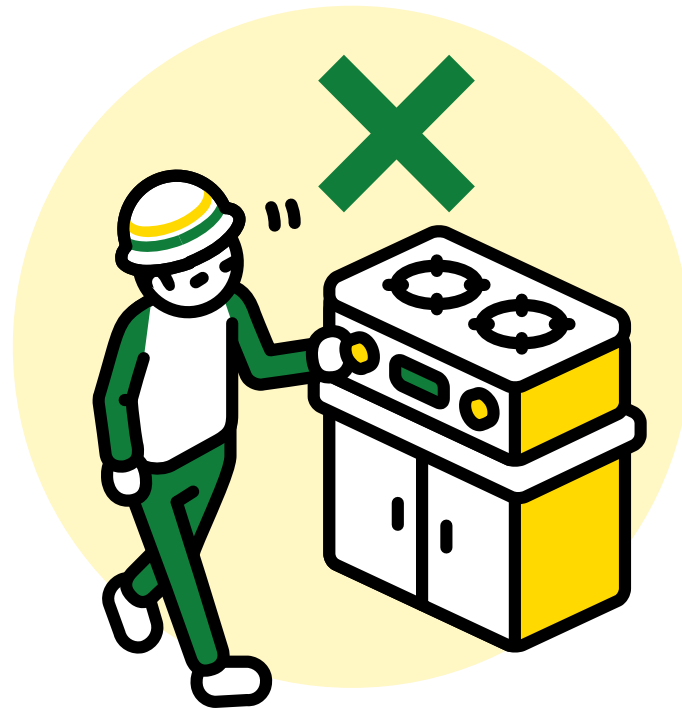
みず はこ かた 水の運び方

うえ かい はこ とき べんり
マンションの上の階に運ぶ時は、リュックが便利！



ぶくろ みず い
「リュック」に「ポリ袋」をかぶせて水を入れる

と ガスが止まる



いまやろう！



カセットコンロ・ボンベを備えようそな



1かげつ月でどのくらい
カセットボンベがひつ必要よう？



ほん
1本で
やく約60ぶん分
し使用よう可能かのう

×

げつ
1か月

= 15~20ほん本

ひつ必要よう (4人にんの場合ばあい)

せい生活かつを守るまも

5

つか
トイレが使えない



いまやろう！



けい たい そな
「携帯トイレ」を備えよう



なが
トイレは流さない



せい かつ まも
生活を守る

さいがいじ いえ なか お
災害時に家の中で起こること

しょくりょう ふそく
食料が不足する



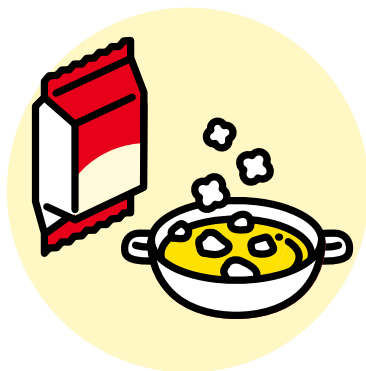
いまやろう！



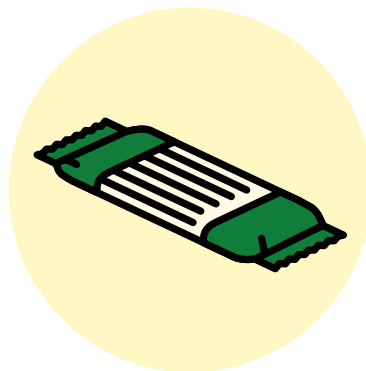
じ ぶん す ひ じょうしょく そな
自分の好きな非常食を備えよう



かん ぶつ
乾物



フリーズ
ドライ食品
しよくひん



かん めん
乾麺



かん づめ
缶詰・
レトルト食品
しよくひん

せい かつ まも
生活を守る

|| ようい りょう 用意する量 ||

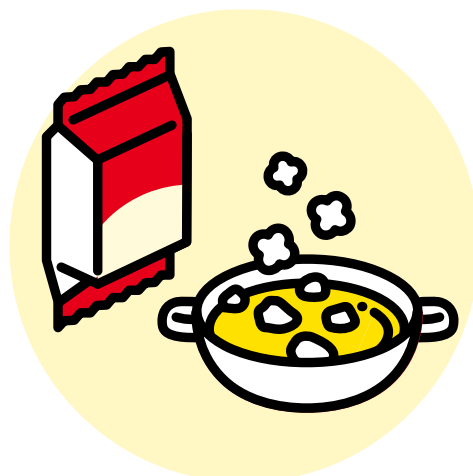
にちぶん じゅん び ひつよう
3～7日分の準備が必要です



かんぶつ
乾物

しょくもつせんい
● 食物繊維 ● ミネラル

き ぼ だいこん かんてん
※切り干し大根、寒天など



しょくひん
フリーズドライ食品

● ビタミン

や さい
※野菜たっぷりスープなど



かんづめ しょくひん
缶詰・レトルト食品

● タンパク質

にく さかなけい
※お肉、お魚系

えいよう かんが えら
栄養バランスを 考えて選びましょう！

ローリングストック法

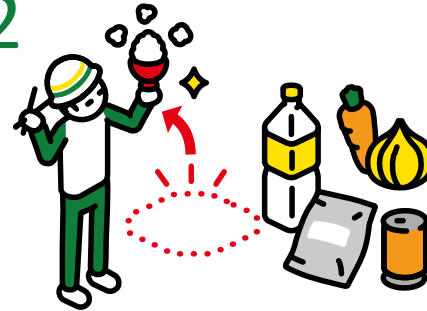
食べながら備える新しい備蓄法

1



びちく しょくりょう
備蓄する食料。
みず すこ おお
水を少し多め
ようい
に用意する。

2



ていきてき
定期的に
ふる
古いものから
じゅん た
順に食べる。

3



た ぶん
食べた分を
か た
買い足す。

4



これらを
く かえ
繰り返し、いつも
あたらし ひじょうしょく
新しい「非常食」
びちく
を備蓄。

じぶん この あ ひじょうしょく ようい
自分の好みに合ったおいしい非常食を用意しましょう！

おすすめは…

「インターネットショッピング」



Amazon



楽天

※この姿勢しせいが大切たいせつです

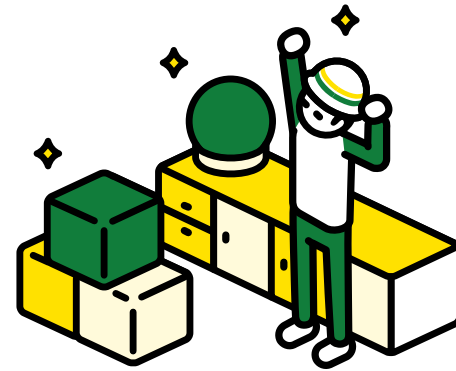
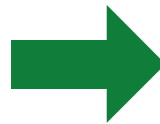
いまやろう！



「もしも」のために「いつも」から備えようそな



がた ぼう さい
もしも型防災



がた ぼう さい
いつも型防災

じ ぶん まも
自分を守る

+*arts*

NPO法人プラス・アーツ

〈東京事務所〉

TEL 03-6458-5375

FAX 03-6458-5376

MAIL tokyo@plus-arts.net

HP <http://www.plus-arts.net>