

地震 ITSUMO 講座

ひ さいしゃ まな せいかつぼうさいじゅつ
被災者から学んだ生活防災術

ねん がつ にち
2017年2月4日

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

+arts

NPO法人プラス・アーツ

はんしん あわじ だいしんさい ひ さいしゃ え きょうくん まな おし
阪神・淡路大震災の被災者から得た「教訓（学びや教え）」を、

ひと つた かつどう
たくさんの人に伝える活動をしています。

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
まな かぞくむ
あたらし ぼうさいくんれん
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





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。



防災イベント



ぼうさい
スポーツ × 防災

ごしゅきょうぎ
BOSAI五種競技



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 ぼうさい 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 しょうてん はんぱいちゅう

※全国の書店で販売中

ぼうさい きょうざい かみしばい かい はつ 『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』

とうきょう ぼうさいけいはつ
東京ガス防災啓発キャンペーン「SAVE YOURSELF」



SAVE
YOURSELF



防災ノベルティ企画
(例:大判ハンカチ)



携行用
防災マニュアル
(顧客用)



ホームページ
リニューアル



横浜ショールーム内
常設展示コーナー監修



社内報
※1年間表紙で防災啓発

とうきょう ち か てつぼうさいけいはつ
東京地下鉄防災啓発キャンペーン「東京防災 東京メトロ」

とうきょうぼうさい とうきょう
東京防災 東京メトロ



東京防災
東京メトロ
シンボルマーク



社員用防災マニュアル



家庭用防災マニュアル



ポスター

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





【クイズ】 すうじ なん この数字は何でしょう？



1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850
1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885
1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930
1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959
1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970
1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984
1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996
1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011





1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849
1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883
1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894
1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910
1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927
1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950

1809 1810
1821 1822 1823 1824
1834 1835 1836 1837
1846 1847 1848 1849 1850
1858 1859 1860



1881 1882 1883 1884 1885
1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1925 1926 1927 1928 1929 1930
1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1951 1952 1953 1954 1955 1956 1959 1969
1966 1967 1968 1969 1970
1979 1980 1981 1982 1983 1984
1991 1992 1993 1994 1995 1996
2004 2005 2006
2009 2010 2011



1825 1826

1838 1839 1840 1841

1851 1852 1853 1854 1855

1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868

1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881

1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893

1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909

1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925



1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937
1946 1947 1948 1949 1950
1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963
1971 1972 1973 1974 1975
1985 1986 1987
1997 1998 1999

1881 1893 1894
1908 1909 1910
1925 1926 1927 1928 1929
1936 1937 1938 1939 1940 1941
1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955
1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969
1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983
1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995
1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011



すう じ
この数字は、

にほん しん ど い じょう
日本で(震度4以上)

じ しん とし
地震があった年 です。

【クイズ】 地震のなかった年はあるでしょうか？

じしん

とし



1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850
1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885
1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930
1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959
1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970
1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984
1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996
1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011





1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849
1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883
1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894
1905 1906 1907 1908 1909 1910
1924 1925 1926 1927
1937 1938 1939
1951

1809 1810
1821 1822 1823 1824
1834 1835 1836 1837
1846 1847 1848 1849 1850
1858 1859 1860



1881 1882 1883 1884 1885
1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1925 1926 1927 1928 1929 1930
1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1951 1952 1953 1954 1955 1956 1959 1969
1979 1980 1981 1982 1983 1984
1991 1992 1993 1994 1995 1996
2004 2005 2006
2009 2010 2011



1825 1826

1838 1839 1840 1841

1851 1852 1853 1854 1855

1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868

1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881

1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893

1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909

1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925



1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937
1946 1947 1948 1949 1950
1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963
1971 1972 1973 1974 1975
1985 1986 1987
1997 1998 1999

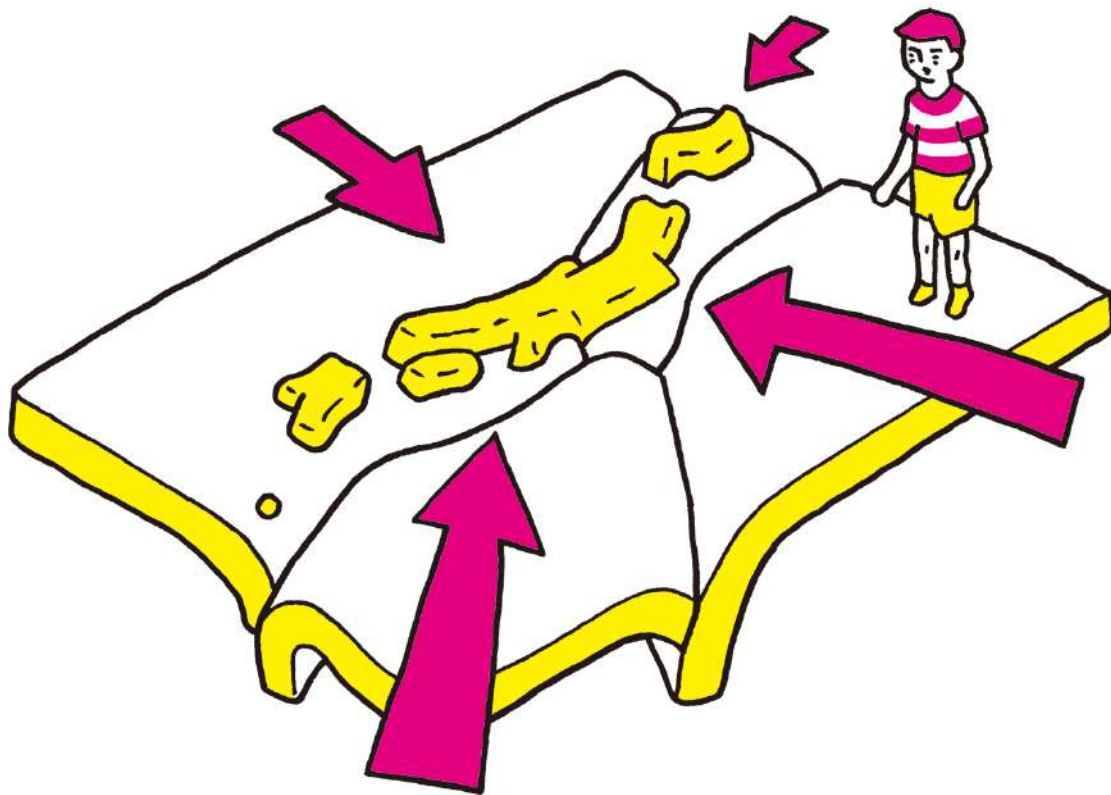
1881 1893 1894
1908 1909 1910
1925 1926 1927 1928 1929
1936 1937 1938 1939 1940 1941
1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955
1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969
1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983
1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995
1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011



に ほん じ しん
日本に、地震のなかった
とし
年はありません。

にほん まわ かさ
日本の周りには、4つのプレートが重なっています。

くに じしん おお
それで、ほかの国より地震が多いです。



せかい ちかく ちきゅう も
世界の地殻エネルギー（地球の持つエネルギー）

の10分の1が日本にあつ

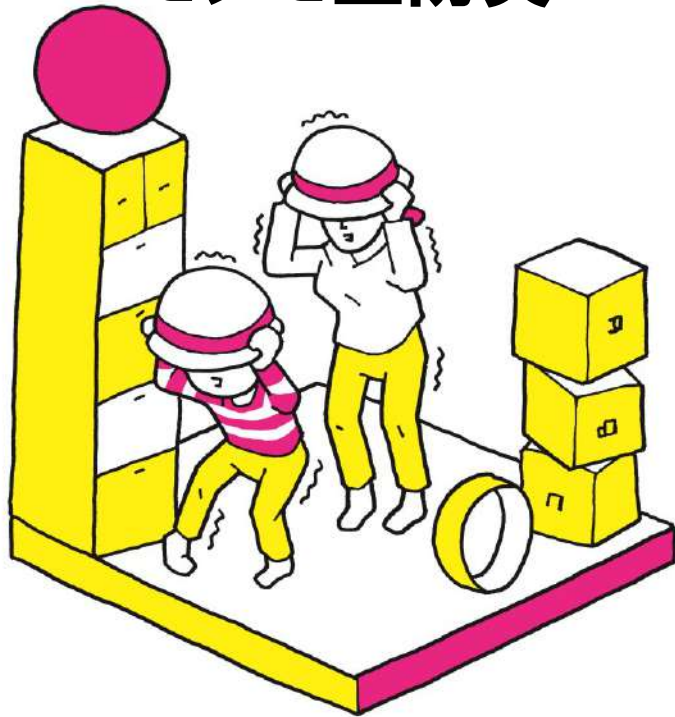


に ほん
「日本でくらす」ことは、

じ しん いっしょ い
「地震と一緒に生きていく」

ことです。

がた ほう さい
モシモ型防災



がた ほう さい
イツモ型防災



なに こわ ま
何もしないで怖がりながら待つのではなく、
だいじょうぶ きも
「イツモやっているから大丈夫」という気持ちで
じしん そな だいじ
地震に備えることがとても大事です。





かくかてい

ぼうさいたいさく

各家庭でできる防災対策

じじよ 自助

こうじょう
を向上するために
かてい
<家庭で>

- かぐてんとうぼうし たいさく
家具転倒防止対策
- ぼうさい じゅんび
防災グッズの準備

etc.

きょうじよ 共助

こうじょう
を向上するために
ちいき
<地域で>

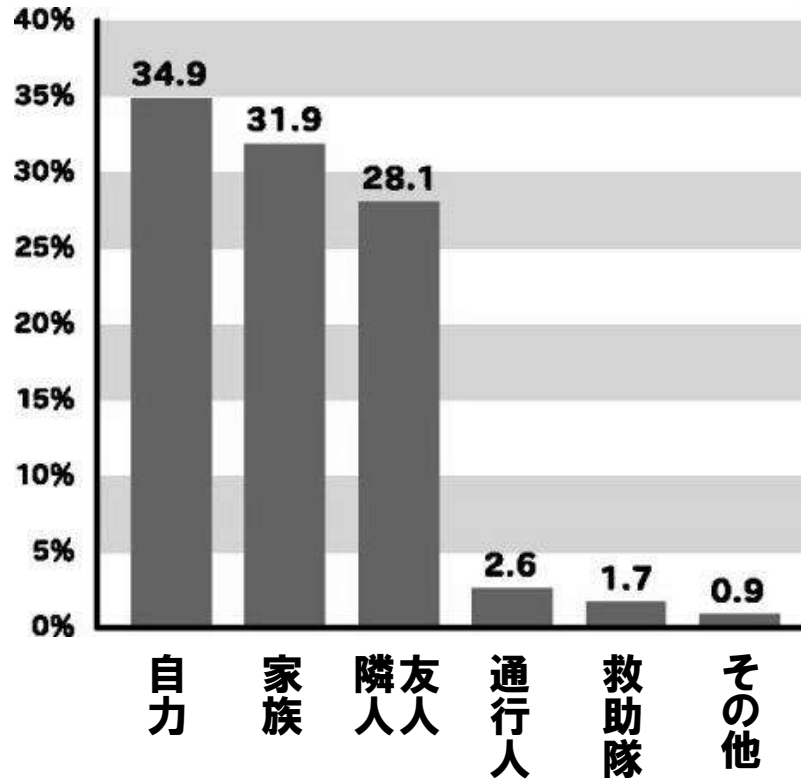
- ぼうさいくんれん さんか
防災訓練への参加
- ひごころのお付き合い

etc.





とことききゅうじよ 閉じ込められた時などの救助



参照:(社)日本火災学会/兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書

きゅうじよたい じゅうぶん たいおう
救助隊だけでは十分な対応はできません。

こじん ぼうさいりよく たす あ ちいき たいせつ
「個人の防災力」と「助け合うコミュニティ(地域)」が大切です。

じじよ (自助) きょうじよ (共助)

みず しょくりょう び ちくひん
● 水や食料などの備蓄品

ひ なんじょ
● 避難所のスペース

た
が足りないかもしれません。

だれ し えん う さいていげん せいかつ
誰からも支援を受けなくても最低限の生活ができるように、

かく か てい じゅん び
各家庭でできるだけの準備をしましょう。



1. じしん地震のすぐあと後のたいおう対応

ゆれときている時は・・・

まずじ ぶん み まも自分の身を守る

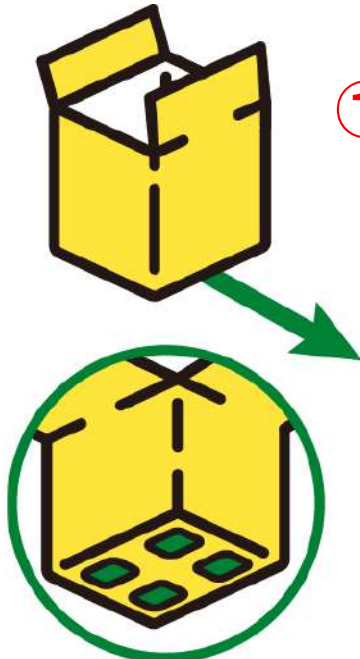
だいじ　いま　じゅんび
〈これが大事！今すぐ準備を〉

かぐ　と
家具を止める



おすすめ

みじか つか かぐ てんとうぼうし たいさく 身近なものを使った家具の転倒防止対策



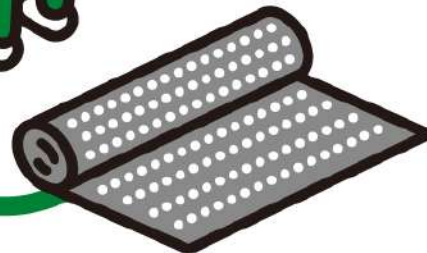
① てんじょう はこ ま い ない
天井と箱のすき間は2cm以内に。
はこ てんじょう ま
箱が天井にひっかかるので、すき間をうめなくてもOK。

② はこ そこ ねんちやく
箱の底に粘着マット
つ はこ
を付け、箱とタンスを
くっつける。

ねんちやく じゃくねんせい
粘着マットは弱粘性がおすすめ！

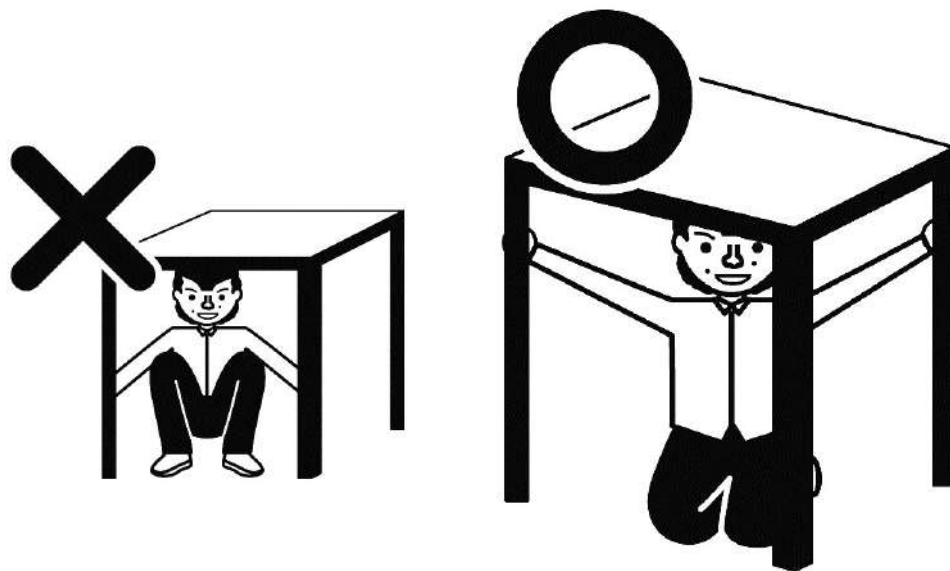
③ すべ ど
滑り止めシートをしく

じしん ゆ かぐ まえ
地震の揺れで家具が前に
すべ で
滑り出ないようにする。



①

あ ん ぜ ん ば し ょ ま
安全な場所で待つ



つくえ した
机の下では「さるのポーズ」

②

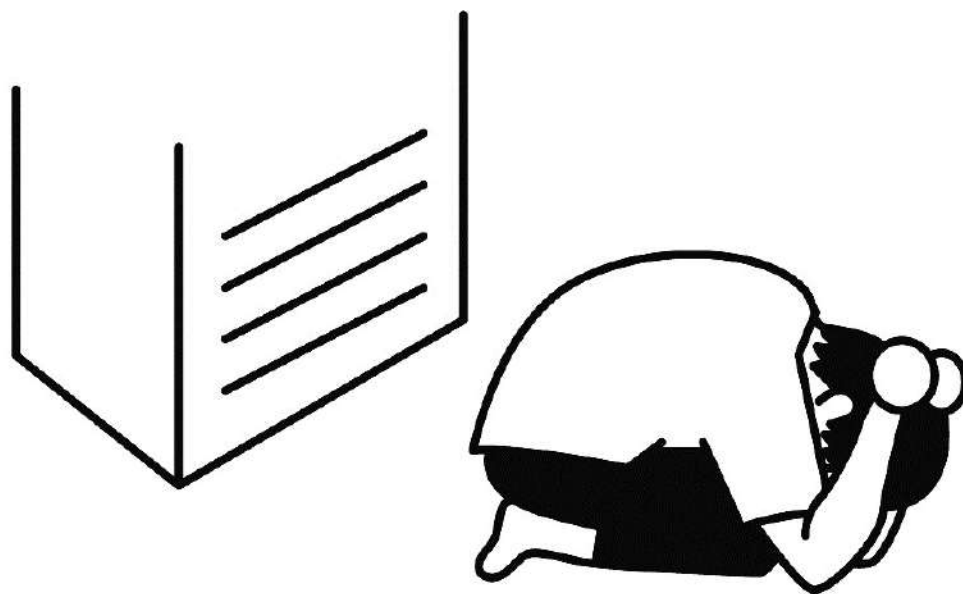
あたま まも

頭を守る



③

だんごむしのポーズ



たお

しり む

ダンスなどの倒れてきそうなものにお尻を向ける

2. ゆれがおさまったら、

おこな

行うこと

① ^{でん き}電気・ガス・水道の ^{すいどう}
^{もとせん し}元栓を閉める



ひ つか
② 火を使わない /

みず なが
水を流さない



ひなんけいろ

③ 避難経路をつくる

(ルート)





じしん あと
3. 地震の後

さいがい お
災害が起きたら

こう どう
～行動その1～

じ たく ひ なんせいかつ
自宅での避難生活

たいしんせい たか たても の ば あい
マンションなど耐震性が高い建物の場合、

さいがい あと じ たく く かんが
災害の後、自宅で暮らすということを考えてもよい。

り ゆう
[理由]

し ひと いっしょ せいかつ たいへん
▶ ぜんぜん知らない人と一緒に生活することは大変、

じぶん いえ あんしん せいかつ
自分の家なら安心して生活できるでしょう。

ひ なんじょ おお ひと あつ じぶん いえ とうかい
▶ 避難所は多くの人が集まるので、自分の家が倒壊して

ひ なんじょ はい ば あい
いなければ、避難所に入れない場合もある。

じ たく ひ さいせいかつ おく じゅん び だい じ
自宅で被災生活を送るための準備が大事

<ワークショップ>

ぼうさい

防災グッズ

あんき

暗記クイズ

いえ お
「家に置いておくとよい」

こ ぼうさい
10個の防災グッズです。

おぼ
覚えてください。

せいげん じ かん びょう ぶん かん
制限時間：60秒（1分間）

じ たく ひなんせい かつ やくだ こ ぼうさい
【自宅での避難生活に役立つ10個の防災】



|| **ポリ袋** ||
ぶくろ



|| **新聞紙** ||
しんぶんし



|| **からだふき
ウェットタオル** ||



|| **ラップ** ||



|| **カセットコンロ
・ボンベ** ||



|| **非常食** ||
ひじょうしょく



|| **水** ||
みず



|| **災害用トイレ** ||
さいがいよう



|| **LEDランタン** ||



|| **口腔ケア用
ウェットティッシュ** ||

避難生活お役立ちグッズ10選】



新聞紙



からだふき
ウェットタオル



ラップ



1



水



レ



LEDランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

【役立つ10個の防災】



2



からだふき
ポディータオル



ラップ



水



ランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

【防災】



|| ラップ ||



く ||



|| 消毒用
ティッシュ ||

終了





|| LEDランタン ||

いえ なん こ ひつよう

Q. ランタンは家に何個必要？



×

3

個



①リビング、②キッチン、③トイレ^{よう}用に

^{さいてい} ^こ ^{ひつよう}
最低3個は必要です。



がた

えら

ランタン型ライトを選ぶポイント



① ^{あか} **明るい** (280 ルーメン)

② ^{てんとうじかん} ^{なが} **点灯時間が長い**

(High モード 72 時間 Low モード 144 時間)

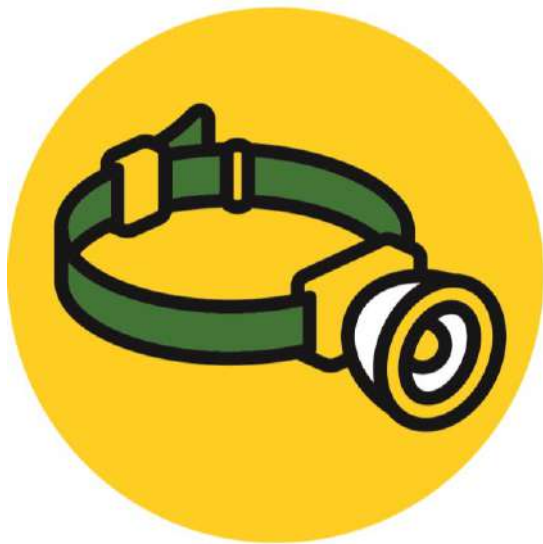
③ ^{あんていかん} **安定感がある** (^{たお} 倒れにくい)

④ ^{じょうぶ} **丈夫** (^わ 割れにくい ^{そざい} 素材、^{すい} ^{はい} 水が入らない)

⑤ ^{やす} **安い**

ランタン型ライト
(ジェントスEX-777XP)

ようい
◎ ヘッドライトも用意しましょう！



ひさいち りょうて つか
被災地では両手が使える
だいじ
ことが大事です！

かぞく
家族の
にんずうぶん
人数分
ひつよう
必要





えら LEDヘッドライトを選ぶポイント

エナジャイザー

ヘッドライト 4 LED

HD4L33AEJ



てんとうじかん なが
① 点灯時間が長い

(夜間モード(赤色):58 時間、 Low モード:40 時間、 High モード:8.5 時間)

あか ひょうじゆん しょうしゃきより
② 明るさは標準レベルでOK (照射距離25m)

あしもと て
足元まで照らせるもの

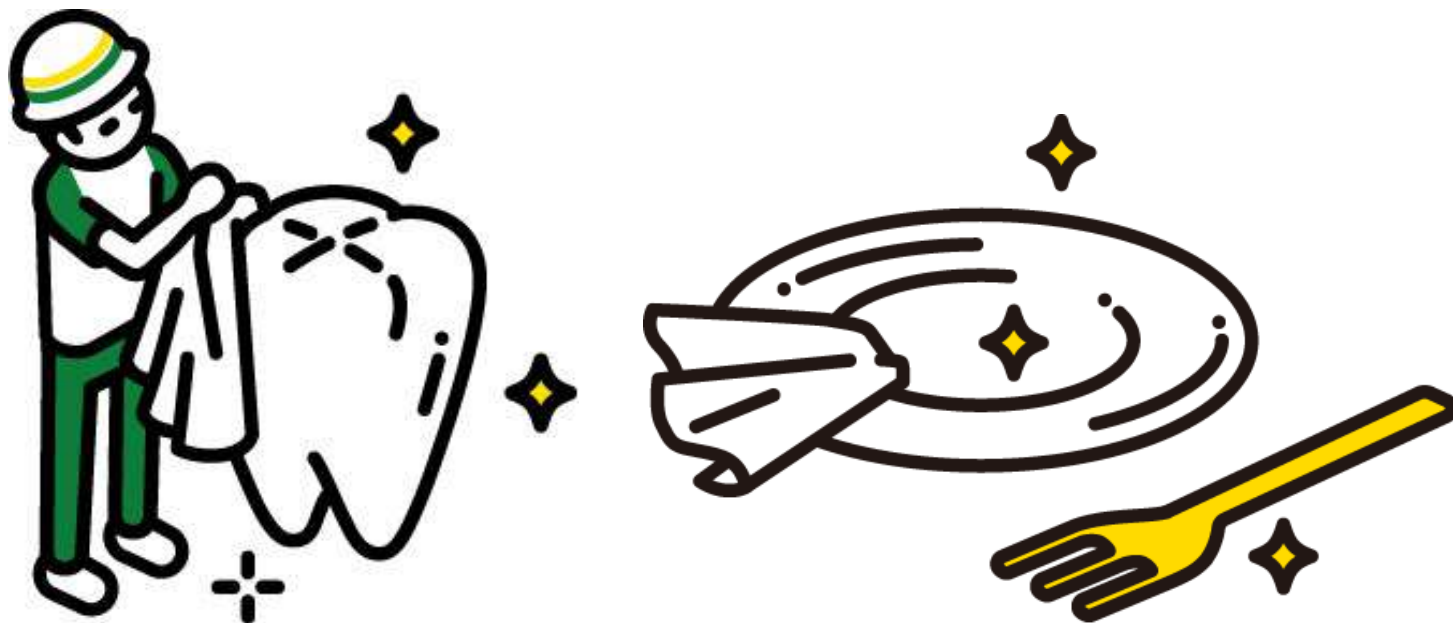
かる
③ 軽い (53 グラム!)

でんち
④ 電池 (単4×3本) を買いやすい

やす はんばい えんぜんご
⑤ 安い (ネット販売で 1,800円前後)



こうくう よう
口腔ケア用ウェットティッシュ



くち なか ふ えいせい
口の中が不衛生になると
はいえん
肺炎になりやすいです。

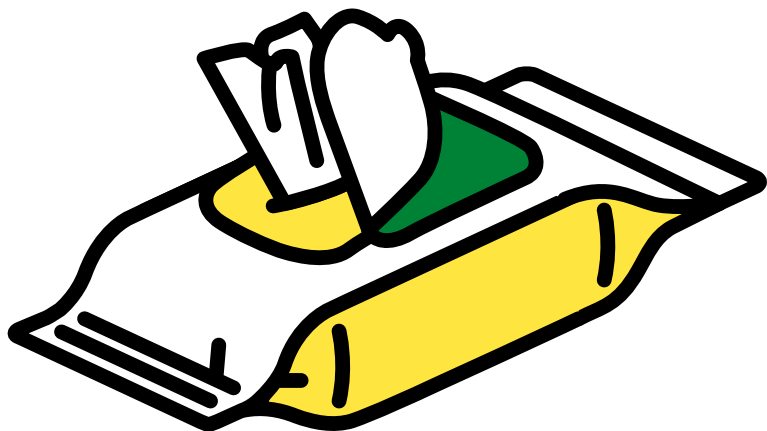
か てい すうほんじゅんび
〔 **ボトルタイプ(100枚)を1家庭に数本準備!** 〕

ほそんきげん ねん
※**保存期限3年**



からだ

体ふきウェットタオル



にゅうじ かいごよう おおばん
乳児・介護用の大判ウエットタオル

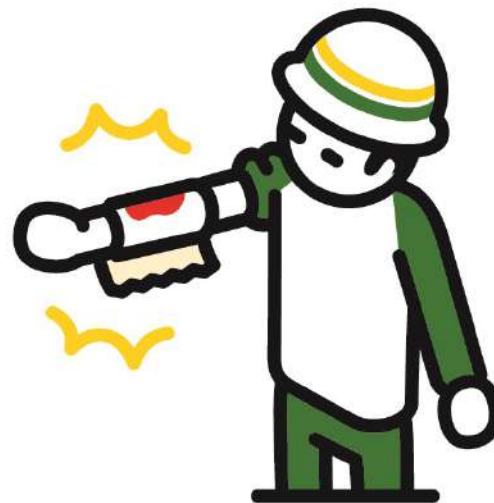
ふろ はい とき
お風呂に入れない時に。



|| ラップ ||



食器にかぶせる



包帯の代わりに

しよっ き

食器にかぶせると、**あら みず せつやく** 洗う水を節約できます！

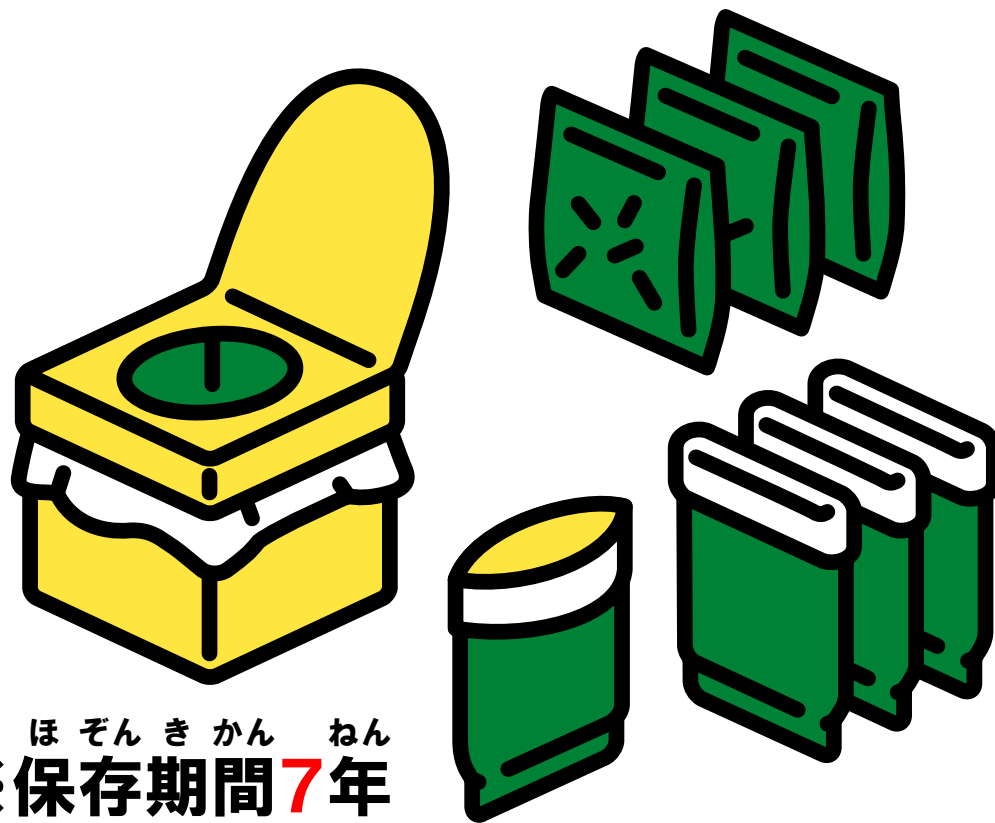
ほうたい か

また、包帯の代わりにもなります。



さいがいよう
災害用トイレ

けいたい
(携帯トイレ)



ほぞんきかんねん
※保存期間7年

だんすい すいどう みず で じたく といれ つか
断水(水道から水が出ない)になると、自宅のトイレも使えない。

にんかぞく かぶん まい ひつよう
4人家族で、7日分70~140枚は必要!



さいがいよう

えら

災害用トイレを選ぶポイント

けいたい
(携帯トイレ)



サニタクリーン

使用期限7年



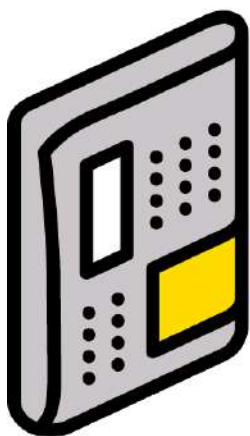
- トイレにかぶせるだけでそのまま使える
- 袋の中に、吸収材と凝固剤が入っている
- 消臭効果もある

① **扱いやすい**

② **吸収、凝固、消臭**の3つの機能がついている



しんぶんし
新聞紙



紙食器

添え木代わり

かみしよつき
紙食器にもなります。

こっせつ　とき　そ　ぎ　が
骨折した時の添え木の代わりにもなります！

しんぶん　し　からだ　ま　さむ　ふせ
新聞紙を体に巻くと、寒さも防げます。





ぶくろ

ポリ袋

● 小さい袋…



● レジ袋…



ちょうり つか みず はこ て あて とき かんせん
調理に使えます。水を運べます。手当の時の感染を防げます。

ぶくろ て こてい さんかくきん か
レジ袋は、手を固定するための三角巾の代わりになります。

● おお 大きく 袋…

|| みず はこ 水を運ぶ ||



よご ようき
汚れた容器でも

OK



だん
段ボールを

か
バケツの代わりに



リュックを

か
バケツの代わりに

マンションやビルの

たか かい はこ とき べんり
高い階へ運ぶ時に便利



みず
水



ひとりいちにち

1人1日

2リットル

ひつよう

必要

みず いえ なんはこひつよう
Q. 水は家に何箱必要 (4人家族の場合)?
にん か ぞく ば あい



×

5

はこ
箱

2リットルペットボトルの水
1箱 (6本入り)

(30本)

みず りょう けいさんしき
〈水の量の計算式〉



1人1日
2ℓ

×



4人分

×

7日分

= 56ℓ

2ℓ
ペットボトル
28本

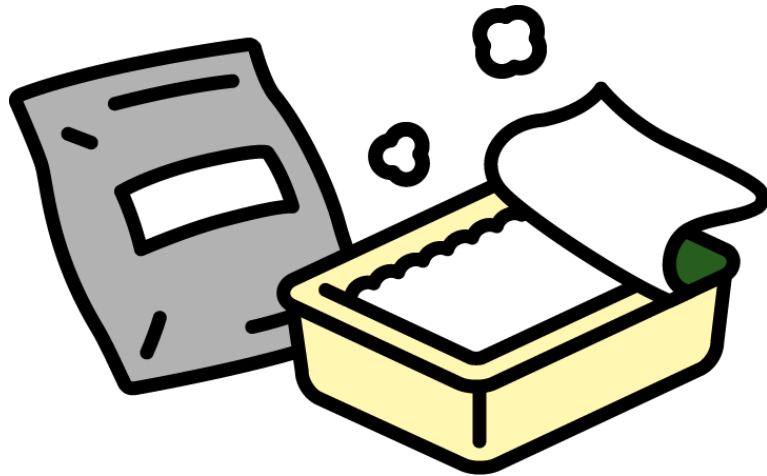
はこ
ぼん い はこ
6本入りの箱 × **5箱**
(30本)



ひ じょうしょく

非常食

かぶん じゅんび ひつよう
◎ 3～7日分の準備が必要です。



レトルト・フリーズドライ食品



缶詰

あじ じぶん す
味をチェックして、自分の好きな
ひじょうしょく じゅんび
おいしい非常食を準備しましょう！



|| カセットコンロ・ボンベ ||



ゆ わ
お湯を沸かしたり、

ちょうり ひつよう
調理したりするために必要です。

ちょうりよう みず いっしょ じゅんび
調理用の水と一緒に準備しておきましょう。

じ たく ひ なんせい かつ やく だ こ ほうさい
【自宅での避難生活に役立つ 10個の防災グッズ】



|| ポリ袋 ||



|| 新聞紙 ||



|| 体ふき
ウェットタオル ||



|| ラップ ||



|| カセットコンロ
・ボンベ ||



|| 非常食 ||



|| 水 ||



|| 災害用トイレ ||



|| LEDランタン ||



|| 口腔ケア用
ウェットティッシュ ||

さいがい お

災害が起きたら

こうどう

～行動その2～

ひなんじょ いどう 避難所へ移動

じしん いえ とうかい たお はんかい はんぶん ばあい たいふう おお
地震で家が倒壊(倒れてこわれた)・半壊した(半分こわれた)場合や、台風・大

あめ どしゃさいがい ばあい ひなんじょ い
雨・土砂災害のおそれがある場合は、はやく避難所へ行く。

[ポイント]

- ▶ ひなんばしょ ひなんけいろ ひ かくにん
避難場所や避難経路は日ごろから確認しておきましょう。
- ▶ きけん ひなんかんこく
「危険だ」と思ったときは、避難勧告がなくても、
- ▶ じちたい くやくしよ しやくしよ しょうぼうしよ れんらく ひなん
自治体(区役所・市役所)や消防署に連絡して、避難しましょう。
- ▶ きんじよ としよ しょう しゃ ばあい ひなん
近所にお年寄りや障がい者がいる場合は、避難をするとき
こえ
に声がけをしましょう。

はや ひなん ひじょうも だ ふくろ じゅんび じゅうよう
早めに避難する、非常持ち出し袋を準備することが重要

ひ じょう も だ こ
【非常持ち出しグッズ12個】



|| ポリ袋 ||



|| 新聞紙 ||



|| 革手袋 ||



|| ラップ ||



|| 大判ハンカチ ||



|| レインコート ||



|| 非常食 ||



|| 水 ||



|| 災害用トイレ ||



|| ヘッドライト ||



|| 救急セット ||



|| 携帯ラジオ ||



ヘッドライト



ひさいち りょうて つか
被災地では両手が使えることが
たいせつ
とても大切です！



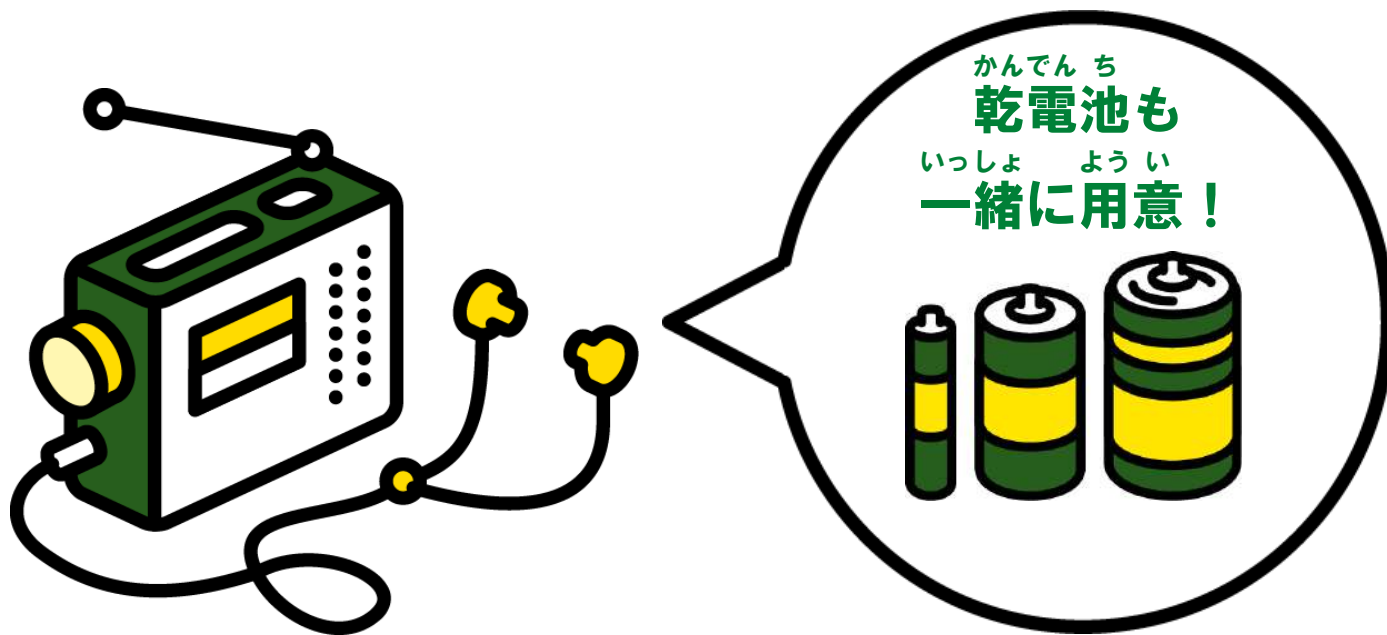
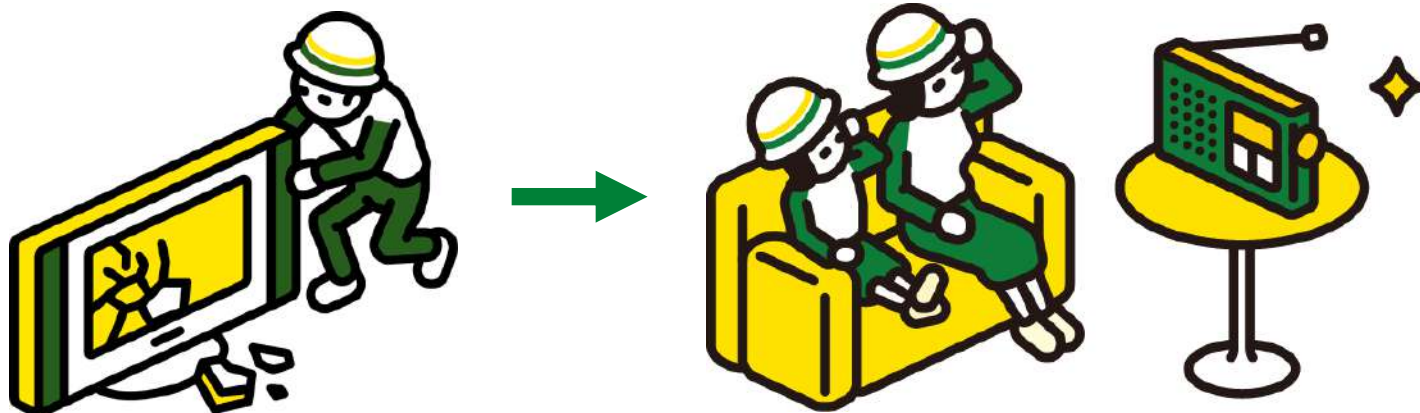
とざんしゃ
ヘッドライトは登山者の
基本装備です。



ひさいち よる きゅうじょかつどう
被災地での夜の救助活動のとき、
ヘッドライトは必需品です。



けいたい
携帯ラジオ



れんらくほうほう
アナログな連絡方法は、さいがい とき やく た
災害の時、役に立ちます。



かわ てぶくろ

革手袋



は へん
ガラスの破片や

がれきでも

あんしん
安心です！



「ケブラーグローブ」

もおすすめ！





レインコート





あめ
雨



かぜ
風



ホコリ



おお ばん

大判ハンカチ



マスク



包帯
ほうたい



ハンカチ



バンダナ



布巾
ふきん



シート



テーブルクロス



風呂敷
ふろしき



ハンマー



フィルター



旗
はた



ゲーム

ひ じょう も だ こ
【非常持ち出しグッズ12個】



|| ポリ袋 ||



|| 新聞紙 ||



|| 革手袋 ||



|| ラップ ||



|| 大判ハンカチ ||



|| レインコート ||



|| 非常食 ||



|| 水 ||



|| 災害用トイレ ||



|| ヘッドライト ||



|| 救急セット ||



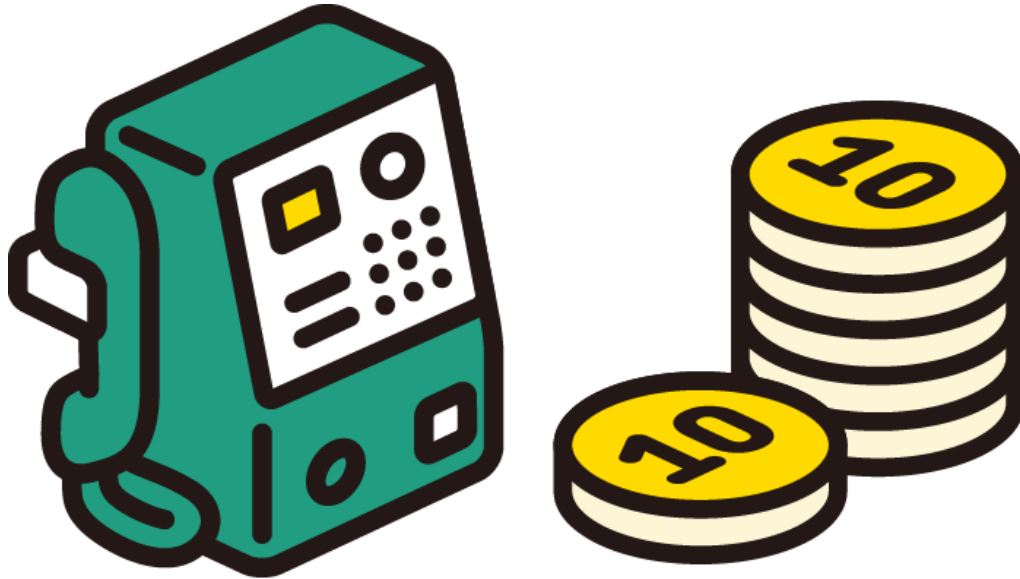
|| 携帯ラジオ ||



さいがい とき
災害の時の

れんらくほうほう
連絡方法

こうしゅうでん わ
公衆電話



た でん わ
他の電話よりもつながりやすく、

さいがい とき むりょう つか
災害の時は無料で使える。

さいしょ えんこう か ひつよう
(最初に 10円硬貨が必要)

けいたいでん わ
携帯電話



つながりにくくなる。

つか 使うなら、
つうわ 通話よりメールの方がよい。

じゅうでん き 充電切れにならないように、
じゅうでん き ようい 充電器を用意しておく。

PC・スマートフォン



WEBメールやソーシャルメディアが使いやすい。^{つか}

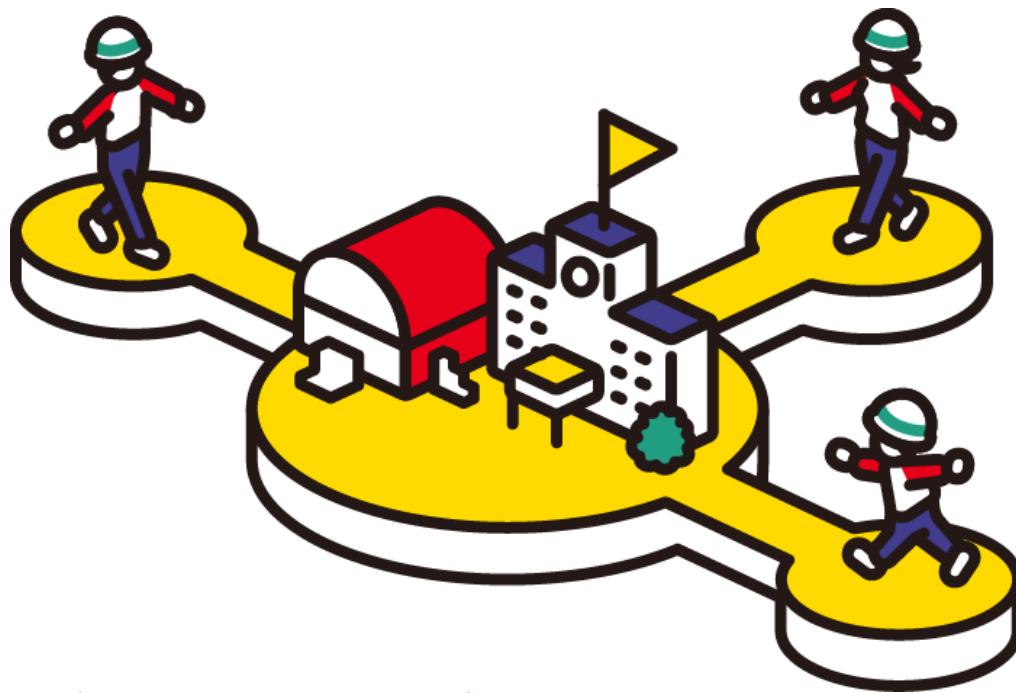
PCはネット環境と電源が必要。^{かんきょう でんげん ひつよう}

スマートフォンが便利。^{べんり}

かぞく れんらく ほうほう
家族の連絡の方法を

き
決めておく

れんらくほうほう 連絡方法①



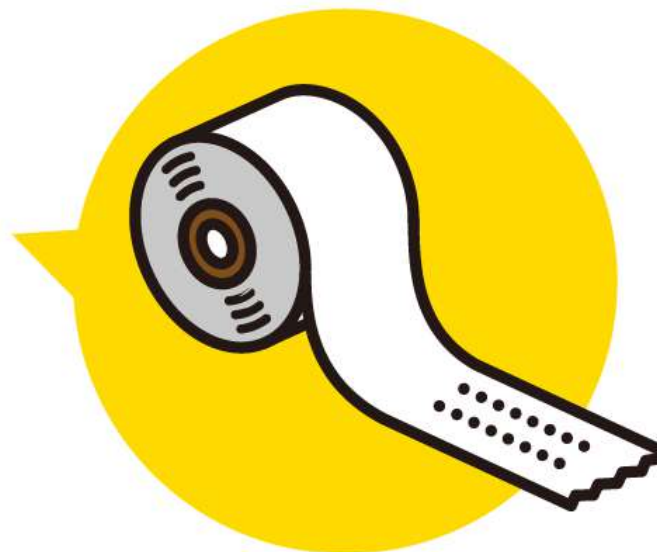
しゅうごうばしょ ひなんばしょ き
集合場所・避難場所を決めておく

かぞく べつべつ ばしょ ひさい さいがい
家族が 別々の場所で被災した（災害にあった）とき、

どこで会うか決めておく。

れんらくほうほう 連絡方法②

ガムテープなどを使
うとよい。



でんごん のこ
伝言メモを残す

かぞく ひなんさき つた のこ のこ ぼしょ き
家族に避難先を伝えるメモを残す。メモを残す場所も決めておく。

れんらくほうほう
連絡方法③



れんらく しんせき ゆうじん き
連絡する親戚・友人を決めておく

さいがい とき れんらく とお しんせき ゆうじん いえ き
災害の時に連絡できる遠くの親戚・友人の家を決めておく。

れんらくほうほう
連絡方法④



さいがいようでんごん かつよう
災害用伝言サービスの活用

さいがいようでんごん つか かた かくにん
災害用伝言サービスの使い方の確認と

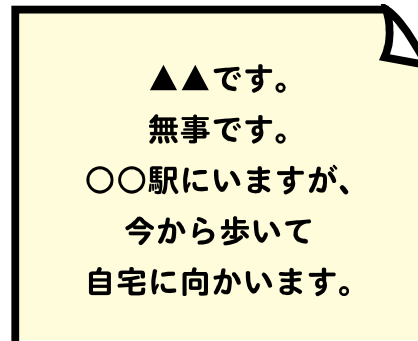
とうろく でんわばんごう き
登録する電話番号を決めておく。

きんきゅうれんらく さくせい 緊急連絡カードの作成

[内容]

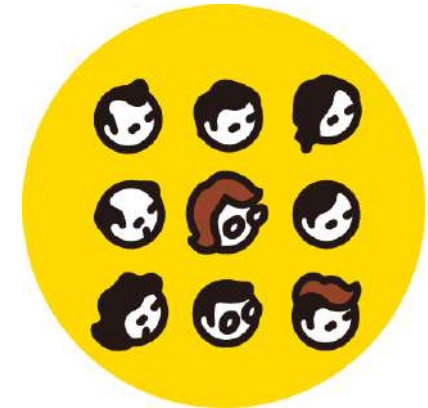


さいがいようでんごん
災害用伝言サービスの
とうろくさきばんごう
登録先番号



▲▲です。
無事です。
〇〇駅にいますが、
今から歩いて
自宅に向かいます。

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤルの
ろくおんげんごう
録音原稿



かぞく しんせき ゆうじん
家族・親戚・友人の
れんらくさき
連絡先



きんきゅうれんらく さくせい さいふ なか
緊急連絡カードを作成し、財布の中に
い も
入れたりしていつも持っています。



さいがいよう
災害用

でんごん
伝言サービス

さいがいよう
災害用

でんごん
伝言ダイヤル



171をダイヤル

さいがいよう でんごん ばん
災害用伝言板

けいたい でん わ
(携帯電話・PHS)



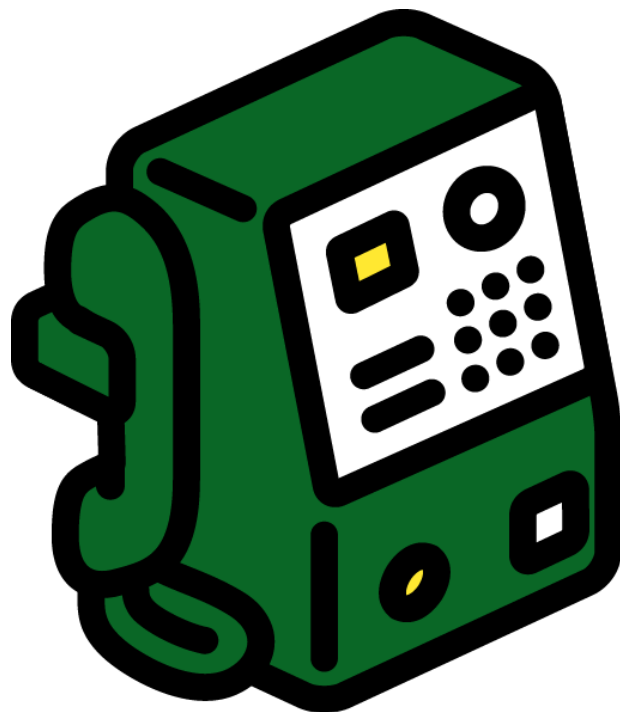
かくしゃ こうしき
各社公式メニューや
せんよう
専用アプリから

さいがいよう でんごん ばん
災害用伝言板

(web171)



『web171』で
けんさく
検索



さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル

さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルとは？

さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルは、地震などの

じしん

さいがい

ひさいち

ひと

れんらく

災害のとき、被災地の人への連絡が

ばあい

りょう

とりにくくなった場合に、利用できる

こえ でんごんばん

声の伝言板 です。





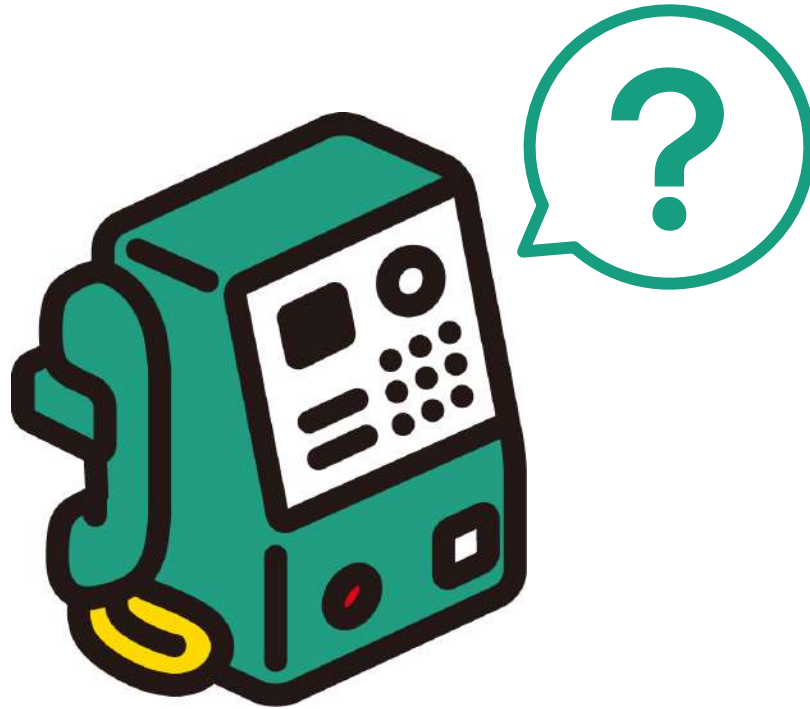
さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルを

りょう

なんばん

利用するには何番にかける？



答

171

りよう
利用するときは、「171」にかけて、
おんせい き でんこん ろくおん
音声ガイダンスを聞きながら伝言の録音、
さいせい おこな
再生を行います。



171の
使い方

1



「171」にかける。

けいたいでん わ こうしゅうでん わ

携帯電話や公衆電話でもOK。

171の
使い方

2

録音



再生



ろくおん

録音のときは「1」をおす。

さいせい

再生のときは「2」をおす。

171の 使い方

3

録音



自分の
電話番号

0123-XX-XXXX

再生



相手の
電話番号

ろくおん
録音のときは「自分の番号」をおす、

さいせい
再生のときは「相手の番号」をおす。

171の
使い方

4

無事です



無事です



ろくおん
録音のときは

さいせい
再生のときは

でんごん のこ
伝言を残す、

でんごん き
伝言を聞く。

さいがいようでんごん

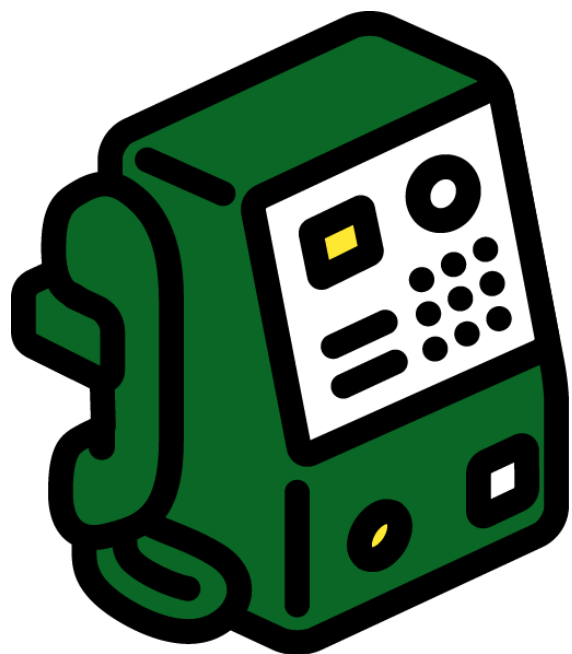
つか

災害用伝言ダイヤルの使いかた

どうが

いちどかくにん

～ **動画で、もう一度確認!** ～



ろく おん

録音するとき



さい せい

再生するとき





さいがいようでんこん

災害用伝言ダイヤルで

とうろく

でんわばんごう

登録できる電話番号は？

こてい でんわ

① **固定電話** (03 or 045-●●●-●●●●)

けいたい

② **携帯・PHS** (090 or 080 or 070- ●●●-●●●●)

でんわ

③ **IP電話** (050- ●●●-●●●●)

※複数回答可

答

①、②、③ぜんぶ

しゅるい でんわばんごう とうろくかのう
どの種類の電話番号でも登録可能です。

とうろく でんわばんごう ひ き
登録する電話番号を日ごろから決めて

おきましょう。





さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルの

ろくおん

じかん

録音できる時間は？

①

びょう

30秒

②

ぷん

1分

③

ぷん

3分

答

びょう
①30秒

ど ろくおん じかん びょう
1度に録音できる時間は30秒だけです。

あんび ぶじ いばしょ
安否（無事かどうか）や居場所（どこにいるか）を

つた れんしゅう げんこう つく
しっかり伝えられるように、練習をしたり、原稿を作っておいたりしましょう。





とうろく でんごん きかん
登録した伝言はどれくらいの期間
のこ
残しておける？

①

か じ かん
2日(48時間)

②

しゅう かん
1週間

③

か げつ
6ヵ月

④

しゅうりょう
サービス終了まで

答

しゅうりょう
④サービス終了まで

ろくおん でんごん さいがい
録音した伝言は、1つの災害でのサービスを
しゅうりょう のこ
終了するまで残しておくことができます。

でんわばんごう ろくおん でんごん けんすう
1つの電話番号で録音できる伝言の件数は
けん
1～20件までです。



たいけんりょうび

かくでんごん

体験利用日には、各伝言サービスの

つか かた いちど たいけん

使い方を一度は体験しておきましょう。

まいつき

・毎月1日、15日

・1月1日～1月3日

ぼうさいしゅうかん

・防災週間（8月30日～9月5日）

ぼうさい

しゅうかん

・防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）





きょう ないよう した
今日の内容は、下のサイトで

くわ かいせつ
詳しく解説されています。

ぼうさい
● NHK そなえる防災

<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

ぼうさい けんさく
「そなえる防災」で検索

● 地震ITSUMO.com

<http://jishin-itsumo.com/>

じしん けんさく
「地震イツモ」で検索

ふくしゅう み
復習のために、ぜひ見てください。

地震ITSUMO◎

NOTE

地震イツモノート

KIT

地震イツモキット

ABOUT

地震イツモについて

LINK

協力リンク



地震イットノート

避難生活

FILE: 002



人間のいやな面がいやというほど出ていた

「避難所が一番大変なことは、プライバシーがないことである。狭くて踏の上にとりの人の足が……などということもありストレスはすごいものがある。冷やたいので、床がすこく、暑気を持っている人などは、赤針に身体に刺さるということもある。それと、ダンボールなどで自分の場所確保など考えていたが、それはそれでスペース取りの確保などもあり人間のいやな面がいやというほど出ていた。たまたま、たまたまは、早々に外へ出て行った。これも、金銭的に余裕のある人にはできるが、そうでない人は、支援を頼まれた。支援生など、皆が協力している姿も見られたが、チームワークができて、時間がかかった。ただし、小さい避難所では、チームワークがとれたと思う。」

一人になるのが怖かった

「一人になるのが怖かったので、家の外でボランティア（カマボコ板に絵を描いてお札をつくって配る）を頼んだことで心身から抜け出した。」

「これだけ感謝してもらえるならもっと頑張ろう!」と思った

「毎の日、避難所に『家に住んでる人』たちが物資を求めてやってきた。避難所に、瓦礫の列になつたが、黙って置んできた。思っていたら途中で物資がなくなる。『あと2時間です物資が来ます』と言った。おとなしく待つ人たち。自分だけ、残念というところも。取りかかっていた。自分のよ。平穏。寂かな——と思う。ものすごく勇気づけられた。『これだけ感謝してもらえるならもっと頑張ろう!』と思った。(教育委員会の職員。支援物資を配ったりしていた人)

最初に食べてるんやろ!

「1週間ほどして、物資が配られてきて、みんなのわがままも出始めた。いっぱい待ってるのにまだ欲しい人がもいる。避難所の人たちの分の食費はあるのに、足りない人たちの分はねい……不満はスタッフに向く。怒ってるスタッフ(学校関係者)が最初食べてるんやろ!と叫ばれる。(教育委員会の職員。支援物資を配ったりしていた人)

避難生活 #2



不快なことはひとつもなかった

「自分がい避難所は2000人ほどいたが、つねに協力、ほめられ、助け合いで不快なことひとつもなかった。隣の人から『ありがとうございます』と、言ってもらった。」

10時になると電気が消える

「避難所では10時になると電気が消える。暗くなって、電気が消されて、絶対に寝るあかん状態だった。声やせが気になってしまった。」

地震イットノート

避難生活

FILE: 004

水が使えない

効率的な運搬方法、無駄のない使い方……。普段あたりまえに使っているものを無くった場合のことを考えておく必要があります。



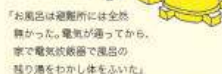
避難所での問題 #2

三杯のバケツで

「避難所で食器を洗うときは、バケツを3つに分けて使っていた。一つ目のバケツは、食べたすぐあとの一番汚れた食器をすすぐもの、それを二つ目のバケツできれいにし、三つ目のバケツで仕上げをしていた。仕上げをした三つ目のバケツの水はまだきれいなので、野菜を洗うのにも活用。」

風呂の工夫

「お風呂はドラム缶でお湯を沸かして、お湯とお水を両方みんでバケツリレーをして運んだ。」



衛生面の工夫

「衛生面から、食品用のビニール袋を使うと、箸や手で食べ物を触らなくて済むし、お箸などは料理パサパサで切るとまな板を使わず済む。料理パサパサはフェルトティッシュでふけばきれいになる。」



海、川、プール、水を使う

「池、プール、海の水を使っていた。川の水をせき止めて使っていた。天気の良い日はあまり汚れてこないので、せき止めないで使える量ではなかったから。」



トイレが不便

数が足りなかったり、管理が難しかったり、トイレは深刻な問題です。トイレがひどい状態になり、行くのを我慢して、体を壊す人もいました。みんなで気持ちよく使えるようにすることが大切です。



丁寧に使う

「5個あった携帯トイレは3個だけ使うようにしていた。5個全て使えなくなると、互換に困ってしまうけど、3個だけだと、丁寧に使おうとするから。」



トイレを一から作る

「仮設の隣に穴を掘ってトイレを作った。プライバシーを守るために、ブルーシートで囲って使っていた。」



地震
イツモ
キット

家具転倒防止

FILE:
002

薄型液晶テレビの固定方法

◎ 薄型液晶テレビとテレビ台の固定



対応可能な製品の場合、テレビ本体とテレビ台をボルトなどで固定する。
※取扱説明書に従って取り付けましょう。

ボルト固定ができない場合、テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着性マットなどで固定する。

◎ 薄型液晶テレビと壁・柱の連結



テレビ本体と壁や柱をロープとヒートンなどを利用して連結する。
※壁や柱の強度とヒートンや紐の太さ・強度を確認しましょう。

◎ テレビ台と床・壁の固定



テレビ台と床や壁をL字金具やベルト式器具などで固定する。

キャスター式のテレビ台の場合は、ゴム製キャップなどをして転がらないようにする。



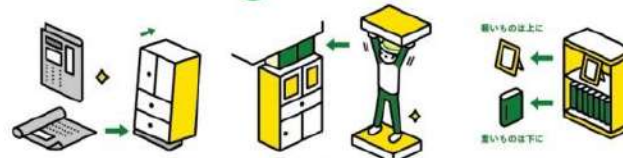
地震
イツモ
キット

家具転倒防止

FILE:
004

すぐにでもできる家の中の地震対策

◎ 家具転倒防止



ストッパー式器具のかわりに、新聞紙をたいたもので、家具を壁側に傾斜させる。

つっぱり棒のかわりに、家具と天井の間を段ボールなどでつめる。

重いものを下に、軽いものを上に収納し、家具を倒れにくくする。

◎ 家具配置の工夫



寝る位置に家具が倒れてこないように家具の配置を工夫する。

家具が転倒したときに避難の妨げになる位置に家具を配置しない。

◎ ガラスの飛散防止・危険物の落下防止



飛散防止フィルムのかわりにうすいレース(昼間)やカーテン(夜間)を引しておく。

家具類の上に落下すると危険なもの(ガラス製品など)を置かないようにする。

◎ シンプル防災



大きな家具を置いていない部屋で寝るようにする。

せつめいよう

むりよう

説明用PDFデータを無料でダウンロードできます。

ご案内 地震イツモマニュアル



イツモ講座をそのまま
書籍化した冊子
「地震イツモマニュアル」
全国の書店にて
8月6日発売！

※本日の内容のおさらいに
ぜひご活用ください

●地震ITSUMO.com

<http://jishin-itsumo.com/>

→「地震イツモ」で検索

●NHK「そなえる防災」

<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

→「そなえる防災」で検索

+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>