

家族でやろう防災アクション



本書の中にある防災アクションを、ぜひ家庭で実践してみましょ。ここでは週末の一日を使って、一家で楽しみながらできる防災体験の方法をご紹介します。



10:00

チェックイン: 15分

一家で集まり、ひとり3分ほど災害や防災に対しての今日の意気込みを話します。



10:15

もしものときを想像してみよう: 30分

大きな地震が起こったとき、わが家は一体どうなってしまうでしょうか。そのときにどんな状況になるのか、大震災シミュレーション（第1章）を一家で読んでください。家の中を歩きまわり、家族全員でそのときのことを想像してみましょ。

チェックポイント

- ☐ 身を守る安全な場所はどこ？
- ☐ リビングの家具類や家電はどうなる？
- ☐ もし寝室で眠っていたら？
- ☐ トイレや浴室に入っていたら？



10:45

ロールプレイング: 15分

想像できたところで、P17～25を参考に、実際に地震が起きたことを想定して、ひと通りの動きを練習してみましょ。



11:00

地図を持って確認しよう: 30分

付属の地図（オリジナル防災マップ）を参考に、近隣の避難場所まで実際に行ってみます。また、携帯電話などのインフラがない状態での連絡のとり方、安全な集合場所などを確認。それぞれの内容を書き込めるページがあるので、メモをとります。各ページ右下の防サイくんパラパラ漫画でも、大震災発災後の動きを確認しましょ。

確認しておくこと

- | | |
|--|--------------|
| ☐ 近隣の避難場所・避難経路 | 詳細 → 115 ページ |
| ☐ 集合場所 | メモ → 292 ページ |
| ☐ 家族との連絡のとり方 | 詳細 → 128 ページ |
| ☐ 自分の連絡先、家族の連絡先 | メモ → 294 ページ |





11:30

防災のために必要な物を話し合おう：30分

わが家に必要な備蓄品を話し合い、買い物リストを作りましょう。備蓄ユニット（P86～91）と家具類の転倒等防止対策（P96～99）を参考に、それぞれの家に合わせた防災対策を見つけてください。午後は買い出しの時間です。防災用品や家具転倒防止の金具など、わが家に必要な物をリストにまとめましょう。メモページを活用すると便利です。

チェックポイント

- ☐ わが家の備蓄リスト
- ☐ 非常用持ち出し袋に入れる物リスト
- ☐ わが家のそれぞれの部屋の転倒・落下・移動防止策



12:00

お昼休み&買い出しタイム：3時間

お昼ご飯を食べたら、必要な物を買いに出かけましょう。



15:00

防災バッチリ、準備タイム：1時間

備蓄品や非常用持ち出し袋の置く場所を決めて配備し、家具の転倒防止対策を実践します。転倒等防止対策チェック（P100～103）を参考に、わが家の備えに漏れがないか確認しましょう。

チェックポイント

- ☐ 備蓄品の置き場所の確認
- ☐ 非常用持ち出し袋の置き場所の確認
- ☐ 家具類・家電に合った転倒・落下・移動の防止対策



16:00

チェックアウト：15分

最後に、今日の感想をひとりずつ、それぞれ1～2分ほど話して締めくくります。もしものときに、家族が安全に生き残れるように、思ったことを話し合いましょう。



Ⓟ 地域でやろう防災イベント

もしものとき本当に役立つ防災知識を楽しく学び、体験できるイベントの開催方法を紹介します。近所の方々に声をかけたり、学校で実践するなどして、強固な地域防災コミュニティをつくりましょう。

参加人数 3～30人

持ち物 本書

時間 1時間半～3時間

事前準備 進行役ひとり（進行の管理と司会をする役割）

参加人数が十分に入れる場所

工具 ハサミ・カッター・接着剤・ペンチ・ニッパー

材料 材料がたくさん置かれているテーブル

（置く材料は出題例 P234～235 を参照してください。）

プログラム1 そのときを想像する

体験談を読む：15分

まずはじめに、全員に震災の体験者の声を読んでもらいましょう。地震の経験は、実際どのようなものなのかを知っておくことが重要です。体験談⇒072ページ

チェックイン：15分

集まった参加者で4人以下のチームに分かれてもらいます。話したことがない人と、なるべく一緒になるようにしましょう。グループに分かれたら、ひとりずつ「名前・職業・体験談の感想」をひとり3分以内で話してもらいます。



プログラム2 体験してみる

ここからが本番です。本書を活用し、災害時のトラブルを解決する練習をしていきます。

災害時のトラブルを解決する練習をする：1問当たり15分



1 問題を出す

まず、進行役が1つ目の問題を出します。出題例⇒234-235ページ



2 グループで解決策をつくる

本の内容とさまざまな材料を用いて、グループで協力して問題を解決しましょう。



3 グループごとに発表する

できたグループは挙手して、進行役が審査します。全グループが答えることができれば、次の問題に移ります。1問当たりの参考時間は15分です。



グループをシャッフルし、チェックアウト: 15分

多くの人と仲良くなることも、このイベントの目的です。問題が終わったら、グループをシャッフルして、もう一度別のグループをつくりましょう。新しいグループができたら、「名前・職業・今日の体験の感想」をひとり3分ずつ話し合しましょう。



出題例 (P192-217)

問題：単一電池がありません。単三電池を使って、代わりになる物を作ってください。

材料：単一電池を使う懐中電灯・単三電池・布・アルミホイル

答え：207ページ

問題：トイレがありません。ここにある物で簡易トイレを作ってください。

材料：バケツ・ポリ袋・新聞紙

答え：201ページ

問題：避難所にやってきました。簡易ベッドと枕を作りましょう。

材料：段ボール・新聞紙・発泡スチロール・ブルーシート・ボール

答え：214-215ページ

問題：食事を配るために、簡単なお皿とスプーンが必要です。

食器を作ってみましょう。

材料：ペットボトル・牛乳パック・新聞紙

答え：208ページ

問題：強いロープの結び方を覚えましょう。巻き結びと本結びを作ってください。

材料：ロープ

答え：216ページ

問題：停電していて明かりがありません。どうやったら、照明を作れるでしょうか。

材料：懐中電灯・白いポリ袋・ペットボトル・水

答え：206ページ

問題：寒くなってきました。新聞紙を使って暖をとる方法を考えましょう。

材料：新聞紙・ポリ袋・ラップ

答え：192ページ

集めておくといよい 応用できる素材

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| ・新聞紙 | ・紙 | ・輪ゴム |
| ・段ボール | ・布 | ・クリップ |
| ・ポリ袋 | ・ラップ | ・ゴミ袋 |
| ・ペットボトル | ・アルミホイル | ・ロープ |
| ・紙パック | ・ガーゼ | ・着なくなった衣服 |

上記リストを参考に、応用の効く素材を多めに用意しておく、オリジナルアイテムを作りだすことができるかもしれません。グループの仲間と協力し、さまざまな解決策を考えてみましょう。

