

はじめに

東日本大震災以降、日本で暮らす私達の防災意識は高まり、防災に関する情報も、様々な機関から多く提供されています。しかし、私達はどれほどその情報を活用できているのでしょうか。

災害から、自分の身や家族を守ることを考える時、私達自身が一人称で災害をイメージし、家族の生活スタイルや地域に合わせた個別具体的な対策が必要でしょう。それらを一緒に考えるために、ピースボート災害ボランティアセンターでは、「わが家の災害対応ワークショップ」を実施しています。このワークブックは、ワークショップで活用するテキストとして作成されました。

第一部では、家族の日常生活や自宅に潜んでいる危険性、地域の特徴など、身のまわりを知る事から始めます。事前に、お住まいの地域の避難場所・避難所が記載されている地図を準備しておくとう良いでしょう。

ワークショップとワークブックが、
あなたと家族を守る一助になれば、幸いです。

第二部では、自分自身または家族が被災した場合を想定し、その後72時間以内に起こるであろう出来事を、「災害イメージシート」を使って具体的にイメージしていきます。そして、その出来事への対応方法を考えながら、同時に困難さや疑問を見つけていきます。

第三部では、状況ごとに必要な基本的な対応方法を掲載しました。しかし、災害対応は必ず一つの正解があるわけではなく、状況に応じた臨機応変な対応が必要とされます。備えや対応を検討する上での参考にして下さい。

最後に、実用的な備えや対応をするためには、家族で話合うことがとても重要です。ワークショップ終了後、チェックリストを元に現実的な対応方法を家族で話合ってください。話合うち中で、「わが家の災害時役立ち情報シート」を完成させることが出来ます。

※「災害イメージシート」と「わが家の災害時役立ち情報シート」は
ピースボート災害ボランティアセンターHP(<http://pbv.or.jp/wagaya.html>) からダウンロードすることが出来ます。

CONTENTS

はじめに

第一部 身のまわりを知る

家族を知る 2
 自宅を知る 4
 地域を知る 8

第二部 イメージする

被災した状況をイメージしてみよう 10

第三部 対応を考える

強い揺れを感じました！まず、何をしますか？ 12
 火災が発生、どのように対応しますか？ 14
 倒れた人がいます。応急手当は出来ますか？ 16
 現状を知りたい！情報が欲しい！ 18
 家族と連絡を取りたい！ 20
 隣の家に、動けなくなった人がいる！ 22
 どこに避難しますか？ 24
 自宅で避難をすることにしました。何が必要ですか？ 26
 避難所に行くことになりました。 28
 まず、何をしますか？
 避難所の運営は誰がしますか？ 30
 わが家の非常時備蓄品・持出品チェックリスト 32
 わが家の災害対応チェックリスト 34

あとがき

家族を知る

まずは、同居している家族の日常の行動パターンを確認しましょう。普段、みなさんはどこで何をしていますか？ また、一人ひとりに対して「気になること」や「配慮が必要なこと」を書き込みましょう。

名前			
年齢			
性別			
気になること 配慮が必要なこと			
時間			
4:00			
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
備考			

防災家の場合

				
名前	防災太郎	防災花子	防災未来	防災一郎
年齢	36歳	32歳	8歳	70歳
性別	男性	女性	女性	男性
気になること 配慮が必要なこと	喉息の薬を飲んでいる 帰宅が遅い	近視(コンタクト) 実家に高齢の母親が一人暮らし	食物(小麦粉)アレルギー 食べ物の好き嫌いが多い	足が悪く杖を使っている 血圧の薬を飲んでいる、老眼
時間				
4:00				
5:00				起床
6:00	起床 朝食	起床	起床	犬と散歩
7:00		朝食	朝食	朝食
8:00	通勤(電車)		通学(徒歩) 小学校に登校	
9:00	会社に出社			通所(送迎#)
10:00		家事		デイケアに参加
11:00				
12:00				
13:00	昼食	昼食	給食	昼食
14:00		習い事		
15:00		買い物	下校 児童館	通所(送迎#) 帰宅
16:00		未来のお迎え	徒歩 帰宅	
17:00		帰宅 夕食準備	犬と遊ぶ	お風呂
18:00	退社	夕食	夕食	夕食
19:00	通勤(電車)	お風呂	お風呂	読書
20:00	帰宅			
21:00	お風呂 夕食		就寝	就寝
22:00		就寝		
23:00				
0:00	就寝			
1:00				
2:00				
備考	月に2日ほど 出張がある。 土曜・日曜が休日	普段は自宅に居る	水曜・金曜は下校後、 習い事がある	デイケアは平日のみ

自宅を知る

1. 建物に関して

築年数 [年] 建物の造り [木造 / 鉄筋コンクリート造 (RC造)] 居住階数 [階]

2. 部屋に関して

普段よく過ごしている部屋の間取りと家具の配置を書いてみましょう。

【築年数】

1981年(昭和56年)6月に建築基準法が改正され、耐震基準が強化されました。それ以前に着工された建物は、耐震性が低いと言われています。耐震診断を受けて、耐震補強工事が推奨されています。耐震診断や耐震改修に必要な費用に関して、自治体によっては様々な支援制度を設けている場合があります。

【部屋】

東京消防庁の調査によると、近年の大きな地震によるケガの原因の30%~50%は家具類の転倒・落下・移動によるものでした。室内でのケガを防ぐためには、家具の安全対策がとても重要です。それぞれの家庭によって、必要な安全対策が異なります。左記に記した部屋の間取りと家具の配置で、安全対策が必要な箇所を考えてみましょう。

【居住階数】

中高層住宅などにお住まいの場合、高層階は低層階よりも2~3倍の大きな揺れになると言われています。また、高層階は、大きく、ゆっくり、長くなど独特の揺れが起こる可能性があります。高層階になるほど、ケガの原因となる家具の転倒・落下・移動する割合が高くなります。大きな地震が起こるとエレベーターが停止し、安全点検が終了するまでは、使用は出来なくなります。それによって、移動と水や生活物資の運搬が困難になります。

【建物の造り】

国土交通省の調査によると、2003年時点で木造建築の住宅の総数のうち、約40%が耐久性が不十分だと言われています。

安全対策のポイント

- タンス、本棚、食器棚、冷蔵庫などの家具は固定されていますか？
- 家具の転倒・移動などによって、出入り口を塞いだり、下敷きになりませんか？
- 室内には身を守るスペースはありますか？
- テレビ、照明、電子レンジ、食器は落下してきませんか？
- 火元に燃えやすいものはありますか？
- 火元に消火器などの消化用品は準備されていますか？
- 玄関、廊下などの避難経路は荷物などの散乱で妨げられていませんか？
- 窓ガラスは割れて飛散しませんか？
- 非常時持出品はすぐに持ち出せる場所にありますか？

参考資料

- 日本建築防災協会編『誰でもできる我が家の耐震診断』 <http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/file/wagayare.pdf>
- 日本建築学会HP「わが家の耐震」 http://www.aij.or.jp/jpn/seismi/index_se.htm
- 東京都『みんなの防災ガイドブック』 <http://kanai-planning.com/pdf>
- 気象庁HP「気象庁震度階級関連解説表」 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>
- 新宿区「マンション防災はじめての一步」(2011) http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/kikkanni01_001020.html

地域を知る

住んでいる地域の役所から、地域での被害想定と避難場所・避難所が載っている地図を手に入れましょう。(各地域によって想定されている被害が異なるため、役所によって「ハザードマップ」や「防災マップ」、「避難所地図」など呼び方も異なり、提供している情報も違います。)

- (1) 避難場所・避難所を確認しましょう。
- (2) 自宅からの避難ルートを確認しましょう。
- (3) 役所・病院・コンビニ・集会所など災害発生時に役立つ施設がどこにあるのか確認しましょう。
- (4) 実際に避難ルートを歩いて、ブロック塀や看板、ガラス、落下など危険と思われる場所を確認しましょう。



災害イメージシート

【記入内容】

- (1) 震災の想定と、地震発生時の状況を決めましょう。
- (2) どのような出来事が起こりますか？
- (3) 出来事に対して、あなたはどのような対応をしますか？
- (4) その時に感じた、困難や疑問も書き込みましょう。

被災した状況を イメージしてみよう

あなたは、体験したことが無いような強い揺れを感じました。その後、72時間以内に起こりうる状況を時系列にそって具体的にイメージしてみましょう。

防災花子さん(32)女性の場合

【想定と状況設定】

震度 [7] 曜日 [月曜]
 季節 [冬] 時間 [8:30]
 天候 [晴れ] 自宅 [築 30 年]
 [2 階]

地震対策

- 家具の転倒防止はしていない。
- 避難所は知っている。
- 備蓄品は押入れの中に、多少ある。

地震発生時あなたや家族はどこで何をしていますか？

- 夫は電車で出勤中
- 娘は徒歩で登校中
- 私は朝食を終え、夫と娘をいつも通り送り出した。その後、朝食の食器を洗っていた。

義父は自室でデイケアに行くための準備をしていた。

第1部を参考にしましょう
 【家族を知る】
 【自宅を知る】
 【地域を知る】

8時30分



揺れがおさまる

	1分後	5分後	10分後
テレビから緊急地震速報が鳴る。	出勤して行った夫、特に娘の事がとても気に掛かる。	義父の部屋にたどり着く。倒れたタンスで足をケガをしているが、なんとか自力で動けそう。	
少しガタガタ揺れたかと思っただけの瞬間ものすごく大きな揺れになった！	停電のため、テレビの電源が切れる。	夫の会社、娘の学校に電話をかけるが、繋がらない。	
棚が激しく揺れ、食器などが落ちて散らしている。他の部屋からも、物が倒れる大きな音が聞こえる。	義父に声を掛けるが反応がない！慌てて義父のいる部屋に行こうとするが、物が散らして足の踏み場がない。	情報を得ようと、携帯でインターネットを見ようとするが繋がらない。	
動こうにも、動けず、縮こまるのが精一杯だった…。		押入れに入ってる、防災用品やラジオを取り出したいが、倒れたタンスを動かせず、開けることが出来ない。	

30分後	1時間後	3時間後	12時間後	1日後	2日後	3日後
すぐにでも娘を探しに行きたい!!	普段通っている道は塀が崩れ通ることが出来ない。迂回する事にしたが、義父はケガをしている為、休み休み進む。気持は焦る…。	ようやく、小学校に到着。義父を座らせ、娘を探し、学校中を駆け回る。	教室に集められた生徒の中に娘を見つけ、安心して力が抜ける。	夫と連絡を取ろうとするが、まだ携帯は繋がらない。かろうじて、メールを送ることが出来た。	義父はトイレがちかくなると言い、水を飲みたがらない。心配しなくて良いとしきりに言う。	夫からメールが返ってくる。お互いの安否が確認でき一安心。避難所に合流できるのはあと数日はかかりそう。
とくにあえず、目の前には貴重品などをカバンに詰め込んで、義父と共に家の外に出る。	防災無線で何か言ってるが、良く聞き取れない。	教室に集められた生徒の中に娘を見つけ、安心して力が抜ける。	体育館で夜を過ごす。非常食を持っていなかったので、飲み物と食べ物がない。床が固く、寒くて眠れない。	毛布と非常食の配布が行われていたが、避難者が多く、配布場所は混乱していた。長時間並び続ける。	自宅を見に行く、街のいたるところで、家が倒壊したり、火災によって焦げている。呆然とする…。	
近所の手伝いをしたい思いもあるが、どうしたらいいかわからず、やはり、娘の事が気になるので、通学路を通って避難所にもなっている小学校に向かうことにする。	公衆電話を見つけ、順番を待ってから夫の職場、小学校に電話をするが繋がらない。「171」にメッセージを残す。	体育館で夜を過ごす。非常食を持っていなかったので、飲み物と食べ物がない。床が固く、寒くて眠れない。		ようやく、一世帯に一枚の毛布とおにぎり、水をもらう事ができた。娘のアレルギーが気になる。	ライフラインが復旧しておらず、自宅にはしばらく住めそうに無い。	義父の為に、医療機関を探すが、どこも手一杯で対応できない。持病の薬はもつだろうか…？

防災花子さんがイメージした、困難や疑問にそって説明します。

強い揺れを感じました！ まず、何をしますか？



朝食の食器を洗っていたら、突然、緊急地震速報が鳴り響きました。その直後、今までに体験した事がないような、強い揺れを感じています！ あなたは、どのような順番で何をしますか？

A. 火を消しに行く



B. ドアを開けに行く



C. 身を守る



D. ラジオをつけて 情報を集める



緊急地震速報

緊急地震速報は、震度5以上の強い揺れが予想されたときに気象庁が発表します。各地の震度や到着時刻を予想して、出来る限り早く知らせるシステムです。強い揺れが始まる数秒前

から数十秒前に、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて知らされます。

揺れを感じたら **まず、身の安全を守る！**

- 倒れる恐れのある棚や冷蔵庫など、家具から離れる。
- テーブルなどの下に入り、落下物から身を守る。
- クッションやかばん、雑誌などで、特に頭を守る。
- 余裕があればドアや窓を開けて避難経路を確保する。

揺れが収まったら **情報を集め、逃げる準備！**

- 一緒にいる家族の安全を確認する。
- ガス漏れがないか確認する。ガスの臭いがしたら、窓や戸を開けて、換気する。
- 火元を確認。出火していたら消火活動。
- テレビやラジオ、携帯などで正しい災害情報を把握する。
- 外出中の家族の安否確認。
- 非常時持出品を用意する。

※万が一、家に閉じ込められた時は、大声で叫ぶ、ホイッスルを吹く、ドアやモノを叩くなどして、閉じ込められている事を周りに伝える。

落ち着いてきたら **ご近所にも声かけを！**

- ご近所に声をかけて、安否を確認する。
- 安全確認ができるまで、火気は使用しない。
- 水道が使える場合は、断水に備えてお風呂などに水を貯めておく。
- ガスの元栓（屋外のガスメーター近くにある事が多い）を閉める。
- 外に出る場合には電気のブレーカーを落とす。

A C→B→A→D

※震災によって状況は異なります。上記の規範となる行動を参考に、被害状況に合わせて最善だと思われる行動をとりましょう。

参考資料

- 井野盛夫監修「災害に備える本」東京法規出版
- 政府広報オンラインHP「災害時に命を守る一人一人の防災対策」<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>

わが家の非常時備蓄品・持出品

チェックリスト

チェック	分類	備蓄品	持出品	品名	備考
	生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	タオル	4枚以上
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	バスタオル	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗面用具	歯ブラシ、歯磨き粉、石鹸など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ドライシャンプー	水が無い時に便利。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	卓上カセットコンロ	ガスボンベ
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	固形燃料	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	鍋	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	やかん	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食器	皿、丼、箸、フォーク、スプーンなど 軽くて丈夫なもの
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	キッチン用ラップ	食器を覆って使用すると、洗わずに済みます。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アルミホイル	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	ポリ袋、凝固剤、消臭剤、滅菌剤など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	多様な用途に使える。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ	除菌シートなど 水が無い時に使える。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ポリ袋	大小合わせて多様な用途で使える。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ポリ容器	水汲み用
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	携帯電話充電器	手動発電式やソーラー式もある。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	油性マジック	伝言などを残す。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	筆記用具	メモ帳とペンなど情報をメモする。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ガムテープ	布製が便利
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	新聞紙		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ダンボール		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝具	毛布、寝袋、アイマスク、耳栓など	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ろうそく	長時間灯りを使う時に便利。火事に注意する。	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ライター	マッチよりも便利。ターボライターは風に強い。	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	懐中電灯	電池も忘れずに。ヘッドライトや手動発電式もあると便利。	
	防災備品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	非常時持出袋	1人1つ。両手が開けられるリュックなど。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	地図	ハザードマップ、防災マップなど避難所が分かるもの
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	小型で単機能(シンプル)、消費電力量が少なく長時間つかえる。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	救急袋	トゲ抜き、消毒液、脱脂綿、ガーゼ(滅菌)、包帯、三角巾マスク、常備薬、持病薬、ビニール手袋など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	サバイバルブランケット	防水・防寒に使用できる。音が気なる場合もある。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ブルーシート	避難所の敷物として。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	消火器	火元から少し離れた所に保管。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	掃除用品	ほうき、ちりとりなど
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ロープ	救助や避難時に使えるもの、5m以上。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	工具	バール、のこぎり、ドライバーなど。
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ホイッスル(命の笛)	小さな息でも遠くへ音が届くもの	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	十徳ナイフ	ハサミ、ナイフ、缶切りなどが一緒になっている。	

チェック	分類	備蓄品	持出品	品名	備考
	貴重品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	現金	公衆電話用に10円や100円
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	健康保険証コピー	本人確認が出来るもの
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運転免許証コピー	本人確認が出来るもの
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	通帳・保険証券コピー	一覽でも良い
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	安否確認用連絡リスト	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予備の鍵	家や車など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予備メガネ・コンタクト	
	水と食料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	飲料水	1人2.5ℓ×3日間=7.5ℓ
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生活用水	お風呂の残り湯など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	非常食	インスタント食品、缶詰、アルファ米、レトルト食品 スープ、味噌汁、真空パックごはん、ビスケットなど 3日分
	衣類と装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	調味料	塩、砂糖、味噌、油など
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	上着	避難時は、燃えにくい長袖・長ズボンが良い。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	下着	乾きやすいもの
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	靴下	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	靴	底の厚い履き慣れた靴
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雨具	防寒具にもなる
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭の保護	帽子、ヘルメット、防災ずきんなど
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	手袋	軍手・皮手袋など 厚手で強いもの	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	スリッパ	避難所内の上履きとして便利	
家族の気になる事、配慮が必要な事を参考に！					
	女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生理用品	おりものシートなど
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	防犯ブザー	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	くし、ブラシ	
	高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	鏡、化粧品	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	おしり拭き
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	介護用品	
	乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	入れ歯	洗浄用品
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	補聴器	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	母子手帳	
	ペット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食料	粉ミルク、ほ乳瓶、離乳食(アレルギー対応食品)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ガーゼ	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	おしり拭き
	ペット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	だっこ紐	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ペットフード	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ペット用品	トイレ、ゲージ、リードなど
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ペットの写真複数枚	ペットを探す時に必要。

チェックリストを参考に家族の人数や構成、地域の特性に合わせてあらかじめ準備しましょう。

参考資料

- ・人と防災未来センター「非常時持ち出し品リスト」<http://www.dri.ne.jp/oyakudachi/knowledge01.html>
- ・山村武彦「大震災発生! 公的支援がくるまでの200時間を生き延びる知識と知恵(非常時用品の選び方)」小学館(2006)
<http://www.shogakukan.co.jp/pr/shinsai/pdf/122-143.pdf>

わが家の災害対応チェックリスト

チェックリストを元に、わが家の災害対応を検討しましょう。
家族・自宅・地域の状況に合わせて、家族で話し合いながら
災害時の備えや対応を決めていく事が重要です。

1. 身のまわりを知る

★今日、家族と「わが家の災害対応」を話し合う日時を決めましょう。

- 同居している家族の日常の行動を確認しましょう。[参照P2-P3]
- 普段の家族の行動と、災害時に気になる事、配慮が必要な事を確認しましょう。
[参照P2-P3]
- 家の築年数を確認し、建物の耐震化、免震化を検討しましょう。[参照P4-P5]
- 部屋の危険な箇所を確認し、家具の転倒・落下・移動の防止、
安全な配置を検討してみましょう。[参照P6-P7]
- 「ハザードマップ」や「防災マップ」を元に、
火災・浸水などの危険地域を確認しましょう。[参照P8-P9]
- 日ごろ通っている場所（職場、学校、かかりつけ医療機関など）の
災害発生時の対応方針を確認しましょう。

災害ボランティア

多くの被災地域では、各市区町村の地域福祉を担っている社会福祉協議会やNGO/NPOが中心となり「災害ボランティアセンター」（地域によって名称が異なる場合があります）が設置され、ボランティアの募集を行います。災害ボランティアは、地域の被災状況により活動内容は異なりますが、家屋の

清掃や避難所運営、炊き出し、物資配布などのお手伝いを行います。ボランティアの手伝いが必要な場合には、地域の災害ボランティアセンターに問い合わせましょう。ピースボート災害ボランティアセンターでは、災害ボランティアの基本知識を学ぶセミナーを全国各地で実施しています。

参考資料

- ・東京消防庁「地震から命を守る「7つの問いかけ」」(2013)
- ・ピースボート災害ボランティアセンター「災害ボランティア・トレーニング」http://pbv.or.jp/volunteer_training.html

2. 被災状況のイメージを共有し、対応を考える

- ★「災害イメージシート」で作成した内容を元に、
災害時家族にどのような事態が起こるのか話し合いましょう。[参照P10-P11]
- 火災、ケガ・病気への対策を検討しましょう。[参照P12-P13、P14-P15、P16-P17]
- 情報を得る手段を複数検討しておきましょう。[参照P18-P19]
- 家族・親戚との連絡方法を複数確認しておきましょう。[参照P20-P21]
- ご近所との協力方法を考えておきましょう。[参照P22-P23]
- 地域の関係機関（自治会、役所など）の情報を集めておきましょう。
- 自宅や職場（よく出かける場所）の避難場所の確認と
避難ルートを複数検討しておきましょう。[参照P24-P25]
- 避難場所までの道のりを実際に歩き、所要時間や危険な箇所を確かめましょう。
- わが家の非常時備蓄品・持出品の準備をしましょう。
[参照P26-P27、P28-P29、P32-P33]
- 電気ブレーカー、ガスメーターの位置と使い方を確認しましょう。
[参照P28-P29]
- 家族の中で災害時の役割分担や具体的な行動手順を決めておきましょう。

3. 情報をまとめる

★「わが家の災害時役立ち情報シート」を作成しましょう。

人数分をコピーし、1人1枚持ち歩きましょう。
また、非常時持出品袋にも入れておきましょう。

※「わが家の災害時役立ち情報シート」は、ピースボート災害ボランティアセンターHP (<http://pbv.or.jp/wagaya.html>) からダウンロード出来ます。

4. 今後について

★次回、「わが家の災害対応チェックリスト」の見直し時期を設定する。

1年に1回、わが家の災害対応チェックリストを見直しましょう。家族の状況は毎年変化します。日ごろ通っている場所や通勤・通学も変化するかもしれません。子どもは成長と共に食量も変化します。その状況に合わせ非常時備蓄品・持出品の見直しも行いましょう。