

何を準備すればいいの？

# 家族を守る 防災の基礎知識

ベビーカーで避難しているの？

wedo合同会社 防育コンサルタント 永吉 美さと

避難所ってどんなところ？

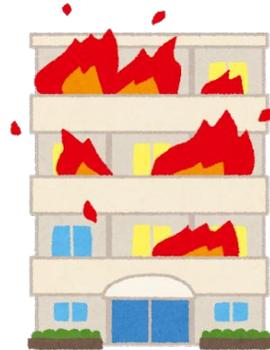


# 本日の内容

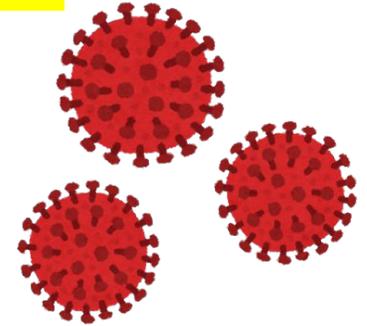
- 災害を知る
- 死なせない防災とは？
- 防育のススメ

# 災害を知る

# 災害って何がある？



**NEW**



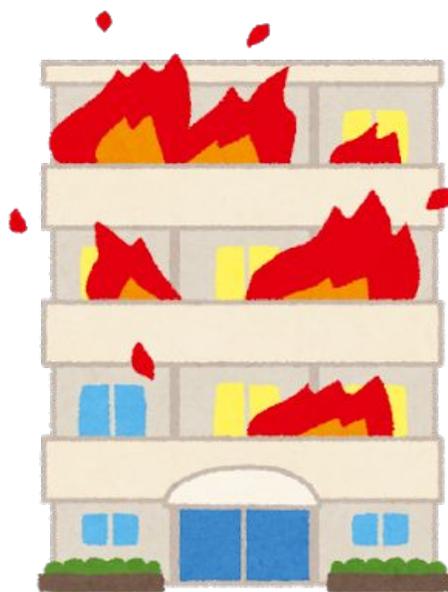
⇒ 予想困難かつ発生が多く、**災害の連鎖を起こす**のが「      」

# “死なせない”防災、3つの災害



## 一次災害

「直後」に死なない！



## 二次災害

「津波」で死なない！



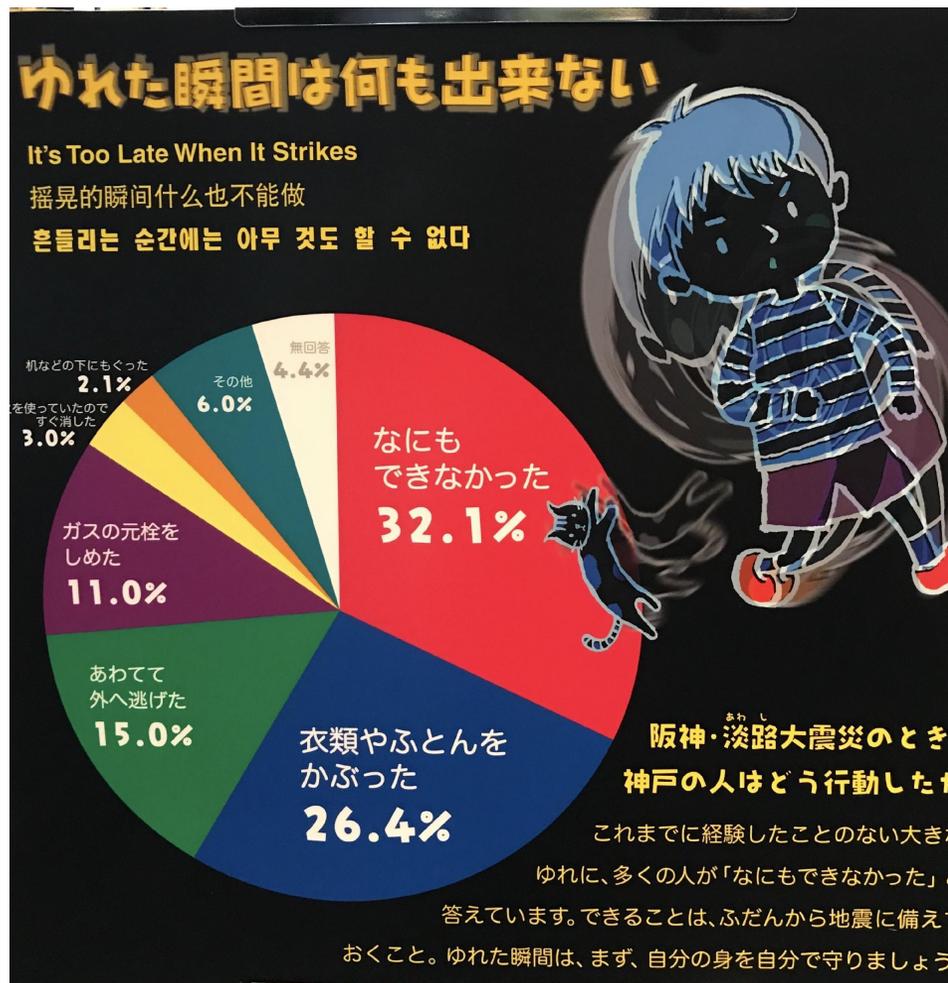
## 三次災害

「生活」で死なない！

# 死なせない、防災とは？

一次災害：死亡要因

# 一次災害：発災直後に死なない防災



死なないためには

「死なない」  
+  
「力」

# 死なせない、防災とは？

一次防災：死なない、死なせない部屋

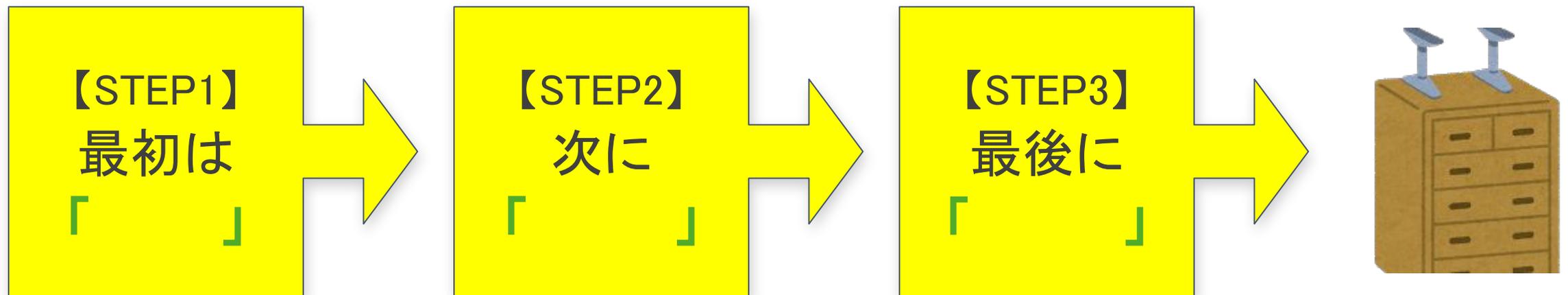
# 「死なない部屋」って？



1. 「くる」ものがない
2. 「くる」ものがない
3. 「する」ものがない
4. 「できる」場所がある
5. 「」られない

# 死なない部屋づくり ～対策～

すぐに「**家具の転倒防止策**」をするのは**間違い**



**よくいる場所**から3STEPの見直しが大切  
寝室、リビング、キッチン、勤務先、



# 独自サービス「防災レーダー」



レーダーチャートで  
部屋の安全チェック

死なない部屋づくりを支援する診断ツール。

5つのポイントで安全度を点数化します。



# 防災レーダー一点数表

	∞	4点	3点	2点	1点
落ちてくるもの チェック	天井がない	天井+照明のみ	家具の上に何も無い	落ちてきても痛くないものしかない	怪我するものが落ちてくる
倒れてくるもの チェック	壁がない	家具がない	固定してある家具しかない	倒れてきても痛くない	怪我するものが倒れてくる
移動するもの チェック	家具がない	移動するものがあるが、固定してある	移動するものがあるが、固定していない	移動するものがあるが、痛くない	移動するものがあったら血だらけ
避難できる場所 チェック	避難する必要がない(常に避難場所)	1秒で避難できる場所がある	避難場所はあるが3秒以上かかる	避難場所はあるが10秒以上かかる	避難する場所がない
閉じ込められ チェック	ドア、窓ガラスがない	出入口(引き戸タイプ+窓など)が2つ以上あり、しっかりと開く	出入口(ドアタイプ+窓など)が2つ以上あり、しっかりと開く	出入口(ドアor引き戸タイプ+窓など)が2つ以上あるが、1つからしか出られない	出入口が1つ(1方向)しかなく、開かなくなる恐れがある



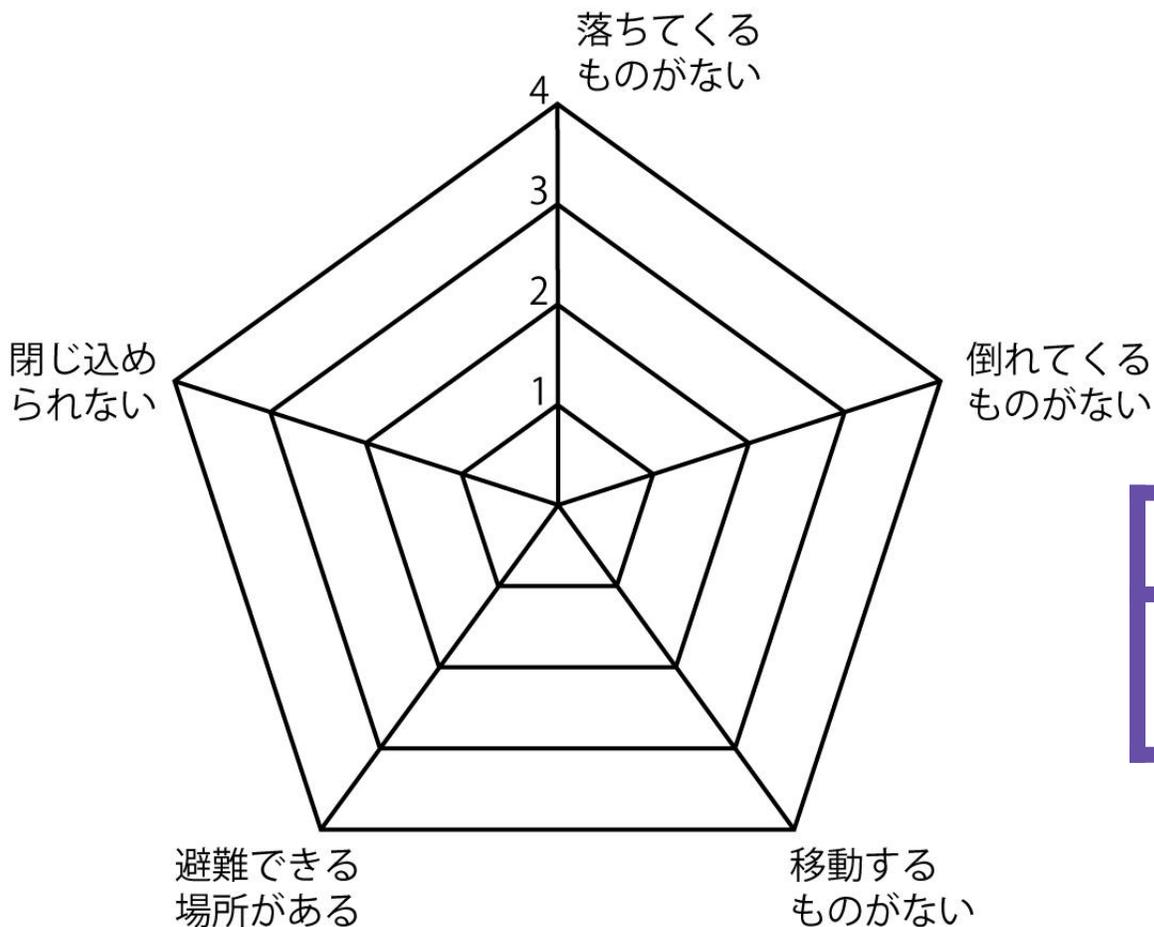
# 防災レーダーの使い方

- ①**対象の部屋**を選びます(トイレ、寝室など)
- ②点数表に沿ってレーダーチャートの**該当数字に●**を入れます
- ③**点数の合計**を書き込みます(20点満点)
- ④それぞれの点を直線で結んで、**囲った箇所を塗り潰すと完成**です





# 防災レーダーで自室を診断してみよう



— 点/20点

0-5点	6-10点	11-15点	16-20点
ダメやね	がんばれ	そこそこ	いいじゃん

部屋別のPDFのダウンロードは  
こちらからもできます



# 「危険回避力」って？

- ▶ 今いる場所が安全か？「**危険回避力**が瞬時にわかる」
- ▶ 緊急地震速報がなったとき、「**すぐ避難**」

⇒これが本当に**必要な避難訓練**



# トイレに入っている時に地震がきたら？

とりあえず、**お尻を拭く**？

ではなくて

**「ドアを**」が正解です

トイレからでられるように、まず「**」**  
トイレのドアのカギをかけないようにしよう！



# 死なせない、防災とは？

二次防災：火災・津波・水害で死なないために

# 二次災害：火災・津波・水害で死なない防災

災害直後を生き延びた！

その場にとどまる？

or

避難する？



死なないためには、  
「**タイミング**」と「**方法**」を知ることが必要

# 「避難タイミング」って？～避難基準～

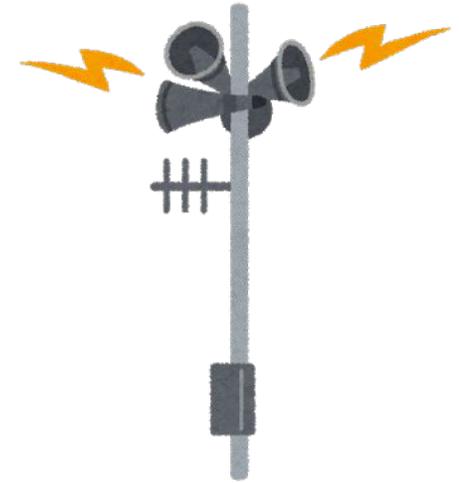
- ・「**倒壊**」の危険性がないこと
- ・**津波**の心配がないこと
- ・近くで火災が起きていないこと  
(火災旋風、ビル風がない)
- ・大きな余震が続いていない  
(移動中の被災の恐れがある)
- ・「**安全**」が十分にある



⇒子連れは移動が大変。自宅避難、その場で待機を優先！

# 「避難タイミング」って？～そのために～

- ・最新の情報をチェック。震源地はどこか？（距離、震源深さ）
- ・情報収集の一番はラジオ,SNS,行政放送。  
警戒レベル「**3**」がでたら子連れ・高齢者は即避難。
- ・スマホは混線してあまり使えない。安否確認は171を！
- ・フリーWiFi「00000JAPAN」の開放がされることも。ただしセキュリティには注意
- ・津波・水害に備え、自宅の標高、避難場所・避難所を確認しておく。
- ・火災の場合は、風向きから直角に逃げる。（天気予報の風向きに日ごろから関心を！）
- ・水害の場合は、上流の河の情報もチェック



津波避難ビル

# 「避難方法」って？～避難ルートの確認～

- ・玄関から逃げる？窓から逃げる？
- ・ガラス破片、看板の落下、自動販売機の倒壊、道路陥没、歩くのも大変な状況
- ・近くても場所によっては行きにくい場所も。大きい道路の横断、商店街を通るなどは混乱していて通れないかもしれない。
- ・事前に「      」のルート確認を！



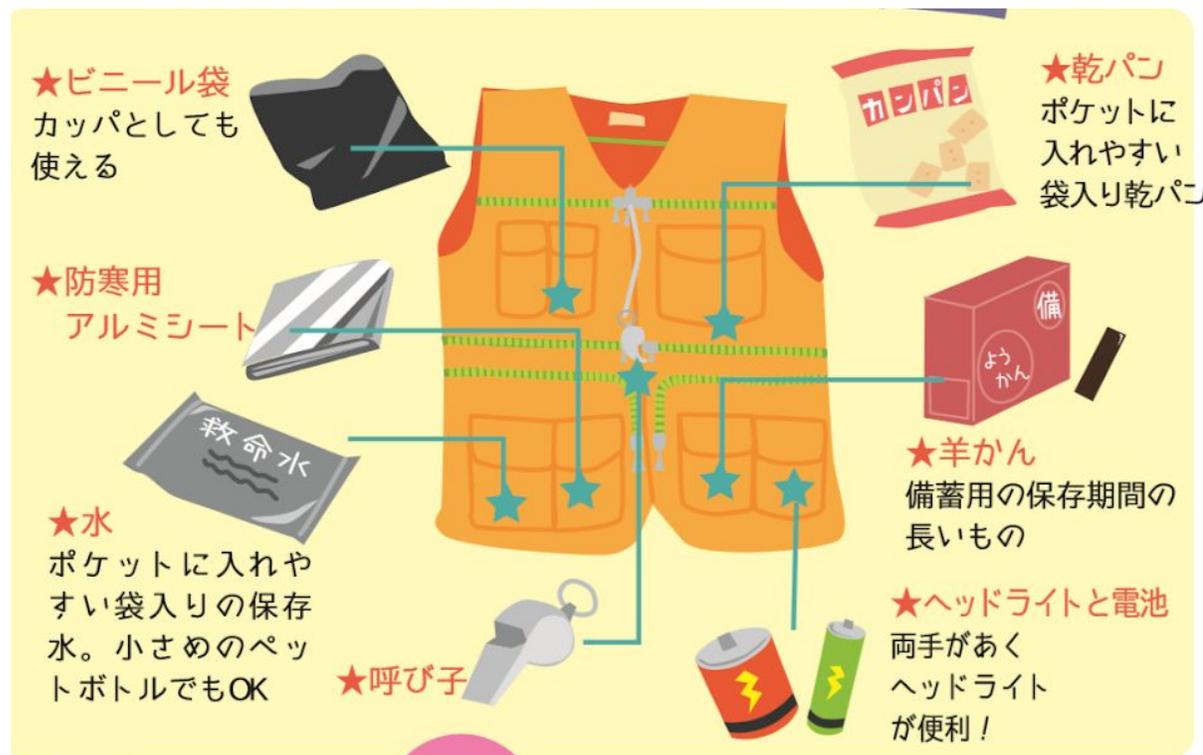
# 「避難方法」って？～避難にむけた準備①～

- 子連れ避難の時は一刻を争う時！基本はおんぶ。
- 一般的な避難時の重量目安は「女性  $10$  kg」、「男性  $15$  kg」
- 避難する前にはブレーカーOFFに。



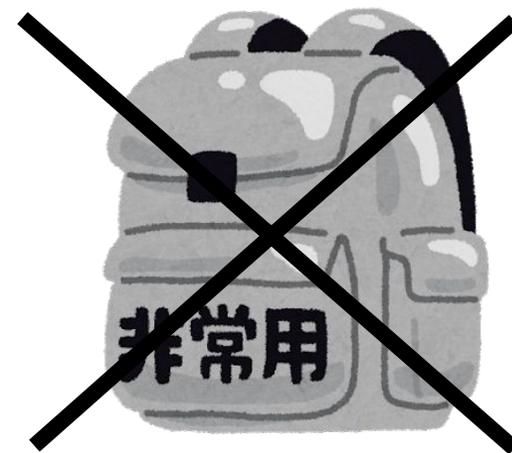
# 「避難方法」って？～避難にむけた準備②～

子どもを抱えて防災リュックはまず持てないので防災ベストがオススメ。

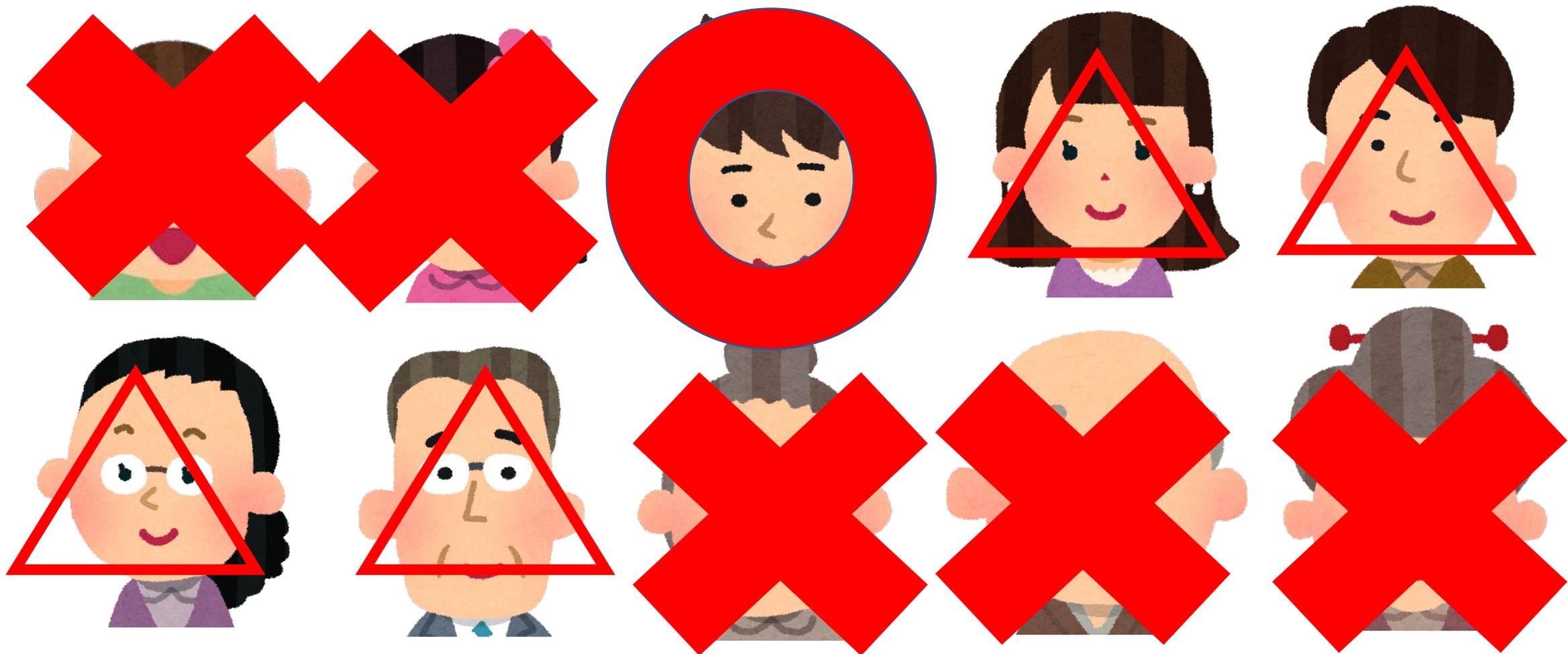


これで **+3kg**

子連れではこれ以上は持てないかも？！



# 避難所にすぐいけるのは？



助けが必要な人は遅れてくる…

©2020, wedo合同会社

# 死なせない、防災とは？

三次防災：避難所生活で死なないために

# 三次災害：避難所ってどんなところ？

運営するのは、  
行政の人ではなく避難してきた住民自身

避難者は怪我、病  
気、車椅子、子供、高  
齢者、など弱者

プライバシーがほぼ  
ない  
着替え、授乳

ペット連れの人  
は同行避難をしても  
一緒に入れられない

被災者同士の  
トラブルも多発  
(女性,子どもは弱者)

死なないためには、  
「命をつなぐ」と防災に役立つ「**生活の知識**」が必要



# 三次災害：命をつなぐ備蓄「水」

## ・必要量

大人1人当たり：1日2～3Lを1週間分(乳幼児はその半分)

パパ、ママ、子ども2人の4人家族の場合 63L

(例)

✓ 2L×6本 4ケース

✓ 500mL×24本 1ケース

水は封を開けてしまうと1日しか持たないので注意！

## ・給水

都内には災害時給水ステーションもあるが片道2km。

給水車は14台しかない。



# 三次災害：命をつなぐ備蓄「食料」

## ・必要量

1週間分

赤ちゃん用ミルク(粉タイプ)は完全母乳の人でも1缶、完全ミルクなら3-4缶は欲しい。大人用の栄養源にもなる。

## ・非常食+普段の保存食品、栄養バランスを考えて備える

- ✓ 3日分は調理不要のおかゆ、パンがあるとよい
- ✓ まごわやさしい備蓄、乾物、ドライフルーツなども



©2020, wedo合同会社



wedo

# 三次災害：命をつなぐ備蓄「トイレ、衛生」

## ▶ トイレセット

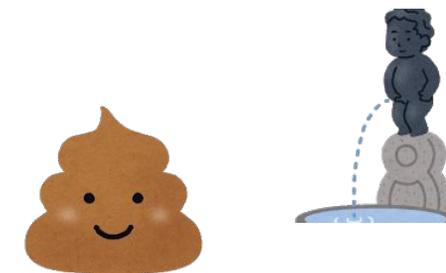
大人1人当たり 1日3～4回を1週間分 幼児はその半分

赤ちゃんおむつ 1か月分

- ・ 幼児は頻度があがったり、いつもと違う環境で排泄できないことも
- ・ トイレセットの代わりに使用済みオムツの吸収剤を転用
- ・ 衛生管理の基本は、大と小を分けて密封。
- ・ ビニール袋、トイレットペーパーも忘れずに

## ▶ 衛生

おしりふき 1か月分 大人も使う



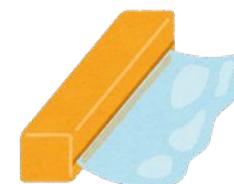
# 三次災害：命をつなぐ備蓄「その他」

- ・カセットコンロ  
ボンベは1本で1時間 ケース買いをオススメ



- ・ビニール袋  
高密度ポリエチレン袋（HDPE）を使った洗い物のでない調理。

- ・サランラップ、アルミホイル  
お皿に敷いても、包帯代わりに  
・使い捨てスプーン、フォーク、割りばし



- ・ライト  
・乾電池  
・ラジオ



# 三次災害：防災に役立つ「生活の知識」

- ・即席オムツ⇒ビニール袋の端を割いて作成
- ・抱っこ紐の代わり⇒2m以上の長いひも（延長コード）でおんぶ。
- ・暑さ対策：「 」を冷やす、風の通り道を作る
- ・寒さ対策：体の周りに空気の層を作る



出先でも**知識**はいつでも持ち歩ける

ま

と

め



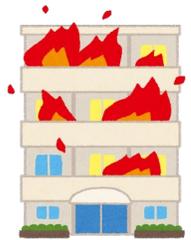
# “死なせない”防災とは？



## 一次災害

「直後」に死なない！

死なない部屋＋危険回避力



## 二次災害

「津波」で死なない！

避難タイミング＋避難方法



## 三次災害

「生活」で死なない！

命をつなぐ備蓄＋生活の知識

# 防育のススメ

# 防育のススメ

- ・コミュニティづくり

挨拶をする、地域のお祭りに参加する



- ・防育(防災教育)

部屋を片づける、食べ物を大切にする、  
親子で防災の話をする、ダンゴムシポーズをする



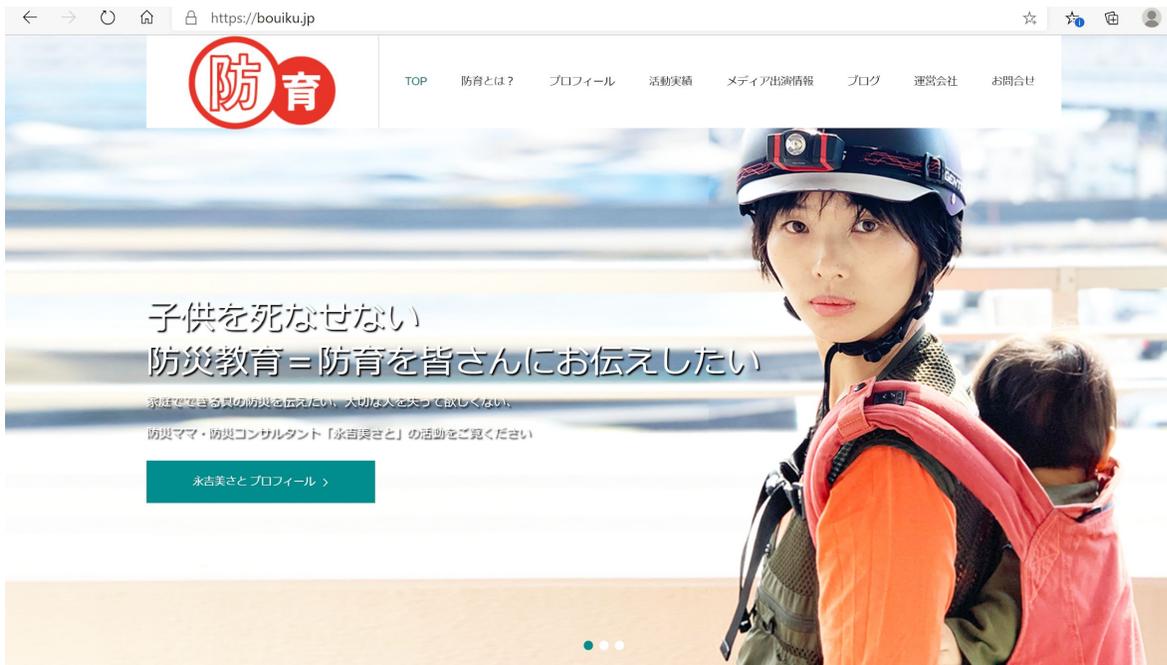
## コミュニティと防育で誰も死なせない！

# お知らせ：防育情報発信中

ホームページ

<https://bouiku.jp/>

「防育」で検索 



Instagram  
#BOU\_IKU  
#防育

