

## 世田谷小学校 家庭教育学級「防災学習」2016

「親子で学ぶ！ 災害時の心得」



IVUSA危機対応研究所

(特活)国際ボランティア学生協会

## 災害救援活動の実績

国内では、1993年の北海道南西沖地震災害に対する救援活動を始まりとし、地震・津波・水害・豪雪・噴火・竜巻災害など54の災害に対し、28都道府県76市区町村に於いて計169回の活動を行い、延べ8,336人の若い力が被災地で家屋の片づけや泥の撤去や精神的ケアなどを実施。  
海外へは、1999年の台湾中部地震に始まり、スマトラ沖地震とその影響によるインド洋津波災害など、7つの災害に対し、6カ国10地域に於いて計10回の活動を行い、延べ583人の学生が海外での災害の復旧や復興に貢献。(2016年11月現在)

北海道南西沖地震救援活動 阪神大震災救援活動 ナホトカ号重油流出災害救援活動 北関東出水災害救援活動 台湾中部地震(集集大地震)救援活動 有珠山噴火災害調査活動 三宅島噴火災害救援活動 東海・恵那豪雨災害 インド西部大地震災害救援活動 雲予地震災害救援活動 熊本県水俣水害救援活動 宮城県地震災害救援活動 新潟県豪雨災害救援活動 台風21号豪雨災害救援活動 台風22号豪雨災害救援活動 但馬豪雨災害救援活動 中越地震救援活動 インド洋津波災害救援活動 平成17年 新潟県豪雪災害救援活動 インド洋津波災害復興支援活動 三宅島噴火災害復興支援活動 中越地震復興支援活動 杉並区集中豪雨災害救援活動	2005年台風14号豪雨災害救援活動 平成18年 新潟県豪雪災害救援活動 長野県集中豪雨災害救援活動 三宅島噴火災害復興支援活動 能登半島地震災害救援活動 新潟県中越沖地震災害救援活動 平成19年 東北地方豪雨災害救援活動 平成20年 新潟県豪雪災害救援活動 四川大地震調査活動 平成20年 北陸地方豪雨災害救援活動 平成20年 首都ゲリラ豪雨災害救援活動 平成20年 8月末豪雨災害救援活動 岩手・宮城内陸地震災害救援活動 和歌山県田辺市浸水被害救援活動 平成21年度中国・九州北部豪雨災害救援活動 和歌山県田辺市浸水被害救援活動 平成21年度中国・九州北部豪雨災害救援活動 平成21年度長野・兵庫豪雨災害救援活動 新潟県十日町市清田山集落豪雪災害救援活動 南インド豪雨災害復興支援活動 山口県小野田市豪雨災害復興支援活動 静岡県小山町豪雨災害救援活動 奄美大島豪雨災害救援活動	平成23年新潟県豪雪災害救援活動 東日本大震災救援活動 三重県熊野市豪雨災害救援活動 茨城県つくば市竜巻災害救援活動 大分県中津市豪雨災害救援活動 熊本県阿蘇市豪雨災害救援活動 京都府宇治市豪雨災害救援活動 西伊豆豪雨災害救援活動 長岡豪雨災害 山口県萩市災害救援活動 京都府福知山市豪雨災害救援活動 東京都大島村土砂災害救援活動 山梨県豪雪災害救援活動 山形県南陽市豪雨災害救援活動 カナダ海洋漂着瓦礫除去活動 平成26年8月豪雨災害救援活動(兵庫県丹波市、広島県安佐南区、安佐北区) フィリピン台風災害救援活動 関東・東北豪雨災害救援活動(常総市、鹿沼市) 熊本地震災害救援活動 平成28年 台風10号豪雨災害
---	--	--

- 設立1993・・・学生の夢をかなえる企画「夢企画」からスタート。活動24年目を向かえる。
- 法人格・・・・・・2002年、東京都より認証を受ける。
- 役員等・・・・・・理事11名、監事1名。専従事務局員9名、非常勤事務局員7名。現在、学生会員数3,000名、首都圏及び関西圏を中心に90大学の学生が在籍
- 事業・・・・・・「国際協力」「災害救援」「環境保護」「地域活性化」の4つの活動分野を中心に、23年間で国内外約2,000事業、述べ約80,000名の参加者

## 導入

### 首都直下型地震が発生・・・皆さんはどんなことが心配ですか？

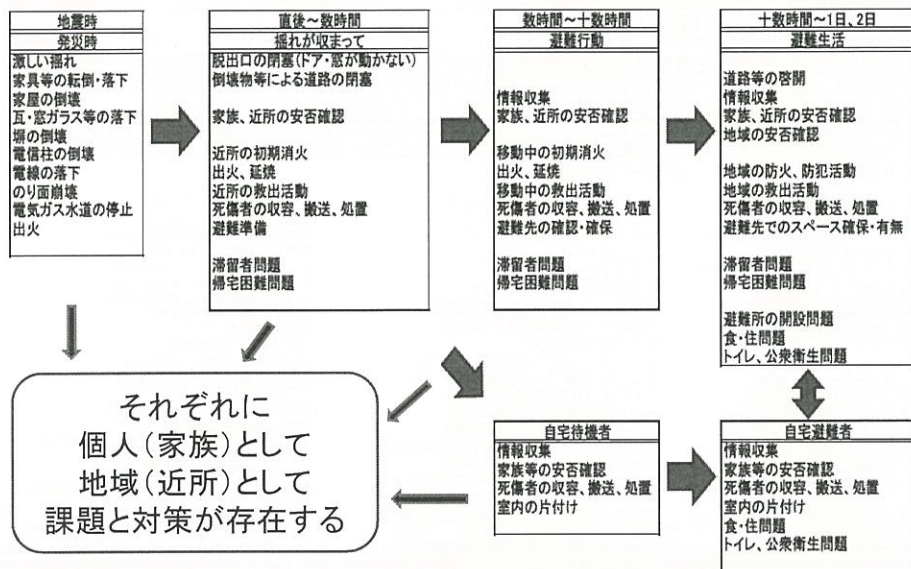
- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・揺れによる建物倒壊、家具の転倒</li> <li>・停電</li> <li>・ガスの停止</li> <li>・電話が不通</li> <li>・道路の閉塞、交通渋滞</li> <li>・流言飛語</li> <li>・家族の安否</li> <li>・警察、消防機能の停止</li> <li>・経済活動の停止(仕事、会社の再開)</li> <li>・学校機関の閉鎖</li> <li>・福祉施設閉所、福祉サービスの停止</li> <li>・社会保険サービス等の停止</li> <li>・公共交通機関の停止</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・火事</li> <li>・断水(生活用水の枯渇、飲料水の不足)</li> <li>・食糧の不足</li> <li>・携帯電話が不通、情報収集機能の停止</li> <li>・窃盗、犯罪、暴動</li> <li>・津波、土砂崩れ、液状化</li> <li>・医療機関の対応キャパオーバー</li> <li>・感染症、伝染病の蔓延</li> <li>・各種イベント等の中止</li> <li>・就職内定や入学等の取り消し</li> <li>・行政サービスの停止</li> <li>・銀行等金融機関サービスの停止</li> <li>・帰宅困難者、滞留者、一時訪問者</li> </ul> |
|--|---|

などなど...

皆さんは、どこまで「具体的」にイメージしていますか？  
大切なのは、「正しく恐れる」ことです。

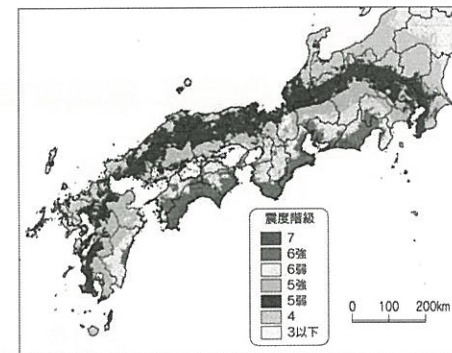
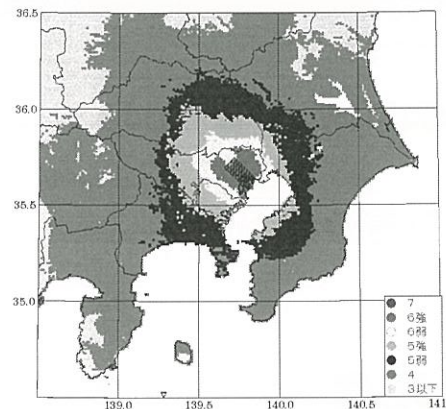
# 時間軸に分けて考える

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会



# プレート内地震とプレート間地震

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会



# 首都直下型地震

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

地殻内の浅い地震(活断層)

- 関東平野北西縁断層帯 (M7.2)
- 立川断層帯 (M7.3)
- 伊勢原断層帯 (M7.0)
- 神縄・国府津一松田断層帯 (M7.5)
- 三浦断層帯 (M7.2)

地殻内の浅い地震

- 都心西部 (M6.9)
- 都心東部 (M6.9)
- さいたま市直下 (M6.9)
- 千葉市直下 (M6.9)
- 川崎市直下 (M6.9)
- 横浜市直下 (M6.9)
- 立川市直下 (M6.9)
- 羽田直下 (M6.9)
- 市原市直下 (M6.9)
- 成田直下 (M6.9)



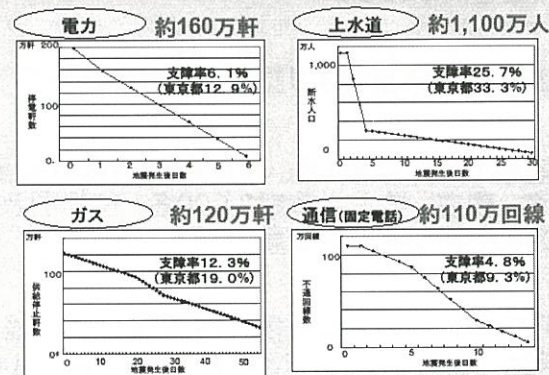
プレート境界の地震

- 東京湾北部地震 (M7.3)
- 多摩地震 (M7.3)
- 茨城県南部地震 (M7.3)

# ライフライン施設被害(東京湾北部地震M7.3)

18時、風速15m/s

## ライフライン施設被害による供給支障



※支障数は、発災1日後の数  
※地下埋設物である上水道及びガスは復旧に時間を要する。  
※各事業ごとに復旧作業の過程が異なっているため、復旧曲線は異なっている。

# 正しく恐れること=何に備えるか

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

- どうやって生き残るか
  - =激しい足下からの揺れ
  - =発災直後の混乱と不具合

← **最初の問題**

- どうやって日常を取り戻すか
  - =何日しのげば支援が届くのか
  - =復旧の順番はどうなっているのか

← **次の問題**

# 熊本地震災害

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会



# 熊本地震災害

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

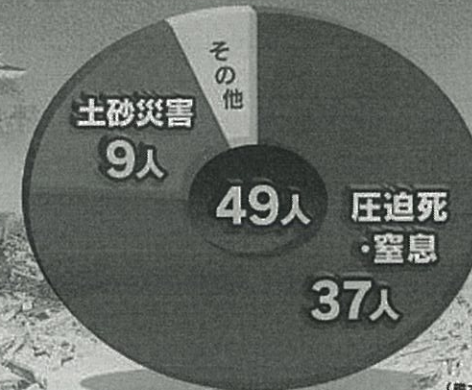


# 熊本地震被害の現実

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

## 熊本地震の被害

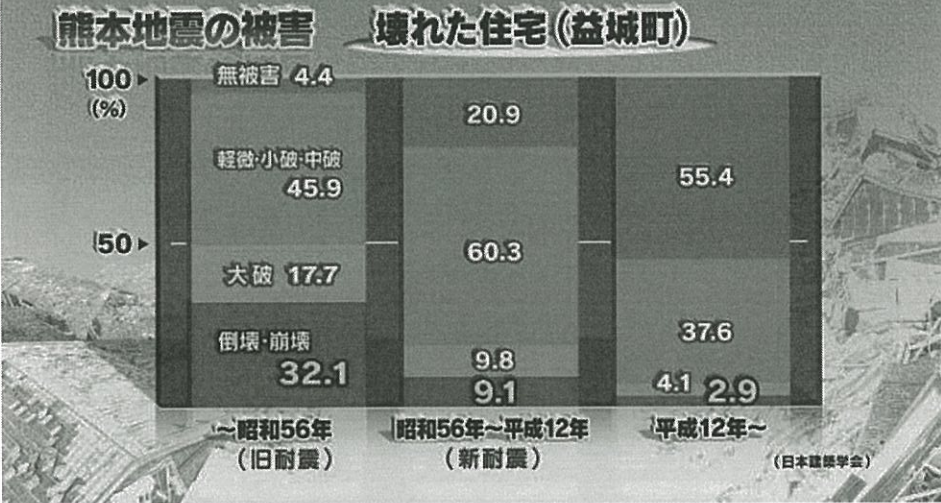
## 亡くなった原因



(熊本県警)

# 熊本地震被害の現実

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

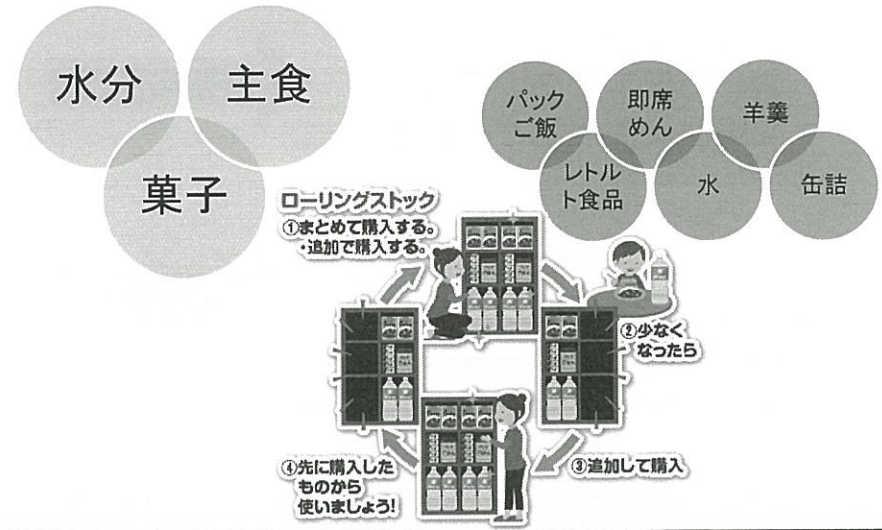


9月7日 NHK時論公論より

# それぞれの事情に適した備蓄を！

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

## 《ローリングストックのすすめ》



# それぞれの事情に適した備蓄を！

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

# 支援制度

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

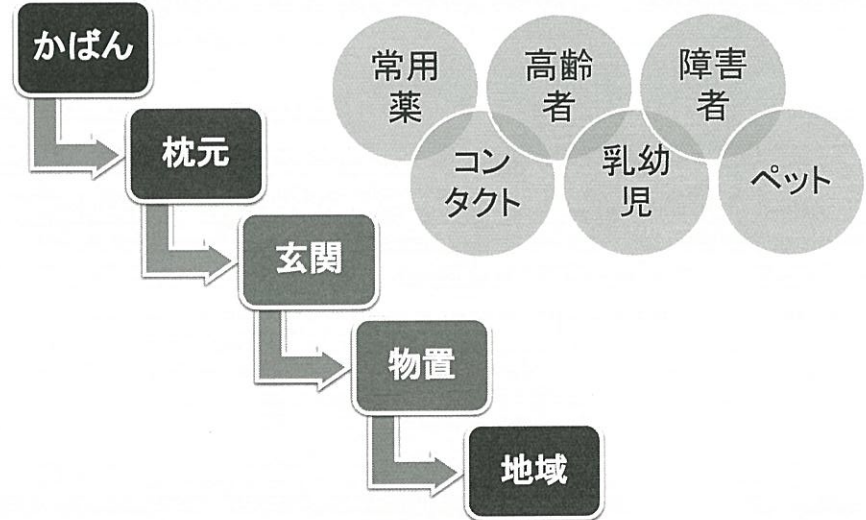
平成28年熊本地震被災者支援制度(目次)

No.	種別	名称(メニュー)	頁
1	説明書	「被災」(震災)申請書(住宅等)	1
2	説明書	「被災」申請書の受付(申請、審査用、ご質問及び問い合わせ)	2
3	説明書	被災申請書の受付手続料の取扱い	3
4	申請	個人市民税の減免	4
5	申請	固定資産税の減免	5
6	申請	固定資産税の減免	6
7	申請	固定資産税の減免	7
8	申請	固定資産税の減免	8
9	申請	固定資産税の減免	9
10	申請	固定資産税の減免	10
11	申請	固定資産税の減免	11
12	申請	固定資産税の減免	12
13	申請	固定資産税の減免	13
14	申請	固定資産税の減免	14
15	申請	固定資産税の減免	15
16	申請	固定資産税の減免	16
17	申請	固定資産税の減免	17
18	申請	固定資産税の減免	18
19	申請	固定資産税の減免	19
20	申請	固定資産税の減免	20
21	申請	固定資産税の減免	21
22	申請	固定資産税の減免	22
23	申請	固定資産税の減免	23
24	申請	固定資産税の減免	24
25	申請	固定資産税の減免	25
26	申請	固定資産税の減免	26
27	申請	固定資産税の減免	27
28	申請	固定資産税の減免	28
29	申請	固定資産税の減免	29
30	申請	固定資産税の減免	30
31	申請	固定資産税の減免	31
32	申請	固定資産税の減免	32
33	申請	固定資産税の減免	33
34	申請	固定資産税の減免	34
35	申請	固定資産税の減免	35
36	申請	固定資産税の減免	36
37	申請	固定資産税の減免	37
38	申請	固定資産税の減免	38
39	申請	固定資産税の減免	39
40	申請	固定資産税の減免	40

## 《こんな支援制度も》

- 固定資産税の減免
- 個人市民県民税の減免
- 民間賃貸住宅借り上げ制度による住宅の提供
- 寝具その他生活必需品の支給
- 保育所等保育料の減免
- 臨時預かり保育サービス
- 教科書および学用品の支給
- こころの健康相談

・・・etc



# 災害時に作れる便利グッズ

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

みんなで作ろう！

『新聞紙スリッパ』



おうちでやってみよう！

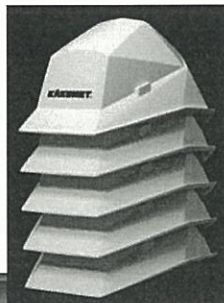
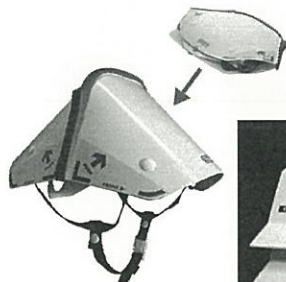
『サラダ油ランタン』



# 質問コーナー

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

①昔ながらの防災ずきんを学校に持たせています。最近では防災ヘルメットができていますが、それぞれの特徴と学校生活上安全を確保するために選択するにはどちらでしょうか？



# 質問コーナー

特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

②サッカーの試合で二子玉川緑地へ出かけることがよくありますが、そんな時に大地震が起きたらと不安です。揺れが落ち着いたら子どもたちを引率して歩いて帰って来られるでしょうか何か備えができますか？



## 東日本大震災発生当日の帰宅困難者の推計

場所	帰宅困難者数
東京都	352万人
神奈川県	67万人
千葉県	52万人
埼玉県	33万人
茨城県南部	10万人
合計	515万人

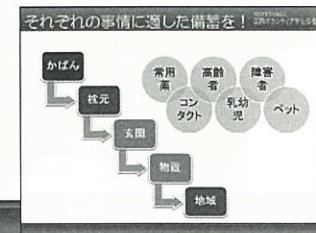
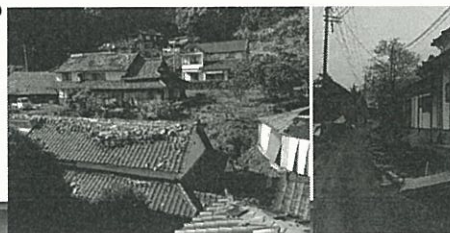
※いずれも概数。推計に10代は含まず

# 質問コーナー

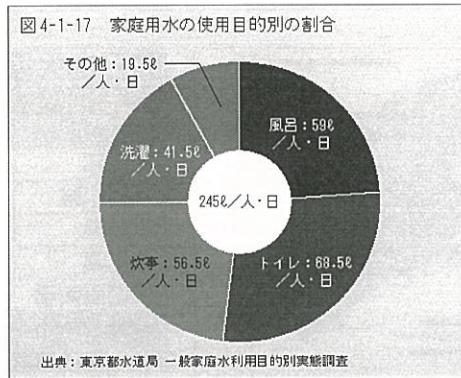
特定非営利活動法人  
国際ボランティア学生協会

③災害の際には足元が悪くなるので小さい子供がいる家庭ではおんぶをしたり、抱いたりして避難をすると聞いたことがあります。未就学児が複数いる場合、子供と避難するだけで精一杯、避難物品を持ち出せる自信がありません。最低限の持ち物は何ですか？

④防災グッズの保管場所はこういったところが適していますか やはり玄関に近いところがよいでしょうか？



⑤お風呂の水は捨てない！と言われていますが、小さな子供がいると残り湯をためたままにしておくことの危険性を考えどうしても捨ててしまいます。他に良い方法はありませんか？



心臓震盪 (しんそうしんとう)

という言葉をご存知ですか？

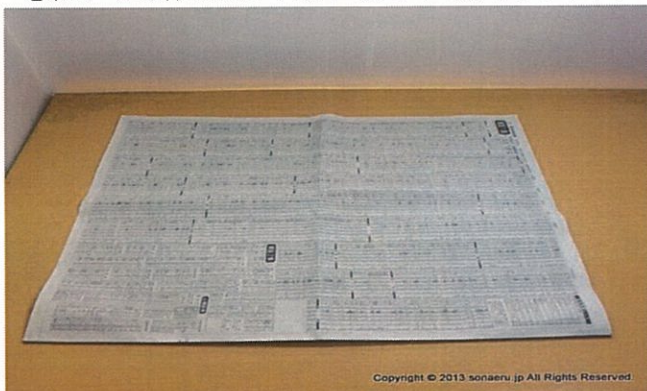
AEDは、命に影響する不整脈＝心室細動を取り除く機械です。



# 新聞紙スリッパの作り方

必要なもの：新聞紙（1足につき2枚）

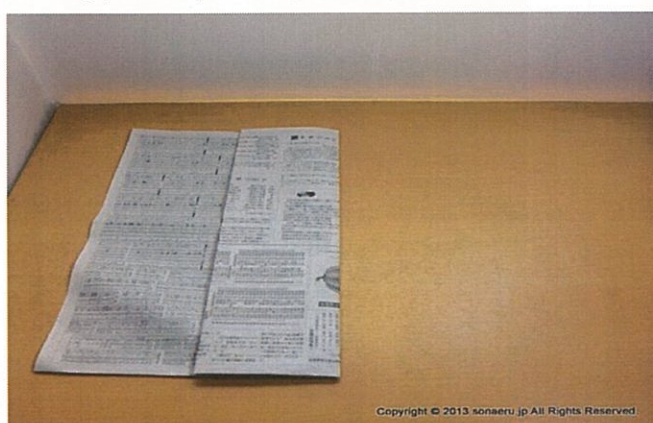
①開いた新聞紙を半分に折り、横向きに置く



②真ん中に向かって右から左に1度折る



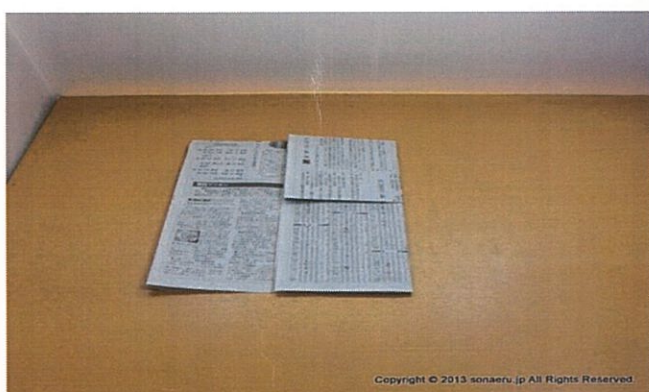
③同じ方向にもう1度右から左へ折る



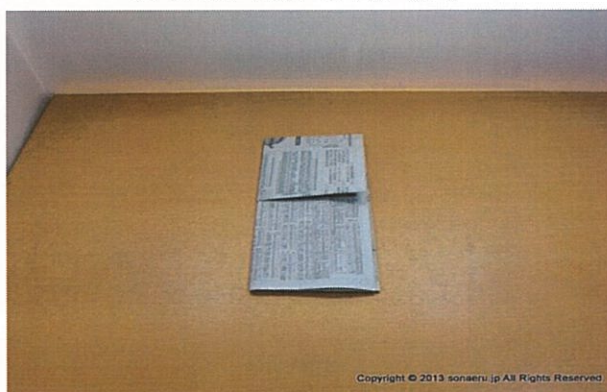
④新聞紙を裏返す



⑤3分の1の幅で右から左に向かって折る



⑥さらに左から右に折る



⑦折った片方をもう片方の中に折り入れる



⑧上面を内側に向かって三角に折り入れる



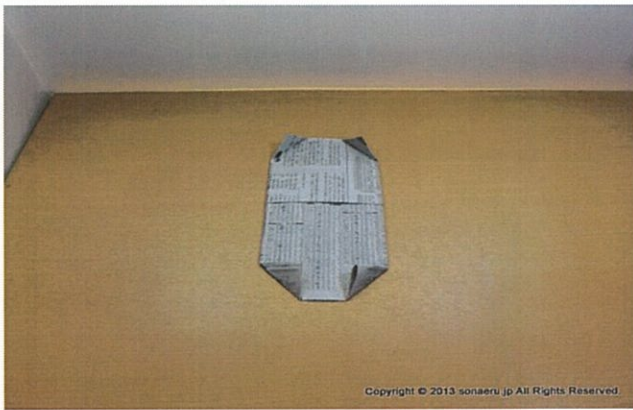
⑨スリッパの底面が完成



⑩この段階でもスリッパとして履けます



⑪四隅に三角の折り目をつける



⑫四隅を内側に折り入れる



⑫を二つ作れば一足完成！！



中敷きを入れて底面を補強すると、履きやすくなる！！



半分のサイズで折り始めれば、

子ども用スリッパに★



Q1 家にいる時に大地震が起きた場合、最初にする行動で正しいのはどれでしょう？

- 1.すぐに外に出る                      2.机の下に隠れる

Q2 激しい揺れは、おさまってきました。次にとる行動で正しいのはどれでしょう？

- 1.すぐ外に出る                      2.窓やドアなどを開けに行く

Q3 地震がおきた時に、もっとも倒れやすいのは次の家具のうちどれでしょう？

- 1.本棚                                  2.タンス

Q4 被害情報、避難場所などの情報は、どこから入手するのがよいでしょう？

- 1.ラジオ                                2.周りの人たち、ツイッターなどの SNS

Q5 水道がストップすると生活に支障が出ます。人が生きるためには、1日あたり何リットルの飲料が必要でしょうか？

1. 約 0.5～0.6 リットル              2.約 2～3 リットル

Q6 地震時の安否確認手段として活用できる「災害伝言ダイヤル」正しい番号は？

- 1.117                                    2.171

Q7 避難路として危険なのはどれでしょう？

- 1.ブロック塀がある道                2.低い生垣がある道

Q8 外にいる時に大地震が起きた場合、一番正しい避難場所は、どれでしょうか？

- 1.ガソリンスタンド                      2.駅

Q9 煙が部屋に充満したときの正しい行動は、どれでしょう。

- 1.背筋を伸ばし早歩き                      2.姿勢を低くして避難

Q10 火事が進行すると、爆発するように一気に火が燃え上がる時があります。そうなる前の煙の色はどれでしょう？

- 1.黒い煙                                      2.黄色い煙

保護者の皆様へ

世田谷小学校PTA会長 松平 麻美

家庭教育学級委員長 長澤 智子

### 第3回 家庭教育学級 実施報告書 「親子で学ぶ！災害時の心得」

去る11月19日（土）家庭教育学級委員会では、今年もIVUSA危機対応研究所所長の宮崎猛志さんを講師にお招きし、本年4月に発生した熊本地震での支援活動や災害時に使える便利グッズの工作などをメインとする親子で学べる講演を開催いたしました。当日は悪天候の中、総勢48名の親子にお集まりいただきありがとうございました。以下簡単に内容をご報告いたします。参加されなかった皆さんも是非ご一読ください。

宮崎猛志（みやざきたけし）さん

NPO法人国際ボランティア学生協会（通称 IVUSA）理事、危機対応研究所所長。

せたがや防災NPOアクション代表。世田谷区防災会議ボランティア部会委員。

発災時の支援活動等を始めて23年。首都圏・関西圏を中心に90大学3,000人の学生が、ボランティアとして、ラオス小学校建設活動、多摩川清掃大作戦等、様々な活動を展開している。災害支援としては1993年の北海道南西沖地震での救援活動を始まりとし、阪神淡路大震災、台湾中部大地震、東日本大震災、広島土砂災害、そしてこの4月に発生した熊本地震等、ほとんどの被災地支援に入っている。活動を通して多くの国・地域の多様な人々との繋がりを作ることで、「共に生きる社会」の実現を目指している。

2006年「防災功労者 内閣総理大臣表彰」受賞。

## ■首都直下型地震の課題～どう立ち向かうか～

《何が一番心配か考えてみる》

### ① どこまで具体的にイメージしているか？

人によって心配する優先順位が違う。

生活環境、家族構成、住んでいる場所によってそれぞれ違う。

### ② 時間軸に分けて考える

地震時・発災時

激しい揺れ、家具の転倒・落下、家屋の倒壊

↓

直後～数時間：揺れが収まって

家族・近所の安否確認、近所の初期消火

↓

数時間～十数時間：避難行動

情報収集、帰宅困難問題、避難先の確認・確保

↓

十数時間～1、2日：避難生活

地域の防災・防犯活動、避難先の確保・有無、避難所の開設問題

↓↑

自宅避難者

食住問題、トイレ公衆衛生問題

大切なのは「正しく恐れる事」＝具体的に何に備えるかイメージする

# 《想定される直下型地震》

**首都直下型地震** 国際ボランティア学生協会

地殻内の浅い地震（活断層）

関東平野北西縁断層帯 (M7.2)	立川断層帯 (M7.3)
伊勢原断層帯 (M7.0)	神縄・国府津一松田断層帯 (M7.5)
三浦断層帯 (M7.2)	

地殻内の浅い地震

都心西部 (M6.9)	都心東部 (M6.9)
さいたま市直下 (M6.9)	千葉市直下 (M6.9)
川崎市直下 (M6.9)	横浜市直下 (M6.9)
立川市直下 (M6.9)	羽田直下 (M6.9)
市原市直下 (M6.9)	成田直下 (M6.9)

プレート境界の地震

東京湾北部地震 (M7.3) 多摩地震 (M7.3) 茨城県南部地震 (M7.3)

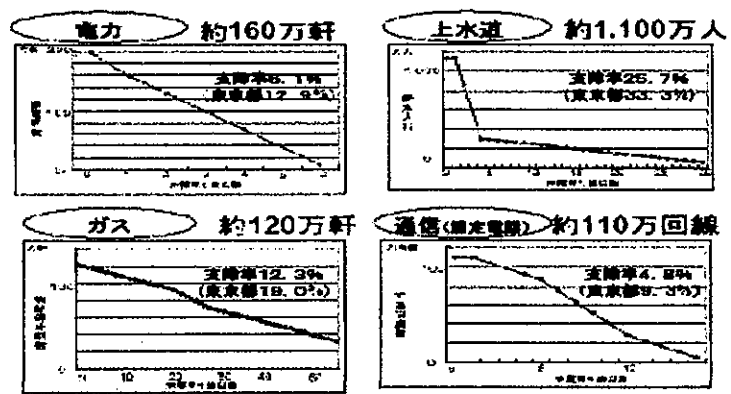
国は18の震源域で震度6強の揺れを予想  
2000近い活断層があるのはわかっているが、どこで起きるかはわからない→地震学の限界

マグニチュード1増えると  
エネルギーは33倍

直下型地震の場合、被害は【点】なので、車で30分も行けば被害は全くなくお店もやっている。  
直下型地震の被害を受ける場所が世田谷区になることもあり得る。

## 《何を備えるべきか》

### ライフライン施設被害による供給支障



電力は、1週間あれば復旧すると考えられている。  
上下水道は、1週間で1/4程度。完全復旧までは長時間かかる。  
ガスは、安全性を重視するライフラインのため復旧までにはかなりの時間がかかる。

↓

カセットコンロを用意しておくと便利(ポンペ数本)

### それぞれの事情に適した備蓄を!

《ローリングストックのすすめ》

水分 主食

菓子

ローリングストック  
少量を常備し、消費するにつれて補充する。

バックご飯、即席めん、羊羹、レトルト食品、水、缶詰

3日に購入し消費する量を常備し、消費するにつれて補充する。

### 《日頃から出来る事》

**ローリングストック:** 日常生活でも使う食材を多めに常備し、「回転させながら=使いながら」蓄えておくこと(例)パックのご飯・レトルトカレー・お菓子(お子様いる方は特に) 羊羹がオススメ(日持ちがよい・やさしい甘さ・カロリーが高い)

普段から食べ慣れているものがよいが、ちょっと良い物を加えておくと癒される。

### それぞれの事情に適した備蓄を!

かぼん

枕元

常用薬

高齢者

障害者

コンタクト

乳幼児

ペット

地域

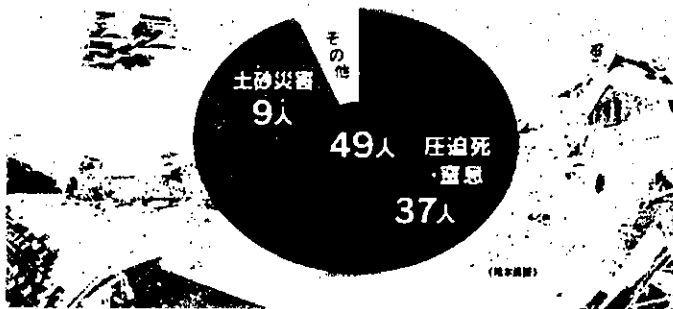
靴: 鉛玉、ペットボトルの水などを入れておく  
枕元: すぐ使うもの(メガネなど)を置いておく  
玄関: 簡単に持ち出せるものを準備しておく  
物置: 後で家に取りに行けるものを備える  
地域: 地域全体で何を備えるか考えてみる

## ■熊本地震

### 《被害の現実》

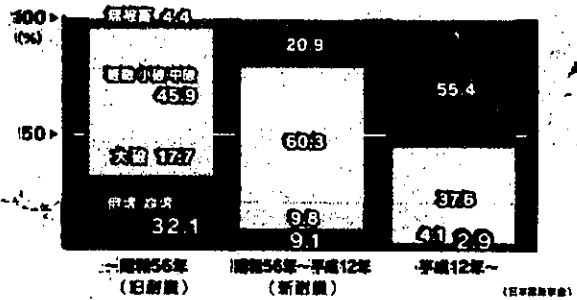
熊本地震の被害

亡くなった原因



熊本地震の被害

壊れた住宅(益城町)



九州は台風に強い瓦屋根の家が多い為、地震には弱く、直接死のほとんどが建物被害による圧迫死・窒息だった。



**耐震補強・家具の固定が大事**

### 《熊本での支援活動》:外部から現地へ行くからこそできること(当事者は自分たちの事で精一杯)

#### ① 避難所(室内)の掃除から開始

避難者は避難所へ着の身着のままである為、体育館の中は土足だった

★全員一度外に出てもらい床を綺麗にした

★通路、居住スペースを区切った

#### ② 情報をわかりやすく掲示

★行政からくる情報をよりわかりやすく掲示した

#### ③ 炊き出し

昼・夜の2回行った

★子供達にも役割を与え、お手伝いを依頼する→役にたっているという実感をもってもらえるようなサポートも大事

#### ④ スペースの確保

★遊び場(外・室内)として、おもいっきり体を動かせる場所を設置した

★勉強部屋を設置した(受験生にとっては勉強の遅れが心配)

★喫茶室を設置し、主に大人のくつろぎスペースとなった

#### ⑤ 弱者の視点で支援

★避難所を運営する側も被災者なので、運営者も自宅に戻り、片付けや休息等ができるようにサポートした

★子供の一時預かりを実施した

★女性の視点からのサポート→着替える場所・授乳室の設置・衛生用品の確保等

★ペット同行避難もサポート(主に犬・猫)→それ以外のペットへの対応は不十分なため今後の対策が必要

# ■身近なもので便利グッズを工作

《新聞紙スリッパ》段ボールやほかの新聞紙を入れて底を厚くするとよい

★新聞見開きでおります。

① はんぶんにおる  
② てんせんでおる  
③ てんせんでおる  
④ うらがえり  
⑤ おっておりのなにつけてもどす  
⑥ まんなかにむけててんせんでおる  
⑦ むしむ  
⑧ てんせんでおる  
⑨ てんせんでうらがわにおる  
⑩ てんせんでおる  
⑪ うらがえり

てきあがり

## すりっぱ

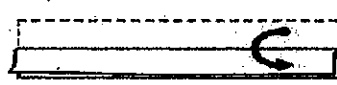
原稿・文・新報文明

## 《ランタン》

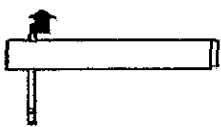
① 3cm巾のアルミホイルを2つに折る



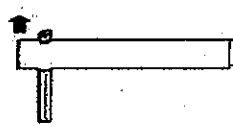
② さらにたてに2つに折る



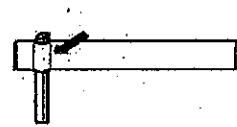
③ ようじで穴をあける



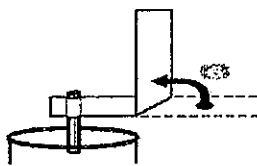
④ 灯芯をさしこむ



⑤ 芯のまわりをおさえる



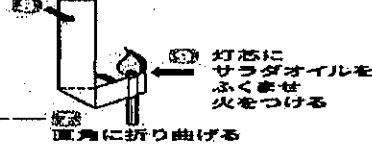
⑥ 直角に折りあげる



⑦ ⑧ ⑨



⑩ 裏にサラダオイルをぬる



⑬ ⑭ ⑮



【注意】コップがたおれても、中の油が外に出るだけで炎はコップの中にとどき火災になりません

※ガラスのコップ以外に空き缶でも代用可能。食用油の発火点が350度程なので火事にならない!

### 芯の作り方

ディッシュペーパーの2枚重ねを1枚にして、紙縋りを作り適当な長さに切る



Q9.煙が部屋に充満したときの正しい行動はどれでしょう？

① 背筋を伸ばして早歩き

② 姿勢を低くして避難

床から近いところは煙が薄いので、低い姿勢で避難しましょう。また、水で濡らしたハンカチなどで口を覆いましょう。

Q10.火事が進行すると、爆発するように一気に火が燃えあがる時があります。そうなる前の煙の色はどちらでしょう？

① 黒い煙

② 黄色い煙

火災が発生し燃え始めた当初は水分が蒸発し白っぽい煙ですが、可燃物が燃えてガスを出し始めると黄色い煙に、さらに火災が進むと黒煙になります。一酸化炭素などの有毒ガスの危険が高まっているので、場合によっては消火活動を諦め、逃げる選択肢も考えましょう。

## ■質問コーナー

◆昔ながらの防災ずきんを学校に持たせています。最近は災害ヘルメットができていますがそれぞれの特徴と学校生活上安全を確保するために選択するにはどちらがいいですか？

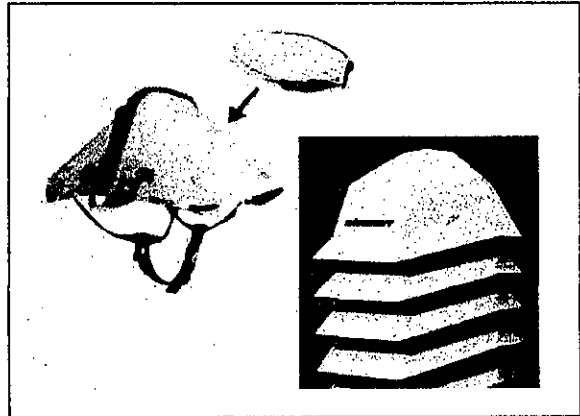
→昔ながらの防災ずきんは火事対策がメインです。

ヘルメットは耐震に強いですが、かさばります。

最近は、畳めるヘルメットや、重ねることができる

ヘルメットもありますが、横からの衝撃に弱いという

一面もあります。



◆サッカーの試合で玉川緑地へ出かけることがよくありますが、その時に大きな地震が起きたらと不安です。揺れが落ち着いたら子どもたちを引率して歩いて帰って来られるでしょうか？何か備えができますか？

→近くの避難所を調べておきましょう。

歩いて帰宅する場合は、歩いて 10 km くらいです。20 km を超えると帰宅困難者となる可能性があります。

◆災害の際は足元が悪い中、小さい子をおんぶしたり抱っこしたりして避難するだけで精一杯で避難グッズを持ち出せる自信がありません。最低限の持ち物は何ですか？

→普段必要としているものが最低限の持ち物になりますが、避難グッズ等を持ち出すことが出来ない際にも、医療証 お薬手帳 通帳(コピーでも可)は準備しておくといでしょう。また、お子さんがいる家庭は、お気に入りのおもちゃがあるとお子さんも安心できます。

## ■参加者のコメント

・とてもわかりやすくテンポよく進めてくださったので楽しく参加できた。防災知識も高まった。

・初めて知ることがほとんどでとても参考になり、かつ考えるきっかけとなった。

・便利グッズ、知らない絶対できないので教えてもらえてよかった。

・紹介いただいた避難所の様子を見ると、思ったより明るく快適そうで支援のお陰だと思い少し安心した。いざ災害が起きた時、落ち着いて行動できるように心掛けたいと思う。

・ランタン作り、忘れないうちに自宅でトライしてみる。子供達も楽しく参加できた。

・ミニ知識が学べ、万が一の時に役に立ちそう。

・いざという時、少しでも知識があれば落ち着いて行動ができそう。このような機会はすごく大事。

・家族で再度話し合おうと思った。

…たくさんのご感想ありがとうございました。