

身近な地震に  
備えよう！

# 家族で取り組む！防災ワークブック

— 7日間 わが家サバイバル計画 —

家族で  
取り組もう！

名前

◆ 取り組んだ日

年 月 日～ 年 月 日

◆ チーム名

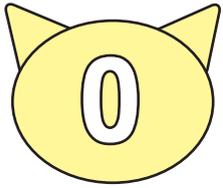
◆ チームメイト

- 
- 
- 
- 
- 

家族みんなでチーム名を決め、  
一緒に取り組む家族の名前を書いておこう！



1. 目次	3
2. サバイバルブックとは	4 - 7
3. ワーク	
【生き残る】	
ミッション1. 自分の身を守れ!	8
ミッション2. 消火器の使い方を覚えよ!	9
ミッション3. ひとりで家にいる時の対策を話し合え!	10 - 11
ミッション4. 連絡を取る方法を話し合え!	12
【備える】	
ミッション5. 家の備えをチェックせよ!	13 - 15
【水を確保する】	
ミッション6. 1日に使っている水の量を調べよ!	16 - 17
ミッション7. 家にある水の量を調べよ!	18 - 19
ミッション8. 水が7日分あるか調べよ!	20
ミッション9. 家の近くの給水所を調べよ!	21
【食料を確保する】	
ミッション10. 1日に食べている量を調べよ!	22
ミッション11. 災害時に役立つレシピを集めよ!	23
ミッション12. 1週間何を食べるか考えよ!	24 - 25
【家の中の安全を守る】	
ミッション13. 家の中の安全をチェックせよ!	26 - 28
ミッション14. 家の中で1番安全な場所を決定せよ!	29
【まとめ】	30 - 31



# 家族で取り組む！防災ワークブックとは

## はじめに

大きな地震が起こったら、あなたはどうしますか？

家族と連絡がとれない！家に水や食べ物が無い！食器だながたおれてきた！

大きな地震が起きると、いろんな問題が発生してしまいます。

いざというときに生き残るために、あなたが今からできることがたくさんあります。

家族と一緒に防災について考え、話し合ってみよう！

## 活用場面

この防災サバイバルブックは、家族で取り組むことを基本としています。

自分の家の防災を見直すきっかけとして、学校で防災学習をした後、

保護者の方と一緒に取り組むことができる日に、ワークを行うようにしましょう！

防災の日に家族で取り組むなど、様々な場面が考えられます。

おうちの人と取り組もう！

## 内容

この防災ワークブックは以下の2さつで成り立っています。



防災ワークブック



保護者の方用

# 🐾 使い方

「家族で取り組む！防災ワークブックー7日間わが家サバイバル計画ー」は、お子さんだけでなく、お母さん・お父さん・兄弟姉妹など、家族と一緒に話し合いながら進めていきます。目次や次のページの時間、コースなどを見て、好きなミッション、興味を持ったミッションに挑戦してください。

順番に取り組む必要はありませんが、一部、前後のページを参考にして進めるミッションもあります。

本書に取り組む中でわからないところや、ミッションの答え合わせは、別冊「わが家7日間防災サバイバルブックー解答・解説ー」を保護者の方に見てもらい、確認しながら進めていきましょう！

## 本書

### 1 自分の身を守れ！

ミッション1  
地震が起きたとき、わが家から逃げ出す準備ができていますか？

地震が起きたとき、A・Bの準備、正しい逃げ方の準備を

**地震が起きたとき**

**家の中**

A: 机の下へ隠れる  
B: 机の下へ隠れず、壁際やドアのそばへ移動する

**教室の口**

A: 机の下へ隠れる  
B: 机の下へ隠れず、壁際やドアのそばへ移動する

**道端**

A: 歩道の端へ移動する  
B: 歩道の端へ移動せず、歩道の中央へ移動する

**エレベータの中**

A: エレベータを降りる  
B: エレベータを降りず、エレベータの床にしゃがむ

### 2 消火器の使い方を覚えよ！

ミッション2  
地震が起きたとき、わが家から逃げ出す準備ができていますか？

正しい消火器の使い方を覚えよ！





正しい消火器の使い方は・・・  
(1) ⇒ (2) ⇒ (3)

書名は、緑色の文字で表示されています。

ワークごとに本書と別冊が対応しています。保護者の方は、答え合わせや手助け、補足に使用してください。

## 解答・解説

### P.6 ミッション1 自分の身を守れ！

地震が起きたとき、わが家から逃げ出す準備ができていますか？

**家の中**

A: 机の下へ隠れる  
B: 机の下へ隠れず、壁際やドアのそばへ移動する

**教室の口**

A: 机の下へ隠れる  
B: 机の下へ隠れず、壁際やドアのそばへ移動する

**道端**

A: 歩道の端へ移動する  
B: 歩道の端へ移動せず、歩道の中央へ移動する

**エレベータの中**

A: エレベータを降りる  
B: エレベータを降りず、エレベータの床にしゃがむ

### P.7 ミッション2 消火器の使い方を覚えよ！

正しい消火器の使い方を覚えよ！

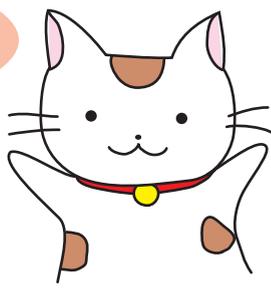




正しい消火器の使い方は・・・  
(2) > (1) > (3)

消火器には有効期限があります！  
1. 1. 消火器の有効期限が満了になると、消火器の性能が低下し、火災時に正常に作動しない可能性があります。有効期限が満了したら、消防団や消防署に連絡して交換をお願いします。

自分が興味のあるものから、必要だと思うテーマを選んで取り組みましょう！



ぼくと一緒に防災を学ぶにゃ！



## 🐾 取り組み方、時間

「家族で取り組む！防災ワークブックー7日間 わが家サバイバル計画ー」には全部で15のミッションがあります。できるかぎり全てのミッションを、家族で取り組むようにしてください。

家族がなかなか集まらなくてゆっくり取り組むことができないときなどは、取り組み方や時間の目安を見ながら、家族の集まり方に合わせて、好きなミッションや興味のあるワークを選んで取り組んでみましょう！

家族みんなで  
取り組もう

大人と  
取り組もう

家族に結果を  
報告しよう

時間の  
目安

1. 自分の身を守れ！		●		★
2. 消火器の使い方を覚えよ！		●		★
3. ひとりで家にいるときの対策を話し合え！	●			★★★★
4. 連絡を取る方法を話し合え！	●			★★★★
5. 家の備えをチェックせよ！		●	●	★★
6. 1日に使っている水の量を調べよ！		●		★★★★
7. 家にある水の量を調べよ！		●		★★
8. 水が7日分あるか調べよ！		●	●	★
9. 家の近くの給水所を調べよ！		●	●	★★
10. 1日に食べている量を調べよ！		●		★
11. 災害時に役立つレシピを集めよ！		●		★★
12. 1週間何を食べるか考えよ！		●	●	★★★★
13. 1家の中の安全をチェックせよ！		●	●	★★
14. 家の中で一番安全な場所を決定せよ！	●			★
15. まとめ	●			★★

### ●家族みんなで取り組もう みんな

家族みんなでやるミッションだよ！家族全員が集まったときは、これからやろう！

### ●大人と取り組もう 大人

きみとお父さんまたはお母さんなど、大人の人といっしょにやろう！

### ●家族に結果を報告しよう 報告

きみと大人の人でミッションに取り組んだ後、どんなどんなことがあったか、家族みんなの前で発表してみよう！

### ★時間の目安 🕒 ★★

★の数が多いほど、時間がかかるよ！空いている時間に合わせてワークを選ぼう！

## 🐾 コース

「家族で取り組む！防災ワークブックー7日間 わが家サバイバル計画ー」には全部で15のミッションがあります。それぞれのミッションにはテーマがあり、できるかぎりすべてのミッションに取り組むようにしてください。

しかし、忙しくて家族で集まる時間があまりない、大切なミッションから先に取り組みたいときなどは、好きなコースや興味のあるコースから取り組んでみましょう！

全部のミッションをやるのが大変だったら、気になるコースからやってみるにゃ！



短期集中  
コース

備えばっちり  
コース

自宅サバイバル  
コース

生き残る	自分の身を守れ！			
	消火器の使い方を覚えよ！			
	ひとりで家にいるときの対策を話し合え！	●		
	連絡を取る方法を話し合え！	●		
備える	家の備えをチェックせよ！	●	●	●
水を確保する	1日に使っている水の量を調べよ！			
	家にある水の量を調べよ！		●	●
	水が7日分あるか調べよ！		●	●
	家の近くの給水所を調べよ！			●
食料を確保する	1日に食べている量を調べよ！			
	災害時に役立つレシピを集めよ！			●
	1週間何を食べるか考えよ！		●	●
家の中の安全を守る	家の中の安全をチェックせよ！			●
	家の中で一番安全な場所を決定せよ！			
まとめ	まとめ			

### ● 短期集中コース

短期集中

いそがしすぎて時間がない人にオススメ！まずはこれから取り組んでみよう！

### ● 備えばっちりコース

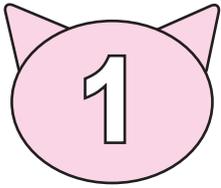
備えばっちり

きみの家はちゃんと地震に備えてる？このミッションをやれば備えはばっちり！

### ● 自宅サバイバルコース

自宅サバイバル

大きな地震が起きても避難所には行かない！自宅でサバイバル生活することを目指そう！



# 自分の身を守れ！



大人

## ミッション！

地震はいつどこで、どのくらいの大さのものが発生するかわからない。どんなときに発生しても自分の身を守れるようになるろう！

次の状況を考えて、A・Bのうち、正しいと思う方に○をつけよう！

## 地震が起きたとき

家の中	
A  すぐ外へ逃げる	B  テーブルの下や廊下でゆれがおさまるのを待つ

教室の中	
A  机の下など安全な場所でゆれがおさまるのを待つ	B  いそいで外に飛び出す

道路	
A  その場にしゃがむ	B  へいや自動販売機電柱からはなれる

エレベータの中	
A  全部の階のボタンを押す	B  ゆれがおさまるのを待つ

答えは、解説ブックを見てみよう！



# 消火器の使い方を覚えよ！



大人

## ミッション！

地震で建物がゆれると、火災が発生する危険が高まるんだ。もし火災が発生したら消火器を  
使える？

次の消火器の使い方の説明を、正しい順番に並べよう！

①ノズルを火に向ける



②安全ピンをぬく



③レバーをにぎる



正しい消火器の使い方は・・・

(     ) ⇒ (     ) ⇒ (     )

答えは、解説ブックを見てみよう！

消火器を使って初期消火ができるのは、天井に火が燃え広がる前  
まで。天井に火がうつったら、すぐにまわりの人に知らせ、近  
所の人で消火活動する必要があるにゃ！

安全な場所に避難することも大切だにゃ！





## ひとりで家にいるときの 対策を話し合え！



★★★

みんな

短期集中

### ミッション！

きみが、①家で1人有的时候、②学校にいるときに大きな地震が起きたときの対策を家族で話し合って決めよう！決まった対策は、下を書いて忘れないようにしましょう！

話し合ったこと・メモ

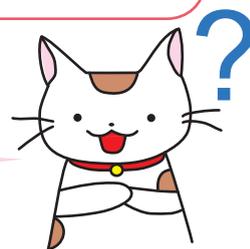
話し合いで大事な  
と思ったことをメモ  
しておこう！

①家で1人有的时候に地震が起きたら

②学校にいるときに地震が起きたら

家族になかなか会えないと不安になるにゃ。

でも一番最初に会えて、きみを安心させてくれる人はだれかにゃ？



# ミッション！

対策は立てたけど、本当に実行できるのかな？

お父さんお母さんが大きな地震が起きた後、家に帰ってくるのにどのくらいの時間がかかるのか、ふだんと東日本大震災のときをインタビューしてみてくださいね！

## 【（例）お父さん】

ふだん	会社	歩き 約10分	会社の近くの駅	電車 約45分	家の近くの駅	自転車 約15分	家	会社から家まで 約60分かかる。
	会社	会社にとまった →	歩き 約10分	会社の近くの駅	電車 約180分	家の近くの駅	自転車 約15分	家

## 【お父さん】

ふだん								
大震災	東日本							

## 【お母さん】

ふだん								
大震災	東日本							

前に立てた対策は実行できそうかな？感想を書こう！



## 連絡を取る方法を話し合え！



★★★

みんな

短期集中

### ミッション！

大きな地震が起きると、電話がつながりにくくなったり、家族と連絡を取ることがむずかしくなったりしてしまうんだ。

そのようなときのために、前もって家族で話し合って連絡方法を決めよう！  
また、お父さんお母さんの連絡先を聞いて書いておこう！

### 話し合ったこと・メモ

わが家の連絡を取る方法は・・・

### 【連絡先】

お父さん	
お母さん	

# 家の備えをチェックせよ！

🕒★★ 大人 報告 備えばっちり 自宅サバイバル

## ミッション！

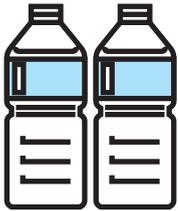
地震が起きると、たくさんの方が必要なものを買おうとしてお店に人が集まり、買い物をすることがむずかしくなってしまうんだ。だから日ごろから必要なものを備えておこう！

足あとをたどって、下書いてあるものが家にあったら、□の左側に○をつけよう！  
□の右側には、それらが置いてある場所を書いてね！

足あとを  
たどろう！

食事に関するものから  
スタート！

水



14ページを見てね！

--	--

チェック

おき場所

万能はさみ



ハサミ・ナイフ・缶切りになる！

--	--

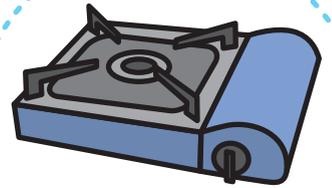
非常食



かんぱんなど。22ページを見てね！

--	--

ガスコンロ



ガスボンベも用意しよう！

--	--

ライター・マッチ

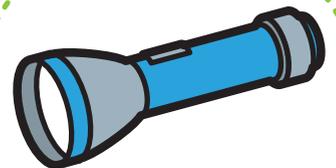


ライターのガス、残ってる？

--	--

ここからは  
いろいろ役立つ  
すぐれもの！

懐中電灯・ランタン



すぐ使えるところにおこう！

--	--

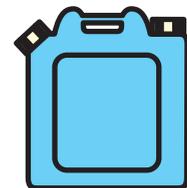
乾電池



いろんな種類を備えておこう！

--	--

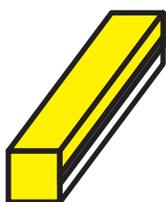
ポリ容器・バケツ



これに入れて水を運べる！

--	--

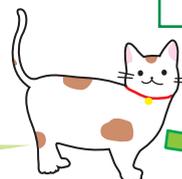
キッチン用ラップ



食器にかぶせて水を節約！

--	--

まだまだ続く！  
次のページへ急ぐにゃ！

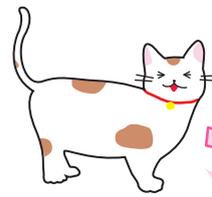


ラジオ



停電しても使えるよ！

情報・連絡・移動  
これがあれば安心！



水を使わないシャンプー

ラストスパートだにゃ！



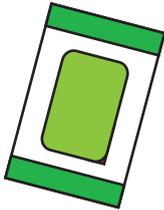
水がなくても頭スッキリ！

救急箱・常備薬



必要なものはそろってるかな？

ウェットティッシュ



水がなくても手をふける！

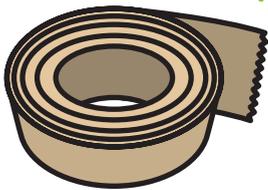
けがをしたり  
水が使えないときの  
ために！

簡易トイレ



トイレが流せないときに便利！

布製ガムテープ



メモの代わりにもなる！

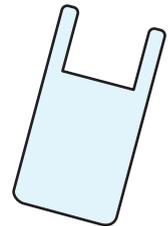
トイレの回数×家族の人数×7日分  
あるかな？

トイレットペーパー



水にとけて、いろいろ使える！

ビニール袋



大・小用意しておこう！

ここから  
始めよう！

軍手・手袋



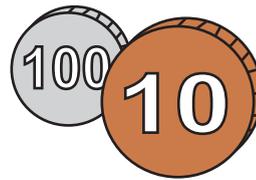
熱にも強い！綿100%のものを！

新聞紙



服の下に入れると防寒にもなる！

現金（10円玉）



公衆電話をかけるときに必要！

--	--

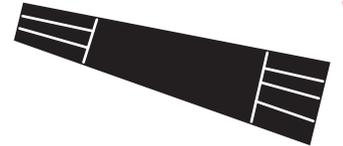
地図



自分で防災マップを作ってもOK！

--	--

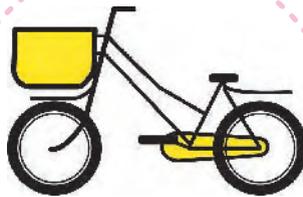
油性マジック



布製ガムテープに伝言をかこう！

--	--

自転車



買い物に行くときに便利！

--	--

これでラスト！

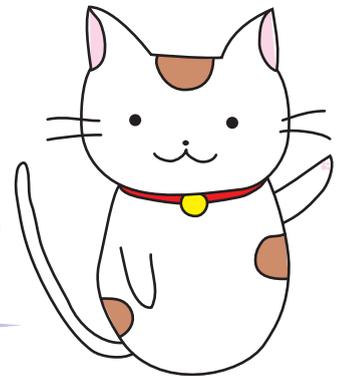
消火器



火を消そう！7Pを見てね！

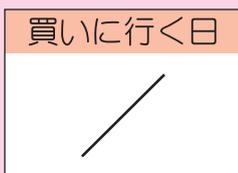
--	--

水と非常食はあとのページでくわしくやるにゃ！  
いろんな種類のものを用意しておくだけでなく、  
7日分用意しておくことも大切なんだにゃ！



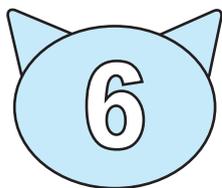
今、家にないものは全部で、

0個を目指して  
必要なものを買に行こう！



--

個



# 1日に使っている水の量を調べよ！



大人

## ミッション！

わたしたちは毎日の生活の中で約3Lの飲料水を必要としているんだ。じゃあ飲む以外にどんな行動をする時に水を使ってるか知ってる？

下の資料は、ある家族の日曜日の1日の生活を表したものだ。この行動の中で水を使う行動を○でかこもう！

### 朝

起きる  
トイレ  
顔をあらう  
朝食を作る  
朝食を食べる  
歯をみがく  
食器をあらう

### 午前中

せんたく  
新聞を読む  
トイレ

### 正午

電話をする  
そうじぎをかける  
昼食を作る  
昼食を食べる  
歯をみがく  
食器をあらう

### 午後

買い物に行く  
うがいをする  
手をあらう

### 夕方

トイレ  
宿題をする  
本を読む  
夕食を作る  
夕食を食べる  
歯をみがく  
食器をあらう  
テレビを見る

### 夜

トイレ  
ふろに入る  
パソコンをする  
ねる  
トイレ

## ミッション！

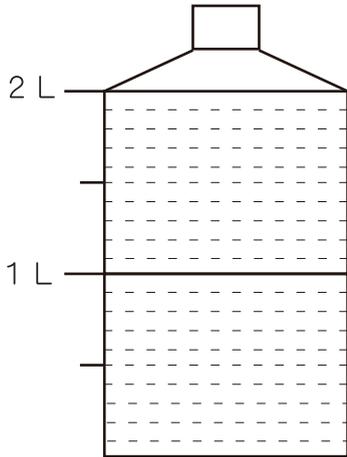
上の資料で○をつけたもので、地震が起きたときでも必要だと思う行動を、下の【行動】のところに書き出そう！資料に書いてある行動の他にも必要だと思うものがあったら、いっしょに書いてね！

行動	水の量	行動	水の量

## ミッション！

次に「どのくらい」の水を使っているか調べてみよう！

2Lのペットボトルを使って、手をあらうときに使う水の量をはかって、使った分だけペットボトルに色を塗ろう！



## ミッション！

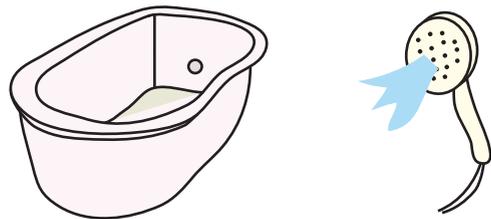
同じやり方で、左のページにかいた緊急時に必要だと思う行動をするときに、「どのくらい」水を使うか調べてみよう！調べたら左のページの下【水の量】のところに書いてね！

### 水をはかるときの ヒント！

トイレは1回流すのに、  
約6Lの水が必要だよ！

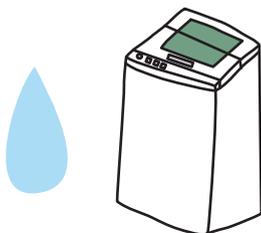


浴槽には約200Lの水が入るよ！



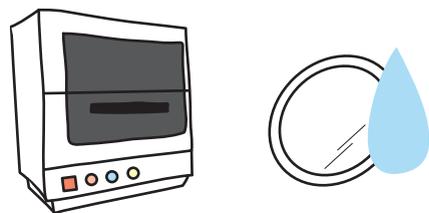
シャワーは流しっぱなしだと  
1分間に約12Lの水が出るんだって！

洗濯機（水槽式）は全自動で1回使うと、  
約122Lの水を使うよ！

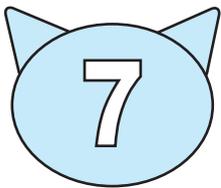


だけど形や種類によってすごく差があるから、  
自分の家の洗濯機を調べてみるのもいいかも！

食器洗い機は1回で、  
約14Lの水を使うよ！



ペットボトルで水の量をはかるときは、  
お皿を1枚洗ってみるといいかも！



# 家にある水の量を調べよ！



★★

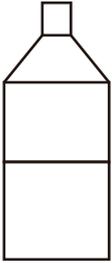
大人

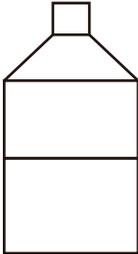
備えばっちり

自宅でサバイバル

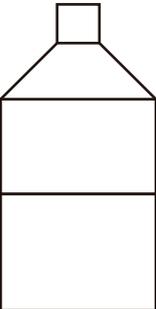
## ミッション！

家にある飲料水を数えて□の中を書こう！500mL、1L、1.5L、2Lのペットボトル以外の容器に飲料水が入っていたら、その他に書いてね。

500 mL
 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ① 本         </div>

1 L
 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ② 本         </div>

1.5 L
 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ③ 本         </div>

2 L
 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ④ 本         </div>

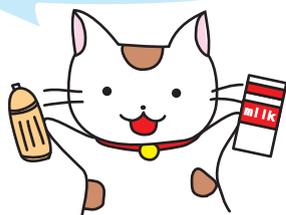
その他	
<input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ⑤ L	<input style="width: 60px; height: 60px; border: 1px solid black;" type="text"/> ⑥ L

家ある飲料水は、

合計  ① L

$$\begin{aligned}
 &0.5 \times \text{①} \\
 &+ 1 \times \text{②} \\
 &+ 1.5 \times \text{③} \\
 &+ 2 \times \text{④} \\
 &+ \text{⑤} + \text{⑥}
 \end{aligned}$$

水以外にも飲み物が備蓄してあると、災害時、水分の補給に役立つにゃ！



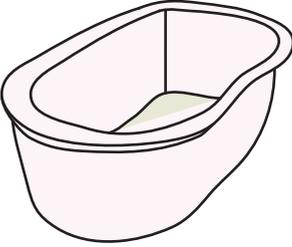
# ミッション！

ためておいた水は生活用水として使うことができるし、いざというときは飲料水にもなるんだ！

だから次は空のペットボトルを使って家にためることができる水の量をはかってみよう！  
他に水をためられそうな容器があれば、空いているところに書いてね。

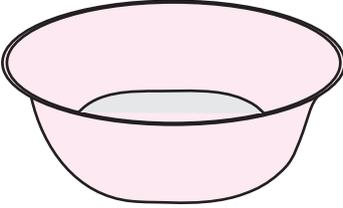
(例) 浴そう

⑦ 200 L



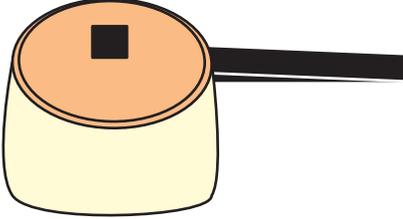
洗面器

⑧ L



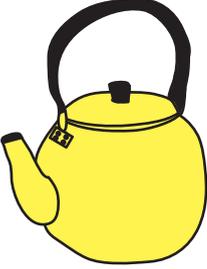
なべ

⑨ L



やかん

⑩ L



ポット

⑪ L



⑫ L

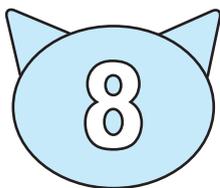
家にためられる水は、

合計 ⑬ L

⑦ + ⑧  
+ ⑨ + ⑩  
+ ⑪ + ⑫

今ある水だけで1週間サバイバルできるか次のページでチェックだにゃ！  
次のページに進んだら、すぐ、家にある飲料水と家にためられる水のそれぞれの合計をかくにゃ！





# 水が7日分あるか調べよ！



大人

報告

備えばっちり

自宅サバイバル

ミッション！

前のページを参考にして、空らんをうめよう！1日にどのくらいの水が使えるかわかるよ！

今、家にある水は・・・

飲料水

生活用水

合計

$$\text{①} + \text{②} = \text{★} \text{ L}$$

今、家にある水で1週間生活すると、1日に使える水は・・・

合計

1週間

1日分

$$\text{★} \div 7 = \text{◆} \text{ L}$$

同じマークには  
同じ数字が入るよ！

きみが1日で使える水は・・・

1日分

家族の人数

きみの分

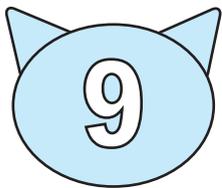
$$\text{◆} \div \text{ } = \text{ } \text{ L}$$

ここが3～6Lに  
なるといいね！

きみはこの水を何に使う？

まずは飲む分、それから手を洗って、  
トイレにも行って、お風呂に入って・・・  
あれ、足りないぞ？





## 家の近くの給水所を調べよ！



大人

報告

自宅サバイバル

### ミッション！

前のページで家にある水だけで生活することがむずかしいことはわかったよね？そんなとき、給水所に水をもらいに行くことができるんだ！

水をもらいに行くためにも、自分の家の近くの給水所を調べて、家と給水所が入っている地図をはろう！目立つように家と給水所には、赤いペンで○でかこんでね！

ヒント 自分の地域のホームページや、自分の地域の水道局のホームページを見てみよう！

ここに地図をはろう！

たくさんの水を一度に運べるようにポリタンク災害時用の給水袋や、水を入れたポリタンクを運ぶために台車があると便利だよ。  
でも、地域によっては一度に給水できる水の量が決まっているところもあるから注意してね。普段から水道水のくみおきをしておこう！



災害時用給水袋



# 1日に食べている量を調べよ！



大人

ミッション！

大きな地震の後、じゅうぶんな食料を入手することがむずかしくなるんだ。ふだんどのくらいの量を食べているか見直して、そなえなきゃいけない食べ物の量を考えてみよう！

まずは、きみがきのう1日で食べたものを、文字やイラストで下を書いてみよう！

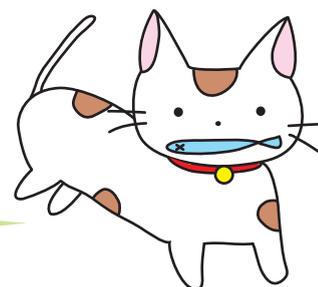
	朝	昼	
	夜	間食	

水の次には食料をチェック！食料もサバイバルには欠かせないにゃ！

これは1人分だから、4人家族だと約4倍の食料が必要になるんだにゃ！

今、家にどのくらいの食べ物があるにゃ？

冷蔵庫の中に食材はいっぱい入ってるかにゃ？



# 11

## 災害時に役立つレシピを集めよ！



★★

大人

自宅サバイバル

### ミッション！

電気とガスが止まって買い物に行くこともむずかしい。  
毎日かんぱんを食べる？いや、非常事態だって、満足するものが食べたい！

災害時の食事にたいくつしないように、簡単に作れるレシピを集めておこう！下に必要な材料と作り方をメモして、災害時の料理のレパートリーを増やそう！

### 加熱をしなくていい料理



材料	作り方

### かんづめを使った料理



材料	作り方

## 1 週間何を食べるか考えよ！

🕒 ★★★ 大人 報告 備えぱっちり 自宅サバイバル

### ミッション！

大きな地震が発生すると電気・水道・ガスが止まる可能性があるんだ。その状況で、家にある食料だけで約1週間、食事をするようになるよ。

そこで、20・21ページで学習した1日に食べている量、災害時に役立つレシピを参考にして、1週間何を食べるか考えてみよう！このとき、下の条件を意識してみよう！

#### 条件

- ①電気は6日目まで使えない。ガスは7日間使えない。
- ②カセットガスコンロなど、電気・水道・ガスの停止に関係しない調理器具は使える。
- ③途中で買い物に行けない。
- ④地震が起きると水道は使えなくなるが、今は家に十分な備えがあるとして使ってよい。

(例) 震災当日

- ・カンパン
- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・グリーンサラダ
- ・キャンディー

震災当日

まずは冷蔵庫をあけてみよう！

震災2日後

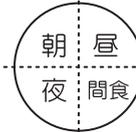
震災3日後

甘いものを食べると心が落ち着くよ

震災4日後



震災5日後



震災6日後



震災7日後



この日から電気は使っていいよ!

ここに写真をはってね!

ミッション!

考えた食事を実際に作って、写真をとろう! 撮った写真は左のスペースにはっておこう!

# 13

## 家の中の安全をチェックせよ！

🕒 ★★ 大人 報告 自宅サバイバル

### ミッション！

家がたおれなくても、家具がたおれてきたら家の中がぐちゃぐちゃになって、生活ができなくなるぞ。そうならないためにも、家の中の安全を守ることも大事なんだ！

リビングと自分の部屋の2つのかべの写真をとってはろう。その写真を見て、「落ちてきそう」「たおれてきそう」と思うものを○で囲もう！○で囲んだところが、どうしたら危なくなくなるか、例を参考に対策も書こう！

### (例) リビング

#### 例

テレビがとんでくるかもしれない  
⇒すべり止めや、ゴムバンドを使って動きにくくする



#### 例

食器だなはつっぱりぼうで固定されているけど、とびらが開いたら食器が落ちてくるかもしれない  
⇒とびらが開かないようにゴムや器具で止めておく

リビング

写真をはって対策をかこう！

落ちてくるもので  
ドアはふさがらないかな？

ここに写真をはってね！

ここに写真をはってね！

リビングが終わったら、次は自分の部屋のチェックだにゃ！



## 自分の部屋

ここに写真をはってね！

ここに写真をはってね！

教科書とかが落ちてくると危ないよ！  
しっかり固定するか、危険なものは下におこう！



## 家の中で1番安全な場所を決定せよ！



みんな

ミッション！

家の中にも危険がいっぱいあることがわかったかな？

地震から自分の身を守るためにも、家の中で1番安全な場所を、会話をメモしながら家族で話し合っ

て決めよう！

話し合ったこと・メモ

私の家の中で一番安全な場所は・・・



## 今まで学んだことをまとめよ！



★★

みんな

ワークブックをやった、きみの感想を書こう！

- 地震が起きたとき、生き残れると思いますか？
- 家の備蓄は十分だと思いますか？
- 家の中は安全だと思いますか？

お父さん・お母さんにインタビューしてみよう！

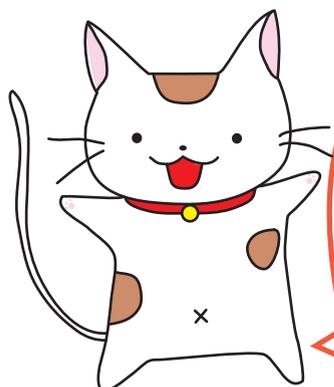
- 大きな地震が起きたら、1週間自宅で生活できると思いますか？なぜそう思いますか？
- わたしの家で足りないと思うものは何ですか？

最後に、これから何をすべきか家族みんなで話し合おう！

話し合ったこと・メモ

話し合いの途中で、自分の家の防災力を、☆5満点で評価してみよう！

話し合いで決まった☆の分だけ色をぬろう！



わたしたち、家族の今の防災力は・・・



全部の☆に色をぬれるように、これからがんばろう！

「家族で取り組む！防災ワークブックー7日間 わが家サバイバル計画ー」は無料でダウンロードすることができます。（個々のご家庭用）学校や防災のイベントなど大人数に使用する時は、こちら（[hiralab@fc.jwu.ac.jp](mailto:hiralab@fc.jwu.ac.jp)）にメールをお送りください。

ワークブックの使用に当たり、データやプリントアウトしたものを無断で配布することを禁止します。著作権は放棄しておりません。

#### 引用

本書を作成するにあたり、2011年度卒業生 柴山祥子さん作成「家族と一緒に防災ワークブック」を参考にさせていただきました。

家族で取り組む！防災ワークブック  
ー7日間 わが家サバイバル計画ー（初版）  
2013年2月  
日本女子大学家政学部住居学科4年  
平田研究室  
穴戸 愛梨

連絡先：平田研究室（[hiralab@fc.jwu.ac.jp](mailto:hiralab@fc.jwu.ac.jp)）