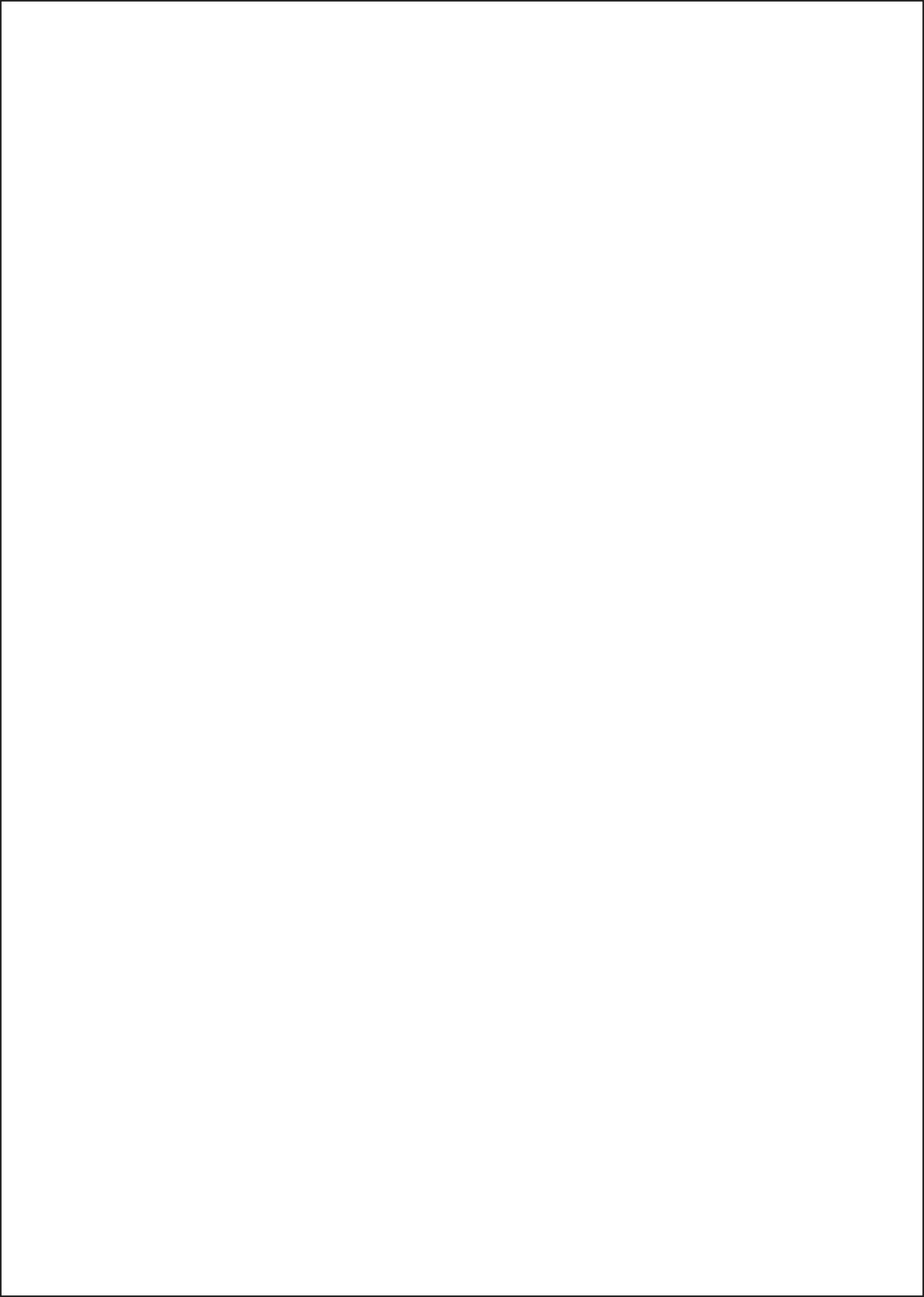


家族で取り組む！防災ワークブック  
—7日間 わが家サバイバル計画—

解答・解説

保護者の方が  
使用してください！







1. 目次	3
2. 防災ワークブックとは	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
ミッション4. 連絡を取る方法を話し合え!	11
【備える】	
ミッション5. 家の備えをチェックせよ!	12 - 13
【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!	14
ミッション7. 家にある水の量を調べよ!	15
ミッション8. 水が7日分あるか調べよ!	16
ミッション9. 家の近くの給水所を調べよ!	17
【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!	18
ミッション11. 災害時に役立つレシピを集めよ!	18
ミッション12. 1週間何を食べるか考えよ!	19
【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!	20
ミッション14. 家の中で1番安全な場所を決定せよ!	21
【まとめ】	21

# 防災ワークブックとは

## はじめに

阪神淡路大震災、新潟中越地震、そして東日本大震災と、日本ではこれまで様々な地震災害を経験してきました。首都直下地震の危険性も高まり、いつどこで大規模な地震が発生するのか予測できない今、人々の防災力の向上が求められています。

「大規模な地震が発生したら取り合えず避難所に行けば何とかなる」そう思っていないですか？  
避難所は災害により住宅を失った場合に一定の期間避難生活をする場所です。特に23区では避難所の収容人数は不足していると言われており、それ以外の地域でも全員が入れるわけではありません。自宅が無事な人は、自宅で生活することが求められています。

さらに、3日分の備えが必要という話を耳にしたことがあるかもしれませんが、阪神・淡路大震災では電気の復旧に6日かかるなど、首都圏では人口が多いため、3日分の備えだけでは足りないことが予想されます。

「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、防災に対する意識を早期から根付かせ、特に震災で自宅が無事なとき、7日間自力で生活できるよう家族で考え、実践に結び付けるためのワークブックです。

突然起こる災害に向けて、家庭のサバイバル力を高めよう！

## 活用場面

この防災ワークブックは、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、お子さんと一緒に作業を行うことができるときに、家族で取り組むようにしましょう。防災の日など、様々な場面が考えられます

家族と一緒に  
取り組もう！

## 内容

この防災ワークブックは以下の2冊で構成されています。



家族で取り組む  
ワークブック



保護者の方が使用する  
ワークブックの解答・解説

# 使い方

本書である「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—解答・解説」は、お子さんと一緒に防災ワークブックを進める中で、わからないところや答え合わせをする際、保護者の方が使用するものです。

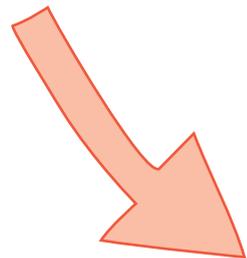
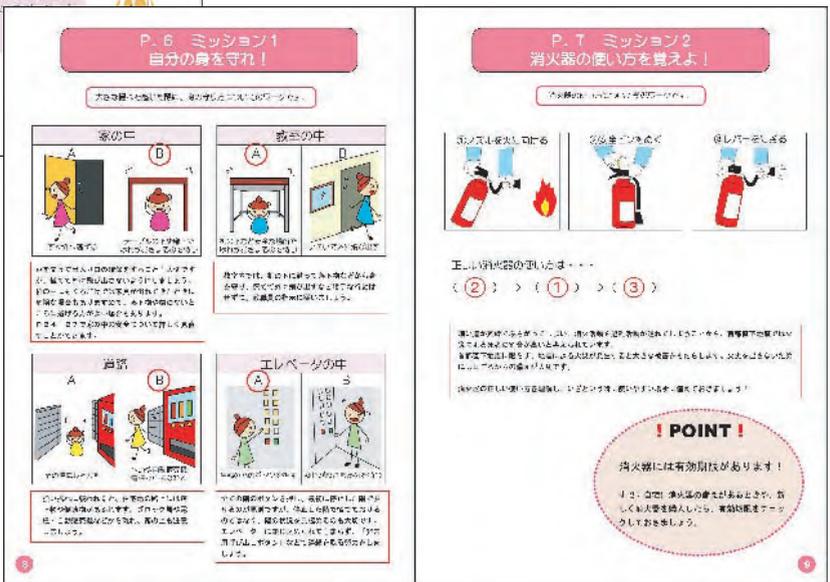
また、お子さんへのアドバイス積極的にしてあげてください。そのためにも本書を活用してください。このサバイバルブックは、実際の防災対策に取り組むためにも使用することができます。

## 防災ワークブック



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(本書)



興味があるものなど、必要に応じてテーマを選択して取り組むこともできます。詳しくは次のページをご覧ください。

## 🐾 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。できる限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。  
しかし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参考にし、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択して取り組んでください！

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

家族が集まったときは、優先してこのワークに取り組んでください！

### ● 大人と取り組もう

本人と、保護者の方で取り組んでください！

### ● 家族に結果を報告しよう

本人と保護者の方で取り組んだ後、家族が集まったときにワークを通してわかったことなどを、家族に伝えてください！他の家族の人の意見も聞いてみるよいでしょう。

### ★ 時間の目安

★の数が多いほど、時間がかかります。

## 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には、好きなコースや興味のあるコースを選び、取り組んでみましょう！

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

震災に備えて特に大切な項目です！忙しくてなかなか時間を取れない人は、まずはこれから取り組んでください。

### ●備えばっちりコース

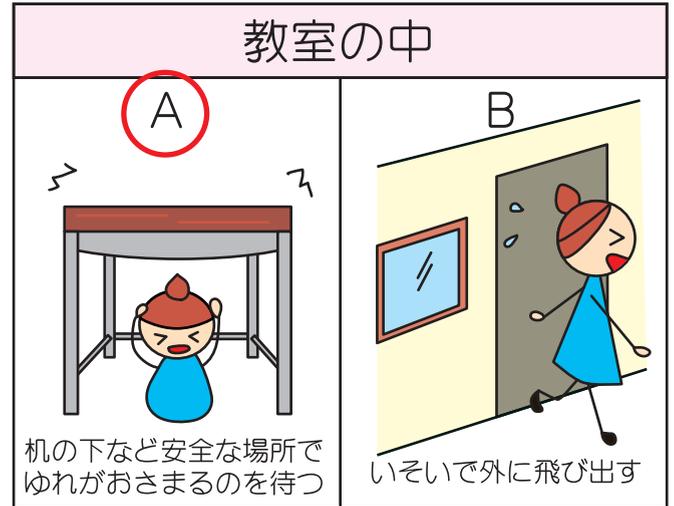
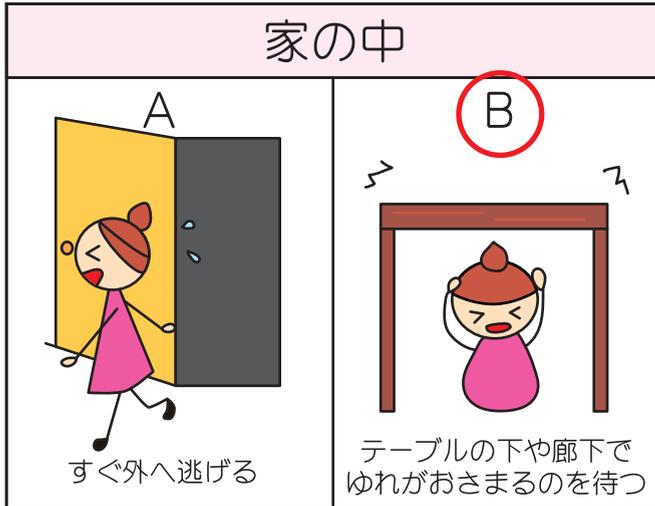
緊急時に備え、備蓄をそろえて置くことは重要です。備蓄に不安があったら優先して取みましょう！

### ●自宅サバイバルコース

震災時、避難所に頼らず自宅での生活を試みてください！その準備に必要な項目です。

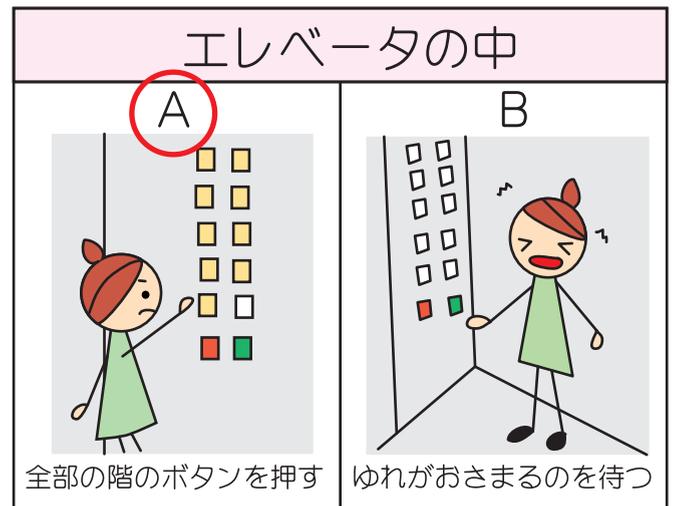
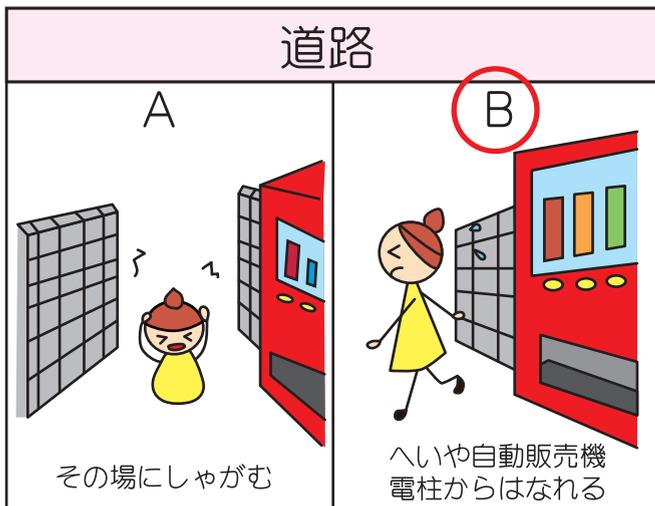
# P.6 ミッション1 自分の身を守れ!

大きな揺れを感じた際に、身の守り方についてのワークです。



戸を開けて出入り口の確保をすることも大切ですが、慌てて外に飛び出さないようにしましょう。机の中にもぐるだけでは家具が倒れてきたときに危険な場合もありますので、落下物や物のないところに逃げる方がよい場合もあります。P24-27で家の中の安全について詳しく見直すことができます。

教室内では、机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせず、教職員の指示に従いましょう。



強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。ブロック塀や電柱・自動販売機などから離れ、頭の上も注意しましょう。

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階でおりるのが原則ですが、停止した階で慌てておるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です。エレベーターに閉じ込められても焦らず、「非常用呼び出しボタン」などで連絡を取る努力をしましょう。

## P.7 ミッション2 消火器の使い方を覚えよ！

消火器の使い方について学ぶワークです。



正しい消火器の使い方は・・・

( ② ) ⇒ ( ① ) ⇒ ( ③ )

細い道が瓦礫でふさがってしまい、消火活動や避難活動が遅れてしまうことから、首都直下地震では火災による死者の割合が高いと考えられています。

首都直下地震に限らず、地震による火災が発生すると大きな被害をもたらします。火災を出さないためには日ごろからの備えが大切です。

消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう！

### ! POINT !

消火器には有効期限があります！

すでに自宅に消火器の備えがあるときや、新しく消火器を購入したら、有効期限をチェックしておきましょう。

# P. 8-9 ミッション3 ひとりで家にいるときの対策を話し合え！

親が帰宅困難者となってしまい、家に帰ってこられないときの対策を考え、話し合うワークです。東日本大震災の経験を思い出し、その経験をふまえた対策を考えます。

## 3

### ひとりで家にいるときの対策を話し合え！

**ミッション！**

お父が、お家で1人であるとき、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みよう！決まった対策は、下に書いておかないようにしよう！

話し合ったこと・メモ

話し合った内容を自由に書いてください。

お家で1人であるときに地震が起きたら

学校にいるときに地震が起きたら

**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入る地震が起きたら、家に帰ってこられないときの対策を話し合おう！お父さんと東日本大震災のときをインタビューしてみよう！

**【例：お父さん】**

**【お父さん】**

自宅にすることが多い場合は、買い物などで出かけている場合を想定してください。

**【お母さん】**

話し合った対策は実行できそうかな？感想を書こう！

学校にいる場合では、震災直後の対応だけでなく、両親が子供を引き取りに行けない場合の対応も、考えてみてください。

両親がともに震災当日に帰宅することが困難だと予想できる時は、友達の家や隣近所など、お子さんを預かってくれる人がいると安心です。

話し合いの結果、もし「お子さんが1人で自宅待機をする」などになったら、懐中電灯や食料の場所、家の中で危険なところなど、あらかじめ伝えておく必要があります。

## ! POINT !

帰宅困難になった場合を想定した  
家族の対策を決めること

を目標にワークを行ってください！

## P.10 ミッション4 連絡を取る方法を話し合え！

地震が起きて、普段のように電話やメールで連絡を取ることが困難になったとき、代わりにどのように連絡を取るかを決めるワークです。記入する連絡先は、携帯電話だけでなく、勤め先の連絡先等も書いておきましょう。

### 災害時の連絡手段の例

災害が起きたときの連絡手段には、このようなものがあります。

#### ◆災害用伝言ダイヤル

災害時（震度6弱以上の地震など）には、NTTの災害用伝言ダイヤル「171」が稼働します。体験ができるので、家族みんなで一度利用してみるとよいでしょう。

#### ◆携帯電話の「災害用伝言板」

災害時（震度6弱以上の地震など）に携帯電話サービス会社は「災害用伝言板」を開設します。被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された伝言は、同じ会社の携帯電話はもちろん、他社の携帯電話やPHS、インターネット接続が可能なパソコンからでも見ることができます。各携帯会社の災害用伝言掲示板は下記のURLから参照することができます。

- NTTドコモ  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank  
<http://dengon.softbank.ne.jp/>
- WILLCOM  
<http://dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do>
- イー・モバイル  
<http://dengon.emnet.ne.jp/>

あらかじめ家族でどの会社の伝言板を使うか決め、ブックマークに入れておくと、いざというときもスムーズです。

#### ◆遠隔地に連絡中継点をつくる

災害時であっても、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的につながりやすいと考えられます。そこで、遠隔地の親戚や友人などに依頼して、連絡中継点になってもらう方法も有効です。

そのほかにも、災害時優先電話として一般の電話よりもつながりやすい、グリーン・グレーの公衆電話を利用するなど、様々な連絡手段が考えられます。

家族みんなで話し合い、自分たちに一番適した連絡手段を考えましょう。

# P. 11-13 ミッション5 家の備えをチェックせよ！

家庭にある非常備蓄品をチェックし、どこにあるか確認していくワークです。1つの備蓄品に対して保存場所が複数ある場合は、1番たくさん量が置いてある場所を書いてください。すぐに出して使えるように、場所は詳しく書きましょう！

## その他に必要な備蓄品

ワークの中では基本的な生活に必要なものについていくつか挙げていますが、その他にも必需品や貴重品など、各家庭の事情によって用意すべきものが変わってきます。以下の表も保護者の方が確認し、必要であれば用意しておきましょう。

女性のいる家庭	
	生理用品
	ホイッスル付ライト
	鏡
	ブラシ
	化粧品
	おりものシート

高齢者のいる家庭	
	高齢者手帳
	おむつ
	着替え
	常備薬
	予備メガネ
	介護用品

赤ちゃんのいる家庭			
	粉ミルク		ガーゼ
	ほ乳ビン		紙おむつ
	離乳食		母子手帳
	スプーン		おもちゃ
	洗淨綿		着替え
	バスタオル		ベビーカー

必需品・貴重品	
	現金
	車や家の予備鍵
	予備メガネ・コンタクトレンズ等
	携帯電話(充電器や、予備電池もあるとよい)
	預金通帳(コピーや番号の控えなども可)
	健康保険証 [コピーや番号の控えも可。身分証明ともなる。]
	運転免許証 [コピーや番号の控えも可。身分証明ともなる。]
	パスポート・外国人登録証書
	印鑑
	書類類
	住民票

いざという時にすぐ使用できるよう、わかりやすい場所に保存しておきましょう。  
また、一緒に「履物」と「ヘルメット・防災ずきん」も備えておきましょう。

## 備蓄品の量の目安

下のリストは、基本的にどの家庭でも必要な備蓄品と、家庭の人数に合わせた数量を示したものです。このリストを参考に、備蓄の量について考えてください。

チェック	重要度	品目	数量(1日分)			
			2人	3人	4人	5人
	◎	飲料水	6L	9L	12L	15L
		非常用給水袋	2枚	2枚	3枚	3枚
	◎	アルファ米	2個	3個	4個	5個
		カンパン	2個	3個	4個	5個
		パン缶	2個	3個	4個	5個
		インスタントラーメン	2個	3個	4個	5個
		缶詰類	1個	2個	2個	3個
		レトルト食品	2個	3個	4個	5個
		切り餅	2個	3個	4個	5個
		スープ	2個	3個	4個	5個
		味噌汁	2杯	3杯	4杯	5杯
		菓子類	適量	適量	適量	適量
		塩	適量	適量	適量	適量
	◎	上着				
		下着				
		靴下				
	○	タオル	4枚	5枚	6枚	10枚
		バスタオル	2枚	3枚	4枚	5枚
		毛布	2枚	3枚	4枚	5枚
		雨具	2個	3個	4個	5個
	◎	予備電池	適量	適量	適量	適量
		カセットコンロ	1台	1台	1台	1台
		ガスボンベ	適量	適量	適量	適量
		固形燃料	適量	適量	適量	適量
		鍋	1個	1個	1個	1個
		ラップ	1個	1個	1個	1個
	○	アルミホイル	1個	1個	1個	1個
		やかん	1個	1個	1個	1個
		皿(紙・ステンレス)	適量	適量	適量	適量
		わりばし	適量	適量	適量	適量
	△	フォーク・スプーン	適量	適量	適量	適量
		歯ブラシ	2個	3個	4個	5個
		石鹸	1個	1個	2個	2個
		ドライシャンプー	1個	1個	1個	1個
		新聞紙	2部	2部	3部	3部
		使い捨てカイロ	適量	適量	適量	適量
		安全ピン	適量	適量	適量	適量
	△	備蓄品リスト	2枚	2枚	2枚	2枚

**飲料水**  
1人1日3L。2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し、蓄える。

**食料品**  
各家庭の好みに合わせたもの・触感や調理法、温度の異なるものなど、様々な種類の非常食を組み合わせ、用意しておきましょう。

**衣服**  
季節・個々の状況により必要なもの、数量を判断する。

**ラップ**  
アルミホイル皿の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済む他、水の節約にもなる。

**重要度**  
◎…必需品  
○…備えておきたい品  
△…あると便利

## ! POINT !

7日間、自宅滞在を試みるためには、種類だけでなく7日分の量も重要となります。家にあるからといってチェックするだけで満足せず、本当に今あるだけで7日間を過ごすことができるか、見直してみましょう。また備蓄品の使用・補足を行い、ローテーションする方法を考えましょう。

# P. 14-15 ミッション6 1日に使っている水の量を調べよ!

日常生活で、どのくらいの水を使用しているのか体感するワークです。  
 さらに、緊急時に優先して行いたい行動を考えます。  
 生活の中で実際に使う水の量を学習する重要なワークです！

**1日に使っている水の量を調べよ!**

**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飲んでいるか知っている？

下の資料は、ある家族の1日間の生活を表したものだ。この行動の中で水を使う行動を7でかこらう!

朝

トイレ  
顔を洗う  
歯を磨く  
朝食を食べる  
靴を履く  
着替える

午前中

トイレ  
洗濯をする  
掃除機をかける  
お風呂を洗う  
お風呂に入る

正午

トイレ  
お風呂を洗う  
お風呂に入る  
お風呂を洗う  
お風呂に入る

午後

トイレ  
お風呂を洗う  
お風呂に入る  
お風呂を洗う  
お風呂に入る

夕方

トイレ  
お風呂を洗う  
お風呂に入る  
お風呂を洗う  
お風呂に入る

夜

トイレ  
お風呂を洗う  
お風呂に入る  
お風呂を洗う  
お風呂に入る

**ミッション!**  
 上の資料で心をつけたもので、地味が必要だ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必要だと思うものがあつたら、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、手を洗おうときに使う水の量を試してみて、使った分だけペットボトルに色を塗らう!

**ミッション!**  
 同じやり方で、左のページに書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」の水を使うか調べてみよう! 調べたら次のページの下の「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!

洗濯機(水筒式)は全自動で1回使つと、約12.2Lの水を使うよ!

だけど形や種類によってまごころ差があるから、自分の家の洗濯機を調べてみるのもいいから!

浴槽には約200Lの水が入るよ!

シャワーは3分間使えば、約12Lの水が出るんだって!

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測るときは、お皿を1枚洗つておくといいかも!

具体的な行動が思い浮かばないときは、上の資料の行動を参考にしてください。  
 また、使う水の量がまったく見当がつかないときは、以下の値を使用してください。

- ◆ 1人が風呂に入る (浴槽にお湯を入れる場合)  
 ⇒ 200L (浴槽に入れるために使用) + 36L (3分間シャワーを使用) = 236L
- ◆ トイレ  
 ⇒ 6L
- ◆ 洗濯  
 ⇒ 水槽式: 122L      ドラム式: 95L      ななめドラム式: 72L

# P.16-17 ミッション7 家にある水の量を調べよ！

家にどのくらいの水があるのか、飲料水のペットボトルの数を数えたり、容器にどのくらいの水が入るのか調べるワークです。

7

## 家にある水の量を調べよ！

★★
大人
小学生から
10分/15分

MISSION!

家にある飲料水を数えて1の中に書こう！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。

500mL  本	1L  本	1.5L  本
2L  本	その他 (その他の例) ・ポリタンク ・ウォーターサーバー	

家ある飲料水は、  
合計  L

$$\begin{aligned}
 &0.5 \times \text{} \\
 &+ 1 \times \text{} \\
 &+ 1.5 \times \text{} \\
 &+ 2 \times \text{} \\
 &+ \text{} + \text{}
 \end{aligned}$$

水以外にも飲む物が豊富になると、災害時、必死の補給に役立つっ！

MISSION!

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で！  
だから次は卒のペットボトルを使って家に貯められることができる水の量を試してみよう！  
他に水をためられそうな容器があれば、色いているところに書いてね。

(例) 浴槽 <input style="width: 50px;" type="text"/> L 	洗面器 <input style="width: 50px;" type="text"/> L 	なべ <input style="width: 50px;" type="text"/> L 
やかん <input style="width: 50px;" type="text"/> L 	ポット <input style="width: 50px;" type="text"/> L 	(その他の例) ・バケツ ・フライパン

家にためられる水は、  
合計  L

$$\begin{aligned}
 &\text{} + \text{} \\
 &+ \text{} + \text{} \\
 &+ \text{} + \text{}
 \end{aligned}$$

貯める水だけで1週間サバイブできるが次のページでチェックだっ！  
次のページに記入したら、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っ！

## ! POINT !

浴槽の分の200Lは、浴槽に水がためてあると仮定した場合です！

いざという時に備え、ためていないと使用できません。  
意識して浴槽に水をためておくようにしましょう！

MISSION6で手を洗ったときと同じように、水をはかってください。  
浴槽は家にためられる水として、200Lで計算してください。

# P.18 ミッション8 水が7日分あるか調べよ！

ミッション7で数えた水で、1週間生活できるか考えるワークです。  
同じマークに同じ数字を入れて、家族1人が1日に使用できる水の量を算出します。

水が7日分あるか調べよ！

ミッション1  
このページを参考にし、空らんを埋めよう！1日にどのくらいの水が使えるかわかるよ。

例、家じめるお水・・・

④ + ⑤ = ☆ L

例、家にある水で1週間生活すると、\*日に使える水量・・・

☆ ÷ 7 = ◆ L

お水が1日で使える量は・・・

◆ ÷ 家族の人数 = 答え L

お水はどのくらい使った？

お水はどのくらい使った？

一通り計算し終わったら、「きみの分」が3～6Lとなるためには、どのくらいの水を備蓄すればよいのか、逆からも計算してみてください。

お子さんが、何に水を使うか迷っているときは、ミッション6で書き出した地震が起きたときでも必要だと思う行動を示してあげてください。

## ! POINT !

「きみの分」というのは、保護者の方々も同じです。

お子さんに何に水を使うか考えてもらうだけでなく、  
自分自身何に水を使いたいかも考えてみてください。

# P.19 ミッション9 家の近くの給水所を調べよ！

災害時に利用できる、自分の家の近くの給水所を調べ、場所がわかるように地図を貼るワークです。

**9** 家の近くの給水所を調べよ！

レベル★★ 大人 報告 ニギハヤク

**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、赤いペンでひでかこんでね！

**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！

たくさんのお水を、層に重ねるようにポリタンク災害時の給水袋や、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、地域によっては一日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、当分水道水のくみおきをしておこう！

災害時用給水袋

21

インターネット等を利用して、自分の地域の防災のページや、水道局のページを調べてください。

「〇〇(地域の名前) 給水拠点」などと検索してみることをおすすめします。地域の防災マップなどに記載してある場合などもあります。

インターネット等を利用し、自宅周辺の地図を用意し、貼り付けましょう。

### 参考URL

- ・ Googleマップ  
<http://maps.google.co.jp>
- ・ Yahoo!ロコ  
<http://maps.loco.yahoo.co.jp/>
- ・ Mapion  
<http://www.mapion.co.jp/>

## ! POINT !

地図上で場所を確認できたら、時間があるときに実際に歩いて行ってみましょう。水を持って歩ける距離かどうかや、危険な箇所(ブロック塀や自動販売機等)がないかチェックしてみましょう。

## P. 20 ミッション10 1日に食べている量を調べよ！

普段どのくらいの量を食べているか振り返るワークです。

## P. 21 ミッション11 災害時に役立つレシピを調べよ！

災害時に役立つレシピを調べるワークです。家庭の好みに合わせたものなどをチェックしておきましょう。

(例)加熱をしなくていい料理【ポテトスープ】



材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトスナック 1箱</li> <li>湯または水 適量</li> </ul>	<p>①ポテトスナックの長さの半分まで湯または水を入れ、ポテトを漬す。</p> <p>※水分量の加減で食感の調節が可能になります。 湯があれば、カップ8分目くらい湯を入れ、お好みで塩、こしょうを加えると、即席ポテトスープができます。</p>

(例)かんづめを使った料理【焼き鳥丼】



材料(1人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米 75g(1/2合)</li> <li>焼き鳥の缶詰 1缶</li> </ul>	<p>①ご飯を炊く。</p> <p>②焼き鳥の缶詰をあけ、焼き鳥をご飯の上のにのせる。</p>

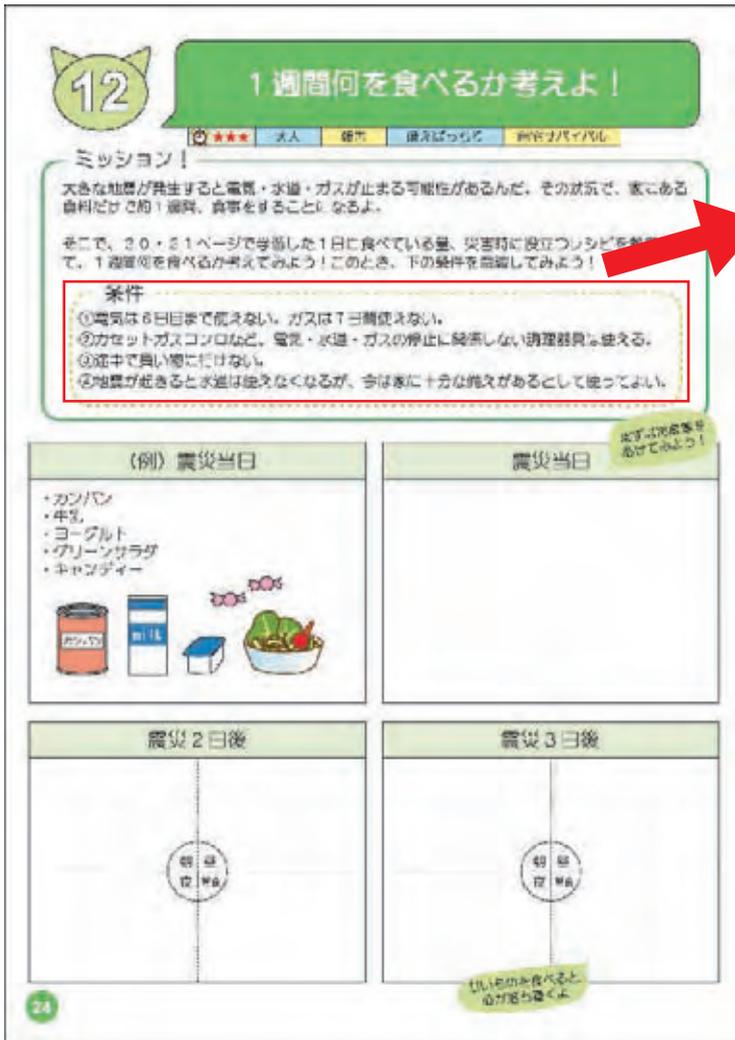
### 参考URL

- ・食事ホッとカード  
[http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/104975\\_337589\\_misc.pdf](http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/104975_337589_misc.pdf)
- ・新型インフルエンザ備蓄食料リスト&非常食節約レシピ  
<http://acc.ne.jp/h5n1-safe/>

2つ目は震災に備えることがテーマではありませんが、食料の備蓄・レシピの参考になります。  
他にもインターネット等を利用して調べてみてください！

# P. 22-23 ミッション12 1週間何を食べるか考えよ!

ミッション10とミッション11を参考にして、震災後の1週間に何を食べるか考えるワークです。



**12** 1週間何を食べるか考えよ!

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。

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

**条件**

- ①電気が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・ガスの停止に依存しない調理器具を使う。
- ③途中で臭い物に打けない。
- 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もよい。

(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2日後

震災3日後

震災6日後

震災7日後

ここに写真を貼ってね!

ミッション!

考えた食事を実際に作って、写真を撮ろう! 貼った写真は次のスペースにはってね!

震災が起こるとライフラインが停止し物資も限られてしまいます。  
そのような状況でも食事を作ることができるよう、条件を守って食事の献立を考えてください。

条件に合うように調理を行い、完成した食事の写真をとって、ここに貼ってください。

## ライフラインとは?

毎日の生活に必要な、水道・電気・ガス・通信・輸送などの供給システムをライフラインといいます。震災によってライフラインが断絶すると、水道・電気・ガスが使えないだけでなく、必要な物資も届かなくなってしまいます。

ライフラインが断絶しても生活できるよう、準備をしておきましょう!

## ! POINT !

7日間3食分しっかりした献立を考えることが困難な場合は、無理をせず、実際に1食作るミッションに進んでください。

ライフラインの停止等によって、食事を作るのに十分な環境が整わないこと、物資の不足等によって食材が限られてしまうことを覚えておきましょう!

## P. 24-26 ミッション13 家の中の安全をチェックせよ！

家の中の危険個所について考えるワークです。危険個所を見つけるだけでなく、その対策についても考えます。

### 災害時の連絡手段の例

部屋の写真を貼り、このようなところに注目してください。

#### ◆ 寝る場所

家具が転倒・移動しても影響がない位置に寝る場所を工夫する。

#### ◆ 家具の配置

寝る場所や出入り口に近い場所にタンス・家具を置かない。

#### ◆ 収納方法

重いものは、家具の下の方に収納する。

家具の上に重いものを置かない。

#### ◆ 家具の固定

各種固定器具で（L型金物、ポール式、チェーン等による）。

家具の下にストッパーやマットを入れて補強するほか、

壁への家具固定と家具の上下連結の併用等、2つ以上の補強を行うと効果的。

下のホームページを参考に、家の中の安全を見直してみましょう！

- ・大きな家具が凶器に！？やろう！家具の転倒防止対策

[http://mcm-www.jwu.ac.jp/~jyu-ishi/isikawa/kagutentou/kagu\\_top.htm](http://mcm-www.jwu.ac.jp/~jyu-ishi/isikawa/kagutentou/kagu_top.htm)

- ・東京都防災ホームページ 家具・家電転倒防止対策

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/athome/falling.html>

#### ◆ ガラスの飛散防止

窓や食器棚、本箱などに飛散防止フィルムを貼り付ける。

#### ◆ 扉解放防止器具

食器棚や本箱などに扉解放防止器具を貼り付ける。

## P.27 ミッション14 家の中で一番安全な場所を決定せよ！

家の中で一番安全な場所を家族で話し合い、決めるワークです。

### ！ POINT ！

家にいるときに地震が起きた場合に避難する、  
家の中で最も安全な場所を決めること

を目標にワークを行ってください！  
会話の内容を記入する欄は、メモ程度で構いません。

## P.28-29 ミッション15 今まで学んだことをまとめよ！

今まで学んだことを振り返り、まとめるワークです。  
最後に、家族で話し合い、自分の家の防災力の自己評価を行います。

この防災ワークブックをやることで  
家族が話し合い、全員の防災力を  
高めることが大切です！

「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)）