

## はじめに

### 「家族の防災」

いま、地球を取りまく環境が大きく変わってきています。そのせいで、台風、豪雨、洪水、山火事など、これまでに体験したことのない大きな災害が世界各地で起き、その度に、命に関わる大きな被害を受けていることは、みなさんもすでに知っていると思います。

地震へのそなえだけでなく、そのほかの災害からの被害も少なくする（減災）ために、家族みんなで準備できることがあります。

家族はひとつのチーム。災害が起きたとき、どうしたら被害を最小限にできるか、家族みんなが元気で過ごすためにはどうしたらいいのか、その行動を考えるのが「共助」です。

法律上では、「共助」は、自治体や地域コミュニティといった身近な人たちが協力して助け合うことをいいますが、みなさんにとっていちばん身近なコミュニティは「家族」です。まずは、家族との「共助」を考えましょう。

佐伯 潤



## 目次

### 家族みんなの防災ってどういうこと？… 4

|           |                   |    |
|-----------|-------------------|----|
| chapter 1 | 家の被害と家族の防災        |    |
|           | 災害が起きたら家の中はどうか？   | 8  |
| 🗨️        | 家族でリビングにいるとき      | 9  |
| 👉         | リビングの防災           | 10 |
| 🗨️        | ダイニングで食事をしているとき   | 11 |
| 👉         | ダイニングの防災          | 12 |
| 🗨️        | キッチンで料理をしているとき    | 13 |
| 👉         | キッチンの防災           | 14 |
| 👉         | てい電になったら！         | 15 |
| 🗨️        | 家が豪雨や洪水などの水害で     | 16 |
|           | かん水したらどうする？       |    |
| 👉         | ゆか上、ゆか下浸水の防災      | 17 |
| 🗨️        | 通電火災って何だろう？       | 18 |
| 👉         | 通電火災を起こさないために     | 19 |
| 🗨️        | パニックになったらどうしたらいい？ | 20 |
| 👉         | パニックにならないよう準備をしよう | 21 |
|           | こんな二次災害にも気をつけて    | 22 |

### もしも大人が家にいなかったら 災害時の連絡方法と待ち合わせ… 24

### 家族でそなえよう！ 命をつなぐ非常用グッズ… 30



### 家族で移動中の防災 車や公共交通機関で災害にあったら… 36

|    |               |    |    |               |    |
|----|---------------|----|----|---------------|----|
| 🗨️ | 家族で車に乗っているときは |    | 🗨️ | バスや電車、地下鉄などに  |    |
|    | どうする？         | 36 |    | 乗っているときはどうする？ | 38 |

### 自分ならどうする？ もしも！のときのそなえを考えて 文章にまとめよう… 40

# 家族みんなの 防災ってどういうこと？

家族みんなの防災の目的は、自分と家族の命を守ることです。毎日の生活の中で取り組み、災害が起きたときに行動ができるよう、家族みんな考えて、実際にやってみましょう！



天気予報を毎日チェック  
することも、身を守る方  
法のひとつなんだ。



考えよう！



このマークは「家族で  
命をつなぐ方法を考えて  
みよう」という内容のと  
ころについています。

火事で大やけどをした

り、体が家具でおしつぶされたりするような、  
命に関わる災害や二次災害から、家族みんな  
で身を守る方法を考えてみましょう。

やってみよう！



このマークは「家族で  
決めたことを実際にやっ  
てみる」という内容のと  
ころについています。

防災で大事なことは、

実際に行動をしてみること。やってみて、は  
じめそなえが身につくものなので、この  
マークのところは、ふだんからできるだけ行  
うように心がけましょう。

## 1 命を守る 行動を考える

熱いもの・重いもの・とがったものを

さける

災害で人が命を落とす原因は、おもに「熱いもの」「重いもの」「とがったもの」です。災害時は、この3つからはなれることが命を守ることにつながります。それらが家の中のどこにあるのかをかくにんしておくことが大事です。

「熱いもの」「重いもの」「とがったもの」の3つが、家のどこにあるのか、家族全員でわかるようにしておこう！



## 2 家族で 約束ごとを決める

家族の信頼関係がカギ

家族の命をつなぐためには、「はなれていても、きっと生きている。無事でいる」と、おたがいを信頼することが大切です。そのために、あらかじめ災害時にどうやって身を守るのか、どう行動するのか、気をつけなくてはならない約束ごと、連絡方法などを家族でしっかり決めておきましょう。

## 家族みんなの 防災で 大切なこと

3つのステップで家族みんなの命をつなごう！

## 3 そなえる

まずは水、食料、明かり、トイレ

水と食料は、災害時のためにぜったいにそなえておかねばいけないものですが、少しでもいつもの生活に近い状況ですぐすためには、明かりやトイレもあったほうがよいものです。何をそなえるといいのかを家族で話し合しましょう。



# 家の被害と家族の防災

## 災害が起きたら 家の中はどうなるの？



物が落ちてこわれたり、電信柱がたおれてきて窓ガラスがわれたり、火事になるなど、災害によって家が大きな被害を受けるかもしれません。それをどうしたらふせげるか、家族でできるそなえをしましょう！

### 自分の命を守るって どういうことかな？

家の中で命を落とすときには、おもに次の3つのことが、原因とされています。

- ① 「火事が起きてまきこまれる」
- ② 「重いものがたおれてきてつぶされる」
- ③ 「するどくとがったガラスのようなもので体を切る」

これらが起こりそうな場所から、災害時にできるだけはなれるだけでも、自分の命を守ることができるのでおぼえておきましょう。家のどこがきけんで、命を落とす可能性の高い場所なのか。自分の家の部屋をひとつひとつ見て、たしかめていきましょう。



「命を守る」ことは、かさをさして雨から身を守ることと同じだよ。命を守る行動は、だれでもできることなんだ！

おさない！  
かけない！

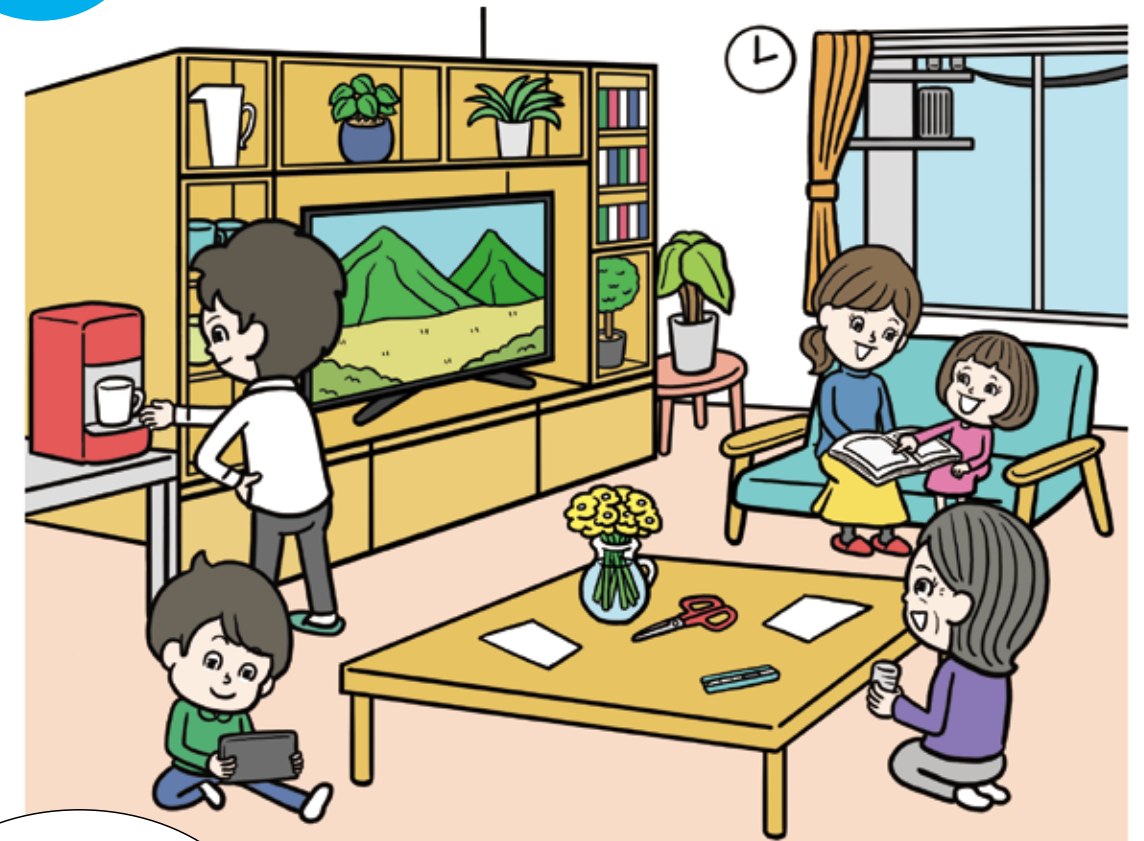


かんがえよう！



## 家族でリビングにいるとき

家族みんながくつろぐリビングですが、大きな災害が起きたら、けっこうあぶないものがあります。イラストの中からさがしてみましょう。



火事につながるのは「熱いもの」。ケガにつながるのは「重いもの」「とがったもの」だよ！



### たおれそうな家具や家電 火事や切りきずの原因になりそうなもの 大きな窓ガラスにも要注意

大きなテレビ台には、たなに扉がついていないものもあります。地震が起きたら置かれた物はどうなると思いますか。高いところに置いてある花瓶や植木鉢はどうなるでしょう。大型のテレビは？ スイッチが入ったままの電気ポットは？ 大きな窓は部屋が明るくて気持ちいいものですが、暴風で飛んできた看板が窓ガラスにあたってわれるかもしれませんね。