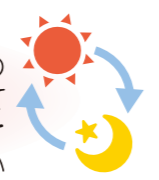


災害への備え 避難したら編

生活のリズムはできるだけ整えよう

被災してからしばらくの間、不規則な生活を強いられるのは仕方ないことです。しかし不規則な生活は「非日常であること」を強調してしまい、心を不安定にしてしまいます。家族の**生活リズム**をできるだけ整えてあげましょう。規則正しい生活ができるようになれば、家族の心は自然と安定してきます。



上の子どもほど気にかけて

子どもは子どもなりに大人の気持ちを理解して対応しようとします。大人を安心させようとする子もいます。特に上の子ほど親に心配をかけないようにする傾向があります。

避難先に好きなオモチャを持っていこう

慣れ親しんだオモチャは慣れない環境の中で「日常」を感じることができる重要なアイテムです。



抱きしめながら安心できる言葉をかけよう

子どもが怖がっていたら、しっかりと抱きしめてあげましょう。そしてまずは子どもの感じた「怖い」という気持ちに寄り添うことが大切です。共感から安心が生まれます。その上で、「もう大丈夫」「一緒にいるからね」というような**安心できる言葉**をかけてあげましょう。

話に耳を傾け、共感する

子どもが何か話したい素振りを見せたら、必ず耳を傾けてあげてください。話を聞いてもらっているうちに、子どもは自身で気持ちの整理ができるものです。そのためアドバイスをしたり、気持ちを上げたりする必要はありません。子どもに寄り添い、うなずきながら聞いてあげてください。



子どもが犯罪に巻き込まれないようにみんなで見守ろう

慣れない避難所生活では、疲れやストレス・怒りが家族や弱者である子どもに向けられるケースもあります。子どもを一人きりにしない、子どもを連れた人同士で互いに声を掛け合うなどの工夫をしてみんなで見守りましょう。

口腔ケアは忘れずに

口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、誤嚥性(ごえんせい)肺炎がおこりやすくなるので注意が必要です。口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけはづして汚れをとりましょう。また、夜寝る時にははずしましょう。



要配慮者の支援を積極的にしよう

要配慮者とは…

高齢者・障がい者・乳幼児・妊産婦・外国人・LGBTQ・観光客など
災害時に支援や配慮を必要としている方のことです。

避難するとき

要配慮者は、災害時に情報収集や避難の遅れなど、多くの不安を抱えています。以下のことを心がけて行動しましょう。

- 【自分や家族が要配慮者の場合】**
 - 日頃からできる限り防災訓練などに参加しておきましょう。
 - 地域の人へ、災害時に助けが必要なことを伝えておきましょう。
- 【周囲に要配慮者がいる場合】**
 - ご近所の要配慮者へ声をかけましょう。
 - 避難の手助けをしましょう。

避難したら

避難所での生活は、**要配慮者にとっては厳しい環境**が待っています。お互いに声を掛け合いながら乗り越えましょう。

- 支給される食事が固くて食べづらい
 - トイレのことを考えると水分が摂れない
 - 簡易トイレが使いづらい
 - 周囲とコミュニケーションが取れない
 - 動きづらいので移動が大変 など
- 【自分や家族が要配慮者の場合】**
 - 日頃から防災も含めた地域の行事に参加するなどして信頼関係を築いておきましょう。
 - 【周囲に要配慮者がいる場合】**
 - トイレや移動が必要だと感じたら、積極的に手を貸しましょう。
 - 話しかけたり励ましたりしながら、気持ちに寄り添いましょう。



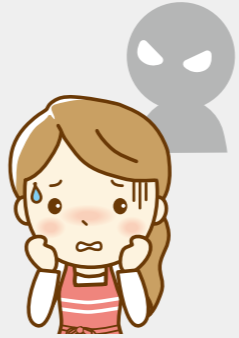
積極的に話を聞いて共感しましょう

要配慮者が何か話したい素振りを見せたら、必ず耳を傾けてあげてください。話を聞いてもらっているうちに気持ちの整理ができてきます。寄り添い、うなずきながら聞いてあげてください。

こんなことも考えておきましょう

避難所での犯罪から身を守るために

警察庁の震災後の被災地における犯罪情勢をみると、混乱に乗じて相当数の犯罪がありました。女性にとって深刻な問題は、のぞき、強制わいせつ、強姦といった性犯罪の被害でした。住み慣れた町だからと安心せず、被害に遭わない意識と行動を心がけましょう。自然災害で疲労しているところに犯罪の更なる被害が重ならないよう、地域で夜警や日中のパトロール、避難所内での注意喚起などお互いに協力して犯罪を減らすようにしましょう。



以下のことを心がけて行動しましょう

- 外出するときは**防犯ブザー**を携帯する
- できるだけ**複数**で行動する(日中でも)
- 不審なところがないか**確認**する
- 貴重品は**肌身離さず**管理する
- 暗くなったら外出を控える
- トイレは必ず**複数**で行く
- 死角になる場所は**警戒**する
- 他人の前で**お金の話**をしない

大切な人を守るための 防災ハンドブック

女性目線で考えたら
みんなに知ってほしいものができました!



災害はいつどんな時に起こるかわかりません。
その日に備えて何か行動を始めていますか?
毎日の行動や習慣に
ちょっとした工夫や発想を加えるだけで
暮らしの中に安全・安心が生まれます。
もしものときに命を守り、つなぐために、
防災の備えを始めてみませんか?

発行: 佐伯市防災局
協力: 大分大学減災・復興デザイン教育研究センター、
佐伯市消防本部、佐伯市防災士会女性部、佐伯市女性消防団

自分カード

いざという時のために携帯しておきましょう

ふりがな 名前	
住所	
生年月日	
携帯番号	
E-mail	

保護者名	
学校名 職場名	
かかりつけの病院	
持病やアレルギー	
常備薬	

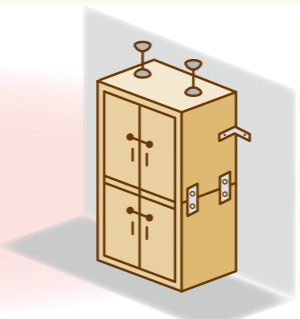
災害への備え どう避難する?編

大切な家族をどう守りますか?

その瞬間、自分が無事であることが大切です。地震のときは、立ってられないほどの大きな揺れを感じたら、**まずは自分の安全を確保しましょう**。助けに行くのは揺れが収まってからです。そのためにも、日頃から自分で身を守る方法を各自で練習しておきましょう。台風や集中豪雨のときは、わずかな時間で危険にさらされることもあります。**正確な気象情報を収集し、危険が迫る前に早めの避難**を心がけましょう。また、**自分が住んでいる場所でどういった災害が起きるのかを、ハザードマップで確認しておきましょう**。

事前に家具を固定しておきましょう

災害時には家具が倒れ、避難経路をふさいでしまうことがあります。**寝室や避難の妨げとなる場所、火気の周辺に、家具を置かないようにしましょう**。また、適切な固定器具を使用して、災害時に倒れてこないように日頃から対策を取っておきましょう。



枕元には靴や衣類を置きましょう

災害時は家じゅうに物が散乱して足の踏み場もない状況になる可能性があります。**素足で歩くのはとても危険です**。何かあったときにサッと履ける靴と、すぐ着られる衣類を枕元に準備しておきましょう。

緊急地震速報が鳴ったら開けて、消して、切って

地震でまず気をつけることは、建物が歪んで避難できなくなることがあるので、**出口を確保**しましょう。また、火の始末については**揺れがおさまってからすぐに火を消**しましょう。もし火災が発生してしまったら、すぐ周囲に知らせましょう。停電したときには、電気が復旧したときに発生する「通電火災」を防ぐために**ブレーカーを切り**ましょう。



歩ける子どもでも、基本的に抱っこで避難

大地震の後の道は危険がいっぱい。小さな子どもが歩くのは困難です。また、人波に押されてつないだ手が離れてしまう心配があります。小さな子どもは抱っこして避難しましょう。(だっこ紐を準備しておきましょう。)子どもには**靴を履かせておくこと**をお忘れなく!



はぐれたときを想定して準備しましょう

はぐれないようにすること。これが家族と一緒に避難する際の大原則です。ただし、万が一ひとりになってしまった場合にも、安全を確保できるような備えは重要です。家族を探すことになった場合、**家族写真**があると便利です。また、家族の防災リュックには、連絡先や名前を記入した**自分カード**をいれておきましょう。



持ち物チェックリスト

最低限これだけは揃えておきたいもの ~いつもバッグに入れておきたいもの~

- | 女性用品 | | 赤ちゃん・子ども用品 | |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> ヘアゴム・ピン | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐・おんぶ紐 |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 液体歯みがき・歯ブラシ | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 防災袋・ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ | <input type="checkbox"/> 粉ミルク(液体ミルク) | <input type="checkbox"/> 大判ストール |
| <input type="checkbox"/> パンティライナー | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 母子手帳・保険証コピー |
| <input type="checkbox"/> 携帯用ビデ | <input type="checkbox"/> 汗拭きシート・除菌シート | <input type="checkbox"/> ベビーフード | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 尿取りパッド | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 保温ポット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 化粧品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 着替えセット | <input type="checkbox"/> |

枕元に置いておきたい非常持ち出し品

- 防災リュック
- 運動靴かスリッパ
- メガネ・コンタクトレンズ・コンタクトケア用品
- 携帯電話など
- 懐中電灯
- ヘルメット・防災ずきん
- 笛・防犯ブザー
- 入れ歯
- 補聴器
-
-

防災リュック(非常持ち出し袋)に入れておくもの

- 非常食
- 飲料水
- ガム・あめなど
- 下着類・衣類
- マスク
- ハンカチ・ティッシュ
- タオル
- 洗面用具
- 汗拭きシート・除菌シート
- 雨具(カッパ)
- 手袋・軍手
- 保温シート
- 使い捨てカイロ
- ロープ・万能ナイフ
- 缶切り・栓抜き
- マッチ・ライター・ろうそく
- 懐中電灯(ヘッドライト)
- 予備の電池
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 貴重品
- (現金(小銭)・保険証写し・印鑑)
- 救急医薬品・お薬手帳の写し(常備薬・持病薬など)
- ビニール袋(大・中・小)
- ソーイングセット
- メモ帳・筆記用具(油性マジック)
- 家族写真・自分カード
-
-

家で避難生活をおくる場合に揃えておきたいもの

生活用品 1週間分

- 水(料理も含め 大人1日3ℓ目安)
- 簡易食器(割箸・紙皿・キッチンペーパー)
- ラップ・アルミホイル
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 懐中電灯・ランタン
- 予備の電池
- マッチ・ライター・ろうそく
- 消火器

- ほうき・ちりとり
- 切創防止手袋(軍手)
- ポリタンク
- ポリバケツ
- 災害用簡易トイレ
- ビニール袋(大・中・小)
- トイレトペーパー
- ティッシュ(箱)
- ウエットティッシュ
- ブルーシート
- ロープ
- 段ボール
- ガムテープ

- 洗濯ハサミ・S字フック
- メモ帳・筆記用具(油性マジック)
- 古新聞
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート
- 白色ワセリン
- 水のいらないシャンプー
- 手指消毒液
- 救急医薬品(常備薬・持病薬)
-
-
-

食料品 1週間分

- 主食**
- 米
- パスタやそうめんなどの乾燥麺
-
- 缶詰・瓶詰**
-
-

- レトルト・フリーズドライ**
- カップラーメンなど
- スープ・みそ汁
- 乾燥野菜
-
- 飲み物**
- 飲料水
- お茶
-
-

- お菓子**
-
-
-
- 非常食**
- パックごはん
- アルファ化米
-
-

※ローリングストック法で食べながら補充!

※ローリングストック法とは…日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品を備蓄する方法です。

チェックした物以外に必要なものはありますか?自分が必要な物は、必ず非常持ち出し袋に入れておきましょう。

準備はできた?最後にチェックしよう

職場や家族構成はもちろん、介護中、子育て中、ペットがいる…などそれぞれの環境で備えるべきものは違ってきます。状況に合わせてオーダーメイドの防災準備ができているかチェックしてみましょう。

防災リュック

- 貴重品はすぐに取り出せる場所に保管している
- 家族全員分の防災リュックを準備している
- 家族一人ひとりが持ち運べる重さだ
- 薬・アレルギー対応食など「これが無いと困る」ものを入れている
- 離乳食を食べさせるスプーンなど、使う場面を想像して必要なものは全て入れている

備蓄品

- 電気やガスや水道が止まっても最低でも3日間は過ごせる食料・水がある
- 簡易トイレを準備するなど、トイレの水が流せなくても生活できるようにした
- 非常食や簡易トイレを実際に使い、味や使い方をチェックした
- 常温で保存がきく食品を買い、その食材を使った料理を食卓に出している
- 保存がきく食材や日用品を、いつもより少し多めに買うようにしている
- ペットの餌やトイレが困らないよう準備している

その他

- 不要なものの処分やタンス・棚の配置替えや固定をし、ケガをしにくい部屋にした
- 緊急時の集合場所や連絡方法を家族で決めた
- 一人ひとり違う場所にいる場合など、家族それぞれがその状況に応じた避難を想定している
- 幼稚園や小学校・中学校等の災害時の避難方法を確認し、家族で対応の仕方を決めた
- 家の中でいちばん安全な場所(地震、津波、風水害で異なる一番安全な場所)を決め、子どもに伝えている
- 子どもに野外トイレや和式トイレを利用させ、慣れさせている
- キャンプやバーベキュー、ピクニックなどアウトドアのレジャーをしている
- 地域の避難場所がどこか確認した
- 地域の活動に参加し平常時からコミュニケーションがとれている
- 必要事項を自分カードに書いて携帯している
- 預金通帳や保険、運転免許証などの緊急時に必要な情報の控えを取った
- 災害時に役立つアプリをインストールしておく
- 日頃から防災について(避難について)家族や仲間と話している

災害用伝言ダイヤル 1717

- 1717にダイヤル
- 録音は1 再生は2
- 電話番号をダイヤル
- ガイダンスに従い録音(再生)

●被災地の方は自宅の番号、被災地以外の方は被災地の番号を市外局番から入力します。

災害用伝言板 web171

- 1 https://www.web171.jp へ、アクセス
- 2 被災地の電話番号を入力
- 3 説明に従い登録・確認

自分カードを作りましょう

災害時に情報を正確に伝えることができるよう、自分カードに家族の情報を記入し、それぞれが携帯するよう準備しましょう。

切り取り折りたたんで使ってください。

家族などの緊急連絡先		困ったときの緊急連絡先	
		佐伯市役所	0972-22-3111
		佐伯警察署 (110)	0972-22-2131
		佐伯市消防署 (119)	0972-22-3301
電 気			
ガ ス			
水 道			
メモ			