

第29回 個性づくりテーマ展示



NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

家族で防災っ！



2011年3月11日に東日本大震災が発生し、自然の驚異と、災害への準備の大切さを改めて感じた人は多いと思います。特に子どもがいる家庭では自分だけではなく、子どもの安全も常に気に掛けなければなりません。

災害はいつどこで起こるかわかりませんし、完全に防げるものでもありません。「自分達は大丈夫」ということは絶対にないのです。起こった時に子どもが近くにいない、また、近くにいても自分も動ける状態ではないこともあります。いざという時に、家族でどんなことを準備しておけばよいのか、参考になる本を紹介します。

展示期間 2016年2月27日(土)～4月27日(水)
展示場所 鷺宮図書館 5階個性展示コーナー

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5

Tel 03-3337-1044

◆ もし実際におこってしまったら・・・

保育園や幼稚園、学校に子どもがいる時に災害が起きた場合、各施設によって連絡方法や対処法が変わってきます。例えば一斉メールや、災害伝言サービス（１７１）などがあります。迎えに行ける場合は園や指定された場所へ向かいます。帰宅困難な場合は保育園などでは、家族が迎えに来るまで保育士さんがお泊り保育で対応してくれます。災害時に必ずしも親が近くにいたり迎えに行ける状態とは限りません。そんな時の為に家族内でいくつかの決め事をしておきましょう。

特に家で子どもだけで留守番している時、外に遊びに行っている時は注意が必要です。

◎怪我から自分を守る

未就学児や小学校低学年の子は沢山の事は覚えられません。もし一人でいる時に災害にあってしまったら「怪我から自分を守ることをとにかく実践させましょう。実際に発生した時は混乱してしまうものです。しかし普段から家庭でしっかりと身を守ることの大切さを伝えておけば、いざという時に動く事が出来ます。最低限「頭を守り、怪我をしないようにすること」は伝えておくで安心ですね。

◎最終目的地をどこにするか決めておく

家族とすぐに連絡が取れないに時に、「何かあったらここに集まる」と普段からしっかりと覚えさせることが重要です。祖父母や友人宅、または隣人宅などに身を寄せるのも一つの手です。ただ、その目的地が危険地帯になっている場合もあるので、状況を見て判断しなければならないこともあります。

◎目的地に着くための避難ルートを確認

目的地を決めても、そこにたどり着くまでが複雑な道順であったり、ブロックに囲まれた場所や川を渡らなければ辿りつかないなど、地震や火災が起きた時に危なくなる道は出来るだけ避けなければなりません。普段から目的地までの道を歩いてみて、どんなことに注意をしながら通るのか確認をしておくが良いです。

◆ もしものの時の為に普段から子どもに持たせたい持ち物

災害時に必要な物は多くあります。水、食料、携帯トイレなどなど・・・しっかり用意して家に置いていても、家以外で被災してしまっでは取りに行くことは難しくなります。そういったことから、普段の荷物の中に防災グッズを少しでも入れておくと、いざという時に役に立ちます。

例えば・・・

● 緊急ホイッスル（ID カード付き）

→登山の遭難者用に作られたもので、中に身元を証明できる ID カードを入れておくことが出来ます。

小さくて、助けを呼ぶのに使える優れもの。

● チョコレート・飴・水などのちょっとした食料

→有ると無いとでは大違い。命を繋げる為にも必要なものです。



● 緊急連絡カード

→自宅・お父さん・お母さん・祖父母など、子どもを助けてくれる人の電話番号を記載。

● 三角巾

→怪我をしてしまった時や、何かを包みたい時などに便利。



◆ 地震が起こる前に準備しよう！

地震の際に子どもが1人で子ども部屋に居る可能性は大いにあります。危険から身を守る為に、どんな部屋作りを心がけたらよいのでしょうか？

子どもの身長より高い家具は極力置かない！

特に気を付けなければならないのは、本棚です。棚自体が倒れてくる危険性のみならず、揺れによって本が雨のように降り注ぎ、大怪我に繋がる場合があります。棚を壁へしっかりつける L 字金具や、突っ張り棒などで、しっかり固定しましょう。上段には軽い物を置くなどの工夫も必要です。

学習机の下に潜れるように普段から整頓！

小学生以上の子の部屋には大抵学習机が置いてあると思います。「もし子供部屋で地震が起きたら、すぐに机の下にもぐる」を日頃から教えてあげましょう。

すぐに隠れられるよう、机の下には何も置かないように気を付け、机の上に本棚が設置されている場合は、重たい辞書などは置かないように。

重いものは壁に掛けない！

地震が起きた際は、壁に取り付けたビスが重みで外れて、落下する危険があるので重たいものは極力壁には掛けないようにしましょう。

特にガラスを使用している時計や写真入れなどは高い所から落ち、割れてしまうと逃げる際にも大変危険なので注意です。

寝ている場合は特に注意！

子どもが寝ている時に地震が起きて、上から家具が倒れてくるようなことがあったら一大事！ベッド周りには背の高い家具は置かないようにし、ベッドの位置もクローラーの下に置かないように注意しましょう。2段ベッドも上の子が落ちてしまう可能性もあるので、検討したいところ。

特別なニーズを持っている子に・・・

身体にアレルギーや障害を持つ子には、症状に応じたニーズがあります。避難所などでは中々理解がされなかった事例もあります。事前にどんな障害特性がありどんな配慮が必要なのかまとめておき、避難所で対応を求めることも対応策の一つです。

家族で話し合いをすることはさることながら、一人で被災したことも考え、普段からどんな障害の症状があるのか、対応方法や連絡先を持たせておくことと安心です。

支援団体や患者団体には災害時の支援要請を事前に推進しているところもあります。避難所によってはアレルギーの子の為に食料を確保しているところもあるので、予めチェックしておきましょう。

出典 『ママのための防災ハンドブック』 国崎 信江／監修 学研パブリッシング
『被災ママ 812 人が作った子連れ防災手帖』 つながる.com／編 メディアファクトリー
『決定版 巨大地震から子どもを守る 50 の方法』 国崎 信江・地震から子どもを守る会／著 ブロンズ新社
『おかあさんと子どものための防災＆非常時ごはんブック』 草野 かおる／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン
『今すぐできる！ママが子どもを地震から守るための本』 ママが地震災害から子どもを守るプロジェクト／著 メイツ出版

おすすめ展示図書



『決定版 巨大地震から子どもを守る50の方法』

国崎 信江・地震から子どもを守る会／著

ブロンズ新社

請求番号：369.3 キ

危機管理アドバイザーを務める著者が実践している地震対策をはじめ、耐震化への自治体の助成、保険加入に向けてのプロのアドバイスなどを、イラストを交えてわかりやすく、具体的に紹介。



『子どもと一緒に防災の本+防災おやつ&献立レシピ』

坂元 廣子／著 フォーラム・A

請求番号：376.1 サ

普段の保育や子育ての延長線上で、子ども達が楽しく取り組める防災教育ハンドブック。「防災」を堅苦しく考えるのではなく、子どもが自分を守るために必要な動きを取り入れた遊びを紹介。備蓄品を使った料理も掲載されています。



『防災かあさん』

みんなの防災部／著 羽鳥書店

請求番号：369.3 ボ

わたしの家族は私が守る！日頃の備えや、災害時の行動、避難所生活まで、Q&A で防災知識を身に付けることができる防災ハンドブック。イラストが豊富で見やすく、楽しく防災を学べる。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書 名	請求記号	著 者	出版社	出版年
子どもと一緒に防災の本＋防災おやつ＆献立レシピ	376.1 サ	坂本 廣子	フォーラム・A	201312
防災作法 mono	369.3 ボ		ワールドフォトプレス	201510
災害に負けない防災ハンドブック	369.3 ホ	堀 清和	せせらぎ出版	201411
防災教育	374.9 ボ	ショウ ラジブ・他／編	明石書店	201311
震度 7 から家族を守る家	369.3 ク	国崎 信江	潮出版社	201210
自分と家族を守る防災ハンドブック	369.3 ブ	アーサー・ブラッドレー	楽工社	201405
防災かあさん	369.3 ボ	みんなの防災部	羽鳥書店	201503
何が起きても命を守る防災減災 BOOK	369.3 ナ	ゆうゆう編集部／編	主婦の友社	201601
親子で学ぶ自然災害から子どもの生命を守る本	369.3 ヤ	山本 光義	メディアアイランド	201504
巨大地震から子どもを守る 50 の方法	369.3 ク	国崎 信江・他	ブロンズ新社	201203
死なない！死なせない！大地震から家族を守る！	369.3 ミ	三井 康壽	世界文化社	201302
おかあさんと子どものための防災＆非常時ごはんブック	369.3 ク	草野 かおる	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	201408
防災ピクニックが子どもを守る！	369.3 ボ	MAMA－PLUG編著	KADOKAWA	201402
家族で学ぶ地震防災はじめての一步	369.3 オ	大木 聖子	東京堂出版	201402
防災教育の不思議な力——子ども・学校・地域を変える	374.9 ス	諏訪 清二	岩波書店	201511
必ず役立つ震災食	369.3 カ	石川県栄養士会／編	北國新聞社出版局	201212
「もしも」に備える食 災害時でも、いつもの食事を	369.3 イ	石川 伸一・他	清流出版	201502
釜石の奇跡 どんな防災教育が子どもの“いのち”を救えるのか？	374.9 カ	NHK スペシャル取材班	イースト・プレス	201501

◎津波がきたら「てんでんこ」◎

「てんでんこ」という言葉を皆様ご存知ですか？「津波が来たら家族も構わずてんでんばらばらに逃げろ」と言う三陸地方に古くから伝わる言葉です。実際に岩手県の釜石に住む小・中学校の生徒はこの教えに則り行動し、津波の難を逃れ「釜石の奇跡」と言われています。災害時は「連絡は取れない」ことを念頭に置いておかなければなりません。大切な子どもを心配するのは当然のこと。しかし、まず自分自身が助かなければ子どもにも再会することもできません。無理に探しに行ったり、迎えに行ったりすると、二次被害に巻き込まれる可能性が大きいのです。難しいかもしれませんがまずは自分の身を優先する。そこで冷静になり、次の行動に移る事が大切です。そして命を守るために、普段からいざという時の心構えが必要となるのです。



出典：『決定版 巨大地震から子どもを守る 50 の方法』

国崎 信江・地震から子どもを守る会／著 ブロンズ新社

防災についてしらべるには・・・

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

防災	災害	地震
防災教育	子どもを守る	天災
減災	危機管理	非常時ごはん

2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
東京防災	F70A	中央図書館
中野区市域防災計画	F74 A15	地域資料
みんなの防災事典	369	特集コーナー

◎中央図書館参考室では、災害・防災に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
防災白書内閣府	369.3 ボ
災害と防災・防犯統計データ集 2016／編	369.3 サ
国土交通省白書 2011	601.1 コ 11

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
369.3	災害 災害救助	374.9	安全教育	379.9	家庭教育 しつけ

◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。（※展示リスト参照）

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/TOSHO/index.asp>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から1945年までの朝日新聞紙面イメージ 1945年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て関係の情報を知る

◎中野区子育て情報 <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/009/>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/index.html>

●防災とは？どうやって災害から身を守るのか。

◎「防災・防犯」 中野区

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/prevention/>

◎「防災情報のページ」 内閣府

<http://www.bousai.go.jp/>

◎「東京都防災ホームページ」 東京都総務局

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

◎「NHK そなえる防災」 NHK

<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

◎「防災情報」 国土交通省 気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

◎「アクティブ防災」 NPO 法人ママプラグ

<http://www.active-bousai.com/about/bousaipicnic/>

◎「全労済のみんなの防災」 全労済

<http://www.zenrosai.coop/stories/bousai.html>

防災ピクニックに行こう！

みなさんは「防災ピクニック」をご存知ですか？アクティブ防災（3.11の被災母子の体験談から、災害に対し積極的に行動する事業）と呼ばれる事業の一環です。家に必要な備えを行動し、失敗をしながら学んで行く親子防災のことを言います。



①体験する

②感じる

①非常グッズや非常食などを試してみたり、起震車や煙体験などに参加してみるなど、災害時や避難生活を疑似体験します。

③想像する

④考える

②「食べにくい・食べやすい」「身動きが取れず怖かった」など、自分の事として防災を感じる事が出来るようになる。

③防災に必要なのは「想像力」。①②を踏まえ災害により自分たちに何が起こるかを想像し、課題を発見します。

⑤行動する

⑥備える

④③で発見した課題に対して、十分に備えるためにはどうしたらよいかなど、対策を考えます。

⑤④で考えたことを実際に実行してみます。④、⑤を繰り返すことで、災害時の判断力を養うことも出来ます。

⑥100%完璧な備えは存在しませんが、家のベストを繰り返していくことで、充実した備えが出来上がってきます。

一番手軽なのは防災食を食べたり、ピクニックにいたりすること。
これを続けていくと・・・



＊「アウトドアで自然に触れたり、色々な世代の方と関わるのでコミュニケーション力がついた」「ピクニックを重ねるごとに重たい荷物を持てるようになった」など、防災力以外にも様々な効果があるそうです。自然の中へ連れて行って初めて、子ども達の活発さは安全で整えられた環境に限られていたことに気づいたり、普段は気づかない子どもの姿を知ることが出来たという方もいます。「アウトドアは苦手・・・」「それでもまだ不安・・・」という方でも、自分の趣味や得意分野から防災に繋げる事も出来ます。親として子どもに伝えたい、命を守る力、自分で考える力、コミュニケーションを取る力を身につける事が出来るのです。

出典：

『防災ピクニックが子どもを守る！』MAMA-PLUG／編著 KADOKAWA