

もしもの時に備えて…

自然豊かな日本は、自然災害のリスクも高い。今回は、数ある防災関連図書の中から、災害弱者を対象にした、ややマニアックな防災対策ガイドを紹介しよう。



大人のおしゃれ手帖特別編集 シニアのための 防災バイブル



大人のおしゃれ手帖 / 編
宝島社、2019年
所蔵：野方

シニア世代の被災体験を基に①常用薬と水、お薬手帳は常備するといったアドバイス、被災時の家族との連絡手段・集合場所の確認などの日頃の対策、②被災時の対処法・スマホ活用術、③避難生活の実際、感染症・誤嚥性肺炎の予防法、④被災時でも考慮した貯蓄・保険などを紹介している。シニア世代に限らず、幅広い世代に役立つ防災の実用書だ。

女性のための 防災BOOK



an/an / 編
マガジンハウス、2017年
所蔵：野方・鷺宮

非常時とはいえ最低限の身だしなみには気を配りたい、と思うのがオ

シナゴコロ。物資も水も不足するなか、いかに最低限の清潔さを保つか、下着や生理用品はどんな物を、どれだけストックしておけば安心か。冷え症対策は？さらに非常時は性犯罪に遭うリスクも高まり、避難所も例外ではない。どんな状況で起きるのか、被害を防ぐには？と、徹底した女性目線で編集されている。

防災ピクニックが 子どもを守る！



MAMA-PLUG 編・著
KADOKAWA、2014年
所蔵：中央・野方・鷺宮

「災害時に役立つサバイバル術を楽しく学ぶ」という副題が示すように、防災訓練をアウトドアレジャーにして、親子で楽しむ「防災ピクニック」のガイドブック。避難バッグを持ってピクニックへ。ウ、重すぎる。これって本当に必要？と中身を再チェック。離乳食はあってもスプーンは忘れていた、非常食の乾パンは水分がないと食べづらく、子どもには不評、携帯トイレを使うには周囲の目隠しが必要だった等々、実

際に防災グッズを使ってみて分かることは多い。また、被災時は親子が別々の場所にいることもある。子ども自身が命を守り、自分で考える力を高めるのに、アウトドア体験は役立つだろう。

どんな災害でも イヌといっしょ



徳田竜之介 / 監修
小学館クリエイティブ
2018年
所蔵：中央・野方・中野東

非常時は後回しにされてしまうペットたちは、一番の災害弱者かもしれない。公的な援助はあまり期待できない現状で、家族同様のペットを守るには飼い主のみ！というわけで、そのノウハウを解説している。犬との避難所・車・テントでの避難生活に必要な備品や心がけ、犬の健康管理などを、分かりやすく紹介している。犬以外のペットにも応用できる情報が満載だ。

※中野区の避難所では、ペット（小動物）の同行避難が可能です。詳しくは左記HPをご確認ください。

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/475000/d025312.html>