

# みんな、助かりたいもん」

いざという時役に立つ、防災訓練事例集



静岡県自主防災組織活動推進委員会



静岡県自主防災組織活動推進委員会

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

## ごあいさつ

「自らの命は自らで守る」、「自らの地域は皆で守る」を合言葉として、静岡県下に自主防災組織が結成されるようになってからすでに25年の歳月が流れました。この間、各地で大きな地震が幾度が発生しましたが、記憶に新しい平成7年の阪神・淡路大震災においても、地域住民による自発的な応急防災活動の重要性が再認識されたことはご承知のとおりです。

何時起きても不思議ではない、と言われている東海地震。「その時」に備え、地域の皆さんが一体となって家庭内対策に取り組んでほしい、防災訓練を一層役立つものにして、より多くの方が訓練に参加してもらいたい、そんな願いからこの冊子を作成しました。

この冊子には、長年防災活動に携わってきた私達の経験に基づき、実際の訓練などに役立つアイデアやヒントを、事例紹介の形で盛り込んであります。また、分かりやすく、使いやすい冊子となるように、紙面構成も工夫しました。

すべての皆さんに満足していただける内容とは言えないかもしれませんが、12月第1日曜日の「地域防災の日」をはじめとする各種防災活動の場において、この冊子を活用していただければ幸いです。

平成12年11月

静岡県自主防災組織活動推進委員会

# 目次

## 情報収集・伝達

電話が通じない！こんなときどうやって連絡をとったらいいの？	1
道路が壊れて車が使えない！どうすれば情報収集できるの？	2
災害が発生した時、情報を確実に伝えるにはどうしたらいいの？	3
家族の安否情報や避難先を親戚や知人に連絡する方法は？	4
ワンポイントアドバイス NTT伝言ダイヤル「171」をご存知ですか？	5
災害発生時にはどの電話が一番かかりやすいの？	5

## 初期消火

同時に2カ所から火災発生！どうしたらいいの？	6
家の中で火災発生！消火器以外に使えるものはないの？	7
小さな子供が火事を発見！どうしたらいいの？	8
ワンポイントアドバイス 消火器は家の中のどこに置けばいいの？	8
近所で火災発生！どうやって消せばいいの？	9
ワンポイントアドバイス 可搬式消防ポンプがうまく使えないときはどうすればいいの？	10

## 救出・救助

家が倒壊して生き埋めに！どうすればいいの？	11
倒壊家屋から生き埋めになっている人を助けるには？	12
ワンポイントアドバイス 日頃の備えの大切さを分かってもらうにはどうしたらいいの？	13
高層ビルでけが人発生！どうしたら助け出せるの？	14
けが人を搬送する手段がない！担架の代わりになるものはないの？	15
ワンポイントアドバイス 救急・搬送、応急手当を学ぶ方法は？	15
暗闇で状況がわからない！照明の代わりになるものはないの？	16

## 避難行動

子供やお年寄りを安全に避難させるにはどうしたらいいの？	17
災害弱者の皆さんには、どのような訓練が必要なの？	18
真夜中に地震が起こったらどうなるの？	19
ワンポイントアドバイス 災害弱者の皆さんの避難ってどのくらい大変なの？	20
ワンポイントアドバイス 災害発生時の家族の行動計画を作りたい！どうやって作るの？	21

## 避難生活

家族で避難生活を体験してみたい！どうすればいいの？	22
---------------------------	----

非常持出品ってどんなものを用意すればいいの？	23
ガスが使えない！どうしたらいいの？	24
ワンポイントアドバイス 避難生活に役立つ工夫ってどんなものがあるの？（その1）	25
乾パンをお年寄りや子供にも食べやすくするには？	26
ワンポイントアドバイス 避難生活に役立つ工夫ってどんなものがあるの？（その2）	27
水道が断水している！どうしたらいいの？	28
ワンポイントアドバイス 飲料水を確保する方法は？	28
トイレが使えない！どうしたらいいの？	29

## 応用編

大地震が起きたとき、私たちの地域ではどこが危険なの？	30
防災知識を楽しく学べる防災体験ウォークラリーってどんなもの？	31
ワンポイントアドバイス 食べられる野草や薬草ってどんなものがあるの？	32
子供が参加したくなる防災訓練。どう工夫したらいいの？	33
ワンポイントアドバイス 訓練の合間にどんな防災体験ゲームを行ったらいいの？	34

## 必ずお読みください。

- この小冊子では実際の訓練に役立つアイデアやヒントを具体的な事例をもとに紹介しています。
  - ・事例は訓練項目別に分類し、内容が多岐にわたるものについては応用編で紹介しました。
  - ・各ページにインデックスをつけて、参考にしたい事例を探しやすくしました。
  - ・事例のポイントを各ページの見出しで表現しました。
  - ・訓練を行う際に参考となるような事柄を次のマークで示しました。  
⊗：参加者 ⊕：時間 ⊕：場所 ⊕：準備
  - ・訓練や各家庭での防災対策にも役立つ事柄をワンポイントアドバイスとして紹介しました。
- 内容によっては、いろいろな訓練項目に応用できるものが含まれています。事例の分類は便宜的なものとしてご理解ください。
- 紙面の関係上、事例に関する詳しい説明は省略してあります。特に、専門的な知識や技能が必要な訓練を行う場合は、消防署、日本赤十字等の関係機関とも十分連携をとり、実践的な訓練となるよう工夫してください。
- 自主防災組織の活動内容や訓練方法を詳しくお知りになりたい方は、「自主防災組織活動マニュアル（初めてのリーダーのために）」「自主防災組織等における簡易救出訓練実施マニュアル」等をご参照ください。



## 電話が通じない！こんなとき どうやって連絡をとったらいいの？

情報収集  
伝達

！大きな地震が発生して電話線や電線が切れると、電話が使えなくなります。電話が使えなくなると、どこへも連絡がとれないと思われがちですが、無線ならば災害時でも連絡をとることができます。ご近所や同じ町内で無線機を持っている人達を事前に把握しておきましょう。

地域防災無線が整備されている市町村では、自主防災会長のお宅や避難地となる小中学校に無線機が配備されている場合があります。また、消防団の分団長や副分団長のお宅に消防無線が配備されていることもあります。自主防災組織の中にはトランシーバーを配備して情報収集・伝達に使っているところもあります。近くにアマチュア無線の愛好者がいれば、その方に交信をお願いすることもできます。

いずれの場合にも、普段からどこに無線機が配備されているのかを確認しておけば、いざというときに役立ちます。



### ここがポイント

- ① 隣接する自主防災組織にも訓練に参加してもらいましょう。
- ② 地域内の交信状況が確認できるように設定しましょう。
- ③ 無線機の操作ができる人の名簿を作っておくと便利です。



## 道路が壊れて車が使えない！ どうすれば情報収集できるの？

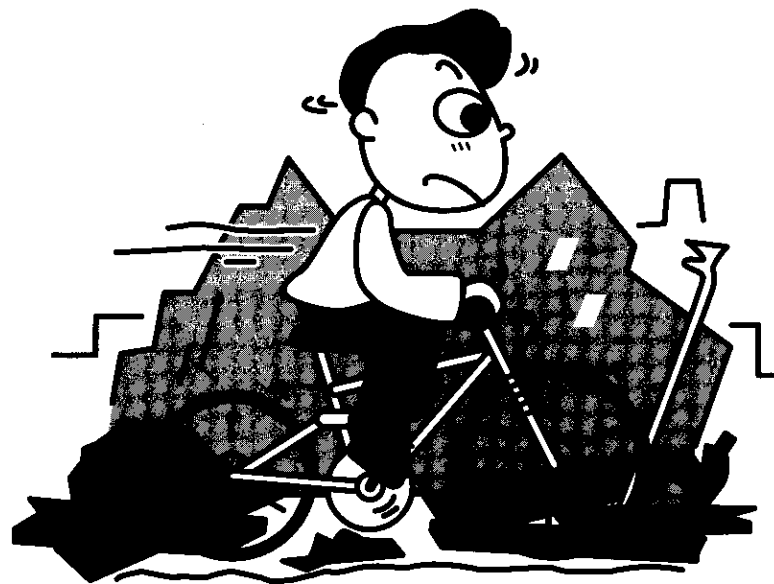
情報収集  
伝達

！阪神・淡路大震災では、住宅地の狭い道路はもちろん、幅員8m程度の道路でも、両側の住宅が倒壊すると自動車の通行ができなくなりました。

阪神・淡路大震災のような大規模災害時には個人が勝手に自動車を使ってはいけません。自宅周辺の状況を確認する場合には、自転車の使用をお勧めします。

自転車ならば、自動車が通れないような狭い場所でも通ることができますし、多少の段差が生じていても手で持ち上げて乗り越えることができます。

オフロード用のオートバイやマウンテンバイクがあれば最高ですが、お宅にある自転車を使えば、徒歩で廻るよりかなり効率的に自宅周辺の被害状況を把握することができます。



### ここがポイント

- ① 隣接する自主防災組織にも訓練に参加してもらいましょう。
- ② 地域内を廻るのにどの程度時間がかかるか、事前に確認しておきましょう。
- ③ 自主防災地図は必ず作成し、内容の点検しておきましょう。



## 災害が発生した時、情報を確実に伝えるにはどうしたらいいの？

情報収集  
伝達

❗ 災害発生時には、無線などの機器を使って情報を流すことにとらわれがちですが、住民の皆さんからすると、聞き漏らしたりすることも多く、正確な情報が得られない場合も十分考えられます。その点、情報を模造紙などに書いて掲示する方法は、情報を目で見て確認でき、しかも読み返すことによって必要な情報を再確認することも可能です。また、住民の皆さんが掲示板の周辺に集まってくるから、時には思わぬ情報を得ることもあります。安否情報、被害情報、ライフライン関連情報などを随時掲示していけば、情報効果はさらに向上します。地域の实情によって必要な情報も変わってきますから、避難所生活などの場面を想定して、どのような場所に掲示板を設置すればよいのか、どのような情報を優先して提供すればよいのかなども、日ごろから考えておきたいものです。



### ここがポイント

④ 掲示板の設置場所、掲載する内容、様式などを決めておきましょう。



## 家族の安否情報や避難先を親戚や知人に連絡する方法は？

情報収集  
伝達

❗ 津波や山・がけ崩れの危険予想地域に住んでいる方だけでなく、被害状況によっては、その他の地域に住んでいる方も避難生活を送ることになるかもしれません。

やむを得ず避難することになったときには、安否情報や避難先を記入した連絡板を敷地内のよく見える場所などに設置しておくといいでしょう。そうすれば被災のお見舞いなどに訪れてくれた親戚や知人の皆さんにも、正確な情報を伝えることができます。

また、家を空けて避難する場合は、避難者名、人数、避難先などを、自主防災組織の情報担当者に必ず報告しておきましょう。住民一人ひとりが情報を正確に伝えることが、組織による確実な情報伝達・収集の第一歩です。



### ここがポイント

- ④ 家族全員で取り組みましょう。
- ④ 避難場所に移動する前に、各家庭で実施しましょう。
- ④ 家庭内にあるものを活用し、予め用意しておきましょう。

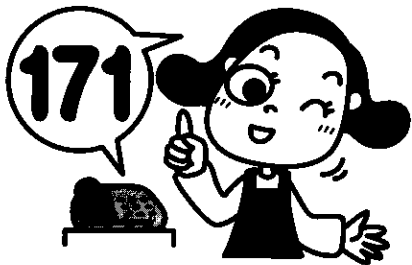
# ワンポイントアドバイス



## NTT伝言ダイヤル「171」をご存知ですか？

NTTの「災害用伝言ダイヤル」(171)は、大規模災害時に、「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。被災地の方々が録音した安否情報等を、その他の地域の親戚や知人等が、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて再生することができます。伝言の録音・再生は被災地の方々の自宅の電話番号を使って行うことができます。

「災害用伝言ダイヤル」の利用方法については、NTTのホームページ巻頭部分に説明がありますので、使い方を確認しておきましょう。



## 災害発生時にはどの電話が一番かかりやすいの？

災害発生時には被災地に電話が殺到します。このような時は、電話交換機のオーバーワークを防ぎ、防災関係機関が行う救助・復旧活動を確保するため、一般加入電話の利用が制限されます。

一般加入電話から通話できない時でもグレーと緑（ピンク色は除く）の公衆電話は、災害優先電話に指定されているため、電話がかかりやすくなっています。

お宅の電話から電話がかからない時には公衆電話を利用してみましょう。

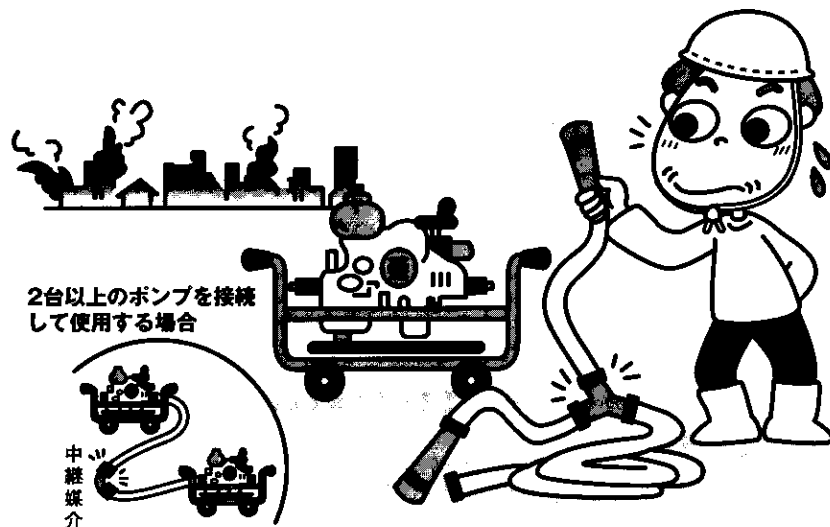


# 同時に2カ所から火災発生！ どうしたらいいの？



！地震による火災は、同時に多くの場所から出火する場合があります。何か所からも上がる火の手を見ると、冷静な判断ができなくなりますが、それぞれの出火点を確認し、延焼拡大の危険度が高い出火点から優先して消火にあたります。

また、初期消火を確実にするためには、2方向以上から放水する必要があります。何台もの可搬式消防ポンプ（持ち運びができる小型動力ポンプ）で初期消火にあたれば問題ありませんが、1台の可搬式消防ポンプしか使えない場合を想定して双口接手を備えておきましょう。



### ここがポイント

- ☒ ポンプ運用が可能な人数で実施できます。
- ☒ 水利のある場所で実施しましょう。合わせて、自然水利の状況を確認しましょう。
- ☒ 初期消火は時間との戦いです。出火の際にすみやかな消火活動が行われるよう、可搬式消防ポンプなどの点検・整備は定期的に行いましょう。

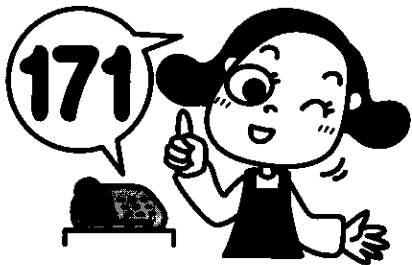
# ワンポイントアドバイス



## NTT伝言ダイヤル「171」をご存知ですか？

NTTの「災害用伝言ダイヤル」(171)は、大規模災害時に、「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。被災地の方々が録音した安否情報等を、その他の地域の親戚や知人等が、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて再生することができます。伝言の録音・再生は被災地の方々の自宅の電話番号を使って行うことができます。

「災害用伝言ダイヤル」の利用方法については、NTTのホームページ巻頭部分に説明がありますので、使い方を確認しておきましょう。



## 災害発生時にはどの電話が一番かかりやすいの？

災害発生時には被災地に電話が殺到します。このような時は、電話交換機のオーバーワークを防ぎ、防災関係機関が行う救助・復旧活動を確保するため、一般加入電話の利用が制限されます。

一般加入電話から通話できない時でもグレーと緑（ピンク色は除く）の公衆電話は、災害優先電話に指定されているため、電話がかかりやすくなっています。

お宅の電話から電話がかからない時には公衆電話を利用してみましょう。

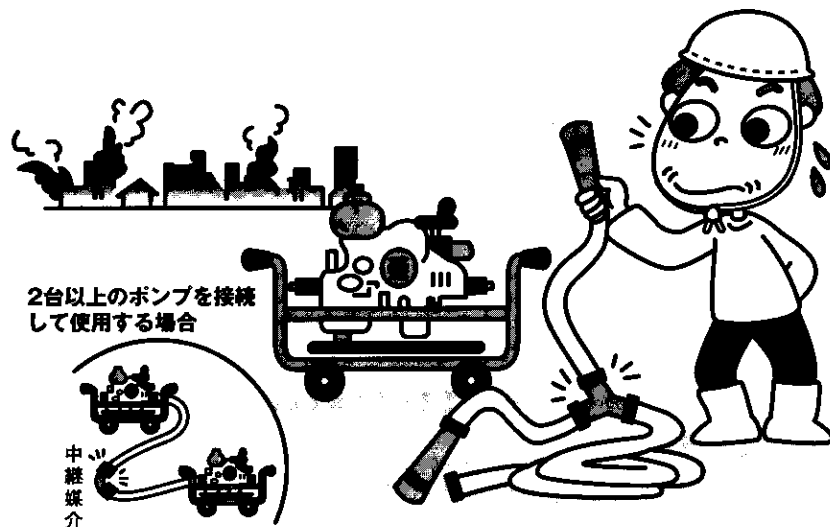


# 同時に2カ所から火災発生！ どうしたらいいの？



⚠ 地震による火災は、同時に多くの場所から出火する場合があります。何か所からも上がる火の手を見ると、冷静な判断ができなくなりますが、それぞれの出火点を確認し、延焼拡大の危険度が高い出火点から優先して消火にあたります。

また、初期消火を確実にするためには、2方向以上から放水する必要があります。何台もの可搬式消防ポンプ（持ち運びができる小型動力ポンプ）で初期消火にあたれば問題ありませんが、1台の可搬式消防ポンプしか使えない場合を想定して双口接手を備えておきましょう。



### ここがポイント

- ⊗ ポンプ運用が可能な人数で実施できます。
- ⊗ 水利のある場所で実施しましょう。合わせて、自然水利の状況を確認しましょう。
- ⊗ 初期消火は時間との戦いです。出火の際にすみやかな消火活動が行われるよう、可搬式消防ポンプなどの点検・整備は定期的に行いましょう。



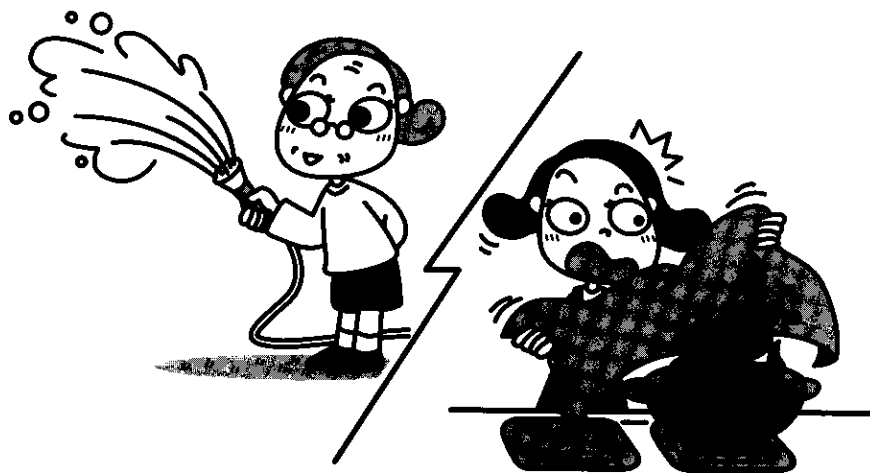


## 家の中で火災発生！消火器以外に使えるものはないの？

！油火災でなければ風呂の汲み置き水や三角バケツに用意してある水で、火が小さいうちに消火しましょう。各家庭にあるゴムホース（ドラムに巻いたもの）も初期消火に使えます。ゴムホースを使って水道の水が何メートル飛ぶのか、どの程度の火を消火できるのかをあらかじめ確認しておくようにしましょう。

天ぷら鍋の過熱で起こる火災の場合は、水を注ぐと油が飛び散って火事を大きくしてしまいます。

油火災に対応した消火器を備えていない場合には、どこの家にもあるシーツやバスタオルを水で濡らして固く絞り、大きく広げて天ぷら鍋をすき間のないように上から覆ってしまいましょう。濡れたシーツやバスタオルで炎と空気を遮断し（窒息させ）て、火を消し止めることができます。



### ここがポイント

- ☒ 消防関係者などの専門家に参加してもらい、指導を受けましょう。
- ☒ この他にも家庭内に活用できるものはないか、考えてみましょう。



## 小さな子供が火事を見見！ どうしたらいいの？

！火事を見つけるのは大人ばかりではありません。子供が第一発見者になる場合も十分考えられます。

子供たちには、火事を見つけたら大声を出して近くにいる大人に通報するように教えましょう。また、小さな火事ならバケツの水でも十分消し止めることができますから、子供たちが参加できる簡単な初期消火訓練を取り入れたり、消火器の扱い方を家族単位で学んでもらったりしながら、消火に関する正しい知識や技術を子供のうちから身につけさせておくようにしましょう。



### ワンポイントアドバイス 消火器は家の中のどこに置けばいいの？

お宅の消火器はどこに置いてありますか。ガスコンロのすぐ脇に置いておけば、いざという時にすぐに使えると思いがちですが、ガスコンロで火が燃え上がってしまうと、恐ろしさが先立って、なかなか火のそばには近寄れません。

消火器は火のそばではなく、人目につく場所、たとえば玄関や廊下の角、台所であればガスコンロから離れた所で、落下・転倒物の下敷きになりにくい場所へ置いておきましょう。

### ここがポイント

- ☒ 家族全員が協力して行いましょう。消防関係者などの専門家に参加してもらい、指導を受けましょう。



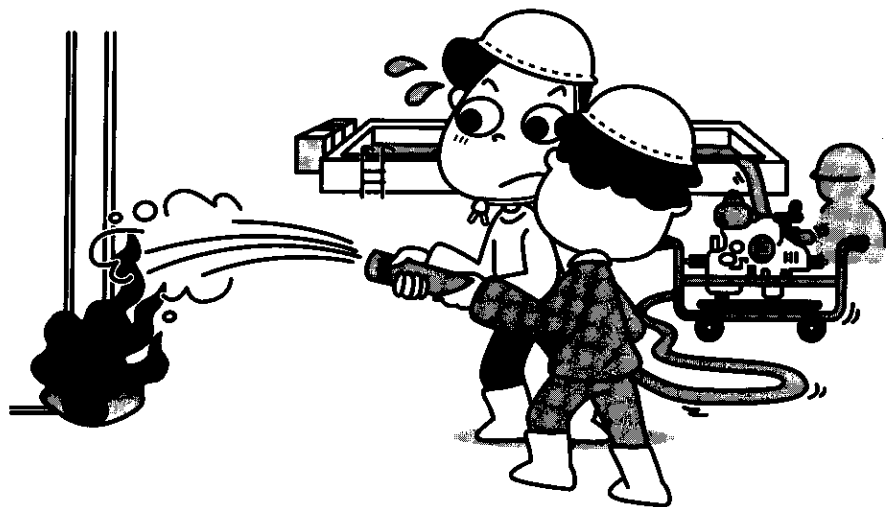


# 近所で火災発生！どうやって消せばいいの？

！近所で火災が発生した場合には、近くの消防署に119番通報をして消火の要請をするとともに、近所の人達に呼びかけて、皆で協力して初期消火に努めましょう。

自主防災組織や町内会には可搬式消防ポンプが配備されていますので、防火水槽、耐震性貯水槽のほか、自然水利（川や池、プールの水）などを使って素早く消火すれば、近所で発生した火災を早い段階で消し止めることができます。

ポンプは機械ですから、上手に使えば役立ちますが、下手な使い方では何にもなりません。日ごろから点検や整備を十分にすることが必要です。月に1度はエンジンをかけ、実際に放水訓練をやっておきましょう。



## ここがポイント

- ④ 消防関係者などの専門家に参加してもらい、指導を受けましょう。
- ④ 水利のある場所で実施しましょう。合わせて、自然水利の状況を確認しましょう。
- ④ 出火の際にすみやかな消火活動が行えるよう、可搬式消防ポンプなどの点検・整備は定期的に行いましょう。

# ワンポイントアドバイス



## 可搬式消防ポンプがうまく使えないときはどうすればいいの？

こんなときは	ここをチェックしてみましょう！
水利の水が浅くて揚水できない。	吸管のストレーナー（蛇籠）が水面に出ていませんか？ ↓ ストレーナーの周りを掘って水深を深くすれば、水を吸い込みます。
ポンプが揚水しない。	真空オイルがなくなっていないですか？ 吸管の接続がしっかりとできていますか？ 吸管接続金具のゴムパッキンが劣化していませんか？ ↓ いざというときには真空オイルの代わりに水（サラダ油でも可）を入れても揚水できます。 ゴムパッキンを裏返して付け替えると揚水に成功する場合もあります。
川の水を揚水できない。	吸管のストレーナーが浮いていませんか？ ↓ 吸管を上流側に向けて（川の流れに逆らうように）投入したり、ストレーナーに重りを付けてみましょう。 人手が足りているときには手で押さえましょう。
泥水を消火に使った。	泥水に含まれている泥や小砂利はポンプを痛めます。 コモやゴザで吸管のストレーナーに覆いをかけて、泥や小砂利を吸い込まないようにしましょう。
海水を消火に使った。	塩水は錆びの原因になります。 消火作業が済んだ後、直ぐに真水でポンプを洗浄して塩水を洗い流しましょう。
道のない所で火事が発生した。	可搬式消防ポンプは取り外すことができます。 台車から降ろし、ポンプに取り付けられたハンドルを出して運搬しましょう。 降ろす場所が斜面の場合には、ロープなどで付近の固定物に固定します。
ポンプの音が急に大きくなった。	急な圧力上昇や、急な圧力低下が考えられます。 消防ホースが破裂していないか、吸管が空気を吸って揚水不能になっていないか確かめてみましょう。

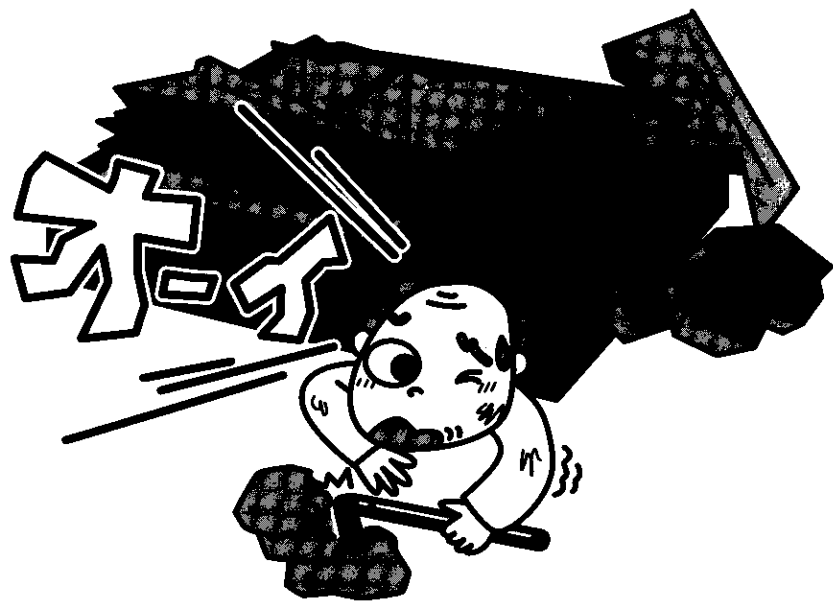


## 家が倒壊して生き埋めに！ どうすればいいの？

❗ 不幸にしてわが家が倒壊し、たんすや柱の下敷きになったり、建物の中に閉じ込められてしまった場合、どうしたらいいでしょうか。

自分の身の回りにある金属類を強く叩いたり、声を出すことができれば「オーイ」「オーイ」と大声で2～3度呼びかけて、外の人に助けを求めます。

しかし、むやみに声を出すと体力を消耗してしまいますので、消耗を防ぐ意味では呼び子笛を吹くことが最も効果的なSOSコールです。



### ここがポイント

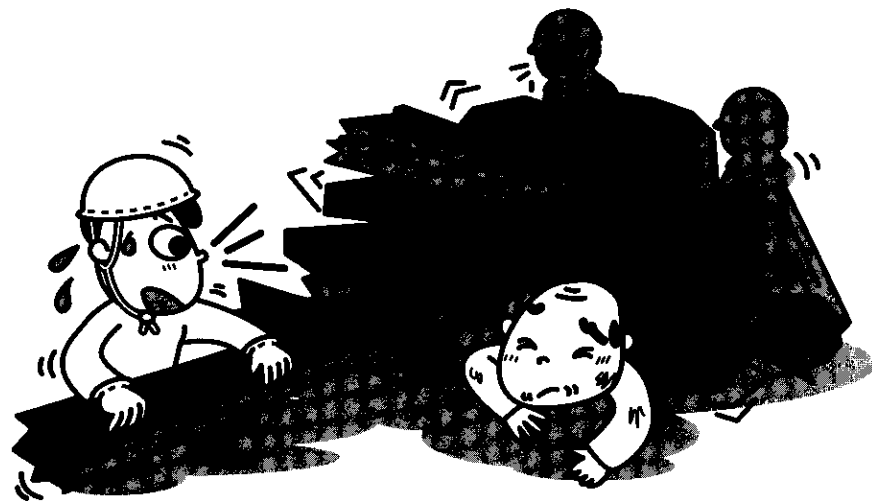
- ☞ 消防関係者などに参加してもらい、指導を受けましょう。
- ☞ 人材台帳を作成し、救出活動に活用できる資格・技能を持った人の有無を確認しておきましょう。



## 倒壊家屋から生き埋めになっている人を助けるには？

❗ 倒壊した木造家屋の中に生き埋めになっている人を発見したら、近所の人達と協力して助け出しましょう。

まず、生き埋めになっている人に皆で声をかけ、安心感を与えるようにします。太い木材（太さ10cm程度）やボールをテコにして倒壊した壁や柱を持ち上げ、生き埋めになっている人を助け出せる隙間を作ります。自家用車に備え付けられているパンタグラフ型のジャッキを使えば、小人数でも壁や柱を持ち上げて助け出せる隙間を作ることができます。



### ここがポイント

- ☞ 消防関係者などに参加してもらい、指導を受けましょう。
- ☞ 人材台帳を作成し、救出活動に活用できる資格・技能を持った人の有無を確認しておきましょう。また、必要な資機材の点検・整備を定期的に行いましょう。



## ワンポイントアドバイス

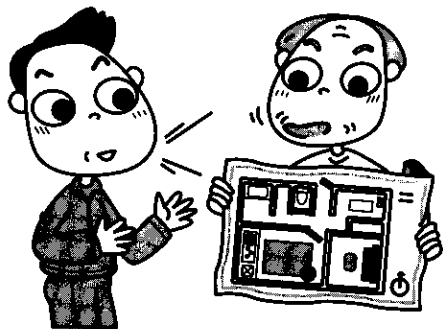


日頃の備えの大切さを分かってもらうにはどうしたらいいの？

### 住まいの耐震診断をしてみましょう。

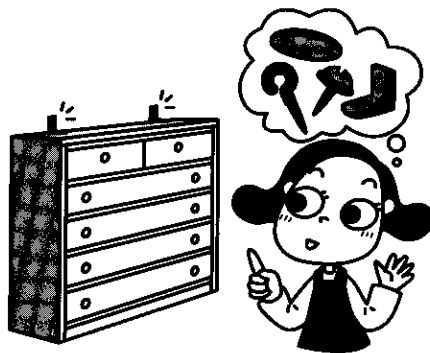
大地震による家屋の倒壊を未然に防ぐためには、耐震補強や家具類の固定などの日頃の家庭内対策が大切です。中でも、自分の家が地震に対してどれくらいの強さがあるのか、あらかじめ調べておくのはとても重要なことです。

木造家屋の場合は、ある程度の耐震強度を簡単な方法で調べることができます。各家の平面図を持ち寄ってもらい、近隣の木造家屋をモデルにして、耐震診断の方法をみんなで学ぶなど、家庭内対策の大切さを分かってもらうような訓練も取り入れてみましょう。



### 家具転倒防止金具の強度を確かめてみましょう。

仮設小屋を設置し、小屋の中に転倒防止金具を施した家具と、何も対策を講じていない家具を設置します。丸太など身近にある道具を使って小屋を揺すり、固定金具の効果を確かめましょう。



## 高層ビルでけが人発生！ どうしたら助け出せるの？



⚠ 地震が発生するとエレベーターはほとんどの場合に使用できなくなります。中高層（3階建以上の建築物）住宅の上層階でけが人が発生しても、消防署のはしご車や救急車がすぐに駆けつけてくれるとは限りません。中高層住宅にお住まいの方や、近くに該当する建物がある自主防災組織においては、いざという時を想定してけが人の搬出訓練をしておきましょう。

けが人の搬出は階段を使って行うこととなりますので、訓練をする際には、担架を使って階段を降りられるかどうか、途中で交代要員が必要になるかどうか、などを確認しておきましょう。



### ここがポイント

① 地域にお住まいの皆さん全員が協力して行いましょう。消防関係者や救急法指導員などに参加してもらい、指導を受けましょう。

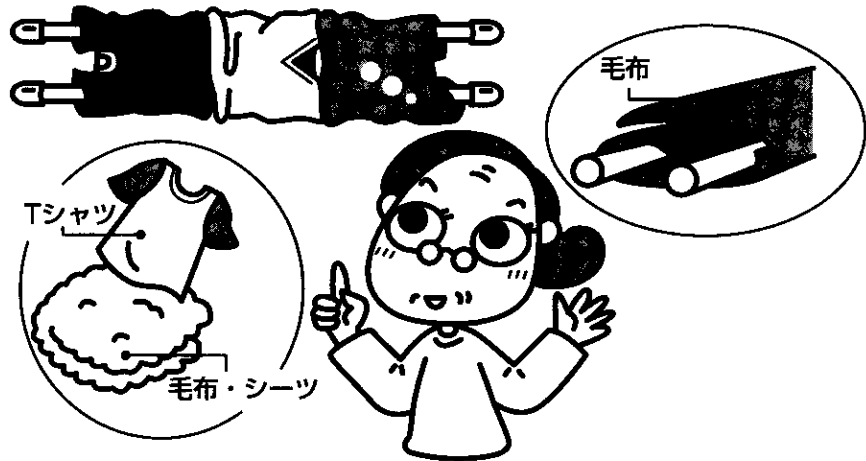
② 担架など搬出に必要なものは必ず備えておきましょう（P.15参照）



## けが人を搬送する手段がない！ 担架の代わりになるものはないの？

❗ けがをして動けなくなっている人を搬送するために、担架を備えておくことが大切ですが、家庭の中にあるものを利用して、けが人を搬送することもできます。

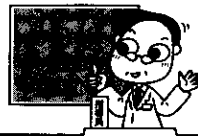
例えば、物干し竿2本に作業着やTシャツ（2～3着）の袖の部分を通したり、毛布を使って応急担架を作ることができます。また、けが人を椅子に座らせて2人で持ち上げて運ぶこともできます。平らな場所を移動するには、毛布やシーツを下に敷いて引っ張れば、1人でけが人を移動することができますし、背負ったり横抱きにしても運ぶことができます。



### ワンポイントアドバイス 救急・搬送、応急手当を学ぶ方法は？

消防署では定期的に心肺蘇生法の講習会を開催しており、知識・技術を習得すると普通救命講習修了証を交付してくれます。また、講師の派遣にも応じてくれます。

日本赤十字社では赤十字救急法指導員等を会合やサークルに講師として派遣してくれます。



### ここがポイント

- ⑧ 各家庭でも、各地域で行われる各種会合の際にも実践できます。
- ⑨ この他にも家庭内に活用できるものはないか、考えてみましょう。



## 暗闇で状況がわからない！照明 の代わりになるものはないの？

❗ 暗闇での救出活動は困難を極めます。ご家庭で発電機を備えていれば、投光機や電灯をつけて照らし出すことができます。懐中電灯や強力ライトも照明の代わりになりますが、広い範囲を照らし出すには車のヘッドライトが役に立ちます。

車数台のヘッドライトで照らし出した場合の明るさなどを確かめておけば、いざという時に役立ちます。



### ここがポイント

- ⑧ 地域にお住まいの皆さん全員に参加・協力してもらいましょう。
- ⑨ 夜間に行います。一般の方々に迷惑をかけないように注意しましょう。
- ⑩ 立地条件を考慮して設定しましょう。
- ⑪ 夜間防災訓練を計画し、その中に取り入れると効果的です。



## 子どもやお年寄りを安全に避難させるにはどうしたらいいの？

❗ いざ災害が起こった時、「子供達は勝手に走り回ってしまう」「体の不自由なお年寄りは思うように動けない」などの事態が考えられます。そんな時には、「ヒモを使った避難方法」が効果的。子供達の胸にヒモを巻き付け、後ろからでも引っ張れるようにします。この方法は、「たくさんの子供を1度に誘導できる」「子供たちの手が自由になる」など安全、確実です。

お年寄りの場合も、背中から持ち上げるようにヒモを引っ張ってあげれば、足の不自由な方、体力のない方なども、素早く避難させることができます。衣服を引っ張ったりすると、脱げたり破けたりする場合がありますので、やめましょう。



### ここがポイント

- ① 各家庭でも実践できます。
- ② 救出・救助訓練にも応用できますから、地域の実情、訓練の規模に応じて、設定を工夫しましょう。
- ③ 木綿布などでヒモを作り、用意しておきましょう。



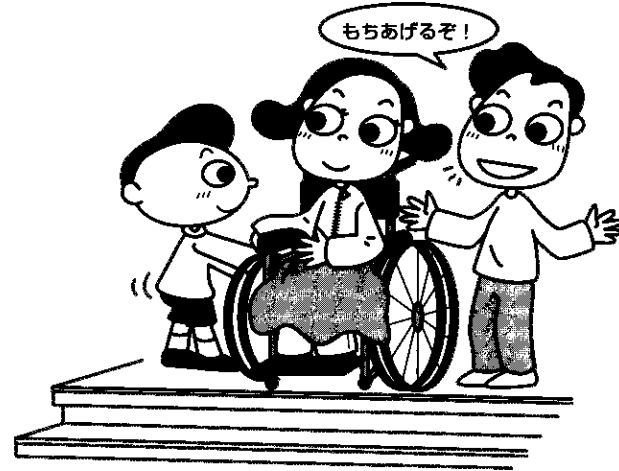
## 災害弱者の皆さんにはどのような訓練が必要なの？

❗ 大地震が発生した際、障害者の皆さんの中には避難場所まで避難できないと感じている人が多いようです。日常生活においても移動に多かれ少なかれ不自由が伴う障害者の皆さんにとって、災害時の移動には計り知れない困難が伴うものと推測されます。近隣の協力体制を充実させ、何よりも「避難できない」といった不安感を解消することが大切です。

ところで、災害弱者の皆さんが望んでいる訓練とはどのようなものでしょうか。

あるアンケート調査によれば、視覚に障害のある皆さんの中には、避難場所までの経路を歩いて確認する訓練に参加したいと思っている人が多いといった結果がでています。特に避難場所を確認したことのない人たちの中には、避難場所がどこにあるのかさえ知らない、という回答もみられたようです。

各地域で、健常者を交えながら避難経路を実際に歩き、詳しい周囲の状況や道路状況を伝えてもらったり危険箇所を発見することが、災害弱者の皆さんにとって第一に必要なのではないのでしょうか。



### ここがポイント

- ① 地域にお住まいの皆さん全員に参加・協力してもらいましょう。社会福祉協議会などにも参加・協力を依頼しましょう。
- ② 安全に避難するためには、どの程度の時間が必要なのか確認しましょう。
- ③ 要介護者台帳の整備を進めるとともに、日頃から連絡を取り合って交流を深め、お互いの信頼関係を築いておくことが大切です。

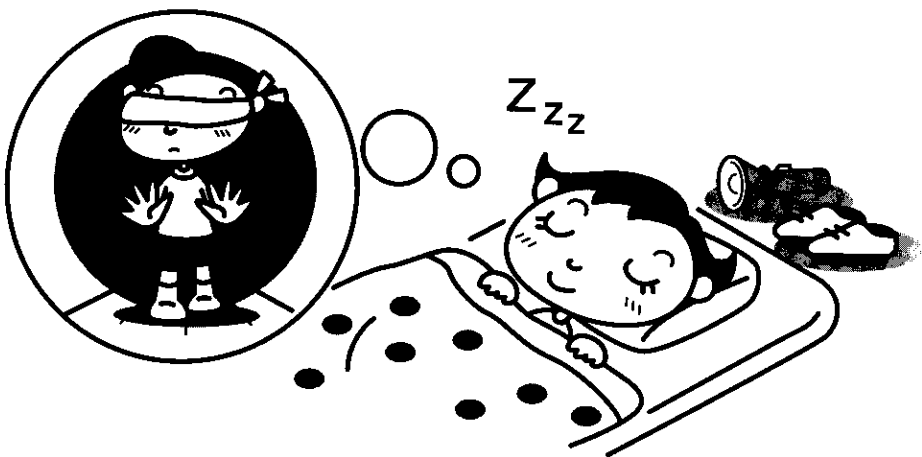


# 真夜中に地震が起こったら どうなるの？

！真夜中に突然大きな地震が発生したらどうなるでしょうか。真暗闇の室内で、どこがどうなっているか全くわからない中を素足で行動することは大変危険です。家具や電化製品が倒れているかもしれませんし、割れたガラスが床に散乱しているかもしれません。

そこで最低限、寝ている頭の上に家具や本棚が倒れてこないよう配置を考えたり、転倒防止金具でしっかり固定しておくほか、枕元には懐中電灯や底がしっかりしている履き物を準備しておくことをお勧めします。

機会があれば、暗闇の中でどれくらい行動することができるか確かめておきましょう。



## ここがポイント

- ① 家族全員が協力して行いましょう。
- ② 一定の時間内にどの程度の行動ができるのか確認してみましょう。
- ③ 暗くした家の中では慌てず、落ち着いて行動し、ケガなどには十分注意しましょう。
- ④ 日頃の家庭内対策を見直して、必要な備えをしておきましょう。

# ワンポイントアドバイス



## 災害弱者の皆さんの避難ってどのくらい大変なの？

目や耳が不自由な人や自力歩行が困難な人の避難は、その人と同じ境遇になってみなければ理解できないものです。訓練のときに、避難の難しさ、苦労を体験してみましょう。

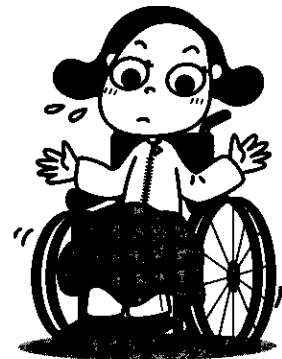
### アイマスクを使った避難訓練

二人一組で、一人がアイマスクを付け、もう一人が手を引いて避難場所まで歩行してみましょう。避難場所に着いたら、役割を交替して元の場所まで戻って来ます。自分の体験によって、目の不自由な人の介助方法を理解することができます。



### 車イスに乗って避難訓練

市町村の社会福祉協議会などから車イスを借用して、実際に車イスに乗って避難地まで移動してみましょう。歩いて避難する場合と比べてどれくらいの時間がかかるのか、路上や歩道の状態でどんなところが移動しにくいのか具体的に体験してみましょう。自分の体験によって、車イスの人の避難を手助けするときに役に立ちます。



# ワンポイントアドバイス



## 災害発生時の家族の行動計画を作りたい! どうやって作るの?

家族皆が一緒にいるときに地震が発生するとは限りません。家族がバラバラに行動していることを想定して、家族の安否を確認できるよう家族の行動計画を作っておきましょう。

災害時にはどこに集まってどこに避難するのか、集合場所に行けない時にはどこに連絡すれば情報が得られるのか、家族全員で話し合っておきましょう。また、遠くの親戚や知人など家族の連絡が取れる場所をあらかじめ決めておくといでしょう。

- 家族の避難先や連絡方法が決まったら、紙に書いて掲示しておくなど、家族みんながいつでも確認できるようにしておきましょう。また、携帯が可能な「命のパスポート」にも記入しておきましょう。

家族の集合場所・避難先		家族の連絡方法	
集合場所		太郎	〇〇〇〇〇〇
名称 自宅		一部	〇〇〇〇〇〇
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
名称 実家			
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
避難先		緊急連絡方法	
名称 △△小学校		三部	〇〇〇〇〇〇
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
名称 △△高校			
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			

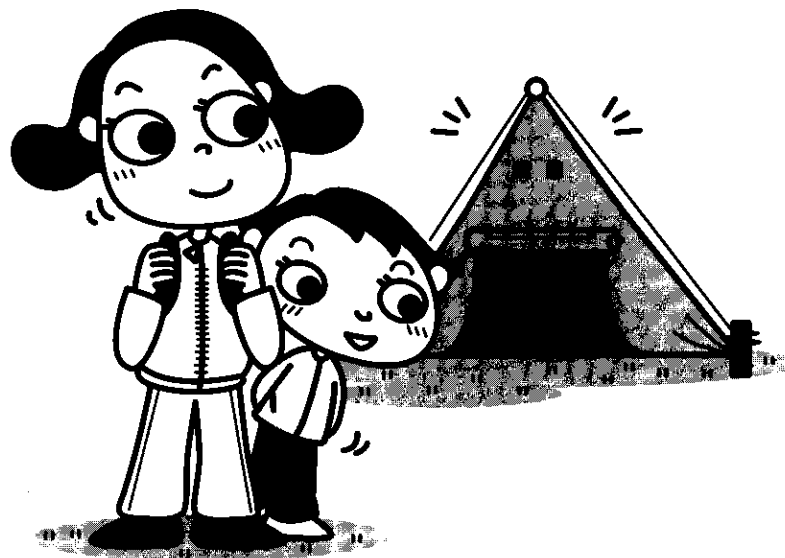


# 家族で避難生活を体験してみたい! どうすればいいの?



⚠ 非常持出品等、日ごろから準備してある物を実際に持ち寄って、避難所に集合し、宿泊をしてみます。各家庭の庭先や危険のない空地等でテントを張り、各家庭単位、または近隣世帯が集まって避難生活を体験する方法も考えられます。

- 訓練の際には、各家庭のガスの元栓は締め、電気のブレーカーも切っておきましょう。
- 非常用食料でどのような食事ができるのか、非常持出品として何を準備しておけばいいのか、等を確かめてみましょう。



## ここがポイント

- Ⓚ 家族全員で体験してみましょう。
- Ⓚ キャンプなど、宿泊を伴う行事に合わせて体験してみるのもいいでしょう。
- Ⓚ 日頃の家庭内対策を見直して、必要な備えをしておきましょう。



# ワンポイントアドバイス



## 災害発生時の家族の行動計画を作りたい! どうやって作るの?

家族皆が一緒にいるときに地震が発生するとは限りません。家族がバラバラに行動していることを想定して、家族の安否を確認できるよう家族の行動計画を作っておきましょう。

災害時にはどこに集まってどこに避難するのか、集合場所に行けない時にはどこに連絡すれば情報が得られるのか、家族全員で話し合っておきましょう。また、遠くの親戚や知人など家族の連絡が取れる場所をあらかじめ決めておくといでしょう。

- 家族の避難先や連絡方法が決まったら、紙に書いて掲示しておくなど、家族みんながいつでも確認できるようにしておきましょう。また、携帯が可能な「命のパスポート」にも記入しておきましょう。

家族の集合場所・避難先		家族の連絡方法	
集合場所		太郎	〇〇〇〇〇〇
名称 自宅		一部	〇〇〇〇〇〇
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
名称 実家			
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
避難先		緊急連絡方法	
名称 △△小学校		三部	〇〇〇〇〇〇
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			
名称 △△高校			
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			

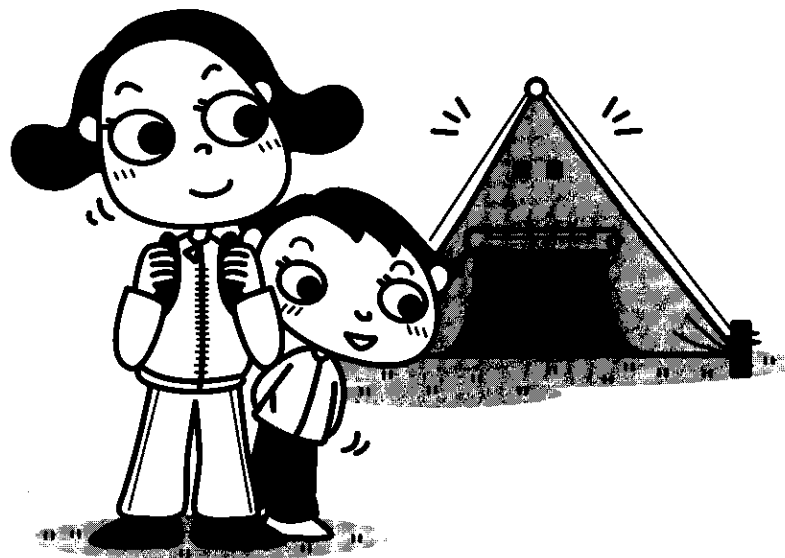


# 家族で避難生活を体験してみたい! どうすればいいの?



⚠ 非常持出品等、日ごろから準備してある物を実際に持ち寄って、避難所に集合し、宿泊をしてみます。各家庭の庭先や危険のない空地等でテントを張り、各家庭単位、または近隣世帯が集まって避難生活を体験する方法も考えられます。

- 訓練の際には、各家庭のガスの元栓は締め、電気のブレーカーも切っておきましょう。
- 非常用食料でどのような食事ができるのか、非常持出品として何を準備しておけばいいのか、等を確かめてみましょう。



## ここがポイント

- Ⓚ 家族全員で体験してみましょう。
- Ⓚ キャンプなど、宿泊を伴う行事に合わせて体験してみるのもいいでしょう。
- Ⓚ 日頃の家庭内対策を見直して、必要な備えをしておきましょう。



## 非常持出品ってどんなものを用意すればいいの？

❗ 非常持出品といっても、何を準備したらいいの？…そんな声をよく耳にします。

通常は懐中電灯、ラジオ、ヘルメット、救急薬品、飲料水、食料、寝袋等々ですが、その他にも家族構成によっては、どうしても必要なものがありそうです。

例えば、赤ちゃんのいる家庭はどうでしょうか。妊婦さんがいたら、お年寄りがいたらどうでしょうか。こうして考えていくと、それぞれの家庭の状況に応じた、家族一人ひとりの必需持出品リストができあがります。家族全員分の持出品袋をそれぞれ用意して、家族に必要と思うものを入れておきましょう。準備したものは点検カードなどを作って記入しておき、例えば月に一回、できれば家族全員で中身を点検したり、確認し合ったりしてみましょう。

### 必需品の例

赤ちゃんには、ミルク、哺乳ビン、離乳食、オムツ、おぶいヒモ、スプーンなど  
妊婦さんには、脱脂綿、ガーゼ、サラシ、清浄綿、新生児用品、母子手帳など  
お年寄りには、めがね、常備薬、入れ歯 など



### ここがポイント

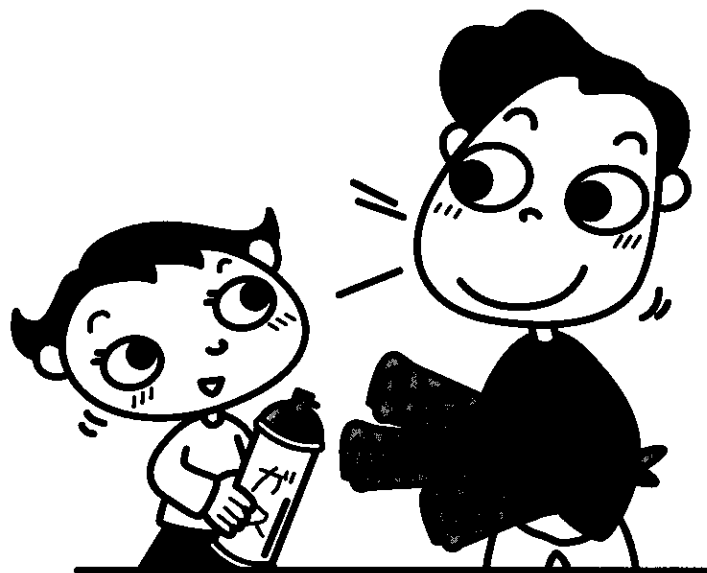
- ① 家族全員が協力して行いましょう。
- ② 家族全員分の非常持出品袋を用意して、予め分類しておくとう便利ですよ。



## ガスが使えない！ どうしたらいいの？

❗ 大きな地震が発生するとほとんどの場合ガスは使えなくなります。都市ガスの場合は、すべてのガス管に亀裂がないことが確認されるまではガスの供給がストップします。プロパンガスの場合でもガスボンベからガスコンロまでの間でガス漏れがないか確認できないうちはガスを使うことはできません。

ガスが使えるようになるまでの間は、屋外での煮炊きに頼らざるを得ませんが、そこで問題になるのが燃料です。倒壊した木造家屋の廃材を利用することも考えられますが、古新聞で作った緊急用の薪（P.25参照）を準備しておいたり、カセットコンロ用のボンベを余分に購入しておくなどの備えをしておきましょう。



### ここがポイント

- ① 家族全員が協力して行いましょう。
- ② 昼食時間を含めて設定してみましょう。
- ③ 日頃から、家庭内にあるものが活用できないか考えておきましょう。

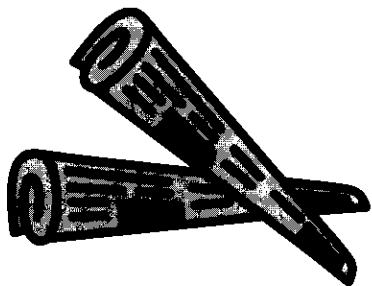
## ワンポイントアドバイス



避難生活に役立つ工夫ってどんなものがあるの？  
(その1)

### 古新聞でつくる緊急用の薪

- 1.古新聞を1日分ずつ2つ折りにして、1～2時間水に浸しておきます。
- 2.ぬらした新聞を端から固く巻いていきます。
- 3.軽く絞ってから軒下などに立て掛け、乾燥させます。  
十分に乾燥すれば出来上がり。適当な本数分をまとめて、湿らせないように保管しておきましょう。



### 火を使わないで調理できる「簡単コンロ」

まず、ダンボール箱にまるめた新聞紙をぎっしり詰めて、なべ型をつけます。箱の上端から4cmくらい下まで詰めたら、包装紙が布で化粧張りをします。箱の大きさに合わせて保温用に布団をかければ出来上がり。ガスや火口が十分でないとき、一度沸騰させたなべをこの中に入れておくだけで、ある程度の調理ができます。  
例えば、芋をゆでる場合は15分程度、おかゆを作る(米1カップ 水2.5カップ)場合は40分程度で出来上がります。ぜひ、お試しください。



## 乾パンをお年寄りや子供にも食べやすくするには？



⚠ 非常食というと、まず思い浮かぶのが乾パンです。しかし、乾パンは固いので、お年寄りや乳幼児向きとはいえません。しかし、例えば牛乳をかければ柔らかくなり、たんぱく質やビタミン、カルシウム等も加わるため、栄養価もぐんとアップします。先に乾パンを細かく砕いておけば、一層効果的です。

牛乳はパック入りのものでかまいませんが、常に非常用持出袋の中に入れておくわけにはいきません。少量の水がある場合は、スキムミルクなどを水に溶かして代用しましょう。



### ここがポイント

- ☞ 家族皆で試食してみましょう。
- ☞ どの程度の時間で調理できるのか確認してみましょう。
- ☞ 非常用食料を活用して「わが家の非常食・保存食」を作ってみましょう。(P.27参照)

# ワンポイントアドバイス

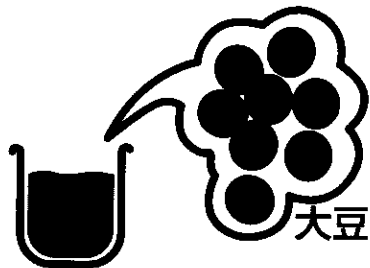


## 避難生活に役立つ工夫ってどんなものがあるの？ (その2)

### すぐできる非常食「しょうゆ豆」

準備するもの 大豆 2カップ しょうゆ 1/2カップ コンロ 中華なべ(フライパン)

大豆を炒って、しょうゆにつけるだけ。短時間で即席非常食ができあがります。味の濃淡を加減すれば、おやつにも、つまみにもなります。常備食品として炒り豆を多めに作っておきましょう。味噌や砂糖でからめたり、甘辛く煮たり、いろいろな応用ができます。月1回、豆を炒る日を決めて、常時使う習慣をつけるといいでしょう。

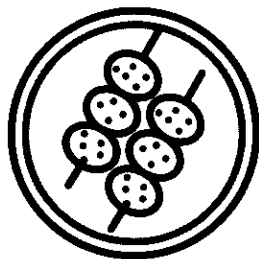


### すぐできる非常食「ごま団子」

準備するもの 小麦粉 300g ごま 50g 砂糖 20g コンロ なべ ボール

ごまは炒って、大きめの袋が布巾に包み、たたきます。ボールに小麦粉、ごま、砂糖を入れて耳たぶくらいの硬さに練って団子状に丸めます。なべに熱湯を沸かし、1個ずつ入れ、浮き上がってきたら取り出します。

そのままでも食べられますが、好んで黄粉や蜂蜜、しょうゆをつけると、一層美味しくなります。  
●常備食品と乾物類はまとめて保管し、常時使用しながら、順次更新していきましょう。いざというとき、すぐに持ちだせるところに保管しておきましょう。



# 水道が断水している！ どうしたらいいの？



！ 災害が発生した場合、水道施設の破損などによって、しばらくの間飲料水の確保ができないことが予想されます。各家庭においては、1人1日3リットルの飲料水を最低3日分は用意しておく必要があります。

しかし、災害による容器の破損、避難生活の長期化、ライフライン復旧の遅れなど、さまざまな要因によって飲料水が不足したり、場合によっては飲料水以外の用途として蓄えていた水を飲料水として使わなければならない事態も考えられます。そんなとき、簡単な浄水装置の作り方を知っていると便利です。

### 簡単な浄水装置の作り方

大型のポリ容器などを用意します。水の出口を作り、たとえば図に示したような砂、消し炭などの層を作っていけば出来上がりです。ろ過した水は煮沸して使いましょう。



### ワンポイントアドバイス 飲料水を確保する方法は？

飲料水の確保には、水洗トイレのタンクの水も選択肢のひとつです。水洗トイレのタンクには常時約9リットルの水が入っています。ホコリ等が沈殿していることが考えられるので静かに汲み出し、ポリ容器などに移し換えて使いましょう。沸騰させて使えばさらに安心です。

体を拭いたり、清掃や洗濯に使う水であれば、近くにきれいな川や池があればその水を使ってみましょう。利用する前に沸騰させればさらに安心です。自宅や近所に井戸水があればその水も有効に利用したいものです。

### ここがポイント

- ① 各家庭でも実践できます。
- ② 水利のある場所で行いましょう。
- ③ 浄水に必要なもの(砂、消し炭など)は予め用意しておきましょう。



## トイレが使えない！ どうしたらいいの？

❗ 水洗トイレを使用している場合には、トイレ自体が壊れずに残って使用可能でも、下水道管や下水道処理施設が壊れている場合もありますので、必ず市町村役場の下水道課に問い合わせしてから使用しましょう。

水洗トイレを使うことができて、停電で揚水ポンプが動かないと、中高層住宅などでは汚物を流す水が出てこないことがあります。汚物を流す水は近くの川や池などの水で十分ですので、ポリタンクなどを使って汲んで来ましょう。

トイレを使うことができない場合には、自主防災組織や市町村が備蓄する災害用の組立式トイレを使うことになります。いざという時に戸惑わないよう、訓練などでトイレの組立て方を学習しておきましょう。



### ここがポイント

- ㊦ 各家庭でも実践できます。
- ㊧ 組立式トイレの使用方法はもちろん、組立方法や組立に必要な用具なども、必ず確認しておきましょう。

## 大地震が起きたとき、私たちの 地域ではどこが危険なの？

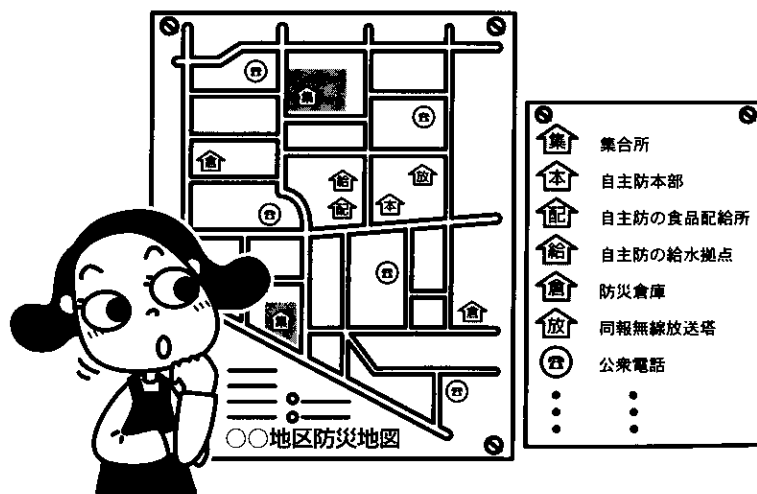


❗ 地域の皆さんが安全に気をつけて生活し、万が一災害が発生した場合お互いが協力して防災活動に取り組むためには、日頃から地域内に潜んでいる危険性について確認し合い、共通理解をしておくことが必要です。

地域内の防災対策の様子や災害の危険性を、住民の皆さんに協力し合って確かめてもらう方法のひとつとして、「自主防災マップ」作りを取り入れて見ましょう。

- 自分達の地域を含んだ地図（市販の住宅地図で十分）を用意します。
- 崩れやすい崖のような被害を受けやすい場所、危険物の所在地、防災設備の位置、避難場所などを皆で相談しながら確認し、地図上に示していきましょう。
- 出来上がった地図は、地域内の全世帯に配布するといいでしょ。

自分が住んでいる地域をいろいろな視点から眺めてみると、新しい発見が必ずあると思います。このような取り組みを通して地域の様子を見直し、地域のつながりを一層深めましょう。



### ここがポイント

- ㊦ 学校行事や地域の催事などに取り入れることも考えられます。(P.31参照)
- ㊧ 訓練の規模によりませんが、半日程度は必要です。



## トイレが使えない！ どうしたらいいの？

❗ 水洗トイレを使用している場合には、トイレ自体が壊れずに残って使用可能でも、下水道管や下水道処理施設が壊れている場合もありますので、必ず市町村役場の下水道課に問い合わせしてから使用しましょう。

水洗トイレを使うことができて、停電で揚水ポンプが動かないと、中高層住宅などでは汚物を流す水が出てこないことがあります。汚物を流す水は近くの川や池などの水で十分ですので、ポリタンクなどを使って汲んで来ましょう。

トイレを使うことができない場合には、自主防災組織や市町村が備蓄する災害用の組立式トイレを使うことになります。いざという時に戸惑わないよう、訓練などでトイレの組立て方を学習しておきましょう。



### ここがポイント

- ㊦ 各家庭でも実践できます。
- ㊧ 組立式トイレの使用方法はもちろん、組立方法や組立に必要な用具なども、必ず確認しておきましょう。

## 大地震が起きたとき、私たちの 地域ではどこが危険なの？

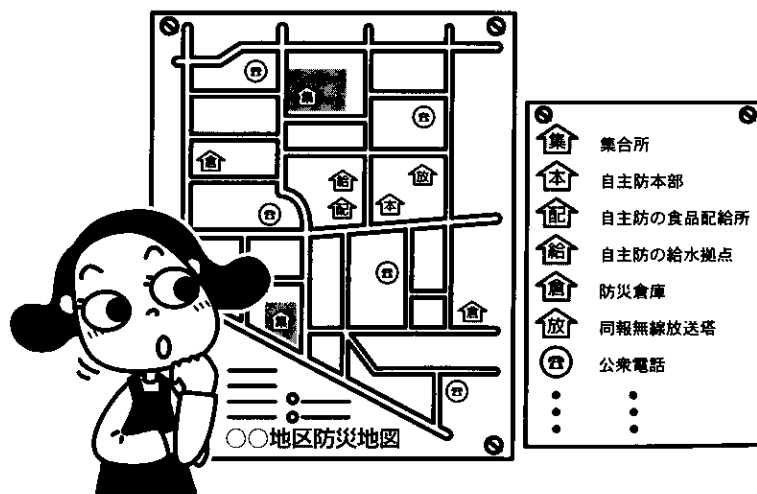


❗ 地域の皆さんが安全に気をつけて生活し、万が一災害が発生した場合にお互いが協力して防災活動に取り組むためには、日頃から地域内に潜んでいる危険性について確認し合い、共通理解をしておくことが必要です。

地域内の防災対策の様子や災害の危険性を、住民の皆さんに協力し合って確かめてもらう方法のひとつとして、「自主防災マップ」作りを取り入れて見ましょう。

- 自分達の地域を含んだ地図（市販の住宅地図で十分）を用意します。
- 崩れやすい崖のような被害を受けやすい場所、危険物の所在地、防災設備の位置、避難場所などを皆で相談しながら確認し、地図上に示していきましょう。
- 出来上がった地図は、地域内の全世帯に配布するといいでしょ。

自分が住んでいる地域をいろいろな視点から眺めてみると、新しい発見が必ずあると思います。このような取り組みを通して地域の様子を見直し、地域のつながりを一層深めましょう。



### ここがポイント

- ㊦ 学校行事や地域の催事などに取り入れることも考えられます。(P.31参照)
- ㊧ 訓練の規模によりませんが、半日程度は必要です。

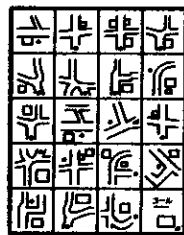


# 防災知識を楽しく学べる防災体験 ウォークラリーってどんなもの？

❗ 災害が発生したとき、大人は子供達を守ってあげなくてはなりません。でもそれは、「子供達に防災の知識などは必要ない。」ということではありません。子供の頃から、正しい知識や技術を身につけておくことはとても大切です。子供達が、楽しみながら防災の知識や技術を身につけていく・・・そんな欲張りな願いをかなえてくれるもののひとつが、防災体験ウォークラリーです。家族の皆さんも、子供達と一緒に自分の住んでいる地域を歩きながら、危険箇所やいろいろな防災設備を確認したり、日ごろの訓練の成果を確かめたりしてみましょう。意外な発見があるかもしれません。

方法は、一般のウォークラリーと同じで、設定されたコースを、交差点のみを記入した「コマ地図」を頼りに歩き、途中のチェックポイント等で与えられる課題を解決しながらゴールを目指します。実施の際には、次のようなことに留意しましょう。

- ウォークラリーでは、  
どこでも簡単に実施できる  
ルールが簡単で誰でもすぐ理解できる  
誰でも気軽に参加できる  
が基本です。
- コースはあまり広域とならないように。避難地をゴールとするなどの工夫をしましょう。
- 課題としては、地域や各自主防災組織の実情に見合った、適切なものを選びましょう。  
(例) これまでに行ってきた基本的な訓練の習熟度を確かめる課題  
バケツや消火器による初期消火  
三角巾などを用いた応急手当  
負傷者の救出  
ロープの結び方  
地図を用いて危険箇所や防災施設を確認する課題、または、地図に危険箇所や防災施設を書き入れて地域の防災地図をつくる課題(→P.30参照)  
危険箇所    ブロック塀、自動販売機、石燈籠、電柱 など  
防災施設    避難地、消防団詰所、防災倉庫、消火栓 など



コマ地図



- 時間の設定や順位の決定については、ウォークラリーの目的、参加者や地域の実情に応じ、適宜定めてください。
- ウォークラリーが円滑に実施できるよう、関係機関の協力を得るようにしましょう。また、自然教室のような学校行事、地区別体育大会のような催事に併せて行うことも考えてみましょう。
- 先にゴールしたチームを対象にした訓練を用意しておく、時間が有効に使えます。
- すべてのチームがゴールしたら、課題の解答を示したり、利用した資機材の使用方法を再確認する講習等を行ったりすると効果的です。

## ワンポイントアドバイス 食べられる野草や薬草ってどんなものがあるの？

昔の人達は、自然の恵みをそのまま食す知恵を持っていました。それに対して、現代人はどうでしょうか。いざとなれば、スーパーやコンビニに行けばなんとかなる、そう思っている人はいませんか？

災害が発生したとき、スーパーやコンビニを頼りにはできないかもしれません。やはり日ごろの備えが大切です。でも、乾パンや缶詰などは用意できても、緑食品などはどうしても不足してしまいます。

そこで、先人の知恵を拝借です。身近な雑草の中には、栄養価が高いものや、薬として効果のあるものが意外にたくさんあるものです。よもぎ、れんげ、スギナ、タンポポ、ドクダミ、クローバー、露草・・・etc、これらの草花を茹でてアク抜きすれば、お浸しにも、炒め物にも使えます。

ハイキングや散策を気軽に楽しみながら植物図鑑などを片手に、食べられる野草や薬草を探してみましょう。



## ここがポイント

- ㊦ できるだけ多くの皆さんに参加してもらいましょう。
- ㊧ 内容によりますが、半日～1日かかります。
- ㊨ 参加対象や地域の実情に応じた設定を工夫しましょう。
- ㊩ 実行委員会などを組織して、計画的に取り組みましょう。







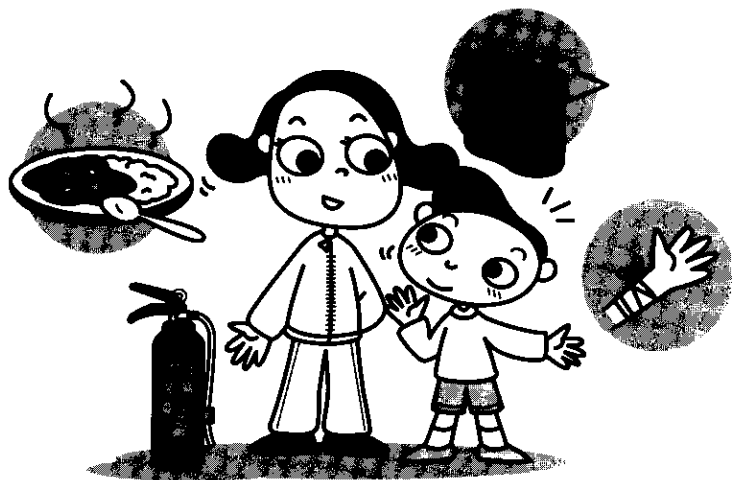
## 子供が参加したくなる防災訓練。 どう工夫したらいいの？

！最近子供の数も減ってきたし、訓練も大人が中心なので、なかなか子供達が集まらなくて…。そんな声をよく耳にします。

ゲームや飯盒炊飯による食事会などを取り入れ、家族みんなが気楽に参加できる防災訓練を計画してみることも時には必要です。

お米を入れた飯盒を持って訓練へ参加してもらいます。

- ①飯盒を使った炊飯の準備をします。お米のとき方や水加減は皆で相談して工夫してみましょう。
- ②オイルパンを使った消火訓練、可搬ポンプを使った消火訓練、消火栓を使った消火訓練などを皆で協力して行います。
- ③ここで本格的な訓練は一休み。みんなが参加できるようなゲームで、楽しみながら防災の知識を学びましょう。(P.34参照)
- ④子供達をモデルにした止血法、骨折の応急処置法などを勉強します。
- ⑤訓練の最後は参加者全員で、飯盒を使った炊飯とカレー作りをしましょう。美味しいカレーライスで訓練の反省会をすれば、きっと話も弾んで、近隣の皆さんとの親睦が一層深まること間違いなし、です。



### ここがポイント

- ㊦できるだけ多くの皆さんに参加してもらいましょう。
- ㊧半日程度は必要です。
- ㊨参加対象や地域の実情に応じて、内容を工夫しましょう。多くの参加が得られるよう、計画的に取り組みましょう。

## ワンポイントアドバイス



### 訓練の合間にどんな防災体験ゲームを行ったらいいの？

ちょっとした工夫で、難しそうな訓練が楽しいゲームに早変わり。次の例を参考に、だれでも参加できて楽しみながら防災対策を学ぶことのできるひとときを工夫してみましょう。

#### 「むすんで、ひらいて」

親子2人でペアを作り、二人三脚リレーを行います。ただし、事前に足を縛って順番をまつものではありません。足を縛るヒモなどをバトン代わりに使って、ヒモやロープの縛り方や解き方を体験してもらいましょう。

まず、バトンとなるヒモを受け取ったら、2人の脚を縛ってスタートします。指定のコースを回ってきたら、縛ってあるヒモをすばやく解いて、次のペアに渡します。

バトンとして、どのようなヒモやロープを使うのが工夫しましょう。何種類かバトンを用意して、コースの途中で交換すると楽しいかもしれません。



#### 「サバイバルゲーム」

名前は仰々しいですが、誰でも参加できる障害物競走です。ただし、野草に関する知識や経験が必要ですから、おじいさんやおばあさんに、子供達のペアになってもらうとよいかもしれません。

まず、野草の名前だけを記入したカードを用意して、ひとつのコーナーに置きます。次のコーナーには、本物の野草(イラストでもいいし、野草の特徴や調理方法などを書いたカードでもOK)を置きます。スタートしたら、最初のコーナーで名前を書いたカードを1枚選びます。次のコーナーでその名前の野草を選び、ゴールします。例えば、大人が最初のカードを選び、途中でそのカードを受け取った子供が次のカードを選ぶというように、競技方法を工夫してみましょう。



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing on the left page.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing on the right page.

