

東京から防災

わたしの「いつも」が、
いのちを救う。

Be Ready
Every Day.



2

わたしの「いつも」が、
いのちを救う。

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

キャラクター紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

巻頭特集

いますぐできる！15のこと・・・・・・・・・・・・・10

第1章

はじめよう、たすかる暮らし方

出かけるときの防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

寝るときにできる防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26

片付けでできる防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

買い物でできる防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44

トイレでできる防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50

食事でできる防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56

体調管理でできる防災	60
コミュニケーションでできる防災	66
都の取組／消防団に入ってみよう	72
子供と備える防災	74
都の取組／	
乳児用液体ミルクを知っておこう	80
お風呂でできる防災	84
非常袋を備える	86
住まいの防災	90
都の取組／防災に強いまちづくり	92

第2章

覚えておこう、発災時の基礎知識

発災時の行動	96
発災直後の行動	102
帰宅困難になったら	106
安否確認の方法	108
情報の収集と発信	110
そのほかの災害時の行動	112
武力攻撃時の行動	118
救出・救護	120

第3章

想定しよう、被災後の暮らし方

被災後どこで暮らすか	122
在宅避難での片付け	126
在宅避難での食事と料理	130
在宅避難での防犯	134
避難所での暮らし方	136
避難所での配慮	140
避難所での体調管理	142
避難所での防犯	146
避難所での子育て	150
避難所でのペットとの過ごし方	154
生活再建に向けて	158

キャラクター紹介

生まれも育ちも東京。
現在は実家を出て、
猫と幸せなふたり暮らし。
優しい彼氏と交際中。
今日の暮らしに夢中で、
災害への備えはゼロ。



わたし 26 歳



お母さん 62 歳

子供たちが巣立った家で、
教員を退職した
夫と暮らす。
元保育士で世話好き。
もしものときを考えて、
娘たちのことを
気にかけている。



お姉ちゃん 33 歳

4 歳の女の子のママ。
日頃から防災を
意識していたが
母になって
持ち前の心配症に
拍車がかかり、
不安は多い。

第2章

覚えておこう、

発災時の

基礎知識

地震が起きたとき、

何よりも最優先すべきことは

自分のいのちを守ることです。

発災時に落ちついて行動するための

知識をきちんと備えましょう。



発災時の 行動

地震発生時に

いちばん大切な

いのちの守り方。

地震発生時には、パニックになり、とっさに動けないことも。状況を冷静に判断し、「その場に合った身の安全」を確保できるように、地震発生時の行動を覚えておきましょう。



地震からの身の守り方〔基本〕

落ちついて火の始末をする

火を使っているときは、揺れが収まってから、

あわてずに火の確認をします。

出火したときは、落ちついて消火しましょう。炎が天井付近に達する場合や、危険と感ずる場合には速やかに避難しましょう。

まわりにある物で 頭をしつかり守る

自宅の場合、丈夫な机の下に入るなど、危険な物から離れましょう。丈夫な机などがなければ、転倒しないよう姿勢を低くし、クッションや雑誌などで頭を保護します。外出中は、カバンなどで頭を守り、外壁や看板などの落下物から身を守ります。



揺れが収まったら ドアや窓を開けて 避難ルートを確保

いつでも避難できるように揺れが収まったら、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて避難ルートを確保しましょう。



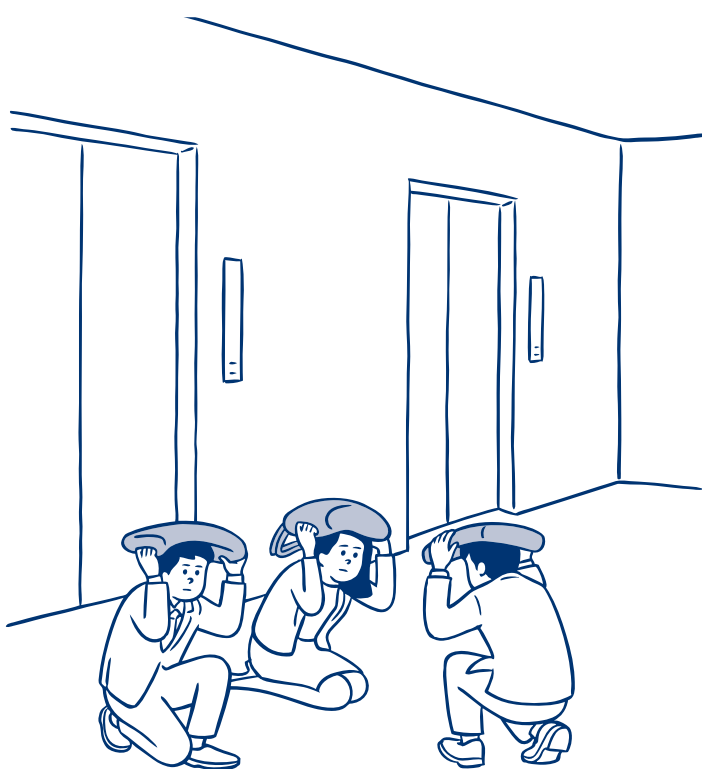
地震からの身の守り方（出かけ先）

（オフィスでは）

窓や機器から離れる

オフィスではキャビネットが倒れたり、コピー機が思いもよらない方向に移動したりします。

また窓が割れてガラスが飛散することもあるので、エレベーターホールなど、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所へ、素早く逃げます。



エレベーター内では

すべての階の ボタンを押す

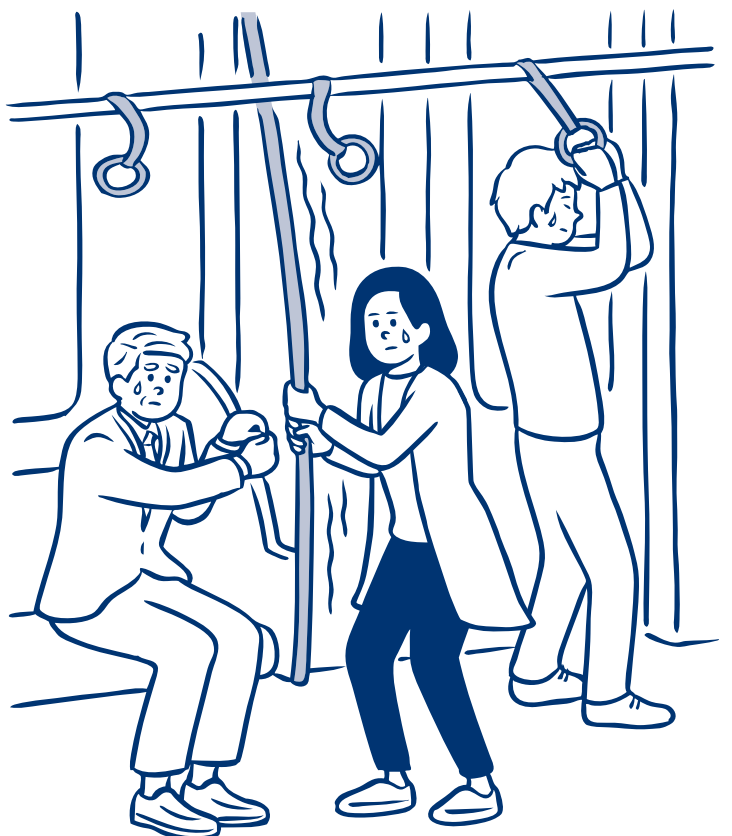
揺れを感じたら、行き先階
のボタンを全部押し、最初
に止まった階で降ります。

もし閉じ込められてしまったら、
インターフォンを押して連絡を。
落ちついて救助を待ちましょう。



（電車では）

落下物に注意して つり革や手すりに つかまる



地震発生時、電車は緊急停車します。落下物に気を付けて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意します。

もし停電になっても、バッテリーによって車内灯が点灯します。あわてて外に飛び出したりせず、落ちついて、車内放送を聞きましょう。

スーパー・コンビニでは

陳列棚から離れ、 踊り場や 柱の近くへ



重い瓶や缶などが飛んできたり、棚が倒れたり、ショーケースが破損したりするので、開けた場所や柱の近くへ移動します。

身動きが取れない場合は、買い物カゴやカバンなどをかぶりその場でしゃがみ、身の安全を確保します。

地震からの身の守り方〔自宅〕

料理をしていたら

キッチンは危険地帯、
素早く安全な場所へ

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油の入った鍋が飛んできたりするおそれもあるの
で、無理に火を止めに行かずキッチンか
ら離れ、まずは身を守ることを最優先に。



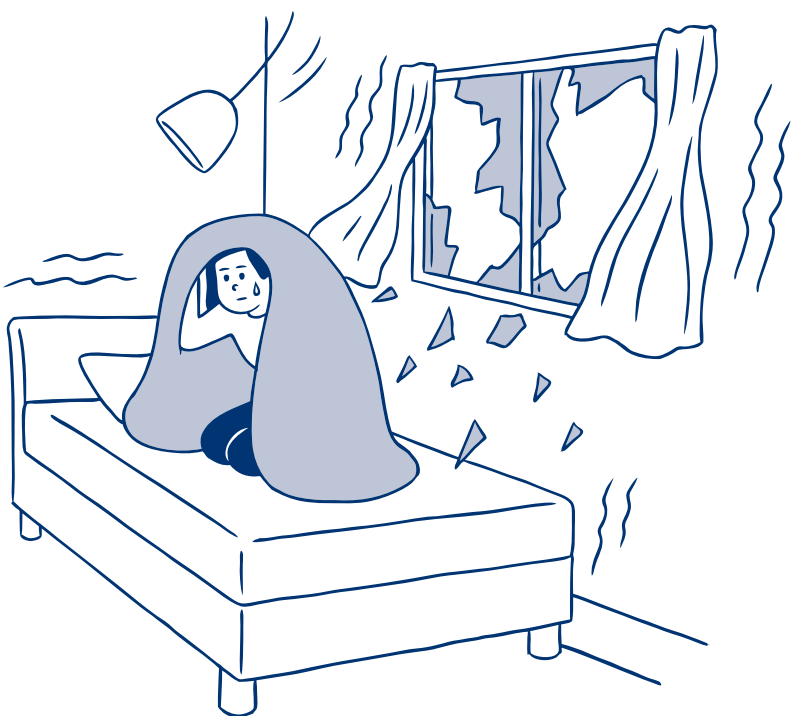
（寝室にいたら）

枕や布団にくるまっ て身の安全を確保する

窓ガラスの破片が飛んできたり、電気スタン
ドや家具が倒れてきたりすることもあるの

で、枕や布団で頭とからだを保護しながら揺れが収まるのを待ちます。

収まったら、ガラスの破片など飛散物に気を付けて避難ルートを確保し
ます。



子供と一緒にいたら

子供と自分を守る 姿勢をとる



揺れを感じたら子供と向かい合って、自分のお腹あたりに、子供の頭を抱きかかえるように丸くなります。

子供と離れた場所にいるときは、まずは自分の安全を優先。むやみに子供の名前を呼ぶと、かえって子供が動いて危険です。揺れが収まってから、子供のもとへ移動しましょう。

発災直後の 行動

地震発生直後に
安全に行動するため。

地震が発生すると、
どうしてもあわてて
しまうもの。一刻を
争うようなときで
も、周囲の状況を確認し、
落ちついて行動しましょう。



まずは、自分の目と耳で危険を確認

家族や友人と一緒にいれ

ば、揺れが収まり次第、

お互いの状況を確認。

その後、建物の倒壊や火災・

土砂崩れなどの危険がない

か、避難経路をしっかりと確

保できているか、確認しま

しょう。



何が起きていているのかを

公共の情報で得る

身のまわりの安全が確認できたら、
テレビ、ラジオ、防災行政無線、
行政のウェブサイトなどで情報を
確認しましょう。



いっとき

必要なら、一時集合場所・

避難場所へ移動する

火災の危険が迫っていたり、避難指示が出た場合に避難する場所として、自治体が、近くの公園や広場を一時（いっとき）集合場所や避難場所として指定しています。

あらかじめ地図で確認しておきましょう。

（ 避難先の例 ）

一時（いつとき）集合場所

避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所です（校庭、近所の公園など）。

避難場所

延焼火災やそのほかの危険から身を守るために避難する場所です（大きな公園、広場など）。

避難所

被災者を一時的に受け入れ保護する場所です（学校、公民館など）。

※避難方法は住んでいる地域によって異なりますので、お住まいの区市町村に確認してください。

避難時の注意点

地下街などでは
あわてずに
落ちついて行動を

パニックが起こり、非常口に人が殺到すると、負傷する危険があります。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、あわてず冷静に避難しましょう。



たとえ動いていても エレベーターには 乗らない

余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。



避難には

車を使用しない

一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故などの二次災害の危険も。

なお、発災時に車に乗っている場合は、車を道路の左側に止めて、揺れが収まるまで待ちましょう。その後、車をできるだけ道路外に駐車して避難しましょう。



帰宅困難に なったら

外出先で帰宅できなくなっ
てしまったら。

災害が発生すると、
交通機関の運行が
ストップし、すぐ
には自宅に帰れな
くなることも想定
されます。



発災後はむやみに移動を開始しない

発災後、道路が多くの人で埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。

また、徒歩帰宅中に余震にあう可能性などもあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。

発災後はむやみに移動せず、

会社や学校など安全な場所にとどまりましょう。

すぐに帰れないことを想定して、

家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

外出先で被災した場合

大震災発生時などは、帰宅困難者を受け入れる一時（いちじ）滞在施設が開設されます。外出先で被災した場合には、近くの一時（いちじ）滞在施設にとどまりましょう。

施設を利用する場合は、高齢者や障害のある方などの要配慮者を優先しましょう。また、施設の運営も積極的にサポートして、助け合うことが大切です。

※詳しくは、「**一時（いちじ）滞在施設**」で検索。

災害時帰宅支援ステーションを 活用する

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。原則として、発災後4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレなどを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は、災害時帰宅支援ステーションを活用しましょう。



帰宅困難を想定した備え

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。また、職場のロッカーにスニーカーや防寒着を用意しておくなど、歩いて帰る場合の備えをしておきましょう。



安否確認の方法

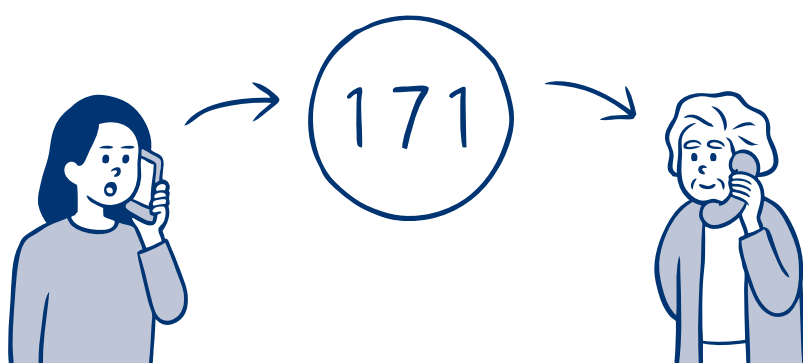
家族や友人の

安否情報を集める方法。

通話が集中すると、電話が
なかりにくくなることもあり
ます。

安否の確認は災害用伝言ダイ
ヤルやネットサービスも活用
しましょう。

また、発災直後は不要不急の
電話は控えましょう。



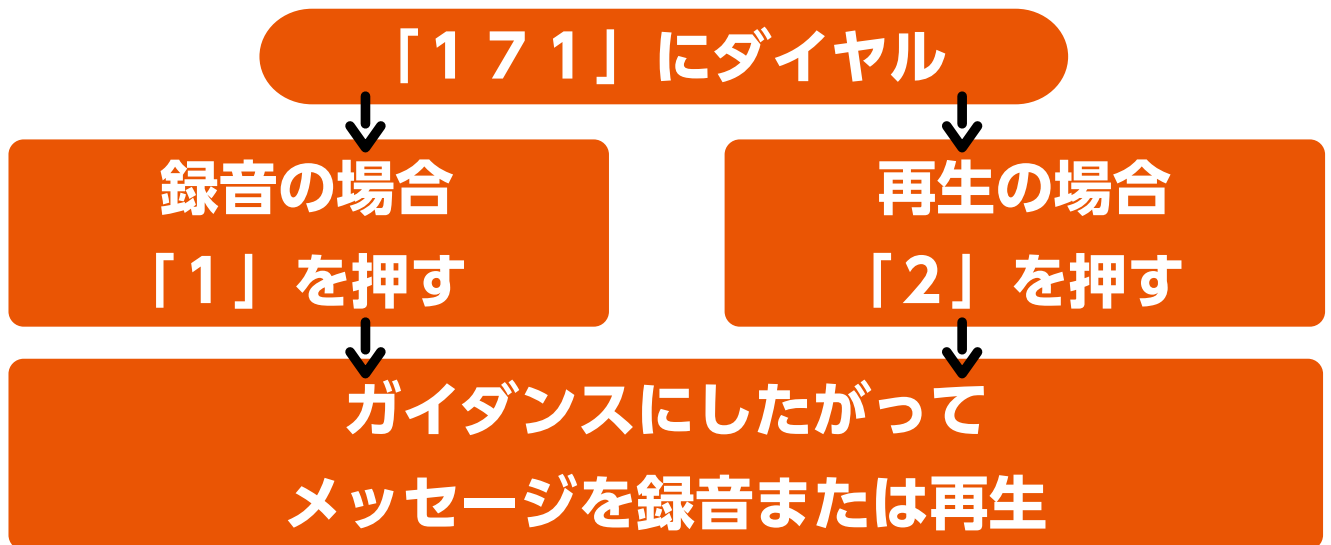
SNSを活用して安否を確認する

SNSやショートメッセージで家族や友人に安否を伝えるのも有効な手段です。通じない場合も想定して複数の連絡手段を用意しておきましょう。

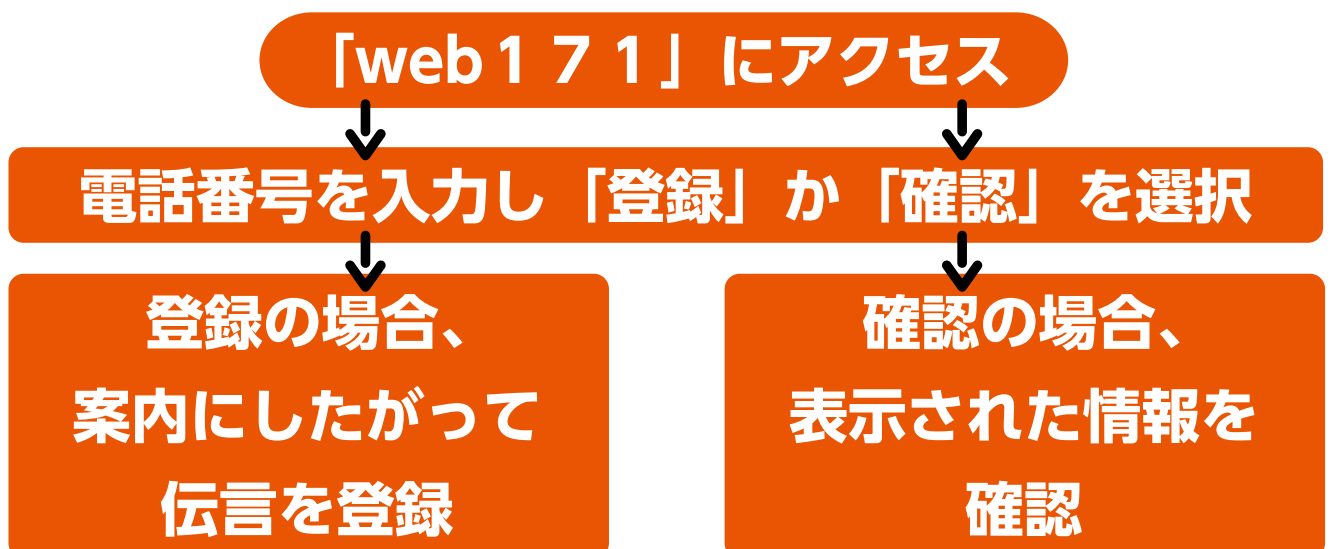
災害用伝言ダイヤル（171）や 災害用伝言板（web171）の 使い方を覚えておこう

地震などによって、電話がつながりにくいときに提供される災害用伝言ダイヤル（171）や、災害用伝言板（web171）など、安否確認方法を家族で確認し合い、活用できる準備をしておきましょう。

〈 災害用伝言ダイヤル（171）の使い方 〉



〈 災害用伝言板（web171）の使い方 〉



※毎月1日と15日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験日が用意されているので、事前に体験してみるのもおすすめです。

※通信キャリア各社でも、災害時に安否の登録・確認ができる災害用伝言板を用意しています。

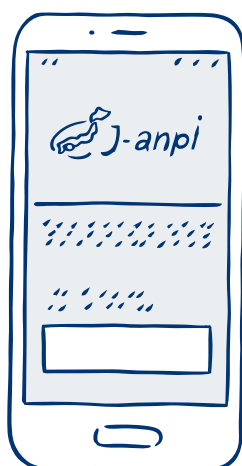
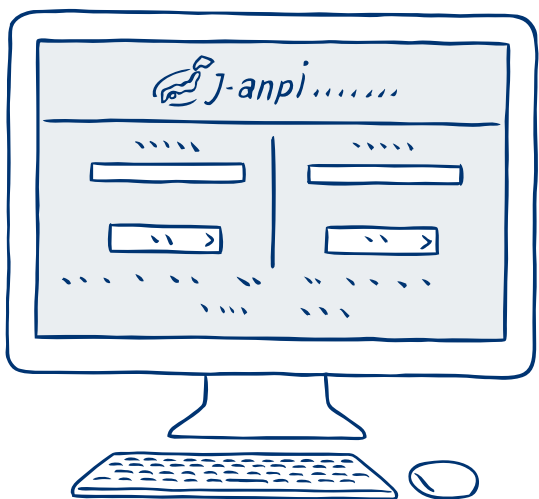
パソコンや携帯電話から

安否情報を一括検索できる

「J-anpi」が便利

「J-anpi」では、各種災害用伝言板に登録してある安否情報や、協力している企業、団体、自治体が提供する安否情報を、電話番号または氏名で検索できます。

※詳しくは、「J-anpi」で検索。



情報の 収集と発信

SNSを使うときの

注意点。

SNSは情報収集・発信に便利なメディアです。しかし、発災直後は混乱をおおるような、不確かな情報が広まることがあります。災害に関する情報は、いつも以上に慎重に受け止めてみましょう。



「それって本当？」と疑い、 正しい情報が確認する習慣を

受け取った情報はそのまま信用せず、自分でも確認することが大切です。まずは、発信元（引用元）が公共性の高い信頼できる情報であるか確認を。善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。友人から得た情報も、発信元をたどったり、複数の情報源を確認するなどの検証をしましょう。また、災害時には一日前の情報でも古いことがあるので、常に最新の情報であるか確認することが必要です。

デマを広げない

災害時の不安な心理状態のときほど、デマに振り回されてしまうことがあります。デマであれば、新たな被害を生むことにもなりかねないので、不確かな情報はむやみに広げないようにしましょう。

また、自分が情報を拡散するときは、元の情報に手を付けずそのまま拡散するようにしましょう。元の情報を自分で要約したり、一部だけ抜粋したりすると、間違っって伝わることもあるので注意しましょう。

《 災害時はこんな情報に注意 》

「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意

親切心を装ったデマには、拡散をうながす前書きが付いていることが多いのが特徴です。伝聞や経験者を名乗るアドバイスにも注意。

必要以上に不安をあおる情報に 惑わされない

災害の再来を予言したり、被害を誇張した情報などはうのみにせず、いくつかの情報源に接して真実か否かの確認を。

具体性に欠けた犯罪報告には慎重に

ありもしない犯罪報告や危険行為を拡散するような情報は、災害時には広がりやすく、他人に対して過度の不信感を抱かせるので、むやみに信じたり広げたりしないように注意。

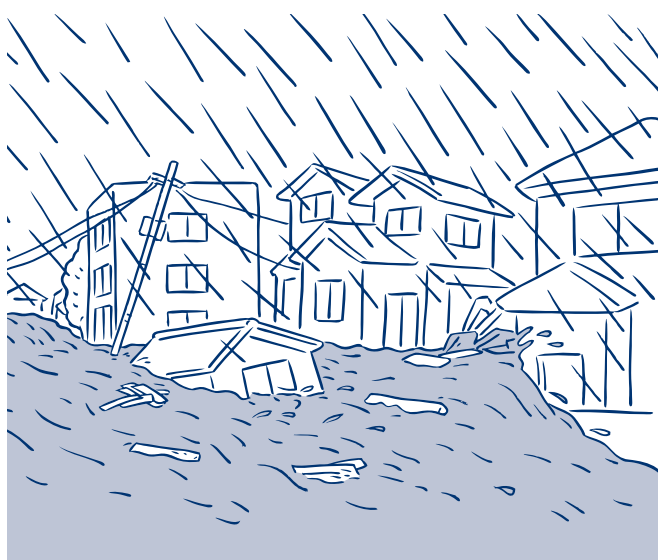
そのほかの 災害時の行動

東京に潜む

いろいろな災害。

災害は地震だけではありません。台風や集中豪雨、大雪、火山噴火など、さまざまな災害が暮らしを襲うかもしれません。

災害の知識と対策を知っておくことがいのちを守ることにつながります。



台風や集中豪雨から身を守るためには、正しい情報を収集することが大切です。

（ 気象情報 ）

注意報

大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

警報

大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

特別警報

数十年に一度の大雨が予想される場合や、浸水・土砂災害などの重大な災害が起こるおそれが非常に高まっている場合に発表されます。

土砂災害警戒情報

大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表されます。

区市町村からの

避難情報にも注意

風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する情報を発表します。



（ 避難情報 ）

避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難ができるように準備しましょう。高齢の方など、避難に時間を要する方は避難を開始しましょう。

避難勧告

速やかに避難を開始しましょう。外出することがかえっていのちに危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内で可能な限り高い場所に避難をしましょう。

避難指示（緊急）

緊急に避難場所へ避難をしましょう。避難の時間的余裕がない場合は、いのちを守る最低限の行動をしてください。

- ※ 必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、注意しましょう。
- ※ これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。

早めの避難行動

台風や集中豪雨により、わずかな時間で危険にさらされることも。

役所や消防署などから避難の呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。

また、こまめに気象情報を確認することも大切です。



地下・半地下から避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。

気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。



大雨のときは

河川の近くや

低い道は避ける

河川の水位が一気に上がりはん濫
することがあります。河川や用水
路の近く、路面の高さが前後と比
べて低くなっている道、地下通路
を避けるなど、安全なルートで避
難しましょう。



冠水している道路は注意

冠水している道路は、深さがわからず、またマンホールや側溝のふたが外れていることもあるので危険です。やむを得ず冠水している道路を歩くときは、傘や杖、棒などで地面を確認しながら歩きます。また、長靴は水が入ると脱げやすくなるので、運動靴を履くようにしましょう。



そのほかの災害からの身の守り方

落雷

近くに高い物があると、それを通って雷が落ちてくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所は特に注意。鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。



大雪

公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。

大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。

やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴などを履いて、転倒に注意しましょう。



火山噴火

火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどありません。噴火警報に注意して、事前の避難を心がけましょう。

噴火に遭遇したら、頭を守り、マスクをするなど、火山灰や火山ガスから身を守りましょう。



武力攻撃時の 行動

弾道ミサイル

落下時の行動。

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ちついて直ちに行動してください。

Jアラートとは？

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。



メッセージが流れたら

屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。

※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くになれば、それ以外の建物でも構いません。



屋内にいる場合

窓から離れるか、
窓のない部屋に移動。



建物が無い場合

物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭部を
守る。

（ 近くにミサイルが落下したら ）

屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆（おお）い、
現場から直ちに離れ、密閉性の高い
屋内または風上へ避難。

屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして
室内を密閉。

救出・救護

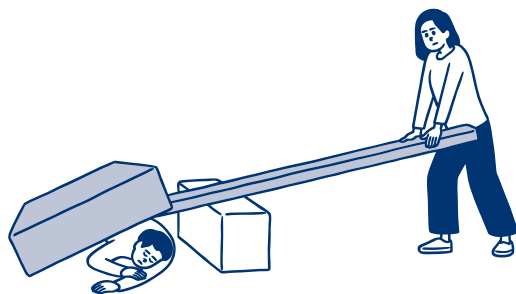
身近な物を利用した救出・救護。

身近な物が救助道具として活用できます。

脱出できない人の救出

家具などの下敷きになって動けない人を救出するときは、自分の安全を確保したうえで、応援を呼びます。車のジャッキや、てこの原理を利用して堅い角材などで家具を持ち上げることができます。救出中は、挟まれている人に安心感を与えるような声掛けを。

※長時間挟まれている場合は、クラッシュ症候群に注意しましょう。



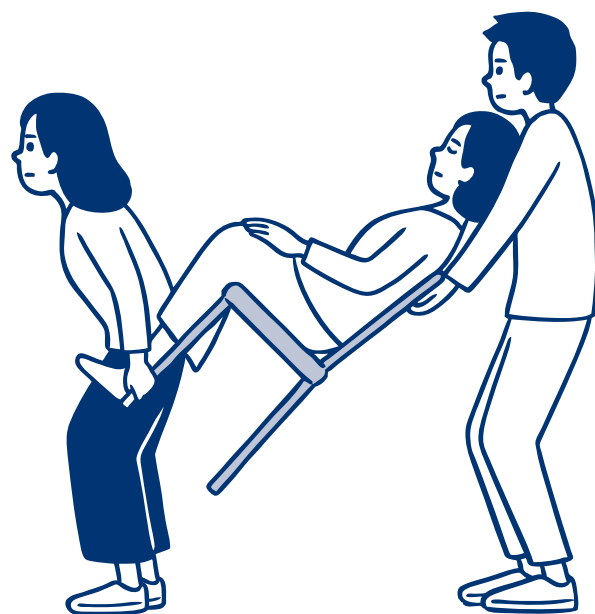
ケガ人の運び方

担架がなくてもいすを利用してケガ人を運ぶことができます。必ず背もたれの付いたいすを利用してきましょう。

**搬送者がいすの
左右に付く場合**



**搬送者がいすの
前後に付く場合**



※いす以外にも、毛布などの大きな布を使って運ぶこともできます。

第3章

想定しよう、

被災後の
暮らし方

当たり前前の暮らしが、

ある日突然奪われてしまう。

被災後の厳しい状況の中、

少しでも安全安心に生きるための

知恵と情報をまとめました。



被災後 どこで 暮らすか

自宅か、
避難所か、
判断のポイントを
知る。

「災害が起きたら、

避難所で暮らすしかない」

そう思っていないか。

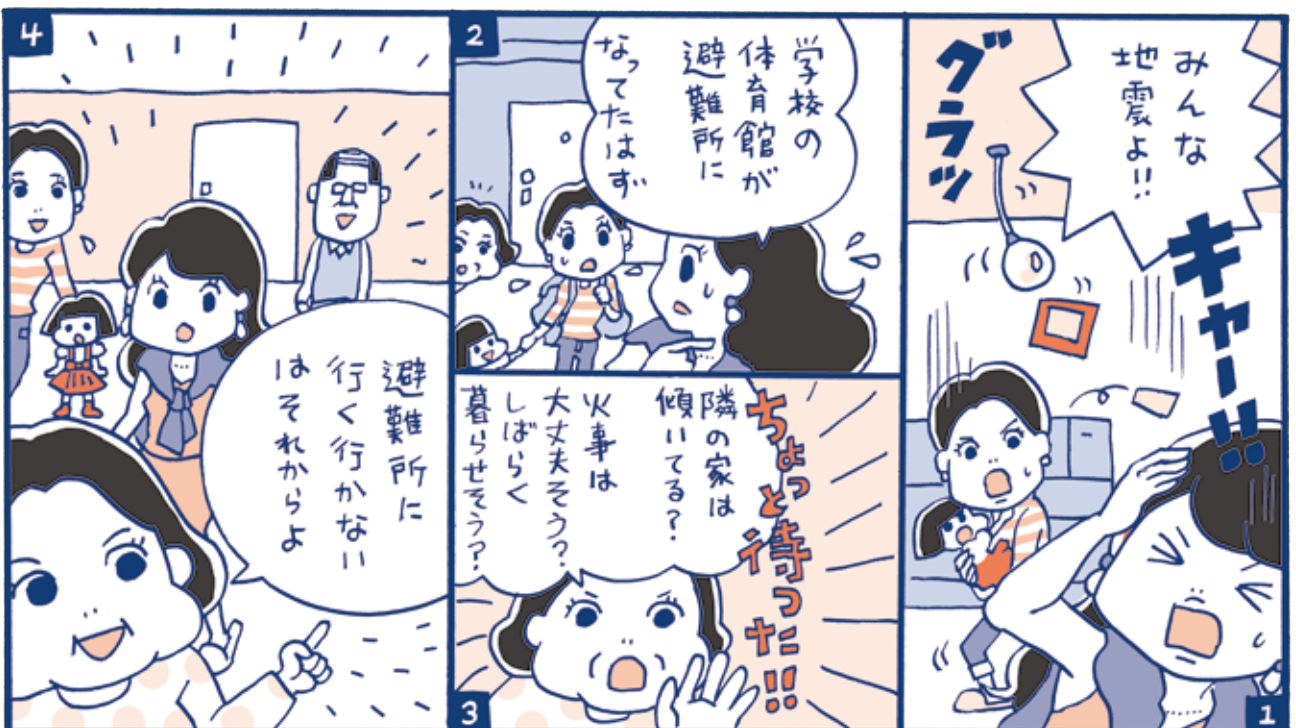
でも、避難所で暮らすことは選択肢
のひとつにすぎません。

避難所では見知らぬ人と過ごすことになり、プライバシーを守ることが難しくなります。

自宅が無事ならそのまま自宅で生活を送る「在宅避難」という方法もあります。

また、状況が落ちついたら被害のない遠方に避難するのも、ひとつの選択肢です。

被災後にどこで暮らすのか。その選択と判断のポイントをあらかじめ自分で考えておくことが大切です。



どこかで過ぎすかは、

2段階で判断する

建物の当面の使用可否について、自治体が応急危険度判定をします。

自治体などからの指示が特にならない場合、被災後に自宅にとどまるかどうか、2段階で判断するとよいでしょう。

また、避難所だけではなく、一時的に遠方の知り合いを頼ることも検討してみてもよい。



判断① 危険を見極める

判断②へ
危険がなければ

チェックポイント

- 自宅の家屋に被害があるか？
倒壊のおそれがあるか？
- 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？
火災・津波・液状化などの二次災害の心配はあるか？

判断② 生活ができるか確認

不安がなければ
自宅にとどまる

チェックポイント

- 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

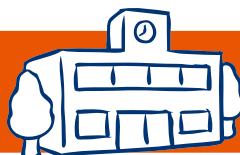
自宅での生活ができなければ避難所へ



在宅避難



避難所



※応急危険度判定が実施された場合は、判定結果にしたがってください。

自宅から避難するときに 確認すること

自宅から避難所などへ避難するときは、
以下のことに注意します。

電気のブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、漏電などによる火災のおそれがあります。

ガスや水道の元栓を閉める

ガス漏れや漏水の可能性があるので念のため閉めます。

鍵はしっかりとかける

空き巣などに備えて防犯対策はしっかりと。玄関や窓の鍵だけでなくカーテンも閉め、できる範囲でレジャーシートを貼るなど割れた窓ガラスの補修をしましょう。

体験 VOICE

施錠ができなくなったり、飼っているペットを置いていけなかったりという理由で、在宅避難を決断した人もいました。

(30代／東日本大震災)

最初に行った避難所は体育館のガラスが割れて入ることができず、次に行った避難所も人があふれ入ることができなかった。

(40代／阪神・淡路大震災)

津波で家が流され、被災当日と次の日は車中泊だった。3日目にやっと妻の実家に避難できた。

(40代／東日本大震災)

在宅避難での 片付け

安心して過ごせる

ひと部屋を確保する。

きちんと備えていないと大きな地震の後、倒れた家具や飛び散ったガラス、生活雑貨などで足の踏み場もない状態になります。

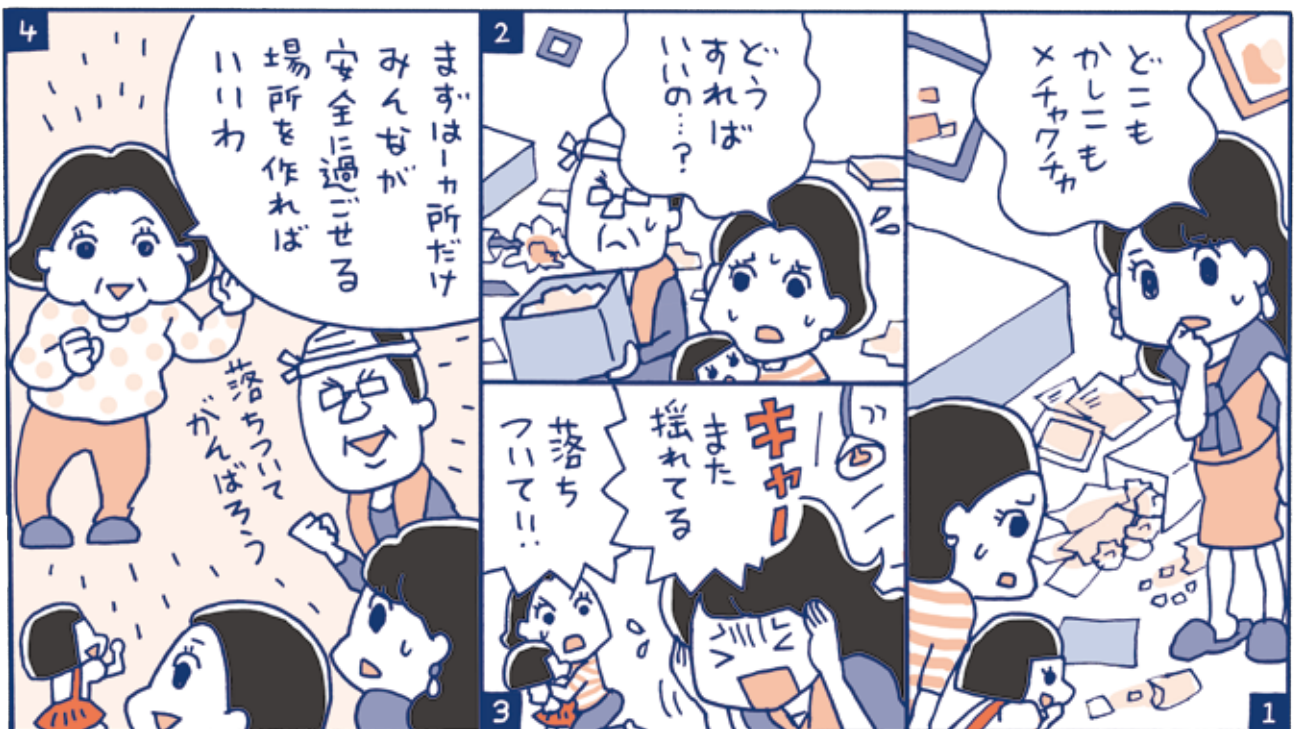
自宅の片付けはケガに十分注意して、まずは、安心して寝起きできるスペースを確保します。

落ちついてきたら、徐々に片付ける範囲を広げていきましょう。

体験 VOICE

アパート自体には被害がなかったのですが在宅避難をすることにしましたが、部屋の中がぐちゃぐちゃでした。

(30代／東日本大震災)



部屋を片付けるときの注意

スニーカーを履く、手袋をするなど、ケガをしない服装で。

片付けには、停電していても使用できる、充電式掃除機やほうき、粘着クリーナーやガムテープが役立ちます。

なお、片付けで出たゴミは分別し、各自治体が設置する仮置場ができるまでは自宅で保管を。

《 片付けセット 》

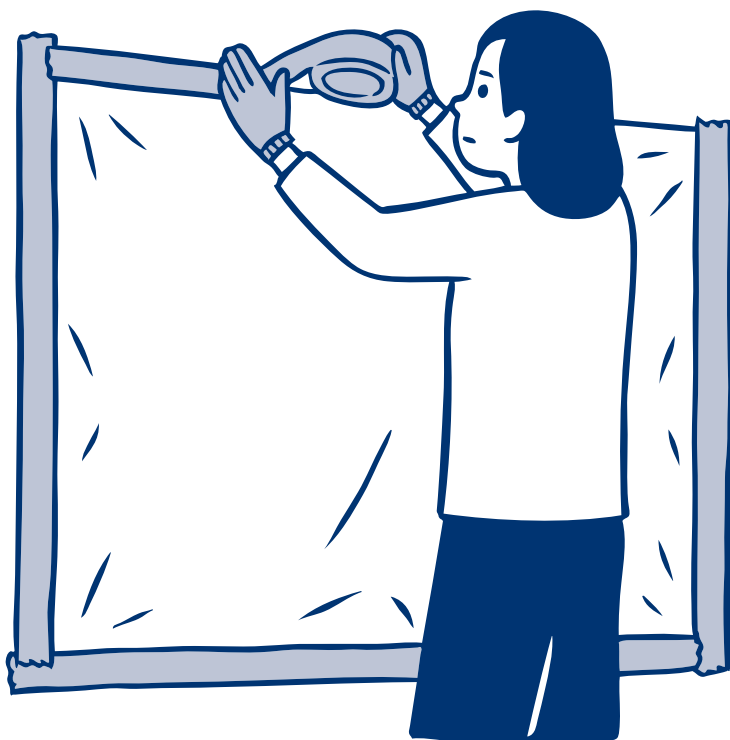
- 手袋 ○ほうき ○ちりとり
- 割れ物を捨てるための新聞紙やゴミ袋
- 充電式掃除機 ○粘着クリーナー
- ブルーシートや養生テープ
- ガムテープ ○段ボール



割れた窓の

応急処置をする

割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使いブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



ボランティアによる 支援を受ける

自宅の片付けなどにボランティアの手を借りることもできます。

※詳しくは、お住まいの自治体、または社会福祉協議会などにご相談ください。



在宅避難での 食事と料理

これだけは
知っておきたい、
いのちをつなぐ
食事のこと。

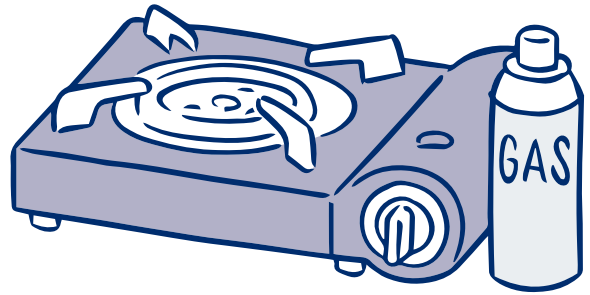
被災地への支援体制や物流（流通）体制が整うまでは食料は限られています。また、電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度、使えないおそれもあります。いつもの暮らしに戻る日まで、自分や家族のいのちをつなぐ、食事の工夫をまとめました。



被災時にも活躍する調理グッズ

在宅避難での食事ではこの3つの調理グッズが活躍します。

カセットコンロと ガスボンベ



被災時、電気やガスが止まっても温かい物が食べられます。

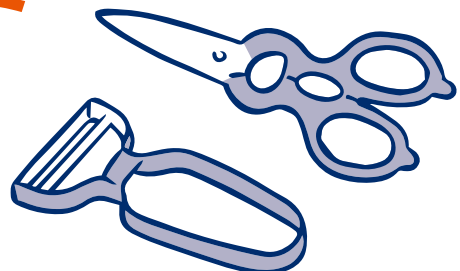


鍋や深めのフライパン

ひとつで何役も。ポリ袋調理（→詳しくは132ページへ）にも使えます。

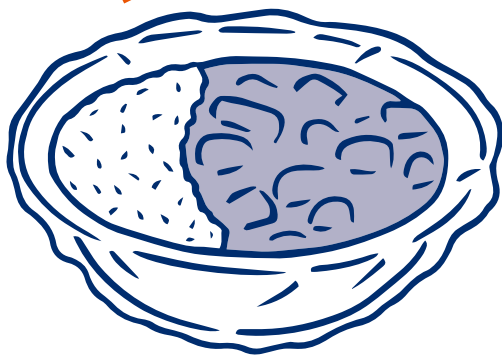
ピーラーとキッチンバサミ

雑菌がつきやすいまな板を使わずに調理できます。

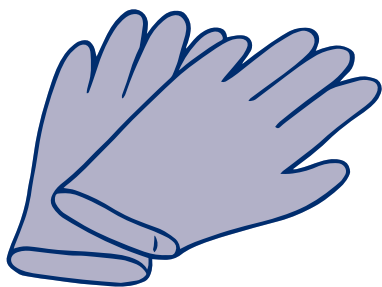
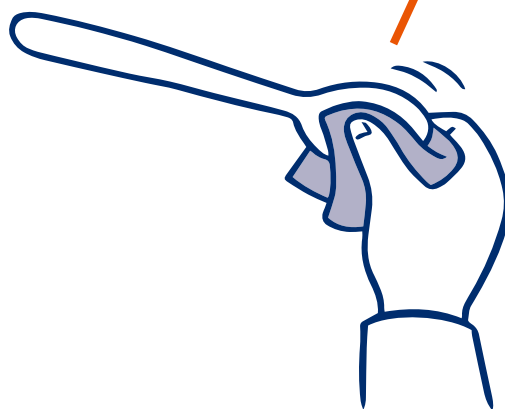


（ 水で洗えないときの工夫 ）

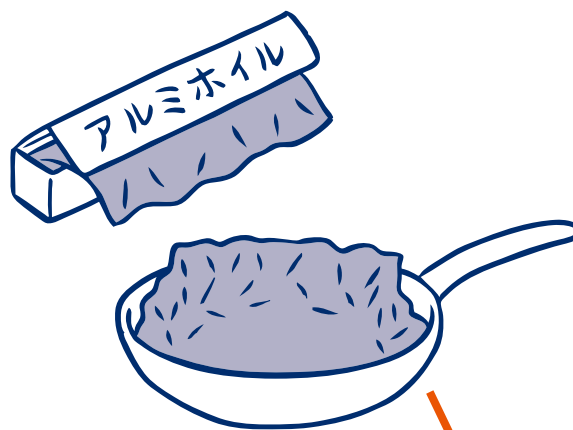
食器にラップをかぶせる



ウェットティッシュでスプーンを拭く



使い捨て手袋をして調理する



フライパンにアルミホイルを敷く

節水料理と節水家事を試してみる

水を節約するために、節水料理や食器類を洗わない工夫などを試しておきましょう。

ポリ袋を使った

節水料理

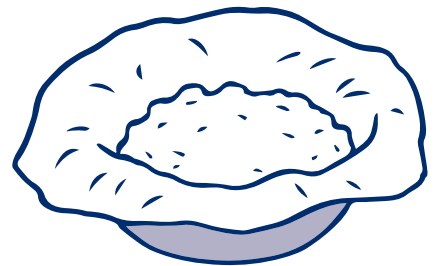
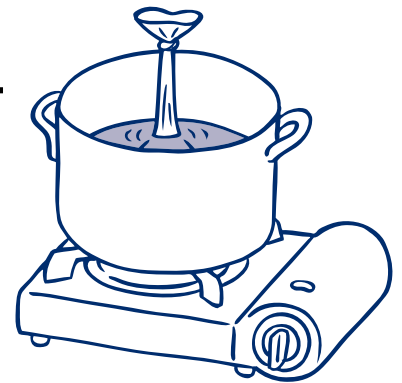
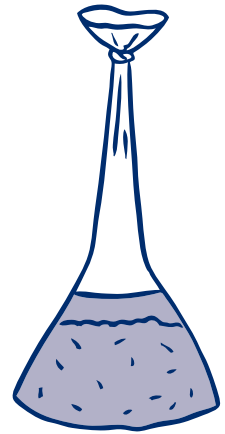
食器も鍋も洗わなくてよく、鍋のお湯を繰り返して使うため、節水効果大。加熱するときに、レトルトカレーと一緒に温めたり、複数個のポリ袋を入れてよいので、ごはんとおかずなど数種類の調理が一度にできます。

※ポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。



ごはんを炊く

- ① ポリ袋に、カップ1 / 2のお米（1人前）を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
- ② 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- ③ 6分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
- ④ 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- ⑤ ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。



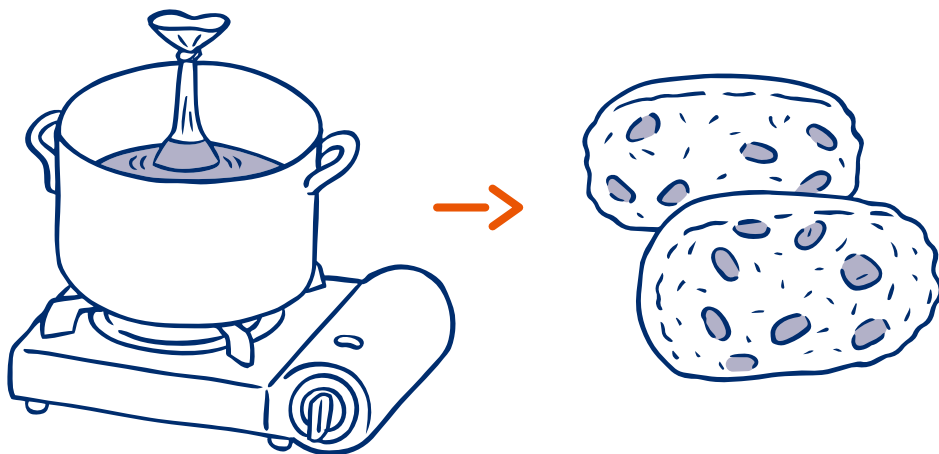
※お米は、研がなくても大丈夫です。

※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。

※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。

蒸しパンを作る

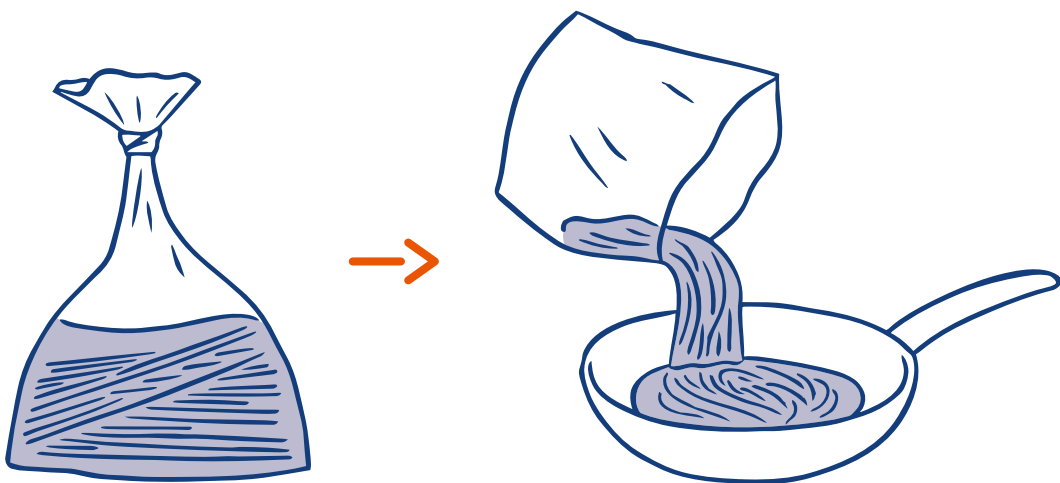
- ① ポリ袋にホットケーキミックス1袋を入れ、同量よりちょっと少なめの水を入れ、大さじ2杯程度のマヨネーズを加える。
- ② レーズンやコーン、ウィンナーなど好みの具を入れて、袋をもんでよく混ぜる。
- ③ 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- ④ ごはんと同じ要領で鍋に湯を沸かし、弱火で20分程加熱。途中で一度、鍋の中で裏表をひっくり返すとまんべんなく熱が通る。



（ こんな調理法も ）

パスタを作る

- ① 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしぼり、1時間おく。
- ② 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら1～3分程加熱する。
- ③ 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



在宅避難での 防犯

自宅で避難生活を送る 場合の防犯対策。

被災地では混乱に乗じた、空き巣などの窃盗
や詐欺などの犯罪行為が発生することがあり
ます。

在宅避難する際
は、普段以上に
防犯意識を持ち
ましよう。



空き巣対策のひとつとして、 在宅をアピールする

空き巣犯に狙われないよう、在宅をアピール
しましょう。

玄関先に電池タイプの人感センサー付き防犯
灯を設置したり、一時的に外出する際は、ベ
ランダに洗濯物を干しておく手も。女性は、
男性ものを干しておくのも有効です。

ただし、干したままにしておくことは、留守
を悟られるので注意しましょう。



突然の訪問者には要注意

過去、震災に便乗した、詐欺や悪徳商法なども報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。ひとりでの対応やその場での判断をしないことが大切です。

体験 VOICE

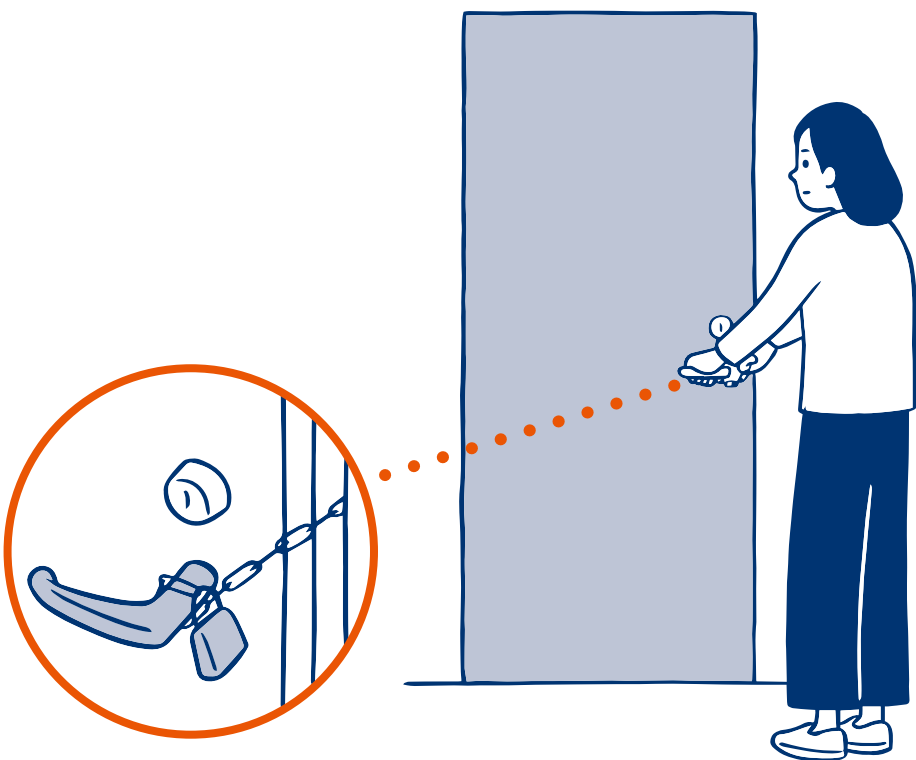
泥棒や、宅配便を装った強盗などのうわさを聞いて、とても不安だったのを覚えています。

(30代／東日本大震災)



外出時は、戸締まりと警戒を いつも以上に

自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しする、ドア枠がゆがんで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策を。また女性や子供は、ひとりで出歩かないようにして、防犯ブザーや笛を携帯しましょう。



避難所での 暮らし方

避難所で過ごすための 環境づくり。

避難所でのストレスの多くは、住環境の悪さと人間関係のトラブルなどからくるものです。

避難所では、たくさんの知らない人と共同生活を送らなければならないため、いろいろな我慢を強いられることもあります。

そうした避難所で過ごすようになっていったことになった場合の注意点を確認しておきましょう。

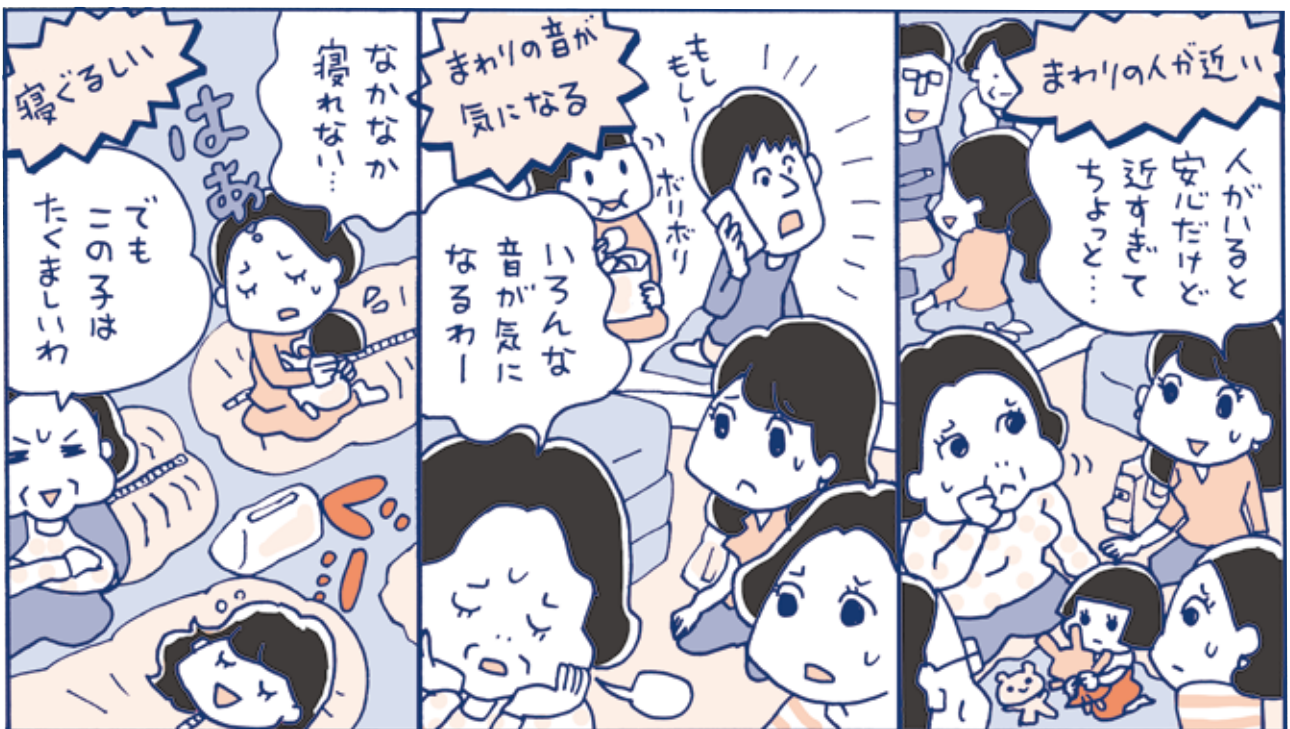
体験 VOICE

2週間ほど、入浴や着替えができませんでした。寝るときは毛布1枚を敷いて横になっていました。

(60代／熊本地震)

間仕切りがない暮らしだったので、小学6年生の孫は着替えなどで相当なストレスを感じているようでした。

(70代／東日本大震災)



プライバシーに配慮して マナーとルールを守る

集団生活では、互いのプライバシーへの配慮やマナーが大切です。近年の災害では、消灯後にゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルも。ゴミ捨てや消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活のルールをしっかりと守りましょう。



着替えや

洗濯干しは、

専用のスペースで

集団生活のマナーとして、着替え
や洗濯干しは、避難所内に設置さ
れた更衣室や物干し場を利用しま
しょう。



避難者も、

役割分担をして

助け合う

助け合いながら生活するために、
避難者も可能な範囲で役割分担し
て、できることや得意なことを、
進んで手伝いましょう。避難所を
よりよい環境にするために、可能
なら自ら運営に参加しましょう。



女性が避難所運営に 参画した事例

- 「できる人が、できることを、できた分をする」という雰囲気になっていった。
- 孤立防止、交流促進のための共有スペース（「コミュニティカフェ」「子供コーナー」「相談コーナー」「学習ルーム」）を設置した。
- 乳幼児のいる世帯の専用スペース、女性専用スペース（シャワールーム、着替えや清拭（せいしき）ができるスペース）を常に確保した。

〈参考資料〉

- ・「男女共同参画の視点による平成28年熊本地震対応状況調査」（内閣府）

http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto_h28_research.html

を加工して作成

避難所での 配慮

災害時こそ

思いやりと支援を。

妊産婦、子供、高齢者、外国人、LGBTの方
や障害のある方などのほか、さまざまな生活習
慣や宗教、価値観、
背景を持った方に
対して、思いやり
と支援を心がけま
しょう。



周囲からの積極的な声掛けを

子供は大人と違った形で不調が現れる傾向があります。また、高齢者や障害のある方は、環境の変化で心身の不調を起こすこともあります。何か困っていることはないか、お手伝いすることはないかなど、まず声をかけましょう。

外見からは配慮や援助を必要としていることがわからないこともあります。配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークなどを身につけていないかにも気を配りましょう。



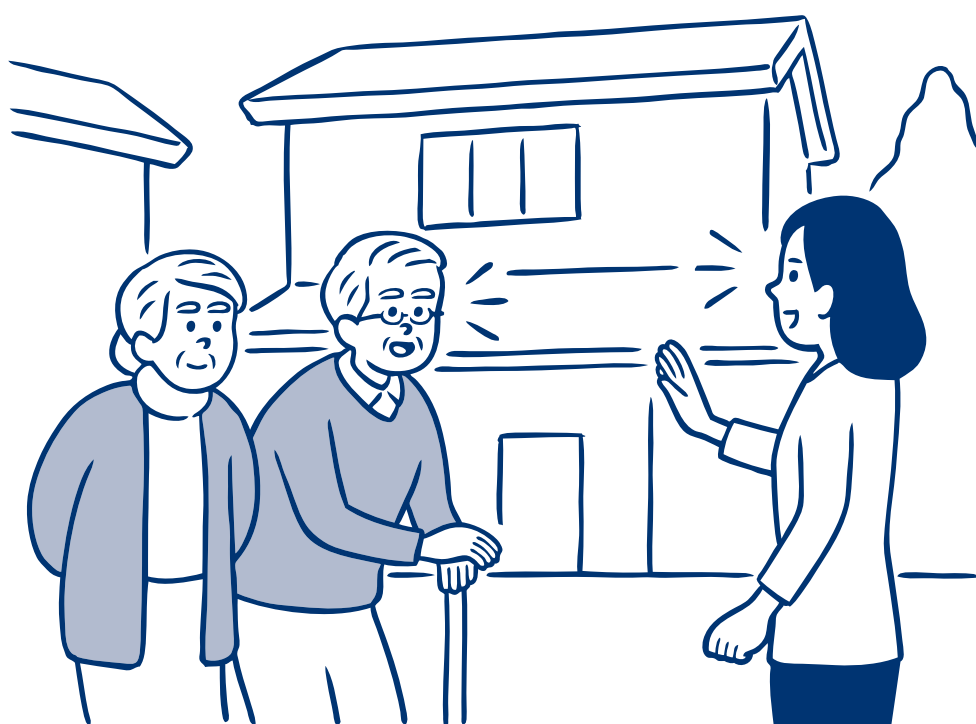
ヘルプマーク

日頃から顔の見える

関係を作る

高齢者や妊婦、難病の方や障害のある方などは、避難などが迅速にできないことがあります。

日常の付き合いを通じて、避難場所や避難方法、非常持ち出し品など、発災時の対応を話し合っておけば、いざというときの安心につながります。



やさしい言葉で

外国人の不安をやわらげる

地震が起きにくい地域から来た人は、未経験の地震に強い不安を覚えているかもしれません。簡単な言葉でも声をかけるなど、不安感を抱かせないように配慮が必要です。多言語に翻訳できるアプリを活用するのも有効です。

また、「やさしい日本語」(※)を使うと、外国人にもより伝わりやすい場合があります。

※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。



避難所での 体調管理

慣れない環境での
心とからだの健康。

避難生活は、心とからだの健康にさまざま
な影響を及ぼします。
避難所で、できるだけ
健康に過ごすための情
報をまとめました。



トイレを気にして

水分補給を

我慢しない

水分不足は、脱水症だけでなく、さまざまなトラブルの原因になります。トイレの回数を減らすためにと我慢せず、こまめに水分を補給しましょう。

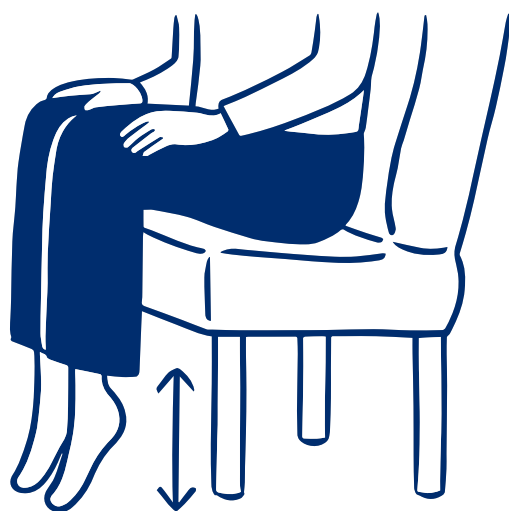
水分不足による不調

- 脱水症
- 低体温症
- 心筋梗塞
- 便秘
- 脳梗塞
- ぼうこう炎
- エコノミークラス症候群

からだを動かして、

エコノミークラス症候群を予防

車中など窮屈な空間で長い時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群。血栓が血管に詰まると、最悪の場合、死に至ることもあるので予防策を覚えておきましょう。



エコノミークラス症候群を 予防する足の運動

かかとの上下運動（20～30
回程度）を1時間に一度行う。

むし歯や歯周病を予防するため

口腔ケアも忘れずに

避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、むし歯や歯周病になりやすくなります。歯ブラシがないときは、少量の水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュペーパーを使って歯の汚れを取ることも効果的です。



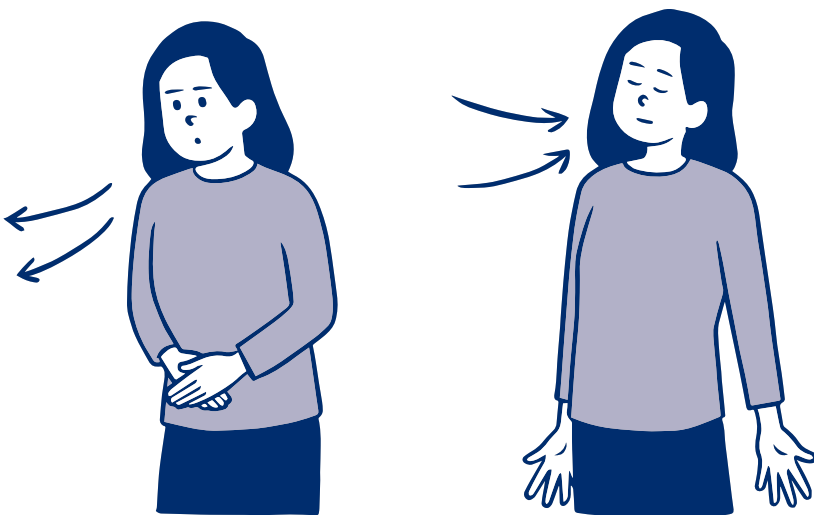
歯みがき代わりに ケア

少量の水でぶくぶく
うがいをする。

心のストレス反応は ひとりで抱えず、相談する

不安や悲しみ、喪失感のほか、自分を責めたり、周囲の人への怒りなど、被災時の精神的な動揺の多くは、誰にでも起こりうる反応です。

信頼できる人や、避難所に派遣される医師などの医療者、カウンセラーなどの専門家に相談するなどしてサポートを受けましょう。



不安や心配をやわらげる呼吸法

6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。

朝、夕5分ずつ。

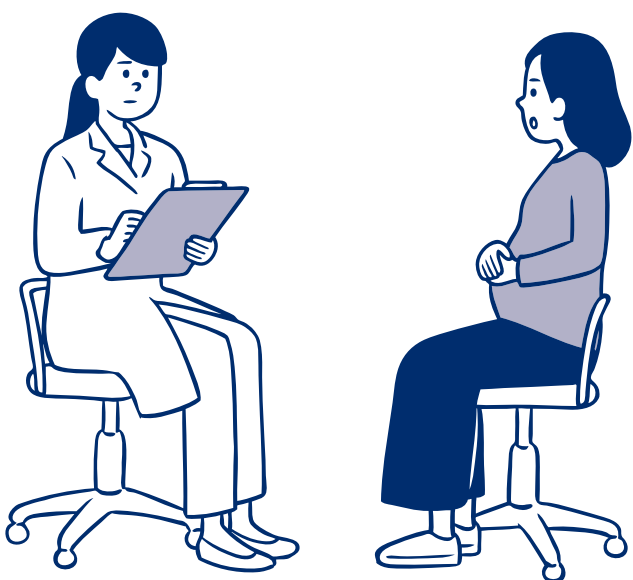
（ 被災時のストレス対策 ）

- 深呼吸をする。
- 信頼できる人に話を聞いてもらう。
- 好きな香りを嗅ぐ。
- 音楽を聴く。
- 温かい物を口にする。

産前産後のママと赤ちゃんは デリケート。 不調のサインを見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。

受診可能な医療機関について、医師などの医療者や避難所の担当者に確認しておきましょう。次の症状があった場合は医療者に相談を。



（ こんな症状があれば相談を ）

妊婦

- お腹の張り・痛み、出血、胎動の変化、むくみ、頭痛、目がチカチカするなどの変化。

産後間もない母親

- 発熱、悪露（おろ）（出血）の急な増加、キズ（帝王切開、会陰（えいん）切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少など。

乳児

- 発熱、下痢、食欲低下、哺乳力の低下など。
- いつもと様子の異なることが続く。

〈参考資料〉

- ・「被災地での健康を守るために」（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>

を加工して作成

できるとだけ動いて

生活機能の低下を防ぐ

避難所生活では、からだを動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなるなどして、徐々に動けなくなることがあります。

また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。これらの症状は「生活不活発病」と呼ばれています。身のまわりのことは、なるべく自分で行い、できることには参加することなどが予防になります。

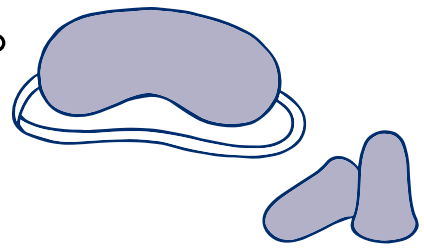
声をかけ合って、積極的にからだを動かしましょう。

被災時の不眠は、 自然な反応と 知っておく

震災などの直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。
時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

（ 避難所で眠るための対策 ）

- アイマスクや耳栓をする。
- パーテーションを作り
周囲の視線をさえぎる。
- 段ボールなどで冷氣対策をする。
- 明るいと眠れない人、暗いと眠れない人のために、消灯のルールを設ける。



（ 不眠時に心がけたいこと ）

- 消灯時間に眠らなくてはと身構えずに、眠れるときに眠ると気持ちを切り替える。
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリをつける。
- ウトウトしたら昼間でも眠る。

避難所での 防犯

避難所生活で

犯罪から身を守る。

避難所では窃盗などの被害や、女性や子供を
狙った性犯罪や暴力など、さまざまな犯罪が
発生するおそれ
があります。みんな
で防犯意識を高め
ていきましょう。



貴重品は肌身離さず

持ち歩く

自分のスペースを離れる際は、貴重品を持ち歩くようにするか、家族など信頼できる人に留守番をお願いしましょう。

また、寝ているときには、肌身離さず眠るなどの対策も必要です。



他人の前では、 お金などの話を しないように注意

不特定多数の人が共同で暮らす避難所では、どこで、誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金や聞かれたくない個人情報の話は離れた場所でするなどの注意をしましょう。

体験 VOICE

はじめにいた避難所でも、移動した避難所でも盗難の被害にあいました。
(50代／熊本地震)



複数人で行動して身を守る

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと、複数人で行動するように心がけましょう。

また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。



死角になる場所には できるだけ近づかない

日中でも人気のない場所や、周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険があります。外出時は、防犯ブザーを持ち歩きましょう。死角になる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。



体験 VOICE

避難所になっている体育館や校舎の裏など、人目に付かない場所には近寄りたくありませんでした。

(40代／阪神・淡路大震災)

.....

物騒な話があったので、人気のない場所や夜道をひとりで歩かないように気を付けていました。

(30代／東日本大震災)

子供だけの環境は作らない

男女問わず子供を狙った痴漢行為や、見知らぬ人からのストレスのはけ口として怒鳴られたり叩かれたりといった事例もあります。子供だけの環境は作らず、常に大人が付き添っていられるようにすることが大切です。



体験 VOICE

娘が避難所の中で、すれ違いざまに顔を殴られてしまいました。

(40代／熊本地震)

見ないふりはせず 助け合う心を

もし、セクハラや暴力の現場に直面した場合、
見ないふりや知らないふりをしないように。

「自分が被害にあったら？」と考えて、
助け合いの心が必要です。

性的な犯罪や暴力を受けた場合は、
ひとりで抱え込まず、警察や専門
の相談機関、信頼できる人などに、
まずは相談してみましよう。



避難所での 子育て

子供の
心身のケアは、
大人が力を
合わせる。

避難所での集団生活は、子供にとっても大変な
ストレスです。保護者だけでなく、周囲の人や
避難所のスタッフなども一緒に話し合って、子
育ての環境を整えましょう。
また、子供に心配な様子があれば、医療者など
に相談を。



変化を受け止め、

見守る体制を整えて

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、
行動の変化になって現れます。

注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、
いつもと違う様子に保護者もとまどい
ます。こうした変化は、自然なことと
理解して、まわりの大人みんなで見守
る気持ちは大切です。

（ 効果的な対応例 ）

- スキンシップをとって安心させる。
- 食事の配膳補助などの役割を与え、居場所を作る。

体験 VOICE

PTSDや赤ちゃん返りなど、早いタイミングで子供たちのメンタルに変化が出ました。

お菓子づくりをしたり、掃除ゲームをして、子供たちの心のケアに気を配りました。

(40代／熊本地震)



避難所での団結が強く、泣いている赤ちゃんをみんなであやしたりして、助け合って暮らしていました。

(40代／東日本大震災)

子供がのびのび遊べる

時間と場所を作る

スペースがない避難所でも、子供を集めて遊ばせる場を作るなど、みんなで話し合い、工夫することが大切です。

また、できる限り子供をひとりにしない配慮も防犯と心のケア、両方の観点から必要です。

子供の遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。



授乳はプライベートな

落ちついた環境で

授乳は、母子のタイミングでできることが大切です。授乳室など、母子が安心して授乳できる空間を確保できるように、周囲の人も協力を。

夜間の授乳のための明かりを確保したり、調乳のために出入りしやすい場所に配置するなどの配慮も必要です。

母乳が出なくなった 場合の対応例

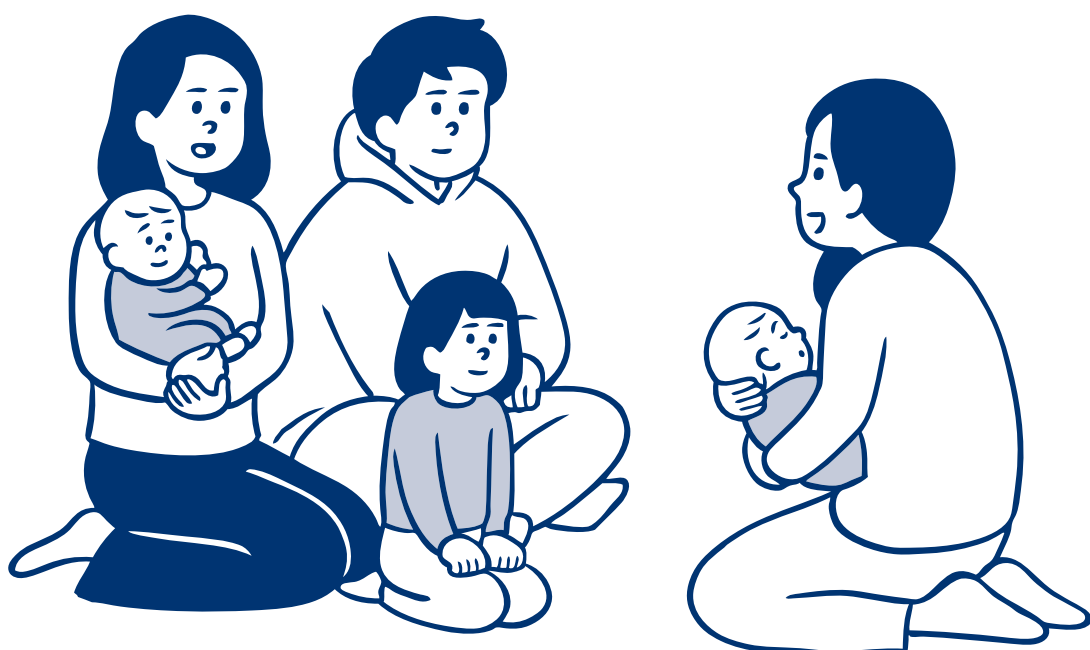
被災時は一時的に母乳の量が減ることもあります。優先的に母親に食べ物や飲み物を提供したり、精神的なサポートをするようにまわりも協力を。

粉ミルクを使うときに哺乳瓶が消毒できない場合は、使い捨て紙コップや、使い捨てスプーン、滅菌ガーゼに染み込ませるなどの方法でも授乳することができます。

同じ境遇の

ママやパパと支え合おう

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、
境遇が似た人との交流は、避難生
活を送るうえで力になります。共
感し合える相手がいると心の支え
にもなります。



食物アレルギーの子供たちへ配慮を

炊き出しやお菓子などを子供にあげるときは、直接あげずに食物アレルギーの有無を保護者に確認するなど、注意が必要です。

体験 VOICE

ストレスを抱えたお母さんには、声をかけたり、ご家族に気分転換をすすめたりしました。

(40代／熊本地震)

避難所での ペットとの過ごし方

飼い主として、家族として
ペットのためにできること。

被災するのは人間だけでは
ありません。

過酷な避難生活の中で、
体調を崩しやすいのは
ペットたちも一緒です。

避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、
普段からのしつけなどの準備が必要です。
ペットは飼い主が守らなければなりません。
飼い主としてできることを、いまのうちから考え
ておきましょう。



避難時にはペットのことも考える

できる限りペットと一緒に避難しましょう。ただし、必ずしも避難所でペットと共同生活ができるとは限りません。特に犬、猫、小鳥などの動物以外は、受け入れが難しいこともあります。それぞれの避難所のルールにしたがってください。

なお、自宅が安全で、定期的にペットの世話をするために戻ることができるのであれば、避難所に連れて行かないことも選択肢のひとつです。また、いざというときに備え、避難所や自宅以外の預け先も事前に探しておくようお願いします。

体験 VOICE

避難所に入ることになり、自宅のキッチンに犬が暮らせる程度のスペースを作って、毎日自宅に世話をしに戻りました。

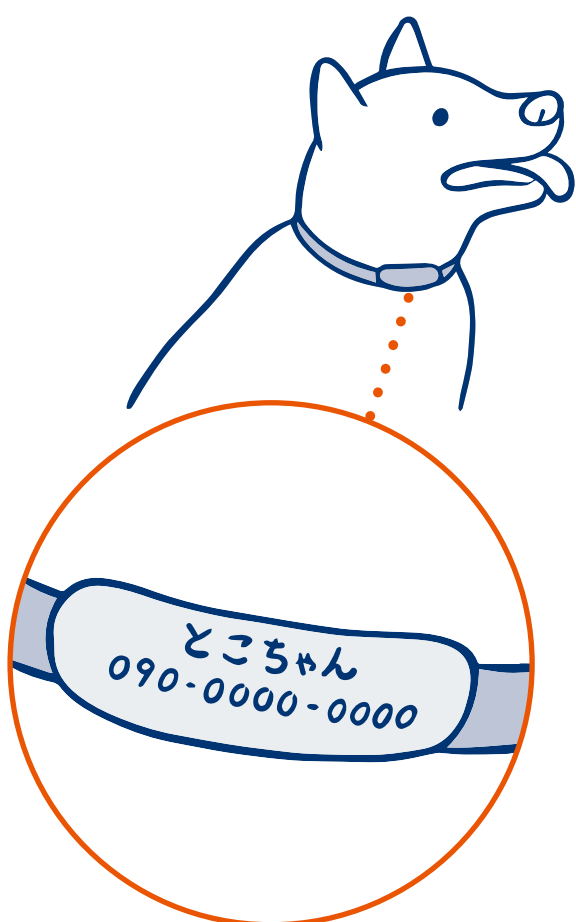
(60代／熊本地震)



ペットの健康管理と身元表示も大切

避難生活では、ペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や、寄生虫の予防・駆除など、日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。また、迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を携帯電話で撮影・保存しておくことも大切です。

犬の場合は、鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず首輪などにつけておきましょう。



ペット用品の備え

フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、ストレスケアにお気に入りのおもちゃなどもあわせて用意を。

さらに、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。



体験 VOICE

ペットケージがなく、ペットの居場所を確保するのが大変でした。

(40代／熊本地震)

（日頃からしつけておきたらいい）

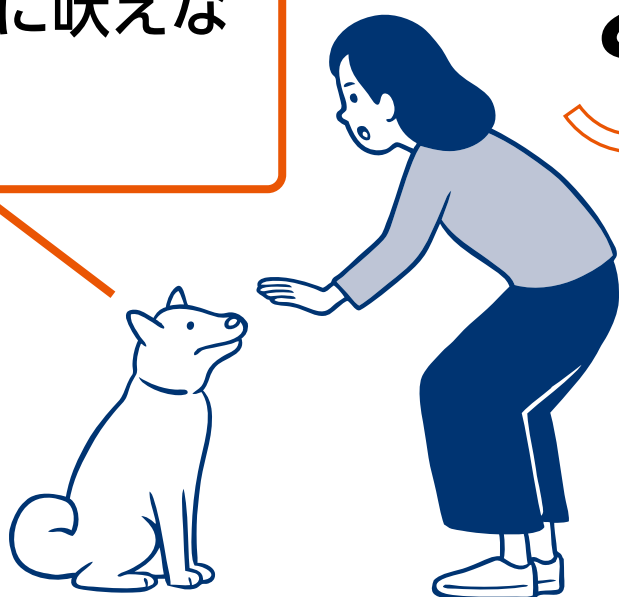
日頃のしつけが

肝心

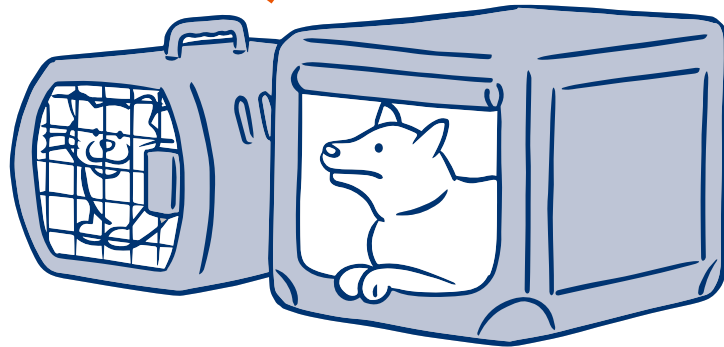
ペットを巡るトラブルを防ぐためにも日頃のしつけが肝心です。

日頃のしつけは、いざというときの動物のストレス緩和にもつながります。

犬の場合は
「待て」「伏せ」などの基本的なしつけや、不必要に吠えないしつけを行う。



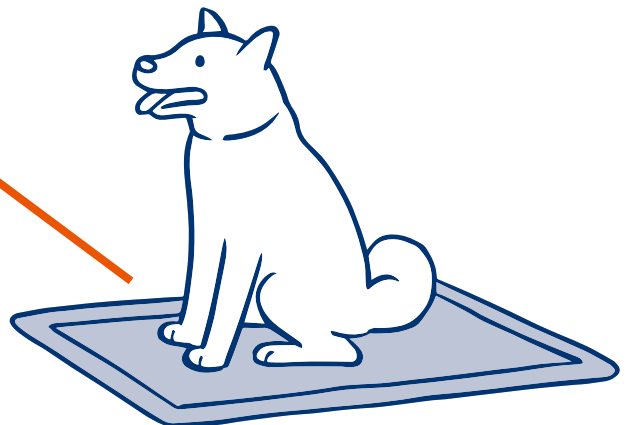
普段からケージやキャリーバッグに慣らしておく。



人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする。



トイレは決められた場所です。



生活再建に 向けて

暮らしを

立て直すために

役立つ制度を

利用する。

避難生活が落ちついてきたら、暮らしの再建が
はじまります。

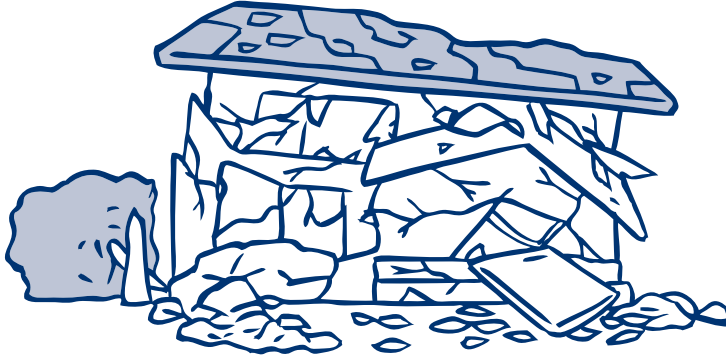
被災して住宅を失ったり、職を失ってしまった
場合に利用できるさまざまな制度があります。

まちの復興とともに、暮らしを立て直し、自立
に向けて準備していきましょう。



罹災証明書の認定区分

全壊 (損害割合 50% 以上)



大規模半壊 (損害割合 40% 以上 50%未満)



半壊 (損害割合 20% 以上 40%未満)



罹^り災証明書を取得する

「罹（り）災証明書」は、地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を、区市町村が調査し、公的に証明するもの。各種の被災者支援制度や給付金を受け取る際、応急仮設住宅へ入居申請する際など、さまざまな場面で必要になるので、被災時にお住まいの区市町村から取得しましょう。

経済支援制度を 利用する

家族が死亡した場合の弔慰（ちようい）金や、生活再建のための支援金、融資のほか、税金の減免など、さまざまなか経済支援制度があります。また、地震保険・自然災害共済に加入している場合は、保険金・補償を受けられます。



（ 経済支援制度の例 ）

災害弔慰（ちょうい）金／災害障害見舞金

災害によって亡くなられた方や行方不明になられた方の家族は災害弔慰（ちょうい）金を、負傷・疾病で重度の障害を負ってしまった場合には災害障害見舞金を受け取ることができます。

被災者生活再建支援金

災害によって住んでいる家が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告をすることで所得税の雑損控除を受けることができます。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村や管轄する税務署などにご確認ください。

応急仮設住宅などの

住宅支援

住居を失った場合には仮住まい先として、建設型の仮設住宅や、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げて提供するみ

なし仮設住宅などがあり、居住期間は原則2年間となります。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村にご確認ください。



教育支援・

子育て支援制度で

復学する

通学費や学用品費などの援助や、保育料の軽減・

授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災

した子供の復学をサポートする制度があります。

まずは通っている保育園や幼稚園、学校、区市

町村などに問い合わせを。



協力「女性視点の防災ブック」編集・検討委員会
(敬称略)

聖路加国際大学大学院看護学研究科准教授

五十嵐ゆかり

公益財団法人市民防災研究所理事 池上三喜子

株式会社危機管理教育研究所代表 国崎信江

一般社団法人防災ガール代表理事 田中美咲

特定非営利活動法人 MAMA-PLUG 代表

富川万美

株式会社マガジンハウス an・an 編集部

中島千恵

※掲載の情報は 2017 年 12 月現在のものであります。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。

※本冊子掲載の漫画・イラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。

東京くらし防災 2

2020年3月発行

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課

〒163-8001

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03 (5388) 2452

印刷 第一企画株式会社

印刷物規格 第1類
印刷番号 (31) 96

Be Ready
Every Day.



わたしの「いつも」が、
いのちを救う。



東京都