

an・an とは？

- 1970年3月創刊。日本初の女性ファッショングラビア誌
- 昨年、創刊2000号を迎える
- 知名度96.9% (20~34歳女性、2017年調べ)
- 恋愛、美容、ファッション、占い、食、ダイエットなど、女性の興味のあるテーマを毎週特集



DAY 1

被災直後

自分で備えておくもの、
あって安心できるもの



SANITARY NAPKIN

生理用品×1回の周期分

1回分あれば支援が届くまで安心。

008

編集方針①

女性ならではの
ニーズを掬い上げる。

例)「自分が使い慣れ
ている」生理用品

(健康に直結するのに
被災所で「もっと欲しい」と言い出しにくかったグッズ)

DAY 1

被災直後

自分で揃えておくもの、
あって安心できるもの



STOLE

大判ストール×1枚

寒さ対策や着替え、緊急時のトイレにも役立つ。

暮らし・生活用品

衣類

食品

その他

how to use

緊急時の使い方



羽織る／巻く

防寒、着替え、
トイレに役立つ。

上着用に羽織ってパーカーやポ
ンチョのようにしたり、腰に
巻いてスカートのようにでき
る。大判のストールが便利。大は小を兼ねるとい
う言葉の通り、大判のストールは
用途が広がるアイテムだ。

日常生活でさまざまな使い方があ
る。ストールは震災時にも活躍するア
イテムといえる。薄手でかさばらないよ
うなタイプを用意して、非常用袋に1枚
は入れておきたい。

日常での使い方と同じように、寒さ対
策としてパーカーのように羽織ったり、首
に巻いたりして利用しよう。日差しが強
いときは紫外線対策にもなる。

万が一、エレベーターに長時間閉じ込
められてしまったとき、一番困るのはト
イレの問題。腰に巻けるくらいのも
のがあれば、しゃがんでも全体を隠しな
がらうを足すことができるだろう。

避難所では、同じく巻きスカートにし
たり、ポンチョのように首元で結んだり
すれば、着替えのときに便利。毛布に重
ねれば多少の寒さしのぎにもなるし、足
元が冷たくて寝れないときは、くるく
ると巻いて寝下代わりにも。非常時にそ
ろ万能性をありがたく感じるはずだ。

編集方針②

身近にあるものを、
ひと目でパッと分かる
ようにレイアウトする。

例) 大判ストール
女性なら必ず持って
いるもの。腰に巻く、
ロープ替わりにする
など、さまざまな使い
方ができる。

DAY 1

被災直後

自分で備えておくもの、
あって安心できるもの



EMERGENCY FOOD

非常食×4食分

大切なのは保存性、栄養、そして食べやすさ!

編集方針③

「現代」の人向けに
アップデートした情報を届ける。

例) 非常食(ウイダー
インゼリー)

時代の移り変わりにより、
保存性が高く、理に
かなった非常食な
ども増えている。

MONTH 2

被災 2 か月後

継続的に必要になったもの

衛生・生活用品

衣類

食品

その他



SALON

女性同士の交流の場

おしゃべりをするのが、心の安定に。

編集方針④

モノを準備すればOK
ではなく、

知識を得ることも、大
切な「防災」であること
を伝える

例) (避難所での) 女
性同士の交流の場

同じ悩みを共有すること
で気持ちが楽になり、
頑張れる。

〈街中にいたとき〉

人の多いところはパニックになりがちなので、要注意。「落ちついて」と自分に言い聞かせて行動しよう。

ビルや建物の近くにいるとき

ガラスや看板の落下に注意。壁やガラス、看板などの落下に備えて建物のそばから離れる。ただし慌てて避難に飛び出さないように。丈夫そうなビルであれば、中に入って一時的に避難させてもらっても。

電車に乗っていたとき

姿勢を低くしてつかまる。センサーが感知して自動的に停車しようとしているが、揺れを感じたら姿勢を低くしよう。急ブレーキのかかるおそれがあるので、手すりや椅子など近くのものにつかまる。

飲食店にいたとき

非常口を確認する習慣を。ビルに入っているような飲食店を利用する場合は特に、非常口の場所を確認する習慣をつけよう。奥まった場所のほうがいい席とされるが、入り口近くのほうが実は安全。

路上にいたとき

車の暴走に要注意。電柱や自動販売機、ブロック塀など倒壊する恐れのあるものから離れる。車が暴走することもあるので、慌てて車道に飛び出さないように。駐車場など広いスペースへ。

劇場や映画館にいたとき

係員の指示に従って、ただちに避難。係員の指示に従って速やかに移動。照明器具など落下転倒する恐れのあるものから離れる。安全な場所に移動しにくいときは、席と席の間に潜り込むのも。

スーパーやデパートにいたとき

人の殺到していない非常口から避難。大抵フロアには出入り口が数か所あるので、見取り図などで位置を確認する習慣をつけよう。商品の落下などに注意して、人の殺到していないほうへ避難。

駅のホームにいたとき

なるべく線路から離れる。電車が暴走する恐れがあるので、落下物に注意しながら線路から離れる。階段付近は人が殺到し、パニックに巻き込まれる危険性も。ひと呼吸おいて人の少ない非常口へ。

高層階にいたとき

すぐに窓から離れること。下層より揺れが大きくなるため、窓から飛び出してしまう恐れが。窓から離れてエレベーターホールなど安全な場所へ移動し、揺れが収まってから階段で避難しよう。

エレベーターの中にいたとき

すべての階のボタンを押す。最近自動的に最寄りの階に停止するシステムになっているが、すべての階のボタンを押すのが基本。閉じ込められたら大声で助けを求め、車を待たせて叩いて居場所を知らせよう。

車を運転していたとき

急ブレーキは厳禁。ハザードランプをつけて減速。車を置いて避難するときは、緊急車両の妨げにならない広場・駐車場に停める。キーは差したまま、ロックをせずに車検証だけ持っている。

〈その他のシチュエーション〉

自然の多いエリアや、たまたま家族と遠く離れた場所にいるときに、地震が起きてしまったときは…。

登山やハイキングをしていたとき

土砂崩れや落石を避け、広くて平らな場所へ。尾尾や崖、急傾斜地は、土砂崩れや落石など二次災害に見舞われる恐れがあるので、ただちに離れて、なるべく広くて平らな、視界の開けた場所へ移動する。

海や川など水辺にいたとき

津波警報が出ていなくても高台へ避難。津波警報が出ていなくても、すぐに高台に避難。5層建て以上の高さがベスト。川も海岸線から100m以内は津波の警戒区域なので要注意。

普段住んでいる地域から遠く離れたところにいたとき

家族や親しい人との連絡方法を決めておく。家族や親しい人と、災害時の連絡方法をあらかじめ決めておくように。無理に移動しようとせず、携帯がつかないときは、つながりやすい公衆電話の利用を。

編集方針⑤

図などを利用し、読み物として、情報を見やすくまとめる。

例)被災時／支援時の具体的な情報を読み物として展開。