

# 企画案

## 【巻頭企画案】『いますぐできる！30のこと』

え？これも防災なの？と思うような、暮らしの中で誰もがする行動や習慣からはじめるいざという時の備えを紹介して、関心を持ってもらう企画です。

前半は暮らしの中のワンシーンで誰もができることを取り上げ、

最後の5つ程度は少しだけハードルを上げます。

それぞれにイラストをつけ、短い解説をつけたり、中面の掲載ページを案内します。

### 掲載項目案

- 【01】 行けるときに、トイレは済ませておく
- 【02】 財布に小銭を残しておく
- 【03】 冷蔵庫の製氷皿はいっぱいにしておく
- 【04】 ラップは多めに買い置きする
- 【05】 包丁は引き出しにしまう
- 【06】 スマホやケータイはつねに充電しておく
- 【07】 メガネはすぐ手に取れる場所に置いて寝る
- 【08】 重い本は、本棚の上段に置かない
- 【09】 パソコンのそばにコーヒーカップを置いて出かけない
- 【10】 生理用品は、来月分をすぐを買う
- 【11】 食器の重ね方を変えてみる
- 【12】 子どもに公衆電話の使い方を教えておく
- 【13】 外出時、マスクを数枚携帯する
- 【14】 黒いゴミ袋も買い置きしておく
- 【15】 非常用袋に好きな文庫本を1冊入れる
- 【16】 ある程度まとまった現金を自宅に用意
- 【17】 大画面テレビの前に布団を敷かない
- 【18】 ふだん履いてない靴を一足、寝室に置いておく
- 【19】 誰もいないときは、トイレのドアは開けたまま入る
- 【20】 家族の電話番号を暗記する
- 【21】 割れるもの、重い物を高い場所に置かない
- 【22】 ベッドの頭上に危険なものを置かない
- 【23】 愛犬をケージやクレートに慣れさせておく
- 【24】 自宅のブレーカーの位置と操作法を確認しておく
- 【25】 通学路を子どもと一緒に歩いて危険をチェックする
- 【26】 通勤路の3駅分を歩いてみる
- 【27】 部屋の照明をつけないで夕食を食べてみる
- 【28】 商店街にいきつけのお店をつくる
- 【29】 町会など近隣コミュニティの防災訓練に参加してみる
- 【30】 防災イベントや講座に行ってみる

## 【中面企画案1】『4コマ漫画・東京ホンネ防災ライフ』

さまざまな属性別の読者のホンネを起点に、この本をきっかけに暮らしが変わり始める瞬間を描きます。関心を持ったり、周囲と防災の話をするきっかけにしてもらおう企画です。

### 掲載項目例

一人暮らしの学生、社会人(主に賃貸集合住宅)向け

- ①大地震はいつくるの？ ②不確かなことにお金も時間もかけたくない
- ③でも、これならできるかも(この本を読んでも) ④後日。。。やってみてわかった。防災って自己投資だ！

妊婦・乳児のママ向け

- ①うちの子、よく泣くから避難所では肩身が狭いだろうな
- ②え？自宅が安全ならずずっと家にいてもいいの？(この本を読みながら)
- ③在宅避難っていうんだ ④みんなはどうするつもりか、聞いてみよう(ベビーカーを押すママ友たちとおしゃべり)

子育てファミリー向け

- ①ママ「学校へ行く途中で地震が来たらどうする？」(この本を読みながら) ②子ども「家か学校の近い方へ行く！」
- ③ママ「ママがすぐに助けに行くからね」
- ④子ども「すぐは危ないかもしれないから、落ち着いてからでいいよ」ママ「子どもの方が冷静？」

高齢者向け

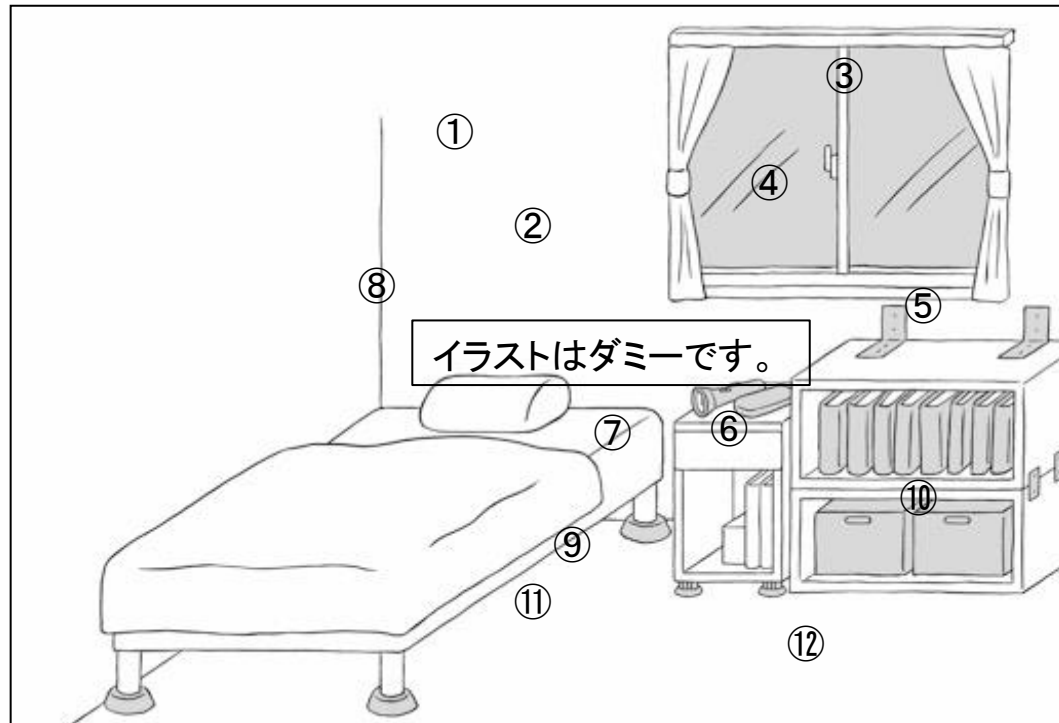
- ①お隣さん、防災対策はあきらめたって ②でも、いつも助け合ってきたんだもの(お醤油を貸し借りする回想シーン)
- ③もしもの時だって同じよ ④お向かいさんも誘ってお茶しながら相談してみよう(この本を読みながら)

## 【中面企画案2】『まず自分がよくいる場所から安心に』

命が助かる確率を上げるには、まず1日の中で一番過ごす時間の長い部屋を安全にすること。それぞれのライフスタイルのうち、危険度の高い部屋で、どのような備えができるか、重点やコツを紹介します。

### 掲載項目例

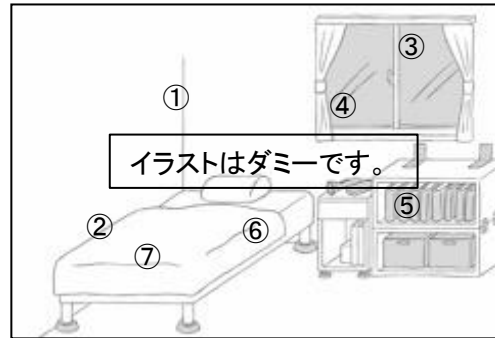
一人暮らし、ワンルーム、賃貸(OLやビジネスマン、学生)の場合



- ①冷蔵庫を転倒防止、家電にすべり止めシートをしく
- ②高いところにものを置かない
- ③できるだけ窓の近くにはベッドを置かない
- ④飛散防止フィルムを貼る
- ⑤カーテンは閉めてから寝る
- ⑥小物入れはマジックテープで落下防止
- ⑦メガネケースをマジックテープで貼る
- ⑧スマートフォンは引き出しに入れて寝る
- ⑨枕元にスリッパを置く
- ⑩重いものは棚の下段へ
- ⑪目的を決めて作った非常用持ち出し袋
- ⑫テレビは転倒防止する

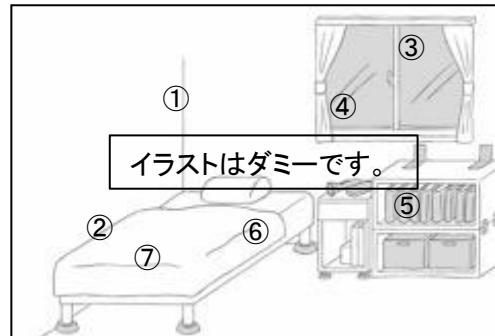
## 掲載項目例

## 一人暮らし、持ち家、寝室(高齢者)の場合



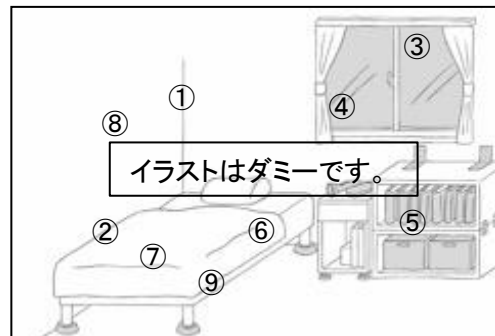
- ①頭上にものを置かない
- ②ベッドサイドに杖置き場を
- ③停電で自動点灯するライトを置く
- ④L字金具とすべり止めシートで転倒防止
- ⑤ベッドの上に倒れたり、逃げ道を邪魔しないよう配置
- ⑥いつものお出かけバッグを枕元に(常備薬などを入れる)
- ⑦ベッドの脚の下にすべり止めシートを

## 要介護の家族がいる家庭(高齢者世帯、二世帯同居)の場合



- ①停電時に自動点灯するシーリングタイプの照明
- ②棚はつっぱり棒とストッパーで転倒防止
- ③車椅子はストッパーで固定
- ④介護グッズ一式をキャリーバッグにまとめる(ショートステイにも使える)
- ⑤耐震ベッドを設置
- ⑥カーテンは閉めて寝る
- ⑦飛散防止フィルムを貼る

## 幼児・児童がいる家庭、子どもの空間(ひとり親家庭、核家族)の場合



- ①粘着マットで転倒防止する
- ②額は割れないものを選んで壁にしっかり固定
- ③割れるものは飾り棚に置かない
- ④重いものは棚の下段に
- ⑤靴を置いておく
- ⑥子どもが自分で用意する非常用持ち出し袋
- ⑦粘着ジェルとすべり止めシートで固定
- ⑧揺れたらすぐに飛び込める安全地帯(不要なものは捨てる)
- ⑨机に固定するタイプのデスクライト

## 【中面企画案3】『深層心理テスト』

簡単な質問に答えるだけで、自分の意外な一面がわかる面白さ(これ当たってる～！当たってない～！ということも含めて)で、関心をひく企画です。解説を読み、防災対策を考えるきっかけにしてもらいます。

掲載項目例 ※実際の記事作成には、専門家に監修をしていただきます。

ピンチのとき、あなたに一番必要なものがわかる心理テスト

### 【質問】

あなたが真っ暗な夜の森を1人で歩いていると、動物に会いました。つぎのうちどれ？

(A)ネコ (B)パンダ (C)サル (D)コウモリ (E)カメレオン

### 【解説】

(A)ネコ

日常の平穏がなによりも大切というあなた。朝一杯のコーヒーや、夜寝る前の美颜パックなど、被災生活でもいつもの習慣を保てるよう、お気に入りをもめに備蓄しておく心落ち着きます。

(B)パンダ

食べることが何より楽しみなあなた。食料の備蓄に力を入れましょう。また、ふだんの生活で一食分を抜いてみるなど、空腹を体験しておくのもよい経験になりそう。

(C)サル

毎日の暮らして、周囲とのコミュニケーションを大事にしているあなた。家族や友人の安否が何よりも気になるはずですが、でもまずは自分の身の安全を確保するのが第一。あわてず、状況が落ち着いてから連絡を取り合しましょう。

(D)コウモリ

夜の森でも行動的なコウモリを選んだのは、暗闇を恐れているあなた。明かりの備えに力を入れましょう。停電時に自動点灯する足元灯を寝室に備える、外出用のバッグの中にはヘッドライトを入れるなど、TPOに合わせた準備がおすすめです。

(E)カメレオン

暮らしの中でファッション性を何よりも優先するあなた。被災後の生活でも、身なりを整えることは、アイデンティを保つのに重要です。大判のストールや帽子、マスクなど、助けになるアイテムを備えておきましょう。

# マイブック化の方策

## 【方策1】『ポストイット(貼れるしおり)またはミニシールを付録につける』

「すぐできる」「じっくりやる」「いつかやりたい」の3種類のポストイットまたは、「いいね!」「できた!」「ほしい!」などのミニシールをシートにして付録につけます。ポストイットはしおり代わりに貼ってもらい、実行できたら別のページにつけかえられる仕様にしたり、ミニシールは中面のいろいろなページに自由に貼ってもらえるような作りにします。

## 【方策2】『大切な人インタビュー』

もしもの時を想定し、家族や友達にインタビューをして、その内容をメモできるページです。書き込むことでマイブック化できるほか、親しい人と防災の話をするきっかけにしよう企画です。

### 掲載項目例

「よくいる場所、よく行く場所は?」「身近で一番頼りにしている人は?」  
「これだけは持って逃げたいものは?」「元気が出る食べ物は?」 など