

KOBE地震ITSUM◎講座

～ちいさなお子さんのいる家庭の備え教室～



神戸市
「子育て世代防災啓発
プロジェクト」検討会議



BE KOBE

+arts
NPO法人プラス・アーツ

 講座の目的

KOBE地震ITSUMO®講座

神戸市に住む子育て世代の防災意識の向上と安全安心なまちづくりを進めるため、小さなお子さんのいるお父さん・お母さんを対象とした、災害時の負担を軽減するための防災講座です。

神戸市に住む子育て世代の防災意識の向上と安全安心なまちづくりを推進していくために、小さなお子さんがいるご家庭を対象とした防災講座が、KOBE地震ITSUMO講座です。不安を抱えている対象に行う講座。

🎯 手帳の特徴



阪神・淡路大震災の被災者の声や東日本大震災で被災した小さなお子さんのいるお父さん・お母さんのグループインタビューを行い、そこから学んだ様々な防災の知識や技をまとめました。

この防災手帳は、阪神・淡路大震災で被災したときの経験や、東北などの災害支援を通じて得た学びを生かしつつ、災害をご経験された、小さなお子さんの保護者の方々にもお話をうかがい、具体的なアドバイスをまとめました。本当に使えた技や知識を伝えている手帳である。

防災グッズや備蓄から、家族との連絡方法や心のケアといったソフト面での備えまで、イラストを用いてわかりやすく紹介しています。

また、最後のページは、神戸市の防災ポータルサイト、防災ネットやハザードマップなど、市民の皆さまに便利な情報を加えています。

今回はこの防災手帳の中の、自宅避難や避難時の防災グッズを紹介します。



ちいさなお子さんがある
ご家庭に本当に必要な
防災グッズ

＜ワークショップ＞
防災グッズ暗記クイズ
子育て世代向け
非常時持ち出し用グッズ12選
制限時間：60秒

ここからは、防災グッズを暗記クイズで覚えてもらいます。
非常時に持ち出す防災グッズを、子育て世代の目線で12品選
んでいます。
制限時間は、60秒です。書くものを置いて、メモは取らずに、
画面を見て覚えてください。

それでは始めます。
※自分の時計で60秒を図る。30秒、20秒、10秒、3秒前
になったら、カウントダウンをする。

6



60秒を計測しながら、12個の防災グッズを一つずつ、順番に読み上げる。

※ 30秒経過から10秒単位で参加者に伝える。10秒前からはカウントダウン。

3

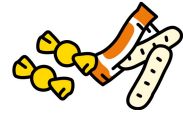
 ポリ袋・レジ袋	 口腔ケア用ウェット ティッシュ	 おやつ
 子ども手帳・お薬手帳	 大判ハンカチ	 エマージェンシー ブランケット
 ヘッドライト	 歩きやすい靴	 携帯トイレ



2

 <p>口腔ケア用ウェット ティッシュ</p>	 <p>おやつ</p>
 <p>大判ハンカチ</p>	 <p>エマージェンシー ブランケット</p>
 <p>歩きやすい靴</p>	 <p>携帯トイレ</p>

1



おやつ



エマージェンシー
ブランケット



携帯トイレ



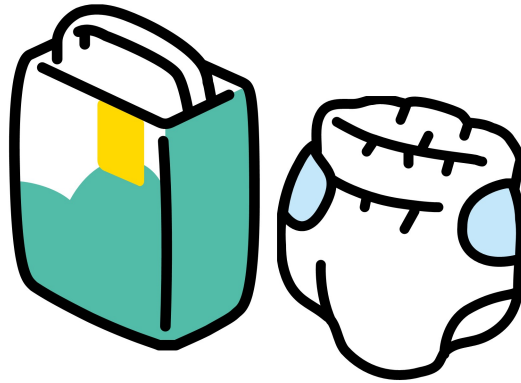
それでは、防災グッズ12個を回答用紙に書いてください。時間は2分間です。これまで実施してきた講座では参加者の皆さんは10個程度で、手が止まる事がよくあります。

ここから答え合わせしますが、グッズの名前だけ紹介だけでは不十分で、そのグッズの必要数やなぜそれが必要か、それぞれ説明をしていくことが大切なので一つ一つ解説してきます。

防災グッズは「避難用に持ち出すもの」と「自宅避難用」と二つに分けて考えましょう。

防災グッズの基本は、日常の延長線上として捉え、普段持ち歩いている「子育てバッグ」をベースに、災害時のための防災グッズセットを加える形で準備しましょう。

※回答の様子は、参加者の様子を見ながら判断する。



紙おむつ

災害時もないと
困る必需品。

クイズの答え合わせをしていきましょう。

最初の答えは、紙おむつです。

乳幼児サイズはもっと手に入らない。いざというときには手に入らないという事を伝える。

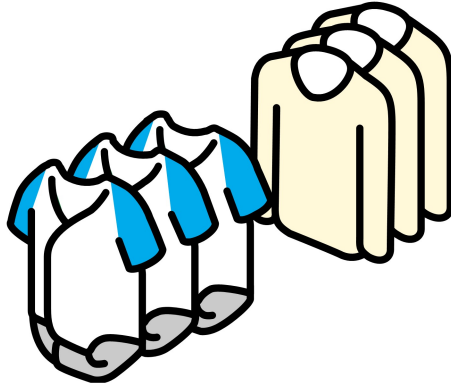
被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

「一番困ったのがおむつです。手元に少しあったが、それでももらいたくて、物資がもらえると聞けば並んだ。」

「おむつが手に入ると本当に安心した。すぐに何日もつか計算した。」

「支援物資で紙おむつが届いたが、必ずしも欲しいサイズやタイプが手に入る状況ではなかった。」

被災者の声にもあるように、お子さんに合ったサイズが手に入るとは限らないので、多めにストックしておきましょう。

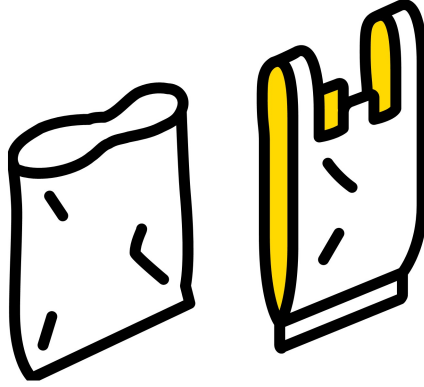


着替え

避難生活が長期化した
場合に備えて。

紙おむつに加えて、着替えも準備しましょう。
大人用救援物資は多く手に入りますが、子ども用の救援物資、
マスクや着替え、靴は、サイズにぴったり合ったものは、基本
手に入らない状況が続きます。

子ども用品は、救援物資に期待せずに、ご自分で、ご家庭で準
備してください。大人であれば、2・3日着替えなくても大丈夫
であるが、子どもは高齢者と同じように、抵抗力が弱いこと
を覚えておきましょう。



ポリ袋・レジ袋

応急手当、水の運搬、調理など、多用途に有効。

次の答えは、ポリ袋、レジ袋です。
紙おむつを持っていくときは、ポリ袋やレジ袋を多めに持っている人は多いと思います。

 ポリ袋・レジ袋の活用方法

- 小さい袋だと…
- レジ袋タイプだと…



調理



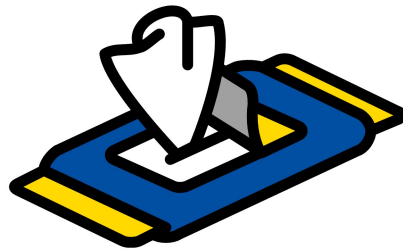
感染防止



三角巾代わり

ポリ袋やレジ袋は紙おむつを捨てる時以外にも、活用方法は様々あり、小さめの袋は調理や手当時の感染防止等、多用途です。

まずは災害時、水が出ないということを想像してみてください。水が出ないことで、手が洗えなかったり、不衛生な状態になったりします。応急手当には、手を保護するために必ず必要になります。レジ袋は、三角巾代わりにもなります。



**口腔ケア用
ウェットティッシュ**

水がなくても、口の中を
清潔にして感染を予防。

次の答えは、口腔ケア用ウェットティッシュです。

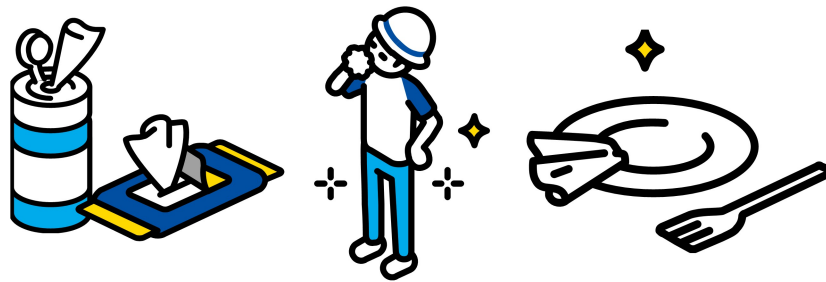
「口腔ケア用ウェットティッシュ」は、商品によっては「はみがきシート」とも言われています。

サンスターのCMで、阪神・淡路大震災の被災者の中に、長引く避難生活で、口の中を清潔にしておかなかったことにより肺炎を引き起こし、200人以上もの高齢者が亡くなったというのがあります。被災生活にオーラルケアが必要です。また、免疫力が弱い小さな子どもにも同様のリスクがありますので常備しましょう。

※実物（口腔ケア用ウェットティッシュの大人用、子ども用）を見せる。

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

「一週間ぐらい歯磨きをしてなかったら虫歯になってしまった。口の中を清潔にできるものがあったら良かったと思う。」

 口腔ケア用ウェットティッシュ

**口の中が不衛生になると
肺炎を発症する可能性が高くなります。**

※保存期限3年

地震で水が出なくなった場合、歯みがきができなくなります。「歯みがきは多少しなくても大丈夫だろう」と思う人は多いです。

歯など口の中が拭けるタイプのウェットティッシュを用意しておけば、水が出なくても口の中を衛生的に保つことができ、さらに、食器類もふくことができます。

これは防災用品ではなく介護用品なので、購入の際は介護用品コーナーで探してみてください。また、保存期限が3年なので、普段使いをしながら買い足していくストック方法がおすすめです。ノンアルコールタイプは化粧品扱いになっています。

高齢者だけでなく、抵抗力の低い子どもにも同じことが言えます。必ず、ノンアルコールか歯磨き用シートであるかを確認しましょう。

◎ オススメ防災グッズの紹介

和光堂

オーラルプラス 口腔ケアウェッティーマイルド60枚



ノンアルコール・無香料

災害時にはいろいろ活用できて便利

- 1) 歯をみがける
- 2) お箸やスプーンなどを拭ける
- 3) 手や体も拭ける

保存期間：3年

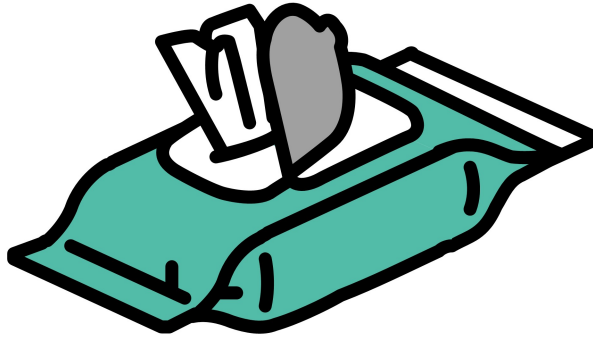
参考価格：321円 (Amazon)

和光堂のオーラルプラス口腔ケアウェッティーマイルドを紹介
します。

ノンアルコール、無香料です。

歯を磨けて、お箸やスプーンなどを拭け、手や体も拭くことが
できます。

保存期間は3年です。

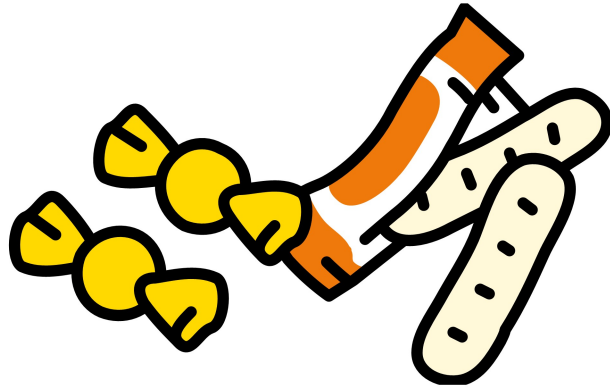


おしりふき

赤ちゃんのおしり以外にも
手や体を拭ける。

小さなお子さんがいらっしゃる方は、おしりふきはいつも持ち歩いていますよね。

いざという時は、赤ちゃんのお尻以外にも、手や体を拭くことができるので役に立ちます。



おやつ

幼児向けのおやつは
手に入りにくい。少し多めに。

次の答えは、おやつです。

避難所で配られる多くは、食糧でお菓子は少ないため、また子ども向けのお菓子が手に入るとは限りません。

「常備薬」や「お菓子」などは、自分の子どもに合ったものを常に少し多めに持ち歩きましょう。

大人であれば我慢できますが、子どもは我慢は出来ないため好みのものを用意しておく心安です。



使い捨て哺乳瓶

地震で落下しても割れにくく
消毒不要で避難先で便利。

おやつのほかに、被災者に聞き、備えておくとよいものの一つとして、「使い捨て哺乳瓶」が挙げられます。

「使い捨て哺乳瓶」は、煮沸不要で、地面に落下しても割れにくいプラスチック製の「使い捨て哺乳瓶」がいくつかあると安心して使えます。

※実物（使い捨て哺乳瓶）を箱から出して見せる

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

「水も電気もなく、普通の生活のように哺乳瓶を煮沸することができなかった。清潔に洗うこともままならないので、一つでは足りなかった。」



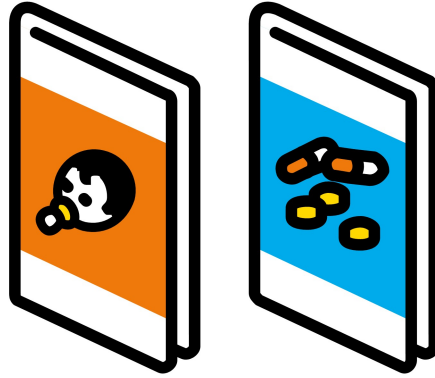
おもちゃ・絵本

避難先などでも遊べるように
お気に入りのおもちゃを。

次の答えは、「おもちゃ・絵本」です。

おもちゃは、避難グッズで忘れがちなものです。
避難所は、開設当初はキャンプ気分でも子どもは最初楽しむが、
徐々に殺伐とした場所になります。
子どもが生き生きと過ごせるよう、おもちゃが必要です。
一人遊びするものよりは複数人で遊べるものや本が良いでしょう。
ぬりえやパズルといった、子どものお気に入りのものを用意しましょう。

※実物（絵本とミニカー）をリュックから取り出して見せる

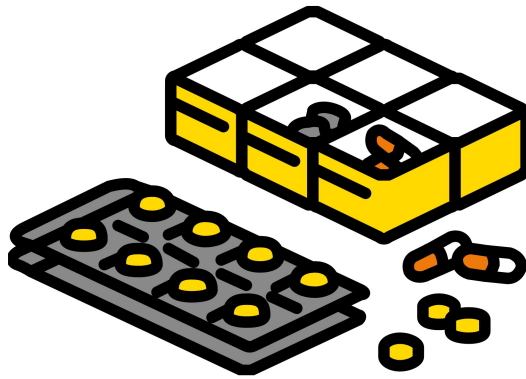
**母子手帳・お薬手帳**

最適な薬をスムーズに出せる。
保険証、診察券のコピーも。

次の答えは、母子手帳・お薬手帳です。

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

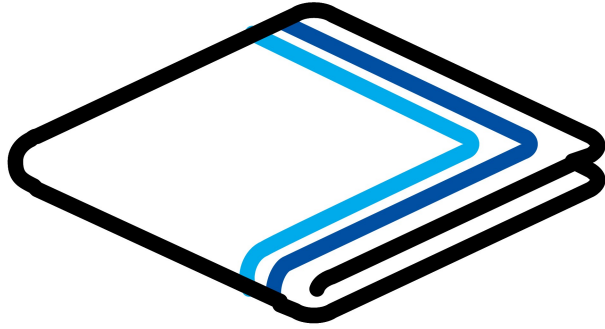
「母子手帳は再発行できたと聞いていたが、個人的に残した成長の記録がなくなってしまうから今も常に持ち歩いている。」



救急セット・常備薬

子どものケガ、体調にあわせて
絆創膏や常備薬の準備を。

お薬手帳のほか、「常備薬」や「お菓子」などは、自分の子どもに合ったものを常に少し多めに持ち歩きましょう。
特に子ども用の薬は入手困難です。
常備薬もまとめて入れておきましょう。
水にぬれても大丈夫なように密閉式の袋に入れておくのも良いでしょう。



大判ハンカチ

包帯・マスク・ナプキン
など多用途で活躍。

次の答えは、大判ハンカチです。

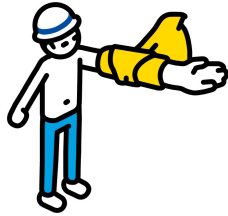
※（時間に余裕があれば）動画 NHK「つくってまもろう」
“ハンカチを活用しよう”

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont24.htmlを紹介。

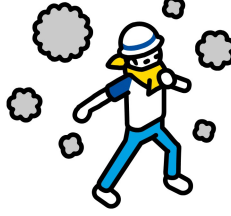
◎ 大判ハンカチは普段から携帯しましょう！

応急手当やマスクなど、
多用途に使えます！

50センチ以上が目安！



けがの
応急手当に

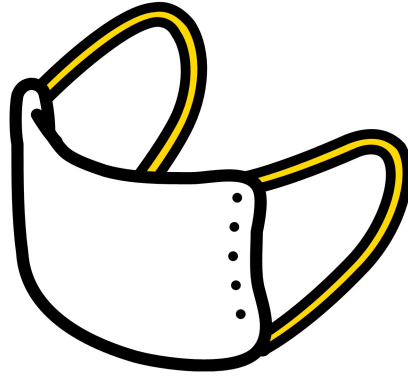


煙や粉塵を
防ぐマスクに



大判ハンカチは、応急手当やマスクなど多用途に使えます。
50センチ以上のものが目安です。

特にマスクは、子どもにもアジャスト出来ます。



マスク

子どもサイズは
支援物資として入手困難。

大判ハンカチは多用途に使い有効活用できますが、マスクは、大人用救援物資では手に入りますが、子どもにぴったり合ったものは、基本、手に入らない状況が続きます。

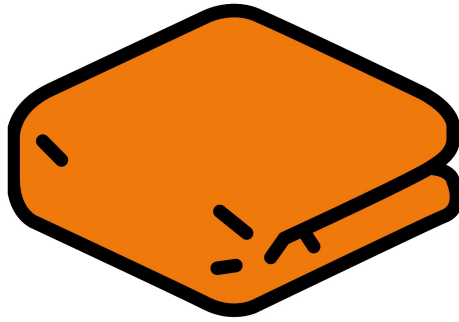
被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

「マスクは大人用しか手に入らず、子どもにはサイズが大きすぎたが、両サイドのゴムを短く括って身につけさせた。」

※実物（大人用と子供用のマスクのサイズの違い）を見せる

※（時間に余裕があれば）動画 NHK「つくってまもろう」
“キッチンペーパーで簡易マスクをつくろう”

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont08.htmlを紹介。



エマージェンシー ブランケット

携帯しやすく静音性の
高いものがおすすめ。

次の答えは、「エマージェンシーブランケット」です。

様々なタイプがありますが、携帯しやすく大きな音の出ない静音タイプのものを備えましょう。
ガサガサ音がして、避難所でトラブルのもとになる。

※実物（エマージェンシーブランケット）を広げて、羽織って見せる。音の違いを見せましょう。

🎯 オススメグッズの紹介

SOL (ソル)

ヒートシート エマージェンシーブランケット



1人で使うサイズの非常用ブランケット。
カシャカシャと音の鳴らない静音タイプなので、
人で混雑する避難所でも気をつかいません。
防寒だけでなくレインコート代わりに。
カラー:オレンジxシルバー
サイズ:約142×213cm
重量:約70g

参考価格 : 608円 (Amazon)

エマージェンシーブランケットのおすすめ商品は、ソルのヒートシートエマージェンシーブランケットです。
携帯しやすく、静音タイプです。避難所でも気兼ねなく使えます。



レインコート

家屋の倒壊などで舞う
粉塵から全身を守る。

次の答えは、「レインコート」です。

阪神・淡路大震災で被災者したお母さんが持っていて役立った
アイテム第1位でした。

 レインコートは家族分準備を！

被災地では、粉塵が舞うため、
埃も防げるレインコートは重宝します！

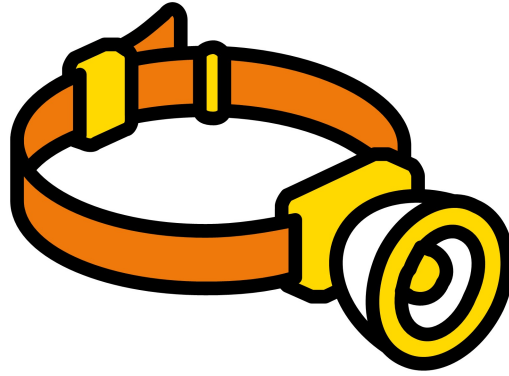


レインコートは、雨除けはもちろん、防寒具や、埃よけなど多用途に使えます。

※実物（子ども用）をリュックから取り出し、広げて見せる

※（時間に余裕があれば）動画 NHK「つくってまもろう」
“ゴミ袋でポンチョをつくろう”

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont06.htmlを紹介。



ヘッドライト

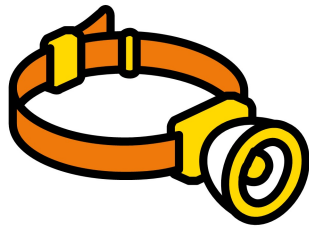
両手が空き、夜間の
作業や運搬時に重宝。

次の答えは、ヘッドライトです。

災害時の“灯り”は、懐中電灯を思い浮かべる人が未だに多くいますが、実は、「ヘッドライト」、「LEDランタン」がとても役立ちます。

災害が起こったら代表的なものは懐中電灯の説は、いまだに残っています。ただ、これまで被災者の声を聞いたなかで、懐中電灯がよかったと答えたという人は少ないです。

また、災害発生後、道路が悪い中、避難所まで歩いて移動することが想定され、両手が空くことが重要です。

 ヘッドライトは家族分用意を！

被災地では両手が空く
ことが重要です！



両手の空く「ヘッドライト」は家族の人数分を用意しましょう。

※実物（ヘッドライト）を実際に灯りをつけ、頭に付け、見せる

🎯 オススメグッズの紹介

エナジャイザー

ヘッドライト HDL200RD



明るさ:最大200ルーメン(フルモード時)

20ルーメン(ローモード時)

点灯時間:最長50時間(ローモード時)

単四電池3本使用

防水機能:IPX4

参考価格:2,866円 (Amazon)

ヘッドライトのおすすめ商品は、エナジャイザーのヘッドライトです。

明るさも調節可能です。

ここで紹介するのは、NPOプラス・アーツが商品を試して、選んだものです。登山用のヘッドライトは5000円前後する良いものもありますが、コンパクトさや使い勝手、価格が比較的安価なものを選んでいきます。



抱っこひも

両手を空けて安全に
子どもと避難できる。

避難所へ行くときや災害後、道路状況が悪いときには、両手を空けて安全に子どもと一緒に避難できます。



歩きやすい靴

子どもの足に合った靴は特に入手困難。

次の答えは、「歩きやすい靴」です。

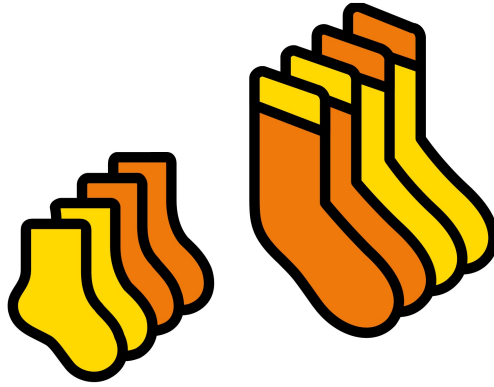
靴も大人用救援物資は多く手に入りますが、子ども用の救援物資、マスクや着替え、靴は、サイズにぴったり合ったものは基本手に入らない状況が続きます。

避難の際、子どもを抱っこして避難所に連れて行ったとき、靴がないために外で遊ぶことができない大変な状況もあります。

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）

「子ども用の服・靴下がなかった。仕方なく大人用の服を着せたり、大人用の靴下を輪ゴムで留めてはかせたりした。」

「子どもの靴があったので、避難中は子供が外で遊ぶことができた。支援物資の中に子ども用の靴などはなかったもので、持ち出しておいてよかったと思う。」

**靴下**

埃や泥でいつもより汚れ
やすいので多めに必要。

歩きやすい靴のほか、靴下も合わせて準備しましょう。
大人用救援物資は多く手に入りますが、子ども用の救援物資、
マスクや着替え、靴は、サイズにぴったり合ったものは基本手
に入らない状況が続きます。

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声で
す）

「子ども用の服・靴下がなかった。仕方なく大人用の服を着せ
たり、大人用の靴下を輪ゴムで留めてはかせたりした。」

「子どもの靴があったので、避難中は子供が外で遊ぶことがで
きた。支援物資の中に子ども用の靴などはなかったなので、持ち
出しておいてよかったと思う。」



携帯トイレ

断水で避難先のトイレも
使えない可能性が高い。

次の答えは、「携帯トイレ」です。
子どもの紙おむつも大活躍しますが、携帯トイレも用意しま
しょう。

◎ オススメグッズの紹介

エクセルシア

携帯トイレ ほっ! トイレ 標準パック (1回分)



ポンチョ付きでどこでも使用できる携帯トイレ。
いつでもどこでもサッと広げて用を足すことができます。
だれでも簡単に組み立て可能。

参考価格：540円 (Amazon)

携帯トイレでおすすめする商品は、エクセルシアの携帯トイレほっ! トイレです。

簡単に組み立てができ、ポンチョ付きで、どこでも使用できます。

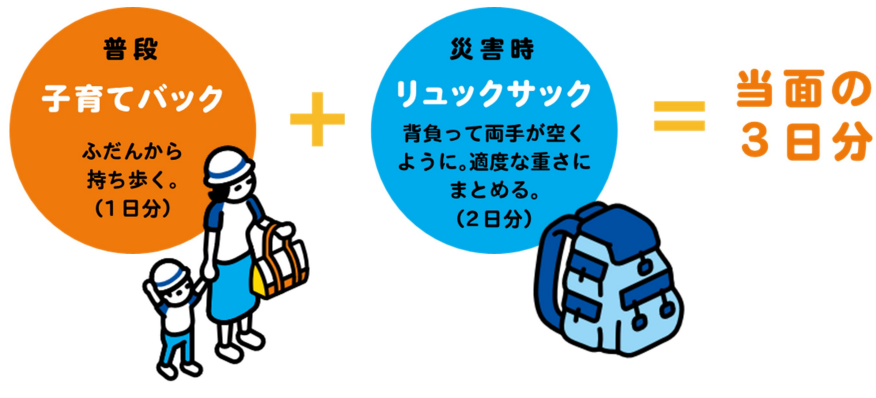
携帯トイレは2つのタイプのトイレがあります。1つ目は粉や錠剤を入れて固めるタイプのもの、2つ目はポリマーに吸収するものです。

携帯トイレの固めるタイプのものは、以前、錠剤が溶け出してきた事もあるが、最近は進化している。

持ち歩くのは、コンパクトなものを持ってほしいグッズです。

◎ 非常用持ち出し用の防災グッズ

水やおやつは入ってる。子育てバックは、
あとちょっとで防災バッグです。



これまで紹介してきたグッズは、日ごろからの子育てバックの中身や避難リュックに入れるものを見直して、子ども目線での必要な防災グッズをそろえましょう。

普段から持ち歩く子育てバックと災害時避難時のリュックに当面3日分用意できるよう見直してみましょう。

防災グッズ (非常用持ち出し用)

2 災害時に役立つ 防災グッズ (非常用持ち出し用)

水やおやつは入ってる。子育てバックは、あとちょっとで防災バックです。



いつもの子育てバックに避難グッズを

レギュラーグッズ

- 紙おむつ** 災害時などおむつが足りなくなる可能性がある。
- おしりふき** 赤ちゃんのおしり以外にも、自分のおしりにも使える。
- 飲料水(水筒)** 飲料水やミルク用にも使える。
- ポリ袋・レジ袋** 緊急時、水の運搬、調理などに活用。
- 緊急セット・常備薬** 子どもの病気、怪我等に備えて、絆創膏や常備薬の準備を。
- おやつ** 避難時のエネルギー源として、手に入りやすいものを用意。
- バスタオル** 外出先で荷物が増えたら、お風呂敷として活用。
- 電子手帳・お薬手帳** 避難の要もスムーズに出る。保険証、診察券のコピーも。

+αで入れておくとよいもの

- 充電式バッテリー** 災害時に、充電器が充電できない可能性がある。
- エマージェンシーブランケット** 簡単に持ち出しやすい。
- ホイッスル** 聞こえやすい。
- 大判ハンカチ** 包帯、マスク、ナプキンなどに活用。

避難グッズはできるだけコンパクトに

- 紙おむつ** 折りたたんで持ち出しやすいように準備を。
- おもちゃ・絵本** 避難先などでも楽しめるように、お気に入りのおもちゃや絵本。
- レインコート** 避難先などで雨に濡れる可能性がある。
- マスク** 子どもサイズは、避難先などでマスク着用を推奨。
- ヘッドライト** 避難先での夜間移動に活用。
- 携帯ラジオ** 避難先での災害情報収集のための必需品。
- 避難先** 避難先での生活に備えて、必要な用品を準備。
- 口腔ケア用ウェットティッシュ** 水がなくても、口腔ケアに活用。
- 指っこりも** 避難先での安全に活用。
- 生理用品・母乳パッド** 避難先での生活に備えて、必要な用品を準備。
- 携帯トイレ** 避難先での生活に備えて、必要な用品を準備。
- 歩きやすい靴** 避難先での生活に備えて、必要な用品を準備。

被災者に聞いた備えておくとよいもの

- 使い捨て哺乳瓶** 地震で落下しても割れにくく、洗浄も簡単。
- 靴下** 避難先でも履きやすい。
- 爪切り** 避難先でも爪を切る必要がある。
- 貴重品** 避難先でも持ち出しやすい。

今回、ご紹介したものは、防災手帳の6ページに記載しています。
講座の中で紹介した防災グッズを紹介します。

41



何問正解しましたか？
必ず答え合わせ。

※景品がある場合は、成績に応じて景品をプレゼント。



自宅避難用として備えておく防災グッズをご紹介します。
全国的に“自宅避難”と呼ばれ、トレンドになっています。

南海トラフ大地震は、被害想定は甚大で広範囲と言われています。
広い範囲において被害が想定されるため、各地域への救助
や救援はすぐには届かないともいわれています。


また、避難所は決して良い環境ではなく、臭い、騒音などで
様々な問題が起こります。多くの避難所は人があふれるだろう
とも想定されています。家が無事であるなら、家にいてほしい
(自宅避難) という行政の見方もあります。

防災グッズ（自宅避難用）


3 災害時に役立つ 防災グッズ（自宅避難用）

ちょっと多めに買う。
ふだんの買い物が防災になる。


あると役立つ自宅避難基本グッズ




携帯トイレ
普段から、どんなトイレでも使えたせるように準備する。




救急セット
災害時、子ども用の薬は入手困難。水筒もあらかじめ準備する。




子ども用口除ケア ウエットティッシュ
罹災時の子ども用も備えておく。




からだまきタオル
お風呂に入れない避難生活時に重宝。




カセットコンロ
大震災など大がかりな災害に備えて、あなたがたい食事を。




カセットボンベ
約1ヶ月の標準食事に備えて、5パック(15本)必要。



携帯ラジオ
災害時の最新の情報を収集に役立つ。




乾電池
電気機器の電源として多めに、避難から帰って保管しておく。




専用器具スプレー
断水で洗濯ができない際の衣類の消毒に。


キャンプ道具は自宅避難時に活躍する




LED ランタン
リビング、キッチン、トイレの照明として(5つ)程度用意する。



ヘッドライト
両手が空く、夜間の作業や避難時に重宝。




クーラーボックス
非常時、生鮮食品・食料の保存に。




軍手袋
作業時の手が手荒れに、軍手袋がおすすめ。

日用品や子ども用品はローリングストックで備える


数量は4人家族で1週間分を常備ストックしておく。ローリングストックの方法についてはP11参照。




トイレットペーパー +1パック




ラップ(ロングタイプ) +3巻




ポリ容器(水、油、食) +50個




衛生用品 +1パック




ウエットティッシュ類 +7



絆創膏 +2




ミルク +1




おしりふき +2


知って得する多機能防災グッズ



ポリ箱
調理、水の運搬など、多用途に。




除菌剤
断ったポリ袋をかぶせ、避難時に、おしりふきで清潔さを保てる。




ラップ
食料にかぶせて、洗浄の多い避難時に、クワの消毒手袋にも。

被災者に聞いた備えておくといよもの



パンプース
一番困ったのがおむつ。手元に少しあったが、それでももらいたくて、物資がもたらされると助かっただ。〔若手派遣高田市〕おむつが家に入ると米袋に安心した。すぐに何日もつのが計量した。〔若手派遣高田市〕

被災者の声



ワイパーバンナーライナー
ライフラインが止まり、お風呂に入ることができない時に下着の代わりに使えて助かった。〔兵庫県神戸市〕

被災者の声

小さな子どものいる親にとって、災害時に困るのはおむつです。また、おしりふきがないと、おしりがふれてしまうこともあります。

これまで紹介してきた防災グッズのほか、自宅避難には、これらのグッズも用意しておいた方が良いでしょう。カセットコンロ、ガスボンベ、クーラーボックス、LEDランタン、ラジオ、乾電池です。

避難生活が何日続くかわかりませんので、時々、避難所に行って登録するとよいでしょう。必要な情報や物資がもらえます。必要な情報や物資、給水など、自宅避難時でもアンテナを張る事が重要です。自宅避難では、情報や物資は家には届かないことを覚えておきましょう。

 あると役立つ自宅避難基本グッズ**携帯トイレ**

普段から、どんな
トイレでも用がたせる
ように練習を。

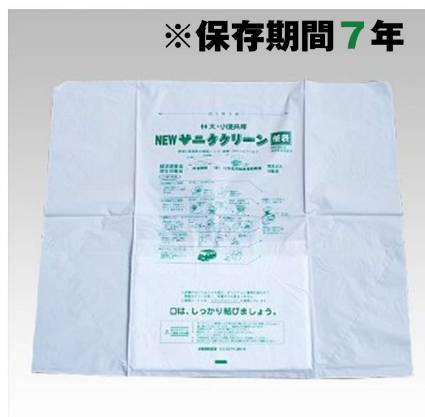
「携帯トイレ」です。

先ほども紹介しましたが、子どもの紙おむつも大活躍しますが、携帯トイレも用意しましょう。

避難所は和式のものが多く、子どもの多くは家のトイレ洋式に慣れてしています。和式や環境が違うだけで、トイレで用を足すことが出来ない子もいます、また我慢するケースもあり、身体を壊してしまいます。

また、避難所のトイレは臭いなど劣悪な環境です。

 便器にかぶせるシートタイプがオススメ！



自宅避難では、家の便器にかぶせるシートタイプがおすすめです。
大きな袋に吸収タイプのシートが備え付けてあります。
保存期間は7年です。

◎ オススメ防災グッズの紹介

総合サービスサニタクリーン



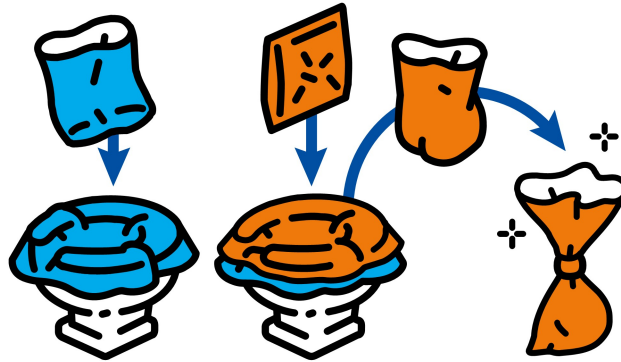
洋式便器に取り付けて使うことができ、便や尿の水分を吸収・凝固。紙おむつ同様、可燃ゴミとして処理可能。
消臭効果もあり。

定価：3,000円（20枚セット）

NPO法人プラス・アーツがおすすめる商品は、総合サービスのサニタクリーンです。

先ほども紹介した便器に取り付けて使うことができ、便や尿の水分を吸収、凝固するものです。紙おむつ同様に、可燃ごみとして処理ができ、消臭効果もあるものです。

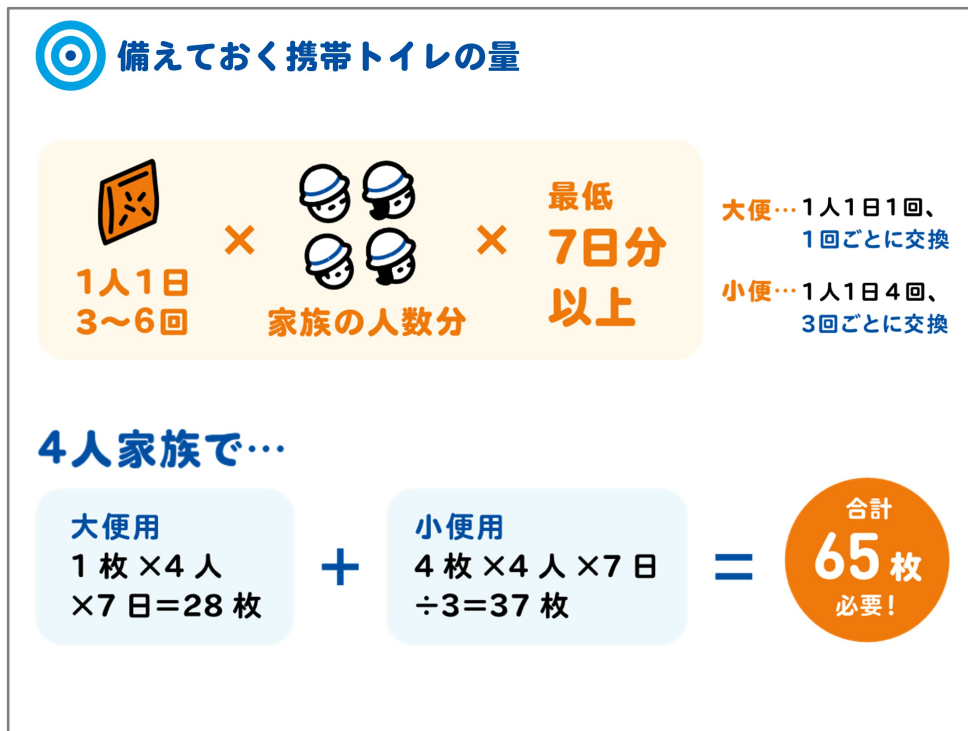
Amazonでは、20枚セットのものが販売されています。

 携帯トイレを使うコツ

便器に**ポリ袋を被せた後に**トイレを設置します。
排泄後、**携帯トイレだけを交換すれば**、
底面に**汚水がつかず家の床は汚れません**。
ポリ袋も併せて準備しておきましょう。

自宅避難で、携帯トイレを使うコツを紹介します。

大きめのポリ袋を準備し、便器にポリ袋を被せた後にトイレを設置します。
排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に汚水がつかず家の床は汚れません。
ポリ袋も併せて準備しておきましょう。



平均1人1日5~6回トイレにいけます。1回1枚の取り替えをおこなうと、単純に計算すると5回×4人×7日で140枚必要です。この量をそなえておくのはなかなか大変です。サニタクリーンは約3回分のおしっこを吸収する能力があるので、家族の中でおしっこは3回してから取りかえるというルールにすると、備えておく携帯トイレの量は、この計算で行くと合計65枚必要になります。

家族間のルールを決めて計算してみましょう。何枚持っているのか聞いてみましょう。

小さなお子さんは、紙おむつを用意しておく必要がありますが、家族の中でルールを決めておくとういでしょう。我慢は禁物であることも伝えましょう。

災害時は水道は止まります。上下水道の復旧日数は阪神・淡路大震災時には90日間かかりました。また、東日本大震災の液状化では30日間かかりました。



大きな袋は150枚ぐらいいはあっても損しません。

次に、携帯トイレがないときのための身の回りの品で作るトイレの作り方を紹介します。

始めに、45リットル程度の大きなポリ袋を便座に2重にかぶせます。

次に、くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。紙おむつでも大丈夫です。

そして、用を足した後、消臭スプレーや猫砂などの消臭効果のあるものをかけます。

最後に、内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばります。

大きなポリ袋や新聞紙を多めにストックしておきましょう。

 備えておくといトレグッズ

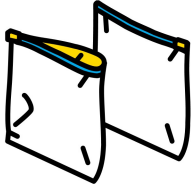
LEDランタン



消毒液



除菌ウェットティッシュ



保管用密閉袋



おしりふき

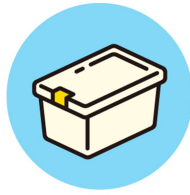


新聞紙



消臭スプレー

災害時に備えておくといトレグッズを紹介します。
停電になった時のためにLEDランタン、水が出ないときのための
消毒液、除菌ウェットティッシュ、保管用密閉袋やおしりふ
き、先ほど紹介した新聞紙や消臭スプレーです。

 使用済み携帯トイレの処理方法


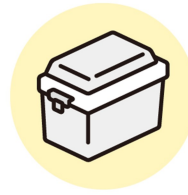
フタ付きの
衣装用ケース



保管用
密閉袋



フタ付きの
ゴミ箱



屋外用
収納ボックス

**生活ゴミが回収されるまで
密閉できる容器に保管しておく**

(可燃ごみとして処理される自治体が多い)

容器は必ず用意しましょう。

トイレについては、大規模災害の場合、ゴミの収集がすぐには始まらない可能性があります。

そのため、使用済みの携帯トイレをしばらく保管する必要があります。

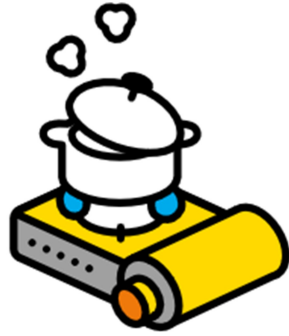
匂いが漏れないようにするために、スライドに示したような「密閉できる容器」を準備しておきましょう。

最終的には、市町村のゴミ収集方法にしたがって処理しましょう。

(自治体によっては収集する車が違ふことがあるため、他の可燃ゴミとは分けて保管しておきましょう)。

※ (時間に余裕があれば) 動画 NHK「つくってまもろう」
“水のいらないトイレをつくろう”

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont16.htmlを紹介。

 **あると役立つ自宅避難基本グッズ****カセットコンロ**

大変なとき
だからこそ
あたたかい食事を。

**カセットボンベ**

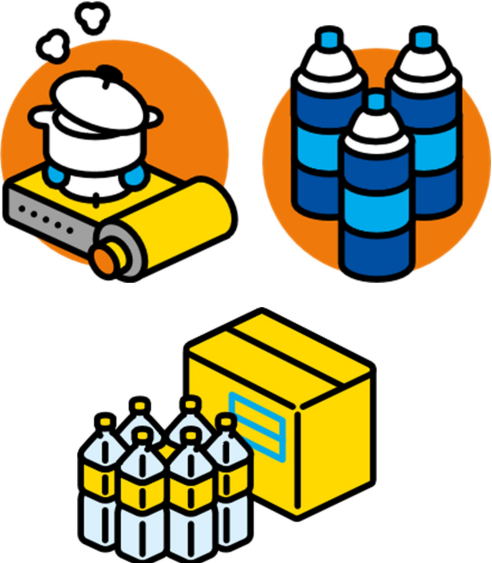
約1ヶ月の
被災生活に備えて
5パック(15本)必要。

そのほか、自宅避難グッズであると役立つグッズを紹介します。

カセットコンロとカセットボンベです。
冬には鍋などでよく活用されますが、普段から準備しておく
と災害時にも温かい食事をとることができます。
被災生活に備えて、ボンベも併せて用意しましょう。

被災者の声の本音として、本当は温かくて美味しいものが食べ
たかった。冷たい食べ物ばかりで元気がなかなか出なかったと
いう声がありました。

🎯 カセットコンロとボンベを備えよう



1本で
約**60分**
使用可能

↓

1ヶ月で
15~20
本

※1日30分~
45分使用で

調理用の水も一緒に！

カセットボンベは、1本で約60分使用可能です。
被災生活においては、1日30分～45分の使用で、1か月で15～20本使用します。
フリーズドライ用にお湯を沸かしたり、カレーを湯煎したり、
することができます。

避難生活でガスは1か月止まる事が予想されます。

※本数を伝えるより、ボンベは“5パック”や水は2リットル入りの箱が“5箱”必要と伝えた方がよいでしょう。

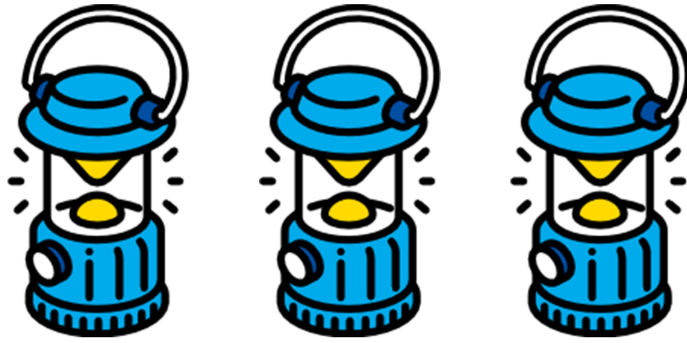
◎ キャンプ道具は自宅避難時に活躍する



LED ランタン

- **室内照明**として
部屋全体を照らせます。
※懐中電灯では一カ所しか照らせません。
- **火事の危険がありません。**
※ろうそくの場合、余震で倒れて燃え移る危険性があります。

次にご紹介するのは、置くだけのランタン型ライトが便利です。空間照明として部屋全体を照らし、火事の危険がありません。

 ランタン型ライトは家にいくつ必要??

①リビング、②キッチン、③トイレ用

最低3個は必要です。

LEDランタンは、リビング、キッチン、トイレと最低3個は必要です。

兼用はできないのかという質問がありますが、みんながリビングにいるときに1台あれば、トイレに行くと部屋が暗くなるので、3個必要と紹介しています。

※（時間に余裕があれば）動画 NHK「つくってまもろう」
“ペットボトルで照明をつくろう”

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont20.htmlを紹介。

 オススメグッズの紹介**GENTOS****エクスプローラープロフェッショナル EX-V777D**

1カ所しか照らせない懐中電灯と違い、室内照明として部屋全体を明るくできます。

明るさ：280ルーメン

点灯時間：ハイ（72時間）ロー（144時間）

単一電池3本使用

参考価格：4,380円（Amazon）

LEDランタンのおすすめ商品は、ジェントスのエクスプローラープロフェッショナルです。

空間証明としてキャンプ用品が活躍します。また乾電池も併せて準備しましょう。

 知って得する多機能防災グッズ**ポリ袋**

調理、水の運搬
など、多用途に。



次に、紹介するのは、ポリ袋の多様性です。
大小サイズ様々ですが、調理や水の運搬など多用途に使用できます。


水を運ぶ工夫


汚れた容器でも
OK

段ボールを
バケツ代わりに

リュックを
バケツ代わりに

マンションやビルの
高層階へ運ぶ時に便利！

ゴミ袋サイズの30リットル、45リットルといったポリ袋は水を運ぶのに有効です。東北・福島の被災地では、給水車が来たにも関わらず、容器がなくて水がもらえなかったというケースもあります。

段ボールは避難所に沢山余る。そこで、それを使って水を運んでいた。家にある大きいサイズのポリ袋の活用法を知っていれば、箱状のものにポリ袋を被せてバケツ代わりにすることができます。

マンションは地震で停電するとエレベーターが止まってしまうため、重たい水を持って階段を上がらねばならない状況になることもあります。そんな時にはリュックで水を運搬する方法が、負担が少なく有効的です。ポリ袋に水を入れて口をしっかり結び、それをリュックに入れて運びます。

子ども用のリュックであれば、10リットルで使えなくなります。腰辺りできちんと閉まる登山用のリュックをお勧めします。リュックの質にもこだわります。給水所で必要な分だけもらえる場合もあるが、大人が運ぶのに20リットルが限界です。

東日本大震災時の福島では上水道が1ヵ月以上ストップし、住民は不便を余儀なくされました。その際に多くの戸建て住宅の住民が採用していた水の運搬方法が、段ボール箱にゴミ袋を2重に被せて水を入れてそれをキャリーカートで運ぶという方法でした。

マンションの高層階の住民は、登山用のリュックにゴミ袋を2重に被せて水を入れて背負って運ぶ方法が有効です。

被災者の声（阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者の声です）
「水の運搬ではリュックに大きな袋を二重にし、水を入れ、それを背負って家まで帰った。手で持つには重すぎるため、背負う事で多くの量を運ぶ事ができた。」
「ダンボール箱ならば重ねることができるので、ダンボール箱にゴミ袋を入れ、折りたたみキャリーカーに乗せて給水車から水をもらっていた。家の中では車輪のついた衣装ケースに水を入れて運んでいた。」
「衣装ケースを水の入れ物にして給水車から水をもらっていた。」

 知って得する多機能防災グッズ**新聞紙**

折ってポリ袋をかぶせ、
紙食器に。折り畳んで
骨折の添え木にも。



次に紹介するのは、新聞紙です。
身近な物である同時に、多機能であるため、優れた防災グッズ
です。

新聞は紙食器になり、それにポリ袋をかぶせて使用します。技
として、段ボールがトレイ代わりにもなります。

 バーベキューやホームパーティで紙食器を活用

キャンプやホームパーティなどで普段から活用しましょう！
熱いカレーやスープを紙食器によそうときは、ダンボールのトレイに食器をのせれば熱くありません。
防災の技を普段使いすることが、備えとなります！


新聞を取っていない人はこれがおすすめ！


新聞紙 詰め物 更紙 ペットシート 梱包材 10kg 1,480円

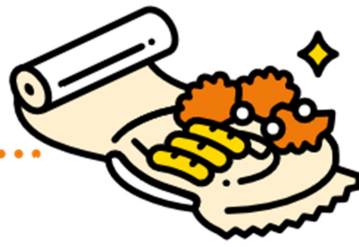
新聞紙は廃品回収で全部出さないようにしましょう。中には、新聞をとっていない家庭もあるようです。

最近では、新聞用の紙が販売されています。ペットのシートやこどものらくがき用として使われています。災害時のトイレにも活用できます。

 知って得する多機能防災グッズ


ラップ

食器にかぶせて
洗浄の水の節約に。
けがの応急手当にも。











自宅避難では、食器に被せて洗い水の節約になります。サイズはロングのものが活用でき、普段から買い置きした方がよいとされています。最近では自宅に買い置きをしない家庭（ミニマリスト）が多いと聞いたこともあります。そうした家庭は、災害時は弱者になります。

ラップが樹脂で出来ていることから、夏場、皮膚の弱い方は被れることもあるので、注意しましょう。ただ、実際の現場では、消防隊が使用したりもしているため、いざという時に活用できる技として知っておくと良いでしょう。

 **日用品はローリングストックでそなえる**

少し多めに買い置きして、使いながら買い足す。
ローリングストックがオススメです。

			
+1 パック	+3 本	+各50 枚~	+1 パック
トイレtpーパー	ラップ(ロングタイプ)	ポリ袋(大、中、小)	生理用品

			
+7 本	+2 パック	+1 缶	+2 個
ウェットティッシュ類	紙おむつ	ミルク	おしりふき

9ページに紹介していますが、防災グッズを紹介してきましたが、日用品は使いながら買い足すローリングストックがおすすめです。

避難のために購入するのではなく、少し多めに用意し、使った分を買い足し、補充する方法で準備しましょう。



今回の講座は、災害時に役立つ防災グッズを小さな子どもがいるご家庭向けにグッズを選び、紹介しました。

普段から使い慣れているものや食べ物を見直して、備えましょう。

この手帳は、災害時の連絡ページをご用意しております。家族の間で必要な連絡先を書き込むことができるので、ぜひご活用ください。