

この本を読んだら……

自分でやってみよう！

行動のヒント①

家の中は安全か
家族でチェック！

- ☐ 各部屋の写真を撮って、たおれそうなもの、落ちてきそうなもの、われそうなものに印をつけよう。
- ☐ 家具を移動・固定するなどして、できるだけ危険をへらそう。

たとえば水を使わない
「断水ごっこ」をして、
どのくらい必要か考えよう！

行動のヒント②

防災リュックの用意や
家の備蓄をしよう！

- ☐ 防災リュック(非常持出袋)を一人に1つ用意しよう。必要なものは人によってちがうよ。
- ☐ 自宅に水や食べものをそなえよう。
- ☐ 水が流せないときに使う、トイレ用品をそなえよう。

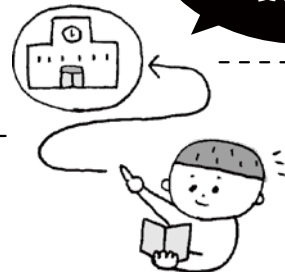
行動のヒント③

避難場所とそこまでの道を確認して
自分だけの「防災マップ」をつくろう！

- ☐ 自治体のハザードマップを確認しよう。
- ☐ 家から避難所や避難場所へのルートを書き出してみよう。
- ☐ 実際に歩いてチェック！
次の場所をマップに書きこんでみよう。

- ①過去に災害があった場所
- ②あぶない場所＝たおれたり、くずれたり、落ちてきたら危険なものがある場所や、火災のときににげ場のない細い路地など
(たとえば… かわら屋根・ブロックべい・古い木造住宅・大きなガラス窓・自動販売機など)
- ③安心できる場所＝危険なものがなさそうな広い場所
(たとえば… 大きな公園などの、まわりになにもない広場・グラウンドなど)
- ④公衆電話の場所
- ⑤公衆トイレの場所

地震、水害、噴火など
災害によって
避難する場所や
安全なルートは
変わるよ！



行動のヒント④

防災館や 災害伝承館へ行こう！

- ☐ メモをとりながら展示を見よう。
- ☐ 体験プログラムに参加しよう。
- ☐ 防災ワークショップに参加しよう。



体験プログラムに参加すると、自分事として考えやすいよ！

行動のヒント⑤

被災者の体験談を 聞こう・読もう！

- ☐ 語り部の話を聞こう。
- ☐ アーカイブ映像を見よう。
- ☐ 体験マンガや証言集を読もう。
- ☐ まわりの大人にインタビューをして、被災体験について聞いてみよう。

見たことや聞いたことは、ノートにまとめると考えが深まるよ！

行動のヒント⑥

知ったことを 人に話そう！

- ☐ 災害伝承館で体験したり語り部の話を聞いたりして知ったことを、ノートにまとめ、友だちや家族に話してみよう。
- ※伝えるのは「過去にどんな出来事があったか」「そこからなにを学んだか」「自分だったらどうするか」など。

行動のヒント⑦

家族で 「もしも会議」をしよう！

- ☐ もしも災害がおこったら、どこに集合するかきめよう。
- ☐ もしも電話が通じなかったら、どうやって連絡を取り合うか、きめよう。
- ☐ 携帯電話が通じにくいときのために災害伝言ダイヤル（171）を使う練習を、家族みんなでやってみよう。

実際にやってみたことをまとめて、自由研究として発表してみて！

防災コンテスト※に応募するのもおすすめ。

しらべたことや学んだことを人に伝えることで、自分の理解も深まるし、過去におきた災害を風化させないことにもつながるよ。

※「小学生のぼうさい探検隊マップコンクール」（二人以上で応募）
「ぼうさい甲子園」（学校など団体で応募）などの防災コンテストがあります。