

災害について考えるチェックシート・目次

チェック項目	ページ	チェック
1. 災害について話をしよう		
(1) key Wordは「つながり」	1	
①地域とのつながり	1	
②家族とのつながり	2	
(2) 災害について	3	
①家の中の危険な場所	3	
②外出先での危険な場所	3	
③大府市防災ガイドブック	4	
④DAIWA防災学習センター	4	
(3) 災害が起きたら	5	
①親と子が離れているとき	5	
②保育園や幼稚園、小学校にいるとき	6	
③中学校にいるとき	6	
④家族との連絡方法	6	
(4) 避難について	7	
①在宅で避難する	7	
②避難所へ行く	7	
③避難所生活で気を付けること	8	
④分散避難をしよう	8	
2. 災害に遭った時必要なものについて考えよう		
(1) 備蓄について	9	
①自助備蓄	9	
②プラスα備蓄のススメ	10	
③防災ポーチのススメ	10	
④日常備蓄のススメ	10	
(2) 病気や配慮が必要な子どものための防災	11	
①食物アレルギー	11	
②ぜんそく	11	
③アトピー性皮膚炎	12	
(3) 配慮が必要な方への行政サービス	13	
①「ヘルプマーク」「おおぶ・あったか あんしんヘルプカード」	13	
②要支援者名簿	14	
③福祉避難所	14	

共和東地区

ママ防災

我が子を守る!!!



災害に備え 家庭で何をすればよいのか
災害にあったら どうすればよいのか
具体的で実用的でかつ地域密着型の防災ガイドブックを目指し
共和東自治区の助けを借りて地域のママたちが作りました
共和東地区の皆さまの防災の一助になれば と思いを込めて・・・

大府市のSNS



Twitter
(災害情報、光化学スモッグ
警報、PM2.5注意喚起情報
などの緊急情報を発信)



LINE
(新型コロナウイルス感染症に
関する支援策などをはじめ、
さまざまな市政情報を発信)



Facebook
(行政情報、イベント情報、
市民の活躍などを発信)

1. 災害について話をしよう

(1) Key Word は「つながり」

災害時には、周囲の人たちと助け合う「共助」が大切です。日頃から、地域での助け合いに備えてコミュニケーションを図り、「つながり」をつくりましょう。

①地域とのつながり

小さな子どもを持つママは、災害時に支援が必要です。支援を受けるためには、自分たちの存在を周囲に知らせてもらうことが重要です。地域の人へのあいさつや、地域行事への参加を通して顔見知りを増やしましょう。非常事態が起こった時、自分とわが子を守るためには日常生活での人間関係が大切です。普段から、子育てを一人で抱え込まず、助け合い頼り合う仲間をつくること、いざという時に大きな力になります。



■共和東地区近辺で地域とつながりが持てる場



■共和東地区近辺で地域とつながりが持てる行事・イベント

- 東山・北山コミュニティ運動会（東山小学校、北山小学校／5月）
- 追分盆踊り（東山公民館／8月）



- 東山公民館ふれあいまつり（東山公民館／9月）
- 児童センターまつり（東山児童老人福祉センター／9月）
- 秋まつり（藤井神社・三ツ屋神明社／10月）
- 芸能祭（東山公民館／12月）
- 防災講座（東山公民館／年1回程度）



②家族とのつながり

災害が起きたらどう行動するかについて、日頃から家族で話し合い、対応を考えておくことはとても大切です。裏表紙の「災害について考えるチェックシート」も利用しながら、親子だけでなく夫婦間でも「もしもの事態」に備えて「誰が何をするのか」「どうやって安全に過ごすのか」を確認することは大切です。

1. 災害について話をしよう

(2) 災害について

災害が起きたときにケがしないように避難する方法や、どんなもの・ことが危険なのかをあらかじめ子どもと一緒に考えてみましょう。また、安全な場所がどこかを事前に調べておきましょう。

①家の中の危険な場所

大きな地震が起きると、家具が倒れ、テレビや電子レンジなどの家電が飛んでくる場合があります。家族の安全を守るためにどんなことに注意して備えたらよいでしょうか。



- 家具の転倒防止
 - キャスター付き家具のストッパー
 - ガラス飛散防止フィルム
 - 避難ルートは確保できているか
 - 寝室や子ども部屋には背の高い家具を置かない
 - 包丁は使い終わったらすぐしまう
 - 確実に安全な部屋を1部屋用意する
- ほかにもないかな？みんなで考えてみよう



②外出先での危険な場所

災害発生の視点から家族で地域を散策してみましょう。また、家庭でも話題にし、危険な場所のチェックだけではなく、どんなことが危険のかも話し合っておくとよいでしょう。

例えば…

- ・ブロック塀や看板が崩れて下敷きになる
⇒倒れそうなものから離れる
 - ・切れた電線に触れて感電
⇒電線や電線が浸かっている水たまりなどに触れない
- これらの事は子どもたちが知っているのと知らないのではずいぶん違うと思いませんか？



③大府市防災ガイドブック

このガイドブックは書き込み式となっていて、家庭や地域及び学校などで防災教育の際にテキストとして活用できる仕様となっています。また、浸水被害を想定した「洪水ハザードマップ」や各地区ごとに避難所や震災避難広場などが掲載された「防災マップ」等、避難の備えや避難時の心得など、さまざま防災情報が掲載されています。まずは、自分の地域を確認してみましょう。市役所や公民館で配布しています。大府市のホームページからダウンロードも可能です。



④DAIWA 防災学習センター（大府市防災学習センター）



場所：大府市明成町四丁目 37-1

大府市消防署共長出張所に併設され、2020年9月にオープンした学習施設です。大府市で想定される地震や水害、火災の体験コーナーなどを備えています。親子で見学し、災害について学びましょう。見学などについての詳細は市のホームページからも確認できます。



防災学習コーナー



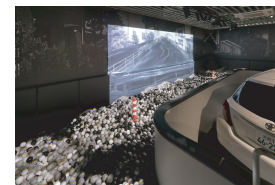
火災コーナー



大府のへそ



地震体験コーナー



水害体験コーナー

1. 災害について話をしよう

(3) 災害が起きたら

状況を選ばず災害は起こります。あらゆるシーンを想定して話し合い、備えておく必要があります。そして、何よりも一番大切なことは「自分の命を守る」ということです。

①親と子が離れているとき

子どもだけにいるときにどんなことに気をつけるべきか話をしましょう。大府市の児童老人福祉センターでは、一時的に子どもの緊急避難場所とすることができます。日頃子どもだけでも行ける場所を家族の集合場所として決めておくとういでしょう。公衆電話の場所や使い方を教えておくことも大切です。

- ・ 親と子が離れている場面を想像しよう
- ・ 習い事などで子どもと離れている時間を書き込んで把握しましょう

名前	習い事	曜日	時間	備考

②保育園や幼稚園、小学校にいるとき

通っている園や学校の避難体制を確認しましょう。大府市の公立保育園、小学校では、保護者がお迎えに行くまでは、園や学校で子どもを預かります。災害時、園や学校から保護者への連絡ができませんので、情報を確認して自主的にお迎えに行きます。交通の遮断などにより親がお迎えに行けない場合を想定して、代わりにお迎えに行ってもらう人を決めておきましょう。園や学校に届け出ている人以外がお迎えに行く場合は、その旨を連絡する必要があります。

③中学校にいるとき

災害の程度によっては、保護者への引き渡しがある場合があります。通っている学校の避難体制を確認しておきましょう。

④家族との連絡方法

災害時は、通話が集中して電話がつながりにくくなります。LINE や Facebook、Twitter などの SNS や災害伝言ダイヤル(171) など、家族との連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。

- ・ いざという時の待ち合わせ場所はどこですか？

- ・ 帰宅困難時のシミュレーションをしてみましょう。

「マイカード」を作ってランドセルや園バックに入れよう！

- ・ 住所、氏名、学校名、保護者の連絡先、緊急連絡先（祖父母など）
携帯電話のバッテリーが切れた時に、連絡先が分からなくなることも防ぎます。
アレルギーや持病がある場合はそれも記載しておくとういでしょう

親と離れて被災した時に少しでも勇気づけられるメッセージを添えて



家族との楽しい写真で少しでも安心を！家族を探すときに写真があると役に立ちますよ

お子さんのお名前	H24年 月 日生
子どもの名前	特記事項(アレルギーの有無など)
保護者氏名	080- -
頼れる方の氏名	090- - (父) (祖母)
通っている園や学校など	連絡先
北山小学校	0562-47-0686
あつまる場所	北山小学校 ■ 年生のげた箱の前

おもて

うら

ポイントは・・・

- ・ 家族間の安否確認方法を決めていますか
- ・ 子どもを迎えに行くのは誰ですか
- ・ 子どもと連絡をとる手段はありますか
- ・ 自宅避難ができない場合の避難所はどこですか



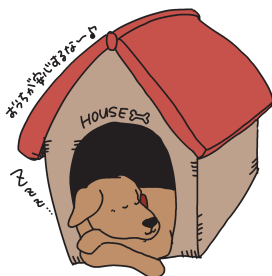
1. 災害について話をしよう

(4) 避難について

今までの各地の災害発生後の状況を見ても避難所生活は過酷です。やはり在宅避難がベストだと思いますが、不安があればためらわず避難所に移動してください。

①在宅で避難する

災害発生後も自宅の被害が少なく、居住できる状況であれば、在宅で避難する方が良いです。避難所での生活は混乱や不便も多く、特に小さな子がいる場合などは不安やストレスも大きいでしょう。自宅ならプライバシーを守ることができ、周囲に迷惑をかけることもありません。



キャンプ用品があれば避難グッズとして活用できます。ポップアップテントは子どもの安心感を得たり、粉じん除けに効果大。

事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要なものを日頃から備え、可能な限り在宅避難できる準備を整えておくことが大切。

在宅避難している場合、待っていても支援情報が来ない可能性もあります。必要な情報は、**自分から取りに行く姿勢**が大切です。

避難所ってこんなところ・・・

- ・プライバシーを守りにくい
- ・慣れない環境で体調を崩しやすい
- ・集団生活による感染症の危険がある（ノロウイルス、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）
- ・窃盗や性犯罪などに巻き込まれる ことがある

③避難所で生活することになったらこんなことに気をつけよう

- ・犯罪に巻き込まれないよう気を付ける
- ・子どもを一人でトイレなどに行かせない
- ・性犯罪被害防止のため女性らしい服装を避ける
- ・夜は一人で歩かない
- ・避難所の状況によっては、就寝は車中の方が良い場合がある
- ・適度な運動や水分補給でエコノミークラス症候群の予防をする

避難所で性暴力などのトラブルに巻き込まれた時の相談窓口があります。（愛知県ホームページより）

●性暴力救援センター日赤なごや なごみ

052-835-0753

※24時間ホットライン 詳細はホームページをご覧ください。

●ハートフルステーション・あいち

0570-064-810 まもるよハート（愛知県内からのみ通話可能）

※相談受付は月曜から土曜の午前9時から午後8時（祝日、年末年始を除く）までです。

②避難所へ行く

各地域に指定の避難所があります。公共施設でも避難所ではない施設もあります。

この地域の避難所等

●災害対策本部・・・共和東支部（東山公民館）TEL 47-1498

●大雨・洪水・暴風警報発表時の避難所

東山公民館 北山公民館

●震火災避難広場

大府北中学校グラウンド 大府中学校グラウンド 東山小学校グラウンド

北山小学校グラウンド

●大規模災害時の避難所

大府北中学校体育館 大府中学校体育館 東山小学校体育館

北山小学校体育館

④分散避難をしよう

これまでのように避難所に多くの人が密集すると感染症が広がるリスクがあります。「親戚・知人宅」「ホテル」「在宅避難」「車中泊」など様々な避難先に分散することも選択肢の一つに入れましょう。

2. 災害に遭った時必要なものについて考えよう

(1) 備蓄について

子どもがいる家庭では非常時にいかに日常を維持するかがカギとなります。災害発生後、被災地に救援物資が届くには時間を要す上に、防災倉庫などの備蓄の限度を考えると自助としての備蓄は必須です。

①自助備蓄

公的な備蓄だけでは足りないものがあります（大府市の食料品の備蓄は市民の約15%の3食3日分）。特に子どもが小さい場合、液体ミルクのみ少量の備蓄がありますが、おむつは合うサイズが用意されていない場合もあります。また離乳食の備蓄はありません。災害直後なかなか手に入らずに困りそうなものを想定して、日頃から何が必要か家族で相談しておきましょう。



【備蓄品の例】 ※備蓄の目安は3日分～1週間

□食品（レトルト食品、缶詰、カップめん、ゼリー飲料等）

★防災食は子どもと一緒に試食して食べられそうか確認を！

□水 □日用雑貨（ティッシュペーパー、トイレトペーパー、ラップ、

ビニール袋、生理用品、マスク等） □ヘルメット □保険証（写し、

□子ども用品（ミルク、離乳食、おむつ、おしりふき、使い捨て哺乳瓶（紙コップでも代用可）など）

●季節に応じて備蓄品を入れ替える、3月と9月は備蓄品の見直し月とするなど定期的に中身をチェックしましょう

災害の種類や規模に応じて避難先が変わります。

避難先までの距離、家族構成や子どもの年齢にもよりますが、最低でも

1日くらいは家に戻らなくても大丈夫なように、自助備蓄の中から1日分程度は持ち出し用防災リュックなどにしてまとめておくことをお勧めします。



②プラスα備蓄のススメ

余裕があれば次のものをプラスして備えておくと便利です。

【備えておくと便利な物】

□簡易トイレ □カセットコンロ □パール（ドアのこじ開け、がれき除去）

□ほうきとちりとり（ガラス片などの除去） □ガムテープ □常備薬

□口腔ケア用品（液体ハミガキ等） □水出しのお茶、粉末のスポーツドリンク

□お菓子（子どもがほっとするもの） □絵本、お絵かきグッズ、折り紙など音のない遊び道具 □おんぶひも

③防災ポーチのススメ

外出中に被災する場合に備え、バックの中に常にお菓子やおむつなどを少し余分に持つようにすると、いざという時に役立ちます。また、ポーチはママだけでなく、パパやお子さんもそれぞれ用意しておくとい良いでしょう。

【備えておくと便利な物】

□モバイルバッテリー □マスク □ビニール袋 □小銭 □ポケットティッシュ

□家族写真 □防災手帳 □ペン □メモ帳 □携帯トイレ（1回分）

□常備薬（持病のある方） □お薬手帳 □生理用品 □あめ □ヘアゴム

□ウェットティッシュ □ホイッスル など

ホイッスルは携帯ストラップにするなどして防犯ブザーのようにすぐ使えるようにしておいて下さい。

④日常備蓄のススメ

非常時に備えて用意するのではなく、日頃から自宅で消費する品物を多めに備えておく「日常備蓄（ローリングストック法）」をすれば、余計なスペースを取らずに済みます。古いものから消費して、減った分を普段の買い物で補充する習慣をつけておきましょう。



2. 災害に遭った時必要なものについて考えよう

(2) 病気や配慮が必要な子どものための防災

★こんな子どもがいるかもしれません！

以下に述べるアレルギーやぜんそくのほかに、身体的な障害、発達障害、PTSD など見た目ではわからない病気や障がいを持っている子どももいます。子どものわがままなどにとらえるのではなく、病気や障がいについて多くの人「知っていること」によって、環境の改善や互いのストレスの軽減につながります。

①食物アレルギー

アレルギー罹患は2人に1人とされている時代です。まずは原因食物を食べないように、避難所では炊き出しに原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。まわりの大人が、善意で食べ物を子どもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、子どもに教えましょう。そして周囲の人に食物アレルギーがあることを伝えて、アナフィラキシーにならないよう、誤食事故を防ぎましょう。

★避難所運営者が知ることは、**エピペン所持者は食物アレルギーでも重症者である**ということです。

【必要な物】

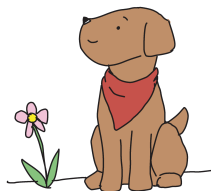
- アレルギー対応食品（7日分）
- 誤飲時の緊急薬
- アレルギー表示のプレート等
- 使い捨て食器
- 衛生用品
- お薬手帳のコピー
- その他必要なもの

【

】

②ぜんそく

環境の悪化（避難所のほこり、ダニ、がれきの粉じんなど）により発作につながる場合があります。発作の原因になるものを避けましょう。停電などに備えて、**電源がなくても使用可能な吸入器を使う訓練**をしておきましょう。



【必要な物】

- マスク
- 発作予防の薬、発作時の薬（7日分）
- 電気を使用しない吸入器
- 防ダニシーツ、カバー
- その他必要なもの

【

】

発災直後からしばらくは医療機関や薬局が閉鎖される場合もあり、持病がある子どもはできるだけ自分で乗り切れるようにしましょう。また、当事者でなくても避難所などには配慮が必要な子どもが必ずいることを忘れずにいたいものです。

③アトピー性皮膚炎

災害の時は普段通り病院に行ったり、薬を買ったりすることができません。また、入浴や洗濯も限られるので衛生面でも症状が悪化しやすい環境です。



【必要な物】

- 薬（7日分）
- 保湿剤
- 軟膏
- 普段使用している石けん
- お薬手帳
- スキンケア用品（体拭きシート）
- マスク
- タオル
- 爪切り（爪が長くなってしまうと、掻いた時に皮膚炎がより悪化してしまうため）
- ペットボトル（使用後の空容器でスキンケア用の水を補充できる）
- 夏は保冷剤・うちわなどがあると重宝します
- 冬は筒状包帯があると皮膚の保護になります
- その他必要なもの

【

】

ほかにも家族の持病に必要なものや気を付けることはありませんか？

- ・必要な物
- ・気を付けること



2. 災害に遭った時必要なもの

(3) 配慮が必要な方への行政サービス

災害が発生すると、どんなことに困りそうか、平常時から家族で考えてみましょう。想定した困りごとに対し、必要に応じて行政サービスをうまく利用するとよいでしょう。

①「ヘルプマーク」と「おおぶ・あったか あんしんヘルプカード」

支援が必要な障がい児が被災者になったらどんなことが困るか、平常時から家族で考えてみましょう。通常の防災に加え、災害時には入手しにくい特別なものを防災用品の中に用意しておきましょう。

障がい児本人がコミュニケーションをとりにくい場合は、名前や必要な支援などの本人情報を身につけましょう。例えば、外見から分かりにくい障がいなどを知ってもらうための「ヘルプマーク」や緊急連絡先や支援して欲しい内容を書いておく「おおぶ・あったか あんしんヘルプカード」も有効的です。

また、言葉での理解やコミュニケーションが苦手な場合もあるので、支援してほしい内容などを絵にしたものなど本人の特性に合ったものを用意することも有効的です。



【ヘルプマーク】

障がいや持病などにより援助や配慮が必要であることを周囲に知らせるヘルプマークです。

ヘルプマークはつり下げバンドでかばんなどに付けることができ、付属のシールに伝えたい情報や配慮してほしい内容を記入することができます。

【おおぶ・あったか・あんしんヘルプカード】

高齢者や障がいのある方々が、緊急連絡先やかかりつけ医、困った時に支援してほしい内容などを書いておくためのカードです。このカードを自宅の冷蔵庫などに貼ったり、外出時に持ち歩くことで、緊急時の救助活動を行いやすくしたり、困った時の連絡先をすぐに確認したり、必要な支援を周囲の人にお願ひしやすくなります。

(大府市ホームページより転載)

★どちらも市役所高齢障がい支援課窓口のほか、ふれ愛サポートセンター「スピカ」の窓口でも希望者に交付しています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

②要支援者名簿

避難行動要支援者名簿への登録対象となる方（「大府市避難行動要支援者名簿に関する条例」に記載のある要介護認定3～5の方や身体障害者手帳をお持ちの方など）は自動的に名簿に登録されます。対象となる方以外でも登録を希望する方は届け出ることにより名簿に掲載されます。災害時に、対象者の方の生命や身体を守るため名簿情報が、自主防災組織や消防など、避難支援等関係者へ提供されます。登録を希望される方は、市役所の地域福祉課へご相談ください。

③福祉避難所

市指定の大規模災害時の避難所での避難生活が困難な方のための避難施設として、市が民間の社会福祉施設と福祉避難所協定を締結しています。災害時に市が締結施設の受入可能状況を確認してから開設されます。

さいごに・・・

「助けて」と言わなくても、普段通りに過ごしているように見えても、子どもたちは身近な大人の助けを必要としています。

★心のケアの4つのポイント

1. 「安心感」を与える
2. 「日常」を取り戻すことを助ける
3. 被災地の映像を繰り返し見せない
4. 子どもは自ら回復する力があることを理解し、見守る

(ユニセフのホームページより)

