



2011年の東日本大震災は平日の昼下がり、
家族全員が離ればなれの時間帯に起きました。
「家族全員どこに集合すればいいだろう」
「みんなが助かるためには何を知っておくのが大事だろう」など、
地震が起きた時のことを考えて、ルールを決めておきましょう。

地震が来た時に どうするか相談を



家族や同居者がバラバラで被災した時を考えて

まずは「話し合う」、そして「知っておく」

① 集合場所・避難場所を決めておく

シン本サポーター さんのさん

わが家では家族で話し合い、安否確認シートを身につけるようにしました。

シン本サポーター まさこさん

子どもたちはそれぞれが学校や習い事、塾に行くので、災害時の集合場所は「まずわが家」と決めています。

② 複数の連絡手段を知る

携帯電話がつかない時やバッテリーが長く保たない時のことを考えておきましょう。公衆電話の位置を知っておくと便利です。

シン本サポーター ひるゆきさん

スマホは停電時に充電できないので、電池の節約が必須です。使わない時は機内モードにする、SNSの自分のプロフィールに安否情報を書くなど、災害時のマイルールを決めています。

③ 緊急連絡カードを作る

家族や親戚、友人の連絡先をメモして財布の中に入れておくなど、持ち歩きを。

災害用に複数のアプリを使い分けています。例えば「大阪防災アプリ」「NHK防災アプリ」など。

家族でgoogleパーソンファインダー(安否情報)も使ってみました。いつでも体験できて便利です。

シン本サポーター みさきさん

大阪防災アプリ

サポートが必要な家族がいたら

① 医療施設やサービスを利用できることを想定

通院・介護を必要とする家族が、被災により介護・看護を受けられなくなった時に、自分たちがどう行動すればよいかを確認しておくことが必要になります。



② 避難時に必要な物を準備しましょう

ふだん飲んでいる薬、入れ歯、口腔ケア用品、眼鏡、補聴器、ミルク、オムツ、生理用品など、生活する上で欠かせないものはいつも持ち出せるようにしておきましょう。もしもの時に「お薬手帳」があることも役立ちます。

③ 避難時の生活も考える

特性(※)がある子どもや大人は、避難所など慣れない場所では不安が高まる可能性があります。家族でどう対応するかを考えておきましょう。

※障がいや敏感症候群(IPS)など

子どもが学校にいる時を考えて

④ 防災マップ(P32)やハザードマップ(P30)で、避難所や避難経路を確認

できれば避難所までのルートをみながら実際に歩いてみましょう。

① 通学先の引き渡しルールを知っておく

原則は保護者への引き渡しですが、緊急時連絡先書類等に事前に記載しておけば、非常時に保護者以外への引き渡しができる場合も。平時から学校や園に確認を。

② 防災グッズを携帯させる

通学時に子どもに持たせるグッズ(電話番号メモなど)を確認しましょう。

シン本サポーター しょうこさん

子どものランドセルにテレホンカード・電話番号メモと笛をビニールポーチにまとめて入れています。



扇町小学校の防災学習

扇町小学校では土曜に防災学習を実施し、保護者が見守るなかで災害に関する知識の習得や防災グッズの作成・体験を行っています。また引き渡しのマニュアルを作成して保護者と共に、災害時の混乱を防ぐため、情報は電話ではなくHP、もしくはメールで確認できるようにしています。

大阪市立扇町小学校 校長



災害時に配慮が必要な方へ

乳幼児や女性、障がいなど特性がある方や高齢者、外国の方など配慮が必要な方々は、自分を守る行動や自分に必要な物など日頃から知っておくことが大切です。北区社協では、乳幼児・外国の方向けの子育て応援ハンドブックに災害の備えを5か国語で作成しています。ぜひ、ご活用ください。

大阪市北区社会福祉協議会 地域支援担当

日本語、英語、韓国語、中国語(簡体字)、ベトナム語の5種類がある