

## やってみよう！自宅でできる在宅避難訓練

「在宅避難」とは、災害時において自宅に倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法です。住み慣れた場所で落ち着いて避難生活を送ることができます。ライフラインが停止した場合の対処や、食料・飲み物などの調達も自分で行う必要があります。

そこで、あらゆるパターンの被害を想定した「在宅避難訓練」に取り組み、日ごろから環境を整えておくことがおすすめです。

田中家では、停電を想定して在宅避難訓練を行いました。自家用車内の車中泊や、部屋の中にテントを張ってテント泊を行い、夕食はペットボトルランタンの明かりでバーベキューを行いました。みなさんも子どもたちと楽しみながら訓練してみませんか。



在宅避難のために…  
家族で話してみよう！

「家の周りに危険はないかな？」  
「停電になったらどうしたらいいかな？」  
「食べ物はなにを備蓄しようか？」

水が止まった！トイレが流れない！

簡易トイレを作ろう！

準備するもの（1回分）

- 45リットル  
ビニール袋2枚
- 固定用のテープ
- 尿取りパッド
- 防臭ビニール袋



作り方

- ①便座を上げて、ビニール袋を便器内にセットしてテープで固定する
- ②便座を下げて、その上からもう1枚ビニール袋をセットする
- ③尿取りパッドをいれる
- ④使用後、中身がもれないように縛る
- ⑤防臭ビニール袋に入れて縛り、ゴミ箱へ



原田小学校の  
ゲストティーチャー  
として授業で使用  
した動画です。



作り方の詳細は  
こちらから

食料はどうしよう？！ローリングストックを始めましょう！

ポイント1  
一度に大量に購入しない  
ポイント2  
日常使いのできる  
食品で



在宅避難の際に必要といわれる食料は家族の2週間分といわれています。ローリングストックを始める際に、その量を一度に購入しようとすると保管場所や購入金額などでハードルが高く、賞味期限がまとめて到来するため食べきれずにあきらめてしまう人もいると思います。

田中家では、月に1度、1日分の食品を食べて新たに購入することで、12日分の食料をローリングしながら備蓄しています。残り2日分は冷蔵庫の中の食品で対応できると考えています。

備蓄している食品も、災害用の備蓄食品だけでなく、缶詰などの日常使いのできるものを購入しています。サバ缶は、スープなど普段の食事で使用する際にもアレンジができるのでおすすめです。

また、災害時の在宅避難の際にも楽しみがあるように、子どもたちのお菓子も備蓄食品としてストックしています。

保存の際は、透明な容器に入れると、どこに何があるのかがわかりやすいのでおすすめです。



風水害の季節がやってくる

## 「命を守る備え、日ごろから」

梅雨入りとともに、これから本格的な出水期を迎えます。例年、全国各地で大雨による浸水や土砂災害、台風による家屋の損傷などの災害が発生しています。

災害を人ごとではなく、自分のこととして、命を守る備えについてこの機会に考えてみませんか？

### 自助・共助・公助とは？

自助…一人ひとりが自ら取り組むこと

共助…地域や身近にいる人同士が一緒に取り組むこと

公助…国や地方公共団体などが取り組むこと



3つの連携が  
円滑なほど、  
災害の被害は  
軽減できます

## 自助

文字のとおり、「自らの助けになる備え」が防災・減災対策の基本です。

備蓄品（非常食や備蓄水）の準備や、ハザードマップの確認など、一人一人の心構えが必要です。



自助の取り組みを  
発信している人を  
紹介します

田中 太郎さん（町内在住）

自ら在宅避難訓練を実施し、その内容を発信するなど、自助の啓発のため精力的に活動されている

災害に備えて準備しているものは？

食料2週間分と、簡易トイレの材料、衛生用品、掃除道具、ハンドルを回して蓄電し携帯電話を充電できるモバイルバッテリーなどを備えています。

防災に关心を持ったきっかけは？

4年ほど前に自治会の防災部へ誘われたことがきっかけでした。それまでは、台風などの情報をテレビで見ても、なにかあつたら怖いよねというくらいの感覚でした。しかし、防災について地域で発信する立場になったときに、自分が知らなければ何も伝えきれないと思い、インターネットや本で勉強し、まずは自分でやってみようかなと取り組みはじめました。

今後どのようになっていけばいい？

大きな災害になればなるほど、復旧だけに頼ることは難しいので、自分のことは自分で守れるように、一人でも多くの人が気づいて関心を持つほしいなと思います。

子どもたちとの約束ことは？

家族の中で、子どもたちへ伝えていることは、学校や学童保育所で被災した時は、先生の指示を聞いてしっかりと近所の顔見知りの大人へ助けを求めなさいということ。そのためにも、横つながりで使用したりすることで、いざというときにさっと使えるので安心だと思います。

自助力を高めるために大切なことは？

災害への備えを楽しむこと、備蓄品を日常の生活に取り入れることだと思っています。在宅避難訓練の中でランタンや簡易トイレを作ることも、子どもたちは実験のようだと楽しんでいました。備蓄品も、普段からリビングなどに置き家族みんなで使用したりすることで、いざというときにさっと使えるので安心だと思います。