

防災安心帳作成マニュアル

令和4年9月

玉野市

現在の備えを確認しましょう

- 自宅で利用しているモノ、災害時に備えて用意してあるモノ・コトを「**5 備えシール①②**」から選び、「**3 現在の備え**」に貼りつけて下さい。

5 備えシール①

日常生活で利用しているモノ・サービスと現在の備えを確認し、この中から必要なモノ・コトを備えシールに貼って下さい。

5 備えシール②

災害時に備えて用意しているモノ・サービスと現在の備えを確認し、この中から必要なモノ・コトを備えシールに貼って下さい。

5 備えシール

3 現在の備え①

日常生活で利用しているモノ・サービスと現在の備えを確認し、この中から必要なモノ・コトを備えシールに貼って下さい。

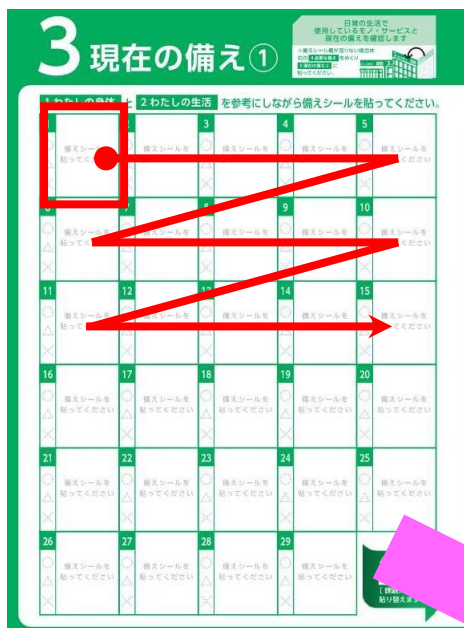
4 必要な備え

見つかった課題に対する解決策となる備えを登録します。

解決策となる備えシールを「必要な備え欄」に貼ってください。

課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
△や×を付けた備えシールを貼ってください	1	△や×を付けた備えシールを貼ってください	2
△や×を付けた備えシールを貼ってください	3	△や×を付けた備えシールを貼ってください	4
△や×を付けた備えシールを貼ってください	5	△や×を付けた備えシールを貼ってください	6
△や×を付けた備えシールを貼ってください	7	△や×を付けた備えシールを貼ってください	8
△や×を付けた備えシールを貼ってください	9	△や×を付けた備えシールを貼ってください	10
△や×を付けた備えシールを貼ってください	11	△や×を付けた備えシールを貼ってください	12

- ・シールの色別に、内容を簡単に説明しながら進めましょう。
- ・「3.現在の備え」シート上には、「5.備えシール」の①オレンジ→②きみどり→③水色・・・，と順番にシールが並んでいた方が後の作業がやりやすくなります。
- ・「準備している（普段使っている）が、量などが十分ではないかも」というものも、とりあえず選択して貼ります。
（そういうものには後半で△や×が付くことになる）
- ・特に、②「人的サービス・関係づくり」（きみどり）は、対策が不完全でもサービスを利用していれば選択します。



赤枠(左上)から貼り始め右に進める。(枠の左上の番号順)

※【貼り間違い例】

- ・縦方向に貼り進める
- ・色ごとに改行してしまう(詰めてよい)

「3.現在の備え欄①」がいっぱいになった場合は「3.現在の備え②」を使う



6つの質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

想定：

夕方、自宅に帰宅直後、最大震度6の地震が発生し、電気、ガス、水道が止まりました。

これから7日間、ライフラインが停止した状態のまま、自宅で過ごすものとします。

ファシリテーション
ガイド

6つの質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

想定：

夕方、自宅に帰宅直後、最大震度6の地震が発生し、電気、ガス、水道が止まりました。

これから7日間、ライフラインが停止した状態のまま、自宅で過ごすものとします。

【進行のポイント】

- ・重要な設定なので、これ以降のプロセスで繰り返し伝える
- ・備えの弱点を明確にするために「7日間」と少し厳しい設定にしている
- ・周囲の参加者との議論を誘導すると課題の発見につながる

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え①

4 必要な備え

ファシリテーション
ガイド

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え①

4 必要な備え

・点線の○×△を上からペンでなぞる
・なるべく全てのシールにマークを付けるようにする

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

安全確保についての質問です

質問 1：あなたの自宅は、震度7の激しい揺れで、倒壊や大規模な破損がございましたか？また、家の中で、自分の身を守り、安全を確保する事ができましたか？

**「一般の備え」を
中心にチェック！**

ファシリテーション
ガイド

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

安全確保についての質問です

質問 1：あなたの自宅は、震度7の激しい揺れで、倒壊や大規模な破損がございましたか？また、家の中で、自分の身を守り、安全を確保する事ができましたか？

**「一般の備え」を
中心にチェック！**

【進行のポイント】

以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。

- ・安全は確保できましたか？
- ・建物は無事でしたか？
- ・家具は倒れてきませんでしたか？
- ・無事に避難路は確保できていますか？

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え① **4 必要な備え**

必要な手助け・人的支援についての質問です
質問 2 : 手助けが必要な場合、あなたにとって必要な人的な支援は確保されていますか？

「人的サービス・関係づくり」を中心にチェック！

ファシリテーション ガイド

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え① **4 必要な備え**

必要な手助け・人的支援についての質問です
質問 2 : 手助けが必要な場合、あなたにとって必要な人的な支援は確保されていますか？

「人的サービス・関係づくり」を中心にチェック！

以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
 ・集合場所や連絡方法など、ご家族や支援者との発災時の取り決めは十分ですか？
 ・発災後の派遣や往診などについて、ヘルパーや医療機関との取り決めは十分ですか？

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの



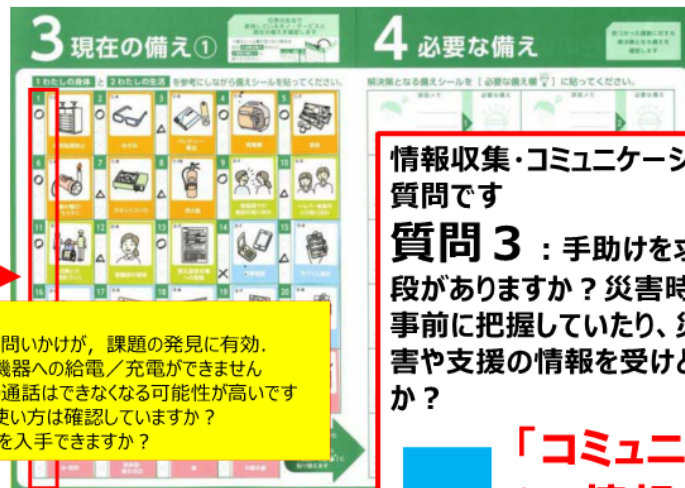
情報収集・コミュニケーション手段についての質問です

質問3 : 手助けを求める相手を呼ぶ手段がありますか？ 災害時に必要な情報を、事前に把握していたり、災害時に周辺の被害や支援の情報を受けとる手段がありますか？

「コミュニケーション・情報収集」を中心にチェック！

ファシリテーションガイド

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの



情報収集・コミュニケーション手段についての質問です

質問3 : 手助けを求める相手を呼ぶ手段がありますか？ 災害時に必要な情報を、事前に把握していたり、災害時に周辺の被害や支援の情報を受けとる手段がありますか？

「コミュニケーション・情報収集」を中心にチェック！

【進行のポイント】

- 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
- ・送電が止まると電子機器への給電／充電ができません
- ・携帯電話での通常の通話はできなくなる可能性が高いです
- ・災害伝言ダイヤルの使い方は確認していますか？
- ・被害状況などの情報を入手できますか？

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え① **4 必要な備え**

移動についての質問です

質問 4 : 家の中の生活に必要な場所に移動したり、避難の為に玄関から家の外まで移動する手段やルート上の安全は確保されていますか？

「移動・交通」を中心にチェック！

ファシリテーションガイドを聞いて備えの課題を見つけましょう

ファシリテーション
ガイド

- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

3 現在の備え① **4 必要な備え**

移動についての質問です

質問 4 : 家の中の生活に必要な場所に移動したり、避難の為に玄関から家の外まで移動する手段やルート上の安全は確保されていますか？

「移動・交通」を中心にチェック！

【進行のポイント】
 以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
 ・室内移動や屋外避難のための手段は確保できますか？
 ・停電中エレベータは使えません

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

食事・排泄・就寝・健康についての質問です
質問 5 : 飲み水や食べ物の備え、食事に必要な物資や機器を確保できていますか？
 トイレ（排泄）に必要な物資や機器、衛生を保つための物資、健康に生活するため必要な医療品、温度調整のための物資、寝具等は確保されていますか？

「飲食・排泄・健康」
を中心にチェック！

ファシリテーション ガイド

- :災害時に役立ちそうなもの
- ×:災害時に使えなくなりそうなもの
- △:備えてはいるが、問題が起きそうなもの

【進行のポイント】

以下のような具体的な問いかけが、課題の発見に有効。
 ・ライフライン（電気・ガス・水道）は止まっていますか？
 ・7日間、その状態で自宅で過ごすことを想像してください
 ・水は一人一日3リットル（体に取り入れる分だけで）必要とされていますか？
 ・服用している薬の量は十分ですか？

食事・排泄・就寝・健康についての質問です
質問 5 : 飲み水や食べ物の備え、食事に必要な物資や機器を確保できていますか？
 トイレ（排泄）に必要な物資や機器、衛生を保つための物資、健康に生活するため必要な医療品、温度調整のための物資、寝具等は確保されていますか？

「飲食・排泄・健康」
を中心にチェック！

6の質問を聞いて備えの課題を見つけましょう

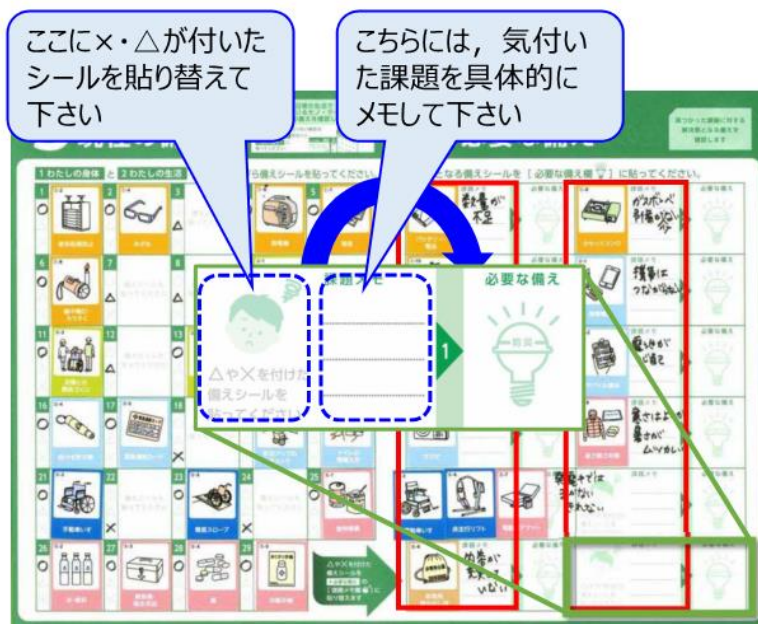
- : 災害時に役立ちそうなもの
- ×: 災害時に使えなくなりそうなもの
- △: 備えてはいるが、問題が起きそうなもの

最終確認
質問 6 : 現在の備えとすべての備えカードを見直しながら、自宅で1週間生活するために必要な物資、機器、医療品、それらの利用に必要な補助的物資、人的支援について再度確認してください。

×・△が付いたシールを右側へ、気付いた課題をメモ

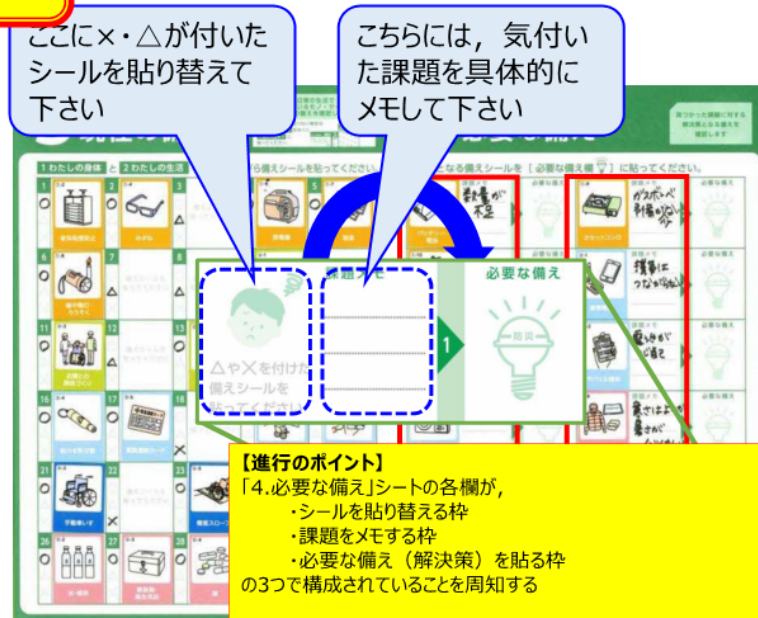
3 現在の備えのアイテムで×・△が付いたシールを、 **4 必要な備え**欄に移し、気づいた課題を**課題メモ欄**に記入して下さい

×・△が付いたシールを右側へ、気付いた課題をメモ



3 現在の備えのアイテムで×・△が付いたシールを、4 必要な備え欄に移し、気づいた課題を課題メモ欄に記入して下さい

ファシリテーションガイド したシールを右側へ、気付いた課題をメモ



3 現在の備えのアイテムを、4 必要な備え欄に移し、気づいた課題を課題メモ欄に記入して下さい

- ・この区切りがデザイン上少しわかりにくく、課題メモ枠にシールを貼ってしまう場合がある
- ・欄は12個しかないので、×・△が付いたシールが13枚以上の場合は、追加のシートを配布する
- ・なるべく全項目に課題メモを記入する

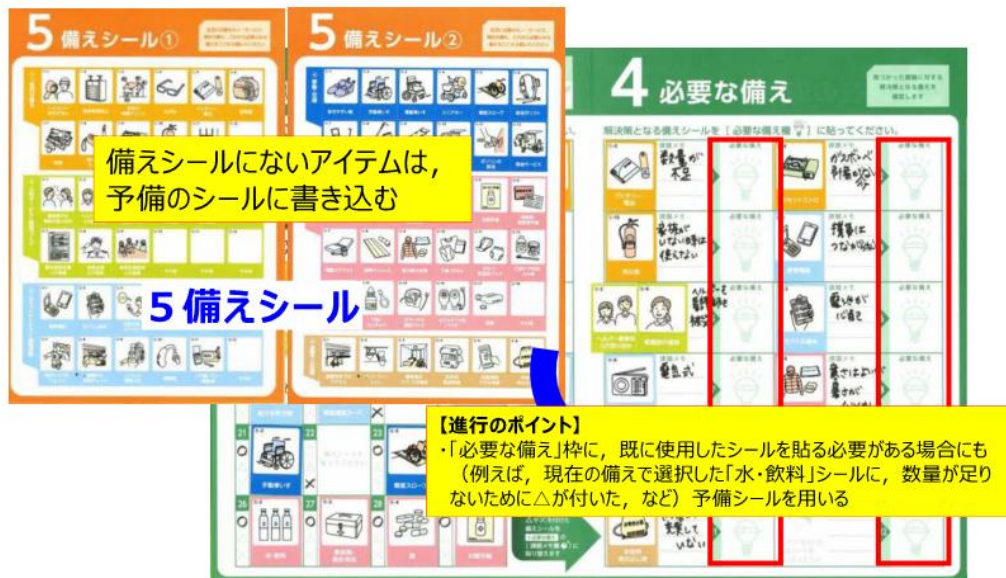
課題を解決するための備えを考えましょう



- 課題を解決する**備えシール**を選択して、**4 必要な備え**シートの**必要な備え欄**に貼って下さい
- 必要なものが一覧になれば、**備えシール(予備)**に記入して下さい

ファシリテーション ガイド

課題を解決するための備えを考えましょう



- 課題を解決する**備えシール**を選択して、**4 必要な備え**シートの**必要な備え欄**に貼って下さい
- 必要なものが一覧になれば、**備えシール(予備)**に記入して下さい

課題を解決するための備えを考えましょう

4 必要な備え

見つかった課題に対する解決策となる備えを確認します

解決策となる備えシールを【必要な備え欄】に貼ってください

1.5 課題メモ 電池量が不足 解決策メモ パソコン電源 必要な備え パソコン電源	1.6 課題メモ バッテリー容量の十分か 解決策メモ ガスボンベの準備 必要な備え ガスボンベ	1.7 課題メモ 家族がいない時は使えない 解決策メモ 携帯電話 必要な備え 携帯電話	1.8 課題メモ ヘルパーの手配が難しい 解決策メモ ヘルパーの手配 必要な備え ヘルパーの手配	1.9 課題メモ 電卓が壊れた 解決策メモ 電卓の修理 必要な備え 電卓の修理	1.10 課題メモ 暑さ対策 解決策メモ 暑さ対策 必要な備え 暑さ対策
2.1 課題メモ 電動椅子 解決策メモ 電動椅子 必要な備え 電動椅子	2.2 課題メモ 床ずれリフト 解決策メモ 床ずれリフト 必要な備え 床ずれリフト	2.3 課題メモ 電動ベッド 解決策メモ 電動ベッド 必要な備え 電動ベッド	2.4 課題メモ 電動ベッド 解決策メモ 電動ベッド 必要な備え 電動ベッド	2.5 課題メモ 電動ベッド 解決策メモ 電動ベッド 必要な備え 電動ベッド	2.6 課題メモ 電動ベッド 解決策メモ 電動ベッド 必要な備え 電動ベッド
3.1 課題メモ 内巻が突っ込んでいない 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し	3.2 課題メモ 中身の良直し 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し	3.3 課題メモ 中身の良直し 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し	3.4 課題メモ 中身の良直し 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し	3.5 課題メモ 中身の良直し 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し	3.6 課題メモ 中身の良直し 解決策メモ 中身の良直し 必要な備え 中身の良直し

該当するシールが無ければ、
ブランクシールにメモして貼り
付けて下さい

解決策が思いつかなければ、
周囲の人と議論してみましょう

これで備えリストが
完成しました

【連絡先】
 ワークショップ実施やキットの製作方法・入手先などに関する
 お問い合わせは以下までお願い致します。
 国立障害者リハビリテーションセンター研究所
 福祉機器開発部 福祉機器開発室 硯川 潤
 TEL: 04-2995-3100
 E-mail: suzurikawa-jun@rehab.go.jp