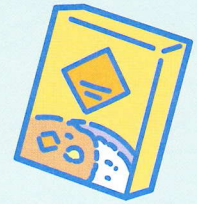


地震がきたらどうする？



もしものときがきたら はじめての げんさいワークブック

対象：未就学児～小学校低学年



げんさいのこと
たのしみながらかんがえよう



富川さんコメント

みなさんは、何かキケンなことがあったとき、自分で自分を守ることができますか？
大きな地震などの災害がきても、大切な家族といっしょにあんしんしてらせるように、今から知っておくとよいことがたくさんあります。「もしものとき」にもあわてないように、強い「げんさい力」をみにつけましょう！



プロフィール

とみかわ まみ
富川 万美さん

NPO法人ママブラグ 理事／アクティブ防災事業代表

東日本大震災の支援活動を機にNPO法人ママブラグの設立に携わる。「アクティブ防災」を提唱し、子育ての当事者としての視点を活かした防災講座や書籍・雑誌の監修など幅広く活躍。



げんさいクイズ



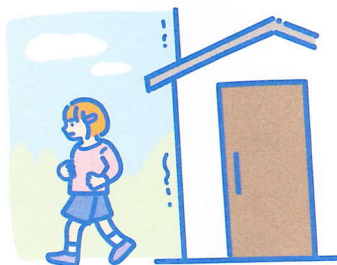
地震がまた、 おうちがゆれたら？

せいかいだと思^{おも}うもの^つに○を付けよう！

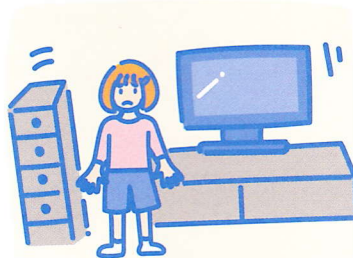
げんさいクイズ1

どこににげよう？

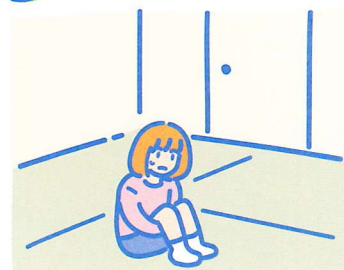
1 そと
外ににげる



2 テレビや家具^{かく}
あるへや



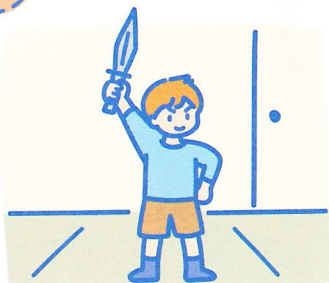
3 家具^{かく}のないへや



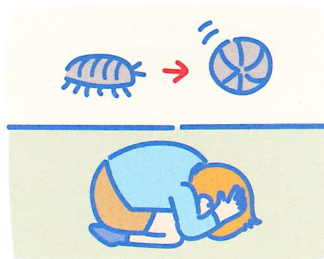
げんさいクイズ2

ゆれが止まるまでどうしたらいい？

1 ゆうしゃになる



2 だんごむしの
ポーズをする



3 だいのじでねる



ママ・パパへのアドバイス

地震が来た際、家の中にいた場合にまずとるべき行動は、『倒れるものがない部屋に逃げる』こと。あらかじめ、お子様と「どの部屋に行けば倒れてくるものがないかな？」などとコミュニケーションを取りながらセーフティールームを決めておくことが重要です。また、登下校の道や普段よく使う道では、ブロック塀や看板、工事現場などモノが倒れてくる恐れのある場所、川や崖の近くなどの危険ポイントをお子様と一緒に歩きながら確認する「減災ピクニック※」をしておきましょう。

もし、外にいたばあいは…

できるだけたてもものやかんばん、
へいなどのない広いみちににげてね。
ママ・パパとおさんぽして
どこがあんぜんちたいかさかしてみよう！

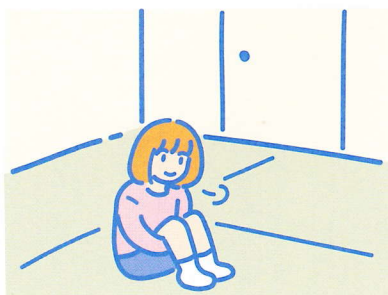


せいかいは、これ！

クイズ1のせいかいは…

3

家具の少ないへや



家具の少ない
「あんぜんちたい」に
にげてね

げんさいルール 1

外にはきけんが
たくさん！



家具がたおれてくる
きけんがあるよ



家具やかでんの少ない『あんぜんちたい』を
ママ・パパときめておこう

クイズ2のせいかいは…

2

だんごむしのポーズをする



あたまをまもるポーズがせいかい！

クッションやランドセルなどでもあたまをまもれるよ。
ゆれてでんじょうや電気がおちてくるきけんもあるから、
かならずじぶんのあたまをまもってね。

げんさいルール 2

ゆれているあいだは、だんごむし！

げんさいのルールがわかった♪
すきなシールをはろう！

げんさい
クエスト
START!

ママ・パパといっしょにやってみてね

よく使うみちの
あんぜんちたいが
わかった！

おうちのなかの
あんぜんちたいが
わかった！



だんご
ポーズが

レベルアップ!

げんさい
ミッション

じぶんだけの ぼうさいリュックをつくろう!

自分がふだん使っているもの、あると心が落ち着くものはなかな?
自分のたいせつなものを知っておこう!

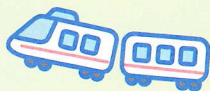
げんさいぽいんと1

なまえ、じゅうしょ、ねんれい、
でんわばんごうをかいた
カードをリュックのなかに
入れておこうね



げんさいぽいんと2

おと音がなるもの、ぴかぴかひかる
おもちゃは今いるばしょをつたえたり、
明かりの代わりにになるから、
災害時にやくにたつよ!



もちだしリストを✓してね

- ☐ たいせつなおもちゃ
- ☐ ノート、いろえんぴつ
- ☐ ひかるおもちゃ
- ☐ 音のなるおもちゃ
- ☐ あんしんできるもの
- ☐ カードゲーム
- ☐
- ☐

ママ・パパへのアドバイス

避難生活に必要なものはママ・パパが準備すると思いますが、「子どもにとっての必要なモノ」は大人が考えているものとは全く違います。また、子どもにとって避難時は思っているよりもストレスがたまるもの。避難時でもなるべくストレスを低減させられるよう、お子様が普段から遊んでいるモノや愛着のあるモノ、持っている落ち着くモノなどを一緒に選んで、「持ち出すリスト」を前もって作っておくと良いでしょう。



お気に入りのおもちゃ、
心が落ち着くものを
みつけた!

むしの
できた!

自分だけの
ぼうさいリュックができた!

げんさいクエスト
GOAL!

ぜんぶできたママ・パパにはなまるをそらあう!

ママ
パパへ

日々の生活に減災を 習慣づけましょう

いざ地震が来たら、ママ・パパは第一に子どもを守ることを優先しますよね。もちろん、それは大切なことですが、ママ・パパがケガなどをしてしまったら、家族ごと危険にさらされるケースも少なくありません。大事なのは、子ども自身が「自分を守る力」を身に付けること。このワークブックを通して、日常から取り入れられる減災の心得をお子様と楽しく身に付けてみませんか？

子どものための 減災3箇条！

その
1

こわがらせない！

「災害は怖い」という風に教えてしまうと、実際に災害が起きたときにパニックやトラウマになる子どもも多いです。減災や防災を伝えるときはできるだけポジティブに、楽しみながら取り入れることがおすすめです。

その
2

減災・防災は日常生活に取り入れる

いざというときに正しい行動が取れるかどうかは、事前の準備や日頃の練習がとても大切です。災害時にお子様が自分を守るアクションが取れるように、日常に取り入れることがポイントになります。

その
3

家族での決めごとをつくる

地震が来たら、逃げる部屋を前もって決めておく、登下校中の危険な場所と一緒に確認しておく、近所の避難所を確認しておき、お子様が一人で外にいたときは、揺れが収まったら今いる場所から近いほうの安全な場所（家や学校）に行くなど、災害時を想定して家族での決めごとを事前に話し合っておきましょう。

「普段に近い生活」を守る家

万が一のときに一番大切なのは「普段の生活に近い生活」がいかに守れるかということです。家の構造自体が強く、電気・水道のライフラインの備えを選択できるセキスイハイムの家なら、在宅避難が可能です。災害後の「家族の体と心の元気」を守るために、在宅避難ができる家を検討することをおすすめします。



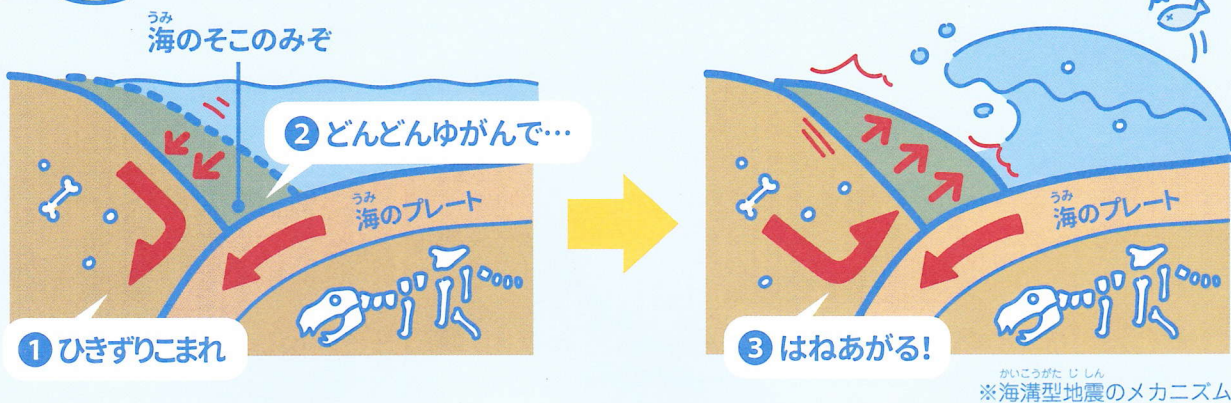
うらめん

裏面にはげんさいクイズがあるよ！チャレンジしてみてね。

※裏面のこのページをたたんで隠れる部分が答えになっています。まずは答えを隠してお子様と挑戦してみてくださいね！

?

地震はどうしておこるの？



地震は、地球をおおう「プレート」とよばれる大きなじばんが、ずれたり動いたりすることで、ゆれが起きるんだ。

地震がおきると、そのあとは？

地震がおきたあとは、「停電」といって電気が使えなくなったり、「断水」といって水が使えなくなることも。

おうちがたおれるきけんがあるばあいは、近くの避難所にみんな避難しなくてはいけないこともあるよ。

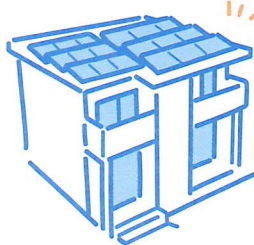


でも、自然災害はちょっとこわい…

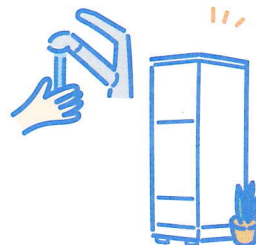
自然のパワーをみかたにつける強いおうちがあるよ!

がんばりにできているおうちは、地震がきても強さをはっきするよ。避難所にいなくてもおうちで避難ができるんだ。

電気がつかえなくなっても、ソーラーパネルと蓄電池があるおうちなら、たいようの力をためておけるから、いざというときも電気が使えるよ!※



水がでなくなっても水をためておけるおうちなら、トイレなど生活で使える水をかくほできるよ!



※停電時、蓄電池の残量がない場合は電力を使用できません。また、使用できる範囲は蓄電池や事前の設計により異なります。同時に使用できる電力には限りがあります。

※そのまま飲料水として使用することはできません。

積水化学工業株式会社

住宅カンパニー

www.sekisuiheim.com

本カタログ掲載の商品・部品・部材の色柄や色調などは、印刷のため実物とは多少異なる場合があります。また改良を目的として、予告なく仕様などを変更する場合がありますので、ご購入に際しては詳細をお確かめください。

本カタログの内容を、著作権法で認められる場合を除き、著作権者の承諾なしに無断で転載・複製等(コピー、スキャン、WEB・SNSへのアップロード、動画内での活用等)することを禁じます。



10183
2024.10-1500-02