

ぼうさい



ハン ド ブック

たいむくん

つくろうわたしの

タイムライン





# もくじ 目次



はじめに

P 1

まもりたいむ

P 2 - 5

そなえたいむ

P 6 - 11

たすかりたいむ

P12 - 19

にげたいむ

P20 - 29

すごしたいむ

P30 - 33

おわりに

P34 - 35

「たいむくん」<sup>みなお</sup>を見直そう

P36

こまっています

P38



# はじめに

じしん たいふう ごうう さいがい にほん かくち さいがい まいとし  
地震や台風、豪雨災害など、日本各地でいろいろな災害が毎年のように  
お 起こっています。みなさんは日ごろから災害に備えていますか？

ハンドブック「たいむくん」は、さいがい お やくだ ぼうさい  
ブックです。家族や支援者と一緒に書きこんで、自分だけのハンドブック  
をつく  
を作ります。

ないよう  
内容は、「まもりたいむ」、「そなえたいむ」、「たすかりたいむ」、  
「にげたいむ」、「すごしたいむ」です。ぼうさい  
ぼうさい  
など、説明をよく読んで書きましょう。

じぶん つく  
それでは、自分だけのハンドブックを作ってみましょう！

まもりたいむ



そなえたいむ



たすかりたいむ



にげたいむ



すごしたいむ



# まもりたいむ

こま じぶん し ひつよう  
困ったときに自分を知ってもらうことが必要になることがあります。  
「まもりたいむ」に自分のことや支援者<sup>じぶん しえんしゃ か</sup>について書きましょう。

わたしについて	
なまえ 名前	( おとこ / おんな ) ( 男 / 女 )
せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年      がつ 月      にち 日
じゅうしょ 住所	〒 ☎
じっかじゅうしょ 実家住所	〒 ☎

<p>も 持っている しょうがいしゃ て ちょう 障害者手帳</p>	
<p>びょうき 病気・アレルギーなど</p>	
<p>て っだ 手伝って ほしいこと</p>	



# くすり じょうほう お薬の情報

<p>くすり だ お薬を出して もらっている病院 びょういん</p>	
<p>でん わ ばんごう 電話番号</p>	

くすりてちょう も ひと の くすり  
お薬手帳を持っている人は、よく飲む薬や  
まいにち の くすり か  
毎日飲まなくてはならない薬が書いてある  
ページをコピーして貼ってください  
は



きんきゅうれんらくさき  
緊急連絡先

<small>かぞく なまえ</small> 家族の名前	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>しえんしゃ なまえ</small> 支援者の名前	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>びょういん なまえ</small> 病院の名前	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>きょうりよく ひと なまえ</small> 協力してくれる人の名前	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>きょうりよく ひと なまえ</small> 協力してくれる人の名前	<small>でんわばんごう</small> 電話番号

# そなえたいむ

さいがいじ も だ に ぼうさい つく  
災害時にすぐに持ち出して逃げられる防災リュックを作りましょう！

かぞく し えんしゃ そうだん ひつよう まる  
家族や支援者と相談して「これだけは必要だ」と思うものに〇を  
つけて、準備（じゅんび）しましょう！



せいほしつ  
アルミ製保湿シート  
かる あたた  
軽くて温かいよ



ほぞんすい  
保存水  
ぼんようい  
500ml を1本用意



ひじょうしょく  
非常食  
カンパンやゼリーなど



こぜに  
小銭  
こうしゅうでんわ つか べんり  
公衆電話を使うときに便利



ひっきようぐ  
筆記用具



ちょう  
メモ帳  
こま つた  
困りごとなどを伝えよう



かいちゅうでんとう  
懐中電灯



ぶくろ  
レジ袋  
か  
トイレの代わりになるよ

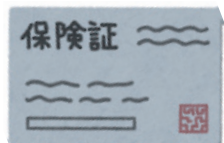


スリッパ

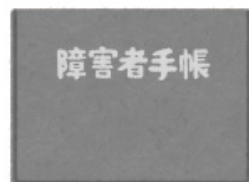


ハンドブック

かんせい  
このハンドブックを完成させておこう



ほけんしょう  
保険証のコピー



しょうがいしゃてちょう  
障害者手帳のコピー

ほか じぶん ひつよう か  
その他に自分が必要なものを書いて  
リュックにいれよう！

いっしょ も  
～リュックと一緒に持っていくもの～



けいたいでんわ  
携帯電話



じゅうでんき  
充電器



さいふ  
財布



くすり  
薬



しょうがいしゃてちょう  
障害者手帳



ほけんしょう  
保険証

# ハザードマップ

ハザードマップをみて自分の家が安全な地域にあるか確認しよう

す ちく は  
住んでいる地区のハザードマップを貼ってください

# ぼう さい くん れん さん か 防災訓練に参加しよう

さいがい くんれん ないよう か ち いき しょくば  
災害によって訓練の内容が変わってくるので、地域や職場で  
おこな ぼうさいくんれん さんか ち いき ひと  
行われている、いろいろな防災訓練に参加しましょう。地域の人  
いっしょ さんか こま たす あ  
と一緒に参加することで、困ったときに助け合えます。  
ち いき ひ なんじょ と くんれん ひ なんじょ  
地域によっては、避難所に泊まる訓練もあります。避難所での  
す かた たいけん あんしん  
過ごし方を体験しておくで安心です。



# 避難所

していひなんじよか  
指定避難所を書こう

たいふう 台風	
すいがい つなみ 水害／津波	
じしん 地震	

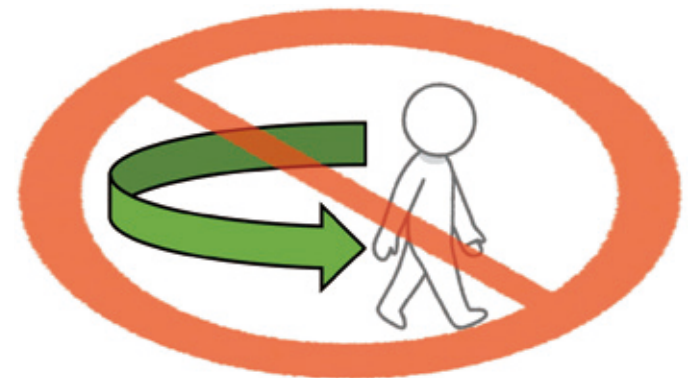
ひなん  
避難するときは  
くつは  
靴を履く



りいじょう ひなん  
2人以上で避難する



いちど ひなん もど  
一度避難したら戻らない



# こう いき ひ なん 広域避難

たいふう じ ぜん おお ひ がい よ そく ば あい でんしゃ うご  
台風など事前に大きな被害が予測される場合に、電車やバスが動いて  
ひ がい あんぜん ば しょ じっか しん ひ なん  
いるうちに被害がこない安全な場所(実家や親せきなど)に避難すること  
こう いき ひ なん  
を広域避難といいます。

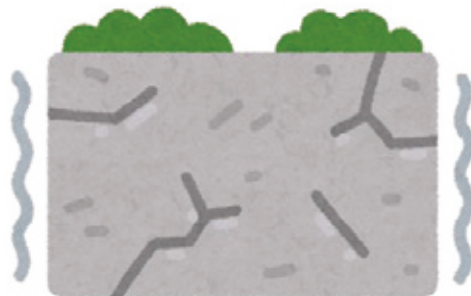
こういきひなん ばあい ひなんばしょ か  
広域避難する場合の避難場所を書こう

たいふう すいがい  
台風 / 水害

ぞうすい  
増水しているところに  
ちかよ  
近寄らない



せま みち べい  
狭い道やブロック塀の  
ちか ある  
近くを歩かない



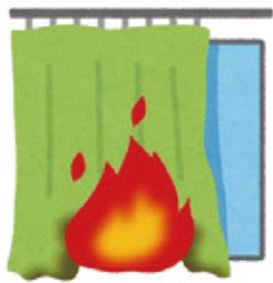
つなみ きけん  
津波の危険があるときは  
たか に  
すぐ高いところに逃げる



# たすかりたいむ

お  
起きないようにすることができる災害（**火災**）、いつくるかだい  
さいがい たいふう すいがい つなみ ふんか やまかじ よそう  
たいわかる災害（**台風**、**水害**、**津波**、**噴火**、**山火事**）、予想できず  
きゅう さいがい じしん つなみ ふんか さいがい  
急にくる災害（**地震**、**津波**、**噴火**）があります。このような災害に  
そな お まえ じゅんび たいさく たいせつ  
備えて、起きる前の準備と対策が大切です。

「たすかりたいむ」では、起きる前<sup>お</sup>にしておけばよいことや、起<sup>お</sup>  
きた時<sup>とき</sup>の行動<sup>こうどう</sup>についてあげています。各ページ<sup>かく</sup>の「その他<sup>ほか</sup>にできる  
こと<sup>らん</sup>」の欄<sup>らん</sup>に、自分<sup>じぶん</sup>でできる対策<sup>たいさく</sup>や行動<sup>こうどう</sup>を書きましよう<sup>か</sup>。





さいがい に  
災害から逃げるとき

**お** さない

ケガをさせないように

**し** ゃべらない

しえんしゃ し じ き  
支援者の指示が聞こえるように

**は** しらない

つまずいてケガをしないように

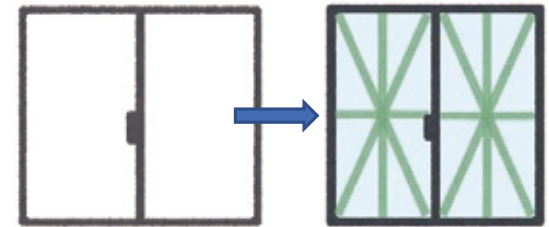
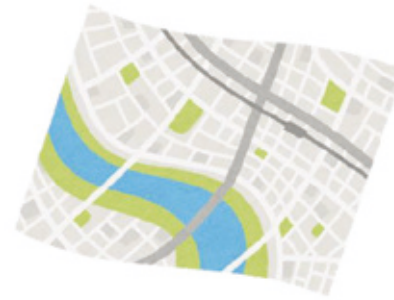
**も** どらない

わす もの もど  
忘れ物があっても戻らない

ほか  
その他にできること

# 台風・水害が起きる前にすること

- ハザードマップを確認する
- 天気予報をチェックする
- 貴重品などを高いところに保管する
- ベランダや家の外にあるものを中に入れる
- 窓ガラスが割れないように目貼りをする



## ほか その他にできること

- 
- 
-

# 台風・水害おが起きたら

- こまめに天気予報てんき よほうをチェックする
- むやみに外出がいしゅつしない
- 海や川など増水うみ かわ ぞうすいしている場所ばしょには近寄ちかよらない
- なるべく早く避難所ひなんじょに行くい（避難ひなんするときは団体だんたいで！）



## ほかその他にできること

- 
- 
- 
-

# だいじしん 大地震おが起きる前まえにすること

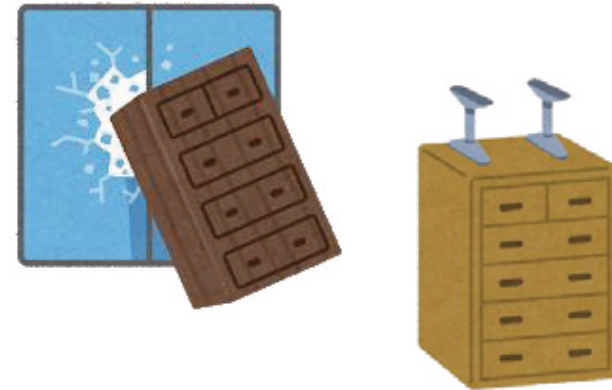
家具かぐや電化製品でんかせいひん、照明器具しょうめいきぐの転倒てんとう・落下防止対策らっか ぼうし たいさくをする

家具かぐが倒れてケガたおをしたり出入り口でいぐちをふさがないように

はいち みなお  
配置を見直す

飛散防止フィルムひさんぼうしなどを貼はる

押入おしいれ、タンスしゅうのうぶつの収納物かくにんを確認する



ほか  
その他にできること

# だいじしん お 大地震が起きたら

- ゆ かん つくえ した はい  
揺れを感じたら机の下に入る
- ひ つか け  
火を使っていたら消す
- コンセントをぬ
- にかい ば あい いったい お  
二階にいる場合はあわてて一階に下りない

## ほか その他にできること

- 
- 
- 

いったい にかい  
一階より二階のほうが  
あんぜん  
安全だよ



# かさい お 火災を起こさないために

□ 家の周りに燃えやすいものを置かない



□ ストープの周りに物を置かない

□ 寝たばこをしない

□ コンセントの周りをきれいにする

□ 消火器を準備する

□ 炎や煙で避難できなくなることもあるので、2つ以上の

避難経路を確認しておく

□ 支援者と消せる火の大きさを確認する



ほか  
その他にできること

□

□

# かさい お 火災が起きたら



- おお こえ かじ お し  
大きな声で火事が起こったことを知らせる
- あわ ばん  
慌てずに119番する
- ふく ひ はし じ ねころ ひ けす  
服に火がついたら走らずに地べたに寝転がり、火を消す

## ほか その他にできること

- 
- 
- 
-

# にげたいむ

「にげたいむ」では、<sup>じっさい</sup>実際に<sup>さいがい</sup>災害が<sup>お</sup>起きた<sup>とき</sup>時、<sup>じぶん</sup>自分の

<sup>いのち</sup>命を<sup>まも</sup>守るために、<sup>つく</sup>タイムラインを作ります。

<sup>たいふう</sup>台風、<sup>すいがい</sup>水害、<sup>だいじしん</sup>大地震、<sup>つなみ</sup>津波、<sup>かさい</sup>火災の5つの<sup>さいがい</sup>災害が<sup>お</sup>起き

<sup>とき</sup>た<sup>こうどう</sup>時の<sup>か</sup>行動を書きましょう。

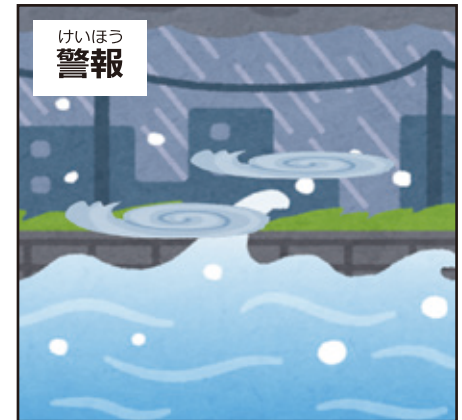
<sup>ひとり</sup>一人で<sup>か</sup>書くことが<sup>むずか</sup>難しい<sup>とき</sup>時は、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>しえんしゃ</sup>支援者と<sup>いっしょ</sup>一緒に、

<sup>きにゅうれい</sup>記入例をよく<sup>み</sup>見て<sup>か</sup>書いてみましょう！



# 台風

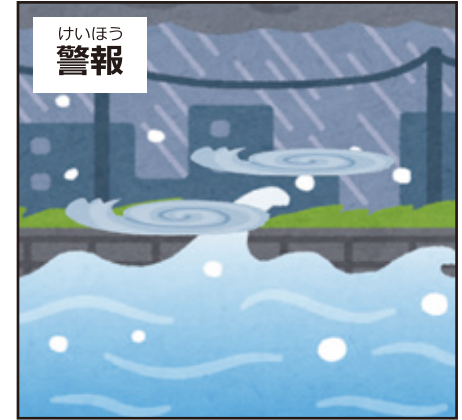
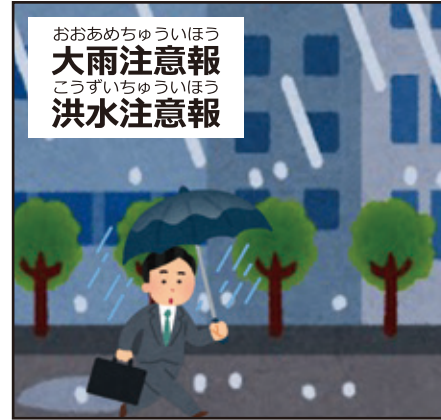
## きにゅうれい 〈記入例〉



自分	<ul style="list-style-type: none"> <li>台風の最新情報をニュースで把握する</li> <li>防災リュックの中身を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベランダの観葉植物をしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>防災リュックを持って〇〇避難所へ行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇〇避難所で過ごす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>台風の最新情報を把握する</li> <li>〇〇さんと連絡をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片付けを手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に避難所へ行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難所で過ごす</li> <li>引継ぎをする</li> </ul>

# 台風

じっさい たいふう お  
実際に台風が起きたときのことを考えながら書い  
てみよう！



自分





支援者・家族

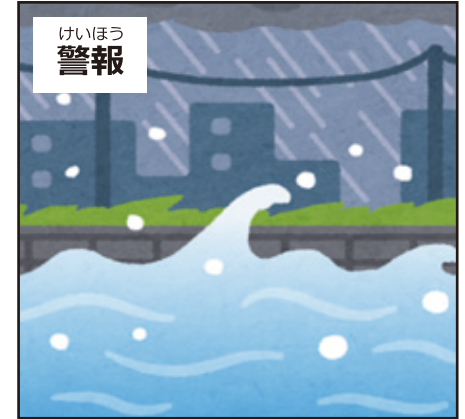




# すいがい 水害

じっさい すいがい お かんが か  
 実際に水害が起きたときのことを考えながら書いてみよう！

なが じ かん あめ  
 長い時間、雨がふ  
 ると川かわの増水ぞうすいや海うみ  
 が荒れて、逃げる  
 とき、とても危険きけん  
 だよ。**注意報**ちゅういほうがで  
 たら、支援者しえんしゃの指し  
 示じに従って避難ひなんす  
 るといいよ。



自分 <small>じぶん</small>			
支援者・家族 <small>しえんしゃ かぞく</small>			

# だいじしん 大地震

じっさい じしん お かんが か  
実際に地震が起きたときのことを考えながら書いてみよう！

## じしん 地震がきたら

- モノや家具が割れる  
かぐわ
- 建物が崩れる  
たてものくず
- 電線が切れる  
でんせんき
- 電気、ガス、水道がとまる  
でんき すいどう
- 漏電やガス漏れに注意  
ろうでん も ちゅうい
- 道路に穴があく  
どうろあな
- 地面がでこぼこになる  
じめん
- 何度も揺れる（余震）  
なんど ゆ よしん



自分 <small>じぶん</small>		
支援者・家族 <small>しえんしゃ かぞく</small>		



Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.



Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

# つなみ 津波

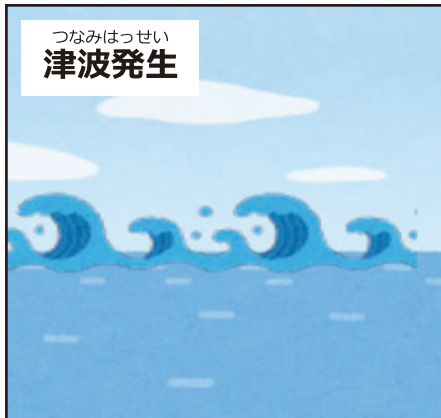
じっさい　じしん　つなみ　お　かんが  
 実際に地震や津波が起きたときのことを考えながら  
 か  
 書いてみよう！

## つなみ 津波がきたら

- ・サイレンで知らせしてくれる
  - ・家が流される
  - ・引き波が起きる  
 (起きないこともある)
  - ・津波は繰り返すこともある
  - ・震源地によって津波がくる
- じかん  
 時間がちがう



自分 じぶん		
支援者・家族 しえんしゃ かぞく		



Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

Blank writing area with four horizontal dashed lines.

# か さい 火災

じっさい か さい お  
実際に火災が起きたときのことを考えながら書い  
てみよう！

## か さい お 火災が起きたら

けむり で  
・煙が出る

けむり き けん ふく  
煙には危険なガスが含まれています。

けむり す し  
その煙をたくさん吸うと死んでしま

うことがあります。

ばくはつ  
・爆発することがある

ていでん  
・停電することがある



自分  
じぶん

支援者・家族  
しえんしゃ  
かぞく





Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Blank writing area with horizontal dashed lines.

# すごしたいむ (避難所)

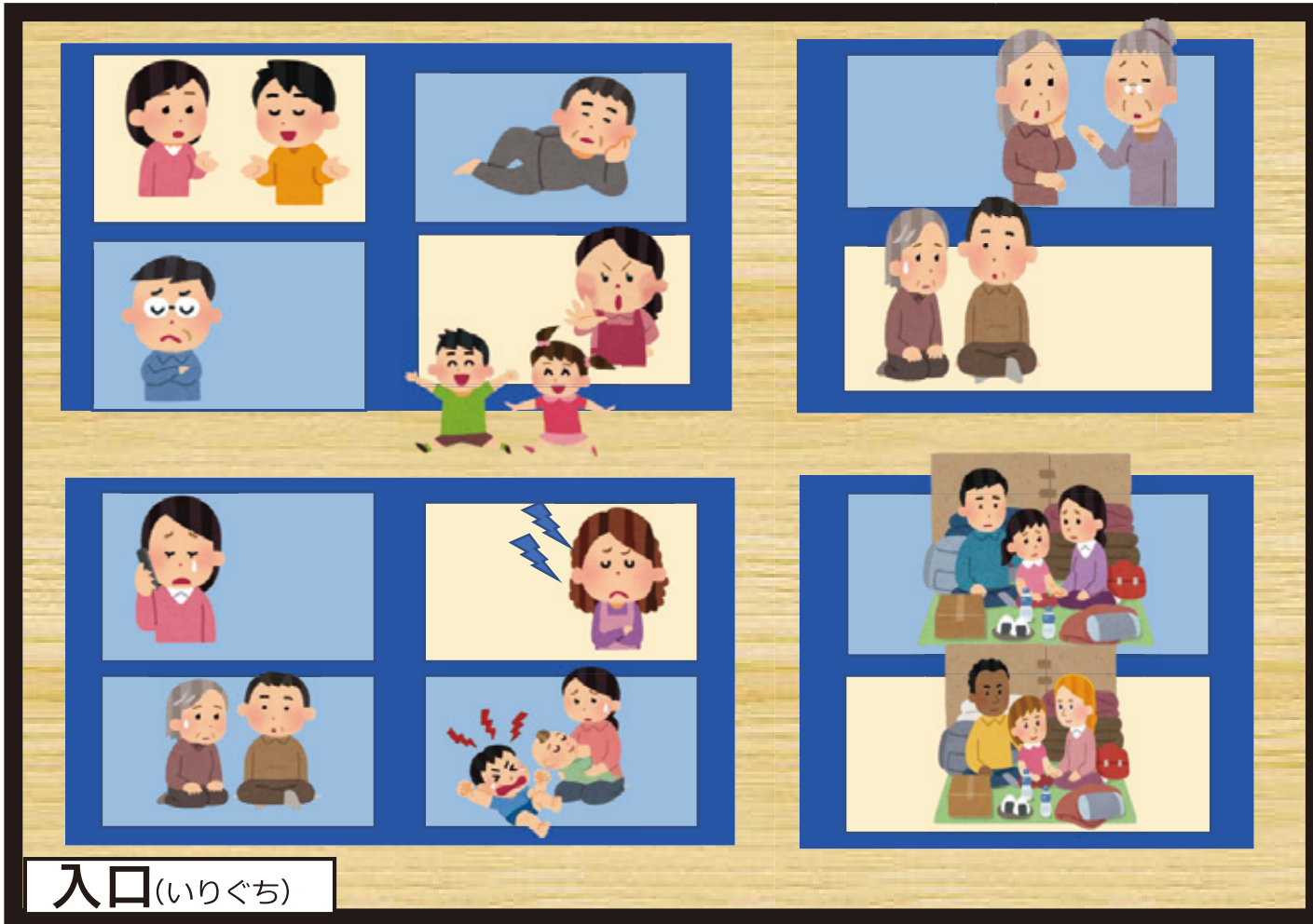


さいがい お とき いえ うしな ひと いえ もど ひと  
災害が起きた時に家を失ってしまった人や、家には戻れない人が  
ひなん ばしょ こうみんかん たいいくかん ひなんじょ  
避難できる場所です。おもに公民館や体育館が避難所になります。  
ひと あつ き つ  
いろいろな人が集まるので、気を付けることがたくさんあります。



- あか としよ ねんれい ひと  
・赤ちゃんからお年寄りまでいろいろな年齢の人がいる
- し き かくほ むずか  
・仕切りがないので、プライバシーの確保が難しい
- ひと おと き  
・たくさんの人がいるので、音が気になることがある
- きん はっせい  
・菌やウイルスが発生することがあるため、  
てあら よぼう  
手洗い、マスクで予防





# すごしたいむ (福祉避難所)



## 福祉避難所

大きな災害があったときに、一般の指定避難所などで長い間  
過ごすことが難しい人に向けた避難所です。  
安全な地域にある、老人福祉施設や障害者支援施設などを利用

します。

## 特徴

- 支援をしてくれる人がいる
- 安全が確保されている
- 福祉避難所が決まるまで時間がかかる場合がある



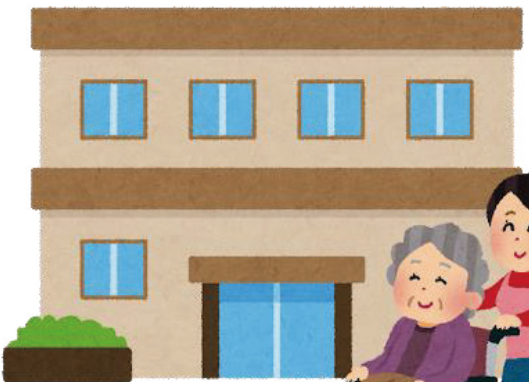
していひなんじよ  
**指定避難所**



とお はな ちいき ひなんじよ い  
遠く離れた地域の避難所に行か  
ないといけないこともあるよ



ろうじんふくし しせつ  
**老人福祉施設**



しょうがいしゃし えんしせつ  
**障害者支援施設**



しせつ  
いろいろな施設が  
ふくしひなんじよ  
福祉避難所になるよ

# おわりに

自分じぶんだけのハンドブックつくは作れましたか？

災害さいがいはいつ起こるかわかりません。いつ起きても落ち着おいて行動こうどうできるように「たいむくん」を活用かつようしてみてください。  
避難ひなんしているときや、避難所ひなんじょで困こまったり、体調たいちょうが悪わるくなったら近くちかの人に裏表紙ひとにある「SOS」マークうらびょうしを見せて助けえすおーえすを求めみましょう。  
めましよう。

まもりたいむ

そなえたいむ

たすかりたいむ

にげたいむ

すごしたいむ



※自分の情報じぶん じょうほうがたくさん入はいっているので、取り扱と あつかいには注意ちゅういしてください

ひ さい けい けん      じ ぎょうしょ      し さつ      い  
 被災経験のある事業所に視察へ行きました。  
 り ようしゃ      し えんしゃ      かた      とう      じ      たい さく  
 利用者さんや支援者の方から、当時のことや今やっている対策などの  
 はなし      うかが      ひと      きょうりよく  
 お話を伺いました。たくさんの人に協力していただきました。

きょうりよく

けいしりやく

## 協力していただいたみなさん(敬称略)

- しゃ かいふく し ほうじん 社会福祉法人 ま び ち いきせいかつ し えん リンク 真備地域生活支援センター・せい かつ かい ご じ ぎょう しょ 生活介護事業所 えん
- しゃ かい ふく し ほう じん 社会福祉法人 ひろ ば みんなの広場
- しゃ かい ふく し ほう じん 社会福祉法人 しゃ わらしべ舎
- とく てい ひ えい り かつ どう ほう じん に し の み や 特定非営利活動法人 西宮がすきやねん
- しゃ かい ふく し ほう じん い し の ま き し ょ う し ん かい 社会福祉法人 石巻祥心会
- しゃ かい ふく し ほう じん 社会福祉法人 せい ぼ かい ロザリオの聖母会
- さく が よ し か わ ほ の か 「たいむくん」作画 吉川 歩花

さくせい  
 作成

み ま さ か だ い が く し ゃ かい ふく し が っ か や く し じ けん き ゅ う し つ  
 美作大学 社会福祉学科 薬師寺研究室  
い わ さ き も も か し ま だ ふ う か じ ょ う こ う ま り な  
 岩崎 百華 島田 風花 上甲真里奈  
し ら ね な お や や ぎ さ ゆ み や く し じ あ き こ  
 白根 尚弥 八木咲佑美 薬師寺明子



みなさんありがとう  
 ございました！

# 「たいむくん」を見直そう

じゅうしょ れんらくさき しえんしゃ か こ ないよう へんこう とき  
 住所や連絡先、支援者など書き込んだ内容に変更があった時は、「たいむくん」  
 みなお へんこう ばあい ねん みなお  
 を見直しましょう。変更がない場合でも、1年ごとに見直すことをおすすめします。  
 みなお お まる  
 見直しが終わったところには、○をしましょう！

見直した 年月日	ねん 年		ねん 年		ねん 年		ねん 年		ねん 年	
	がっ 月	にち 日	がっ 月	にち 日	がっ 月	にち 日	がっ 月	にち 日	がっ 月	にち 日
まもりたいむ										
そなえたいむ										
たすかりたいむ										
にげたいむ										
すごしたいむ										
こまっています										



# メモ

---

じゆう き こと か  
自由に気がついた事などを書きましょう

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# こまっています

このハンドブックにはわたしのことや<sup>てつだ</sup>手伝ってほしいことについて<sup>か</sup>書いてあります。

<sup>わたし</sup> <sup>なまえ</sup>  
私の名前は

です。

<sup>てつだ</sup>  
手伝ってほしいこと





このページをめくってください。

わたし じょうほう て つだ か  
私の情報や手伝ってほしいことが書いてあります。