

家族でつくる、防災の時間

わが子の防災 0歳→15歳

年齢を選ぶだけ！

# わが子の防災

## まずやる3つ BOOK

地震のたびに迷わない。

今のわが子に必要なことが3分でわかる



保存版



チェック式



まず1つでOK



# 全部読まなくて大丈夫 わが子のページから始めよう

防災は、全部そろえてから始まるものではありません。  
今日できることを1つ選べば、  
それが家族の最初の備えです。



1



## わが子の年齢ページを開く

...

2



## できていることにチェックする

...

3



## 今日やることを1つ選ぶ

### このPDFの使い方

- ☐ わが子の年齢ページを見つけた
- ☐ できていることにもチェックした
- ☐ 今日やることを1つ選んだ
- ☐ 家族に共有した
- ☐ 次に見直す時期を決めた



### 今日やること

## 半年後の見直しをスマホのカレンダーに入れる



### 家族に聞こう

## この中なら、今日どれを一緒にできそう？

# 年齢にかかわらず 家族で先に整えたい5つ



安全にする



食べられる  
ようにする



伝えられる  
ようにする



会える  
ようにする



安心できる  
ようにする

## ..... まず守りたい3つ .....

1



寝る場所と逃げ道を安全に

落ちる物・倒れる家具・ふさがる通路を確認。

2



食べられる物・必要な薬を切らさない

普段の食事、飲み物、薬、アレルギー情報を。

3



離れている時のルールを決める

どこで待つか、誰が迎えるかを家族で共有。

☐ できていることにチェック

☐ 寝床の周りに落ちる物がない

☐ 玄関や廊下を安全に通れる

☐ 食べられる物と飲み物がある

☐ 薬・連絡先を家族が確認できる

☐ 待機場所と迎え担当を決めた



今日やること

子どもの寝床に横になり、周りを見上げる



家族に聞こう

家族が別々の場所にいる時、どこで待つ？

## 新生児期 0~28日

まず守りたいのは

# 飲む・温かい・休める

産後すぐは、いつものお世話だけでも大仕事。  
たくさん備えるより、授乳と保温、相談先を  
先に整えれば大丈夫です。



### 授乳を続ける方法を2つ考える

いつもの方法と、使いにくい時の選択肢を確認。



### 保温と相談先をまとめる

着替え・おくるみ・母子手帳・連絡先を一緒に。



### 安全に休める場所を2つ考える

災害の種類に合わせて、第1・第2候補を確認。

#### ☐ できていることにチェック

☐ 授乳用品を家族も取り出せる

☐ おむつ・着替え・保温具がある

☐ 母子手帳と連絡先をまとめた

☐ 寝床の周りに落ちる物がない

☐ 休める場所を家族で話した



#### 今日やること

母子手帳の必要ページをスマホで撮る



#### 家族に聞こう

夜中なら、誰が赤ちゃんを抱き、誰が荷物を持つ？

1～5か月

いつもの授乳と

## 負担の少ない動き方を

月齢が低いほど、長い移動や待ち時間は大きな負担。授乳・抱っこ・相談先を先に整えましょう。



1



## 授乳を続ける方法と選択肢

家族も用品の場所と使い方を確認。

2



## 抱っこで安全に移動する方法

抱っこひもをすぐ使える定位置へ。

3



## 発熱・飲めない時の相談先

かかりつけ・夜間相談をまとめる。

☐ できていることにチェック

☐ 授乳用品を家族も取り出せる

☐ 抱っこひもをすぐ使える

☐ おむつ・着替え・保温具がある

☐ かかりつけと相談先が分かる

☐ 在宅・避難先の候補を確認した


今日やること

抱っこひもを玄関近くの定位置へ



家族に聞こう

赤ちゃんと荷物、誰がどちらを担当する？

6～8か月

食べる物と

## 床の安全を見直す時期

離乳食が始まり、動ける範囲も広がる頃。  
食べられる物と床まわりを一緒に見直します。



1



離乳食・ミルク・水分を切らさない  
食べられる形と量を家族で共有。

2



アレルギーと体調の情報をまとめる  
原因食品・症状・相談先を1枚に。

3



床の小物・ガラス・コードを確認  
赤ちゃんの目線で誤飲とけがを防ぐ。

☐ できていることにチェック

☐ 食べられる離乳食を備えた

☐ ミルク・水分の方法を確認した

☐ アレルギー情報をまとめた

☐ 床に小物や割れ物がない

☐ 抱っこひもをすぐ使える


今日やること

食べられる離乳食を1回分多く買う



家族に聞こう

離乳食を食べない時、何に戻す？

9～11か月

# 食べる・動く・眠るが 大きく変わる時期

できることが増える一方、  
食事・転倒・睡眠の個人差も広がります。  
いつもの安心を備えに。



1



## 食べ慣れた軟らかい物と水分

栄養より、確実に食べられる物を優先。

2



## つかまり立ち期の転倒・誤飲対策

家具固定と床の安全をセットで確認。

3



## 眠るための安心グッズ

いつものタオルや小さなおもちゃを。

☐ できていることにチェック

☐ 食べ慣れた物を備えた

☐ 水分を取る方法を確認した

☐ 家具と床を安全にした

☐ おむつ・着替えがある

☐ 安心グッズを1つ決めた



今日やること

いつものタオルか小さなおもちゃを1つ決める



家族に聞こう

避難先で眠れない時、どう寝かしつける？

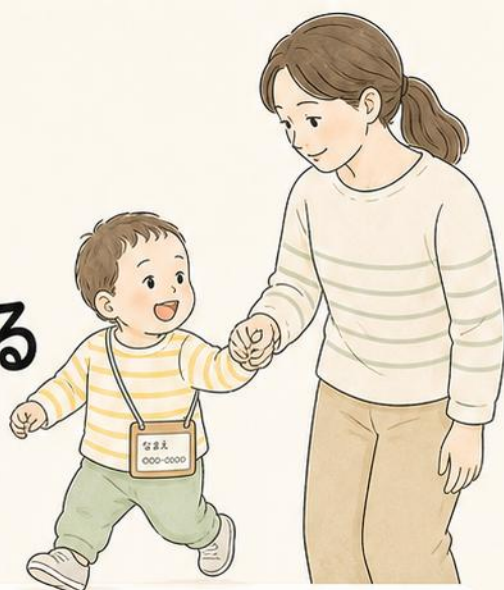
## 1～2歳

歩けるからこそ

## 迷子と飛び出しに備える

自分で動けても、危険はまだ分かりません。

移動・食事・体調の3つから整えましょう。



1



## 手をつなぐ・抱っこ・迷子対策

歩けなくなる時の抱っこ方法も確認。

2



## 食べられる物・おむつ・衛生

理想より、確実に食べられる物を。

3



## 発熱・嘔吐・下痢の相談先

体温計・薬・連絡先をまとめる。

☐ できていることにチェック☐ 連絡先カードを用意した☐ 抱っこする方法を決めた☐ 食べられる物を備えた☐ おむつ・着替えがある☐ 相談先と薬を確認した

今日やること

名前と連絡先のカードを1枚作る



家族に聞こう

避難中に歩けなくなったら、どう抱く？

3～5歳

# 家の備えと 園との連携をセットに

自分で歩き、園で過ごす時間も長くなる頃。  
家・園・心の3つをつなげて備えます。



## まず守りたい3つ

1



### 園の引き渡し・代理迎えを確認

連絡できない時と避難先も園へ確認

2



### 靴・着替え・薬・アレルギー情報

自分で使う物をひとまとめに

3



### 不安への声かけと遊び

安心できる言葉と小さな遊びを

#### ☐ できたらチェック

- ☐ 園の引き渡し方法を確認した
- ☐ 代理迎えを決めた
- ☐ 履き慣れた靴と着替えがある
- ☐ 薬・アレルギー情報をまとめた
- ☐ 安心できる遊びを1つ決めた



今日やること

園の災害時引き渡しルールを確認する



家族に聞こう

自分が迎えに行けない時、誰に頼む？

## 小学1～3年

# 一人で判断しないでいいよう 先にルールを決める

登下校や学校で、家族と離れている時間が  
増えます。迷わず待てる場所と行動を  
決めましょう。



## まず守りたい3つ

1



### 学校待機・引き渡し・通学路

学校と家庭のルールをそろえる

2



### 本人用の小さな防災ポーチ

自分で使える物だけを軽く持つ

3



### 連絡が取れない時の行動

勝手に帰らず、決めた場所で待つ



できたらチェック



学校の引き渡し方法を確認した



通学路の危険な場所を見た



待つ場所を子どもが言える



小さな防災ポーチがある



誰の迎えならよいか決めた



今日やること

通学路で待てる安全な場所を1つ決める



家族に聞こう

迎えが来ない時、どこで待つ？

小学4～6年

# 少し任せる でも、まだ任せきらない

行動範囲が広がる時期。

自分でできることを増やしなが  
ら、迷う場面のルールを残します。



## まず守りたい3つ

1



### 一人の時の待機・帰宅ルール

急いで帰らず、安全な場所で待つ

2



### 自分で使える防災ポーチと薬

中身を本人と一緒に試す

3



### ニュース・SNSの家族ルール

公的情報と家族の連絡を優先

☐

できたらチェック

☐

一人の時の待機先を決めた

☐

友だちだけで動かないと話した

☐

ポーチの中身を本人が使える

☐

薬の名前と使い方が分かる

☐

情報を見る時間を決めた



今日やること

防災ポーチの中身を本人と一緒に試してみる



家族に聞こう

地震の後、友だちに誘われたらどうする？

## 中学生

もう大きいから、ではなく  
別の準備を

学校以外で過ごす時間が増えます。  
部活・塾・外出先まで含めて、  
本人と一緒に決めます。



## まず守りたい3つ

1



部活・塾・外出先での待機

夜は無理に帰らず、安全な場所で待つ

2



生理・薬・衛生・持病の自己管理

必要な物と情報を本人も説明できる

3



SNS・位置情報の家族ルール

今いる場所を公開投稿しない

☐ できたらチェック

- ☐ 部活・塾の待機先を決めた
- ☐ 夜間は無理に帰らないと話した
- ☐ 必要な衛生用品を本人が持てる
- ☐ 薬・持病を本人が説明できる
- ☐ SNSと位置情報のルールがある



## 今日やること

塾や部活から帰れない時の待機先を決める



## 家族に聞こう

夜に帰れなくなったら、どこで誰を待つ？

## 個別の備え

年齢別の備えに  
わが家の事情をプラス

同じ年齢でも、必要な支えは一人ひとり違います。



## 医療的ケア

電源・医療材料・  
搬送・個別計画



## 重い食物アレルギー

原因食品・薬・  
誤食時の対応



## 発達特性・感覚過敏

音・光・人混み・  
安心グッズ



## 障害・慢性疾患

服薬・補装具・  
支援先



## 多胎

抱っこ・荷物・  
見守り人員



## ひとり親

代理迎え・近隣・  
支援先



## 外国籍家庭

多言語情報・  
通訳・連絡方法



## ペット

ケージ・受入ルール・  
役割



医療的ケアや重いアレルギーがある場合は、年齢よりも  
個別の計画・電源・薬・搬送・専門機関との連絡を優先します。



## 今日やること

わが家に追加で必要な支援を1つ書き出す



## 家族に聞こう

年齢別の備えに、何を足す必要がある？

保存版

# わが家の 防災メモ

書いて、家族と共有しておく、  
迷った時に戻れます。



第1の安全な場所



第2の安全な場所



園・学校で待つ場所



迎えに行く人



代理で迎えに行ける人



県外の連絡先



かかりつけ・薬・アレルギー



次に見直す日



今日やること

写真を撮って、家族のスマホにも保存する



家族に聞こう

このメモを誰に共有する？

## 行動シート

わが家の  
今日やったこと

≧ まず1つでOK ≦



安全にする

日付 / /



食べられるようにする

日付 / /



伝えられるようにする

日付 / /



会えるようにする

日付 / /



安心できるようにする

日付 / /

今日できたこと .....

次にやること .....

一緒に話した人 .....

次の見直し日 .....



今日やること

できたことを1つ書き、日付を入れる



家族に聞こう

このシートを誰と一緒に見直す？

おわりに

まず1つできたら  
十分なスタートです



安全



食べる



つながる



再会する



安心する

1



家族にこのページを送る

2



園・学校へ1つ確認する

3



半年後の見直しを予定に入れる

このBOOKは、今のわが子に必要な  
「まずやる3つ」がわかる防災ガイドです。  
家族で決めて確認することも大切な備え。  
迷ったときは、無料相談をご利用ください。

家族でつくる、防災の時間

わが子の防災  
0歳→15歳



Instagramで次の一歩へ

@family\_bosai\_time



地域の避難情報・支援制度は、自治体の最新情報を確認してください。