

1

アウトドア防災ガイド あんどうりす
新建新聞社「りすの四季だより」著者
女性防災ネットワーク・東京 呼びかけ人
リスク対策.com名誉顧問
FM西東京 防災番組 パーソナリティ
Yahooニュース個人 オーサー
長野県佐久医師会 教えてドクタープロジェクトチーム
兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科 博士課程

2023/08/24 ©あんどうりす

本日の資料のは「あんどうりす」
HPからDLできます。パスワードは
kure です。

2



3



4



5

ライト ヘッドランプ



6

停電時のランタンの作り。ペットボトルだけじゃない。光の性質を思い出すと、身近なものから作れます。

光の性質

直進 **屈折** **反射**

ペットボトルでのランタン作り
家の中に半透明なものがあったら LEDを入れてみよう

詳しくは記事を見てね

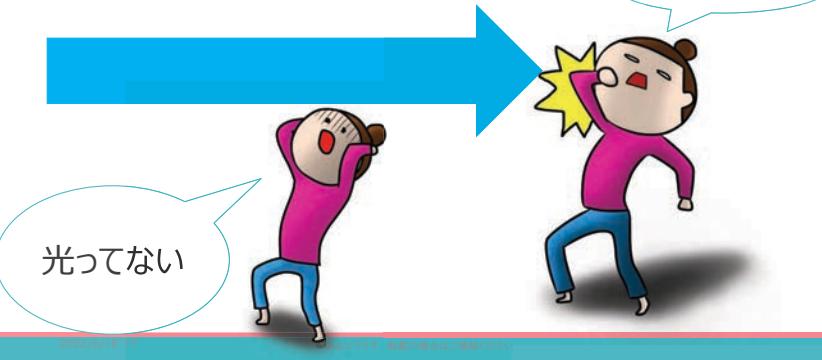
あんどうりす | アウトドア実践ガイド | 遊戯リテラシー研究所フェロー
2023/08/23 09:00

マイナー | シェア | ブックマーク

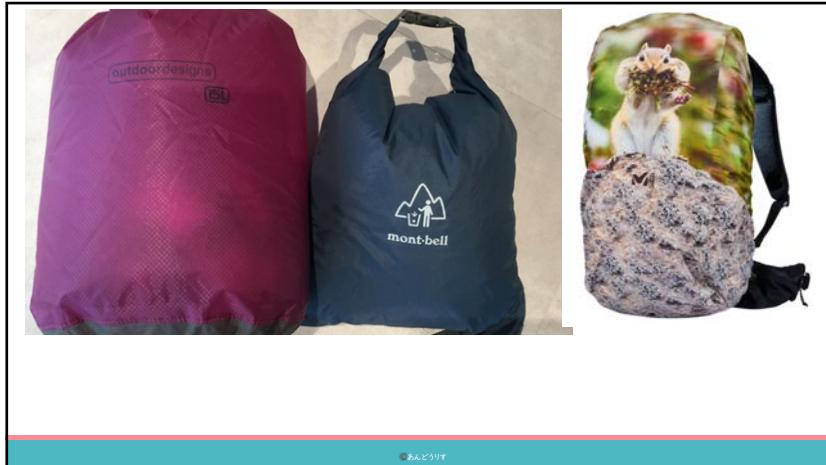
画像や小学生にレクチャーした光の性質を応用したランタンづくり 撮影あんどうりす

7

LEDは直進（まっすぐすすむ）が大好きだから・・・



8



9

いつもの持ち物を防災と兼ねる

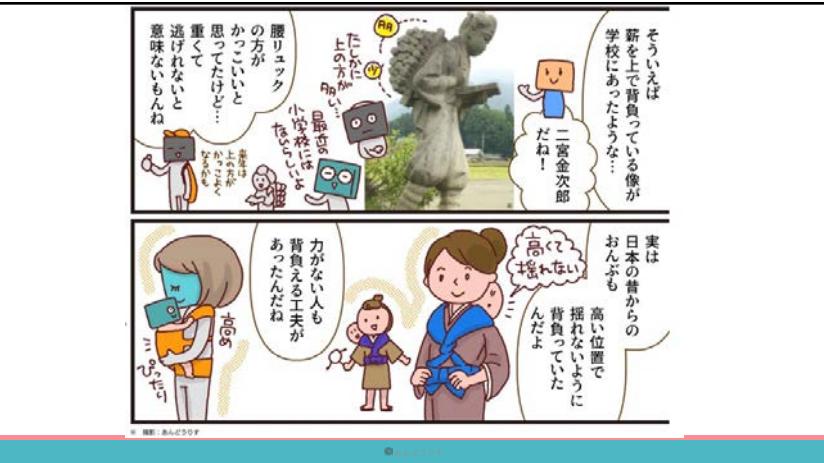


10

カバンを軽くもつテク



11



12



13



14

**リスク対策.COM YAHOOニュース個人に随時執筆
2020年9月 YAHOOニュース個人 MVA受賞
2022年10月 MVC受賞**

15

№1 水害時の危険、 知っていますか？ 小遊びにも十分な 装備を

№2 登山・毎日のカバン 非常持ち出し袋に カバンを軽くする アウトドア技

№3 暮らしの中に防災 お今電を楽しもう！

№4 災害時 トイレは流して大丈夫？！

№5 ハザードマップ攻略法 イクラのお寿司を探せ

出典 EcoFlow 防災特集
<https://jp.ecoflow.com/pages/oyaku-dachi-ecoflow-japan-bousai-2021>

16

**医療啓発&アウトドア防災
長野県佐久医師会教えてドクタープロジェクト**

教えて!
子どもの病気とおうちケア
ドクター

iPhone Android

実際 イメージ

子どもは青筋かに弱れます...

教えて！ドクタープロジェクト

17

佐久市 佐久医師会 教えて！ドクター

災害時に備える 台風・豪雨 対策編

災害時の情報収集

- 気象庁 「キラク」 Yahoo!地図連携アプリで七石版
- 国土交通省 「川の氾濫警報」 Yahoo!地図アプリで七石版
- Yahoo!天気マーク 「河川水位情報」 メニュー→河川・川
- 国土地震局 「震じるハザードマップ」 洪水・高潮・津波・土砂災害リスクを一度でチェック可能
- 自治体情報 「マイタイムライン」

避難的な情報

- SNS 自治体が開設している場合は事前に登録
- コミュニティFM 同じくこのコンピュータの地域情報を聞いて
- 前災情報 災害前にわかる情報は電子書籍でチェック
- Yahoo!地図機能(カブト) マップ機能などで地図機能がわかる

災害後の情報入手

- ラジオ テレビの情報・朝刊
- 自衛隊などの公式HP 地震発生、災害時の配慮など情報。被災した方の救助用に配布される
- 前災情報 災害前にわかる情報は電子書籍でチェック
- 子育て支援センター・医療会・施設会員・介護士会のHPやSNS 子育てに必要な情報、災害時の情報など

18

本日お伝えすること

- ① 子どもに伝えたい知恵の備え
- ② PTAができること
- ③ 想定外に対して自分で判断して行動できる=生きる力

19

地震 10秒診断

SORRY...!!

位置情報を取得できませんでした。

位置情報を取得するには以下の操作を行ってください。
もしも、位置情報を取得する場合は、位置情報を許可してください。

TOPに戻る

条件を変えて診断しなさい

現在地で検索→位置情報許可しない

TOPに戻る

条件を変えて診断しなさい

TOPに戻る

TOPに戻る

20

地震のリスクを知る「地震10秒診断」

出典 地震10秒診断

©あんどうりす

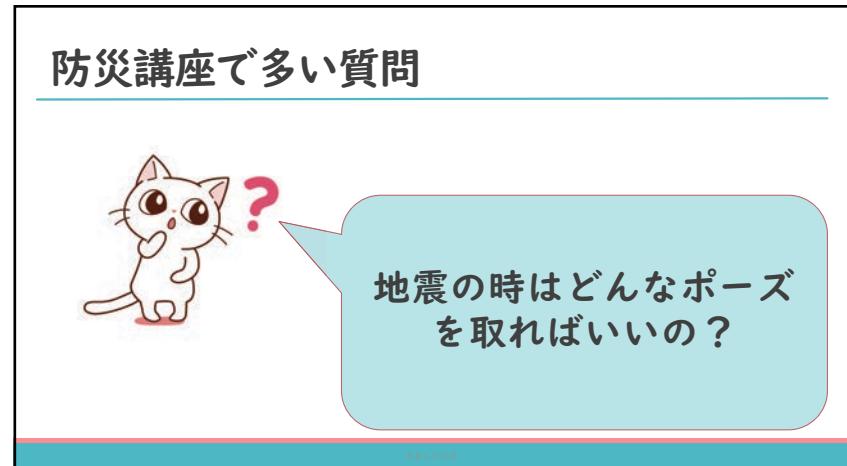
21



22



23



24

揺れると何もできない現実

6弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大部分が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6強	立っていることができず、はなないと動くことができない。揺れにほんとうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のはほとんどが移動し、倒れるものがが多くなる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック解のはほとんどが壊れる。
7		固定していない家具のはほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック解も破損するものがある。

出典 気象庁 震度階級表

©あんどうりす

25

ラスボス対策

震度6弱



ラスボス対策を



震度6強 震度7

©あんどうりす

26

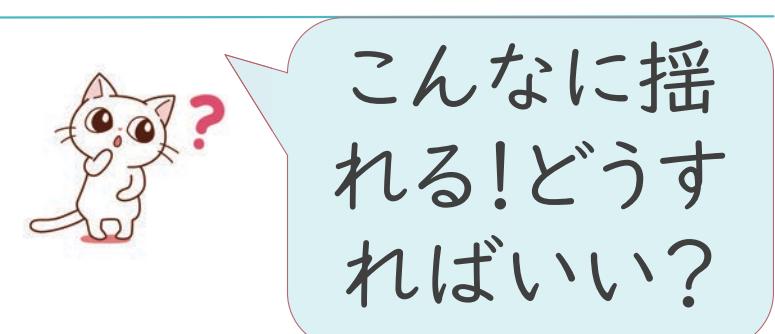


学校編
アテンションマーク付き

出典 東京消防庁 B-VR
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/learning/b-vr.html

©あんどうりす

27



こんなに揺れる!どうすればいい?

©あんどうりす

28

子供の時に学校で習った防災訓練は古いかも・・

1 「揺れたら」(初期対応)の訓練

地震発生時の基本行動は、どこにいても、どのような状況でも「上からものが落ちてこない」「横からものが倒れてこない」「ものが移動してこない」場所に素早く身を寄せ、安全を確保することです。教師の指示を得たずに児童生徒等が自ら判断し行動できるよう繰り返し訓練することが大切です。

発達段階に応じ、何が危いのか具体的な指導を行うためには、教員自身が落ちてくるもの、倒れてくるもののどちらかを教室内の各種造作物について把握しておくことが必要です。突然の強い揺れでは思うように行動できないことも考えられるので、身の回りを見渡して近い場所から探し訓練から始めましょう。

また、耐震化が図られている建物では、地震動によって建物が倒れる危険性は低く、慌てて建物の外へ飛び出すような行動はかえって危険です。

緊急地震速報の報知音を利用した訓練でも基本行動は同様です。緊急地震速報は、テレビ、携帯電話、公共施設、公共交通機関などの導入が進んでおり、児童生徒等が学校管理外にいる場合でも避難行動に有効であることから、訓練に取り入れることを考えましょう。



出典 文部科学省 学校防災マニュアル

©あんどうりす

地震動を感じ、身の安全を守る訓練

わずかな揺れを感じた時点で緊急地震速報受信時と同じように、「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を寄せる行動訓練。

教室では「机の下にもぐって、机の脚をしっかりとくまむ」行動訓練ができますが、机がない場所にいる場合(移動教室時)や、休憩時間なども想定した訓練が必要です。



机がない場合▶

出典 文部科学省 学校防災マニュアル(地震・津波防災)作成の手引き

30

ダンゴムシポーズは安全な場所で



31



まずははじめに、クイズに答えてみてください。

- Q1 ブロック1個の重さは? 3kg 5kg 10kg

- Q2 これを高さ1.2mから落とせば空き缶は? 焼窯 少しこむ ベチャーンとなる

- Q3 ブロック塀は地震でどう壊れる? 上のブロックから落ちてくる その壁でグシャンと崩れる 板状のまま倒れる

- Q4 実際のブロック塀のどこが危ない? 危ないと思うところを3つ以上あげてください

徳島県 ブロック塀から考える防災まちづくり

32

撤去の助成金 上限あり 本人1割負担
和歌山県 串本町 補助金を申請できるのは 所有者
PTAも申請 町9割 PTA 1割負担で撤去

ブロック塀撤去前→撤去後

©あんどうりす

33

家の耐震化

建築基準法
1981年5月31日以前
2000年以降（一戸建て）

誰でもできる
わが家の耐震診断

QRコード

2023/8/25

この診断の目的
本造住宅の補強方法

©国 地震防災実行委員会 / 被害一時対応室・日本建築文化協会
Copyright © Kenchikubunkai All rights reserved.

34

【親子で楽しく学ぶ夏休み耐震実験1】プリンとチョコ菓子で学ぶ
地震の揺れ実験

福和伸夫 氏
名古屋大学名誉教授、あいち・なごや強靭化共創センター長
2020/8/3(月) 7:00

福和伸夫 氏
名古屋大学名誉教授、あいち・なごや強靭化共創センター長
2020/8/3(月) 7:00

「福和」
「Yahoo」
「プリン」

建物は見えない基礎の部分が大事

©あんどうりす

35

家具類の転倒・落下・移動防止対策
ハンドブック
- 室内の地震対策 -

Point ○ 観賞用水槽、ウォーターサーバーなど水をためるもの
・中の水がスロッシング^②を起こすと、水槽の重心が大きく変動を繰り返して転倒する危険が大きくなります。
・水槽と台を固定するだけではなく、台を壁と固定しましょう。

低い位置 水面が激しく波打つ
高い位置 水面が大きく揺れる（スロッシング現象）
※スロッシングとは、地震などの外力によって、水槽の表面が動搖する現象です。

水槽は粘着式マットやベルトなどで台から落不しないように固定する。
台はL型金具やベルト式器具で壁面に固定する。

出典 東京消防庁 家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック(2023)
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousai/kaguten/handbook/>

出典 EMINBO
©あんどうりす

36



37

行動の順序

三 南京都防災

マッシュルーム防災

ア. 生命を守る行動を優先に

イ. 大の元の確認

エ. 用意したクレモニーに注意

オ. 出口の確保

出典 東京都防災アプリ

38

医療啓発&アウトドア防災
長野県佐久医師会教えてドクタープロジェクト

教えて!
子どもの病気とおうちケア
ドクター

無料アプリ配信中

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで 教えてドクター 検索

39

マンガでわかる!
はじめてBOOK
おうちケア
子どもの病気

赤ちゃん・子どもの病気、
ケガ、事故…
突然の「どうしよう」
この1冊があれば安心!

試し読み

WEBサイト

004

40

子育ての今昔 問題



2023 ©あんどうりす

41

鼻血!
どうやって止める?

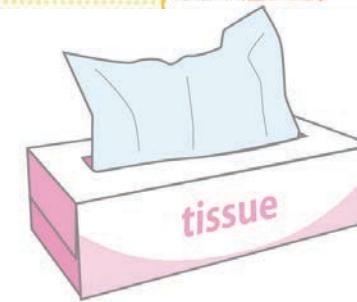
鼻出血

首筋をトントン叩く。
鼻の上の硬いところを押さえる。
ティッシュを何度も取り替える。
仰向けに寝る。

出血している場所を10分間押さえる。
血が多少滲んでも
途中でティッシュを交換しない。
なるべく座らせる。



昔



今

2023 ©あんどうりす

42

ホイッスル 玉がないものを



43

血液型 情報は
災害時も不要です

占いしか使えません



44

The screenshot shows a news article from the website 'あんどうりす'. The main title is '津波で生き残るために必要な「3つのS」保護者引き渡しに伴う危険と問われる覚悟 #あれから私は'. Below the title is a large graphic for a book titled 'みんなの 津波避難 22のルール' by 金野洋. The graphic features three vertical panels labeled 'SWITCH' (スイッチ), 'SAFE' (セーフ), and 'SAVE' (セイヴ) with cartoon characters. A QR code is also present.

45

The screenshot shows a news article from the website 'あんどうりす'. The main title is '学校 個別に連絡をとると先生が連絡に追われ子どもが危険になることもあります'. It includes a section titled '安否確認の方法を決めておく' with tips for parents to handle emergency communication with schools.

46

The screenshot shows a news article from the website 'あんどうりす'. The main title is '震度6弱 72時間一斉帰宅抑制'. It features three small images related to disaster prevention: one showing a crowd of people, one about preventing mass returns during disasters, and one about stopping mass returns.

47

The screenshot shows a news article from the website 'あんどうりす'. The main title is 'STAY for SAFETY 「帰らない」選択が、あなたを守る。'. It features a large graphic for 'STAY for SAFETY' with two cartoon characters, a green one and a red one, wearing safety gear. The text '「帰らない」選択が、あなたを守る。' is prominently displayed.

48

もし違う場所にいたら 安否確認

安全確認方法
安否確認の方法

SNSを活用して安否を確認する
SNSやショートメッセージで家族や友人に安否を伝えるのも有効な手段です。通じない場合も想定して複数の連絡手段を用意しておきましょう。

171

11 12 1 2
10 9 8 4
7 6 5

- いつも使うSNS
- 災害時に使うもの
- 連絡がとれなかった場合の
まちあわせ場所と時間

出典 東京都防災アプリ

©あんどうりす

49

位置情報共有アプリ スマートタグ



©あんどうりす

50



51



52

津波避難の3つのスイッチ

- 1 ゆれが大きい時
- 2 津波警報が出された時
- 3 ゆれが小さくても1分以上ゆれた時

2023 ©あんどうりす

53

どこでもスグつかえる! 使い捨て携帯トイレ

Mylet.
Mylet mini-1 1回分入り
(抗菌性凝固剤×1・排便袋×1)

男・女 兼用
大・小 兼用
抗菌 消臭 可燃
ゴミ



アウトドア防災ガイド
あんどうりす

©あんどうりす

54

震災後における避難所等のトイレ



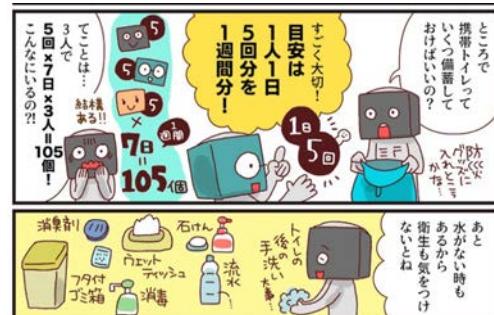
水が流れないトイレを使用したら、あっという間に便器内は大小便の山となってしまう。
東日本大震災で津波被害に遭った地域ではこのようなトイレが数多く見られ、到底使用出来る状況ではなかった。

出典 平成28年 内閣府(防災担当) 避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン

©あんどうりす

55

1日に何回トイレに行きますか?

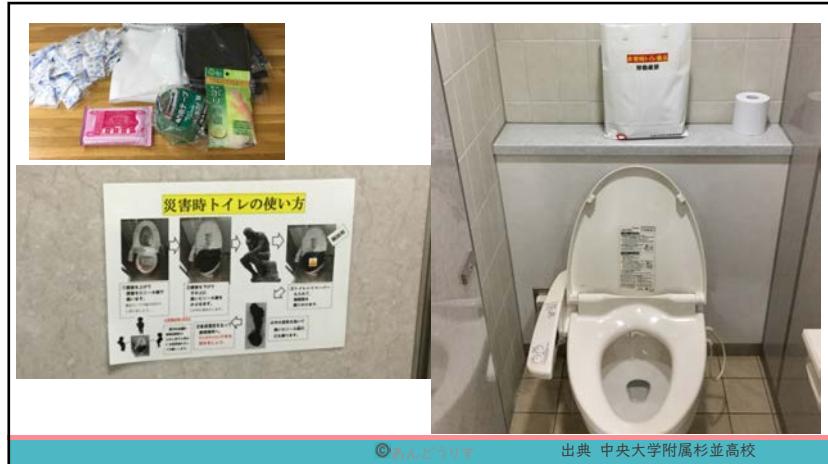


1日にトイレに行く回数
 ×
 日数 7日
 ×
 家族の人数

©あんどうりす

56

14



57



58

複数のハザードマップで確認を

LINEで@bosai
内閣府防災と
友達になる

複数のハザードマップ

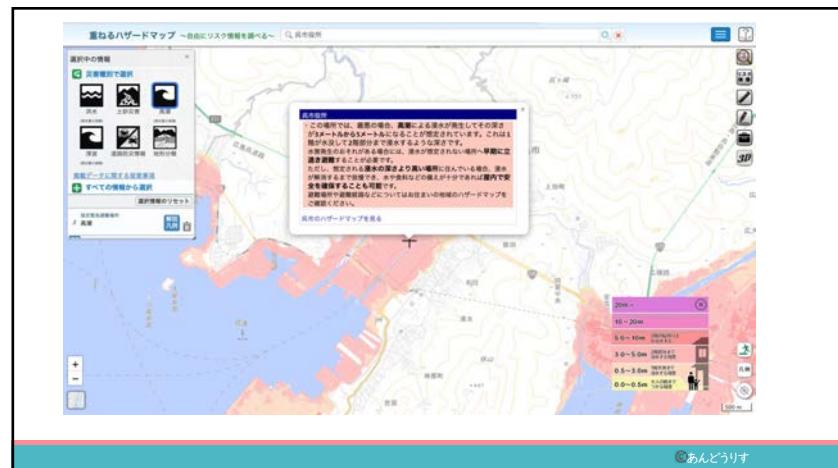
わがまちハザードマップ

避難行動判定フローを確認する

QRコードをスキャンすると地図に読み込まれます

©あんどうりす

59



60

ラスボス台風 高潮 910hPa



61



土砂災害ってどんな災害?



**ものすごい破壊力とスピードで、
起こってから逃げるのはとても難しい。**

土砂災害は

**起こってからでは
避難できない**

土砂災害は前兆現象に気付くことが
できないまま、突然発生し、被害にあ
ることがあります。大雨のときは
は、土砂災害に注意が必要な区域の
方は早めに警戒区域外への避難を心
掛けましょう。

**雨が止んでも
警戒を続ける**

大雨を原因として発生する土砂災害の場合、そ
の危険性の高まりには、地面にしみ込んだ雨の
量(土壤雨量)が大きく関係します。雨が止んで
も地盤がゆるんでいるため、土砂災害が起きや
すい状態になっています。土壤雨量が安全な値
になるまでは、警戒が必要です。

出典 能美市総務部危機管理課防災ガイドブック

©あんどうりす

62

中小河川入ってないかも　内水氾濫入ってないかも　ため池は？

用水路入ってないかも　流木やゴミで水位上昇　バックウォーター

ハザードマップで
白くても
安全という意味
じゃないんだ！

63

浸水害は深くて長いイクラの寿司をチェック



©あんどうりす

64

深さをチェック



65

浸水深さの目安



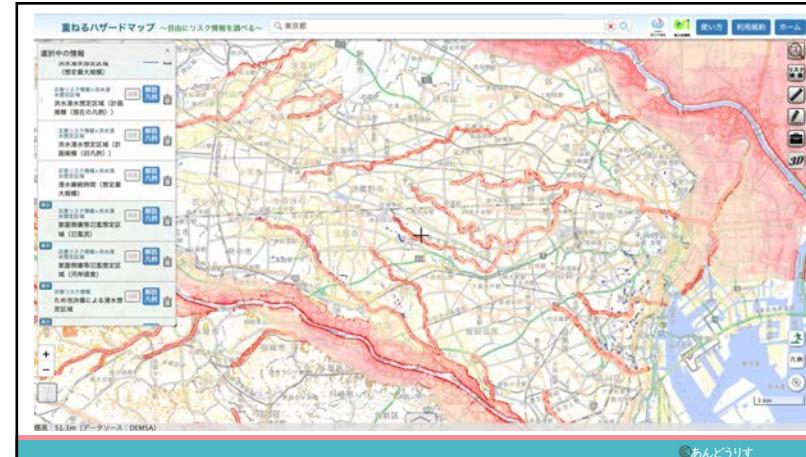
出典 大阪市 住吉区 ハザードマップ

2023 ©あんどうりす

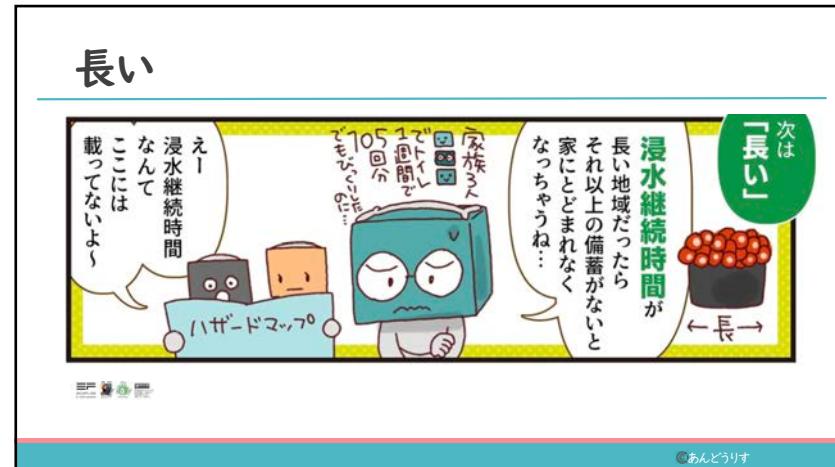
66



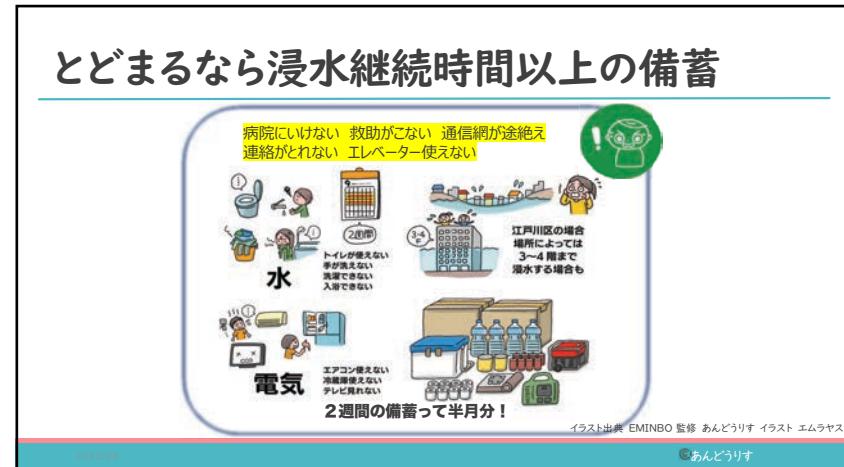
67



68



69



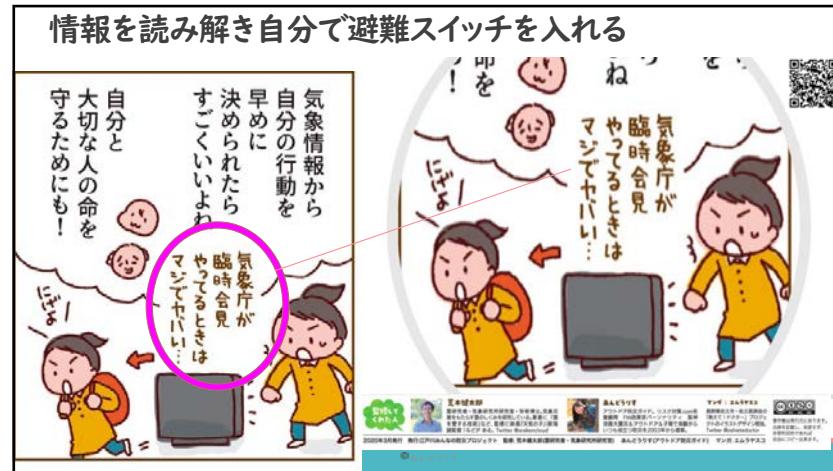
70



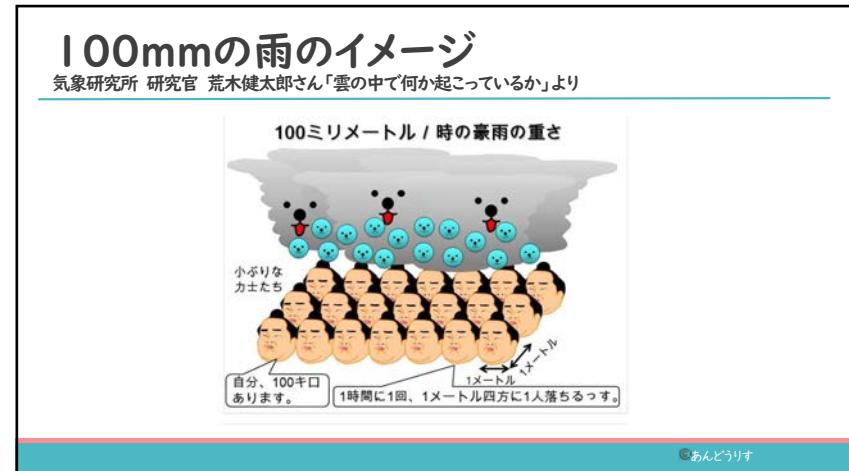
71



72



73



74



75



76

風速50mをイメージしよう



平成30年(2018)
台風21号
関西空港
最大風速46.5m/s、最大瞬間風速
58.1m/s
令和元年
房総沖台風(2019)
千葉市
最大風速35.9メートル、最大瞬間風速57.5
メートル

77

風を知る 時速にする



3.6をかける
風速50m/s=
時速180km/h

3.6=4をかけて1割引
 $50 \times 4 = 200$
 $200 - 20$
 $= 180$
 1割引は0.9かけてもいい

©あんどうりす

78

気象庁 キキクル 予想なので中小河川も



出典 気象庁

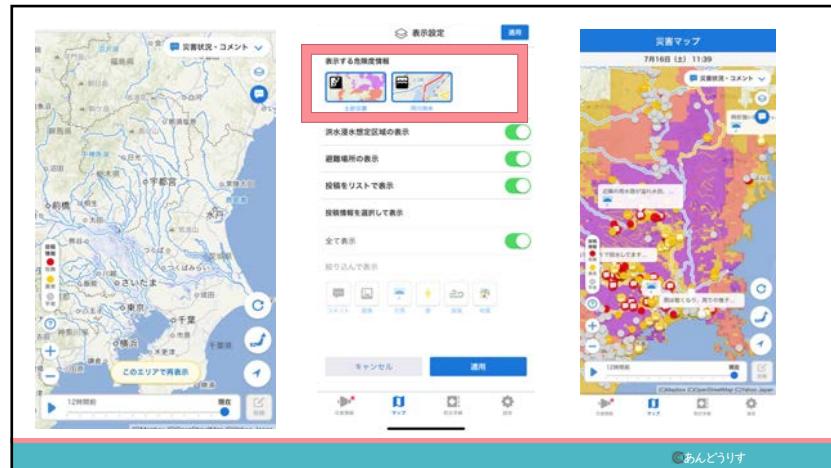
©あんどうりす

79

アプリでキキクル情報を入手する方法

80

20



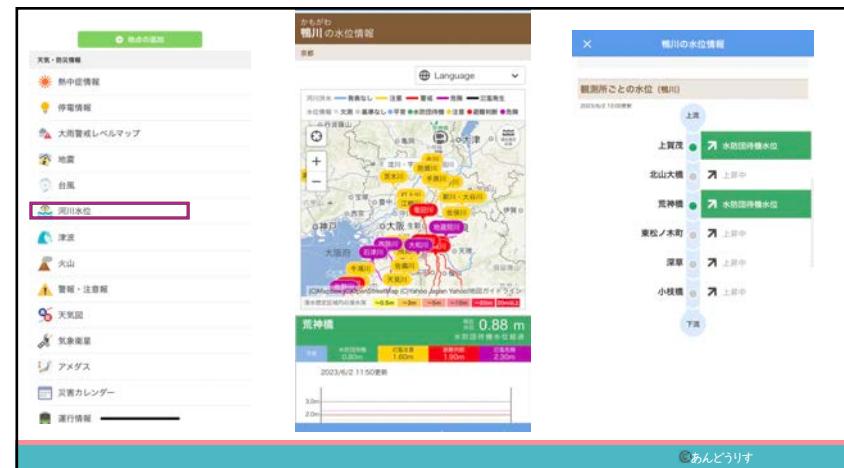
81



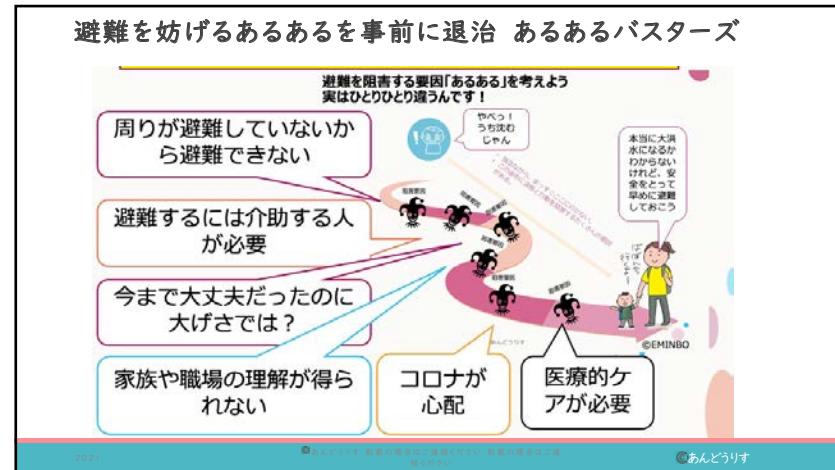
82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



23



93

8 あふれると水につかる。
あふれると、川のそばの家が流されることもある。

9 あふれるまえににげる（水がないところへ）
「じぶんはだいじょうぶ」とおもわず、あんぜんなところへにげる。

10 あふれるまえににげる（水がないところへ）
「じぶんはだいじょうぶ」とおもわず、もしもさはだれかが2箇所にいてくれる。と、おもっている。

出典 國土交通省 水害に関するワンポイント 令和4年
©あんどうりす

94

11 上ににげる（もしあふれたらすぐに上へ）
もし、にげおかれたら無理にひなんやでできるかぎり高い場所ににげる。（外に出る方が危険なときは）

12 上ににげる（もしあふれたらすぐに上へ）
あふれたら、できるかぎり上へにげる。

出典 國土交通省 水害に関するワンポイント 令和4年
©あんどうりす

95



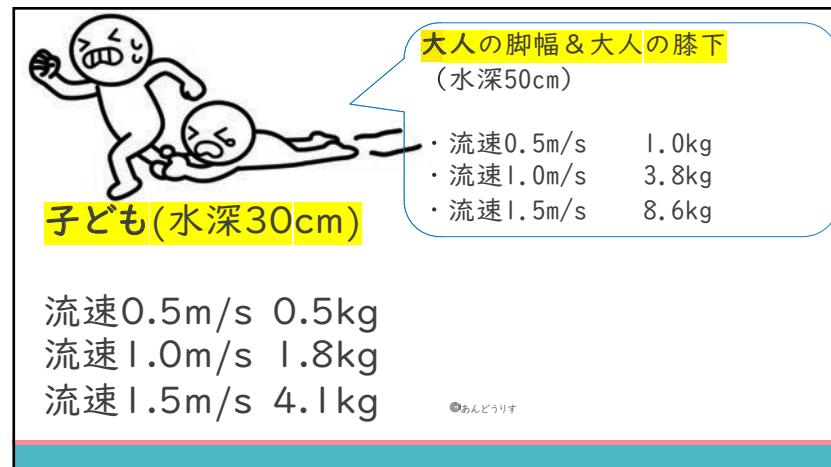
96



97

360度映像のYouTubeコンテンツを見ながらバネばかりで重さの負荷を加え体感する!

98



99



100



101

水との安全な付き合い方

水の事故に気を付けて!
ー家の中でも外でもー

ゆうしゃ
マスター・リバーマン

出典 ↑ 国土交通省 リバーアドベンチャー 川に魅せられし者たち
→ 子どもの事故防止に関する関係府省庁連絡会議

©あんどうりす

102



103



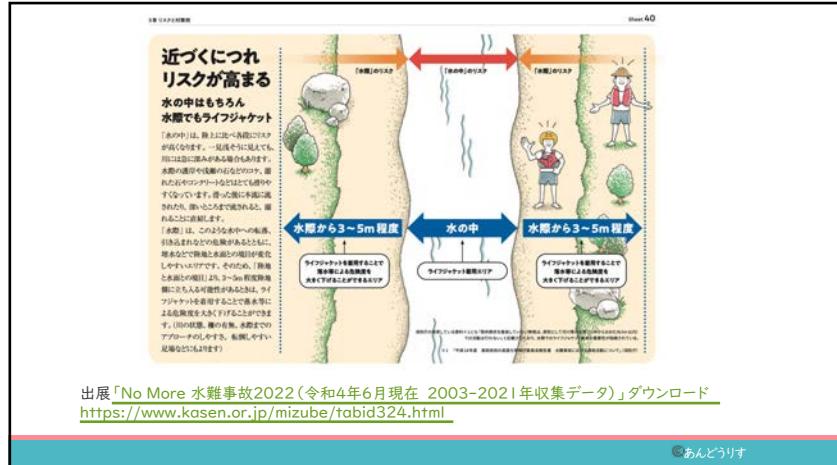
104



出典 河川財団 NO MORE 水難事故2023

©あんどうりす

105



出展「No More 水難事故2022(令和4年6月現在 2003-2021年収集データ)」ダウンロード
<https://www.kasen.or.jp/mizube/tabid324.html>

©あんどうりす

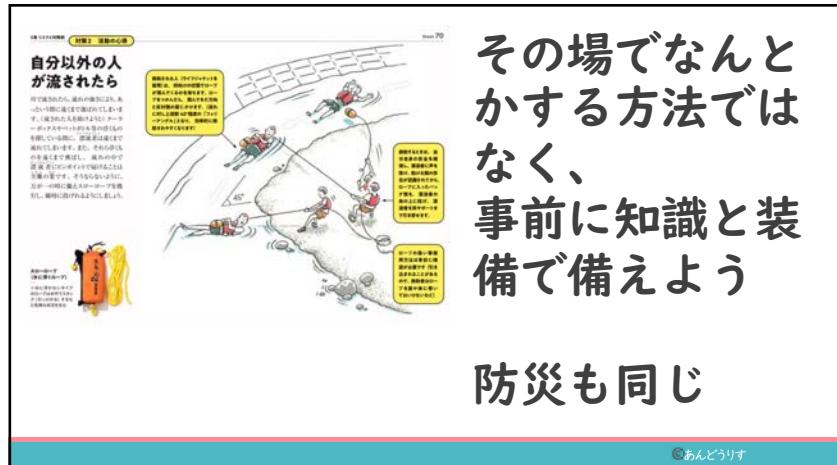
106



河川財団 NO MORE 水難事故2023
<https://www.kasen.or.jp/mizube/tabid324.html>

©あんどうりす

107



防災も同じ

©あんどうりす

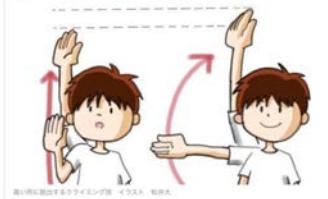
108

高いところに手が届くクライミングテク

ぎりぎりで命を守る 高い所に脱出するクラ
イミングテク

あんどうりすアートダイア波風日記 イラスト・板野大
7月8日 11時

Twitter Facebook LINE フォロー



高い所に脱出するクライミングテク イラスト・板野大

今すぐ使えるクライミングテクニック

©あんどうりす

109

本日お伝えすること

- ① 子どもに伝えたい知恵の備え
- ② PTAができること
- ③ 想定外に対して自分で判断して行動できる=生きる力

©あんどうりす

110

ご清聴ありがとうございました

©あんどうりす

111