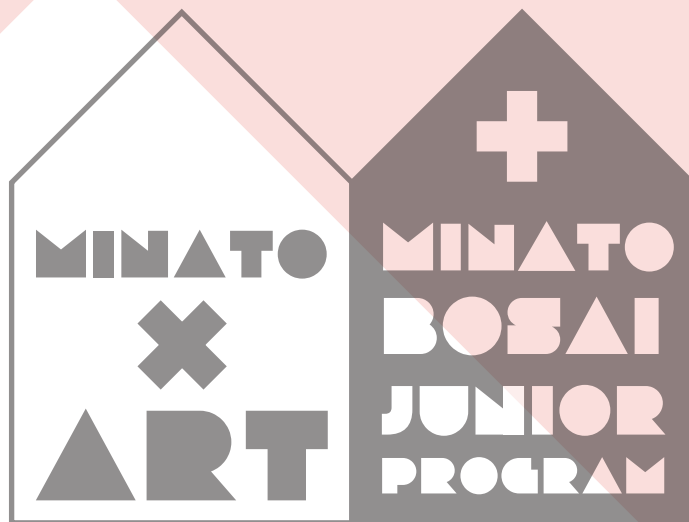


テーマ

## 在宅避難（おうち防災）

在宅避難とは、災害時に自宅に倒壊や浸水の危険がない場合に、避難所ではなく自宅で生活を継続する方法です。住み慣れた環境で精神的負担が少なく、プライバシーや衛生環境を確保し、避難所の混雑緩和にも貢献できる一方で、食料や水、トイレなどの十分な備蓄が必要です。



# news letter

## 港区ならではの「ぼうさい」の課題について地域の人々と考える

をコンセプトに子どもを対象とするプログラム、MINATO BOSAI JUNIOR PROGRAM がスタート。2026年2月14日（土）、SHIBAURA HOUSE にて、はじめてのイベントが開催されました。港区では、大地震発生時に自宅が倒壊・焼損していない場合、避難所には行かず自宅で生活を続ける「在宅避難」を原則としています。

では、どんな備えや心構えが必要なのでしょう？大阪府北部地震をきっかけに、「防災」に目覚め、暮らしと防災についての情報を発信している Misa さんをお招きして、「おうち防災ってなんだろう？」という問いについて、親子で考え、話し合いました。



開催概要「おうち防災ってなんだろう？」

日時 | 2026年2月14日（土）14:00~16:00

会場 | SHIBAURA HOUSE 5F

港区芝浦3-15-4

対象 | 港区在住の小学生とその保護者 20組

講師 | Misa さん

整理収納アドバイザー、防災士。15万人のフォロワーを持つインスタグラマー。夫と中1・小5の息子と犬1匹と暮らす。大阪府北部地震をきっかけに防災に目覚め、暮らしになじむ備えの情報を発信中。著書に「安心して在宅避難するためのおうち防災アイデア」、「おしゃれ防災アイデア帖」など。

主催 | 港区

企画運営 | コドモチョウナイカイ事務局

災害種別や危険度を知ることが防災の第一歩。Misaさんの防災教室では、まずはじめに、ハザードマップの見方を学習しました。

# 01

## ハザードマップを確認しよう！

みんなの家の場所を調べると  
どんな危険があるのかわかるよ！  
地震や大雨の時に在宅避難するのか、  
避難所に避難するのか、調べてみよう！



重ねるハザードマップ  
自由にリスク情報を調べる  
(国土交通省) を使ってみよう！



調べたい住所を入力すると...



港区のハザードマップを見る  
をクリック！！

わがまちハザードマップへ



二次元コードから  
「重ねるハザードマップ」  
にアクセスして、  
調べたい住所を入力。

災害種別ごとに、その地域の災害リスクの度合いや避難の考え方の情報が得られるほか、「わがまちハザードマップ」のリンクから港区のハザードマップをまとめたサイトにアクセスし、避難場所や避難経路などの情報を得ることができる。



港区の災害種別ごとのハザードマップ（PDF版）  
をダウンロードできる。



港区のホームページのハザード  
マップのページにアクセス！

港区ハザードマップ



リンクを開く  
をクリック！

二歩目のステップは、自宅の安全確認。お部屋のレイアウトや災害時の避難経路を図で表して、課題を発見します。

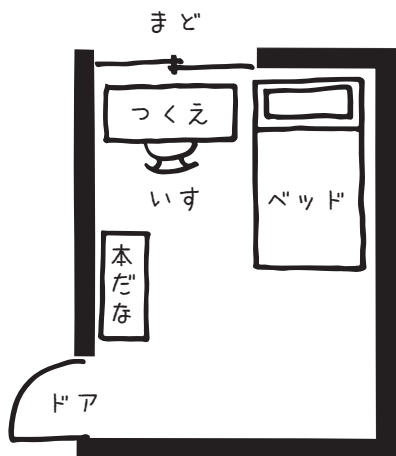


## 寝ているお部屋の安全を確認しよう！

みんなのお部屋は  
お片づけできていますか？  
眠っている時に地震が来ても怪我を  
しないように考えてみましょう！



お部屋の様子をかいてみよう！

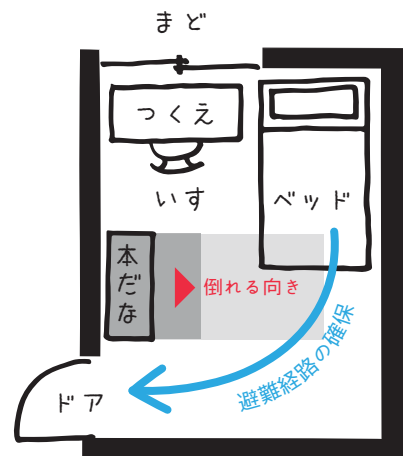


- ・ 出入口（ドアの開く方向）
  - ・ 窓の位置
  - ・ 家具の配置
  - ・ 布団やベッド（頭の向き）
- などに注意してお部屋を上からみた絵を描こう！

お部屋が散らかっていると…

- ・ モノにつまづいて転ぶ
- ・ 大切なものが失くなる
- ・ 停電して真っ暗になると危険がいっぱい

お部屋の安全を確認しよう！



布団から出口への逃げ道は確保できているかな？  
家具はどちら側に倒れる向きはどちらかな？  
本だなの背が高い場合は、逃げ道をふさいでしまうけど、背が低ければどうだろう？  
濃いグレーが低い本棚、薄いグレーは高い本棚が倒れた場合の状況を表しているよ。

お部屋が片付いていると…

- ・ きれいだ気持ちいい
- ・ 大切なものが失くならない / すぐ見つかる
- ・ 停電して真っ暗になっても安心して歩ける

**POINT**

日常の暮らしを豊かにするとともに「防災」にもつながる「お片づけ」

第三步目、「防災ポーチ」の中身に触れたり、実際に使ってみたりして、いつどこで被災しても、冷静に行動するために必要なモノを考えます。



## 防災ポーチをつくろう！



携帯トイレは  
どのくらいの水を  
吸収するの？

1日の排尿量は？

1回：200～400ml  
1日：1000～1500ml（5～7回）  
2000mlまでが正常値

携帯トイレの吸水量は？  
（吸水シートタイプの場合）

1枚あたり500mlほどの吸収力  
1枚で2～3回分使用できるので  
必要数は1人あたり3枚/1日



吸水シートタイプは、凝固剤を入れる手間がないので、子どもや高齢者にも使いやすく、2～3回分使用できるのでエコフレンドリー。蒸発を防ぐ工夫がされているので、嫌なおいを閉じ込めます。携帯トイレが足りない場合は、ペットシート+ゴミ袋でも代用できそうですね。



アルミブランケットを  
広げてみよう！  
本当に暖かいの？

広げると…

大人がすっぽりと包める  
約130～140cm×200～210mm  
折りたたむと手のひらサイズ  
10cm×8cm（40g）

性能は？

体温の80%を保持し、防水・防風・  
防寒・緊急時の目隠しに使える



アルミブランケットは静音タイプを選ぶことをおすすめします。寝返りする度に音がして、よく眠れなかったり、避難所での共同生活では、不快な音が原因となってトラブルに発展することもあるのだとか。防災グッズ選びにも、実用性だけでなく、共助の精神が必要ですね。



ホイッスルを  
ふいてみよう！  
どんな音がするの？

聞こえやすい音とは？

人の耳に最も聞こえる周波数帯は  
約3000～5000Hz

防災用ホイッスルの音は？

3000Hzに近い音域と  
5000Hzに近い音域が  
同時に出るので  
より広範囲の人の耳に届きやすい



災害直後の現場は想像以上にうるさい環境。建物の崩壊音・サイレン・雨風・叫び声などが重なり、人の声がかき消されてしまうことが多い。自分の存在に気づいてもらうためには、ホイッスルが効果的。体力が低下している時でも小さな息で鳴る設計のものを選ぼう。

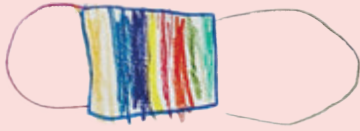
こどもたちが描いた  
わたしの防災ポーチ



いのち



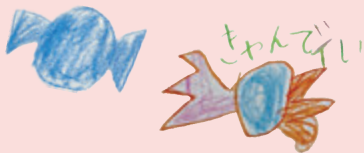
えがお



マスク



おいしい水



おかし



ラジオ



ゲーム

モバイル  
バッテリー



おくすり

おかね



あめ

心が  
おちつく  
しゃしん



ライト



救急  
セット



ゴム



ネックピロー



ティッシュ



ばんそうこう



リップ



本



携帯電話

自分が安心できる防災ポーチをつくってみよう！

携帯トイレ  
アルミブランケット  
ホイッスル  
家族の連絡カード  
防臭ぶくろ

おかね（小銭）  
ミニライトウェット  
あめ  
ばんそうこう  
おくすり

コンタクトレンズ  
カイロ  
ウェットティッシュ  
ゴム  
など

# BOSAI 防災クイズ Quiz

お水は1人1日何リットル必要でしょう？

- ①1リットル
- ②2リットル
- ③3リットル

答えは ③3リットル  
どうして3リットルも必要なのでしょう？  
飲み水、料理に使う水、手洗いや歯みがきに使う水をあわせると、1人1日あたり3リットルが必要になるのです。



# Q&A

## なんでも質問タイム



閉じ込められてしまった時に、  
笛を持っていなかったら  
どうしたらいいですか？

がれきの下にあった棒で近くにあるものをたたき、音を鳴らして気づいてもらった事例があります。また、懐中電灯や携帯電話のなどライトを点滅させると、SOSのサインになります。でも、明るい時は効果的ではありませんよね。また、災害現場は、倒壊音やサイレン音、叫び声などとても騒々しいので、大きな声で叫んだとしても、外の人に届かない可能性が高いのです。音や光、状況に応じて、なるべく体力を使わない方法を考える判断力が必要です。救助の大きな目安である、発災から72時間（3日間）を耐え抜くためにも、冷静さを保つことが重要です。

非常食ってどんなものを用意したらいいですか？

お湯をかけたり、温めたりしなくても、袋を開けたらすぐ食べられるものがないと思います。

冷凍食品はどうですか？

日頃から冷凍室をいっぱいにしておくと、電気が切れても、しばらく保冷状態が続きます。冷凍うどんは、保冷剤の代わりになりそうですし、自然解凍の状態でも美味しく食べられそうですね。

# Misaさんの視点

地震は必ず起こる、  
今ではなくてもいつか必ず起こる。  
子どもたちに防災の知識を備えてもらうことは、  
子どもたちの未来を守ること、  
という気持ちで活動をしています。

防災はひとりでやっても上手くいかないんです。  
暮らしになじませ、みんなでいっしょに整えていく、  
長く続くにはどうしたらいいかな？という視点で  
いつも考えています。

Misaさんにとっての防災教育とは？



とても面白かったし、よい勉強になりました。  
地震や津波が怖かったけれど、  
今日、ハザードマップをみて、  
危険度とかどうやって避難したら  
よいかがあったので  
安心することが出来ました。

# 参加者の声

「自助」と「共助」。防災は自分だけ、家族だけでは上手くいかない。  
普段から、ご近所さんや地域で助け合う関係を築くことが必要です。

# 04

## ローリングストックカフェを体験しよう！



ローリングストックとは、ふだん食べ慣れた常温・長期保存可能な食品をストックして、非常時にも役立てるという考え方。ご家庭のローリングストックの賞味期限がせまったら、ご近所やお友達とお茶会を開いて、防災についてお話しませんか？ワークショップでは、ローリングストックの取り組みやアイデアをシェアしながら、みんなでアフタヌーンティーを楽しみました。



非常時は物流が滞り、新鮮な野菜や果物が手に入りにくい。ジュースやゼリーのストックも。



キャンディやラムネは防災ポーチに忍ばせて気分転換に。ブドウ糖を気軽に摂取できる。



甘いものもいいけれど、塩分補給も大切。おせんべいはお米できているし、みんな大好き。



ナッツやドライフルーツ。脂質、タンパク質、ミネラル、食物繊維、カリウム・鉄など栄養補給に。



個別包装のバームクーヘンやワッフル。しっとりしているので少量の水分でも食べやすく、腹もちもいから軽食代わりになる。何より「おいしい」は元気のもと、生きる力になる！



袋を開けて、すぐに食べられる一口の幸せ、が非常時の心を救ってくれる。

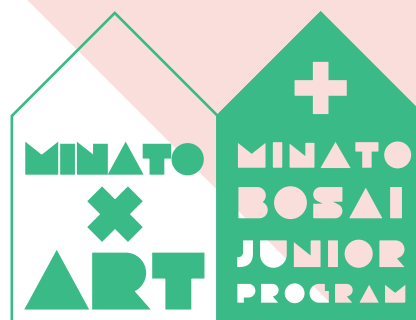


ゼリーやゼリー飲料、冷凍しておくくと果物の代用になったり、保冷剤としても役立つかも。

港区で備蓄している、災害備蓄用ビスコやライスクッキー（アレルギー対応食品）、保存水のうち、入れ替えの対象となったものも提供されました。

みんな  
なで  
防災  
絵本  
をつ  
くろ  
う  
う  
!!

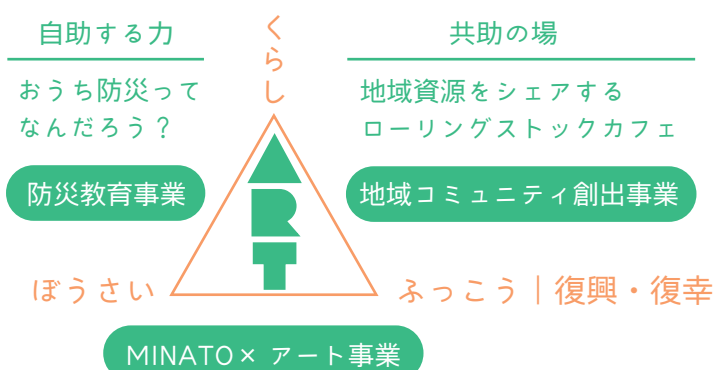
おうち防災を表す家形に MINATO×ART、  
MINATO BOSAI JUNIOR PROGRAM  
の文字が街の窓灯りのように並んでいます。  
2つの事業の表紙が見開きの絵本を象る  
ロゴマークです。



## MINATO× アート事業について

MINATO× アート事業とは、港区が福祉、防災、教育、国際交流などの地域課題に対し、  
アートの力を用いて解決や魅力向上を図る取り組みです。行政と民間が連携し、住民が  
日常生活の中で文化芸術を身近に感じ、生活の質を向上させることを目指しています。  
MINATO BOSAI JUNIOR PROGRAM は、「在宅避難の周知と区民の防災意識の向上」と  
いう課題をめぐって、港区防災課地域防災支援係と、MINATO× アート事業を推進する  
港区地域振興課文化芸術振興係、民間団体であるコドモチョウナイカイ事務局が協働して  
実施する事業です。

教育において、こどもたちの知識や能力を高めるだけでなく、他者や地域、社会と  
豊かな関係を築くために必要な知性や感性をはぐくむことが大切であるように、  
防災においても、自助する力とともに共助の場をはぐくむことが必要なのではないか、  
MINATO BOSAI JUNIOR PROGRAM では、まずはじめに「おうち防災ってなんだろう？」  
という問いを立て、自助のために必要である基礎的な知識を身につけました。  
一方、「ローリングストックカフェ」では、こどもたちが助けあってテーブルセッティ  
ングをし、防災食によるお茶会を楽しむことを通して、共助の場の豊かさを体験しました。  
自助する力と共助の場をはぐくむ活動を通して得た知見やアイデアをシェアするため  
につくられたのが、このニュースレターです。



### 地域の対話・協働・共創による防災絵本

港区ならではの「防災」の課題にフォーカスするメンバーを募り、  
ともに物語を紡ぐ、地域の対話・協働・共創を創出する活動。

こどもたちの生きる力と場をはぐくむ防災共育

港区ならではの防災の課題について  
地域のみならず考える、MINATO  
BOSAI JUNIOR PROGRAM は、  
2026年2月14日に開催した  
2025年の事業をキックオフイベント  
と位置付け、次年度以降も、「防災」  
をめぐる区民の対話・協働・共創の  
機会を創出し、みんなでMINATO  
BOSAIの物語を紡いでいくことを  
目指しています。

キックオフイベントの  
様子は、映像でも  
ご覧いただけます。

