家族で考える、わが子のための備え

わが家の防災BOOK

―「もしものとき、この子とどうする？」を考える―

考える



備える



書いておく



つながる



主催：流山防災まちづくりプロジェクト
協力：リプル流山、NPO法人Seeding

「もしものとき、この子とどうする？」

災害は、家族みんなが一緒にいるときに起こるとは限りません。
学校や園にいるとき。放課後等デイサービスや療育先にいるとき。家族と連絡が取れないとき。

いつもと違う場所や状況が苦手だったり、食べられるものが限られていたり、
薬や医療的ケアが必要だったり。

必要な備えや支援は、子どもによって違います。



このBOOKは、「もしものとき、わが家はどうする？」を考えながら、
わが子に必要なものや情報を整理しておくためのものです。

全部を一度に準備しなくても大丈夫。まずは、できるところから
始めてみましょう。お住まいの自治体の個別避難計画や、必要な
支援を伝えるシートなどと組み合わせて活用してください。

1 考える



災害が起きたら、
わが子は何に困りそう？

2 備える



食べ物、薬、安心できるものなど、
わが子に必要なものを準備しよう。

3 書いておく



連絡先や必要な支援や
災害時の動きを整理しておこう。

4 つながる



家族・学校・支援者・地域と情報を共有し、
必要に応じて自治体の制度も活用しよう。

「いつも通り」ができないとしたら？

実際の災害では、停電や断水だけでなく、それ以外のさまざまな問題が起こりえます。

- 「スマホが使えなかったら？」
- 「道路が通れなかったら？」
- 「支援者も被災していたら？」
- 「予定していた避難先が使えなかったら？」

「○○ができなかったら、どうする？」と想像してみることも、防災のひとつです。

※自治体によって防災・福祉制度の名称、対象者、手続きなどは異なります。詳しくはお住まいの自治体にご確認ください。

この子だから必要なもの、備えていますか？

水や食料などの基本的な備えに加えて、考えておきたいのが、「この子だから必要なもの」。災害時には、いつも使っているものが手に入らないこともあります。「これがないと困る！」を家族で考えてみましょう。

食べる・飲む

- ☐ 普段から食べ慣れている食品
- ☐ 食べられる非常食・レトルト食品
- ☐ 好きなお菓子・安心できる食べ物
- ☐ 飲み慣れている飲み物
- ☐ 必要な食器・ストロー・とろみ剤など

MEMO：わが子が食べられるもの

安心して過ごすためのもの

- ☐ イヤーマフ・耳栓
- ☐ お気に入りのおもちゃ
- ☐ いつものタオル・毛布など
- ☐ 絵カード・コミュニケーションツール
- ☐ オフラインで見られるお気に入りの動画

MEMO：落ち着くために必要なもの・こと

※通信が止まると、普段見ている動画が再生できないこともあります。お気に入りの動画などを事前に端末へ保存しておく方法もあります。

薬・医療・ケア

- ☐ いつもの薬
- ☐ お薬手帳・薬の説明書
- ☐ 医療的ケアに必要なもの
- ☐ 予備のケア用品
- ☐ 家族以外でもケア方法がわかる情報

MEMO：停電したら使えなくなる機器は？

そのとき、どうする？

情報・電源

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ ラジオ
- ☐ ライト
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ 紙・油性ペンなど



MEMO：スマホが使えなかったら？

停電や通信障害も想定して、情報を得る方法・連絡方法を複数考えておきましょう。

トイレ・衛生

- ☐ 簡易トイレ・凝固剤
- ☐ おむつ・パッド
- ☐ おしりふき・ウエットティッシュ
- ☐ 着替え
- ☐ ビニール袋
- ☐ 生理用品

MEMO：使い慣れた衛生用品や肌に合うものなど、こだわりは？

大切な情報も、持ち出せるように。

大切な書類・情報

わが家に関係するものを確認しておきましょう。

- ☐ マイナ保険証または資格確認書の持ち出し方法を確認した
- ☐ 手帳・受給者証などの必要な書類の写しを用意した
- ☐ 緊急連絡先や必要な支援を書いたものを持ち出せるようにした

MEMO：手帳・受給者証の例/療育手帳、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、医療費助成の受給者証など。必要に応じて、福祉サービスの受給者証も。

※手帳・受給者証は、氏名・番号・有効期間・支援内容などがわかる面をコピーし、更新や変更があったら入れ替えましょう。

家族以外の人にも伝えられるように

災害時には、普段わが子を知らない人に支援をお願いすることも考えられます。「この子には、こんな支援が必要です」と家族以外の人にも伝えられるよう、情報を整理しておきましょう。

- ☐ 障害や特性について
- ☐ パニックになったときの対応
- ☐ 薬・医療・ケアについて
- ☐ 苦手なこと・避けてほしいこと
- ☐ コミュニケーション方法
- ☐ 緊急連絡先

わが子の「これだけは！」

避難先で困りそうなことや、「これがないと困る」「こんな配慮が必要」ということはありますか？

（大きな音や人混みが苦手／決まったものしか食べられない／トイレに介助が必要／慣れない場所では眠れない／言葉で伝えることが難しいなど）

①

②

③

整理した情報を活用しよう!

整理した情報は、お住まいの自治体の個別避難計画や、必要な支援を伝えるシートなどにも活用しましょう。

ときどき見直そう!

- ☐ 食べられるか実際に試した
- ☐ 食品・薬・ケア用品などの期限を確認した
- ☐ 子どもの成長に合ったサイズになっている
- ☐ 季節に合った内容になっている
- ☐ モバイルバッテリーを充電した
- ☐ 家族以外でも必要な支援がわかるようにした

子どもと離れているとき、どうする？

災害は、家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。学校や園にいるとき。
放課後等デイサービスなどの療育先にいるとき。送迎中や外出中に起きることもあります。

電話やインターネットがつながらなかったり、道路が通れず、すぐに迎えに行けなかったりすることも考えられます。「そのとき、この子はどうする？」いざというときに慌てないよう、家族や学校・支援先と、平常時から確認しておきましょう。

まず、わが家で決めておこう

災害時、誰がお迎えに行く？

第一候補

_____

第二候補

_____

保護者が迎えに行けない場合は？

_____

家族と合流できない場合、どこで合流する？

_____

_____

電話がつながらなかったら？

災害時には、電話やインターネットがつながりにくくなることもあります。「連絡が取れないときはどうする？」も家族で決めておきましょう。

- ☐ 災害用伝言サービスを使う
- ☐ あらかじめ決めた場所で合流する
- ☐ 離れて暮らす親族などを連絡先に決めておく
- ☐ 学校・支援先との災害時の連絡方法を確認する
- ☐ その他（　　）

わが家の連絡・安否確認方法

_____

_____

学校・園・放デイ・療育先などに確認してみよう

- ☐ 災害時、子どもはどこで待機する？
- ☐ 保護者への連絡方法は？
- ☐ 通信できない場合の連絡方法は？
- ☐ 保護者以外でも引き取りできる？
- ☐ すぐに迎えに行けない場合は？
- ☐ 送迎中に被災した場合は？
- ☐ 食料・水などの備蓄はある？
- ☐ 薬・医療的ケアにはどこまで対応できる？
- ☐ 子どもの特性・必要な配慮は共有されている？



整理した情報をまとめておこう！！

_____

_____

_____

連絡先と、もしもの対応を残そう。

災害時、スマートフォンが使えるとは限りません。家族や支援先の大切な連絡先は、紙でも確認できるようにしておきましょう。

	名前	続柄	連絡先	備考
保護者①				
保護者②				
家族・親族①				
家族・親族②				
学校・園				
療育先 児発・放デイ				
（　　）				
（　　）				
（　　）				

※保護者以外に子どもの引き取りをお願いする場合は、学校・園・支援先などのルールも事前に確認しておきましょう。

子どもとはぐれたときのために

必要に応じて、見守り端末などの活用も考えてみましょう。電池切れや通信障害などで位置を確認できない場合もあります。

このBOOKにまとめた情報から、保護者の連絡先や必要な配慮などを紙に書き、子どもが持ち歩けるようにすることも備えのひとつです。はぐれたときの対応も、家族や支援者と考えておきましょう。



「いつもの医療・支援」が使えなかったら？

大きな災害では、学校や支援施設、病院・薬局、そこで働く人たちも被災する可能性があります。「学校や施設が使えなかったら？」「道路が通れず、迎えに行けなかったら？」「いつもの支援を受けられなかったら？」ひとつの方法だけではなく、「もしできなかったら、次はどうする？」まで考えておくことも備えになります。

☐ いつもの医療・支援が使えないときの対応を相談した

薬の準備・保管や、いつもの医療・福祉サービス（病院・薬局・訪問看護・療育先など）が利用できないときの対応について、普段から関わる医療者・支援者と確認しておきましょう。

わが家の情報を、地域の支援につなげよう

災害への備えは、「もの」だけではありません。わが子に必要な支援や、災害時に困りそうなことを、平常時から周囲に伝えておくことも大切な備えです。災害時、自力で避難することが難しい方などを支援するために、自治体には「避難行動要支援者名簿」や「個別避難計画」などの仕組みがあります。

避難行動要支援者名簿って？

災害時に自力で避難することが難しく、支援を必要とする方について、自治体があらかじめ把握し、避難支援などにつなげるための名簿です。「うちの子は対象になる？」「登録されている？」わからない場合は、お住まいの自治体に確認してみましょう。

個別避難計画って？

災害時に支援が必要な方について、一人ひとりの状況に合わせて、「どこへ避難する？」「誰に助けてもらう？」「どんな支援が必要？」などを、あらかじめ整理しておく計画です。

名簿と計画、それぞれの役割

名簿で「支援が必要な人」を把握し、個別避難計画で「その人がどう避難するか」を考えます。

名簿や計画に記載する情報についても、「誰に」「何のために」共有されるのかを自治体に確認し、家族で考えてみましょう。

大切なこと

個別避難計画は、災害時の支援を必ず保証するものではありません。
計画を書くことをゴールにせず、「もしものとき、この子をどう支える？」を家族・支援者・地域で考えるきっかけとして活用しましょう。

対象になるか、どこに相談すればよいかわからない場合は、
お住まいの自治体の防災・福祉の窓口や、普段関わっている
支援者に相談してみましょう！



書いたら、次の一歩へ。

ここまで書いてみて、「ここは確認しておこう」「これは準備しておきたい」「誰かに相談してみよう」と思ったことはありましたか？防災は、一度準備したら終わりではありません。子どもの成長や生活、利用するサービスが変われば、必要な備えも変わっていきます。できることから、ひとつずつ。わが家の「次にやること」を確認してみましょう。

わが家のNEXT ACTION

- ☐ 家族で避難先・避難方法を話した
- ☐ 「この子だから必要なもの」を準備した
- ☐ 学校・園・支援先の災害時対応を確認した
- ☐ 家族と連絡が取れない場合の行動を決めた
- ☐ 大切な連絡先を紙でも確認できるようにした
- ☐ わが子に必要な支援を、家族以外にも伝えられるようにした
- ☐ 避難行動要支援者名簿について確認した
- ☐ 個別避難計画について確認・作成した
- ☐ 個別避難計画の情報共有について家族で考えた
- ☐ 必要に応じて自治体や支援者に相談した

次に見直す日

年　月　日 (今回　　年　月　日)

子どもの成長や、学校・支援先、薬、必要なケアなどが変わったときにも、内容を見直してみましょう。

災害時の情報取得方法を確認しておこう

お住まいの自治体が発信する災害情報を、どこで確認できるか調べておきましょう。スマートフォンが使えない場合も想定し、複数の情報収集方法を確認しておくと安心です。

このBOOKは、書いて終わりではありません。
今日考えたことを、家族や学校・支援先など、子どもに関わる人と話してみることも大切な備えです。
できることから少しずつ、「わが家の場合」を考え続けていきましょう。



主催：流山防災まちづくりプロジェクト
協力：リプル流山、NPO法人Seeding