



## ②避難所の生活では何ができますか？



### ひなんじよ 避難所とは

ひなんじよ じたく きょじゅう  
避難所は、自宅に居住できなくなった人を、一時的に受け入れ保護するための場所です。  
とうきょうと がっこう こうみんかん こうきょうしせつ ひなんじよ  
東京都では、学校や公民館など公共施設が避難所になります。



### ひさいしゃ 被災者の 声に学ぶ

#### こども げんき 子供が元気になれば大人も元気になる

ひがしだ とうせつ こうべ し ざいじゅう ひさいとうじ さい  
東田せつこさん(神戸市在住／被災当時 58歳)

じたく とうかい す ひなんじよ せいかつしん おこな  
自宅は倒壊せずに、そこで過ごすことができましたので、避難所での生活支援を行いました。  
ひなんじよ ようちえん しょうがっこう こども にんいど おや  
避難所には、幼稚園から小学校の子供が20～30人程度いて、しばらく親のもとでじっとして  
はし おとな じょうたい  
いましたが、そのうち走りまわるようになり、大人からうるさいとしかられるような状態でした。  
ひさいみっかめ せんせい こども あんびかくにん き がっこう こども あそ  
被災三日目、先生が子供の安否確認に来て、学校で子供たちを遊ばせるようになりました。  
じかんがっこう い もど こども あか ねんせい  
1～2時間学校に行って戻ってくると、子供たちが明るくなっています。そのうち5～6年生  
こども らいほうしゃ なまえ き べんとう くば  
の子供たちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。子供が自ら役割を  
みつ ひと はたら い い おとな げんき  
見付け、人のために働き、生き生きとなることで、大人も元気をもらいました。  
こども こころ ひつよう みぢか おとな いっしょ こども い  
ただ、子供の心のケアは必要です。身近な大人が一緒にいて、子供の言うことをきちんと  
りかい こども こころ お しんさいはっせいじ こども い のこ おや こども じぶん  
理解すると、子供は心を落ち着かせます。震災発生時に子供が生き残るには、親と子供が「自分  
みじぶん まも やくそく たいせつ  
の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。

防災ブック「東京防災」74ページより作成



ひなんじよ せいかつ ふだん じたく せいかつ  
避難所の生活と、普段の自宅での生活との  
なん  
ちがいは、何ですか？



きょうりょく ひなんじよ せいかつ す  
みんなで協力して避難所の生活を過ごすなかで、  
あなたができることは、どのようなことですか？

### わが家の防災アクション

ひなんじよ せいかつ かんが ひごろ なに  
避難所で生活することになったときを考え、日頃から何をしますか？

ほこしゃ  
保護者  
かくにん び  
確認日  
サイン

- 避難所でできることを考え、家族で話し合います。  
( 月 日)
- 非常用持ち出し袋を確認します。  
( 月 日)
- 

### 保護者の防災アクション

