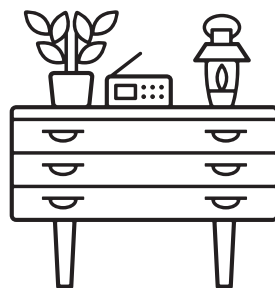


暮らしを楽しむ親子に伝える

防災コミュニケーション



2025.9.6ぼうさいこくたい

暮らしと備えのアドバイザー/misa

これまでの活動

- ・ 整理収納アドバイザー/防災士
- ・ 著書 3 冊
- ・ Instagram,note,voicyで発信
- ・ 自主開催の暮らしと備えの相談室/16回400名以上
- ・ おまもり防災ポーチ販売



防災をはじめたきっかけ

2018年6月18日 朝7時58分

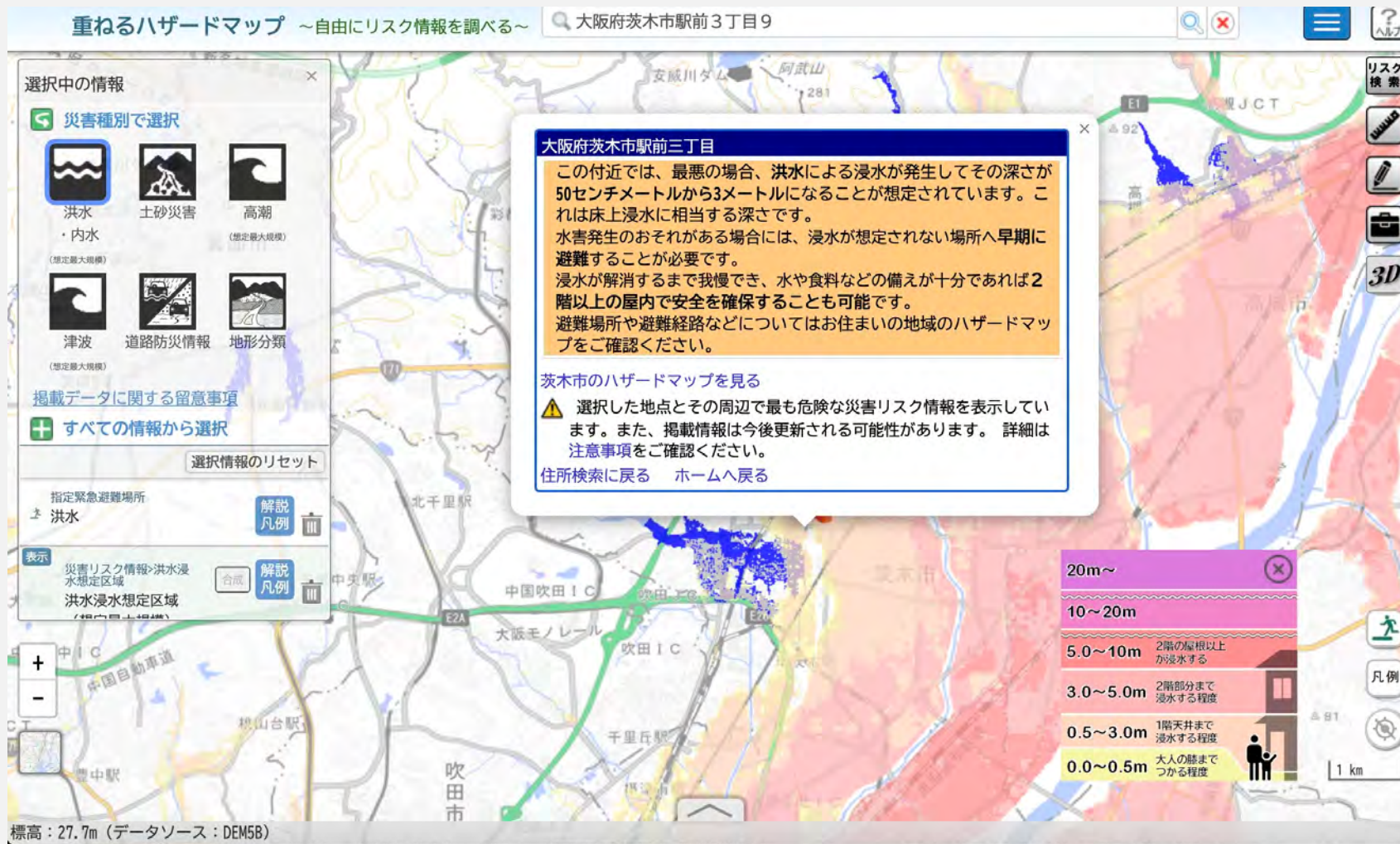
大阪府北部地震で震度6弱



知りたかったこと

- ①今後地震がどの程度の確率で発生するのか
- ②発生した場合、自宅はどうなるのか
- ③家の中でどんな対策をし、何を備えたらいいのか

- ・ 当時の市役所の危機管理課の対応
- ・ 神戸の+arts（プラスアーツ）さんへ



わかったこと

- ①日本に住む限り地震対策は必須
- ②幸いなことに自宅は災害リスクなし
- ③わが家の備えは自分で考えるしかない

→一生向き合う必要があるなら、暮らしごとを変える！

収納の工夫で対策できること



防災も“好き”で選ぶ



防災を奥にしまい込まない



Instagramでの反応

15万人以上のフォロワーに向けて発信。

防災は“考えたくない人”がいる。

正しさだけでは、届かない。

大事なポイント3つ

- ①防災ができる環境とは？
- ②防災を発信しづらい理由
- ③暮らしと防災を繋げるためには？

①防災ができる環境とは？

- ・家がある程度整っている、暮らしが好き
- ・体力と気力がある
- ・守りたいものがある

半身麻痺になった父（災害弱者）のことも考えた

②防災を発信しづらい理由

- ・ 正しく、完璧でないといけない気がする
- ・ 防災は専門家が伝えるべきものというイメージ
- ・ 表では発信しづらい現実がある
（土地のこと、避難所の現実）

③暮らしと防災を繋げる

- ・ 備えは暮らしの延長であることを理解して“わがやの防災”を見つける。
- ・ 片付けは防災。収納の工夫も防災。
- ・ 日常と防災、どちらも役立つものを選ぶをする。

防災は暮らしとセットで考える

- ・ 住まい選び
- ・ 家具の配置
- ・ 暮らしで使う“もの選び”
（家具・家電・収納グッズ・食料）
- ・ 防災意識が続く収納の工夫

防災意識が続く収納の工夫



暮らしの中で視界に入れる



使う場所で備える



日常と防災をはっきり分けない



家族を巻き込む

暮らしも防災も、家族と考えるとうまくいく。
情報交換、不安な気持ちの共有。



防災は想像することから

- ・ 3日間停電したら、どんなことに困るのか
- ・ 子どもはなにを食べてくれるのか
- ・ 避難所はどんな様子になると考えられるか

子どもと一緒に考える防災

- ・ ごまかさず、事実を伝える。
- ・ 教育するのではなく、一緒に考える。
- ・ 暮らしの中でできることを見つける。
- ・ 未来に繋がる力になる。

寝ているお部屋を描いてみよう

例)



- ・ 出入り口（ドア）
- ・ 布団やベッド
- ・ 頭の向き
- ・ 窓の位置



布団から出口への逃げ道



家具が倒れる向き

じっけん

けいたい

実験その1・携帯トイレ

ひろ

みず

い

広げてさわって、水を入れてみよう！



防災グッズの体験



ふくろ む 袋でつくる蒸しパン



- アイラップの袋に
- ・ホットケーキミックス200g
 - ・卵1個
 - ・牛乳150ml（または水）
- を入れて袋ごと揉んで混ぜる

中の空気を抜きながら袋の口を閉じて
沸騰したお湯の中に入れる。
10分たったら上下を裏返してさらに10分。
火を消して10分おいたら完成！



防災はボランティア？

防災＝無料 のイメージを変えたい。

- ・ おまもり防災ポーチ
- ・ 暮らしと備えの相談室

「無料だから行く」ではなく

「有料でも学びたい」と思ってもらうためには？

防災をポジティブに伝える

- ・ 防災で暮らしを整えるきっかけにする
- ・ 備えていたから安心できた、というお得感
- ・ いつかやるなら今やろう

淡々と伝え続けること

- ・ 伝え続ける効果
能登地震のとき/台風のとき
- ・ 「聴く防災」音声配信Voicy/声の安心感
- ・ 「おしゃれ防災」Instagram/みせ方の工夫
- ・ 日常に淡々と伝え続ける