



あたらしい
ぼうさい
防災の
かんが かんが
考え方。





プレパってなに??

わたし ふだん せいかつ なか ぼうさい やくだ
 私たちが普段生活している中で、防災に役立つことはたく
 さんあります。そして、普段の生活の考え方をほんの少し変
 えることで防災になることもあります。

そな よ ことば うけみてき いんしょう いた
 「備え」は良い言葉であります、受身的な印象を抱くと
 かんが そな いしき けいぞく まえむ と
 考えます。備えの意識を継続するために、そして前向きに取
 り組むために「プレパ」と名前を変え、楽しくそして行動へ
 つな そな そな えいご やく
 繋げる備えとする考えです。「備え」を英語に訳すと

“Preparation”となり、その頭をとり「プレパ」としました。

ほんらい せいたいがく いみ きんねん にん
 エコロジーとは本来、生態学を意味しますが、近年では人
 げんせいかつ しぜん ちやうわ あらわ かんが いた いっぱんてき
 間生活と自然との調和などを表す考え方として一般的にな

り、省略語の「エコ」は和製英語です。現在「エコ」は生活
 しょうりやくご わせいえいご げんざい せいかつ
 の一部となっており広く一般へ認知されています。震災に対
 いちぶ ひろ いっぱん にんち しんざい たい
 する「備え」もエコの様に生活の一部となり、広く認知され
 そな よう せいかつ いちぶ ひろ にんち
 るために、そして印象に残る名前をと考え命名いたしました。

しんざい たい そな ちやくせつてき もの ひび
 震災に対する「備え」は直接的な物だけではなく、日々の
 せいかつ なか かんが
 生活の中にもあると考えます。

ふだん なにげ こうどう そな
 普段の何気ない行動が「備え」に
 むす つ こうどう
 結び付いていることや、行動する
 とき すこ そな かんが
 時に少し「備え」についての考え
 かた い
 方を入れることで「プレパ」にな
 ります。



あさ	朝ごはん	に	プレパ	・	すき	きらい	プレパ	-----	03					
	04	-----	か	もの	買い物	に	プレパ	・	おて	つだい	プレパ			
ふる	お風呂	で	プレパ	・	お	そう	じ	プレパ	-----	05				
	06	-----	さん	ぼ	散歩	で	プレパ	・	ス	ポーツ	プレパ			
	07	-----	か	てい	さい	えん	家庭	菜園	プレパ	-----	07			
	08	-----	あい	さ	つ	で	プレパ	・	メ	モ	プレパ			
	09	-----	SNS	で	プレパ	・	な	か	ま	仲間	プレパ			
	10	-----	かい	しゃ	会社	で	プレパ	・	つ	う	きん	通勤	プレパ	
じ	ち	く	と	かい	しゃ	会社	で	プレパ	-----	11				
	12	-----	まつ	お祭り	で	プレパ	-----	13						
てん	かい	プレバ	展	開	①	イ	ベ	ン	ト	で	プレパ			
	14	-----	てん	かい	プレバ	展	開	①	イ	ベ	ン	ト	で	プレパ
てん	かい	う	ん	ど	う	かい	運	動	会	で	プレパ			
	15	-----	てん	かい	う	ん	ど	う	かい	運	動	会	で	プレパ
	16	-----	てん	かい	う	ん	ど	う	かい	運	動	会	で	プレパ
てん	かい	プレパ	の	展	開	について	-----	17						
	18	-----	あ	と	が	き	-----	18						

あさ 朝ごはん に プレパ



かぞく ちょうしょくた
家族そろって朝食を食べよう！

かぞく きょういちにち よてい はっぴょう
家族みんなで今日一日の予定を発表することで、

いっどこに居るかを予測する事ができるので

さいがいじ あんびかくにん
災害時の安否確認につながります。

すききらい プレパ



さいがいじ い
災害時にはすききらいを言っていられません。

いっども にお た かんしゃ
いつも通りにごはんを食べられることに感謝

して、すききらいをなくしましょう！





かもの 買い物に プレパ



さいがいじ かにい びちくしよくりょうじゅうよう
災害時には家庭の備蓄食料が重要になります。

ふだん か もの かし かんづめ
普段の買い物でお菓子や缶詰など、

しょうひきげん なが もの ほかんよう こうにゆう
消費期限の長い物を保管用として購入しましょう。

にゆうじ かにい こな おお びちく
乳児がいる家庭は粉ミルクを多めに備蓄しましょう。

おてっだい プレパ



いえ なに
家のどこに何があるかわかりますか？

りょうり ふだん てっだ
お料理はできますか？普段からお手伝いをして、

それぞれできるようになりましょう。



ふる お風呂で プレパ



ふる みず す
お風呂の水はすぐに捨てないで！

じしん あと だんすい
地震の後は断水になることがあります。

だんすいじ ふる のこ ゆ すいせん みず
断水時にはお風呂の残り湯が、水洗トイレの水・

しょうりょうせんたく てあら からだ
少量の洗濯・手洗い・身体ふきのおしぼりなどに

やくだ
とても役立ちます。

おそうじ プレパ



いえ かいしゃ きげん
家や会社のそうじをしながら、危険なところ
ものに物を置いていないか確認します。





さんぽ 散歩で プレパ



かぞく きんじょ さんぽ きんじょ きけん
家族と近所を散歩してみよう。近所の危険
かしょ かくにん ひなんばしよ かくにん
箇所の確認や、避難場所へのルート確認に
もなります。

スポーツ プレパ



ふだん たいりよくづく
普段から体力作りをしましょう。
いざというとき たいりよく しほん
いざという時には体力が資本になります。

キャンプで プレパ



せいかつ な ひさいせいかつ
キャンプ生活に慣れていれば被災生活は
すこ らく もの ようひん
少し楽な物となります。キャンプ用品は
ひつよう もの
まさしく必要な物ばかりです。

かていさいえん 家庭菜園 プレパ



かていさいえん さいがいじ びちくしょくりよう
家庭菜園は災害時の備蓄食料にもなり、
た もの たいせつ
食べ物の大切さがわかります。



あはようございます

あいさつで プレパ



あいさつは、ちいき地域コミュニティのだいいっぽ第一歩。

さいがいじ災害時にたす助け・たす助けられるのはきんじよご近所からです。

メモ プレパ



ひじょうじ非常時にはけいたいでんわ携帯電話のじゅうでん充電ができなかもし

れません。じゅうよう重要なれんらくさき連絡先はメモしたり、おぼえましょう。



SNSで プレパ



さいがいじ けいたいでんわ こんせん
災害時には携帯電話が混線するため、

ゆうこう つうしんしゅだん
SNSが有効な通信手段となります。

そうさほうほう
操作方法をマスターしておきましょう。

なかま 仲間 プレパ



だんたい しゅみ さんか
いろいろな団体や趣味のサークルに参加しま
しょう。いろいろな職業の人や地域の人と仲良く

さいがいじ やくだ じょうほう え
なることで、災害時に役立つ情報が得られます。





かいしゃ 会社で プレパ



きぎょう ちいきしゃかい いちいん きぎょう
企業も地域社会の一員です。その企業ででき
ること（きざい じんざい はあく
ちいきしゃかい れんらく と
地域社会と連絡を取りましょう。

つうきん 通勤 プレパ



ふだん ちが みち つうきん はやお
普段とは違った道で通勤したり、早起きして
とほ つうきん
徒歩で通勤してみましょう。
さいが いじ きたく やくだ
災害時の帰宅に役立ちます。





じぎょうしょめい
事業所名

とうしゃ さいがいじ
当社は災害時に、
 かき ちいき きょうりよく
下記のことを地域のために協力します。



じちく
 ○○自治区



こども 110 番看板の防災版です。災害時に事業所として
 ちいき きにゆう へいじ かか
 地域のためにできることを記入、平時より掲げていただく。
 じぎょうしょ ちいきしゃかい いちいん にんしき じぎょうしょ
 事業所が地域社会の一員であることを認識し、事業所と
 ぼうさいいしき たか ちいき きょうりよくたいせい つな
 して防災意識を高め、地域と協力体制を取ることに繋がる。



ぼうさいくんれん ちいき さんかしゃ あつ
 防災訓練となると地域でもなかなか参加者が集まりません。
 たの ぼうさい くわ
 楽しいイベントに防災を加えることで、
 おお さんかしゃ ぼうさい かんが きかい
 多くの参加者で防災について考える機会となります。
 まつ やたい た だ じっえん た だ
 お祭りの屋台で炊き出しの実演することで、炊き出しを
 できる人を増やすと共に、毎年備蓄を更新できます。



てんかい プレパ展開①イベントでプレパ

【プレパオリエンテーリング】

イベントにあわせて、
オリエンテーリング形式で
プレパしてみましょう。

プレパオリエンテーリングカード



じゅんび ＜準備＞

- イベント前にオリエンテーリングカードと地図を作成します。
- カードの問題にあわせたチェックポイント（正門・体育館等）を設定、地図を作成します。

かいし ＜イベント開始＞




カードと地図を配布し、チェックポイントに
人を配置して、オリエンテーリング開始です。

参加者は、チェックポイントで
問題の意味を解説してもらい、
備えについて考えていただきます。






【このような問題が考えられます】




こうもんまえ にん げんき あいさつ
○校門前で5人に元気よく挨拶をしましょう！

   あいさつ ちいき ふか
挨拶をすることで、地域のつながりが深まります。




しょうがっこう じっし さいがい と く しら
○この小学校で実施されている災害への取り組みを調べてみよう！

   いつも せつ しせつ そな かくにん
いつも接している施設の備えを確認します。




いま つか
○もしも、今からトイレが使えなくなったらどうする？

   ふだん つか つか かんが
普段使っているものが使えなくなることを考えます。




たいいくかん じしん はっせい らっかぶつ みぎ まも に
○体育館で地震発生！落下物から身を守るならどこに逃げる？

   にちじょう なか きけん かんが
日常の中にある危険を考えます。

かいじょうない ひと にん さいがいじ も の き
○会場内の人3人に災害時持っていきたい物を1つ聞きましょう！

   かいじょうない ひと ま こ そな かんが
会場内の人も巻き込んで、備えを考えます。

こ ひじょうしょく にん おとな にん しょうがくせい にん ようじ
○100個の非常食を60人の大人・30人の小学生・30人の幼児・
15人の赤ちゃんで上手にわけましょう。

   ひじょうじ ひとりいっこ とぎ
非常時には一人一個ではない時もあります。



てんかい うんどうかい プレパ展開②運動会でプレパ

うんどうかい きょうぎ ようそ い
運動会の競技にプレパの要素を入れてみるのもよいでしょう。

しよくぎょうべつ 【職業別リレー】

<ルール>

1. おとな しよくぎょうなふだ じぜん
大人に職業の名札を事前につけてもらう
2. かくしよくぎょうないよう もんだい
各職業の内容を問題にする
3. しかいしゃ もんだい よ あ あと じんぶつ さが い
司会者はその問題を読み上げた後にその人物を探しに行く
4. じんぶつ つぎ ひと
その人物をゴールへ連れてきて、次の人にバトンタッチ
5. けいしき おこな はや しょうり
リレー形式で行い、早くゴールしたチームの勝利



かんい 【簡易タンカリレー】

<ルール>

1. はじ まえ しょうぼうしよくいん しょうぼうだんいん かんい
始まる前に、消防職員または消防団員に簡易タンカの
つく かた おし
作り方を教えていただく
2. けいしき しょうはい き
リレー形式で勝敗を決める
3. きょうぎご おお の たけ かんい
競技後、大きな布や竹などがあれば簡易タンカが
つく
作れますということをアナウンスする





てんかい プレパの展開

プレパは個人こじんでできる物もの、家族かぞくでできるものもの、団体だんたいや
 企業きぎょう、地域ちいきでできるものものと様々さまざまあります。まずは、個人こじん
 そして家族かぞくから始めてはじてください。そしてプレパの考え方かんがが
 理解りかいできたのなら周りまわへ伝播でんぱんさせてください。

プレパはこの小冊子しょうさっしだけの内容ないようではありません。皆様みなさまに
 プレパしを知っていただき、理解りかいし、そして自ら考える契機けいき
 となるものです。でも考えているばかりではなく行動こうどうへ
 移うつしていただくために展開例てんかいいいを記載きさいしました。防災イベ
 ントに普段来ない人ひとが来る時ときに明るく楽しく行うことたので
 多くおおの人に防災ひとを意識ぼうさいする機会いしきとなります。

自分じぶんが無事ぶじなら家族かぞくが救えるすく、家族かぞくが無事ぶじなら
 他ほかの家族かぞくが救えるすく、近所きんじょが無事ぶじなら地域ちいきが救えるすく、
 まずはあなから災害さいがいに強い豊田市つよ とよたしを創りつくましょう。

自分じぶんが考えたプレパかんがを記入きにゅうしよう！



しょうかき かてん お 【消火器で火点落とし】

<ルール>

1. 始まる前に、消防職員または消防団員に消火器の使い方を教えていただく
2. 早く火点を落とす順に勝敗を決める
3. 競技後、家や会社の消火器の位置と使用期限の確認をしてくださいと
いうことをアナウンスする



ふだん ぼうさい かんしん うす かた うんどうかい さんか
普段、防災に関心の薄い方も運動会に参加することによって、

ぼうさい かんしん たの ぼうさいりょく
防災に関心をもつきっかけとなります。楽しみながら防災力がつきます。

ちいき しょくぎょう だんたい ひと わ そな
地域にどんな職業や団体の人がいるのか分かるだけでも備えにつながります。

かお おぼ あんしんかん ま かいしゃ だんたい さいがいじ こと
顔も覚えてしまえば安心感も増します。会社や団体ごとに災害時にどんな事が

かつよう もんだい えら かた かんが
活用できるのか、問題に選ばれた方も考えるよききっかけとなり、

さんかしゃ し とき こうか はつき
参加者もそのことを知ることで、いざという時に効果が発揮されます。

うんどうかいご おも だ い
運動会後もプレパを思い出す・取り入れることにより、

じぞくてき ぼうさいりょく
持続的な防災力につながっていきます。

「ココロノソナエ」

いつか来る災害のためにはいつも備えていなければ
なりません。しかしながら、いつも備えをしているのは
無理があります。そこで無理なく楽しく、いつも備えに
ついて考えていられるようにプレパを考案しました。
プレパを理解して頂いた方は、まず周りの人へプレパを
説明し伝えて下さい。他の人へ伝えることにより自身で
更にプレパを理解することができます。周りに伝えることで
徐々にプレパの考え方が豊田市中に広がり、
防災に強い楽しい豊田市になると確信します。





<http://www.toyotajc.jp/>

へんしゅう・はっこう
編集・発行

ねんどしゃだんほうじんとよたせいねんかいぎしよ ちいき あんしんそうぞういいんかい
2012年度社団法人豊田青年会議所 地域の安心創造委員会

あいちけんとよたしごさかほんまち ちようめ ほんち
〒471-0034 愛知県豊田市小坂本町1丁目25番地 TEL 0565-32-5777

info@toyotajc.jp