

はじめに

“災害は忘れる前にやってくる”。だから日頃からの備えがとても大切です。また、災害に遭うと女性ならではの大きさや必要なものがあります。この本には、女性や子育て家庭に役立つ情報がたくさん詰まっています。ぜひ読んでください。



福岡市長 高島 宗一郎

福岡市のみなさん
はじめまして!!

宮城県在住の
防災士イラストレーター
アベナオミです!!

東日本大震災
発生当時

宮城県の中部にある
利府町という町で

宮城県
茨城県
福島県
栃木県
群馬県
埼玉県
千葉県
東京都
神奈川県
静岡県
愛知県
岐阜県
富山県
石川県
福井県
山梨県
長野県
新潟県
山形県
秋田県
宮城県
福島県
茨城県
栃木県
群馬県
埼玉県
千葉県
東京都
神奈川県
静岡県
愛知県
岐阜県
富山県
石川県
福井県
山梨県
長野県
新潟県
山形県
秋田県

夫と息子の
3人暮らし

私は運転中

夫は会社

息子は保育園

大きな地鳴りも合図に

東日本大震災が発生

あーあーあー

追われてほとんど
していませんでした

当時10ヶ月の
息子がいた私は
防災対策なんて
日々の生活に
追われてほとんど
していませんでした

家族がバラバラの時に
地震にやうなんて...

あ、信号が
止まってる!!
停電したのが
あつた!!

海の方へ
働く夫を
お迎えに行くも
通行止め...
帰宅途中の
スーパーで
30分おきに並んで
なんとかおにぎり
2つを買って帰りました

おにぎりやパンだけが買えた

CONTENTS

03 マンガ

災害はある日突然やってきた
／アベナオミ

座談会を開催

06 女子大学生・子育て中のママ×アベナオミ

福岡女性の
意識や疑問を調査

まずは学ぼう

08 福岡で起こりうる災害と
その避難行動

10 知っておこう

災害時の情報の集め方

早速用意しよう

12 大切なのは日頃からの心がけ

14 注目の備蓄法を紹介

ローリングストック/
まごわやさしい備蓄

16 すぐに役立つ!

防災グッズ12選&
基本の備蓄リスト

その時がきたら

18 身近なモノでカンタン!
災害時のお助けアイデア

22 いざ避難が必要になったとき!!

防災ファッション&
リュックの中身

24 災害時の防犯対策

25 地域との交流

26 避難生活をするようになったら
誰もが安心できる
避難所づくり

28 被災した方の体験談に学ぶ
災害を通して感じたこと

自分でチェック

30 防災準備はできた?
チェックリスト

31 あとがき

32 メモしておこう、大切なこと

36 いざという時の連絡先



イラスト／防災士 アベナオミ

宮城県出身・在住のイラストレーター、防災士。2010年漫画家としてデビュー。2011年東日本大震災で被災。当時の様子や防災を伝えるコミックエッセイなどを執筆。被災経験をもとに、本当に必要な防災、続けられる防災に取り組んでいる。現在2児の育児に奮闘中。

