



# パーソナル カード

このページはコピーをして、家族1人1枚もつようにします。

## 家族の写真を貼りましょう

家族写真は、避難中にはぐれた家族を探す時に役立ちます。  
また、ペットを飼っている人はペットの写真も持っておきましょう。

健康保険証や母子手帳、お薬手帳のコピーを貼っておきます。(クラウドに上げておくこともオススメです。)

## パーソナルデータ

フリガナ	性別	男・女	血液型	型
名前	生年月日	年	月	日
住所				

## 家族の連絡先(緊急時連絡先)

名前	フリガナ	年齢	関係	TEL

## 緊急時に必要な情報

健康保険証	
持病・使用薬等	
かかりつけ医	TEL

おわりに

## 冊子の使用にあたって

春名めぐみ

「備えあれば憂いなし」と思っているが、災害に備えて何を準備したらいいのかわからない、実際にうまく対処できる自信がないといった苦手意識をだれしもが持っています。日ごろの子育ての延長で、災害時でも自分でできることを増やし、助けが必要な時には、助けを求めることが大切です。この冊子は、災害時に必要な備えと行動を書き込むことによって、個人に合った備えができるようになっていきます。また、カード式になっていますので、母親・両親学級、産後のクラスなどの教材として、組み合わせをかえて活用していただくことができます。ピクニック感覚で、避難バックを背負ってみる…そんな初めの一步のきっかけになれば幸いです。

## 受援力のススメ

吉田穂波

災害時を考えることで、自分が本当に大切にしたいものを見直すことにつながります。また、非常事態が起こった時に自分とわが子を守るためには、いつもの何気ない日常の中で紡がれる人間関係が大きな意味を持ちます。子育てを一人で抱え込むのではなく、耐え忍ぶのではなく、皆で助け合い頼りあう仲間を作ることが、いざというときの命綱です。任せることは相手の人への信頼の証、賞賛の印であり、相手にとっても、大きな承認になり、自分は頼られているのだという「自己効力感」をもたらすのだ、ととらえてみませんか。「受援力」という「人の力を快く借りる力」を身に着けると、子育てを一緒にやっている仲間が出来、ポジティブな気持ちになります。この冊子を読み、誰かに教えてあげたいな、と思ったら、まずは友達に話してみましよう。そこから、「受援力」が始まります。

