

完了報告書

記入年月日 2026年2月16日
採択団体名 特定非営利活動法人 Mama's Cafe

■事業概要

基本情報	
事業名	乳幼児向けオリジナル「防災プログラム」の開発と実施
事業内容	<p>STEP-1 プログラム開発 乳幼児向けのオリジナル「防災プログラム」を開発します。 昨年「清流の国ぎふ 防災・減災センター げんさい未来塾」*において、当団体(保育士や子育て支援者)スタッフが、研修の中で作った「乳幼児向け防災プログラム」の完成度を上げて実践できるプログラムに作り変えます。 *「清流の国ぎふ防災・減災センター げんさい未来塾」とは、岐阜県と岐阜大学が共同で設置し、地域防災を担う人材を養成するプログラムです。</p> <p>STEP-2 実施 STEP-1で開発したプログラムを、土岐市の認定こども園、親子ひろば等で乳幼児とその保護者を対象に実施します。 ・実施回数:2回 ・子どもや保護者の反応を確認し、課題を抽出します。</p> <p>STEP-3 検証/ブラッシュアップ STEP-2のプログラム実施で得られた課題をもとに、専門家を交えた会議を行い、プログラムを改善・充実させます。効果や課題を報告書にまとめ、今後の展開につなげます。</p>
事業背景	岐阜県東濃地域では、学童期の子どもを対象にした防災プログラムは多々ありますが、乳幼児とその親に特化したものはほとんど実施されていません。また妊婦や乳幼児は災害時に最も弱い立場とされますが、乳幼児を抱えた貧困や虐待家庭では、防災に関する情報や支援が届きにくい現状があります。
コミュニティ設立の経緯	地域に根ざした防災教育を広めるためには、地域の特性を踏まえたプログラム開発と信頼関係に基づく協力体制が必要と考えました。そこで日頃から関係性を築いてきた行政と専門家の協力を仰ぎました。 1. 岐阜県土岐市役所こども家庭課 現在、家庭支援事業(ファミサポ事業・地域子育て支援拠点事業・子育て世帯訪問支援事業・親子関係形成事業)の委託を当団体が受託しており、日頃から連携を密にしています。今回の事業では、防災連絡会議(土岐市役所危機管理室)やこども園、児童センター等地域の子育て機関を巻き込むにあたり、こども家庭課に連携・協力を依頼しました。 2. 防災専門家 2024年度「清流の国ぎふ防災・減災センターげんさい未来塾」に当団体のスタッフが参加。1年間にわたり専門家の指導を受けました。その後も「清流の国ぎふ女性防災士会」「清流の国ぎふ防災・減災センター」の会員として継続的に学びを深めています。今回の事業では、女性視点を含めた防災教育の専門的なアドバイスを頂く為、協力を依頼しました。 ○上記コミュニティ形成における工夫したポイント 子育て支援の現場で構築した【Mama's 子育てネットワーク圏】を活かし、防災教育の連携を繋げました。また地域にあったプログラムを開発する為、各専門分野の意見を取り入れました。

<p>本事業に関する過去の取り組み内容</p>	<p>当団体としては、過去、防災教育に特化した取組は行っていませんでした。</p>
<p>事業体制</p>	<p>○土岐市防災連絡会議 STEP-1プログラム開発 地域に適した防災教育の観点からアドバイス STEP-2実施 プログラムを拡散する際の協力 STEP-3検証</p> <p>○岐阜県土岐市こども家庭課こども家庭センター STEP-1プログラム開発 子どもの発達段階に応じた教育に基づくアドバイス STEP-2実施 認定こども園のとりまとめ STEP-3検証</p> <p>○その他行政関係 土岐市社会福祉協議会/東濃児童相談所等 STEP-2実施 児童館や子育て支援センターでの乳幼児教室においてプログラム実施協力 困難家庭へのアクセスで連携</p> <p>○地域組織 STEP-2実施 こども食堂(とき子ども食堂)、ひとり親支援団体(Ferel)等実施協力 乳幼児を抱える困難家庭へ防災教育を提供</p> <p>○清流の国ぎふ女性防災士会 STEP-1プログラム開発 女性視点を含めた専門家としてのアドバイス STEP-3検証</p> <p>○清流の国ぎふ防災・減災センター STEP-1プログラム開発 専門家としてアドバイス STEP-3検証</p> <p>○特定非営利活動法人ぎふNPOセンター STEP-1プログラム開発 専門家としてアドバイス・プログラムの監修 STEP-3検証</p> <div data-bbox="379 1406 1185 1854" style="text-align: center;"> <p>連携団体と役割</p> <p>NPO法人Mama's Café ママさん防災士によるプログラム開発と実践</p> <p>岐阜県土岐市こども家庭課 家庭課 市内こども園へのプログラム提供 困難家庭へのアクセス</p> <p>清流の国ぎふ女性防災士会 女性の防災士の視点からアドバイス</p> <p>特定非営利活動法人ぎふNPOセンター NPOと防災の専門家としてアドバイス 市民活動として拡散のアドバイス</p> <p>岐阜県土岐市防災連絡会議 地域防災計画や地域特性をプログラムに反映させるためのアドバイス 地域へプログラム普及の協力</p> <p>土岐市親子ひろば ときめつく 親子向けワークショップの開催</p> <p>日本防災士11会理事 兼岐阜県支部 防災士の専門的アドバイス</p> <p>Made with Napkin</p> </div>

<p>全体スケジュール</p>	<p>〈10月中旬～12月〉</p> <p>■プログラム開発会議 第1回:プログラム開発会議 「基本構想の確認」 第2回:プログラム開発会議 「専門家を交えたプログラムの検討」 ※専門家も入ります。基本プログラムについてアドバイスを頂きます。 第3・4回:プログラム開発会議 「プログラムのツール・マニュアル制作検討会議」 第5回:プログラム開発会議 「専門家、行政担当者を交えたプログラムの検討」 ※専門家、行政担当者も入ります。実行可能な段取りを一緒に検討します。</p> <p>■プログラムのツール整備 講師マニュアル・配布資料・エプロンシアター等の制作</p> <p>■プログラム実践場所、団体の選定及び打合せ 対象者・時間・人数に合わせて、プログラム内容選定</p> <p>〈1月上旬～中旬〉</p> <p>■乳幼児対象オリジナル防災プログラムを実施(2箇所) ※事業全体の視点から各プログラムの位置づけを確認するため、監修者も視察に参加しました。</p> <p>■プログラム開発会議 第6回:プログラム開発会議 「専門家を交えた効果・課題の検証」 ※専門家も入ります。効果と課題についてアドバイスを頂きました。</p> <p>〈2026年1月下旬～2月16日〉</p> <p>■報告書作成と提出 内閣府または、内閣府が指定する民間事業者等に成果報告書を提出</p>
<p>事業目標・事業成果</p>	
<p>事業目標全般 (教育提供者側)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.年齢ごとに適した内容(カスタマイズ方式プログラム)を提供することで、0歳から6歳までの乳幼児に対応できる実践的な防災教育を可能とします。 2.乳幼児と保護者が「楽しく学びながら防災意識を高める」ことにより、家庭における防災行動力を向上させます。 3.保育園、児童館、親子ひろばなど地域の子育て支援拠点を通じて実施することで、防災の知識や行動を地域コミュニティ全体に広げます。 4.専門家と子育て支援者と行政という3者が協働して作るプログラムを作り、現場の実情に即した「実効性の高い教材」を整備します。 5.マニュアル化とツール整備により、将来的には他地域や他団体でも展開可能となり、全国的な乳幼児防災教育の普及をはかります。 6.乳幼児を抱えた貧困・虐待家庭にも、こども食堂との連携で「防災教育」を届けられるモデルを作ります。

<p>事業成果全般 (教育提供者)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. プログラムの総称として「はじめてのぼうさい」というネーミングによって、「防災」に対するハードルを下げ、どのような方でも興味をもてるように表現しました。 2. オリジナルキャラクターをつくることによって、子どもの興味を引き「防災」への親しみやすさを表現できました。 3. 約 10 種類のアクティビティをつくることによって、発達段階に応じたプログラムができました。 4. 全 4 ヶ所でプログラム試行を実施することによって、当事者からフィードバックを得られました。 5. 子ども食堂やひとり親家庭のイベント参加者には、災害食をお渡しする際にメッセージシールを添えて配布しました。子育て支援全般の活動を行っている当団体とは今回、防災という側面で当事者の皆さんと接することになりましたが、メッセージを介してそれ以外の側面からつながり続けられるきっかけが得られました。 6. こども園・親子ひろばでプログラムを実施することによって、園教諭や子どもの発達専門職より直接アドバイスやアイデアを頂く事ができました。
<p>事業目標全般 (参加者側)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齢や発達に合ったカスタマイズ式プログラムに参加し、遊びや体験を通して自然に防災行動を身につけます。 2. 親子で一緒に取り組むことで「子どもを守る」自信や親子の絆を強めます。 3. 園・児童館・親子ひろばなど身近な子育て支援拠点で参加することで、子育て中の家庭にとって「防災」が身近なものになるようにします。

<p>事業成果全般 (参加者側)</p>	<p>(中間報告)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ひとり親支援団体(Ferel)主催イベントにて、園児(年中)～中学生とその保護者を対象に防災プログラムを実施しました。(13組29名の親子が参加)普段あまり考えていなかった防災に対して、楽しみながら理解を深めました。 2.親子でペンライトづくりや暗闇体験を通して、家庭でのライト(明かり)の備え方や日頃の点検の大切さに気がきました。 3.遊びの中から防災を意識する行動が高まりました。 <p>(完了報告)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.実施先によって、子どもの年齢幅はありますが、それぞれ楽しみながら理解を深めていました。 2.地震の時の正しい安全な姿勢や行動を楽しく実践できました。 3.マットを使った「揺れ体験」を通して、保護者は「子どもの頭を守る動作」を実践できました。 4.園児はマットで「腰を低く構え揺れに耐える動作」やチャイルド起震カート*で「しっかり棒(机の脚)をつかむ動作」を実践できました。 5.ぼうさいエプロンシアターや制作で乳幼児も楽しむことができ、家庭でも親子遊びをしながら防災行動を身につけることができました。 <p>*チャイルド起震カート:園児でも安全に「揺れ」を体験できる手作りの体験用カートです。遊びの延長で、地震が起きた時の行動を考えるきっかけを作ります。</p> <p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段あまり考えていなかった防災について、「自分ごと」として捉えることができました。 ・体験を通して、家庭での備え(ライトや避難経路等)の大切さを知りました。 <p>実施概要</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ひとり親支援団体(Ferel) 対象:年中～中学3年生とその保護者 13組(29名) 実施内容:オリジナルペンライトづくり、暗闇体験、おいしく備える!食Labo(災害食の話と配布) ②岐阜県土岐市親子ひろば ときめつく 対象:0歳から3歳とその保護者 15組(32名) 実施内容:自分を守るごっこあそび(まねっこ体操)、揺れ体験 ③岐阜県土岐市立妻木こども園 対象:園児23名 実施内容:自分を守るごっこあそび(まねっこ体操、安全な場所さがし)、揺れ体験 ④北栄キッズカフェ(こども食堂) 対象:1歳から小学4年生とその保護者 10組(33人) 実施内容:ぶにぶに感触シートづくり、おさんぽゲーム、おいしく備える!食Labo(災害食の話と配布) <p>※毎回、はじめの5分程度「ぼうさいエプロンシアター」を行いました</p>
<p>展開できる 知見やノウハウ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.本事業内では、エプロンシアター・ごっこ遊び・ワークショップなど約10種類のアクティビティを試行的に用意し、それらをカスタマイズして年齢や発達など参加者の状況に合わせた防災プログラムを提供できるようにしています。同様の取組をしたい団体は、得意分野や地域特性を活かしたアクティビティを考案し、本事業で作成したマニュアルを参考にしながらプログラムとして仕立てることが可能と考えています。 2.オリジナルキャラクターを考案することで、幼児が興味を持ってくれる可能性を探りました。「防災」の大切さは知っていてもなかなか自分ごととして取り組めていない方に対しては「はじめてのぼうさい」と平仮名表記のネーミングを付けることで「堅苦しくないぼうさい教室である」と示すことができるのではないかと考えています。 3.各地で活動する子育て支援の団体と子育て家庭を対象に活動する生活困窮者支援団体が連携することの大切さも伝えたいと考えています。連携により、従来では防災力を高める取り組みが実行できていなかった層に対するアプローチをすることができます。また、さまざまな団体が日常的なつながりを持つことで、災害発生後も必要な支援を継続できる可能性を高めます。 当法人は子育てに関して様々な切り口で活動を行っており、子育てに関して総合的な取組をしやすいと考えています。一方で、特定の活動に特化している団体は数多くあります。今回、困窮世帯への支援を行っている団体と協力することで、連携の効果を考えるきっかけが得られました。災害時にはより困難な状況になることが予想されます。乳幼児を抱えた貧困・虐待家庭に対しても、支援物資に災害食を含めてメッセージを添えることで防災プログラムを届ける仕組みと仕掛けを示すことができました。



<p>コミュニティ防災教育の重要な観点</p>	<p>1. 本事業の対象者は、乳幼児とその保護者であり、初めて防災に触れます。だからこそ一般的な防災講座で使用する言葉を徹底的に「やさしい日本語」「分かりやすい表現」に言い換えることが重要です。 例) *オノマトペ(擬音語・擬態語)を使う。 「地震」⇒「お部屋がグラグラゆれたら」 「豪雨」⇒「雨がザーザーと強く降ったら」 「停電」⇒「電気がつかない。まっくらくらになったら」</p> <p>2. ぼうさいエプロンシアター、オリジナルペンライトづくり、「自分を守る」ごっこあそび、おさんぽゲームなど遊びや体験と結びつけた防災教育は乳幼児と保護者が理解しやすく、日常的に防災行動に繋がられるため重要です。</p> <p>3. 「災害から命を守る」防災教育は、園や学校で行われています。その最初の入口の防災教育として乳幼児とその保護者を対象とした「はじめてのぼうさい」プログラムは重要です。</p> <p>4. 「正しく怖がってもらう」ために、必要な事を子どもにも分かりやすく、楽しく伝える工夫が大切です。同時に保護者に対しては、安全行動に繋がる情報(ハザードマップやスマホアプリ)を伝えることも重要です。「楽しいだけじゃない、大事なことも伝える」という観点は重要です。</p>
<p>残課題等</p>	<p>本事業は実施期間が短いため「プログラム開発」に重きをおきました。事業実施後は、継続的に以下のサイクルを回して更に完成度の高い「乳幼児に特化した防災プログラム」を作り実施していきます。</p>

■事業内容

事業内容 (step1 プログラム開発)	
<p>内容目標 (提供者側)</p>	<p>○プログラム開発会議</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1回:基本構想の確認(今回の防災教育の全体像を共有) ・第2回:専門家の経験やアドバイスを頂きながらプログラムの検討をします。 ・第3, 4回:マニュアルやツール類を整理し、実施できる体制を整えます。 ・第5回:専門家と行政関係者を交え、専門性・実効性をより高めます。 ・第6回:専門家を交え、「効果」と「課題」を整え、改善すべき点を明確にします。 <p>・専門家、行政、子育て支援者との連携を構築し、事業後も継続可能なネットワークを設立します。</p> <p>○プログラムのツール整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マニュアルを作成します。 ・教材類の整備:防災名札シート・おさんぽゲームシート・ぼうさいエプロンシアター等見やすく、分かりやすい内容を作ります。 ・オリジナルキャラクターを制作:シール、パンフレット、チラシ、エプロンシアターのキャラクター等に使用します。デザインを統一すると共に視覚で子ども達が楽しく防災を学びきっかけにします。

<p>内容目標 (参加者側)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢発達段階に応じた体験や遊びから防災行動を身につけます。 ・親子で一緒に遊びや体験をすることで、家庭でも話し合う状況をつくります。また親子でごっこあそびを通じて防災行動も高めます。 ・参加者が地域の子育て支援拠点にて参加することで、「地域のつながり」ができます。 	
<p>プログラム 開発会議 (実施日) 監修者との打合せ 10/8</p> <p>第1回 10/16 第2回 10/31 第3回 11/ 4 第4回 11/14 第5回 12/ 1 第6回 1/31</p>	<p>第1回 10/16 基本構想について アクティビティ案について専門家より意見を頂きました。</p> <p>第2回 10/31 前回、専門家より頂いたアドバイスを基にアクティビティ内容を修正しました。この修正についての再確認を行いました。 園等で行う実施内容についてご指導を頂きました。</p> <p>第3回 11/4 プログラムのツール制作検討会をしました。</p> <p>第4回 11/14 プログラムのマニュアル制作検討会をしました。</p> <p>第5回 12/1 アクティビティのデモンストレーション 防災専門家、行政(危機管理室・こども家庭課)よりご意見・ご指導を頂きました。</p> <p>第6回 1/31 視察後の指導・助言を基に、伝え方・言葉・進行方法・教材等、再度指導して頂きました。 「たのしくまなぶ『はじめてのぼうさい』」マニュアルについてご指導頂きました。</p> <p>■提供者に対しての成果 防災専門家、行政(危機管理室・こども家庭課)から地域特性や現場の状況を踏まえたアドバイスを頂くことによって、完成度の高いプログラムを開発できました。</p>	
<p>プログラムの ツール整備</p>	<p>整備したツールは以下の通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリジナルロゴの制作 ・キャラクターの制作 ・オリジナルキャラクターシールを制作 ・プログラム紹介パンフレットの制作 <p>・10のアクティビティを作りました。 アクティビティ①防災名札づくり アクティビティ②オリジナルペンライト アクティビティ③暗闇体験 アクティビティ④ぷるぷる感触シート アクティビティ⑤おさんぼゲーム アクティビティ⑥おいしく備える！食Labo アクティビティ⑦「自分を守る」ごっこあそび アクティビティ⑧My防災バッグ</p>	<p>マニュアルをご参照ください</p>



	<p>アクティビティ⑨ぼうさいエプロンシアター アクティビティ⑩チャイルド起震カート& 揺れるマット</p> <p>■提供者に対しての成果 ツールを整備したことで参加者にとって分かりやすいアクティビティが生まれました。またそれを適切に実施者が使うことでプログラムの実施をスムーズに進めることができるようになりました。</p>
事業内容を実施する中で発生した課題や失敗点	<p>基本構想のコンセプトが詰め切れていなかったため、原点から見直しました。根本的な部分を実施者がしっかり捉えた上で事業を開始しなければ、実施者と専門家の考え方が異なり思わぬ方向へ進んでしまうこともあると専門家よりご指摘を受けました。</p>
事業内容を実施する上で工夫した点	<p>短期間の事業実施のデメリットをカバーするためにタイムパフォーマンスを上げることに務めました。例えば、開発会議で防災専門家から短時間で沢山の意見を頂くために、事前に会議資料を送り、目を通してもらうことを徹底しました。</p>
残課題等	<p>事業内容について、以下の内容を簡条書きで記載する。<u>単語のみではなく具体的に記載すること</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・中間報告時点での残タスク 第6回：プログラム開発会議「専門家を交えた効果・課題の検証」 ・明らかになった課題(制度、人材、運営体制等) 事業実施期間が短かったため、子どもの発達専門家の意見を十分聞き取れていません。 専門家から頂いたアドバイスやアイデアを、プログラムへ反映しきれていません。 ・今後に向けた計画変更 等 当法人の子どもの発達に関する専門スタッフに、プログラム等に関して適宜アドバイスを受けていきます。
事業内容 (step2 プログラム実施)	
内容目標 (提供者側)	<p>■防災教育の提供者(採択団体等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業期間中に、園・児童館・親子ひろばで実施(試行)します。それぞれ別のアクティビティを行い、プログラムを検証します。 ・対象、時間、人数に応じて内容を定める事で改善点を把握し、次年度に役立てます。 ・協力団体との打合せを通じて、今後の繋がりを強化します。 ・短時間で「楽しい」と感じながら防災知識や行動を身につけられるように、エンタメ性も意識して実施します。 ・参加者に伝わるように、誰もが分かる言葉で説明できるよう、提供者のスキルを高めます。
内容目標 (参加者側)	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遊びや制作を通して、たのしく「ぼうさい」を学びます。 ・プログラムで体験した「ごっこあそび」等を家庭でも親子で楽しみ、防災意識と行動力を高めます。

<p>STEP2 実施内容 (実施日:12/7)</p>	<p>■具体的な取り組み内容 ひとり親支援団体(Ferel)のクリスマス会に便乗参加させて貰い、防災プログラムを実施しました。今回は、園児(年中)から中学生までの子どもとその親、13組29名を対象に「はじめてのぼうさい」プログラムを行いました。アクティビティは「ぼうさいエプロンシアター」「オリジナルキラキラペンライトづくり」「暗闇体験」を参加者が楽しみながら防災について学べる内容にしました。</p> <p>■提供者に対しての成果 防災の話を聞き、ワークショップをする時間を提供することができ、ひとり親同士が繋がるきっかけを作ることができました。</p> <p>■参加者に対しての成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子でペンライトづくりや暗闇体験を通して、家庭でのライト(明かり)の備え方や日頃の点検の大切さを学びました。 ・遊びの中から防災を意識する行動が高まりました。 	 
<p>事業内容を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点 視察された皆さん(防災専門家、NTT 東日本の防災事業担当)と試行終了後に振り返りをし、検証をしました。また視察された皆さんから改善点とアイデアを出して頂きました。</p> <p>※「・」で始まる項目は指摘事項を、「⇒」始まる項目は次回の対応方法等を示します</p> <p>【言葉・表現のスキル不足】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムにおいて私たちが用いた「地震」「災害」「停電」「推しの色」という言葉は、子どもには伝わりませんでした。 ⇒「グラグラゆれたら」「雨がザーザー強く降ったら」「電気が付かない(真っ暗)」「好きな色」など『伝わりやすい言葉』を意識的に使うことにしました。 <p>【エンタメ性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもを惹きつけるためには、音や動作などの工夫が必要でした。 ⇒BGM や歌遊びの導入を検討しました。参加者の輪へ入り込んでいく動作や、大きな身振り手振りを効果的に取り入れました。 <p>【集客の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SNSを利用して宣伝しても、集客は容易ではありませんでした。 ⇒参加者には災害食セットをプレゼントするなど、防災に関する興味関心が薄い層に対しても参加動機に繋がるような仕掛けの必要性を認識しました。 <p>【ぼうさいエプロンシアターで出された課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者が椅子に座り、実施者は台に登らずに、エプロンシアターを行った為、後ろの親子が見えませんでした。 ⇒お立ち台を用意しました。会場の状況に応じて参加者全員が見えるようにしました。 <p>【ライトについての説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・防災(壊れた建物の中から見つけて貰える)の観点と、防犯(自分の周りを照らす)の観点を2つを説明しました。そのため伝えたいことがぼやけてしまいました。 ⇒混乱するため、防災の観点到絞って説明をすることにしました。 <p>【オリジナルキラキラペンライトづくりで出された課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビーズや水をボトルに入れる量が分かりづらいという意見がありました。 ⇒誰でもわかる参考図(品)を作り、可視化しました。 	

	<p>【暗闇体験で出された課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作ったペンライトをバラバラに点灯してしまいました。 <p>⇒全員で掛け声とともに一緒に点灯することで「光の大切さ」が分かったと専門家からアドバイスを頂きました。照らす場所も一緒に照らすように誘導した方が更に印象に残ります。一体感・連帯感を演出しました。</p>
<p>事業内容を実施する上で工夫した点</p>	<p>参加した子ども達の年齢層には幅がありましたが、中でも小学校低学年の児童が多かった為、今回は小学校低学年に合わせて対応しました。</p> <p>小学校低学年が集中できる時間は 30～40 分です。</p> <p>子どもが注目するように、まずは「ぼうさいエプロンシアター」で暗闇でのライトの役割を伝えました。次に自分だけのペンライトを作り、その作ったペンライトを暗闇体験で使用しました。</p> <p>集中できる時間内で、遊びや体験を通してのしく防災が学べるように工夫しました。</p>
<p>事業内容 残課題等</p>	<p>■中間報告時点での残タスク 考案した 10 のアクティビティ全ては実施(試行的な実践)ができていません。</p> <p>■明らかになった課題(制度、人材、運営体制等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・提供者のスキルと経験不足です。 ・集客の困難さ、園等あらかじめ対象者がいるところは良いが、教室・講座として集客することは容易ではありませんでした。 <p>■今後に向けた計画変更 等 実践が足りないので、年明けに 2 箇所実施(試行)場所を増やしました。</p>
<p>実施内容 (実施日:12/18)</p>	<p>■具体的な取り組み内容 岐阜県土岐市親子ひろば「ときめっく」にて実施しました。今回は、0 歳～3 歳の子どものと、その保護者、15 組 32 名を対象に「はじめてのぼうさい」プログラムを行いました。</p> <p>アクティビティは「ぼうさいエプロンシアター」「まねっこ体操」「揺れるマット」「親子でふれあい遊び」を参加者が楽しみながら、地震が起きた時の行動が学べる内容にしました。</p> <p>■提供者に対しての成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地震の時に身を守るポーズを「おすもうさん」「うさぎさん」「ヘルメット」に例え、家庭でも楽しく覚えられるようにしました。 <p>■参加者に対しての成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に親子で揺れを体験することで、親は揺れに耐えられる体勢をとり、尚且つ子どもの頭部を守る行動を実践することができました。 ・遊びの中から防災を意識する行動が高まりました。
<p>事業内容を 実施する中で 発生した課題や 失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点⇒次回の対応方法 視察された皆さん(防災専門家、こどもの発達専門職、内閣府、NTT 東日本の防災事業担当)と試行終了後に振り返りをし、検証をしました。また視察された皆さんから改善点とアイデアを出して頂きました。</p> <p>※「・」で始まる項目は指摘事項を、「⇒」始まる項目は次回の対応方法等を示します</p> <p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイクを使わなかった為、後ろまで声が届きませんでした。 <p>⇒マイクは必ず用意し、音量チェックも必ず行うことにしました。</p> <p>【実施者の動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施者の身振り手振りが小さく、参加者から楽しさが感じられません。 <p>⇒参加者を惹きつけ、プログラムに興味をもってもらうため、エンターテインメント性を向上しました。</p> <p>【ぼうさいエプロンシアター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静かに始まるため、ワクワク感がありません。



	<p>⇒読み聞かせを始める前に歌う定番の手あそび歌があります。それを歌ってから始めることにしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本物を出すタイミングがもたついています。台がなくやりにくいのなら、他のスタッフの協力を仰ぐのもよいと思います。 <p>⇒出しやすいように机に並べておきます。事前打ち合せの際、机の有無を確認し、無ければ小さな机を持参することにしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・靴が大きくりアリティがありません。乳幼児用の靴のサイズを使った方がもっとリアルになるように思います。 <p>⇒現在使用しているのは、年長～小学校低学年位の大きさです。購入の検討をしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座る場所によってみえません。また参加者と実施者に距離を感じます。 <p>⇒参加者全員に見えるように向きを変えました。また参加者の近くに行ってみせるような演出を追加しました。</p> <p>【揺れ体験】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合図とサポートスタッフの動きが合っていません。打合せが不十分だったのではないのでしょうか？ <p>⇒実践前にスタッフミーティングを行い、実施者・サポートスタッフの動きを細かいところまで共有しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの沈み込みがあると実際の揺れと体感が違ってきます。想定震度をいくつで揺らすか決めた方がいいです。 <p>⇒スマホアプリで震度測定します。アクティビティのサポートをしてくださる方々に「これくらいで揺らせば震度4」と伝え、プログラム実施前に少し練習をしようと思いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園や児童センターにある新しいマットであれば、昔のように重くないので使えるのではないのでしょうか？ <p>⇒園・児童センターで実施する場合、お借りしたいと考えていましたが、場所によって備えていない場合を考え、厚手マットを購入しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の行動で良かったことをフィードバックしていません。(参加者全員と共有もしていません) <p>⇒参加者の言動で良かったこと、参加者が気付いたことや考えたことを皆の前で発表する時間を設けました。(参加者全員と共有)</p> <p>【おわり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何故わざわざ立って挨拶しないといけなかったのですか？子どもを抱っこしている方もいました。 <ul style="list-style-type: none"> ・始まりが緩かったのに、終わりだけキチンとした挨拶をさせたのは何故ですか？ <p>⇒「エプロンシアターの前」と「終わり」に手あそび歌を歌い、違和感のないようにしました。</p> <p>【防災の情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次の防災への意識づけや行動へつながるように、配布するチラシに最低限の防災情報を入れた方がいいです。(今どこにも書いていません。) <ul style="list-style-type: none"> ・保護者に向けた防災のメッセージ性を追加した方がいいのではないのでしょうか？ <p>⇒「挨拶文」の裏に防災情報を幾つか添付し、家族で共有することが出来るようにしました。</p>
事業内容を実施する上で工夫した点	<p>今回は「揺れる」をテーマに実施しました。</p> <p>普段から利用している「親子ひろば」で開催したため、乳幼児も母親も安心して参加することができました。また飛び入り参加も可能にし、堅苦しくない雰囲気づくりを心掛けました。</p> <p>内容は、乳幼児が日頃から親しんでいる「手あそび」を基にした「(替え歌)まねっこ体操」を行いました。あわせて「ふれあい遊び(バスにのって)」も取り入れました。</p> <p>「バスにのって」は、歌に合わせて保護者が子どもを膝の上に乗せ、上下左右に時には身体ごとゆっくり揺らすふれあい遊びです。</p> <p>ふれあい遊びは親子が肌と肌で触れ合い、情緒の安定を図る効果があります。</p> <p>今回、短い時間ではありましたが、乳幼児にとっては初めて体験する動きや刺激も多かったと考えられます。その為、プログラムの最後にふれあい遊びを取り入れ、親子で安心感を共有しながら、穏やかな気持ちで活動を終わられるように工夫しました。</p>

<p>実施内容 (実施日: 2026/1/16)</p>	<p>■具体的な取り組み内容 岐阜県土岐市立妻木こども園で実施しました。年長組 23 名が「はじめてのぼうさい」プログラムに参加しました。 今回は「ぼうさいエプロンシアター」「まねっこ体操」「揺れ体験」「安全な場所さがし」を行いました。</p> <p>■提供者に対しての成果 プログラム構成に「静」と「動」の部分をつくり、園児達が飽きずに最後まで楽しく学べるようにしました。</p> <p>■参加者に対しての成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の命を守るポーズを覚えました ・揺れるマットもしくはチャイルド起震カートで揺れを体験しました。 ・地震の時の防災行動を仲間と一緒に楽しく身につけることができました。 	 
<p>事業内容を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点⇒次回の対応方法</p> <p>視察された皆さん(防災専門家、子どもの発達専門家、土岐市役所こども家庭課、土岐市役所危機管理室)、妻木子ども園園長、副園長と試行終了後に振り返りをし、検証をしました。また視察された皆さん、園長、副園長から改善点とアイデアを出して頂きました。</p> <p>※「・」で始まる項目は指摘事項を、「⇒」始まる項目は次回の対応方法等を示します</p> <p>【ぼうさいエプロンシアター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「防災×エンタメ性」を掛け合わせた講座は今までありませんでした。目から鱗が落ちるくらいの衝撃です。 ・しかし今日はエプロンシアターになった途端、元気がなくなってしまい、エンターテインメント性を全く感じませんでした。 ・声の高さが原因か？(説明向き・園児・あそび向き) <p>⇒担当を分けてもいいのではないのでしょうか？とのアドバイスを頂きました。</p> <p>【揺れ体験・チャイルド起震カート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急に「おさるさん」ポーズが揺れ体験で出てきました。 <p>⇒まねっこ体操に「おさるさん」を入れました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カートの持ち方:1本の脚をもつ園児が多かったです。園児が普段使用している教室の机は1テーブル4人で使用しています。その為、机の下に避難した場合、1人1本の脚を持ちます <p>⇒普段使用している物や行動も確認しておくことは大切だと気付きました。次回は細かいところまで事前打ち合わせで確認したいと思いました。</p> <p>【揺れ体験・揺れるマット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰をあげたまま「おすもうさん」ポーズを行う園児が何人かいました。マットが揺れるとヨロヨロしてしまいました。腰を下げることを伝えると園児はすぐに試し、揺れに耐えることができました。 <p>⇒揺れに耐えるポーズは1つではないことを伝え、考える時間をつくるとより良い体験になります。と専門家よりアドバイスを頂きました。</p> <p>【揺れ体験・まとめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デモンストレーションを見せたうえで「どうやったら耐えられるか？」を考える時間を作ると良いです。 <p>⇒次回、デモンストレーションで「腰が高い位置の時」と「腰が低い位置の時」の身体のブレを見せ、子ども達が考える時間を作りたいと思いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・揺れ体験の時間を1人ずつもう少し長くしてもいいかもしれません。揺れに耐えるポーズを考え試す時間があ 	

りません。
 ⇒現在 1 人 5 秒程度。実施時間と園児の様子を見て、長さを検討することにしました。

【安全な場所さがし】

- ・園児はどこにキャラクターが置いてあるか先に見ていました。中には「私は A を取るから〇〇ちゃんは B をとってね」と約束をしている園児もいました。
- ・この頃は園児が興奮気味で、話を聞いていませんでした。ただの宝探しになっていました。(終わった後、取れなかった園児が泣いている姿もありました)
- ・1 グループずつ探しに行かせても良かったのではないのでしょうか。
- ・「何故ここが安全な場所だと思ったのか？」の質問に対して、良い答えがありましたが、皆に声が届いていませんでした。

⇒全員が集まり座ったら(落ち着いたら)「何故、安全な場所だと思ったか？」に対する回答を皆で共有することにしました。

事業内容を実施する上で工夫した点

- ・園長より「もうすぐ卒園。1 日 1 日が思い出づくりです。できれば皆で楽しく学べる内容にしてください」との要望がありました。「チャイルド起震カート」「揺れるマット」を体験している園児に対して、順番待ちをしている園児と「今日は見てのだけ」の園児が応援しました。
- ・効率的に進行できるように、園児が座る場所を遊戯室の中央へ設けました。その前方にぼうさいエプロンシアターやまねっこ体操を行い、園児が座る後方に揺れ体験(マットやチャイルド起震カート)を準備しました。実施中、園児達は前⇒後ろへ振り返るのみで、ナビゲーター(実施者)だけが移動したため、スムーズに進行できました。

実施内容
 (実施日:
 2026/1/17)

■具体的な取り組み内容
 岐阜県多治見市内のこども食堂『北栄キッズカフェ』主催で『はじめてのぼうさい』プログラムを開催しました。
 時間はこども食堂が始まる前の約 45 分間でした。
 1歳から小学4年生とその保護者(親子 10組33人)が参加しました。
 アクティビティは「ぼうさいエプロンシアター」「トイレの話&ぶるぶる感触シートづくり」「おさんぽゲーム」を行いました。

■提供者に対する成果

- ・トイレで凝固剤がどのように使われるのか?を知ってもらい、各家庭でも備えておくものの1つと認識して貰えるよう伝えました。
- ・アクシデントカードがあることにより単純なマップではなく、その場で何ができるかを考える時間が作れました。

■参加者に対する成果

- ・親子で制作/描くことにより、その場で防災グッズや避難経路について話し合い、防災意識を高めることができました。


★がにぶに感触シート(トイレと凝固剤のお話)

- ・トイレが使えないのは困る。凝固剤とゴミ袋を家に用意しようと思います。

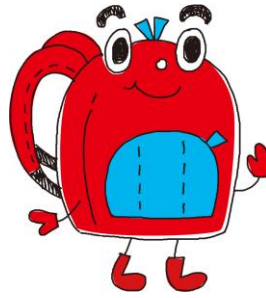
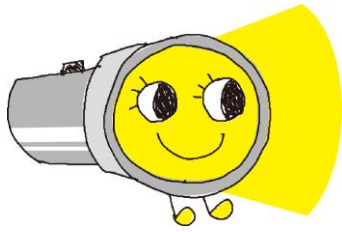
★おさんぽゲーム(避難経路のお話)



	<p>・どこが避難所か知ってるが「どの道を通っていくか？」はあまり考えていなかったです。 ⇒参加者から感想を頂きました。家庭内での防災準備や行動に繋がりました。</p> <p>・アクシデントカードに対して「喉が渴いたら『助けて』って言う。」「疲れて動けなくなったら近くにある「石」に座る」など人の意見を聞くことで、各自の防災に対するアイデアを増やす事ができました。</p>
<p>事業内容を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点⇒次回の対応方法 視察された防災専門家と試行終了後に振り返りをし、検証をしました。また防災専門家から改善点とアイデアを出して頂きました。</p> <p>※「・」で始まる項目は指摘事項を、「⇒」始まる項目は次回の対応方法等を示します 【ぶにぶに触感シート】</p> <p>・1人が説明し、もう1人がトイレを持ち上げてサポートしました。参加者を集めて床にトイレを置き説明した方がリアルに近いし、見やすいです。伝える側も1人で説明できます。</p> <p>・「ぶにぶに触感シート」制作後、もう一度「凝固剤について」説明した方が、より理解度が高まりますと専門家よりアドバイスを頂きました。</p> <p>・しっかりジッパーが閉っていなかった為、凝固剤を含んだ中身が少しこぼれてしまいました。 ⇒ウェットティッシュだけでなく、キッチンペーパーも各テーブルに置いておく必要がありました。</p> <p>【おさんぼゲーム】</p> <p>・用紙に貼る「建物シール」を見て「家の周りにはこういった建物がない」と困っている参加者が何人かいました。「ここにあったらいいな」と思うところに建物シールを貼ってね」など説明に加えてもいいのではないのでしょうか。</p> <p>・ゲームなので自由な発想でよいかと思います。例えば「こういう建物があると、目印になるね」などふり返りで取り上げると、よりよくなると感じました。 ⇒シールにした建物はあくまでも「実施側が思う『目印になる建物』」です。 地域ごとに目印になる建物が異なり、子ども達の目線で目印になる建物が何かを聞いてみることにしました。</p> <p>・兄弟で配られたペンのメーカーが違う事を気にしている子どもがいました。 ⇒準備ができるようであれば、テーブルごとに同じメーカーのペンを用意します。</p>
<p>事業内容を実施する上で工夫した点</p>	<p>参加者が描いた「おさんぼゲーム」シートを活用し、子ども自身が考えたことをその場で発表できる時間を設けました。家族や友達同士で共有するだけでなく、初めて会った大人や同世代の子ども達の前で発表し、拍手や褒め言葉をもらうことで、子どもの自信に繋がる工夫をしました。また他の参加者の話を聞くことで、防災についての気づきやアイデアを得ることができました。</p>
<p>残課題等</p>	<p>■完了報告時点での残タスク アクティビティ2つ(防災名札づくり、My防災バッグ)実施できませんでした。</p> <p>■明らかになった課題(制度、人材、運営体制等) 防災プログラムを通して、乳幼児とその保護者が、避難所での生活に大きな不安を感じている事が分かりました。「子どもを連れてどう避難すればいいのか分からない」「避難所で過ごせるか心配」といった声が聞かれました。 今の状況は、乳幼児とその保護者専用の避難所はなく、通園していない子どもの避難は受入れていない状況です。(園や児童センターは一時避難所指定のため) 避難所のしくみを伝えることや少しずつイメージできる機会をつくり、親子が安心して行動できるようにしていくことも今後の課題になると思いました。</p>

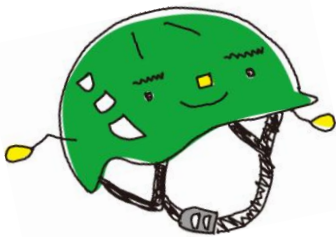
	<p>■今後に向けた計画変更 等</p> <p>継続的に新しいアクティビティ(制作や体験)を追加していきます。また同時に、現在行っているアクティビティも改良していきます。</p>
<p>事業内容 (step3 検証/ブラッシュアップ)</p>	
<p>内容目標 (提供者側)</p>	<p>2025年12月～2026年1月の期間で全4回実施(試行)し、毎回実施後に防災専門家、こどもの発達専門職、園教諭、市役所から指導・助言・アイデアをもとに、防災プログラムの「効果」と「課題」を整理します。また今後改善すべき点も明確にします。</p>
<p>内容目標 (参加者側)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震などの緊急時における安全なポーズや行動について自身で「考える力」を身につけます。 ・経験したことのない場面に出くわしても誰かの行動を見たり、考えを聞くことにより、能力を獲得することができます。
<p>実施内容 (実施日:1/31)</p>	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>「第6回プログラム開発会議」(ZOOMにて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門家を交えた効果・課題の検討 ・「たのしくまなぶ『はじめてのぼうさい』」実施マニュアルの改善について指導・アドバイスを頂きました。 <p>■成果(提供者)</p> <p>マニュアルについて検討した結果、今までの開発・実施の内容を文章だけで伝えるのは非常に難しいです。講座を開催する必要があると判断しました。</p> 
<p>事業内容を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点 ⇒ 今後の対応方法</p> <p>※「・」で始まる項目は指摘事項を、「⇒」始まる項目は次回の対応方法等を示します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地震時の安全なポーズについて「このポーズをしなさい」という一方的な伝え方になりがちです。子ども自身が考える時間がありませんでした。 ⇒震度の大きさ、周りの状況などによって「自分を守るポーズ」が違う事を経験しながら、自身で考える時間が必要だと感じました。また子ども1人1人の発育発達段階に応じたサポートも重要だと気付きました。 ・子どもの発言や行動をあまり共有できていませんでした。 ⇒参加者(特に子ども)の気づきを発言や行動にした時は参加者全員で共有し、認め合い、褒め合う時間を増やしました。 ・「毎回、必ず2つ以上のアクティビティを入れたプログラムにする」という固定概念を無くし1つだけアクティビティを行い「体験する→じっくり考える→自分の意見を言う→他の参加者の話を聞く→共有する→再度体験する」方法もあります。こういった流れの方がより深い学びになると専門家にアドバイスを頂きました。 ・マニュアルの対象者が想定できていないのでは？誰が使うものかイメージが付きません。 ⇒「子ども向けの講座や教室をしたことのない方には難しいです。子ども向け講座を開催したことのある人、保育士、防災士等ある程度、対象者を決めてもよいのではないのでしょうか？」と専門家よりアドバイスを頂きました。 ・マニュアルの無料配布を前提とした運用は責任の所在や質に対して不安です。 ⇒マニュアルは配布するだけでなく、開発・実施をしたからこそ伝えられる事や安全安心なぼうさい教室を広め、継続していくためにも『動画と実践的な講座』が必要であると認識しました。 ・『認定証』を導入することも重要とのアドバイスも頂きました。 ・講座を受けた方々が適切にアレンジできるようにすることも重要とのアドバイスも頂きました。

<p>事業内容を実施する上で工夫した点</p>	<p>たのしくまなぶ『はじめてのぼうさい』は、乳幼児とその親に特化した「防災プログラム」です。そのため、恐怖をあおる表現や言葉を使わずに『やさしい言葉』『伝わりやすい言葉』『分かりやすい表現』を意識的に使うように工夫してきました。</p> <p>事業を進めている中で、この工夫は乳幼児親子だけでなく、支援が必要な家庭や日本語に不安のある方(外国にルーツのある方など)にも届くものであると専門家に評価して頂きました。</p> <p>本プログラムは「分かりやすい言葉を待っている人」にも届く防災プログラムでもあると実感しています。</p> <p>また本事業は、災害時だけを想定した一時的な取り組みではありません。遊びや体験を通して、乳幼児親子の日常生活に無理なく「ぼうさい」を溶け込ませる事を大切にしています。家庭から地域の安心安全へとつながり、やがて『その先子ども達の幸せ』につながっていくと考えています。</p>																
<p>残課題等</p>	<p>・実践講座や修了認定について、今後の展開を見据え、少しずつ進めていきます。また養成講座を有料／無料にするのか?なども含めて、長く続けていくための仕組み作りは、これからの課題です。</p> <p>今後に向けた計画変更 等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラム名称やロゴ等について、将来に向けた商標登録の可能性を調べ、必要な準備を進めていきます ・こども食堂、こども園、子育て支援団体など様々な場所での実践を重ねながらプログラムを育んでいきます。 ・企業や大きな団体との連携も視野に入れます。今後の防災教室のスポンサーになって頂くことも検討しています。 ・3ヶ年計画 実施後の振り返りと改善を行える範囲内で、プログラムの質と安全を保ちながら段階的に件数を増やします。 <table border="1" data-bbox="339 936 1294 1245"> <thead> <tr> <th></th> <th>はじめてのぼうさい ～実践編～</th> <th>はじめてのぼうさい ～プログラム実施～</th> <th>こども食堂/ ひとり親サポート団体等 でのプログラム実施</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2026年</td> <td>1件</td> <td>3件</td> <td>1件</td> </tr> <tr> <td>2027年</td> <td>2件</td> <td>5件</td> <td>2件</td> </tr> <tr> <td>2028年</td> <td>2件</td> <td>7件</td> <td>3件</td> </tr> </tbody> </table> <p>2026年度:「種まき」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラム実施と実践講座を同時にスタートします ・活動の土台をしっかりとつくります <p>2027年度:「育てる」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園や団体等、毎年継続的にプログラム実施ができる場所をつくります ・ナビゲーター(実施者)が自信を持って動けるようにサポートします <p>2028年度:「広げる」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動の成果を伝え、他の地域にも広げる準備をします ・ナビゲーター(実施者)の繋がりをつくります 		はじめてのぼうさい ～実践編～	はじめてのぼうさい ～プログラム実施～	こども食堂/ ひとり親サポート団体等 でのプログラム実施	2026年	1件	3件	1件	2027年	2件	5件	2件	2028年	2件	7件	3件
	はじめてのぼうさい ～実践編～	はじめてのぼうさい ～プログラム実施～	こども食堂/ ひとり親サポート団体等 でのプログラム実施														
2026年	1件	3件	1件														
2027年	2件	5件	2件														
2028年	2件	7件	3件														



たのしくまなぶ

はじめてのぼうさい ～マニュアル～



特定非営利活動法人 Mama's Cafe



—目次—



はじめに

第1章 仕組みについて

第2章 ナビゲーターの心構え

第3章 主催者との目線合わせ

第4章 プログラムの基本設計

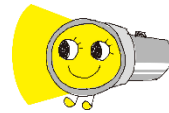
第5章 プログラムの流れ

第6章 アクティビティの紹介

第7章 振り返り



—巻末資料—

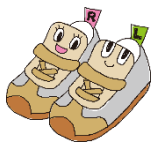


巻末資料① 事前打ち合せシート

巻末資料② 実施記録シート

巻末資料③ アクティビティ使用シート

巻末資料④ 園からのおたより



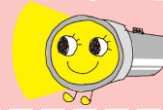
本マニュアルは、内閣府コミュニティ防災教育推進事業を活用して作成しました



たのしくまなぶ



はじめてのぼうさい



はじめに

乳幼児とその保護者に特化した防災プログラム「たのしくまなぶ“はじめてのぼうさい”」は、子育て支援を行う「NPO 法人 Mama's Café」に所属する女性防災士が、防災専門家のサポートを受け開発したプログラムです。

本プログラムは

- ・「ぼうさい」を”はじめて“一緒に学ぶ親子
- ・「大切な子どもを守る」立場になって“はじめて”「ぼうさい」に触れる方
- ・「ぼうさい」の大切さは知っていてもなかなか自分ゴトとして取り組めていない方
- ・「災害時の自分の守り方」を“はじめて”身につける幼児
- ・「ぼうさい」について知りたいけれど、日本語に不安のある方

が対象です。

堅苦しくなく親子で気軽に参加できるような多彩なアクティビティを用意しています。その遊びや体験の1つ1つに意味があり、楽しいだけじゃない「本気のぼうさい」になるように作ったプログラムです。

防災の取り組みに正解や不正解はありません。防災の考え方もノウハウも日々アップデートされています。現場で継続的に実施しながら、新しい情報や方法を加える『育てるマニュアル』としてご活用ください。

このマニュアルをご覧になっている皆さんを含め、私たちの実践が親子の安心につながります。ぜひ、学びを止めず、私たちで子どもたちを災害から守る取り組みを進めていきましょう。

第1章 仕組み

「はじめてのぼうさい」プログラムを安全に実施するための仕組み。

STEP1

- 本プログラム【養成講座】の受講
- 目的:①はじめてのぼうさいの「目的・ねらい」の確認
- 目的:②具体的なアクティビティを学ぶ

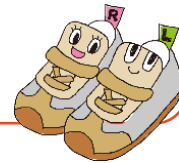


STEP2

- はじめてのぼうさいナビゲーター認定
- 認定証の発行
- はじめてのぼうさいネットワークに参加
- 年会費 ¥1000

SREP3

- 実践
- 報告書の提出
- 連絡先:はじめてのぼうさい事務局
hajimetenobousai.mamascafe@gmail.com



SREP4

- ブラッシュアップ研修(交流会) 1回/年
- 目的:①情報交換
- 目的:②ナビゲーター同士の交流



この講座で学んで頂き、その後ナビゲーター同士がゆるやかにつながり、災害時には助け合えるネットワークを一緒に作っていきましょう。



第2章 ナビゲーターの心構え

※プログラムの対象者は乳幼児とその保護者です。

※私たちは「ぼうさいナビゲーター」として「参加者が考えるきっかけや参加者同士の繋がりを作る人」です。「教える立場」ではないからこそ、大切にすべきことがあります。

1. 子どもの発育発達に合わせた実施内容にする

- ・主催者との事前打ち合せを行います
- ・参加する子どもの発育発達段階にあったアクティビティを主催者と決めます

2. 一般的な防災講座で使用する言葉を徹底的に「やさしい日本語」「分かりやすい表現」で伝える

・オノマトペ(擬音語・擬態語)を使うことで、乳幼児や外国にルーツをもつ方にも伝わりやすくなります

(例)「地震」⇒「お部屋がグラグラゆれたら」

「豪雨」⇒「雨がザーザーと強く降ったら」

「停電」⇒「電気がつかない。まっくらくら」

3. 防災を「怖いもの」「難しいもの」にしない

- ・防災を強調しすぎないようにします
- ・恐怖を与える言葉は使いません

4. 正解を押しつけない

- ・正解不正解はありません
- ・行動を押しつけません
- ・考えるきっかけになるような声かけをします



5. 子どもの反応を最優先する

- ・表情や動きをしっかり見守ります
- ・見ているだけの子どもも優しく見守ります

6. 「一体感」「連帯感」を演出する

- ・親子で、参加者同士で「一緒に」体験する場面をつくります

7. 参加者の背景を大切にする

- ・こうあるべきを押しつけません
- ・それぞれの家庭事情、価値観の違いを尊重します



第3章 主催者との目線合わせ



『はじめてのぼうさい』の実施内容やそこで得られる学びをより深くするためには、事前打ち合わせを綿密に行うことが必要です。主催者とナビゲーターの目的がズレたまま実施すると「楽しかったけれど、求めていたものと違う」という主催者の声に繋がることがあります。その為、「事前打ち合わせシート」を利用しまずは主催者の話を聞いてみましょう。

*事前打ち合わせシートのフォーマットは A4 用紙 1 枚になっていますが、必要に応じて各項目の欄を大きくするなどして使用してください。

事前打ち合わせシート

打ち合わせ日時: 年 月 日() : ~ :
出席者

【ぼうさい教室の開催の意図・ねらい・求めるものは?】

【実施日時】
・日にち: 年 月 日()
・時間 : ~ : (分)
*準備:開始約 1 時間前から行いたい
*片付け:約 30 分かかる場合あり

【開催場所】
・場所:
*備品:机 ・ いす ・ マイク ・ ホワイトボードの有無。
*部屋の明るさ:暗くできる ・ カーテンをしても閉まる

【対象】
・子どもの年齢 歳 カ月 ~ 歳 カ月
・親子組数 組(人)
*子どもの年齢や発達段階、時間・会場の広さに応じて、アクティビティを組合わせて実施します。
*案の場合は、学年とクラス名・児童数を確認

【普段の様子】

【写真撮影の許可取り】
・全体、親子の後ろ姿 OK NG
・親子の表情 OK NG
*報告書、SNS で写真を使用します

【その他】

【実施方法】



*事前打ち合わせシートは巻末資料①として掲載されています

第4章 プログラムの基本設計



対象:乳幼児(0~6歳)とその保護者

- ・小学生とその保護者も対応可能です
- ・年齢差が大きい場合は低年齢の子どもに配慮してプログラムを組み立てましょう

実施時間:40~60分

- ・小さな子どもが参加する講座のため、予定どおりに進まない場面も想定されます。決められた時間内で無理なく終わられるよう、時間に余裕のあるプログラム構成で行います
- ・準備:1時間前から 片付け:実施後30分程度で完了できるよう 事前準備をしっかりとっておきます



このプログラムは、参加する子どもの年齢・発育発達段階・時間等に
合わせて内容をカスタマイズできます

基本構成:

目安(分)

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1 はじめの挨拶 | *1分 |
| ↓ | |
| 2. 導入:ぼうさいエプロンシアター | *4分 |
| ↓ | |
| 3. アクティビティ(制作) | *10~15分 |
| ↓ | |
| 4. アクティビティ(体験) | *20~25分 |
| ↓ | |
| 5. 振り返り | *4分 |
| ↓ | |
| 6. おわりの挨拶 | *1分 |
| ↓ | |
| 7. 保護者へアンケート | (親子参加の場合のみ) |

第5章 プログラムの流れ

準備

実施 1 時間前から

1. はじめの挨拶 (1分)

(例)今日は(雨の中)来て下さり、ありがとうございます。

これから「はじめてのぼうさい」教室を始めます。



2. 導入 (4分)

毎回「**ぼうさいエプロンシアター**」を行い、子どもの意識を「ぼうさい」教室へ向けます

はじめの挨拶とぼうさいエプロンシアターのための切り替えのため、ナビゲーターと参加者で手拍子をしながら、元気に歌います

(普通 Ver.「はじまるよ はじまるよ」)

はじまるよ はじまるよ はじまるよったら はじまるよ

いちといちで 忍者だよニンニン

はじまるよ はじまるよ はじまるよったら はじまるよ

にとにで カニさんだよ チョッキン

はじまるよ はじまるよ はじまるよったら はじまるよ

さんとさんで ねこのひげ にゃー

はじまるよ はじまるよ はじまるよったら はじまるよ

よんとよんで くらげさん

はじまるよ はじまるよ はじまるよったら はじまるよ

ごとごで 手はおひざ



(ショート Ver.

「かみしばい」の替え歌)

エプロンシアター

エプロンシアター

エプロンシアターはじまるよー



3.10 種類のアクティビティ (30~40分)

*10種類のアクティビティは『第6章アクティビティの紹介』で説明します

アクティビティの目的

- ・「作ること」「遊ぶこと」が目的ではなく“なぜ必要か”を理解してもらいます
- ・家庭でも遊びを通して、防災意識や防災行動を高めます
- ・エンターテインメント性を持たせます
- ・親子や参加者同士に一体感を持たせます
- ・災害時の状況を体験してもらいます
- ・「怖さ」ではなく「気づき」を得る場にします

アクティビティは「制作」と「体験」の両方を用意しています

アクティビティ～制作～ (15~20分)

- ・どんな場面で役立つか？何が学べるのかを説明します
- ・見本を見せながら、制作方法を説明します
- *限られた時間内で行う為、準備と分かりやすい説明が必須

アクティビティ～体験～ (20~25分)

- ・今からどんな事をするか？その体験は何に繋がるかを説明します



*アクティビティ・進行のポイント

- ・五感を活用:音や触覚、視覚など五感を刺激する要素を取り入れます
- ・体験型学習:実際に身体を動かす、触れてみるなど、体験を通じて学べるようにします
- ・褒めて伸ばす:できたこと、頑張ったことを積極的に褒め、自信を育みます
- ・保護者への声かけ:アクティビティの目的や家庭でできる備えのヒントを伝えます

4. 今日の振り返り・終わりの挨拶

(例)・今日したこと

- ・親子参加の場合「家庭でできること(応用)」
を伝えるのも良いです



片付け

- ・プログラムが終了し、作業が周囲に影響を与えないことを確認してから片付けを始めます
- ・原則としてゴミは全て持ち帰ります
- ・机等使用前と同じように戻します

第6章 アクティビティの紹介



1. 防災名札づくり

～かわいいだけじゃない！命を守るツール～



【所要時間】

15～20 分程度

【対象】

乳児の保護者、幼児・小学生の親子
小学校中学年～中学生

【効果】

“もしも”の時に子どもの細かい情報があると
その子に合った対応がしやすくなります
(アレルギー等)

【ねらい】

我が子の今の身体状況を改めて知る事が
できます。また小学生自身も「災害時のみならず、
アレルギーを始めとする自分自身の身体状況
を把握し、日常的に自分の身を守る意識の
向上につながります

【材料】

- ・ペン(もしくはボールペン)
- ・防災名札シート(24 ページ)
- ・名札ケース
- ・シール
- ・キーホルダー
- ・写真や AI で描いたイラスト等

【作り方】

- ①書けるところから記載する
 - ②写真やイラストを貼る
 - ③キリトリセンで切る
 - ④真ん中横線を山折り
 - ⑤アレルギー(青ページ)を内側へ折る
 - ⑥自由記入欄(黄ページ)を内側へ折る
 - ⑦名札ケース(タテ仕様)へ入れる
 - ⑧シールでデコる
 - ⑨好みのキーホルダーを付ける
- 完成！

防災名札づくり

たのしくまねろ 『はじめてのぼうず』

園生活や外遊びなど親子が離れて過ごす機会は自然と増えていきます。
もし災害や事故が起きたら...
そんな時に、子どもの情報がすぐに分かるツールがあると安心です。
見た目は可愛く、しかもわが子を守る力が高まる「防災名札」
まずは書けるところから、気軽に始めてみましょう。



「防災名札」
作ってみよう！

〈キリトリ〉



＊青線 —— は折り線
＊点線 - - - はハサミで切る

© 園遊会コミュニティ・防災教育推進委員会の提供物です

2. オリジナルペンライトづくり

～制作・実践から行動へつながる～



【所要時間】
10～15分程度

【対象】
乳幼児の親子、小学生～中学生

【効果】
明かりの大切さを実感できます

【ねらい】
自分で作ったライトを使うことで防災
に対して興味を持つことができます

【材料】

- ・ビーズ、スパンコール
- ・ボトル(小)
- ・LEDライト
- ・水
- ・ビニールテープ

【作り方】

★ペンライトに電池を入れ、ライトが付くか確認する

①ボトルにビーズ・スパンコールなど好きなものを選んで入れる

*底から1.5cm位まで入れる。いっぱい入れすぎるとキラキラが見えなくなる

②ボトルにゆっくり水を入れ、しっかりふたをしめる

③ボトルとLEDライトをビニールテープでしっかり固定する

完成！明かりをON！



3. 暗闇体験

～制作・実践から行動へつなげる～



【実施方法 A】「ライトを持って動く」

- ①ライトは子どもが持つ
- ②親子で並ぶ
- ③部屋の電気を消す
- ④親の周りを一周する
- ⑤自分の親と隣の親の周りを一周する
- ⑥少し離れたところに「蛍光ボール」を置き
親子で取りに行く
*もし暗くて「怖い」と感じた場合は、動かなくてもOK
- ⑦部屋の電気を点ける

実施方法は2つあります
部屋の状況や時間によって
ナビゲーターがどちらの体験方法
が良いか判断してください

【所要時間】

20分程度

【対象】

乳幼児の親子、小学生～中学生

【効果】

暗闇の暗さを体感し、もしもの時の行動を
考えます

【ねらい】

明かりがない状況を体験し「暗闇の怖さ」
と「明かりの必要性」を感じることができ
ます

【実施方法 B】「その場で点灯」

- ①オリジナルペンライトを持つ
- ②部屋の電気を消す
- ③(1, 2の3のかけ声で)
みんなで一緒にライトを点ける
- ④(1, 2の3のかけ声で)天井を照らす
- ⑤(1, 2の3のかけ声で)床を照らす
- ⑥(1, 2の3のかけ声で)周りを照らす
- ⑦自宅からもってきたライトも使ってみる
ライトを点けて周りを照らす
- ⑧ライトの色、明るさ、使い勝手の違いは
どうか？確認
- ⑨部屋の電気を点ける

*懐中電灯やランタンを持参します

4.ぷにぷに感触シート

～癒やしシートから生活・衛生について考える～



【所要時間】

10分程度

【対象】

乳幼児の親子、小学生

【効果】

水が使えない時の工夫や凝固剤について話すきっかけづくり

【ねらい】

災害用トイレについても説明することで、災害時のトイレの使い方を学びます

【材料】

- ・ビーズ、スパンコール
- ・ジッパーバッグ(中・2枚) *ジッパーバッグは二重にしておく
- ・凝固剤(1.7g 位/袋)
- ・水(150cc 位/袋)

【作り方】

- ①ジッパーバッグにビーズ・スパンコールを選んで入れる
- ② 水を入れる(150cc 位)
- ③凝固剤(1.7g 位)を入れて、バッグの入口をしっかり閉める
- ④内側のジッパーバッグの入口をしっかり閉める
- ⑤外側のジッパーバッグの入口もしっかり閉める
- ⑥優しく振ったり、揉んだりする

完成！

※凝固剤(粉)が手に付いたら、ティッシュやウエットティッシュで拭く

5. おさんぽゲーム

～子どもの目線から見る地域の安全～



【所要時間】

20分

【対象】

乳幼児の保護者～小学生

【効果】

危険箇所を知り、より安全なルートで避難できるように考える力が身につきます

【ねらい】

子どもの目線で危険箇所や安全な場所を見つけ、家族で話し合います

【材料】

- ・おさんぽゲームシートとシール(25ページ)
- ・ペン(赤、青、緑)

【実施方法】

アクシデントカード:

- 「1. 歩いていたらのどがかわいたよ」
- 「2. 歩き疲れて動けない」

- ①避難場所にシールを貼る
- ②目印になるお店や建物のシールを貼る
無いときはフリーシールを使う or ペンで書き足す
- ③いつものおさんぽコースを青ペンで書く
- ④避難コースを赤ペンで書く
- ⑤アクシデント発生！(アクシデントカード使用)
より安全なコースを緑ペンで書く
- ⑥避難コースやアクシデントへの対応方法など
工夫した点を参加者の前で発表(希望者のみ)



6. おいしく備える！食 Labo

～災害食から生きる為の食へ～



【所要時間】

10分(お土産セットを渡す時間含む)

【対象】

制限はありません

【効果】

災害食の紹介

【ねらい】

「災害食」について知ってもらい、備えの大切さについて考えてもらいます
食糧支援を必要とする家庭の場合は、
支援品に災害食を含めた上でメッセージを添えることで「ぼうさい」に関する啓発に繋がります

【材料】

災害食、ラムネなど

【伝えること】

- ①災害食はもちろん最近では場所を取らず長期保存のできるパウチ型の保存食やアレルギー対応食が多くある
- ②災害食とは、地震などで避難した時だけ食べるものではない
例えば、雨や雪がひどく降っていて買い物に行けない時や空腹時に食べても良いもの

「困ったら連絡してね」シール



7.「自分を守る」ごっこあそび

～ごっこあそびがいのちを守る行動に～



【所要時間】

10分程度

【対象】

乳幼児の親子、園児～小学生

【効果】

地震時の動きと安全な避難場所を
考える力を身につけます

【ねらい】

- ・遊びを通して「自分を守る行動」「安全な場所」を学びます
- ・家庭でもできる内容のため、防災意識行動力を高めます

【実施方法】

『自分を守る行動』編

- ①「パンダうさぎコアラ」を替え歌にして「おすもうさん⇒うさぎさん⇒おさるさん」のポーズを覚える
- ②ナビゲーターが「パンダうさぎコアラ」(手あそび)を実施
- ③参加者も一緒に行く
- ④ナビゲーターが地震の時にとるポーズ「おすもうさん・うさぎさん・おさるさん」の動きを実施
- ⑤参加者も一緒に行く

*スピードや回数はその場の様子で決める



おすもうさんポーズ

転倒を防ぎ、体を安定させます
身を隠すものが何もない場合は、
足を大きく開き、腰を下ろししっかり
踏ん張ります

うさぎさんポーズ

首への強い衝撃を防ぎます。
揺れを感じたら、あごを軽く引き、
両手で首の後ろを包むように守り
ます



おさるさんポーズ

頭を守り、机がずれたり倒れたり
しないようにします。
地震が起きたら、机の下にもぐり
ます



私達を
さがして！！



【使用するもの】
オリジナルキャラクター(マスコット)

【実施方法】

『安全な場所さがし』編

- ①ぼうさいエプロンシアターのキャラクターを「安全な場所」に隠す
- ②参加者が安全だと思える場所を考えて探す
*子ども園等の場合は、1グループずつ行う
- ③「何故そこが安全と思ったか？」の理由を聞いて、答えられたことを肯定し
答えた内容を他の参加者と共有する

なんでここにいるって
分かったの？



8. My 防災バッグ

～見るだけじゃ分からない！**身体で感じる備え**～



【材料】

My 防災バッグ チェックシート
ボールペン

【実施方法】

- ①持参しているバッグの中身を確認
チェックシート(杆)に印をつける
- ②ペア(もしくは3人)でチェックシートを見せ合う
- ③災害時に役立つグッズを紹介する
シート(ウ)を見る
- ④車の中に最低約3日分の必要品を入れておくともしもの場合、車を親子の避難所として使う事も出来る。実際どんなものを用意しておくとか紹介する
- ⑤④で準備したものがどれ位の重さか試しに持ってみる。子どもを抱っこして、この荷物を持って避難所へ行けるか？をペア(もしくはグループ)で話し合う
- ⑥普段持ち歩いているバッグの中で、代用できるものはないか？
例)おしりふき⇒ボディシートの代用
音の出るおもちゃ⇒ホイッスルの代用
ペア(もしくはグループ)で話し合う

【所要時間】

20～30分

【対象】

0～1歳の保護者

【効果】

ぼうさいに関するアイデアを得ることが出来ます

【ねらい】

- ・実際に荷物を持ち、避難行動ができるか確認します
- ・普段のお出かけバッグに少し防災グッズを足すだけで「子どもの命を守る」防災バッグになることを実感します

オモテ

ウラ

9. ぼうさいエプロンシアター

～観て楽しんで**安全行動が身につく**～



【所要時間】

5～10分

【対象】

乳幼児の親子、園児～小学生

【効果】

子ども自身から参加したくなるきっかけづくり

【ねらい】

たのしく学び、家でも防災行動をまねするきっかけづくりになります



【使用するもの】

オリジナルキャラクター(マスコット)

オリジナルエプロン

実物(赤いリュック、緑のヘルメット、青のホイッスル
お菓子、グレーのライト、ベージュの運動靴)

【実施方法】

キャラクター紹介編 等



10. チャイルド起震カート&揺れるマット

～体験からいのちを守るポーズ～



【所要時間】

20～25分

【対象】

- ・揺れるマット：
乳幼児と保護者、園児～小学生
- ・チャイルド起震カート：
園児

【効果】

地震から「いのちを守る」ポーズが身につきます

【ねらい】

マットやチャイルド起震カートで揺れを体験することで、地震の時の防災行動を楽しく学びます

【使用する物】

マット、チャイルド起震カート

【実施に必要な人員数】

6人

- ・マット2人
- ・チャイルド起震カート2人
- ・見守り1人
- ・指示1人

【実施方法】

①マットとカートの説明。

デモンストレーション(ポーズを見せる)

②揺らし方

指示役が「スタート」のかけ声をかけたら、左右に動かす

「何故そのポーズをしたか？」の理由を聞いて、答えられたことを肯定し、答えた内容を他の参加者と共有する



チャイルド起震カート：
園児でも安全に「揺れ」を体験できる
手作りの体験用カートです。
遊びの延長で、地震が起きた時の行動を
考えるきっかけを作ります。




第7章 振り返り

改善・ブラッシュアップし、次回の実施内容を考えましょう。

*ナビゲーター2名で行った場合は2名で振り返りをしてください。

*実施終了後、主催者やサポートスタッフの意見やアドバイスを聴くのも良いです。

*実施記録シートのフォーマットはA4用紙1枚になっていますが、必要に応じて各項目の欄を大きくするなどして使用してください。

実施記録シート		報告日時:
		報告書:
【実施日時】 ・日にち: 年 月 日() ・時間 : ~ : (分)		
【開催場所】 ・場所: ・借用金額:		
【主催者名】		
【対象】 ・子どもの年齢 歳 ヵ月 ~ 歳 ヵ月 ・親子組数 組(人)		
【スタッフの人数】 名		
【実施の流れ】		
【ねらい】		
【使用機材、材料、準備品】		
【参加者の反応】		
【改善点】		
お疲れ様でした。 事務局(hajimetenobousai.mamascafe@gmail.com)へご提出ください		

*実施記録シートは巻末資料②として掲載されています



—巻末資料—

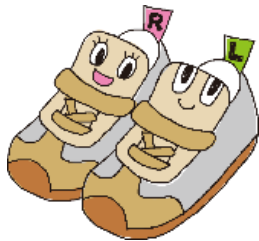


巻末資料① 事前打ち合せシート

巻末資料② 実施記録シート

巻末資料③ アクティビティ使用シート

巻末資料④ 園からのおたより



事前打ち合せシート

打ち合せ日時： 年 月 日() : ~ :

出席者

【ぼうさい教室の開催の意図・ねらい・求めるものは？】

【実施日時】

・日にち： 年 月 日()
・時間 : ~ : (分)

*準備:開始約1時間前から行いたい
*片付け:約30分かかる場合あり

【開催場所】

・場所:
*備品:机・いす・マイク・ホワイトボードの有無。
*部屋の明るさ:暗くできる・カーテンをしても明るい

【対象】

・子どもの年齢 歳 カ月 ~ 歳 カ月
・親子組数 組(人)

*子どもの年齢や発達段階、時間・会場の広さに応じて、アクティビティを組合わせて実施します。
*園の場合は、学年とクラス名・園児数を確認

【普段の様子】

【写真撮影の許可取り】

・全体、親子の後ろ姿 OK NG
・親子の表情 OK NG
*報告書、SNSで写真を使用します



【その他】

【実施方法】

実施記録シート

報告日時:

報告書:

【実施日時】

・日にち: 年 月 日()
・時間 : ~ : (分)

【開催場所】

・場所:
・会場代:
・備品代:

【主催者名】

【対象】

・子どもの年齢 歳 ヵ月 ~ 歳 ヵ月
・親子組数 組(人)

【スタッフの人数】 名

【ねらい】

【実施方法】

【使用機材、材料、準備品】

【参加者の反応】

【改善点】

お疲れ様でした。



防災名札づくり

たのしくまふふ: 『はじめてのぼうさい』

園生活や外遊びなど親子が離れて過ごす機会は自然と増えていきます。
もし災害や事故が起きたら...
そんな時に、子どもの情報がすぐに分かるツールがあると安心です。
見た目は可愛く、しかもわが子を守る力が高まる「防災名札」
まずは書けるところから、気軽に始めてみましょう。

「防災名札」
作ってみよう!



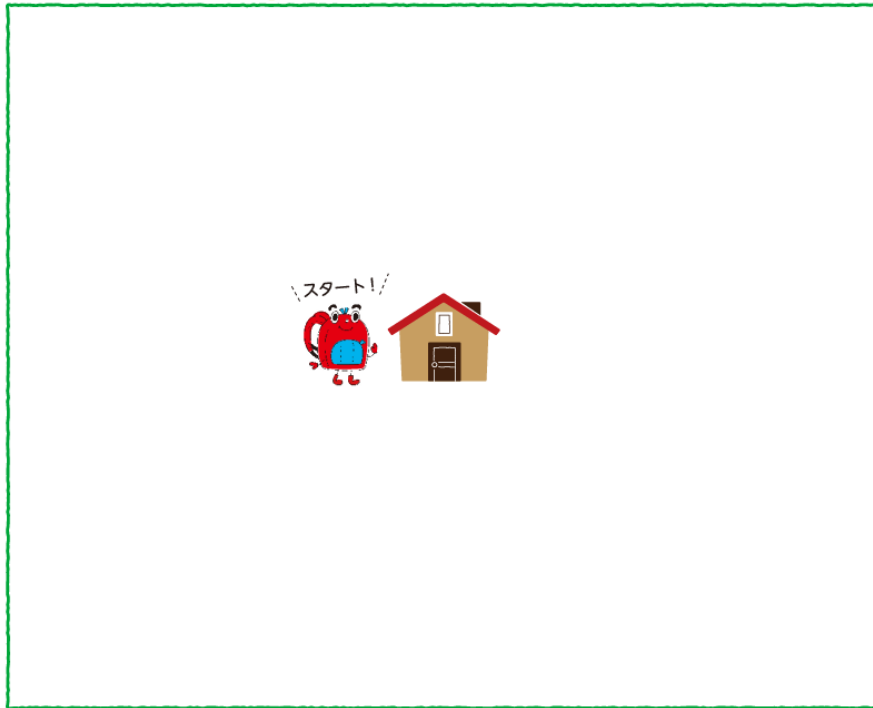
〈キリトリ〉



<p>パーソナルカード</p> <p>名前/血液型</p> <p>名前 _____ 型 _____</p> <p>生年月日</p> <p>_____ 年 _____ 月 _____ 日</p> <p>保護者氏名/続柄</p> <p>氏名 _____</p> <p>住所: _____</p> <p>保護者氏名/続柄</p> <p>氏名 _____</p> <p>住所: _____</p>	<p>災害用伝言ダイヤル(171)</p> <p>伝言録音:171+1 伝言再生:171+2</p> <p>残せる伝言30秒 合言葉は 「あ・い・た・い・よ」</p> <p>あ:あなたの名前は? い:今(いま)いる場所は? た:誰(だれ)と一緒にいるか? い:痛い(いたい)ところはないか? よ:予告(よこぐ) _____ *移動後これからの行動</p>	<p>Family Photo</p> <p>お子さん・パパ・ママ おじいちゃん・おばあちゃん 家で撮った写真やAIイラスト等 オススメです</p>
<p>自由記入欄</p>	<p>緊急連絡先</p> <p>第1 _____</p> <p>第2 _____</p> <p>家族で決めた集合場所</p> <p>第1 _____</p> <p>第2 _____</p>	<p>「誰の名前」「誰の家に」使えますか?</p> <p>●常備薬有・無 _____</p> <p>●アレルギー有・無 _____</p> <p>*わたしのアレルギー _____</p>

*青線 — は折り線
*点線 - - - はハサミで切る

内閣府コミュニティ防災教育推進事業の成果物です



- 避難場所を決めよう
- 目印を貼ろう
- おさんぽコースを青ペンで書こう
- お菓子もった？
- 誰かいるかなあ？
- 避難コースを赤ペンで書こう

内閣府コミュニティ防災教育推進事業の成果物です

おさんぽゲーム用 シール

建 物	シール				
避難所					
コンビニ					
スーパー					
郵便局					
公園					
公民館 児童館					
子ども園 幼稚園 保育園					
学 校					
病 院					
フリー					
フリー					

My防災バック〈チェックシート〉

ためしに準備
「はじめてのぼうけい」



乳幼児用

着替え ★	個
オムツ ★	枚
おしりふき ★	個
ビニール袋 (中身が見えない) ★	枚
ガーゼハンカチ やハンドタオル ★	枚
バスタオル、おくるみ、大判ガーゼ	枚
ミルク (固形・粉) ★	個
ミルク用お湯	個
ミルク用ミネラルウォーター ★	本
哺乳瓶 ★	本
飲み物 (ペットボトル) ★	本
マグ	個
市販の離乳食 ★	食
おやつ ★	
スプーン / フォーク	セット
料理用はさみ	
お気に入りのおもちゃ	
常備薬 ★	
母子手帳 マイナ保険証 おくすり手帳	
抱っこ紐 (スリング)	



その他

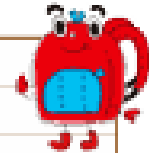
はるOK?



★=必須アイテム

ママパパ用

忘れ物はない?



スマホ
現金
免許証
車や家の鍵
コスメグッズ
ハンカチ・タオル
ティッシュ ★
ナプキン (生理用・パンティライナー) ★
常備薬 ★
使い捨てマスク ★
手指消毒液 ウェットシート
マイナ保険証 おくすり手帳
メガネ (コンタクトレンズをご使用の方)
飲み物
虫刺され薬 虫除け
圧縮袋 *かさばるコートをかさくまとめます



暑さ対策グッズ

コンパクト扇風機
保冷剤
冷えピタ
冷えたオル
フェイス&ボディーシート
日焼け止めクリーム

冬対策グッズ



ひざ掛け
ベビーマント or カバーオール
カイロ

内閣府コミュニティ防災推進協議会が提供しています

〈おでかけグッズに『ちょこっと』プラス〉

- 懐中電灯（ネックライト等両手が使えるライトを用意しよう）
- モバイルバッテリー
- ノートや付箋・ペン
- ホイッスル（軽い息でも音が出るもの）
- 防犯ブザー（外出先や避難先での護身用）
- 抱っこ紐（スリング）*荷物を背負い、乳幼児は抱っこして避難先へ向かいます
- レインコート（ポンチョ）*大人用・乳幼児用



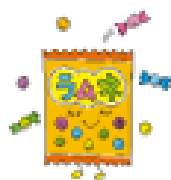
〈車に積んでおくと GOOD♪〉

- チェックシートの★マークのグッズを3日間分
- ヘルメット
- 軍手
- 石けん
- 歯ブラシセット
- 紙コップ・紙皿・箸
- 食品ラップ・ビニール袋
- 毛布（数枚）*冬の避難所ではマイ毛布が必須



● 〈乳幼児用〉 ●

- おしり洗浄シャワーボトル
- 歯みがきシート
- 離乳食
- スプーン/フォーク
- はさみ



● 〈共通〉 ●

- ボディクリーム

● 〈ママ パパ用〉 ●

- 衣類
- 下着
 - ・サニタリーシューズ
 - ・プラトップ付きTシャツ
- 基礎化粧品
- デリケートゾーン用軟膏

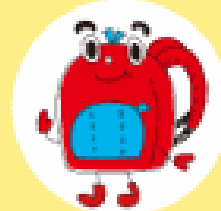


たのしくまなぶ 『はじめてのぼうさい』教室

小さな子どもを育てる家庭には、
災害時ならではの困りごとがたくさんあります。
“もしも”の時、子どもの命をどう守るか…。

このプログラムでは、親子で遊びや体験を通して、
無理なく防災行動を身につけることができます。

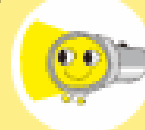
ぼうさいと一緒に
まなぼう！



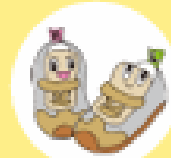
たのしくまなぶ 『はじめてのぼうさい』

このひらがなのタイトルには、だれでも読めて、やさしい、
決して堅苦しくない“ぼうさい教室”でありたい
親子で気軽に参加してほしい…そんな思いが込められています。

ぼうさいと！



あなたの「子どもを守りたい」という
思いに寄り添いながら、
みんなで安心して暮らせる地域を
つくっていきたくと思っています。



乳幼児向け防災プログラム「はじめてのぼうさい」についてのお問い合わせは

特定非営利活動法人 Mama's Café
TEL:0572-26-9992



- ▶ 当団体は、女性が子育ての経験を活かし、社会に還元することで安心して子どもを産み育てることのできるまちづくりに貢献します。
- ▶ Mama's Caféの様々な情報はこちら <https://lit.link/mamascafe>



内閣府コミュニティ創成推進事業の成果物です

防災士からのちょっとメモ


★リュック★



防災用のリュックは
ストラップ幅が広いもの
を選ぼう。長時間使用しても
疲れないよ

自分専用の **My 防災バッグ** を準備しよう

★ヘルメット★




あごひもをしっかり
縛れるもの

「水害用ヘルメットや
登山用ヘルメット」が
おすすめ！

サイドに小さな穴が開いて
いるから水が抜けるよ

★ホイッスル★



水洗いできて、細かい埃が
入りにくいものを選ぼう

人によって吹きやすい
ものがあるよ！
試しておこう

防災用ホイッスル＝**命を守る笛**

★ライト★



手で持つライトや
ヘッドライトなど
色々なライトがあるよ

お家の各部屋にライトを1つ置こう！

★ラムネ★



非常時でも
甘いお菓子を1口食べると
気分転換になる

特に「ラムネ」は
糖質を簡単に摂取できる
からオススメ！

★運動靴★



防災グッズの運動靴は
履き崩した運動靴でいいよ！

水害時は、履き口が
縛れる長靴もおすすめ

長靴でも運動靴でも**早めの非難が大事だよ！**

★子育て家庭に『おすすめ』防災アプリ★

教えて！
こども防災とあそびアプリ
ドクター

- ・症状・病名から探せる！
- ・予防接種時期をシミュレーションできる
- ・子育て中の防災知識
- ・豆知識や便利機能も！



iPhone Android

岐阜県
LINE 公式アカウント
友だち募集中！

防災情報、避難場所など、
LINEで最新かつ
色々な情報を
お届けします！



アカウント名は「岐阜県」
ID は「@gifugifu」

その他

- 各市の防災情報：市役所のサイト
- 全国の防災情報や詳しい情報：気象庁(キキクル)
- Yahoo!アプリ：お天気ナビゲータ



<https://weather.mobile.yahoo.co.jp/trikilevel/>

園児の年齢では「今日、こども園で何をしたの?」と聞かれても、その日の出来事を詳しく言葉で伝えることが難しいことがあります。そこで、子ども達が園でどんな活動をしたのかをお家の方にも知って頂けるよう、プログラム内容や園児の写真をいれた「おたより」を用意します。先生方の手を煩わせることなく、当日園児が家庭に持ち帰ることができます。
※掲載内容は必ず先生に確認をとってください。



たのしくまなぶ『はじめてのぼうさい』



本日、年長さんに向けて楽しみながら学べる「防災プログラム」を行いました。

子ども達が自分の身を守る力を育むことを目的に、年齢に合わせた内容で楽しく体験しました。

【本日のプログラム内容】

・〇〇体験

・

・

園児の様子
(写真)

園児の様子
(写真)

【保護者へのメッセージ】

今回、オリジナルキャラクターシールを同封します。

もしよろしければ、避難グッズやお家の中で安全な場所等が分かるように、子どもと一緒にこのシールで目印を付けてみてください。

【問合せ先】

〇〇〇〇〇 0000-00-0000

(担当:〇〇、〇〇)

運営体制図



たのしく ままふ
『はじめてのぼうさい』

詳細情報

対象年齢：0～6歳とその保護者

所要時間：40分～60分

実施場所：実施決定場所へ伺います

費用：講師代・材料費・交通費等

講師：NPO法人 Mama's Café

実施までの流れ

STEP 1

お問合せ
ご相談

STEP 2

お打ち合わせ
(日程調整
内容決定)

STEP 3

実施当日

お問い合わせ

✉ hajimetenobousai.mamascafe@gmail.com

☎ 0572-26-9992

☀ 参加者や会場に応じて、アクティビティを組合わせて実施します ☀



☀ アクティビティの紹介

※参加者の状況により所要時間が前後する場合があります

～かわいいだけじゃない! 命を守るツール～

I. 防災名札づくり

効果 “もしも”の時に子どもの細かい情報があると
その子に合った対応がしやすくなる

🕒 目安:15～20分程度



～制作・実践から 行動へつなげる～

II. オリジナルペンライトづくり

効果 明かりの大切さを実感!

🕒 目安:10～15分程度



III. 暗闇体験

効果 暗闇を体感し、もしもの時の行動を考える

🕒 目安:15～20分程度



～癒やしボトルから 生活・衛生について考える～

IV. ぷるぷる感覚シートづくり

効果 水が使えない時の工夫や
凝固剤について話すきっかけづくり

🕒 目安:10分程度



～子どもの目線から見る 地域の安全～

V. おさんぽゲーム

効果 危険箇所を知り、より安全な
ルートで避難できるように
考える力が身につく

🕒 目安:20分程度



～災害食から 生きる為の食へ～

VI. おいしく備える!食Labo

効果 災害食の紹介

🕒 目安:5分程度



～ごっこ遊びが いのちを守る行動に～

VII. 「自分を守る」ごっこあそび

効果 地震時の動きと安全な避難場所を
考える力が身につく

🕒 目安:10分程度



～見るだけで分からない! 身体で感じる備え～

VIII. My防災バッグ

効果 防災に関するアイデアを得ることが
できる♪

🕒 目安:20～30分程度
*0～1歳の保護者にオススメ♪



～観て楽しんで 安全行動が身につく～

IX. 防災エプロンシアター

効果 自分から参加したくなる
きっかけづくり

🕒 目安:5～10分程度



～体験から いのちを守るポーズへ～

X. チャイルド起震カート
&揺れるマット

効果 地震から「いのちを守る」ポーズで知る

🕒 目安:20～25分程度

