

…あの日あのとき、
あなたはどこにいましたか？

地震はいつどこで
起こるかわかりません。

だとしたら、私たちには
どんな備えができるでしょうか？



企画展

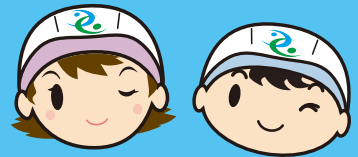
マイ減災マニュアルをつくろう!

大地震発生! → → ……「そのとき」どのように行動するのか

2013年 9月25日 [水] → 12月8日 [日]

実寸 ↓

マイ減災
マニュアル



大地震発生! ……「そのとき」
どのように行動するのか

name:

こんなサイズの
マニュアルを
自分オリジナルで
編集し、持ち帰れます!



阪神・淡路大震災記念
人と防災未来センター

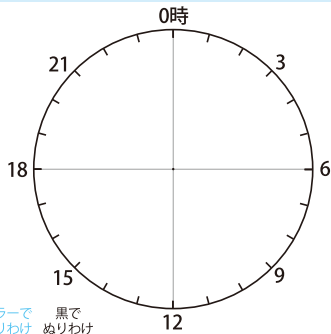
The Great Hanshin-Awaji Earthquake Memorial
Disaster Reduction and Human Renovation Institution

会場: 西館2F 防災未来ギャラリー
(入館料が必要な有料ゾーン)

お申し込み・お問い合わせ (観覧案内)
TEL.(078)262-5050 FAX.(078)262-5055
〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目5-2
www.dri.ne.jp

私の1日 行動時計

1日のうち多くの時間過ごす場所は？



- カラーで
ぬりわけ
- 黒で
ぬりわけ
- or = 自宅で就寝 約 ___ h
 - or = 自宅で活動 約 ___ h
 - or = 通学・通勤で移動中 約 ___ h
 - or = 学校・職場で活動 約 ___ h
 - or = 外出・その他 約 ___ h

普段のある1日を振り返り、過ごしていた「場所別」の行動時計を描き、分析してみましょう。

- ①左の円時計を各行動でぬりわけし、あなたの1日を描きましょう。
- ②それぞれの行動ごとに、どのくらいの時間を使っていたかを割り出してみましょう。
- ③もっとも多くの時間を過ごした場所から、下の欄に書き並べてみましょう。

年 月 日 () 過ごした場所

- 第1位 _____ 約 _____ h
- 第2位 _____ 約 _____ h
- 第3位 _____ 約 _____ h

※関心のある方は、普段のある1日を終わったら、別のパターンの日についても書いてみましょう。

STEP-1

私の居場所・行動ワークシート

マイ防災マニュアルづくりのためのイントロダクション

「私の1日行動時計」を描きましょう。
あなたの普段の生活パターンを分析し、大きな地震をどこで迎える可能性が高いかチェックしましょう。

STEP-2

カードを選択

「場所」ごとのマニュアル(行動指針)を記したカード群から、あなたに必要なものを選びましょう。……最後に、とじて表紙をつけたらできあがり！

企画展

マイ防災マニュアルをつくろう!

大地震発生! → → → ……「そのとき」どのように行動するのか

2013年 9月25日 [水] → 12月8日 [日]

企画展特設サイト

<http://www.hitobou.com>

※サイトからも各カードの「情報」にアクセスできます!

大きな地震が発生!
「そのとき」の行動メモを
生活の場面ごとに記載した
マニュアルをつくろう!

日本は地震多発国といわれています。私たちは、大地震にいつどこで遭遇するか分かりません。実際に地震が発生したとき適切に対応するためには、普段からの備えが大切です。

備えは、自助、共助、公助の観点からさまざまな事柄が考えられますが、私たち個人としては、まず、大地震発生時に、自分自身の命を守ることを考えておきたいものです。命を守ること、それが6,434人もの尊い命が失われた阪神・淡路大震災の最大の教訓です。

この企画展では、大地震が発生したとき、個人が命を守るためにどのように行動すべきか、その指針や注意事項を、自宅にいるとき、電車等で移動中、学校や職場にいるときなど、主な居場所ごとにパネルで紹介し、同内容を記載したカードを置いています。

それらのカードを、個人々の普段の生活パターンに応じて選り、製本し、あなた自身のための携帯サイズのマニュアルをつくっていただけます。

こうした作業を通じて、あなたの1日の生活を改めて振り返り、大地震が発生したとき、どこでどんな事態に見舞われるおそれがあるのか、そのときとさきにどのように行動すればよいのか、さらに、危険度を減らすため普段から何を心がけておいたらよいのかを考え、大地震への備えについて具体的なイメージを深めていただきたいと思います。

さあ、ぜひ、あなた自身のための「マイ防災マニュアル」をつくってみてください。

