



本所防災館
模擬災害の体験を通し、防災意識・災害時の行動などを高める。地震・煙・消火のほか、集中豪雨や都市型水害などの体験もでき、シアター+4体験の基本コース、シアター+2体験のショートコースがある。利用は事前に電話で問い合わせを。入館無料。住所:東京都墨田区横川4-6-6 開館時間:9時~17時(水曜・第3木曜定休) ☎03-3621-0119 ※詳細は本所防災館のHPから

「恐怖」を体験する

「では、始めますよ」という声に、身構える。直後、ドーンと下から突き上げるような揺れ。それに続く強烈な縦揺れにフラつきながら、あわててテーブルの下に潜り込む。必死になつてつかまつたテーブルの脚が、激しい揺れに何度も床から浮き上がる。事前に対処行動を教えられた上での模擬体験であるとは分かっていても「恐怖」が体全体を包み取り、足の指がみづみづただけで精いっぱい、何も考えられない。東京都墨田区にある「本所防災館」での「震度7の縦揺れ」体験は、先の東日本大震災時に東京で震度5を体験した筆者にとっても、「大きな恐怖」と「それいかに備えるか」を改めて考えさせるには充分すぎるほどに強烈である。東日本大震災の後、家具の転倒防止アイテムが飛ぶように売れたという。「まさきの震度7」に家具類の転倒が加わったという。東京都には本所防災館のほか、池袋防災館・立川防災館と、東京消防庁管轄の体感型の防災館が3館あり、同様に体験学習を受けられることがある。全国各地にも同様の施設があるが、この3館(同じ規模)と体験内容の豊富さを有する所は多くない。利用は都民に限ったものでは

なく、全国からの修学旅行や職場の新人研修などでの来館者も少なくないという。

さて、模擬体験はまだ続く。「都市型水害体験」は本所防災館ならではの施設だ。近年多発する局所的集中豪雨や水害などで出入口の外側に多量の水が押し寄せた時、ドアを開けて脱出できるか。10分刻みで水圧を変えて、実際にドアを押してみる。10分では何となく空いたドアも、水圧が30分になるとシブとも動かない。一般的には成人男性の押す力が10~20kg、外の水量が2600で15kgほどの水圧に達する。さらに都市特有のアンダーパス(地下トネル)での水没を想定した車両のドア開け体験では、水量2000でもなかなかままならない。とすればマイカーや職場のクルマのタッシューボトには、シートベルトカッターや窓ガラス割りが付いた車脱出用ツールを備える意味も容易に理解できる。このほかにも、火災への対処を学ぶ「煙体験」や「消火体験」、風水害を起すほどの激しい「暴風雨体験」などがあり、リアルな模擬体験がとぎや「だかどん」な行動」が大切か、「こんな備え」が必要か、という基本的な知識を学ぶことができる。そうして導き出された災害時の基本行動がここに掲げられた「ワン・ツー・スリー」である。その中味は、日本各地で掲げられている「防災マニュアル」と変わ

らない。しかし、リアルな体験を通すことで、その意味するところの共感と理解はより深いものとなる。

正しい行動とは? 「リアルな体験」は「正しい恐れ」と言い換えることができよう。「だからどんな行動を」といつの間は「正しい知識」と解釈したい。をもち、「正しい備え」をしようというのが、本誌の基本メッセージである。ここでもう一度、災害時の基本行動「1・2・3」を見ていきたいと思います。当然のことながら、「1」の「災害発生時」から「2」の「発生から少し時間が経過してから」と、時系列で行動内容が変化していることに気づくだろう。実は、この考え方は「防災用品として何をを用意するか」を考えると、重要となるポイントとなる。例えば、地震災害を想定してみよう。恐怖の中で身を守るだけで精いっぱいだった地震発生時に、つたのは自助行動。地震発生時の危険を少しでも減らすべく、家具や書棚などの転倒や落下、移動を防ぐための備えは「事前準備」と言えるかもしれない。自身の安全を確認した後の2次災害を防ぐ行動は、自助でもあり、互助行動でもある。近隣の救護・救助は互助行動である。客観的な状況判断の後、その場での待機または避難。実際には

防災用品として備えた非常持出袋の出番は、避難となった時から始まるのである。

では、実際に非常持出袋には何を備えるか。まずは、「身の安全のための必需品」といつの間になる。急を要する避難が意味するのは、生命の危険が迫っているといつていい。とすれば、安心できる避難場所まで移動することが第義であり、そのために必要とされるモノがそれに当たる。「第1次持出品」と呼んでもいいだろう。次に大型災害や激しい家屋の損壊、災害状況の長期化が想定され、避難所生活や避難所以外の場所での自生活を余儀なくされる場合。一般的には3日間を持ちこたえれば、救援の手が入ると言われている。それに見合う食料や飲料水、着替えや簡易トイレ、等々が考えられる。これを「第2次持出品」としよう。インコフが損壊した家屋での待機を余儀なくされた場合なども、これに相当するだろう。さらに、災害は第1次持出品、第2次持出品を備えた自宅にいる時に発生することは限らない。とすれば、第1次持出品の中でも最小限のモノは、常に携帯しておく必要があるのではないか。これについては、次ページを参考にしていたきたい。いずれにしても、災害を時系列的に、またシチュエーション的に想定することによって、何に対して何をするためのアイテ

ムが必要が明確にならなく、やみくもに用意するのはなく、「正しい恐れ」と「正しい知識」を身に付け、「正しい備え」を考えたい。実際に背負って動ける非常持出袋の重さは、一般的には男性で15kg、女性で10kgまでと言われていた。しかし、これも「一般的に」であつて、あなたがそつてあるとは限らない。ぜひ、実際に中身を入れた非常持出袋を背負って、1時間ほど歩いてみてほしい。「これなら大丈夫」と思えた重量の中で、何をに入れるかを判断することが大切なのである。

事前準備のために

さて、本誌をめぐって、目次のとなり「防災チェックリスト」がある。まずは本誌を読む前に、そうして本誌を読み終えてからもう一度、チェックしてみよう。チェックしている。チェック項目の「確認モノ・チェック」は事前準備に、「持ちモノ・チェック」の内容は第1次持出品、第2次持出品に相当する。読み終わって、チェック内容が変わっている、多少なりとも本誌の存在価値が認められたことになるのかもしれない。災害大国・日本に生きるならば、災害は避けて通ることほできない。だからこそ、「正しい恐れ」と「正しい知識」を身に付け、「正しい備え」をして災害と共存していくことではないかと考える次第である。

※本所・池袋・立川の防災体験施設はそれぞれ特徴があり、内容が異なります。

ONE 災害発生時



まずは身の安全! 自身の命を守る→自助



TWO 発生直後



あわてて動かない! 動揺状態での行動の危険性
2次災害を防ぐ! 火の元・ガスの確認、出口の確保...等々



THREE その後



状況確認・正しい情報の入手! 客観的な判断を
必要に応じて待機または避難! 防災用品の出番はここから
近隣での救護・救出! 周囲の人との協力→共助



とを詰め込み、自宅の玄関先に常備しておく。内容物の想定は「昼夜持ちこたえるためのモノ」。自宅から安全な場所に避難し、安全を確認して帰宅するまでの最長24時間を想像して揃えたい。

このときのポイントはバックパックなど背中に背負える状態にしておくこと。避難時には避難ハンコや急な崖を上り下りすることもあるし、小さな子どもや老人の手を引いて逃げることもある。鉄則として両手はからず空けておきたい。

家族の分など大きな荷物になる場合は、キャスター付きのバゲージにする。避難は刻を争う。走って逃げることを考えておこう。

さて、巨大地震や大規模災害を想定した場合、さらにその後の第3段階を覚悟しておく必要がある。僕はこれは「避難所キット」と呼んでいる。交通網が寸断されて孤立無援になった場合や、指定の避難所に人が溢れていて入れない事態を想定し、自力で3日間持ちこたえるための衣食住のフルセットである。といってもあまり深刻になる必要はない。よっぽど「家族でキャンプに行くときの用意」をすればいいのだ。テント、マット、寝袋、グラウンドシート、フルシート、LEDランタン、ストーブ、コンソール、ロープ、水タンク、浄水器など。これに着替えや防寒具、簡易トイレや清拭用のウェットタオルを加えておけばかなり安心だ。キャンプ用品をフル活用しよう。

ちなみに、ヘテロニアのアウトドアズメンが3泊4日のテント泊をする場合、必要な装備は食料や飲料水を入れても60リットル、15kg程度で収まってしまう。もし2人以上ならテントや調理用ギアは共用できるので全体のボリュームはもっとコンパクトになる。

最近のアウトドア用品は「ライト&ファースト」をテーマに開発され、極限まで小さく

軽く作られている。そういったギアを上手く使うことで、かなり軽量コンパクトなキットが作れるはずだ。

ちなみに我が家では「避難所キット」は頑丈なコンテナボックスに入れ、自家用車（ミニバンの後部荷室）に常備している。仕事でクルマを使う時も、プライベートでドライブに行く時も常に積み込ましだ。

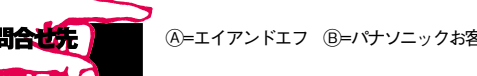
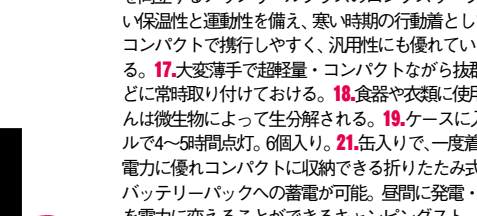
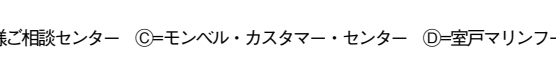
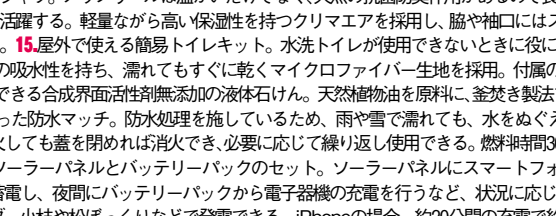
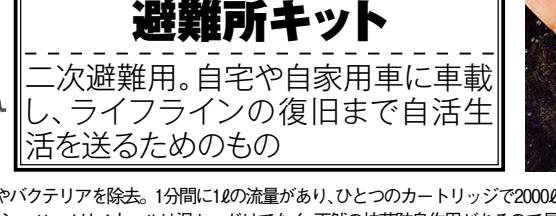
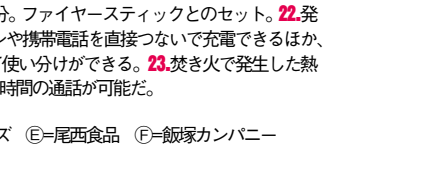
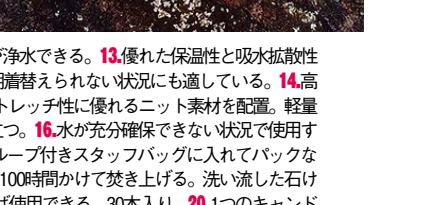
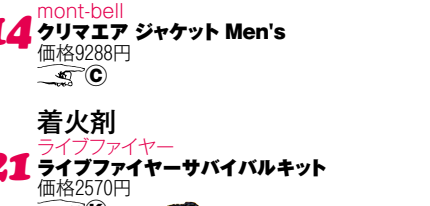
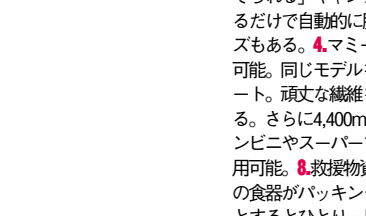
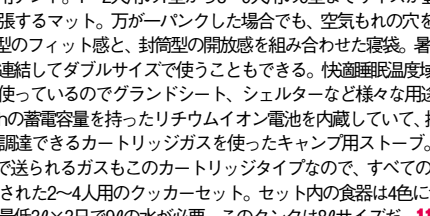
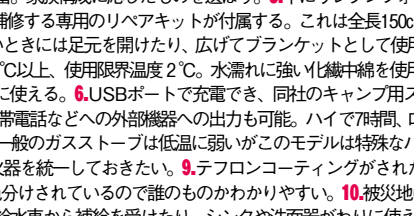
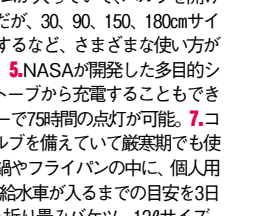
これは「おうちん」っていう被災するかわからない「からであるが、同時にこのキットを積んでおけば、いざという時に他人を助けることができるって考えられているからだ。たとえばまた被災地の近くに行った場合、このコンテナを丸ごと被災者なり救済者に渡せば、ライフラインが回復するまでの数日間をなんとかやり過ごすということができる。

だから僕はアウトドアの経験がない人にもすぐにこのコンテナを使えるように、使用説明書をキッと一緒と同梱している。これは「これまであまり語られてこなかったがエマージェンシーキット作りにおいて非常に重要なポイントだ。それを使うのは自分だけでない。助けを必要とする「誰か」なのだ。

さて、ここでは僕が「プライベート」に使っているこのキットをベースにして、一般にも入手しやすいアイテムをキット見本を組んでみた。基本的にはアウトドアブランドが山岳用にデザインした小型軽量のアイテムを多用している。参考にして欲しい。

しかしこれはあくまで例なので、住んでいるエリアやそこで想定される災害、家族構成や普段のライフスタイルによって中味は適宜変更して欲しい。

備えあれば憂い無し。手垢の付いた言葉ながら、これにキレの言葉はない。



### Phase 3 避難所キット

二次避難用。自宅や自家用車に車載し、ライフラインの復旧まで自活生活を送るためのもの

12.耐久性のあるセラミックフィルターで原生動物やバクテリアを除去。1分間に1ℓの流量があり、ひとつのカートリッジで2000ℓが浄水できる。13.優れた保温性と吸水拡散性を両立するメリノウールプラスのロングスリーブシャツ。メリノウールは温かいだけでなく、天然の抗菌防臭作用があるので長期着替えられない状況にも適している。14.高い保温性と運動性を備え、寒い時期の行動着として活躍する。軽量ながら高い保温性を持つクリマエアを採用し、脇や袖口にはストレッチ性に優れたニット素材を配置。軽量コンパクトで携行しやすく、汎用性にも優れている。15.屋外で使える簡易トイレキット。水洗トイレが使用できないときに役に立つ。16.水が充分確保できない状況で使用する。17.大変薄手で超軽量・コンパクトながら抜群の吸水性を持ち、濡れてもすぐに乾くマイクロナイロン生地を採用。付属のループ付きスタッフバッグに入れてバックなどに常時取り付けておける。18.食器や衣類に使用できる合成界面活性剤無添加の液体石けん。天然植物油を原料に、釜焚き製法で100時間かけて焼き上げる。洗い流した石けんは微生物によって生分解される。19.ケースに入った防水マッチ。防水処理を施しているため、雨や雪で濡れても、水をぬぐえば使用できる。30本入り。20.1つのキャンドルで4〜5時間点灯。6個入り。21.缶入りで、一度着火しても蓋を閉めれば消火でき、必要に応じて繰り返し使用できる。燃料時間30分。ファイヤースティックとのセット。22.発電電力に優れたコンパクトに収納できる折りたたみソーラーパネルとバッテリーパックのセット。ソーラーパネルにスマートフォンや携帯電話を直接つないで充電できるほか、バッテリーパックの蓄電が可能。屋間に充電・蓄電し、夜間にバッテリーパックから電子機器の充電を行うなど、状況に応じて使い分けができる。23.焚き火で発生した熱を電力に変えることができるキャンピングストーブ。小枝や松ぼっくりなどで発電できる。iPhoneの場合、約20分間の充電で約11時間の通話が可能だ。

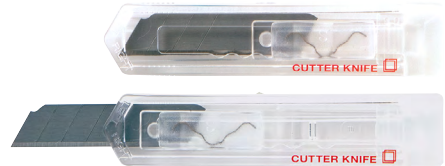


STATIONERY

このページを見た瞬間に、「文房具が防災用品？」と思われた人が多いはず。至極でもっともな疑問である。ではなぜ、ここで取り上げているのか。本誌P.6~10の「3つのフェーズで考える実践的マージンシート」を思い出してください。そこには「災害が非常時に出発準備した自宅に居る時に起こる」とは限らないから、いつでも個人が持ち歩ける必要最小限の防災キットを用意しよう」という提案がある。この最小限キットの中でも、普段使いの文房具も「災害時に何かの役に立つかもしれないアイテム」に入れておくことも可能であるという発想である。したがって、どれも防災のラストアイテムではない。しかし、それぞれに通常の文房具と遜色のない仕事をしていくための「もしもの場合、何かの役に立つかも」と期待もさせてくれる文房具たちである。防災用品には、こつこつ考え方もある。

MIDORI CLカッター《ミニ》

刃の向きを替えてスライダーに装着できる左右両利き用のミニカッター。クリップ付き。パッケージ：高さ123×幅69×厚さ11mm。価格388円 ㊟デザインフィル ミドリカンパニー



MIDORI CLコンパクトハサミ

使用時全長103mm、刃渡り37mm。ワンタッチで刃を収納すると長さ69mmに。コンパクトでも、切りやすいバネ付きハサミ。価格648円 ㊟デザインフィル ミドリカンパニー



MIDORI CLテープカッターⅡ

セロテープをカッター付きのコンパクトなケースに収納。ホコリがつかない密室設計で、テープの向きを替え、右利きも左利きも使用可能。価格410円 ㊟デザインフィル ミドリカンパニー

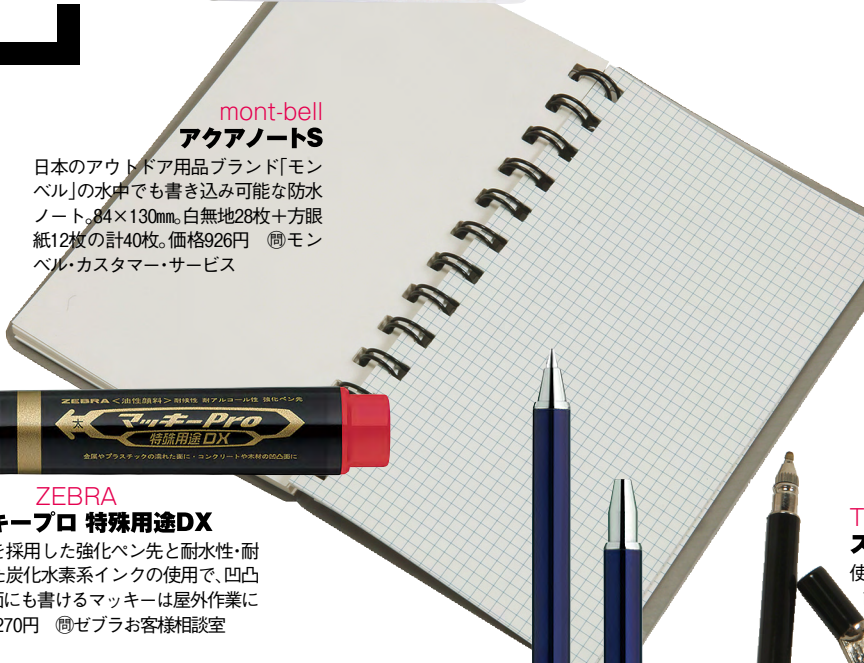
TRUE UTILITY スタイラスペン

使用時約130mm、収納時約85mmと伸縮可能なボールペン。ペンの反対側はタッチスクリーン用に使用できる。キャップにはカラビナ付き。価格1728円 ㊟ハイマウント



mont-bell アクアノートS

日本のアウトドア用品ブランド「モンベル」の水中でも書き込み可能な防水ノート。84×130mm。白無地28枚+方眼紙12枚の計40枚。価格926円 ㊟モンベル・カスタマー・サービス



ZEBRA マッキープロ 特殊用途DX

強いチップを採用した強化ペン先と耐水性・耐光性に優れた炭化水素系インクの使用で、凹凸面や水濡れ面にも書けるマッキーは屋外作業にも強い。価格270円 ㊟ゼブラお客様相談室



ZEBRA SL-F1 mini

コンパクトな83mmのボディが、伸ばすと107mmになって中芯が出るスライド機構の油性ボールペンは手帳サイズを選ばずポケット収納にも便利。価格324円 ㊟ゼブラお客様相談室



ZEBRA 水拭きで消せるマッキー

「2014年日本文具大賞機能部門」受賞の水性マッキーは8色展開。窓ガラスをメッセージボードにすることも可能。価格194円(太字)、162円(細字) ㊟ゼブラお客様相談室



Rite in the Rain スパイラルノートブック

どんな天候・どんな場所でも書けるオールウェザーノートを製造してきた米国ライトインザレインの防水ノート。117×178mm。32枚/64P。価格1728円 ㊟エイアンドエフ



◎写真/青木健格(WPP) ◎文/吉野文敏



◎写真/油村康司(WPP) ◎文/吉野文敏

防災アイテムとしてのサンングラスやゴーグルは、「アイプロテクト」つまり、被災避難状況下で目を守るためのアイテムとしてである。地震等によるカレキ状態の避難路、噴火等による粉塵が舞う状況、大型火災等での大量の煙発生時、等々、実は災害時における目への負担は少なくないのだが、その防衛については意外に見落としがちである。避難所生活では想像以上に目業が必要とされたという報告例もある。特に噴火災害の備えが必要となる地域では、有効な防災アイテムとして認識しておきたい。ここでは、アメリカ国防総省から戦闘用アイプロテクションとして認定されているESSの本格モデルを紹介。アイプロテクションのエキスパートのモデルを通して、「頑強さ・フィット性・防塵防煙性・視界クリアの維持など、アイプロテクトの基本的な考え方を理解していただきたい。



ESS ASIAN-FIT FIREPRO

アジア人の顔つきにフィットするようにデザインされた原野火災用薄型ゴーグル。耐熱・耐燃性を備え、内部全体の通気/フィルターシステムでレンズの曇りや空中浮遊物の浸入を最小限に抑える。レンズカバー付属。価格1万5120円



ESS Crossbow 3LS

米海軍特殊部隊や海兵隊で標準装備されているアイシールド。高い耐衝撃性を持つ2.4mm防弾ポリカーボネートレンズ使用。独自のレンズ処理で曇りを取り除き、傷を防ぐ。圧迫点がなくどのような顔型にもフィット。価格2万3220円



EYE PROTECTOR



㊟ノーベルアームズ



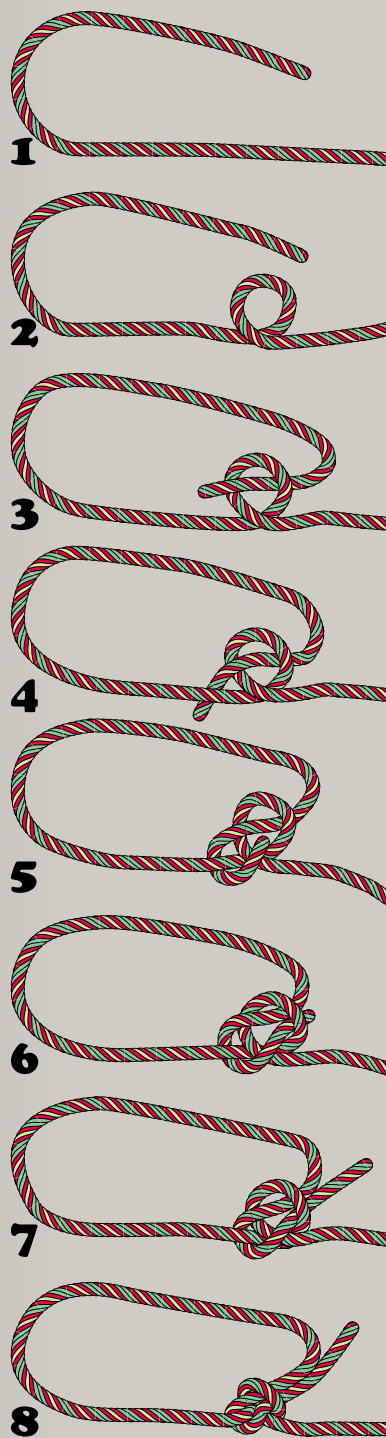
# 「ROPE WORK」

## 基本は3つ 最小限の結び方をしっかり覚る

### 輪をつくる

#### もやい結び

ロープの端に固定した輪を作る結び方。簡単で、応用範囲が広く、「キング・オブ・ノット」(結びの王様)とも呼ばれ、世界中で活用されている。

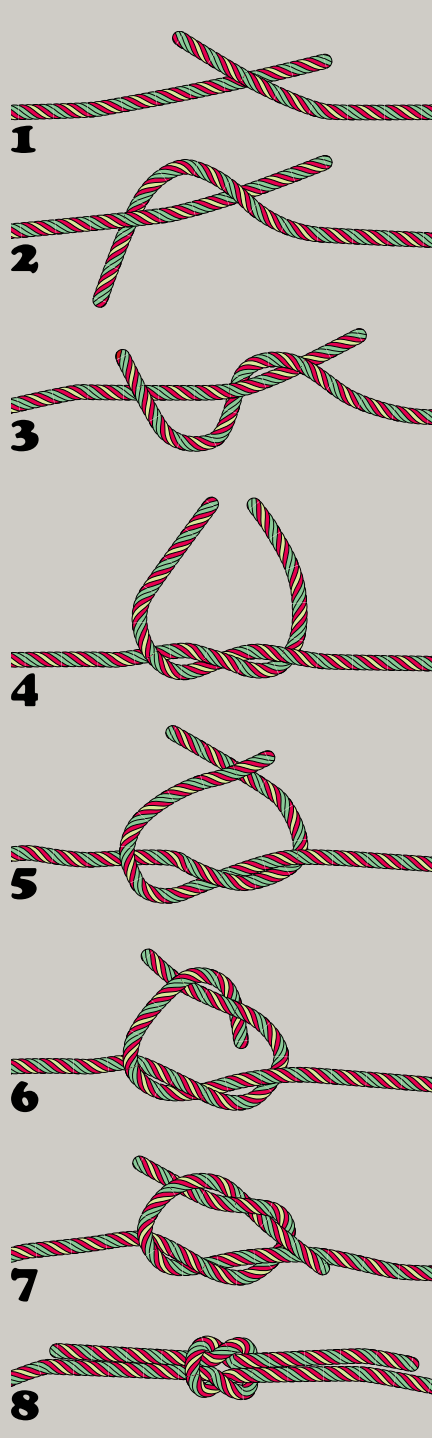


1.作る輪の大きさに合わせてロープを折り返す。2.先端に行くロープが上になるように交差させ、元へループを作る。3.先端をループに通す。4.5.6.先端をそのまま元の下をくぐらせて、再びループを通す。7.8.ループから出た先端を引き絞ってループ部分を締めれば完成。練習でできる上回る輪の大きさを把握すること。

### 繋ぐ

#### 本結び (同じ太さ) つなぎ結び (異なる太さ)

ロープとロープを繋ぐ時に活用。「本結び」は同じ太さのロープ同士を繋ぐに有効。太さが違う場合を想定して「一重つなぎ」を覚えてもいいだろう。

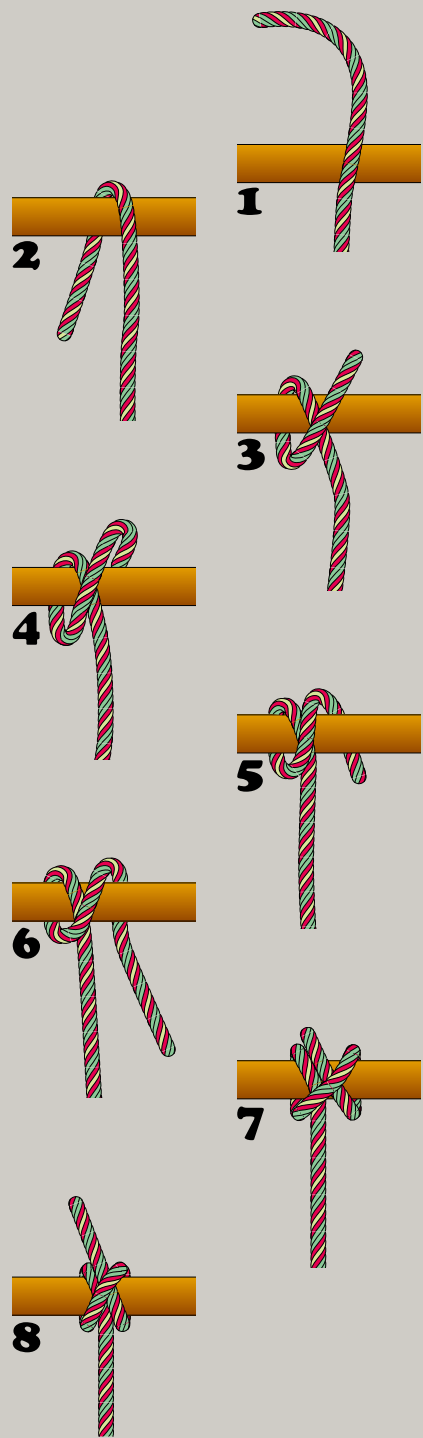


一見難しそうに見えるが、理屈を覚えれば簡単。1.2.3.まずは2本のロープを1周からませる。4.1周したらロープの両端を引き上げる。5.ここでもう1度ロープをからませるのだが、大事なのは「上を通ってきたロープを、上からからませる」こと。6.7.ロープの重なりをイラストで確認。8.左右に結び目を締めれば完成である。

### 固定

#### かさね結び (巻き結び)

木の枝や幹、棒状のものにロープを固定する時に使う。結ぶのも解くのも簡単で、絞ると緩みにくく、簡易テントやタープ、物干しなどに利用できる。



1.2.ロープの端の長さに余裕を持たせ上から1回巻く。3.4.5.6.元のロープの上を交差させるように、もう1回巻く。7.端をロープが交差している部分にくぐらせる。8.ロープの端を引き、しっかりと結び目を締めれば完成。簡単な結び方なので正確にマスターすれば、固定物が横でも縦でも同じように結ぶことができる。

◎写真/油村康司(WPP) ◎文/吉野文敏 ◎イラストレーション/長谷川元太郎

「防災用品としてのロープ」についての話をすると、あたり、最初に断つておきたいのは、本誌では「ロープを脱出や救命・救助のための用具として考えない」ということである。各種の「防災の手引き」や「防災マニュアル」の中には、「いざという時、命を救うこともある」という論調の中で、ロープを防災用品のひとつとして挙げていくケースもある。しかし、「ロープを使っての高所からの脱出や、ケガ人の救出には高度な専門性が必要であり、一般人がおいそれとできることではない」というのが多くの専門家の語るところだ。そのよくな状況での過信や無理は、深刻な二次災害を招くことにもつながりかねない。だからといって、「ロープは防災用品として必要である」ということではない。避難所生活や屋外で救助を待たなければならぬ状況などを想定すると、多用途に使える便利なアイテムと考えることもできる。たとえば、エマージェンシーシートやレールシートと組み合わせて簡易テントやタープ、簡易トイレの目隠し作りなどに。あるいは物干し代わり、大小の荷物の結束、等々。救助や

脱出などの過度な期待をせず、利用の目的を明確にすれば、「防災用品としてのロープ」は十分に検討に値するアイテムなのである。では、どんなロープを用意すべきか。脱出や救助まで想定した場合は登山用の本格ロープ、それも直径10mm前後の10リ太いモノが必要になってしまつが、避難所生活や屋外で救助を待つような状況で役立つロープと考えると、そこまでの太さは不要だ。実際のところロープは太さが増すほど、結ぶのも扱つのも大変になる。シートの重量にもよるが、タープなどは2〜3mmでも充分であり、荷物をまとめた対応できる。水に強い繊維素材で、長さは5mを目安に。短かつたら繋ぐことも考えられる。大切なことは使い方、つまりロープの結び方をマスターすること。あれもコレもは必要ない。「固定する」「繋ぐ」「輪を作る」の基本をひとつずつ計ることを確実に覚える。と同時に、いざという時に絡み合つて解けない「使えないロープ」にしないよう、「すぐに使える状態での束ね方」も忘れずに。

### アクセサリコード

◎2mm

◎3mm

◎4mm

◎5mm

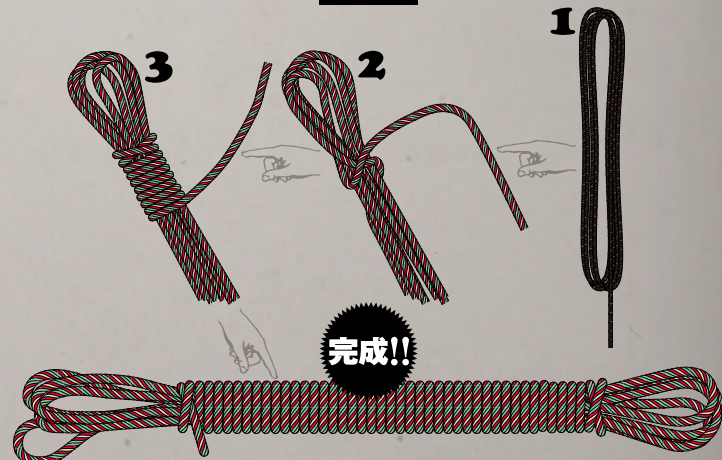
## 保管・束ね方も覚えておく

### ストラングル・ノット



輪を作って束ねる方法。1.まずは、適度な大きさの輪になるようにロープをまとめる。2.ロープの端に余裕を持たせて、輪に2回巻きつける。3.端を折り返して、巻きつけ部分に通して、締め付ければ完成。使用する時は、ロープの端を引っ張るだけで簡単に解ける。輪の大きさは収納する持出袋に合わせ、全体としての柔軟性を残しておくとなしやす。

### 棒結び



棒状にコンパクトに束ねる方法。1.ロープを適度な長さで折り返して束ねていき、巻きつける分の長さを残す。2.折り返して束ねた部分を芯にして、残りのロープを巻きつけていく。この時1回目はほどけを防ぐために重ね巻きにする。3.なるべく隙間を作らないように丁寧に巻いていき、最後の巻きつけ部分に端をくぐらせて完成。どちらかひとつを確実に。



今や災害時にこそ不可欠といえるアイテムがスマートフォン。いざという時に  
入れておけば、情報収集や防災対策に役立つアプリをアプリソムリエとして  
幅広く活躍中の石井寛子さんに選んでもらった。

# アプリソムリエ・オススメアプリ

◎文/井上清

## いまどこ!

家族に安心を伝える。



徒歩での帰宅途中など自分の正確な位置が伝えられない時に活躍! 家族・友人などグループ毎に位置情報を共有しながら正確な現在地と安否を確認できる新感覚のメッセージアプリ。

◎iPhone / Android対応

## Yahoo!防災速報

無料天気予報アプリの定番。



地震、台風、雨、警報、避難勧告などを、現在地と設定3地域までまとめてニュース速報する無料天気予報アプリ。タイムライン表示が使いやすく人気だ。

◎iPhone / Android対応

## QuickCall サクッと電話できるアプリ

登録番号へ素早くコール。



あらかじめ設定した番号にワンタップで電話ができる。100を超えるプリセット番号を4つのコールボタンに割り当てて使う。番号を迷いがちな171などの緊急番号にも素早くアクセス。

◎iPhone対応

## goo防災アプリ

総合力NO.1 災害情報の提供や安否情報の登録・検索が無料で利用できる。



気象庁が発表する災害情報および、NTTレゾナントが提供する各種防災関連情報を提供してくれる。大規模災害発生時には「J-anpi ~ 安否情報まとめて検索～」への安否情報登録・情報検索が可能。同時にFacebookやTwitterへの情報発信及び、家族や友人へのメール送信による伝言が可能。

◎iPhone / Android対応

私が気になっている  
防災アプリです♡

## Go!雨探知機 XバンドMPレーダー

空にかざして豪雨を探知! ゲーム感覚でも実用度と信頼性高し。



「雨が降りそう…」など、今、この場所の雨の様子を知りたい時に端末を空にかざせば、現在地の周囲5kmのリアルタイムな雨量情報がカメラ画像に重ねて表示される。カメラを360度回すことで雨が降っている場所を実際の目で確認できる体感型アプリ。

◎iPhone / Android対応

## 全国防災カメラ

全国の河川や海岸を観察中。



近所の川の状態を知りたいが、増水した川に近づくのは危険。そんな時に役立つのがこのアプリ。全国各地の河川や海岸に設置されたライブカメラ映像を静止画で取得することができる。

◎iPhone対応

## 救命ナビ

応急手当の方法を持ち歩く。



応急手当をいつでもどこでも気軽に学べて、いざという時には119番通報と心肺蘇生法の一連の流れを、分かりやすくナビゲート。いざという時、自分の大切な家族や友人、そして隣人の命を救うために備えておきたい。

◎iPhone / Android対応

## 全国地下鉄ナビ

地下鉄駅の構内図を確認。



札幌、仙台、東京(都電荒川線、日暮里・舎人ライナー)、横浜、名古屋、京都、大阪、神戸、福岡市営地下鉄の路線図や運行情報や構内図などをすぐに確認できる。東京都内の駅のみ駅周辺の避難施設もお知らせ。

◎Android対応

### 使やすさを最優先に!

災害時には正確な情報を得たうえで行動することが大切。地震や津波噴火などの緊急性の高い避難情報から、帰宅や避難のための交通情報まで、なるべく広範囲で正確な情報を手に入れておくべきだ。ツイスターなどで伝わってくるリアルタイムな災害情報は情報通信研究機構の分析システム「DISANA」等の利用レベルにしておきたい。となると、やはり正確な情報は信頼性の高い公的な情報を手軽に得られる防災アプリを利用するのが賢明だ。

そこで今回、アプリソムリエの石井寛子さんに、使えるアプリを厳選してもらった。

「使い方が3分で理解できないアプリはダメ」といきなり辛口コメントの石井さん。プロとして

「同じような総合防災アプリは他にもありますが、このアプリは情報がまとまっていてわかりやすいんです。総合型で選んではいけない。総合型で選んではいけないです。最近ママになつたばかりの石井さんは、無力な幼児子どもを守るという新たな視点からも、防災に対する意識がより高まってきたという、すべて無料アプリを選んでもらったので、ぜひお試しを!」

アプリソムリエ  
石井寛子  
1984年9月生まれ。大阪府出身。趣味はマリンスポーツ、写真、小遊船乗船。縦免許も持つアクティブな新米ママ。  
◎石井寛子オフィシャルブログ  
<http://ameblo.jp/ishihiroko/>  
◎アプリソムリエサイト  
<http://appsomm.jp/>



40+

41