



まるっと瓦版

令和7年
3月

●できていますか？災害時の備えについて

●ふれあい電話のご紹介、ひきこもり講演会のご報告

●災害時の備えについて

災害はいつ起こるかわからないものです。災害時にいざ避難をと思っても、どうしてもパニックになって平常時に考えられることや行動が取れなくなってしまうます。

無事に避難できても、「必要な薬が無い」「眼鏡が無くて何も見えない」…そういったことを防ぐためにも、今から災害時の備えをしておきましょう。

【衛生用品】

- ☐ 口腔ケア用ウェットシート
(20~30枚入りを1~2パック)
- ☐ 体ふき用ウェットシート
(30枚入りを1パック)
- ☐ 固形せっけん(1個)
- ☐ 除菌グッズ
- ☐ マスク(多めに)
- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ トイレトペーパー

【衣料品】

- ☐ スリッパ(1足)
- ☐ 下着・靴下(2~3日分)
- ☐ 長袖・長ズボン(1着)
- ☐ 軍手や作業用手袋など
(手を守る強度のものを2~3日分)
- ☐ タオル
- ☐ 大判ハンカチ
(手拭き用とは別のものを1枚)
- ☐ レインコート

【その他】

- ☐ LED ランタン(コンパクトタイプ)
- ☐ ヘッドライト
- ☐ モバイルバッテリー(充電式1個)
- ☐ 携帯ラジオ(1個)
- ☐ 携帯用トイレ(凝固剤入り袋タイプ5回分)
- ☐ 簡易トイレ
(コンテナ型や段ボールなどの折り畳み式1個)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 体温計(1個)
- ☐ レジャーシート
- ☐ クッションマット
(キャンプ用のものなど、1個)
- ☐ エマージェンシーブランケット
- ☐ 箸、フォーク、スプーン(1セット)
- ☐ ラップ(1本)
- ☐ ゴミ袋、ポリ袋(各5~6枚)
- ☐ 輪ゴム(1個)
- ☐ 新聞紙(朝刊1日分)
- ☐ 油性マジック
- ☐ 現金(1000円札で2万円程度)
- ☐ 印鑑、身分証明、通帳のコピー



※持ち出せる・背負って逃げられる重さか注意しましょう！

非常用持ち出し袋 チェックリスト

その他の備え

高齢者⇒眼鏡、お薬手帳、救急医療キット など
子ども⇒絵本、おもちゃ、お菓子 など

からだのケガと違って、こころのケガの応急手当の方法は、まだあまり知られていません。
「心理的応急処置」(サイコロジカル・ファーストエイド)という支援の手法もあります。

セーブ・ザ・チルドレンからは「子どものための心理的応急処置」という特別な心理的知識がなくても、災害などの危機的状況で子どものこころに配慮した支援ができるよう、支援者が取るべき行動や姿勢を示したものも作成されています。



●ふれあい電話とは？

電話相談担当者（ボランティア）が週に1～2回程度、ひとり暮らしや日中ひとりで過ごされている方などを対象に、世間話やお困りごとはないかなど、一人ひとりのお話をお聴きし、電話で見守り活動を行っています。

☆社会福祉協議会から電話をかけるので、電話代はかかりません（無料）。

☆お話しした内容が他に伝わることはありません。

☆当日、留守にしているても大丈夫です。



【利用者さまからの声】

ふれあい電話の利用者さまより感想をいただきました。



一人住まいでは、一日中話をしないので、週に2回の電話をかけてくださるのがとても楽しみで、有難いです。（男性・80代）

ふれあい電話で話すことによって気持ちがとても落ち着きます。相談員とお話ができてすごく嬉しいです。（女性・80代）



ふれあい電話のお申込みや、詳しい内容については、
地域福祉支援係 寺本、渡邊までご連絡ください。（TEL：3802-3338）

●荒川区ひきこもり支援事業講演会を開催しました

令和7年2月8日（土）『ふらっとにつぼり』にて、NPO 法人楽の会リーラ（家族会）理事である上田理香さまを講師にお迎えし、令和6年度ひきこもり支援事業講演会「ひきこもり」から温かい地域づくりを考える～自分がここに居てもいいと感じられる「人」と「場」～を開催しました。会場には、ご家族や当事者・元当事者、支援者、関係機関の方等、50名にご参加いただきました。

上田さまには、ご自身の体験から、生きづらさを抱えて生きていくことの難しさや、当事者目線でのひきこもるまでの色々なサイン、当事者が安心できる場がどのようなものか、ということをお話いただきました。

ご参加いただいた方からは、「当事者の気持ちを本当にやさしくわかりやすく伝えてくれました」や「居場所は人であるということ、まさにそう思います」「支援も「圧力」になるという言葉はとても刺さりました」といったお声をいただきました。



ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会3階 地域ネットワーク課 地域福祉支援係

電話：3802-3338 FAX：3802-3831

メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp