

わが家の10の質問

できていないことを探すためではなく、すでに整っているところを先に見つけるためのシートです。

記入日 1回目 年 月 日 / 2回目 年 月 日

答え方 できている = 2点 / たぶんできている = 1点 / まだ = 0点

1回目

2回目

土地 住んでいる場所のこと

1 お住まいの地域のハザードマップを、自分で開いて見たことがありますか。

2 家から避難場所までの道を、2通り思い浮かべられますか。

土地 の小計（4点満点）

家 家の中のこと

3 寝ている場所のまわりから、倒れてきたら困るものをどけてありますか。

4 停電した夜、灯りをどこから取るかが決まっていますか。

家 の小計（4点満点）

暮らし 食べるものと、水のこと

5 いつも食べているもので、3日分の食事がまかなえそうですか。

6 水を、飲む以外の使い道（手を洗う・トイレ）でも考えたことがありますか。

暮らし の小計（4点満点）

体 家族の体のこと

7 家族の常用薬やアレルギーを、あなた以外の家族も答えられますか。

8 ふだんの食事が、そのまま体の備えになっていると感じますか。

体 の小計（4点満点）

行動 決めごとのこと

9 家族とはぐれたとき、どこで会うかが決まっていますか。

10 連絡がつかないとき、次に何をするかが決まっていますか。

行動 の小計（4点満点）

合計（20点満点）

※ 点数は危険度ではありません。次にどこから始めるかの目印です。

点数の読み方

まず、いちばん点数が高かった領域を見てください。そこが、わが家がすでに整えてきたところです。
次に、いちばん低かった領域を見ます。そこが、これから伸ばせるところです。順番を逆にしないでください。

15～20点 すでに、かなり整っています。あとは年に一度、なぞり直すだけで十分だと考えています。

8～14点 整っているところと、これからのところが半分ずつ。1つだけ選んで始めましょう。

0～7点 大丈夫ですよ。ここまで読んでいる時点で、はじめの一步はもう歩んでいます。

いちばん点が低かった領域から、次の3本を選ぶ

全部を読む必要はありません。同じ点数の領域が2つあったときは、上にあるほうから始めてください。
※ スマホやパソコンでこのページを開いているときは、下線のある記事名をタップすると、その記事に移動できます。

土地 が低かった方 / 土地から整えるタイプ

- ▶ 住む場所・買う家・引越し先を決める前に確認したいこと
- ▶ ハザードマップの「水の高さ」を、わが家のドアに置き換えてみる
- ▶ 避難経路は1本じゃ足りない。家族で確認したい「もう1本の道」

家 が低かった方 / 家から整えるタイプ

- ▶ 寝室は、もっとも整えるべき場所だった
- ▶ 床にモノを置かない暮らしが、そのまま逃げ道になっていた
- ▶ 停電した夜でも、情報だけは届く家にしておく

暮らし が低かった方 / 暮らしから整えるタイプ

- ▶ 食材を無駄にせず節約しながら自然と備えができる
- ▶ 家族が喜ぶメニューから始めるローリングストック
- ▶ 断水でトイレが流せないとき、携帯トイレも一緒に備えておく

体 が低かった方 / 食と体から整えるタイプ

- ▶ 子どもと腸を整える食習慣
- ▶ 季節の変わり目を、いつもの食卓のまま整える暮らし方
- ▶ 「昔ながらの応急手当」が、今も信じられてしまう心の仕組み

行動 が低かった方 / 行動から整えるタイプ

- ▶ 地震が起きたらどこで会うか、家族と決めずに過ごしてしまう心の仕組み
- ▶ 電話もLINEも使えない日に、家族と会うための準備できていますか？
- ▶ 「何日分あれば足りるか」を決めている人と、決めていない人の差



記事はこちら

10の質問の意味と、答えの背景にある考え方をまとめています。

<https://norima2channel.com/wagaya-nichijo-bousai-shindan/>

日常を整えることが、そのまま非常時の安心につながる。