

## 子どもとできる実践的訓練

宮崎県 支え合いの地域づくりネットワーク / 黒木 淳子 (防災士)

「子どもと一緒に防災訓練をする」といっても何をしたら良いのか分からない……、と思う人も多いと思います。例えば、災害が発生し、電気・ガス・水道が使えなくなったと想定し、今、目の前にある食材だけで、どんな道具があれば温かいご飯を作れるか？ 子どもたちとみんなで想像して、意見を出し合ってみましょう。その通りに作って、食べて、感じたことをみんなで話してみてください。いろいろな意見が出てくるはずですよ。子どもたちにも良い経験ですし、こども食堂の運営にも活かせると思います。

また「遊び」にも防災を取り入れることはできます。「防災訓練」というと、身構えてしまうのは大人も子どもも同じです。防災を「遊び」として取り入れると、楽しみながら学ぶことができます。例えば、「今日はお部屋を真っ暗にして、懐中電灯の明かりだけでご飯を食べよう！」とか、「部屋の中でかくれんぼをしながら、物が倒れてこない安全な場所を探してみよう！！」など、子どもと楽しみながら訓練をするのも効果的です。

こども食堂を真ん中に地域のさまざまな人が集い、食を囲み、語り合う。ここに、地域のコミュニティが生まれ、命を助け合う互助が生まれます。地域コミュニティが命を助ける。目に見えないかもしれませんが、阪神淡路大震災では、この“互助”によってたくさんの命が救われました。防災とは、地球と共に生きること、未来を創造することです。さあ！みんなでLet's 防災！ Enjoy 減災！



カーテンや棒で作った担架で  
ボールを運ぶゲーム



災害によって異なる  
初期行動を学ぶゲーム