



片付けで賞を多く受賞している!!



2013年:断捨離グランプリ受賞 2024年:整理収納アドバイザー20万人イベントにて「SDGs」部門で金賞受賞

能登半島地震・豪雨被災地での支援活動



災害は“特別”ではなく“毎年の現実”に

地震の活動期に入っている
震度5～6以上の大地震が頻発

- ・海水温上昇 → 集中豪雨増加
- ・エルニーニョ → 台風の増加
- ・河川氾濫・浸水 → 生活を直撃



🌧️ 全国で頻発する豪雨・水害(2017~2025)

- ・2017年7月 九州北部豪雨
- ・2019年8月 九州北部豪雨
- ・2019年9月 台風15号・19号(関東・東北)
- ・2020年7月 令和2年7月豪雨(九州・中部・東北)
- ・2021年7月 熱海市伊豆山土石流災害
- ・2021年8月 全国各地で集中豪雨(西日本中心)
- ・2023年6～7月 全国で線状降水帯(九州・東北など)
- ・2024年7月 秋田豪雨、新潟線状降水帯、大規模浸水
- ・2024年8月 台風6号・7号 → 九州・四国・本州広域に被害
- ・2025年7月 北海道に線状降水帯停滞 → 広域浸水
- ・2025年7月 熊本・鹿児島でも豪雨災害(浸水・土砂災害)
- ・2025年8月9月 新潟・秋田で豪雨災害
- ・2025年10月 八丈町では台風による大雨・暴風被害・土砂災害

🌟 9月にクラウドファンディングに挑戦！
📖 防災BOOKプロジェクト、184%達成
251人からご支援



🏠 今回のクラウドファンディングで選ばれた
「わが家仕様の防災BOOK」

- 1位 高齢者がいる家庭:47%
- 2位 ひとり暮らし:30%
- 3位 乳幼児:15%
- 4位 ペット:14%
- 5位 障がいのある方がいる家庭:13%

高齢者+ひとり暮らしで 全体の約8割 を占めている

日本はすでに高齢化率29%超、国民の約3人に1人が高齢者という社会

単身世帯は全世帯の約4割に達し、誰にも頼れない状況が一般化。

この「高齢者」と「単身者」という方々が、今回の取り組みに強い関心を示された。

1980年「5軒に1軒」だった高齢者のいる家が、



2022年「2軒に1軒」に。



「一人暮らし」「夫婦のみ」の
高齢世帯が増え、

「近くに頼れる人がいない」

「高齢で助け合う余力がない」

そんな社会に変化しています。

出典:内閣府「令和4年版 高齢社会白書」

誰もが突然
『被災者』
になりえる

災害大国 日本



災害対策グッズに関するよくある問題

せっかく買った
非常食の消費期限が
切れてしまう

「いざ」という時に
使い方が分からない

買ったことで安心して
どこにしまったか
忘れてしまう

いざという時に役に立たなければ意味なし！

事前に使い方を確認したり
普段の生活と災害時を区別せず、普段使っているものを
災害時に使用することで
自身と家族の身を守ることにつながります。




とんでもない
非常持出袋を見ました！



肩書神話には注意！

市販の非常持出袋や防災用品には
「〇〇士監修」「〇〇士おすすめ」が多い



 防災士 → 災害一般の基礎知識
 消防士 → 火災・救助の専門家
 気象予報士 → 天気 of 専門家
 必ずしも防災用品に詳しいとは限らない！
 検証もしてないで紹介している場合もある

資格＝防災用品についての専門知識ではない
「監修つき＝安心」は販売戦略にすぎません!!

実際の現場で「使えなかった」と感じた防災グッズ例

× サラダ油・ツナ缶で作る“手作りランプ”

「家にあるもので灯りが作れる」として紹介されがちですが、災害後の室内で裸火を使うのは極めて危険です。

× 新聞紙とゴミ袋で作る“手作りトイレ”

「簡単に作れる非常用トイレ」として広まっていますが、新聞紙では尿も吸えず臭いも封じ込められません。

× 防災用に売られている“高性能の浄水器”

「ウイルスまで除去」と謳われていても、有害な化学物質（鉛・農薬・洗剤など）は除去できないものがあります。

圧縮タオル
使用には水が必要です。断水時に、汚れた手で触れる際も衛生的とは言えません。

手回式ラジオライト（発電機付き）
「重い」「回すのが大変」などの声が多いです。モバイルバッテリーとの併用がおすすめです。

災害用トイレセット（粗悪品）
袋が破れたり、臭いを封じ込められないものもあり、注意が必要です。

ピンクや花柄など“女性らしさ”を強調するもの
被災地では性被害のリスクが高まるため、“無防備のサイン”となる恐れがあります。

救援がすぐに来ない可能性が高い

首都直下地震・南海トラフ巨大地震 被害想定

巨大地震の対策を検討する国の有識者会議は、
家庭用備蓄は“1週間分以上”
の確保が必要と発表！

目指す社会

住民「自らの命は自らが守る」意識を持つ

- ✓ 平時より災害リスクや避難行動等について把握する。
- ✓ 地域の防災リーダーのもと、避難計画の作成や避難訓練等を行い地域の防災力を高める。
- ✓ 災害時には自らの判断で適切に避難行動をとる。

行政 住民が適切な避難行動をとれるよう全力で支援する

- ✓ 平時より、災害リスクのある全ての地域で、あらゆる世代の住民を対象に、継続的に防災教育、避難訓練などを実施し、「自らの命は自らが守る」意識の徹底や地域の災害リスクととるべき避難行動等の周知をする。
- ✓ 災害時には、避難行動が容易にとれるよう、防災情報をわかりやすく提供する。

実現のための戦略

①災害リスクのある全ての地域であらゆる世代の住民に普及啓発

子供	災害のリスクのある全ての小・中学校等における避難訓練・防災教育
地域	全国で地域防災リーダーを育成し、防災力を強化
高齢者	全国で防災と福祉が連携し、高齢者の避難行動に対する理解を促進

②全国で専門家による支援体制を整備

専門家（水害、土砂災害、防災気象情報）

③住民の行動を支援する防災情報を提供

リスク情報
地域の災害リスクを容易に入手できるよう、各種災害のリスク情報を集約して一元化し、重ね合わせて表示

防災情報
防災情報を5段階の警戒レベルにより提供することなどを通して、受け手側が情報の意味を直感的に理解できるような取組を推進

⚠ **今の避難所運営訓練は意味を失いつつある**

もちろん避難所は必要です。
市民の力がなければ成り立たない
ことも理解した上で…



現実には…

- 避難所に入れるのは人口の 2～3割程度
- 国も行政も「自宅が安全なら在宅避難」を推奨

それなのに訓練の中心は
➡「避難所をどう運営するか」
➡「炊き出しをどうするか」
にとどまっている。

むしろ **“誰かがやってくれる”依存心** を育てていないか？

行政ができる支援

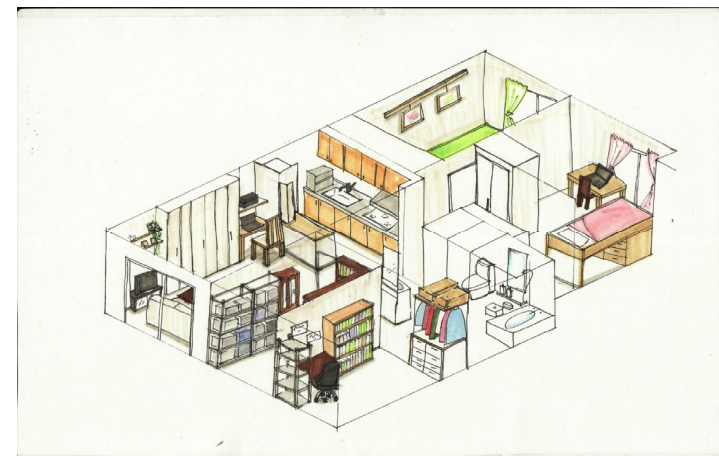
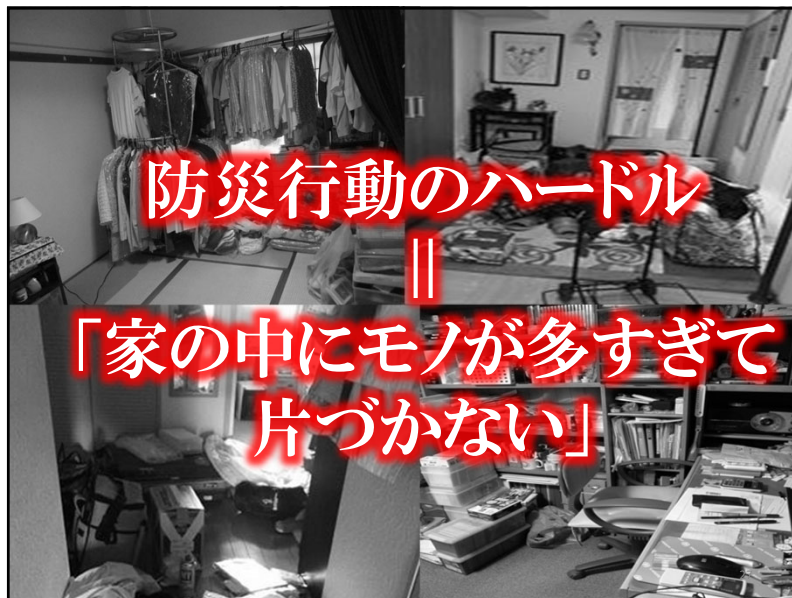
行政は「避難所運営訓練一択」ではなく、
家庭の備えを応援する方向にシフト

★ 支援のカたち

- 🏠 家具固定や備蓄をしている家庭に
「在宅避難OKステッカー」を発行
- 🏢 市の公共施設(体育館・プールなど)を数回
無料で利用できる制度
- 🎫 地域商品券やポイントで、備えた家庭を応援

👉 こうした仕組みが広がれば…

- ✓ 在宅避難ができる家庭が増える
- ✓ 避難所の混雑・物資不足が減る
- ✓ 本当に困っている人に支援が届きやすくなる










整理収納アドバイザー・日本災害食学会
会員 岡部梨恵子



整理収納アドバイザー・日本災害食学会
会員 岡部梨恵子

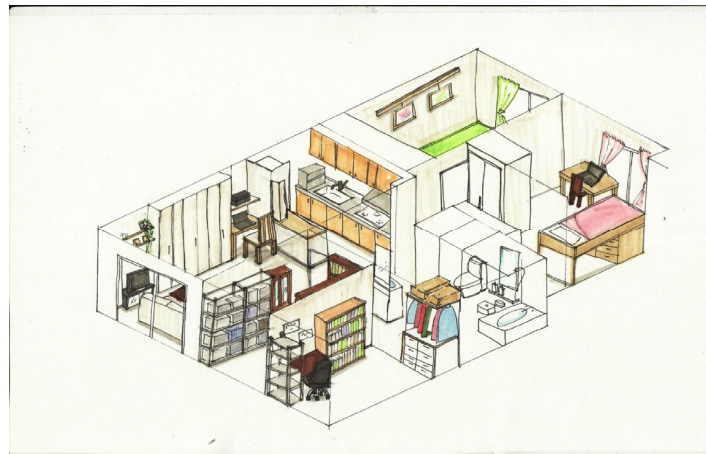
29

? これ、不用品ではありませんか ?

-  作らなくなったお菓子作りの道具
-  切れ味の悪い包丁
-  昔使った水筒・お弁当箱
-  出番の少ないお重・密閉容器
-  たまる一方のレジ袋
-  ほとんど使わない来客用の食器や布団セット
-  引き出物や大きなお盆



30




整理収納アドバイザー・日本災害食学会
会員 岡部梨恵子

31

備えておけばと後悔したこと①



- **全世帯**
被災時、家族との連絡法を決めてなく安否がわからず困った。
スマホの充電器を持ち歩いてなく、スマホがバッテリー切れになってしまった。
公衆電話があったけれど、家族や友人の電話番号を覚えていなく連絡の取りようがなかった。
-  スマホがないと情報も連絡も取れない。
フル充電3回できる充電器は、必ず毎日充電して持ち歩くようにしている。
- また家族の電話番号などはメモ書きしていつも財布に入れておくことにした。

備えておけばと後悔したこと②

・子供



手で繋いでいた幼児が津波避難の時、はぐれてしま
って子供が命を落としてしまった。
避難の時に、おんぶひもがあったらと後悔した。

被災後、あかちゃんをおんぶできれば、片付けなど出
来るのだが持ち出せず、あかちゃんを抱っこしたまま
では何もできなかった。

○抱っこひも(おんぶひも)は、災害時絶対あるとい
いものだと思った。
特に津波の危険があるところに住んでるママは必需
品
おんぶひもを非常持出袋に1つ必ず入れておくよう
にした。

備えておけばと後悔したこと③

・障がい者

人工呼吸器をつけているが停電して補
助バッテリーだけになった時不安にな
った。

家庭用蓄電池は、被災後の医療機器を
動かすためにも大容量のを備蓄して
おきたい。



備えておけばと後悔したこと④

高齢者

担架:担架と言っても一人でも
使えるタイプがあります。
停電でエレベーターが停まるこ
とも想定しておくことは大切
です。

お値段も手軽なので災害時の
備えとして用意しておくことを
お勧めします。

杖 足が不自由な方が、被災後
いつも使っている杖を慌てて
持ち出せなかったという方
も！ ○折り畳み式の杖をもう
一本非常持出袋の中に入れて
おくと安心



備えておけばと後悔したこと⑤

ペットのいる家庭



犬、猫の水、フード
まず配給は、人間が優先されます。
犬猫のためのペットフードも備蓄している自治体はありますが、
あなたのお宅のペットちゃんが好みのものではないかもしれません。
普段食べ慣れているペットフードを多めに用意しておきましょう。

リードやキャリーケース、排泄する際のシートや砂などの用意もお忘れなく

猫の災害対策

キャリーケースですが、広げるとスペースができて猫が自由に歩き回れます。
猫のストレス軽減になるので災害を考えるとこういう機能のある
キャリーケースがお勧めです。

非常用臭わないトイレセットと防臭袋



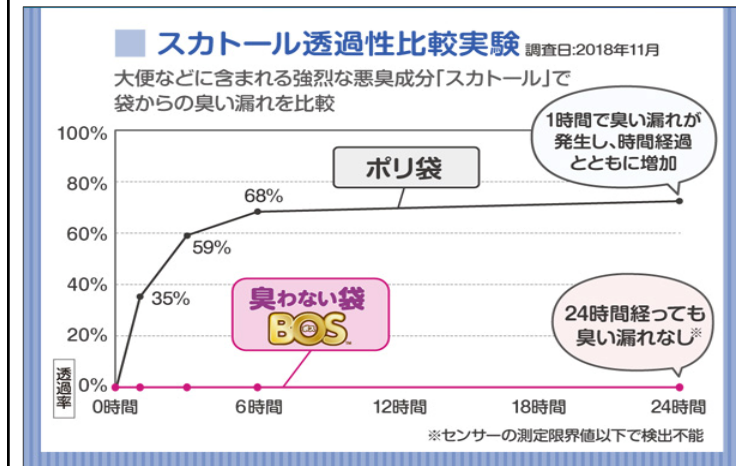
- ▶「数日に渡って、強烈な汚物臭を根本解決できる」
- ▶凝固剤とBOSの性能比較
- ▶クリロン非常用トイレシリーズのラインナップ
- ▶防臭袋だけの販売もあり サイズ豊富(生ゴミ、ペットのフンの処理など)

37

現代人は臭いに弱い

長時間に渡る防臭力が実証

臭わない袋BOS



38

季節別おすすめ災害対策グッズ

季節別おすすめ災害対策グッズ

冬場の被災に備えるアイテム

停電時でも使える暖房器具

暖房器具に必要な電源を確保するためのグッズ



電源不要で屋内屋外でも使える暖房機。カセットボンベ1本で約3.5時間ほど暖が取れる



電気毛布などの電源に(夏場は扇風機用にも使用可能)ソーラーパネル付き、あるいは接続可能なタイプがおすすめ



アウトドアなどでも人気のアイテムは被災時にも体温を保つのに活用

季節別おすすめ災害対策グッズ

夏場の被災に備えるアイテム

停電時や空調が効いていない避難所などでの
熱中症対策グッズお風呂に入れない際の衛生管理グッズ



工事作業用として人気の扇風機付きベストは、災害時の停電による熱中症対策にも有効

ウェットティッシュや大人のからだ拭き断水によってシャワーやお風呂に入れない時に重宝

充電式のサーキュレーターも夏場の必需品

横並び備蓄法

横並び備蓄法の手順

コツは、回転しやすいこと！

- ①食品を1日分ずつに分けて7日分を横に並べる。
- ②まず賞味期限前に、左端の1日目を消費する。
- ③新しい食品を買ってくる。
- ④買ってきた食品は、一番右端に入れる。

○左端から消費、新しいものは必ず右端に補充していくとローリング(回転)しやすい。



一日ごとにするメリット：栄養バランスも考えてセットしておけば、被災後、食事を考えるストレスが軽減できる。

地震・水害備えのポイント

■非常持出品は、成人男性10kg・女性6kgが目安

■荷物は最小限にして両手が使えるように

■ローリング・ストックで無理なく備蓄

■赤ちゃんやお年寄りがいる場合

紙おむつ、液体ミルク、使い捨てほ乳瓶、常用薬など

■備蓄品の保管場所は直射日光が当たらず、湿気もないところ

非常持出品を準備しておきましょう

(飲料水や食料も最低7日以上は確保)

■テレビ、ラジオなどで気象情報に十分注意。

■懐中電灯、ラジオ(予備の電池も)なども

■水害の場合、大切な家財道具はできるだけ高い安全な場所へ移動させる。トイレトーパーやティッシュなども





