

## イグナチオの霊操 第9回 7月19日 (金)

### テーマ 「UAPs 若者と共に」 柴田神父

Universal イエズス会全体の Apostolic 使徒的な Preferences 優先させること

UAPs (2019~2029年 イエズス会使徒職全体の方向付け)

#### 4つの優先事項 (Preferences) の3番目 「若者と共に」

希望に満ちた未来の創造において若い人々とともに歩むこと (今回のテーマ)

青年期は、社会に出る前に、人生の意味を問い、神の国の実現のために何をするか、決定していく時期です。この時期に、若者と共に歩み、将来の夢の識別の手伝いをし、イエスの教えと一緒に伝えることはイエズス会の大切なミッションです。若い人々には、新しい視点で将来を見る力があります。若い人々は、新しい時代の担い手です。イエズス会員は誠実な生き方を示し、霊的な深みを分かち合うことが求められます。→キリスト教的な真の自己の形成 (霊操 第5回)

#### 1. ボランティアが人生を変えて行った体験

アシジの聖フランシスコの「平和を求める祈り」をどう実践するか？

休みの日の入浴介助のボランティア

身障者と健常者の垣根を超える体験→無償の奉仕の道へ (司祭の召し出し)

#### 2. 東日本大震災のボランティア (山口から 2011年～ )

- ・初めてのボランティアの体験。住宅の営業の仕事をしていたので余計にショックを受けます。
- ・自分の会社の住宅はどこよりも強い、とセールスしていましたが、津波の前では無力でした。12年の努力も流された感じを受けました。

- ・家族の命を守り、成長を見守るはずの住宅の基礎の上に花が手向けられていました。
- ・汗をかいていくらヘドロかきをしても片付いてる感覚はない。ミサをしても助けになってる気がしない。
- ・悶々としている時にかけてもらったボランティアリーダーの言葉「神父さんに言うのもなんだけど、百の説法よりも捨て身の努力が大事」→「やれることをしよう！」とある面吹っ切れた。
- ・炎天下のランニング→カブトムシを捕まえてバザーに・福島県二本松市のカトリック幼稚園の放射能から守る砂場小屋に。
- ・カブトムシの生育を子どもたちに説明する。飼育な上手な保護者から、たくさん卵が生まれるヒントを教えてもらう。
- ・4月、山口から四ツ谷に引越ししてきたカブトムシも成虫になりました。今年で11世代目で難民支援に（飼育には手間はかかりますが、楽しいことと支援を結びつけられます）

参考動画 <https://shibatakiyoshisj.wixsite.com/homily/post/カブトムシ生育日記-さなぎ>

## ボランティアの体験を若い人にも

- ・若い人が、宿泊先・ボランティアの内容を調べて、自費で行くのはハードルが高い。山口から1600キロ、10時間、旅費が6万円かかります。
- ・2011年冬から企画と引率、旅費の補助をするようになる。2019年冬休みから計20回、延べ200名が参加（幼稚園の先生、教会の若者、カトリック学校の生徒・・・）。28名の職員が犠牲となった大槌町旧役場
- ・旧大槌ベースの古木神父さんは「楽しませるイベントを用意してきてください」と言われた。

- ・ミニ縁日をしたり、学童保育の子供たちに手品を披露しました。
- ・学童保育でぐずる子どもに丁寧に関わりました。
- ・先生たちは、特技を生かして仮設住宅の方たちに楽しんでもらいました。
- ・わかめ漁の手伝いもしました。慣れない作業でしたが、わかめを作るプロセスも勉強できました。
- ・命の大切さを学んだ先生は、「風の電話」をクリスマスの劇にしました。

参観した保護者は、命の大切さを身に染みて泣かれてました。

[https://news.ibc.co.jp/fukko/article\\_20180502.html](https://news.ibc.co.jp/fukko/article_20180502.html)

- ・難民のお友だちへのわかりやすい資料を作りました。(東北ボランティアが難民支援に発展)
- ・関わりができた漁師さんからとれたての海産物をいただきました。

このような体験を、休み明けに、年3回ペースで報告しました。

- ・先生たちの生の体験なので少し長い話でも、子どもたちは真剣に聞きます。

## 山下先生 「毎日を当たり前と思わない」

先生が、大槌町で一番心に残っているのは『急に家族と会えなくなったしまった方』のお話を聞いたことです。みんなは、お家に帰ったらお父さん、お母さんと会えると思ってるでしょう。でも、それは当たり前じゃないんだよ。幼稚園が終わって、お家に帰ろうとしたら、津波でお家も家族も流されてしまった人たちがたくさんいます。「行ってきます」と言ってお出かけたのに「お帰りなさい」と言ってくれる家族がいないの。そんな悲しい気持ちわかる？

先生は、時々「幼稚園でお仕事したくないな」と辛い時があります。みんなも「幼稚園行きたく

ないなあ」と思う時があるでしょう。でも、それは、亡くなってしまった人にとっては、一生懸命生きたかった1日なの。だから、辛いなあ、とか思えることはとっても恵まれたことなんだよ。今日、幼稚園に行ける、家族とまた会えることは当たり前じゃなくて、神様に感謝することだと思おうね。

### 広谷先生 「共感する心を子どもたちに」

「先生は大槌町の小学校のお兄さん・お姉さんと一緒に遊んでとても嬉しかったです。でもねえ、後から思ったけど、楽しそうにしていた子供の中には、津波でおうちが流されてしまったり、家族を亡くしてしまったり、そういう悲しい思いをした人がきつといたと思うの。先生たちはその悲しい気持ちを取り除いてあげることはできません。でも、その人たちに「悲しみを乗り越えることができますように！ そして、毎日喜んで過ごすことができるように！」とお祈りすることができるなあ、と先生は思ったの。だから、大槌町遠かったけど、行ってよかったなあと思ったの。みんな園長先生のお話聞きながら「ああ寒いね！ 怖いね！ 辛いね！」そんな気持ちになったでしょう。そういう気持ちになれることはすごく大切なこと。それは「共感する」といって、相手の気持ちを知る、相手の気持ちになること、その共感することはすごく大切なことなの。そういう気持ちをわかってあげることだけでも素敵なお手伝いだと思いました。だから、みんなも「苦しかったね！ 怖かったね！」そういう風に気持ちをわかってあげられる、そんな人になってくださいね。

### 国崎先生 「厳しい道を選ぶ大切さ」

国崎先生、ちょっとねえ、お心が弱いだよ。弱いところがあるのよ。実は、園長先生が「ボランティア

アと一緒に行きませんか？」って誘ってくれた時、国崎先生「山口から、大槌まで、こんな遠いところまで行くの、乗り物に酔っちゃったりもするし、自信ないし・・・前にボランティアに行ったし、今回は、やめとこっかなあ？」って思ったの。でもねえ、いつもみんなに、「園長先生みたいな、アンパンマンみたいな、大人の人になってね！」ってお話ししたでしょう？なのに、お話ししてる国崎先生が、「私は行かない」じゃ、かっこ悪いなあ。ちょっとだけかっこいい先生になりたいなあ、と思って、園長先生のお供させてもらったの。でねえ、みんなが大きくなって大人になっていくときに、いつも目の前に道は2つあります。今回、国崎先生は、道の真ん中に立ったとき、2つの道がありました。こっち側の道は岩手にボランティアに行く道、こっち側の道は岩手にボランティアに行かない道。国崎先生は、こっち側の行く道を選んだから、バーベキューもできたし、ロックフェスティバルも楽しめたし、東北のお友達を少しだけでも笑顔にすることができました。でも、行かない方を選んでいたら、・・・「できない！」(子供たちの声) 何もできないよねえ。体験できないよねえ。だから、みんなには、自分が少し難しいかなあ？ 苦しいかなあ？ っていう方でも、時々、そっちの道を選んで欲しいな！ っていうの。いつもいつも苦しい道を選べって、先生は言わない。でも、いつも簡単な道、とか易しい道ばかりじゃなくて、時々でいいから、苦しい道も選んでみて。「選ぶ」って、とっても大事！

\*イグナチオの人生の選択の時に大事なことを国崎先生は園児さんに話されてました。

## 九州豪雨のボランティアに行った先生の説明

・テレビで見たところに、先生たちが実際に行ってお手伝いをしている。

・「自分も大きくなったら行きたい」という子も現れました。

\*大きくなってお金貯めて、園長先生とボランティアに行きたいと思っている、心優しい卒園児がいます。

\*子どもたちから目標になる人間であり続けることが大切だと感じています。

### 高校2年の冬に大槌町のボランティアに行った和田里花さん

防災で役に立ちたいと防災学を学んでいます。詳しくは参考資料をご覧ください。

山口大学衛星応用リモートセンシングセンター 和田里花・長井正彦「干渉 SAR 解析による土砂災害前後の地表面変化の監視手法に関する基礎研究」(2020 年)

JAXA が運用している陸域観測技術衛星だいち2号を使い、山間部の地表の経年変化の観測手法を開発、ハザードマップの質と更新頻度の向上に貢献することを目指した研究。(資料提供:和田里花さん)

- 研究室

<http://yucars.eng.yamaguchi-u.ac.jp/index.html#body>

- 学会発表に実際使った要約文と研究室のポスター

[http://www.ignatius.gr.jp/downloads/2021\\_igstreaming/0716-2.pdf](http://www.ignatius.gr.jp/downloads/2021_igstreaming/0716-2.pdf)

### 福島県南相馬市にボランティアに行った石川桃子さん

「放射能で苦しむ人の心に耳を傾ける大切さ」についてスピーチしました。

「2019 年 平和の島 スピーチコンテスト」でサビエル高(山陽小野田市)2年の石川桃子さんが最優秀賞を受賞

<https://www.asahi.com/articles/ASMC941D3MC9TZNB007.html>

福島は原発事故の影響で、まだ 3.6 万人が避難生活を強いられています。

家が残っているのに、住めない現実をまじかに見た若い人たちは「知らなかった。ここが日本なの

か！」とショックを受けます。原発事故は環境破壊の最たるものです。

道を挟んで、片方は住んでもいい。片方は帰還困難区域で立ち入れない。その代わりに毎月賠償金がもらえる。この違いは、なんなんだろう？ と考えます。

あれから 10 年、2021 年の福島「今」

[https://www.enecho.meti.go.jp/about/special/johoteikyo/fukushima2021\\_01.html](https://www.enecho.meti.go.jp/about/special/johoteikyo/fukushima2021_01.html)

カリタス南相馬

<https://caritasms.com>

## 卒業間際の娘さんを亡くされた佐藤俊郎さんの言葉

- ・2019 年の冬、コロナ前のボランティアで石巻市の旧大川小学校を訪れました。
- ・「想定外は、念のための準備で防げる」と言われた佐藤俊郎さんの言葉が響きました。(参考資料参考)

## ホームステイでのボランティア

ボランティアの参加者は減ってきましたが、ホームステイをさせてくださる方と出会いました。

- ・家族のように受け入れてくださる特別な時間です。

## 帰ってからしたこと

- ・周南に帰ってからは非常用リュックを作り、幼稚園の保護者には「防災・防犯講座」を実施しま

した。

## まとめ

・被災地ボランティアは、特別な機会で大掛かりなもの。なかなかできない・・・でも大きな実りがあった。

・被災地では、宗教の枠を超えて素晴らしい人たちと出会えます。

・お祈りと募金だけじゃない。「現地に行ってお手伝いしたい」気持ちが育つ。遠くから見てるだけじゃなくて直接関わるのが大切です。

・その時だけじゃなくて日頃が大事。(ボランティアの専門家じゃない)

・自分よりもずっと説明上手な先生たち。可能性のある若者たちに出会えました。

・「行って、あなたも同じようにしなさい」(善きサマリア人 ルカ 10:37)

・「受けるより与える方が幸い」(使徒書 20:35) と感じられる機会を作りましょう。

## 身近なところでは？

・若い人の命、平和のために祈りましょう。悲しい出来事に心を痛める共感の心を育みましょう。

・職場(幼稚園も職場だった)家庭で、善意を実践する機会を作りましょう。

・いいものを後輩に残す感覚を大切にしましょう。

・若い人との共通点。一つの例は「防災」 首都直下型地震は、どの年代にも関係します。(なぜ、防災に力を入れるのかは、参考資料の佐藤敏郎さんのお話をご覧ください)

・日頃から災害に備えましょう。若者のボランティアの受け入れるのに食事の用意・片付けが役立つ



ちます。

## 振り返りの質問

Q. 何かボランティア活動をしてことがありますか？ どんな実りがありましたか？

Q. これまでに、若い人と活動したことがありますか？

Q. 人生の先輩、信仰の先輩として何を若い人に伝えられるでしょうか？

## 結びの祈り（平和を求める祈り）

神よ、わたしをあなたの平和の道具としてお使いください。

憎しみのあるところに愛を

いさかいのあるところにゆるしを

分裂のあるところに一致を

疑惑のあるところに信仰を

誤っているところに真理を

絶望のあるところに希望を

闇に光を 悲しみのあるところに喜びをもたらすものにしてください

慰められるよりは慰めることを

理解されるよりは理解することを 愛されるよりは愛することをわたしが求めますように

わたしたちは与えるから受け

ゆるすからゆるされ 自分を捨てて死に

永遠の命をいただくのですから

## 参考動画

・ 東日本大震災 被災地の様子 海外メディア <https://www.dailymotion.com/video/x30i4r5>

・ 岩手県 大槌町の津波襲来の動画

・ [https://search.yahoo.co.jp/video/search?p=大槌町 %20 津波 &fr=top\\_gal\\_sa&ei=UTF-8&ts=8962&aq=-1&ai=c9133fac-d0b6-4760-bc02-9292dc57ac55](https://search.yahoo.co.jp/video/search?p=大槌町%20津波&fr=top_gal_sa&ei=UTF-8&ts=8962&aq=-1&ai=c9133fac-d0b6-4760-bc02-9292dc57ac55)

・ 宮城県石巻市の大川小学校に関する動画

・ <https://search.yahoo.co.jp/video/search?p=大川小学校&aq=-1>

・ パラレル東京 首都直下地震 <https://www.nhk.or.jp/taikan/>

## 参考資料

### 佐藤敏郎さんのお話

石巻市の大川小学校で小6の娘さんを亡くされた佐藤敏郎（中学の元国語の先生）さんの体験

「目の前にいる子どもたちが、かけがえのない、いのち 一つしかない命をもっていて  
学校は安全で安心なところって言う前提がある。少なくとも日本の学校はそうなんですよね。学校  
にいるから安心だって、私をはじめ、みんなそう思ってた。・・・それは、間違いじゃなかったと  
いうようにしたい。」  
NHK スペシャル 3.11 あの日から2年 2013年3月8日放送 「わが子へ 大川小学校 遺族たちの2年」

学校にいた77人中74名が津波の犠牲になり、先生たち11名も亡くなった。

11人の先生は何をしていたか？ サボってたわけじゃない。

ゆっくり歩いても間に合ったのに、ずっと校庭にとどまった。動き出したのは津波が来る1分前。

1分でも、山の方に逃げたら助かったのに、津波の方に進んでいった。

想像してみてください。この1分間を。「津波が来るぞ！」 60数センチの狭いフェンスの間を全

員すり抜けたと思ったら8メートルの津波が来た。先生たちどうしたと思いますか？

抱きしめるしかない。先生たちは抱きしめて、覆いかぶさって、津波に流された。

子供を救いたくない先生はいない。親の気持ちで言ったら「救って欲しかった命」

先生にとっては「救いたかった命」であるのは間違いない。「救えたでしょう？」というのも事実。

全部同じ命。「救いたかった命」「救って欲しかった命」「救えたでしょう？という命」「救えなかった命」 4つのど真ん中に私がいる。

先生たちは「仕方がなかった」とは思っていない。「悔しかったはず」

先生たちも守りたかった・・・しかし津波を前にして子供を抱きしめても守れない。

その後悔にしっかり向き合いたい。

山に逃げた子は、「戻れ！」と連れ戻された。

「先生早く逃げろ！」と言った子は「黙ってろ！」と言われた。

あの瞬間の子どもたちの表情はどうだったろう？ うちの娘はどんな顔だったのか？

子どもたちは、冷たくて怖くて・・・津波にのまれて数秒後に死んでいった。

救う条件は全て揃っていた。防災の研修会、時間、情報、手段・・・

険しい山を登って助かった学校、いくらでもあります。

大川小は、そう言った学校に比べたら救う条件は揃っていた。

でも、組織としての意思決定ができなかった。

行ってはいけない方に、行ってしまった。

調べれば調べるほど、逃げたがっていた先生が多い。

チームとしての意思決定にならなかった。

大川小に来られた方は「ここ（避難したら助かった山）は、簡単に登れるね」とみんな言う。

山はそれ自体、命を救ってくれない。登らないと救われない。

命を救うのは、山ではなく、人間の判断と行動。

訓練やマニュアルもそう。不要なわけではない。

あの場面では、本質ではない。「ここにはダメだ！ 逃げろ！」という発言と判断が必要だった。それが言えた学校はみんな助かってる。

パニックになると正しい判断はできなくなる。備えるべき備えをしておけばよかった。

マニュアルには「津波が来たらこうする」と明文化されている。

地震・津波が来る確率が高いから毎年のように、見直しを迫られていた。

全部の学校に津波のマニュアルはある。

大川小学校もマニュアルはあった。「近くの空き地か公園に逃げる」 実際には、空き地も公園もない。実体のないマニュアルだったことを校長以下誰も知らない。

毎年更新されてきた。何故こうなってしまったのか？

マニュアル担当の先生は「津波が来ると思ってなかった。一般的な災害として受け止めていた。だから、文言を入れただけ」 市教員は「マニュアル作れ、作れ」と通達を出した。

その時に山梨県の参考例を添付した。だから、このマニュアルは何のために作ったのだろう？

子どもの命を守るためではなく、提出のためのマニュアル。

想定内なら、マニュアルも訓練も必要ない。

想定外で通用するか？ 想定外に対応して行動するのは実はそんなに難しいことではない。

「念のため」ということ。津波である時、助かった人はみんな「念のため」に行動している。

目の前に時速 60～80 キロの津波が来たら間に合わない。まだ津波は遠いけれども、見えないけれども「念のために」行動した人はみんな助かっている。

「念のため」には「ギア」がある。365 日、24 時間、津波を警戒し続けることはできない。

「ギア」を入れる。学校の「ギア」の入れ方は、一般の方よりも「早く」「高く」入れないといけない。

それはみなさん知っています。では、どうやって「ギア」を入れるか？ 「高く」入れられるか？  
学校の先生は、そんな話を聞くと「わあ、これから忙しくなるな」と言う人がいます。

「また、通達が来る」「分厚いマニュアル整備しろとか言われる」「報告しないとイケない」「会議が長くなる」・・・こういう提出物を作るのはやめる。

むしろ、大川小学校から学んだことは「提出物ではない」ということ。

「あそこには笑顔で通った学校があった」ということ。

それが一瞬にしてなくなったことにしっかり向き合ったらいい。

あそこは、子どもたちが遊んでいた場所、先生たちもいろんな活動を一緒にした場所・・・

それをしっかり見つめる、それが一瞬にしてなくなった。それに向き合えば、勝手に「ギアは上がる」命を輝かせればいい。子どもたちにキラキラさせる。そうすれば、「絶対に守りたい！」と言

う気持ちになる。子どもたち自身も「輝く命だからここで死んではダメだ！」と思うはず。

私が教員として一番変わったのは「子どもへのまなざし」「命をどう見るか？」です。

「かけがえのない命」と何度も言ってきましたけど、震災後は命が大切だなんてものではなくて、頭から足の爪先まで「命」 それまでそう思ってなかった。生徒だと思っていた。私のクラスの生徒。座ってて当たり前、国語の教科書出してる生徒、この子は国語が苦手な生徒、親が給食費を滞納している生徒、・・・と思ってました。でもその前に「命」「命」がかばんを背負ってくる。「命」が教科書開いてる。そう思うようになりました。

やはり、あれだけのことがあると、被災地の学校なのでみんな避難所から「よく学校来てるな！」と思う。ロクな生活ではないのに「よく頑張ってる」・・・

「学校に来てる」と言うことは、子どもたちに服を着せてご飯食べさせて「行ってらっしゃい」と言う人がいると言うこと。それが「命」と言うことだと思います。一個しかない命、それを育ててくれる人がいる。「行ってらっしゃい」「ただいま」・・・命のやり取りの大切さ。

「小さな命の意味を考える会」を2013年に作りました。いろんな方と大川小のことを考えたい。

「命は小さいですか？」もちろん「小さい」 あんなに簡単に、地球がちょっと震えただけで2万人も一瞬で死んでしまう。そんな弱いものはない。しかも一個しかない。

でも、意味を考えると、「こんなに深くて重いものは他にない」

災害時にモノを言うのは、普段の人との付き合いです。行方不明者を探しているときに「あの人間

けばわかる」という人づてが役に立ちました。

小さなお子さんが何人かいるお母さんは、全員を連れて逃げることはできないかもしれません。そんな時に、仲のいいご近所さんに預けることもできます。見ず知らずの人にいきなり子どもの命を預けるのは難しいものです。日頃が大事です。

あの日大事だったことは、いつも大事なこと。それが凝縮して出る。急に大事になるわけではない。命、判断、備え、習慣、人との信頼・・・みんななくなってから急に思い出しても・・・できること日頃からやるしかない。その場になってできないことを目指しても・・・たとえ頑張ってもすぐに疲弊してしまう。

### 「念のため」

教育はどのような「未来」を作るか？ 東日本大震災は辛いだけの過去ではない。「未来」のための「過去」

南海トラフ地震の予測。とんでもない地震が来る・・・

30数万人が亡くなる予測。 私たち教員はどのような「未来」を作るか？

津波・地震が来る「未来」は変えられない。でも30数万人が亡くなるという「未来」は変えられる。どうやって？ 今、考えて、行動していくことで変えられる。



宮城県の反省は「巨大地震と津波が来るよ」と聞いていたのに、「行動したくなかった」

家が流される、悲しむ人がいっぱい出てくる・・・そういう「未来」を想像したくなかった。

だから「大丈夫じゃないか?」「大したことないんじゃないか?」と油断した、言い聞かせた。

違いますよね。私たちが想像しなければならない「未来」はものすごい津波が来ることを想像して、

みんなが亡くなって悲しむのを想像するのではなくて、みんなが「念のため」に避難して丘の上で

再会して「良かったね」と抱き合う「未来」を想像すること。その「未来」を作るのは「教育」。

脅しではなく、ハッピーエンドの「教育」そのためには現実を知って、「念のため」を深めていく。

(涙を抑えながら、みずほちゃんに、お父さんは伝えたよ) 私たちの体験を使ってください。

## 非常持ち出しセットの例（ご家庭用） 2019年9月15日現在 文責 柴田園長

・災害が起きてから短い時間で非常用持ち出しリュックを作るのは、慌てているし困難です。非常持ち出しセットを用意しましょう(家族の人数によって内容・量は検討し、お子さん用のリュックも、遠足・お泊まり保育を参考に作りましょう)

・いつも使っている物のストックとしてリュックに収めるといいでしょう。

・高層マンションにお住いの場合、リュックより備蓄を充実させた方がいいかもしれません。また、お子さんの成長や季節によって必要な物が変わりますから、半年に一度は見直すと良いでしょう。

・お母さんが持てるのは頑張って約10キロ、小さなお子さんを抱えても運べる重さでまとめましょう。

・車のガソリンはまめに満タン（自転車も移動に重宝）携帯もまめに充電しましょう。

## リュックなど

- ・リュック (4,000円 できれば雨よけカバー付き)
- ・ヘルメット (タニザワ ジュンテンドウ 1,980円)
- ・レインウェア (防寒着兼用になります 3,000~4,000円)

## 工具・文房具など

赤油性マジック (108円)

付箋 (108円)

笛 (108円)

サクラ クレパス 1 2色 (390円) 水に濡れても色が落ちない。

ガムテープ 108円

ハサミ (400円)

中型カッターナイフ (400円)

マイナス・プラス ドライバー (210円×2=420円)

ミニラジオペンチ (108円)

キャンピング・ナイフ (840円 アストロプロダクツ)

ライター (チャッカマン ターボ 400円)

ボール・くぎぬき (ジュンテンドウ 1,500円)

## 電気機器など

手回し充電ラジオ (ソニーICF-B09 8,600円 エディオン+I Phone への接続コード)

もしくは 手回し充電ミニラジオ (アイリスオーヤマ JTL-23 3,070円 ジュンテンドー)

ヘッドライト (1,500円)

予備電池 単3×20個 単4×20個 (1,500円)

小型懐中電灯 (LED 700円)

#### 医薬品など

トイレ処理セット 使い方の説明 (アイリスオーヤマ 5回分 860円 )

水のいらないシャンプー (410円) もしくはベビーパウダー (200円)

滅菌ガーゼ Mサイズ (400円)

切って使えるネット包帯 (350円)

ドルマイシン軟膏 6グラム (700円)

ケアリーブ CL 30M (510円)

ガム (歯磨きの代用品 120円)

先曲がりピンセット (360円)

ストッパー爪切り M (580円)

フィットカット S (250円)

風邪薬・頭痛薬 (いつも使っているものを数日分)

消毒液 (300円)

歯ブラシ (200円)

目薬 (300円)

三角巾になるもの (108円) とめる安全ピン (108円)

流せるティッシュ (108 円)

ウエットティッシュもしくはお尻拭きシート (270 円)

アルミシート (210 円)

棒状に丸めた新聞紙

サランラップ (160 円)

### 非常食・水など

カロリーメイト ブロックタイプ 2020 年 7 月まで 10 個 1,760 円)

非常用ビスコ (5 年保存 まとめ買い アマゾン 30 枚 2 缶で 1,320 円)

玄米ブラン メープルくるみ フルーツグラノーラ (Asahi 2020 年 7 月まで 各 250 円)

井村屋 えいようかん(5 年保存 2025 年 2 月まで 5 本入り 398 円 ヤマダ電機 新南陽店)

レトルトのご飯 2020 年 5 月まで

レトルトカレー グリコ 常備用 温めずにおいしく食べられるカレー職人 (3 年保存 2022

年 6 月 3 袋入 298 円 ヤマダ電機 新南陽店)

缶詰類 2025 年 6 月まで

レトルトのおかゆ、スープ、好みのコーヒー、チョコなどのお菓子 (避難所で支給されないもの)

備蓄水 必需品なので多めに (2 リットル 5 年保存 2024 年 12 月まで 198 円 ヤマダ電機  
新南陽店)

10 リットル タンク (断水時に役立ちます。 700 円)

## その他

下着（ユニクロに行った時に1つ2つ余分に買う）・防寒着（季節に応じて）・タオル

## 貴重品など

現金（千円札 500円玉 100円玉など取り混ぜて3～5万円 高額紙幣はお釣りがもらえない場

合も・・・電子マネーはしばらく使えないことも・・・）

印鑑、通帳、クレジットカード、

## 火災に備えて（紹介）

・通電火災防止 「スイッチ 断ボールⅢ」 （2,280円 アマゾン）

・けむりフード 煙避難具 （某ホテルに常備していた一酸化炭素中毒予防グッズ。775円 アマゾン）

・消火器（4,000円程度）