

備えあれば憂いなし

GLOW世代の防災グッズガイド

毎年9月1日は、防災の日。いつ発生するかわからない地震はもちろん、気候変動の加速に伴い頻発する台風、豪雨、土砂崩れ…。

この機会に防災グッズやインテリアを見直して。外出時にも防災目線を忘れずに!

撮影=柳原久子 スタイリング=今田 愛(P49), 安竹一未(kili office)(P52) 取材・文=土谷沙織

1. ウォールステッカー(シートサイズ 縦90cm×横60cm・7枚入り)1600円 (value De Co park) 2. ワイヤーをペーパータapeで巻きつけた柔らかい素材。LEDイルミネーションガーランド アイビー9900円(オルネドフォイユ) 3. 常温で1年保存。ホワイトポタージュ、タイグリーンカレー各1404円(オーブラボー)、最長8年保存。ハイエナジーキューブクッキー2268円(ドツツウイル/ともにエイタブリッシュ) 4. 洗濯できない可能性も考え、吸水ショーツより月経カップを。ウェットティッシュで拭いて繰り返し使用。ただし1日1回きれいに洗浄を。Mサイズ・スミレ、Lサイズ・ライムL各3960円(メルーナ/メルーナジャパン) 5. 手袋型で髪をかけやすく頭皮まできれいに。水のいらない泡なしシャンプー ウェット手袋 2枚入り306円(四国紙販売)



危機管理教育研究所代表
国崎信江さん

阪神淡路大震災をきっかけに、命を守るために防災対策を考え、正しい知識を広める活動をスタート。防災関連の著書は多数。動画チャンネル「国崎信江のキキカントV」も注目。

落ちても安心 やわらか素材の壁づけ照明



体もいける 手袋タイプの ドライシャンプー



額装の絵のかわりに
ウォールステッカーを

**長期保存の
レトルト&クッキー**で
非常時も美味しくヴィーガン

サッと拭いて繰り返し
使える月経カップ

災害が迫った時を想像して
日常的にスタンバイしておく

防災の基本の考え方は、「身のまわりの危険を日頃からできるだけ排除すること」と国崎さんは言います。

「今この瞬間地震が起きた場合、我が家は安全だろ? とまずは考えてみてほしいです。大きな地震が起こつたら、固定されていないものはすべて動き、自分分の上に飛んでくると思つた方がいい。だから私は、テーブルの上に一切ものを置かず、リモコンも全部収納。照明器具は紙など落ちてきても大丈夫なやわらかい素材や、壁づけできるものに変えて少しだけリスクの軽減を。壁に絵などを飾っているのも重い額縁は危険。壁が寂しいなら、ウォールステッカーや布で飾るなどの工夫をした方が安全です」

浸水や倒壊などの危険性がある地域や家の中がぐちゃぐちゃで住めない場合を除き、被災しても避難所ではなく自宅で過ごすのが一般的。

「だから電気、ガスなどのライフラインが止まつても、家でいかに快適に過ごすか、ということを考えた防災グッズの準備が必要です。常温長期保存の食品も、なるべく美味しいで食べる楽しみのあるものを定期的に消費しながら蓄える(日常備蓄)をしておくのがいいでしょう。生理用品なら月経カップは「ゴミにならずにウェットティッシュでサッと拭くだけ」で使えるから便利です。お風呂に何日も入れないという事態も当たり前なので、ひとつで髪も体もきれいにできる手袋タイプのドライシャンプーを使い勝手がいいですよ。日頃から防災目線でものを選ぶ習慣を身につけておくことが大切だと思います」