

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〈kiji 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テープで巻きつけた柔かい素材。LEDイルミネーションガーランド アイビー9900円(オルネドフィユ)。3.常温で1年保存。ホワイトボタージュ、タイグリーンカラー各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(ドッツウィル/ともにエイトブリッシュ) 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・スマイル、Lサイズ・ライムL各3960円(メルーナ/メルーナジャパン) 5.手袋型で髪をかき分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、命を守るための防災対策を考え、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リTV](#)」も注目。

落ちてでも安心

やわらか素材の壁づけ照明

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**

体もいける  
**手袋タイプ**の  
ドライシャンプー

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

防災の基本的考え方は、「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、わが家は安全だろうか？とまづは考えてみてほしいです。大きな地震が起つたら、固定されていないものはすべて動き、自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かい素材や、壁につけできるものに変えて少しでもリスクの軽減を。壁に絵などを飾つているのも重し、額縁は危険。壁が揺れいなら、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っても、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、なるべく美味しくて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よ。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も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」