

防災講座 小学校高学年から知っておきたい

2026

1/24 土

10:00-12:00

# 防災と避難所のリアル

防災に必要な  
ことって？

食糧品以外に、  
用意しておく  
ものって？

何を用意して  
おけばいいの？



避難所生活って  
どんなもの？

着替場所は？

夜中にトイレに  
行きたくなったら...



講師

まさに えみ

正谷 絵美さん（法政大学兼任講師、NPO法人日本防災士会理事）

※裏面参照

会場

立川市女性総合センター 5階 第3学習室

定員

先着35人（小学校高学年のお子さんがいる方は必聴です！）

保育

要申込（定員：5名程度、対象：1歳～学齢前まで）

※保育の申込は1/14㍻

申込

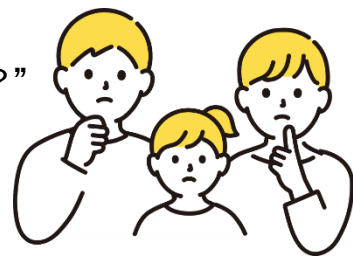
12/10(水) 午前9時～

右の2次元コードから  
お申込みください。



## どんな講座??

“災害が発生したときのために、どんな準備をしたらいいんだろう?”  
“避難所生活って、どんなものになるんだろう?”



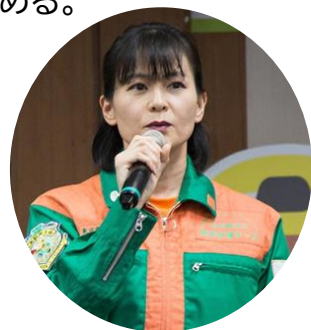
あなたは、今、どんなことを考えていますか?  
日頃から、災害に備えていますか?

テレビや雑誌をとおして、災害が発生したときのことを想像したことはあるかもしれません。しかし、実際に災害が起きたとき、そこで必要になることや避難所生活の実態は、あなたの想像を超えることがあります。

この講座では、多くの被災地で活動してきた専門家の正谷絵美さんより、あまり知られていない“防災と避難所のリアル”を解説していただきます。

## 正谷絵美さんって、どんな人??

- ① 4児の母で、法政大学現代福祉学部で災害支援論の兼任講師を務める。
- ② その他、NPO法人日本防災士会理事、災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバードの副代表理事も務める。
- ③ 能登半島をはじめ多くの被災地で活動した経験を持ち、日本国内だけでなく、海外でも防災教育を行っている。
- ④ 近年は避難所の代替案として大学キャンパスでの野営を提案するプロジェクトに参加。避難所で女性や子どもが暴力被害にあうことを知り、避難所運営の重要性を説く。
- ⑤ 「防災とは命を守ること」という考えを軸に、情熱あふれる講演を行っている。



## NPO法人立川災害ボランティアネットとは??

切迫する多摩直下地震、立川断層帯地震などの首都直下地震に備える市民の防災力向上のため「防災・減災の啓発活動」を行うことを目的として、2011年4月任意団体「立川市災害ボランティアネット」として発足し、2022年7月に「NPO法人立川災害ボランティアネット」となり、主に以下の取り組みを行っています。

- ① 「市民のための体験型防災講座」(6日間)の実施(受講生OBは約300名)
- ② 自治会、地域の各グループ等に「防災関連の出前講座」の実施
- ③ 防災関連の地域イベントへのサポートや参加の実施
- ④ 「防災・減災のしおり」(小冊子)3冊の作成、地域住民に配布

※ 立川市男女平等推進課とは、2014年以来、毎年“女性の視点を入れた防災”の講演会等を開催してきました。今回で12年連続となります。

