

## 職場から自宅までの防災帰宅マップを作る



### 目的 :

このハンドブックでは、「職場から自宅までの災害時帰宅マップの作り方」を学習しましょう

## 職場から自宅までの防災帰宅マップを作る



### 準備するもの :

- 職場から自宅までの地図 (A4以上の大きさ)
- 赤と黒のボールペン

## 職場から自宅までの防災帰宅マップを作る

目次：

- 【1】 「マップを作る理由」 ……………p3
- 【2】 「災害時帰宅支援ステーション」 ……p5
- 【3】 「マップの作り方」 ……………p10
- 【4】 「災害時帰宅マップを  
かいてみよう」 ……………p15

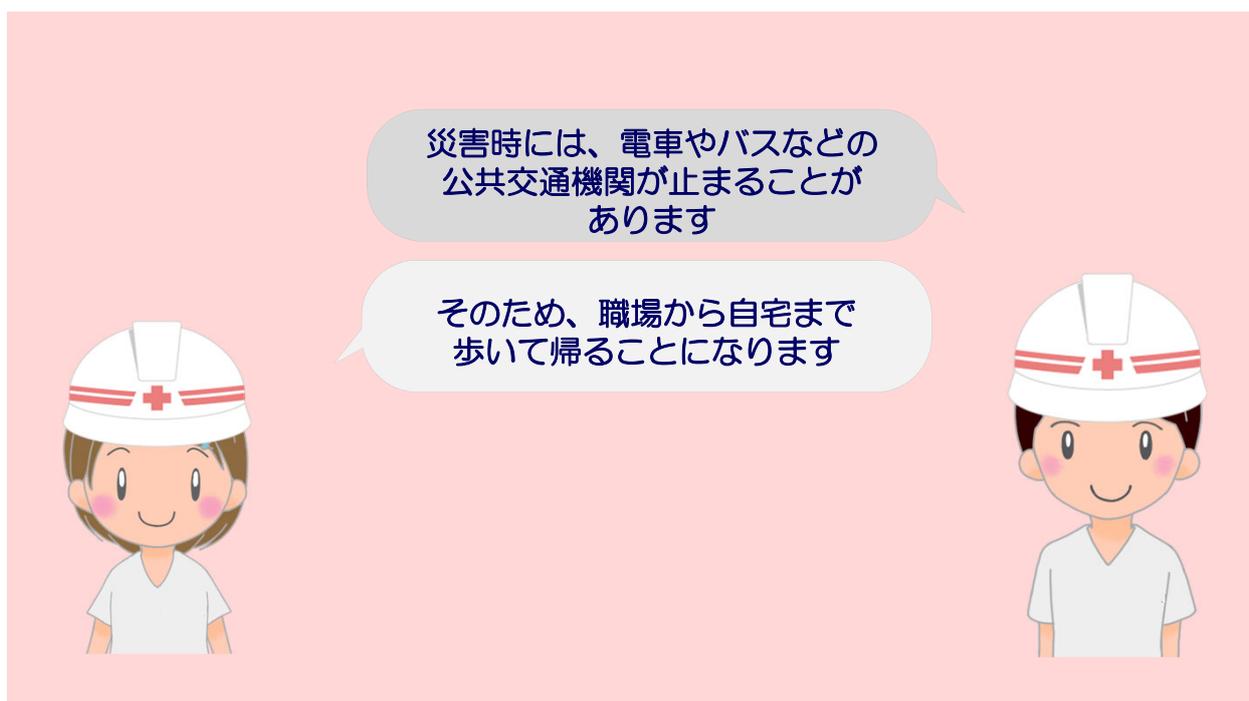


Memo

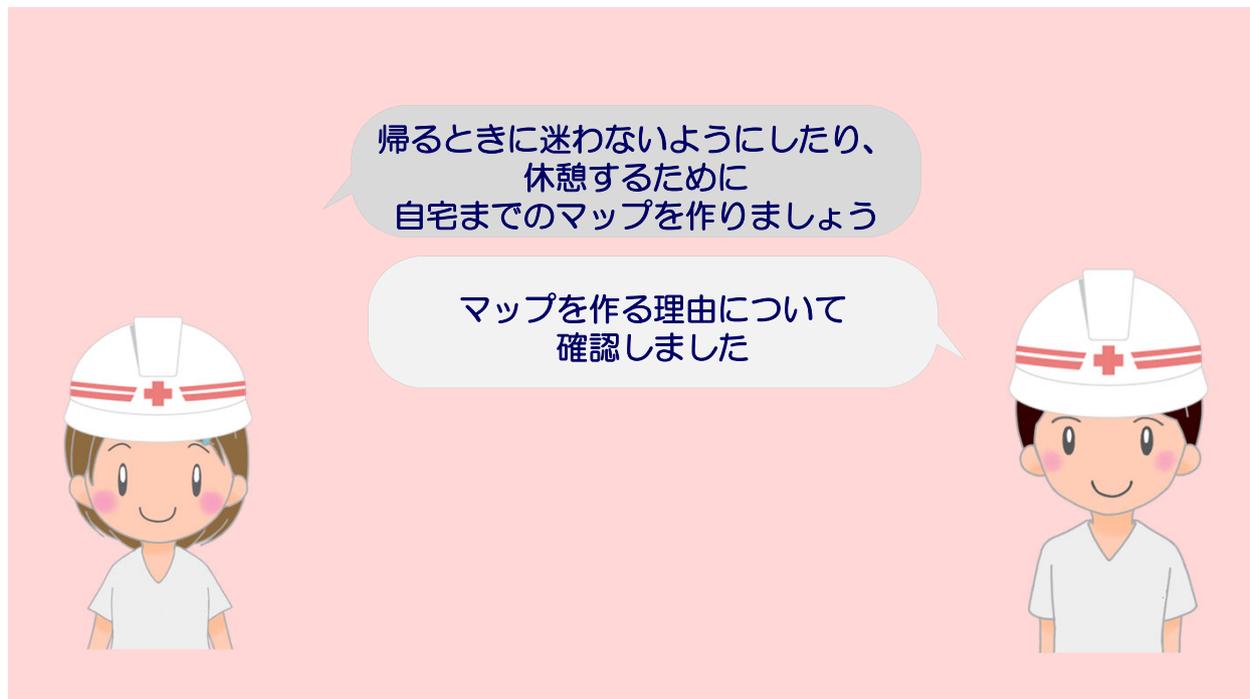
## 【1】 マップを作る理由



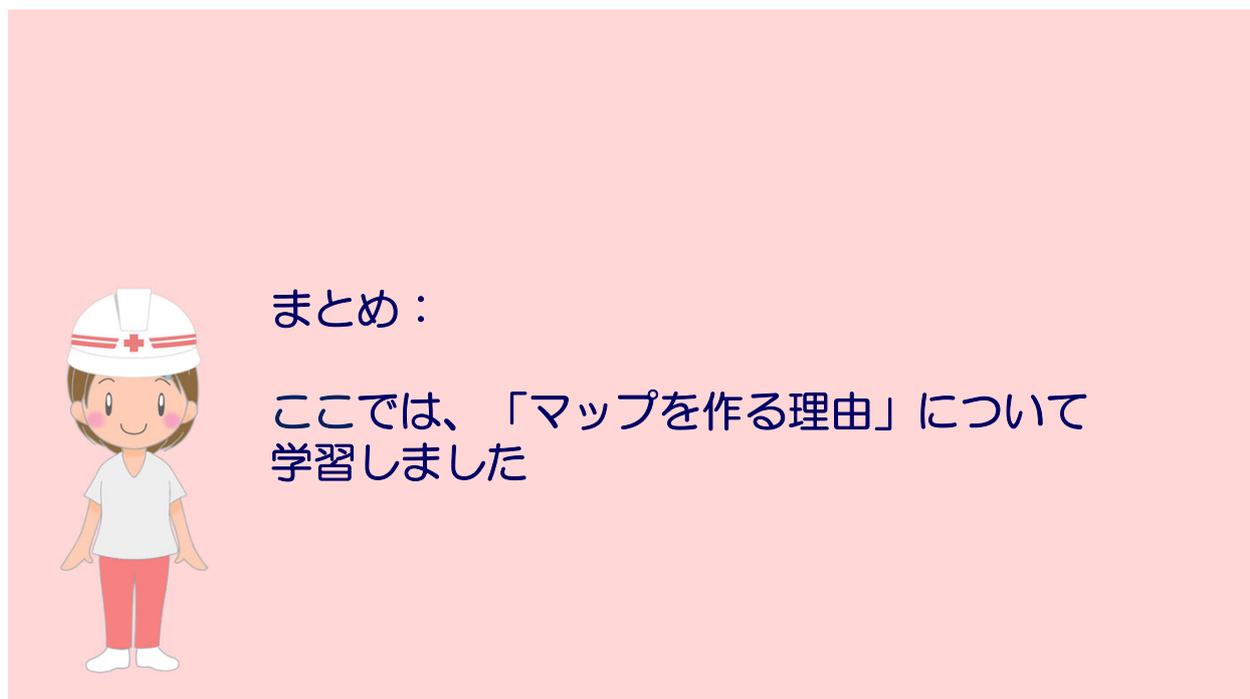
## 【1】 マップを作る理由



## 【1】 マップを作る理由



## 【1】 マップを作る理由



## 【2】 災害時帰宅支援ステーション



### 「災害時帰宅支援ステーション」

## 【2】 災害時帰宅支援ステーション



「災害時帰宅支援ステーション」について説明します

災害時帰宅支援ステーションとは、災害時に「飲み水」や「トイレ」などを利用できる場所です

また、道が分からないなど、困ったときに助けを求めることができる場所です



## 【2】 災害時帰宅支援ステーション



コンビニや大型スーパー、  
飲食店などが「災害時帰宅支援  
ステーション」にあたります

災害時には、こうした場所を使って  
落ち着いて行動したり、

休憩を取りながら自宅へ  
帰ることが安全につながります

## 【2】 災害時帰宅支援ステーション



災害時帰宅支援ステーションの  
入り口には、このロゴマークが  
貼ってあるところもあります



During a natural disaster, we will assist those who have to walk home.  
自然発生災害時、我们支援步行回家的各位居民。  
联络电话: 03-6362-1111

## 【2】 災害時帰宅支援ステーション

マップを作る前には、自宅や職場の近くで、このロゴマークが貼ってある場所を探してみましょう



## 【2】 災害時帰宅支援ステーション

災害時帰宅支援ステーションを見つけましょう

次のページに「JR 神戸駅」周辺の地図が描かれています

災害時帰宅支援ステーションのコンビニや大型スーパーを探して丸で囲みましょう



※このページは練習ページです。コンビニや大型スーパーを丸で囲みましょう p11

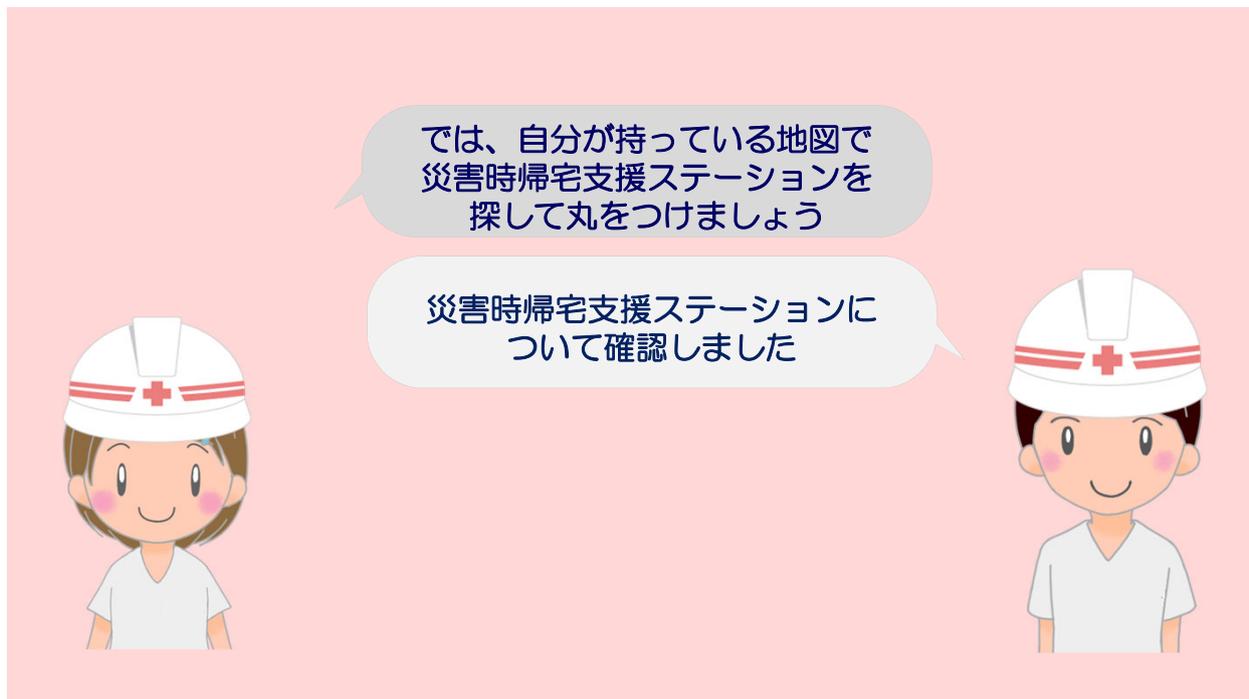


※このページは回答ページです。練習用ページと比べてみましょう

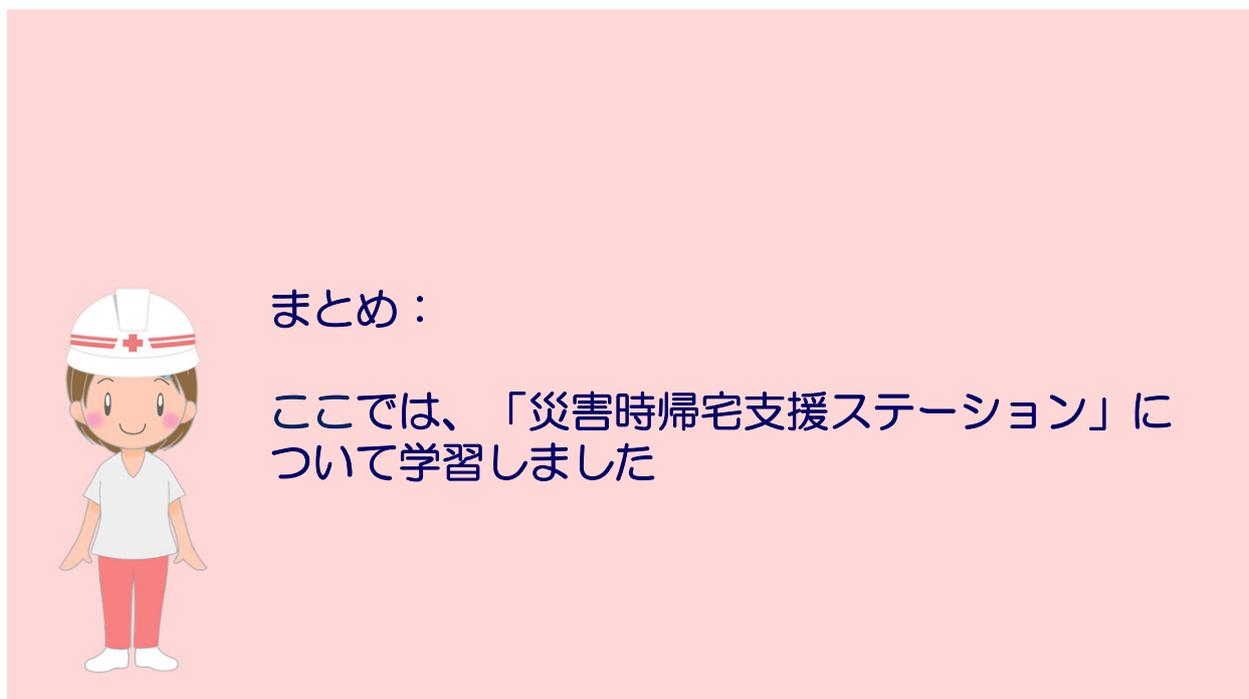
p12



## 【2】 災害時帰宅支援ステーション



## 【1】 災害時帰宅支援ステーション



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



### 「災害時帰宅マップの作り方」

### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



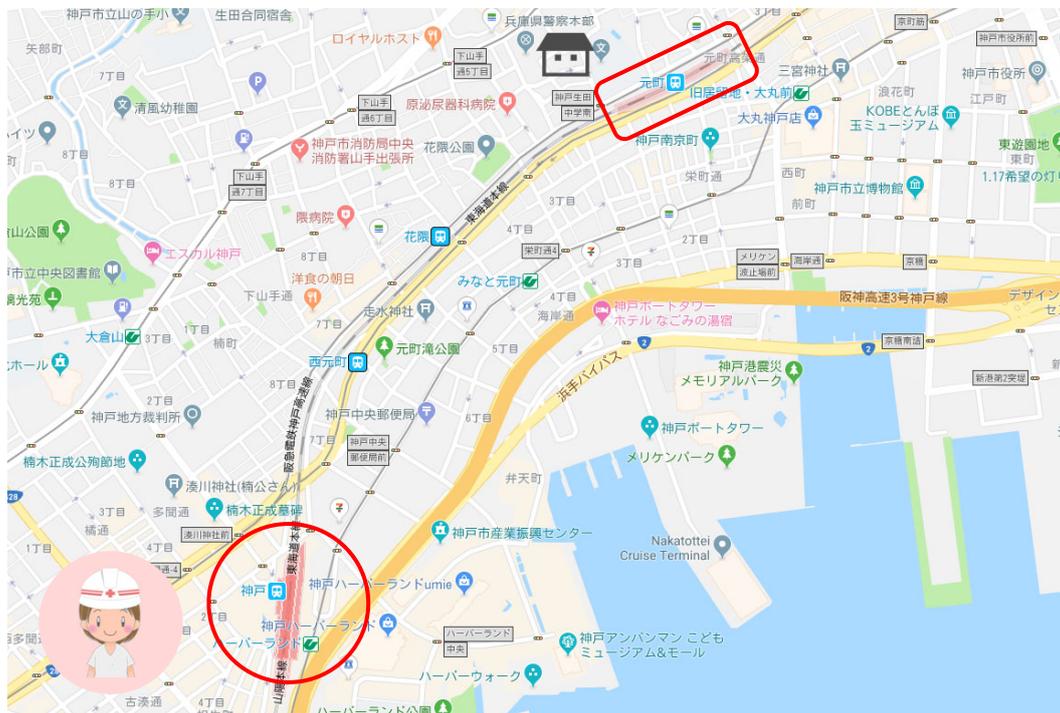
では、具体的に地図を用いて  
マップの作り方を説明します

まず、地図で  
職場と自宅を見つけます

見つけた職場と自宅に  
しるしをつけます



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方

次に、職場と自宅の間で歩ける道を探します

見つけた道には線を引きます

安全のために見晴らしの良い大きい道を選びます

### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方

最後に、実際に歩いた時に  
目印になるものをメモします

コンビニやガソリンスタンド  
公園などが、わかりやすいです



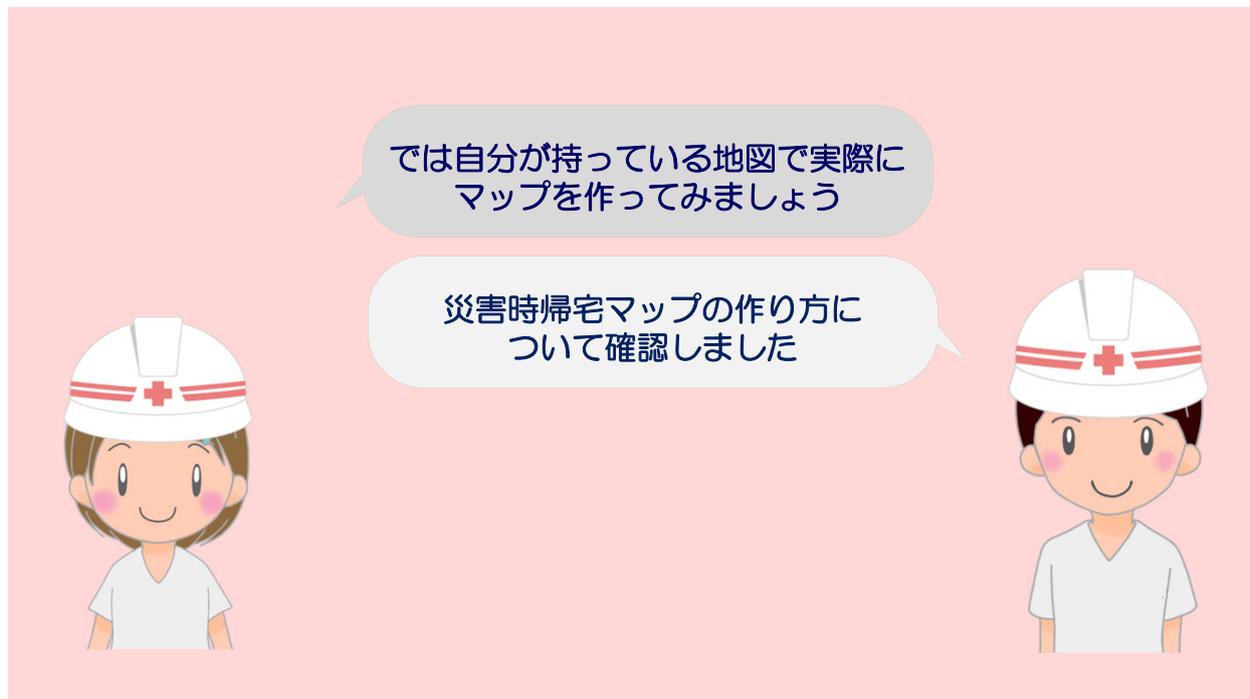
### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



### 【3】 災害時帰宅マップの作り方



Memo

#### 【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう



「災害時帰宅マップをかいてみよう」

#### 【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう



自分が持っている地図で実際に  
マップを作ってみましょう

地図の災害時帰宅支援  
ステーションに丸をつけましょう

次のページに、歩いて帰る時に  
目印になるものを書きましょう



【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう

スタート

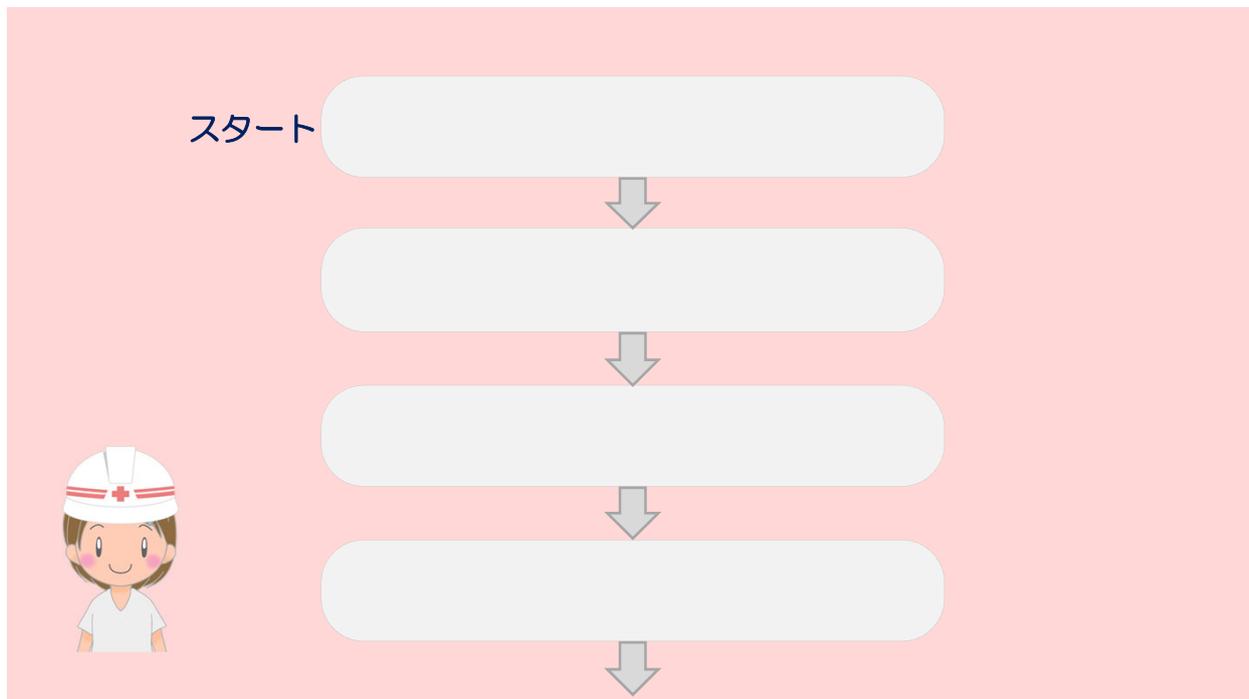


Diagram illustrating a vertical flowchart for disaster evacuation routes. It features four empty rounded rectangular boxes connected by downward-pointing arrows. A cartoon character of a female first responder in a white uniform and cap with a red cross is positioned on the left side.

【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう

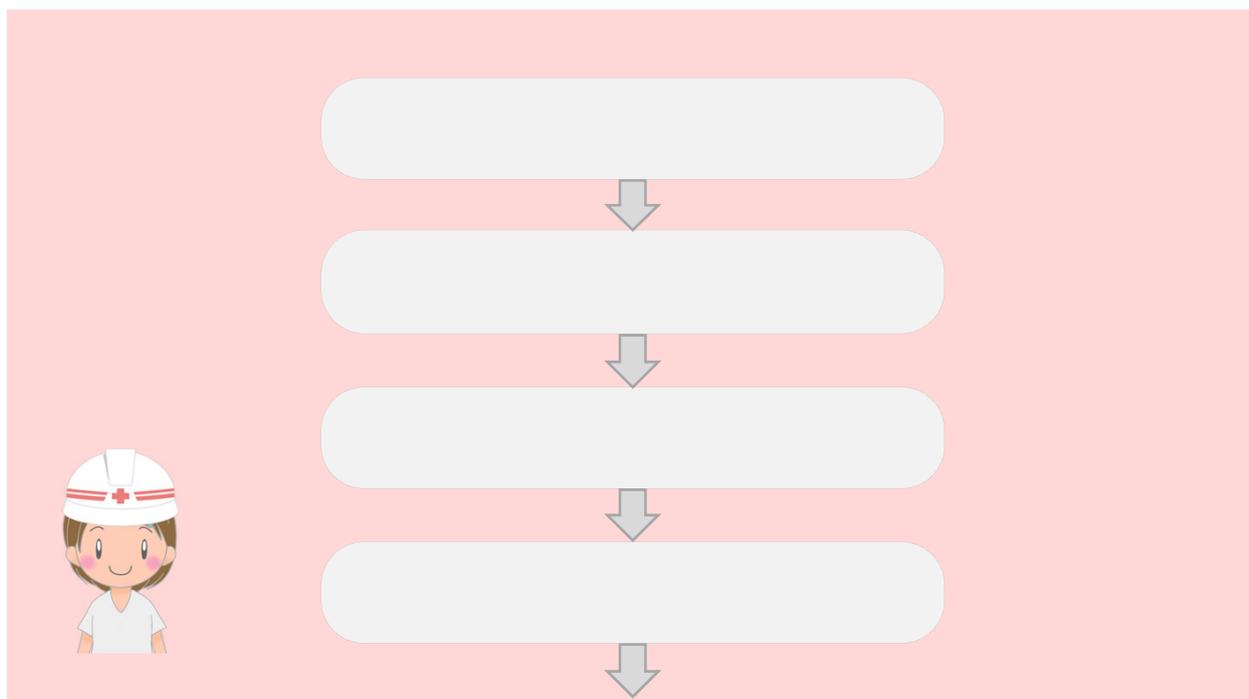
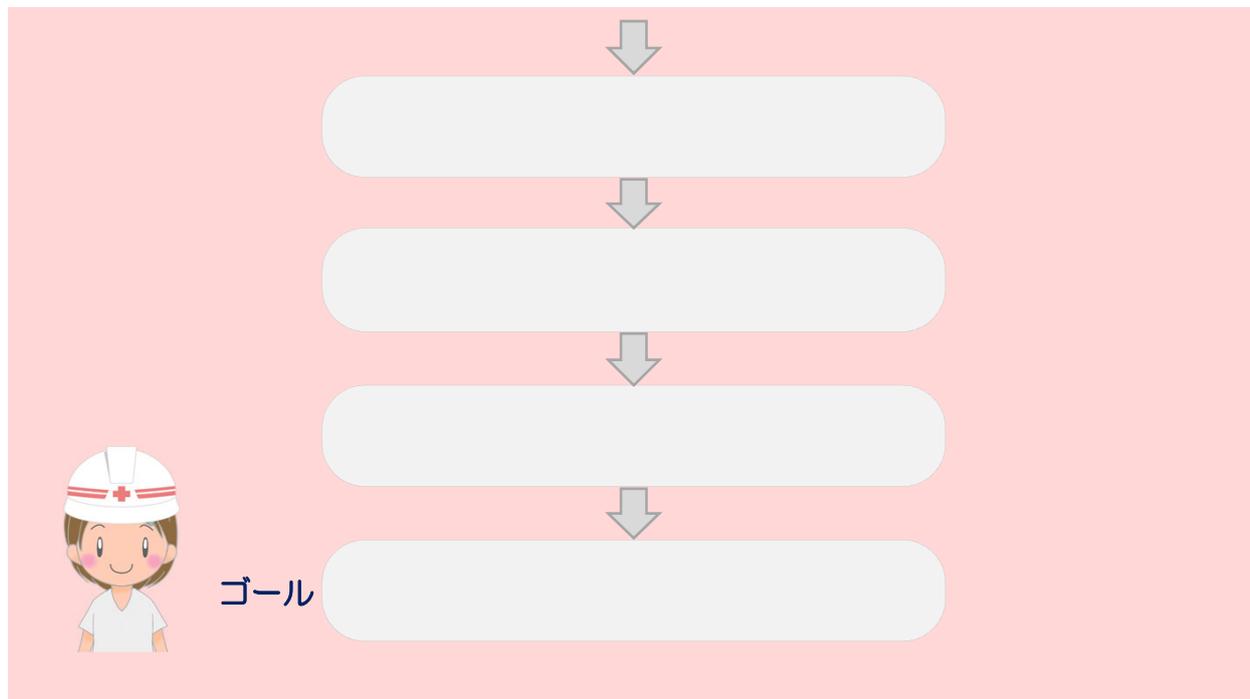


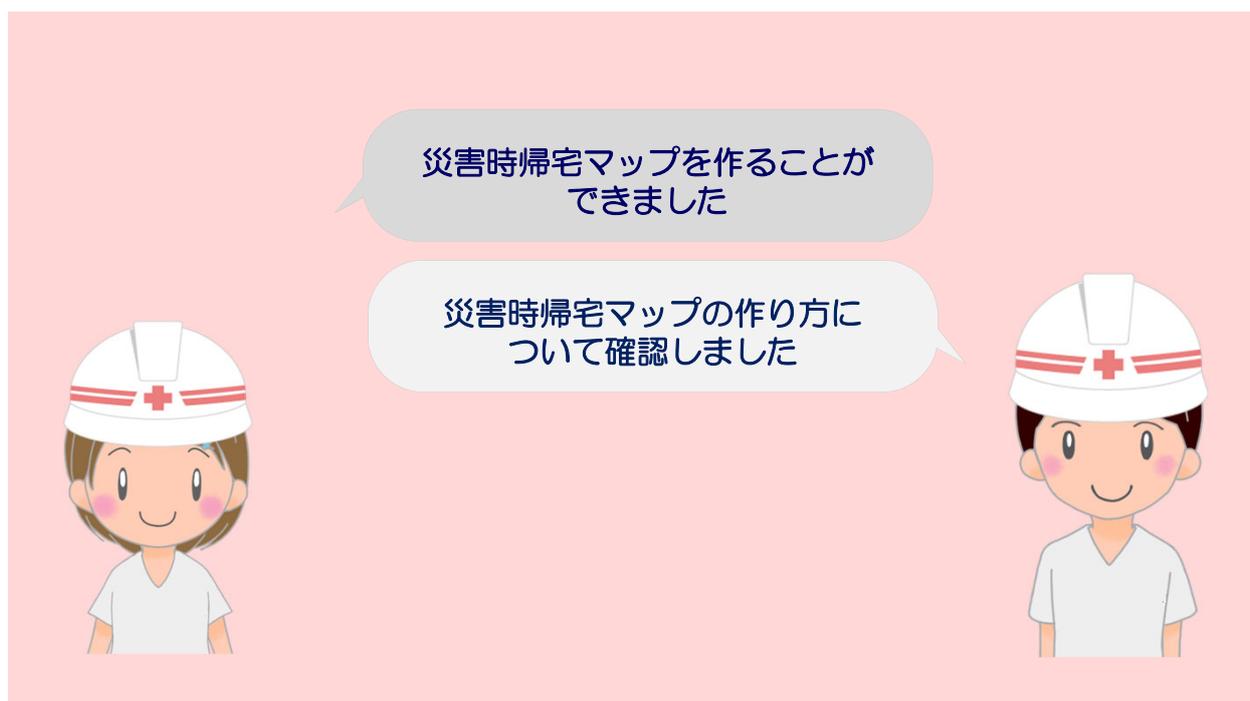
Diagram illustrating a vertical flowchart for disaster evacuation routes. It features four empty rounded rectangular boxes connected by downward-pointing arrows. A cartoon character of a female first responder in a white uniform and cap with a red cross is positioned on the left side.

#### 【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう



ゴール

#### 【4】 災害時帰宅マップをかいてみよう



災害時帰宅マップを作ることが  
できました

災害時帰宅マップの作り方について確認しました

## 災害時帰宅マップの作り方



まとめ：

【3】と【4】では、「災害時帰宅マップの作り方」について学習しました

## 職場から自宅までの災害時帰宅マップを作る



目的の確認：

このハンドブックでは、「職場から自宅までの災害時帰宅マップの作り方」を学習しました

ここに自分の災害時帰宅マップをはる

A large, empty rectangular area defined by a dashed blue border, intended for the user to draw their own disaster evacuation map.

# 防災myハンドブック制作委員会

代表 森本かえで

関西医療大学 作業療法学科 准教授・作業療法士  
神戸大学大学院保健学研究科 保健学研究員

橋本健志

神戸大学大学院保健学研究科 教授・精神科医

四本かやの

神戸大学大学院保健学研究科 准教授・作業療法士

干飯純子

神戸大学大学院保健学研究科 研究補助員・作業療法士

田中千都

ありまこうげん診療所 デイケア科・作業療法士

北岡祐子

医療法人尚生会（創）シー・エー・シー 精神保健福祉士

野村昌弘

大阪市立大学大学院 生活科学研究科

目良幸子

田中クリニック・作業療法士

お問い合わせ先：k.morimoto@kansai.ac.jp（代表 森本かえで）

平成27年～29年度 総務省SCOPE（受付番号152307006）  
委託研究により作成されています