

# 災害が発生したときの行動心得

このブックリストでは、被災したときを見据えて避難生活や心のケア、復興・再建などのヒントとなる資料を紹介しています。災害は忘れたころにやってきます。そのときになって困らないよう「備えましょう」！



(<https://otepia.kochi.jp/dataSearch/library/20181017175137fw14ml/防災パスファインダー.pdf>)

調べものガイド「防災について調べる」はこちらから▲

## 【身の安全確保】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	72時間生きぬくための101の方法 子どものための防災BOOK	夏 緑／著	童心社	2024. 9	/369. 3/ナツ/	0210951087
2	避難学 「逃げる」ための人間科学	矢守 克也／著	東京大学出版会	2024. 9	4T/369. 3/ヤヱ/	1112468937
3	園防災新常識 命を守るために、 できることのすべて	国崎 信江／著	メイト	2024. 4	/376. 14/ケニ/	0112688071
4	地震・台風時に動けるガイド 大事 な人を護る災害対策	辻 直美／監修	メディカル・ケ ア・サービス	2023. 4	4T/369. 3/シシ/	0112562906
5	災害情報はなぜヒットしないのか 住民の避難を進めるために	山崎 登／筆	近代消防社	2023. 3	4T/369. 3/ヤマ/	0112565077
6	家族でそなえる防災・被災ハンド ブック イラスト・図解でまるっと わかる!	天野 勢津子／作・絵	イースト・プレス	2023. 1	4T/369. 3/アマ/	1111747661
7	情報力は、避難力!	渡邊 俊幸／著	日本橋出版	2021. 11	4T/369. 33/ワタ/	1111342273

## 【避難生活】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
8	トイレからはじめる防災ハンドブ ック 自宅でも避難所でも困らないた めの知識	加藤 篤／著	学芸出版社	2024. 2	/518. 51/カト/	0112659586
9	災害食ハンドブック	奥田 和子／著	日本食糧新聞社	2023. 12	4T/369. 3/オカ/	0112659578
10	そのときど~する?災害避難支援 市民生活と行政	村中 洋介／著	信山社	2023. 6	4T/369. 3/ムラ/	0112600220
11	公民館における災害対策ハンドブ ック	全国公民館連合会/ 編著	第一法規	2023. 1	4T/369. 3/コウ/	1111764641
12	自主防災活動事例集	高知県危機管理部南 海トラフ地震対策課 ／企画	高知県危機管理部 南海トラフ地震対 策課	2021. 3	4T/369. 3/シシ/	1111364707
13	避難所のあり方 避難者・避難生活 にかかわる実態と課題	日本防火・危機管理 促進協会／編集	日本防火・危機管 理促進協会	2021. 3	4T/369. 3/ヒナ/	1111303424
14	マンション防災の新常識 逃げずに 留まる「在宅避難」完全ガイド	釜石 徹／著	合同フォレスト	2020. 11	4T/369. 3/カマ/	0112198775
15	避難所に行かない防災の教科書 被 災体験で分かった!2週間の自宅避 難を乗り切る技術	西野 弘章／著	扶桑社	2020. 8	4T/369. 3/ニシ/	0112183379
16	要配慮者の特性に応じた避難所にお ける要配慮者支援ガイド	一般の避難所にお ける要配慮者の受入・ 支援に関する検討委 員会／編	高知県危機管理部 南海トラフ地震対 策課	2020. 8	4T/369. 3/コウ/	1109986099

【けが人の応急手当】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
17	変わりゆく災害時医療まるごとブック 実践的なマニュアルづくりに活かす×南海トラフ地震にも備える	阿南 英明／編著	メディカ出版	2024.10	4H/492.916/ア/	1112455108
18	湘南ERが教える大切な人を守るための応急手当 おうちでできることがたくさん!	湘南ER／著	KADOKAWA	2022.7	4H/598.5/シヨ/	0112486479
19	いざというときのための応急手当ミニハンドブック	加藤 啓一／監修	少年写真新聞社	2022.6	4H/492.29/イサ/	0112483542
20	ペットの命を守る本 もしもに備える救急ガイド	サニー カミヤ／著	緑書房	2021.12	/645.66/カミ/	0112408583

【公助】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
21	防災と福祉ガイドブック 誰一人取り残さない福祉防災の視点	地域安全学会／編	朝倉書店	2024.11	4T/369.3/ホ/	0112744222
22	自治体職員のための災害救援法務ハンドブック 備え、初動、応急から復旧、復興まで	中村 健人／著	第一法規	2021.8	4T/369.3/カ/	1111467674
23	自治体の危機管理 公助から自助への導き方	中邨 章／著	ぎょうせい	2020.4	4T/369.3/カ/	1109957371

【心のケア】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
24	事例でわかる自治体のための組織で取り組むハードクレーム対応 続 新型コロナや災害対応等の事例と職員のメンタルヘルス防衛策編	横山 雅文／著	第一法規	2022.3	/318.5/ヨ/2	1111542781
25	セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美／著	晶文社	2020.7	4H/146.8/イト/	0112164595
26	心の傷を癒すということ 大災害と心のケア	安 克昌／著	作品社	2020.1	4H/493.74/アン/	0112101089

【復興・再建】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
27	事例でみる住み続けるための減災の実践 暮らし・コミュニティ・風景を地域でつなぐ手法	鈴木 孝男／編著	学芸出版社	2024.9	4T/369.3/シレ/	0112733204
28	東日本大震災100の教訓 復興検証編	千葉 昭彦／編	クリエイツかもがわ	2023.12	4T/369.31/ヒカ/	0112646808
29	住民視点で考える!自治体議員のための防災・復興の基礎知識	津軽石 昭彦／著	第一法規	2023.7	4T/369.3/ツカ/	1112029119
30	災害の記憶をつなぐ	大学女性協会／編	すぴか書房	2023.5	4T/369.3/サイ/	0112587224

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。  
○請求記号に4T・4Hとついている資料は3階健康・安心・防災スペースにあります。  
○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。  
○本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。  
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)