

# あるあるパック

## 活用ガイドブック

過去に被災された方の実体験と、被災者を支援したボランティアの知恵から生まれたものです。  
 プロでない私たちにとって、緊急時用の特殊な装備よりも普段から使い慣れた生活用品こそが本当に役立つことに着目し、厳選された16品目です。

### 活用のヒケツ!

★家族みんなが笑顔で写っている  
 写真を入れておきましょう!



- 万が一はぐれてしまったときに、家族を探すのに使えます。
- 被災の悲しみに暮れている時、「もう一度笑顔に戻れるように、がんばろう!」と心の支えになりま

1	リュックサック	背負うタイプでポケットのあるものを。個人情報メモ
2	ウィンドブレーカー	防寒用・防水タイプ
3	携帯ラジオ	予備の電池を忘れずに
4	多機能ナイフ	あらゆる作業に便利
5	懐中電灯	ソーラー・手回し式などの発電方式・充電機能のあるもの
6	ラップ	皿に敷くと洗わずにすみ、水の節約
7	軍手	危険物の取り扱いに・防寒にも
8	ゴム手袋	水仕事に。防寒にも
9	タオル	身に巻く。様々なものを拭く。
10	ビニール袋	小分けに便利。食べ物・衣類
11	ゴミ袋	桶・洗面器のかわり
12	石けん	不衛生になりがちなので
13	マグカップ	お椀代わりに大きめのものを
14	ノート&ペン	伝言・連絡用 油性ペンがあると便利
15	救急セット	絆創膏・脱脂綿・包帯・消毒薬
16	裁縫セット	衣類の補修・ボタンつけ セロテープ代わり

- 普段の生活で使用し、緊急時に役立つもの
- 創意工夫によって、さまざまな用途に活用できるもの
- 3日間の避難生活を安心して過ごすのに必要なもの