



災害に備える・家族を守る

—できることから始めるためのブックリスト—

平成 28 年 3 月 2 日発行
令和 5 年 2 月 21 日改訂

横浜市中心図書館調査資料課「調査のミカタ」シリーズ

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災は横浜市内でも最大震度 5 強を記録し、その中で私たちも日頃から地震などの災害に備えることの大切さを学びました。横浜市は、地震への被害を少しでも軽減することを目指し、一人ひとりが自助・共助の大切さを認識し、次世代に引き継いでいくために「よこはま地震防災市民憲章」を平成 25 年 3 月 11 日に制定しています。

大地震はいつも突然やって来る。今日かもしれないし、明日かもしれない。
だから、私は自分に問いかける。地震への備えは十分だろうか。

「よこはま地震防災市民憲章」より抜粋



大地震は、いつ起こるか分かりません。被害を最小限に抑え、自分と大切な人を守ることができるように、災害について知り、できることから始めましょう。

過去の記録から学ぶ

今まで発生した地震の被害や経験を風化させず教訓として学ぶことが、未来を生きるための第一歩となります。災害の歴史を後世に伝え、過去の記録を知るための本を紹介します。

証言記録東日本大震災

NHK 東日本大震災プロジェクト/著 NHK 出版 2013
ISBN : 978-4-14-081585-4

NHK が被災現場で取材した 246 人の証言と被災した 6 県の記録が収められています。震災での体験と防災・減災のために何ができるのかを被災者の言葉で綴ります。

※続編があります。

『証言記録東日本大震災 2』

ISBN : 978-4-14-081629-5

『証言記録東日本大震災 3』

ISBN : 978-4-14-081665-3

スマホで見る阪神淡路大震災

災害映像がつむぐ未来への教訓

木戸崇之、朝日放送テレビ株式会社/共著 西日本出版社
2020 ISBN : 978-4-908443-56-5

朝日放送グループホールディングスの Web サイト「激震の記録 1995 取材映像アーカイブ」のうち約 400 の動画を抜粋し、当時の背景やエピソードとともにまとめた映像アーカイブのガイドブックです。QR コードから映像を視聴できます。

熊本地震あの時何が

熊本日日新聞社 2018 ISBN : 978-4-87755-581-8

平成 28 年 4 月、震度 7 の激しい揺れに 2 度襲われた熊本。震災に直面した組織や地域社会はどのようにその苦境を切り抜けようとしたのか。行政や病院、百貨店、工場、コンビニ、ボランティア団体等々、それぞれの“あの時”を検証します。

災害時の情報を考える

災害が発生すると瞬時にスマートフォンに情報が伝達されます。その一方で誰もが情報を発信できる現在では、どの情報を選び取るのが課題です。被災した時に人は何を信じたいと思いどんな行動をとろうとするのか知ることが大切です。

📖 防災アプリ特務機関NERV 川口穰/著 平凡社 2022 ISBN:978-4-582-82493-3

📖 災害から家族と自分を守る「災害心理」の基礎知識

野上達也/著 セルバ出版 2021 ISBN:978-4-86367-643-5

📖 臨時災害放送局というメディア

大内齋之/著 青弓社 2018 ISBN:978-4-7872-3442-1

📖 検証東日本大震災の流言・デマ

荻上チキ/著 光文社 2011 ISBN:978-4-334-03621-8



地震に備えるために

いつか大地震が起こっても、支援の手が届くまでに時間がかかるかもしれません。災害での被害をゼロに近づける「減災」のためには、公的な取組に加え、一人ひとりの日頃の備えが必要です。

防災では何が重要なのか、また、減災のために私たちができることは何かを考えるきっかけになる本を紹介します。

人が死なない防災

片田敏孝/著 集英社 2012 ISBN: 978-4-08-720633-3

東日本大震災では、岩手県釜石市の子どもたちが想定にとらわれずに行動し、多くの命を守ることができました。釜石市の危機管理アドバイザーを務めてきた著者は、自分自身で考え行動するための「防災教育」の大切さを説いています。防災において一番優先すべきことは何か。家族と防災について話をするとき役に立つ1冊です。

大避難 何が生死を分けるのか

スーパー台風から南海トラフ地震まで
島川英介、NHKスペシャル取材班/共著 NHK出版
2017 ISBN: 978-4-14-088512-3

巨大地震や気象災害、大都市を襲う災害にどう備えるか。巨大化する災害に数十万の人々が避難する「大避難」を想定し、そのシミュレーションから見えてくる防災の課題を浮き彫りにします。市民自らも地域の実情に即したオーダーメイドの避難を考える必要性を指摘しています。

台所防災術 がんばらなくても大丈夫

坂本廣子、坂本佳奈/著 農山漁村文化協会 2012
ISBN: 978-4-540-12122-7

著者は、震災で被災した料理研究家親子。「がんばらない防災」をキーワードに、水や火の確保の仕方と長持ちさせる知恵や、手元に残った食材でいつものごはんをつくるスキルなどが書かれています。ふだんの暮らしの延長線上でできる備えのヒントをまとめています。

大地震に備える！！マンションの防災マニュアル 東日本大震災の教訓から居住者・管理組合の対応を考える（改訂版）

千代崎一夫、山下千佳/共著 住宅新報社 2016
ISBN: 978-4-7892-3786-4

マンションに居住する住人に向け防災・減災のために役に立つ「防災マニュアル」の作成のポイントをまとめています。

絶対後悔しない！豪雨・地震に強い住まい選び

小口悦央/監修
河出書房新社 2021 ISBN: 978-4-309-28922-9

人生100年と言われている時代、長く生きれば災害にあう可能性も高まります。生涯暮らす家を選ぶにあたり、立地や建築構造での危険物件の見分け方から、今の住まいを安心して一生暮らせる家に変えるリフォーム方法、保険選びまでを網羅的に紹介します。

被災したあなたを助けるお金とくらしの話（増補版）

岡本正/著 弘文堂 2021 ISBN: 978-4-335-55206-9

被災してしまい、これまでの生活をつづけることができなくなってしまった。そんなときまず頼りになるのは法律や制度です。生活の再建時に必要なお金や支援を受けるにはどうしたらいいかなど、平時にこそ身につけておきたい知識や情報が載っています。

その他

南海トラフ地震

山岡耕春/著 岩波書店 2016
ISBN: 978-4-00-431587-2

富士山はいつ噴火するのか？

万年一剛/著 筑摩書房 2022
ISBN: 978-4-480-68432-5

次の震災について本当のことを話してみよう。

福和伸夫/著 時事通信出版局 2017
ISBN: 978-4-7887-1536-3

災害とトイレ 緊急事態に備えた対応

日本トイレ協会/編 柏書房 2022
ISBN: 978-4-7601-5466-1

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
ISBN: 978-4-7726-6176-8

犬と一緒に生き残る防災BOOK 決定版

犬防災編集部/編 日東書院本社 2021
ISBN: 978-4-528-02342-0
※「猫と一緒に生き残る防災BOOK」もあります。
ISBN: 978-4-528-02209-6

家族を守る

阪神・淡路大震災、そして東日本大震災を経験した私たち。自助や近助もキーワードに、子どもやお年寄りなど、まずは自分と家族を守るための本を紹介します。

消防レスキュー隊員が教えるだれでもできる防災事典

タイチョー/著 KADOKAWA 2022
ISBN：978-4-04-605883-6

自然災害・人災・日常の事故や対人トラブルなど、「もしも」の時に備えて知っておくべき対処法を紹介します。災害対応のプロであるレスキュー隊員だからこそ知っている、知識やテクニックを多数掲載しています。

全災害対応！子連れ防災BOOK

1 2 2 3 人の被災ママパパと作りました
ママプラグ/著 祥伝社 2019
ISBN：978-4-396-61681-6

普段していないことは、いざとなってもできないもの。東日本大震災後、防災講座を開催しているNPO法人ママプラグが被災パパママの体験から導き出した日常生活と地続きの「子連れ防災」実践集。

シニアのための防災手帖

三平洵/監修 産業編集センター 2019
ISBN：978-4-86311-225-4

突然やってくる災害で、最も注意が必要なのは60歳以上の高齢者です。本書は、日常編、事前準備編、発災時編、被災生活編等に分け、災害に備える50の心得を紹介しています。高齢者も自分で守る・周囲が助ける、自助・近助の心構えが大切。発災をイメージすることから始めてみましょう。

スマホで防災

官下由多加/著 ジャムハウス 2021
ISBN：978-4-906768-91-2

手軽に持ち運べるパソコンとも言えるスマホを防災ツールとして活用するテクニックを紹介합니다。不慣れな方にもわかりやすく、災害時の情報収集の方法、フォローしておくべきTwitterアカウント、災害時の家族との連絡方法なども取り上げています。

豪雨災害に備える

震災とともに、台風や豪雨に伴う土砂災害も都市に暮らす私たちを直撃します。豪雨災害の現状、備えるポイントを考える本を紹介します。

ドキュメント豪雨災害

西日本豪雨の被災地を訪ねて
谷山宏典/著 山と溪谷社 2019
ISBN：978-4-635-14027-0

全国で200人以上の死者を出した、平成30年7月の西日本豪雨。避難が遅れた「逃げ遅れ」が被害を拡大したと言われています。著者は土砂崩れや浸水などに見舞われた災害現場を訪ね、被害や避難の実情、そこから見えてくる課題を生々しくレポートします。豪雨災害を肌で知る1冊です。

宅地崩壊 なぜ都市で土砂災害が起こるのか

釜井俊孝/著 NHK出版 2019
ISBN：978-4-14-088582-6

急な斜面や谷間まで宅地化が進む都市部。地滑りや土砂崩れは自然災害と思いがちですが、そもそもの宅地の開発にも問題があると著者は言います。災害のメカニズムや谷埋め盛土問題を検討し、持ち家社会のもたらす課題も含め、災害に強い宅地について考えていきます。

地震・台風・土砂災害・洪水から家族を自分で守る 防災完全マニュアル

河野太郎/著 講談社 2016 ISBN：978-4-06-220300-5

防災担当大臣であった著者が取り組んだ、「防災4.0 未来構想プロジェクト」の成果をまとめたものが本書です。4つの家族を想定し、各家族の災害への対応をシミュレートしながら、備えのポイントを解説しています。地名からその土地の過去の災害を読み解くコラムも掲載しています。

子どもと一緒に読もう

こんなときどうする？クイズで学べる！自然災害サバイバル

木原実/監修 日本図書センター 2021
ISBN：978-4-284-20494-1

地震、水害、避難生活に分けて、災害が起きたときの正しい対応を、クイズ形式で学ぶことができます。

小学校中学年以上

横浜市の防災対策

横浜市では大地震等の災害に備え、防災計画の策定やパンフレット、Web サイトを通じた情報提供を行っています。災害時に安全を確保し適切な行動をとることができるように、どうぞご活用ください。

防災・災害【サイト①】

横浜市総務局

横浜市の防災・災害に関する情報を網羅的に入手することができる総合サイトです。



① 防災・災害

「わが家の対策(自助)」【サイト③】

横浜市総務局

普段の備えについて書かれています。まず家族と連絡先を話し合うことをすすめています。



③ わが家の対策(自助)

ピックアップ

横浜市避難ナビ【サイト②】

横浜市総務局

「横浜市避難ナビ」は、一人ひとりの避難行動を平時である「いま」から災害時である「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。
(HPサイトより)



② 避難ナビ

防災計画・ハザードマップ【サイト④・⑤】

横浜市総務局、各区役所

横浜市の防災計画は「計画」(サイト④)、ハザードマップや市民防災情報わいわい防災マップ等は「防災の地図」(サイト⑤)で確認できます。各区の防災計画や防災マップは、各区役所の Web サイトからご覧ください。



④ 計画



⑤ 防災の地図

災害時の備えに～防災情報の配信サービス

☞Twitter (@yokohama_saigai)

☞横浜市防災情報 Eメール(右の QR コードを読み込んでアクセスしてください。)



防災情報Eメール

上記の参考 Web サイトについて

 上記参考 Web サイトは全て令和5年2月22日現在の情報です。記載の QR コードを読み込んでアクセスいただくか、このブックリストの Web 版からリンクを使いアクセスをお願いします。

「災害に備える・家族を守る～できることから始めるためのブックリスト～」(Web 版)



ブックリストWeb版

中央図書館では、みなさまの調査研究・問題解決のお手伝いをしています。
お気軽に各階カウンター・電話・ホームページの申込フォームにてお問い合わせください。

電話:045(262)0050

ホームページ: <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kyodo-manabi/library/shirabemono/referance.html>

横浜市中央図書館