



# 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 7 年 8 月 19 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

令和 6 年 1 月 1 日の能登半島地震や令和 7 年のトカラ列島近海での群発地震など、毎年のように災害が発生しています。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



災害は、いつ起こるか分かりません。被害を最小限に抑え、自分のことや大切な人を守るように、災害が起こる前に防災の知識を得て、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（全 3 巻）

NHK 東日本大震災プロジェクト/著 NHK 出版 2013  
ISBN：(1) 978-4-14-081585-4 (2) 978-4-14-081629-5  
(3) 978-4-14-081665-3

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。

### 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。

### スマホで見る阪神淡路大震災（増補版）

#### 1995.1.17 災害映像が伝えるもの

木戸崇之、吉水彩、朝日放送テレビ株式会社/共著  
西日本出版社 2024 ISBN：978-4-908443-95-4

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」で公開されている 38 時間の動画から抜粋し、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。二次元コードから映像を視聴できます。

### 能登半島記〈未完〉

前口憲幸/著 時事通信出版局 2025  
ISBN：978-4-7887-1998-9

新聞記者であり被災者でもある著者が、北陸中日新聞「能登版」に掲載した記事をまとめた 1 冊です。能登半島地震とそれに続く記録的な豪雨、度重なる災害の中で生きる人たちの様子を、写真とともに知ることができます。

## 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。

📖 **災害とデマ** 堀潤/著 集英社 2025 ISBN:978-4-79768-154-3

📖 **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**

大内斎之/著 青弓社 2018 ISBN:978-4-7872-3442-1



## 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、公的な取り組みに加え、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。

### 今さら聞けない防災の超基本

地震・津波・台風・猛暑・豪雪 etc.から命を守る

永田宏和/監修 朝日新聞出版 2024 ISBN：978-4-02-334166-1

災害が起きた時のことはもちろん、災害後に必要なお金のことや、避難所での生活などについて、被災者の声とともにリアルに学べる防災の実用書です。今すぐできる備えから、被災した人への支援の方法まで、役に立つ情報がたくさん！ 楽しく学んで、しっかり備えましょう。

### 防災リュックはじめてBOOK

最適化アレンジで命を守る

高荷智也/著 徳間書店 2025  
ISBN：978-4-19-866017-8

「丈夫な家だから」「避難所に備蓄があるし」と日頃の準備を怠っていませんか？ 丈夫でも火事が起これば避難が必要。避難所の備蓄が足りない可能性も。そんな状況で自分や家族をどう守るか。優先度をおさえながら防災リュックを作れる一冊です。

### 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、平时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

### 南海トラフ地震の真実

小沢慧一/監修 東京新聞 2023  
ISBN：978-4-8083-1088-2

### 富士山はいつ噴火するのか？

萬年一剛/著 筑摩書房 2022  
ISBN：978-4-480-68432-5

### 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

### 災害食ハンドブック

奥田和子/著 日本食糧新聞社 2023  
ISBN：978-4-88927-292-5

### 今こそ学ぼう地理の基本 防災編

長谷川直子/編 鈴木康弘/編 山川出版社  
2023 ISBN：978-4-634-59204-9



## 家族を守る

阪神・淡路大震災や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、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！最新子連れ防災BOOK 被災ママパパ1648人と作りました

富川万美/著 祥伝社 2024  
ISBN：978-4-396-61821-6

普段意識していないことは、いざとなっても中々できないものです。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」実践集です。

### 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に対して、最も注意が必要なのは65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

宮下由多加/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します。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X(旧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。

## 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。

### 横浜市総務局「防災・災害」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/>

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。



### 横浜市総務局「横浜市防災計画等」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/data/bosaikeikaku/keikaku/keikakutou/>

横浜市の防災計画を確認できます。「資料編」のページでは、市内の災害拠点病院の一覧などのPDFデータが随時更新されています。



### 横浜市総務局「横浜市避難ナビ」

「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。（横浜市 Web サイトより）

※ダウンロード無料（アプリの利用にかかる通信料等は利用者負担となります）



【iOS 版】



【Android 版】

### 横浜市総務局「防災の地図」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/map.html>

ハザードマップや市民防災情報、わいわい防災マップ等を確認できます。

※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。



## 災害時の備えに～防災情報の配信サービス

👉横浜市公式LINE  
@cityofyokohama



👉横浜市総務局危機管理室  
X アカウント(旧 Twitter)  
@yokohama\_saigai



👉横浜市防災情報 E メール  
bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp



※ブックリストでご紹介した Web サイトは令和 7 年 8 月 19 日時点の情報です。各二次元コードを読み込んでアクセスいただくか、Web 版のブックリストからの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)

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kyodo-manabi/library/shirabemono/mikata/shakai/bousai.html>



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>  
横浜市中心図書館