

もしものえほん スマイルブック

～もしものえほん～ スマイルブック

発行：2026 年 1 月

監 修 神田 孝文（国立大学法人 信州大学サステナブル社会協創機構
地域防災減災センター 特任助教 / 防災士）

発行者 株式会社テレビ信州

イラスト ナガサキ



防災・減災は、みんなの「命」を守るために行う大切な取り組みです。地震や台風などの災害が起きたとき、どうすれば自分や家族を守れるかを考えることが、防災の第一歩です。私たちの命は、ご先祖様が守りつないできてくれた「命」です。その大切な命を、私たちは今と未来につなげていかなければなりません。

未来の命を守るために、今の自分にできることを考えてみましょう。避難場所を確認する、家族で話し合う、非常食を準備する、どれも「命を守る行動」です。

小さな行動が、大きな未来を守ります。

「スマイルブック」シリーズ
たの
楽しんでね！

もり
森では たくさんの
どうぶつたちが
たのしく くらしているよ。

おうちで のんびり していたり、
き
木のうえで あそんで いたり、
たべものを さがしにいたり…。

きみの かぞく
家族は、ふだん
どんな ところに いるのかな？

！ かぞく いばしょ し
家族の居場所を知っておこう！



じぶん かぞく ふだん じかん なが
自分や家族が普段いる時間が長い
のはどんな場所か書き出してみよう！
うち こうえん がっこう かいしゃ
お家、公園、学校、会社…？
ひる よる ちが
昼と夜でも違うよね。



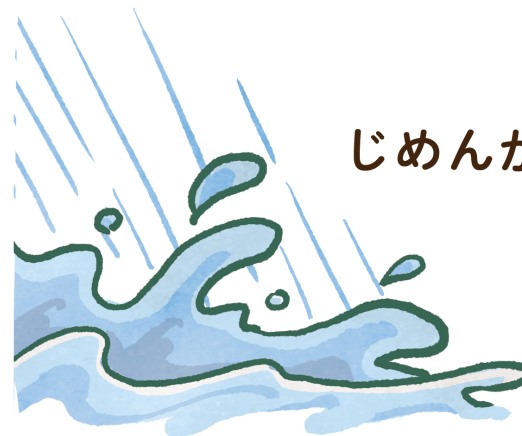
かんだせんせい

！もしもの時の「心のケア」について

おお 大きくて やさしい もり 森だけど、
「もしも」のことが
おきるひも ある。



たとえば、
じめんが ぐらぐら ゆれたり、
たくさん あめ 雨がふって
かわ 川が あふれたり…。



きみは ほかに どんな
「もしも」を しってる？



しんこきゅう あま
深呼吸をしたり、甘いものを
た だれ て
食べたり、誰かと手をつない
だり…こころがほっとするも
のを おも う
思い浮かべてみよう！



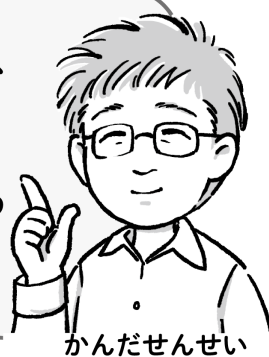
かんだせんせい

！ ^{かこ}過去の災害を知り、^{さいがい}考えよう！^し
^{かんが}

こわいことがあって
ドキドキしたり
なみだ がでそうになったとき

どうしたらいいかな？

^{かこ}過去にあった「災害」について、
^{さいがい}
^{おとな}まわりの大人に聞いてみよう！^き
^{たいへん}大変だったことや、^{そな}備えられる
^{はな}ことについて話そう！



かんだせんせい



ひなんさき き
! 避難先を決めておこう!

「もしも」のとき、
たいせつな^{ひと}人と
はなればなれに なっていたら…。

どうやって
れんらくしたら いいのかな？

ひなんさき たか ひろ
避難先は高いところかな、広い
ところかな、^{じょうぶ たてもの なか}丈夫な建物のなか
な？^{じょうきよう}状況によって^{ばしょ}場所がかわる
かもしれないね。



かんだせんせい



ひじょうじ れんらくさき れんらくしゅだん かくにん
! 非常時の連絡先、連絡手段を確認しよう!

「もしも」のとき、
どこにいくと あんしんかな?

かぞくや ともだちと
あつまれる ^{ばしょ}場所は
どこだろう?

だれ れんらく
誰に、どうやって連絡するかを
かくにん でんわばんごうとう か
確認しよう。電話番号等を書き
だ ほか れんらくしゅだん
出したり、その他の連絡手段を
かんが
考えてみよう!



かんだせんせい

