毎日の生活力こそ、防災の基本

― 整理整頓が、子育て×防災の要

TMO17期　2025アドバンス　ふくい　めぐみ

はじめに：本提案の目的

日ごろの整理が、災害時の安心に。
フェーズフリーな暮らしで命を守る。

かたそなLife　代表

ふくい　めぐみ

新潟県出身　市川市在住

- 夫、三人の娘（中3、中1、小2）との5人暮らし
- 片づけは得意、掃除は苦手。掃除をしたくないから片づける人。
- 趣味：アナログ手帳、文房具収集

2004年　中越地震

2011年　東日本大震災
（長女0歳９か月）

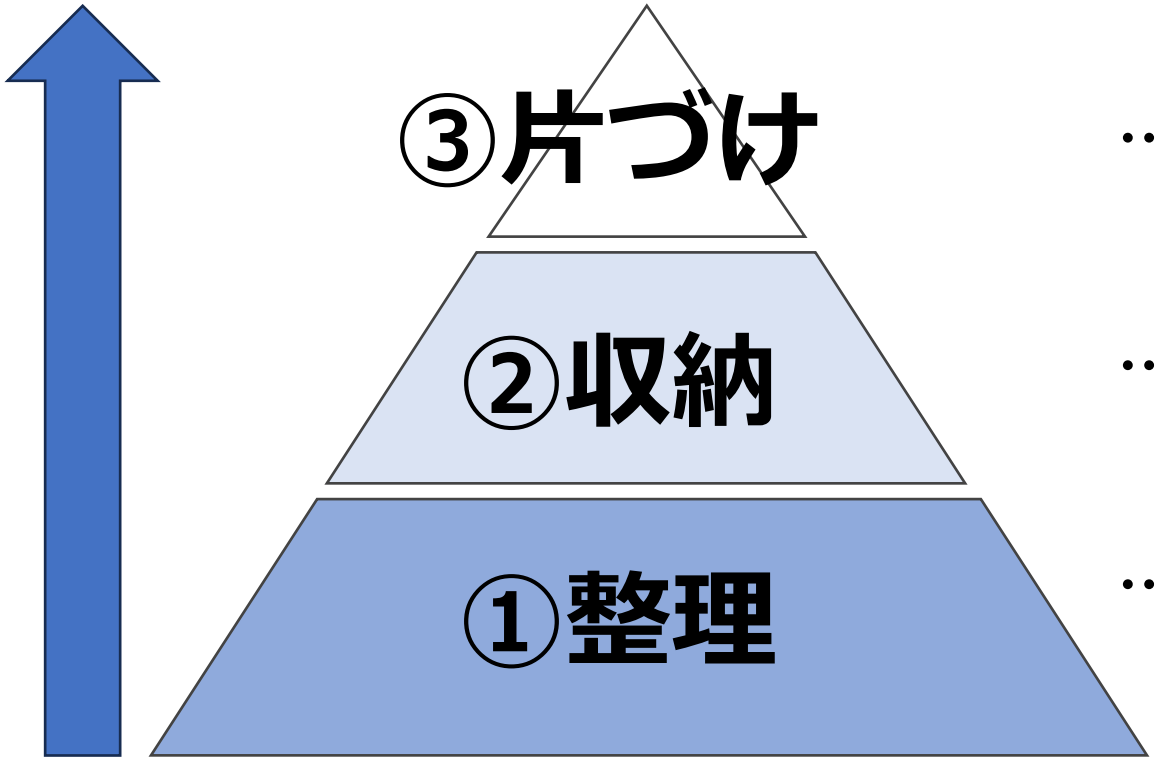
2017年　保育士資格取得

2022年　防災備蓄収納1級プランナー取得

2023年　片づけ防災教育士認定講師取得
講師業開始、子育て支援施設等で
親子防災講座を自主開催。
就業先の保育園にて整理収納防災防犯かるた
を活用した年長児向け安全教室を開催。
保護者様よりご好評いただく。

2024年　整理収納アドバイザー1級取得
親子防災講座継続依頼。
地域のマルシェ等で防災ゲームや
片づけゲームコーナーを担当。
講座やマルシェ等参加者：累計100名以上

2025年　屋号【かたそなLife】で事業届提出
片づけ訪問サービス開始



…使ったモノを元に戻すこと

…**使用中のモノ**を使いやすく配置すること

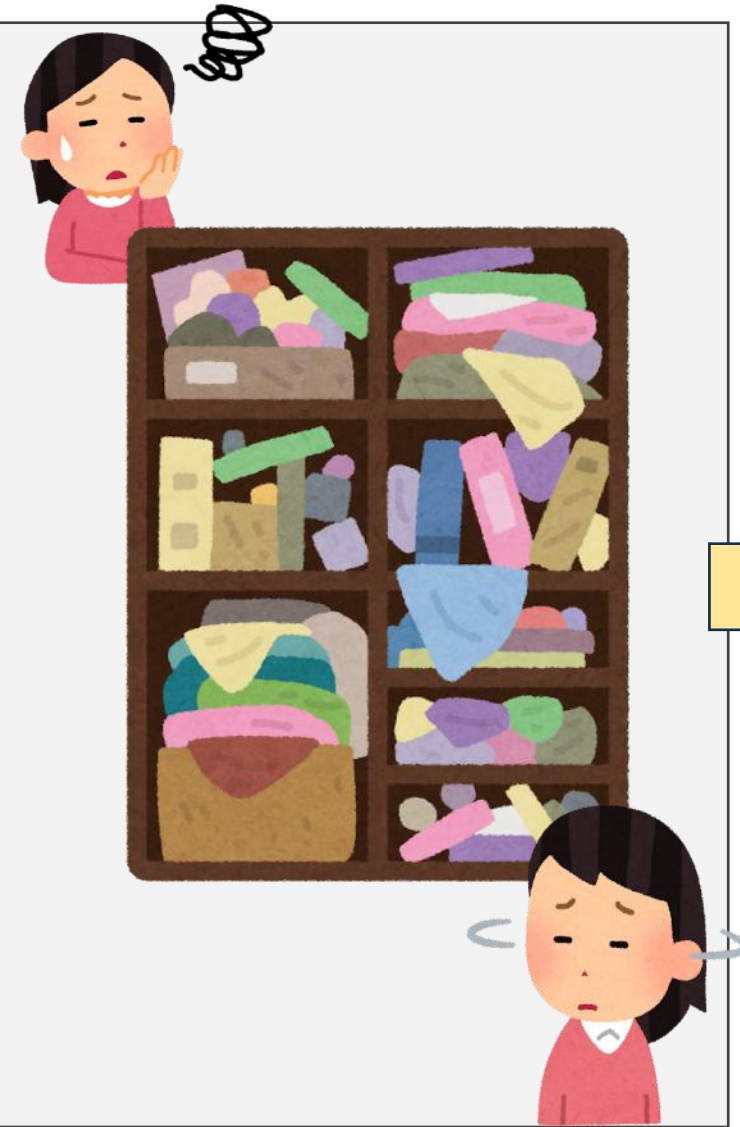
…**必要、不必要を区別し、不必要なモノを取り除くこと**

【整理を繰り返す】ことで、【必要なモノ】と【不必要なモノ】

を【判断する力】が身につく

災害に備えるためには整理整頓が不可欠

～「整理整頓」こそが防災につながる～

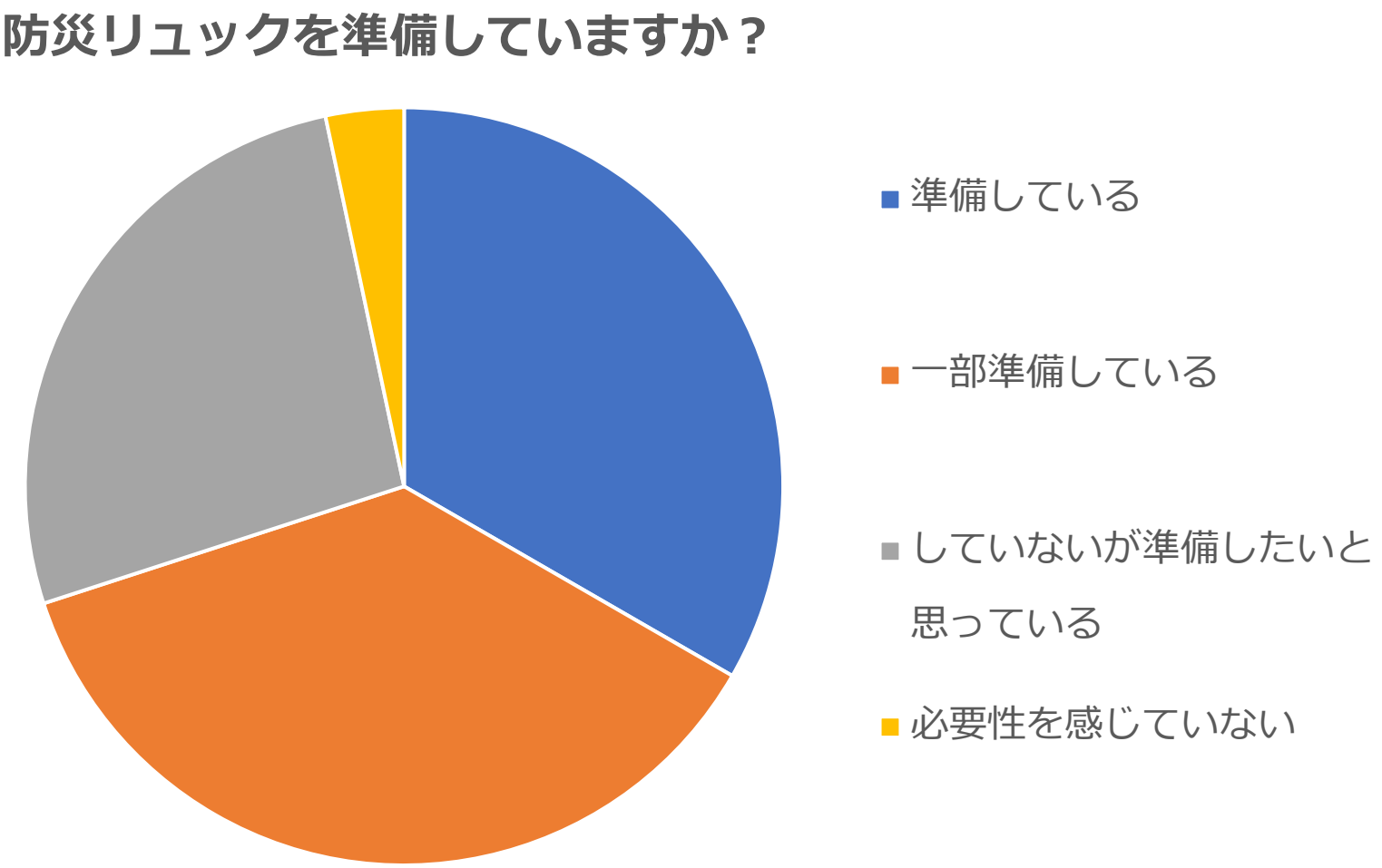


整理ができる人は、
迷わず判断できる！！

アンケートから見えた現状と実態

「乳幼児家庭の防災備蓄・整理の実態把握アンケート」（クラウドワークス）より

〈有効回答数〉30
〈男女比〉男：女＝3：6
〈居住地域〉
関東　：10
近畿　：6
中部　：6
九州・沖縄：3
中国　：2
東北　：2
北海道　：1



なぜ、子育て家庭の備えが進まないのか？

「乳幼児家庭の防災備蓄・整理の実態把握アンケート」自由記述より

①防災グッズが場所を取る・整理できない

②子どもの成長で備蓄内容が頻繁に変化

③どれくらい備えるべきかわからない

④時間・気力不足

①防災グッズが場所を取る・整理できない

・フェーズフリーなモノ・考え方を取り入れて、
【災害時にしか使わないようなモノ・コト】を減らす。

ナイトライトが、いざというときのランタンにもなる

ふだん使いのママバッグ、ちょい足しで防災バッグに

②子どもの成長で備蓄内容が頻繁に変化

見直し時期を
子どもの
生活イベントに
合わせる

子どもと一緒に
見直す

☆乳児期（生まれてすぐ～おおむね1歳6ヶ月）については【毎月のように子どもが成長し、変化する時期】ということを念頭において、生活様式が変わるタイミングで備え方も変わるという自覚が必要。

わが家の子どもたち

▲近隣に遊びに行くとき

▼どんなときでも持ち歩く

③どれくらい備えるべきかわからない

日ごろのモノの消費量を把握

平常時

【金銭的効果】

無駄買いによる予算圧迫感の軽減

非常時

【精神的効果】

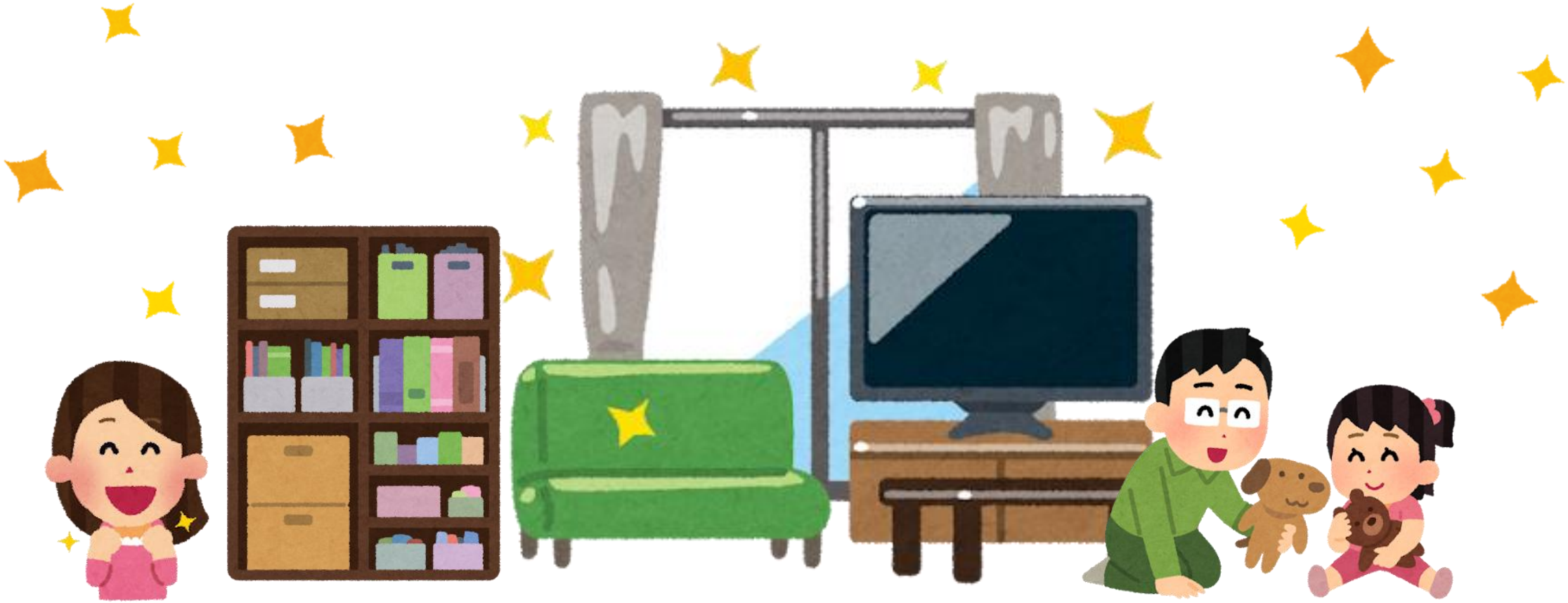
在庫が確保されている安心感

Q：自分の家庭のトイレットペーパー消費量はどのくらいでしょう？

④時間・気力不足

- ①～③の課題を解決するためにこの④を解決する必要がある。

⇒そのカギが、日ごろの整理整頓にある！！

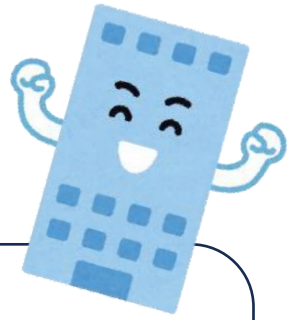


暮らしの中に防災を
～整理の力で命を守る子育て支援プロジェクト～

定期的なワークショップの開催

家庭訪問サポート

整理
×
防災教育



地域・企業との連携

期待できる効果

子育て世帯の防災意識up

地域の回復力の向上

家庭内のストレス軽減

子育て

教育

福祉

環境

ご清聴ありがとうございました

TMO17期　2025アドバンス　ふくい　めぐみ

かたそなLife　公式サイト

かたそなLife　Instagram

BOUSAIBICHIKU_KATASONA