

「いつもの暮らし」が「もしも」に役立つ

日常と災害時の  
境界をなくす

フェーズフリーな

# 在宅避難術



「片付けやすい室内空間は、地震発生時も落下物が少ない」など、日常を暮らしやすくする工夫が、在宅避難のヒントに繋がります。講座を通じて、実は身近なフェーズフリーを見つけてみませんか？

日時

2月8日（日）

14:00～15:45

参加無料

保育あり

会場

エル・ソフィア 3階 第1学習室

講師

佐藤 唯行さん

フェーズフリー協会  
代表理事



対象

区内在住・在勤・在学の方

定員

32人(要申込・1月6日から先着順)

申込

電話、FAXまたは  
オンライン申請



第1部 講義

第2部 意見交換

第3部 防災士資格の紹介

防災士として区内で活動する足立区女性団体連合会会長・片野 和恵さんより、女性防災士の必要性等をご紹介します。

詳しくは裏面へ ▶

申込・問合せ先



足立区 男女参画プラザ（多様性社会推進課）

電話：03-3880-5222（休館日を除く平日8：30～20：00受付）

FAX：03-3880-0133（24時間受付）

※都合により内容が変更、中止になる場合があります。ご了承ください。

【主催】足立区 【協力】足立区女性団体連合会



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



## 講座内容

「備蓄食は使わないうちに賞味期限が切れていた」「防災用品を置いておくスペースが自宅にはない」、そんな悩みはありませんか？フェーズフリーとは、日常で使っている物や暮らし方を災害時もそのまま利用する、「いつもの暮らし」と「災害時」の境界をなくす考え方です。

日頃から「手抜き料理」に慣れておくことで、有事には「男女関係なく、ある食材で調理ができる」など、ジェンダーフリーな暮らしが非常時にも役立ちます。

本講座では、フェーズフリーの提唱者である講師から日常に取り入れられる防災術を学び、在宅避難を快適にするヒントを学びます。

## 講師紹介

### 佐藤 唯行さん

(社会起業家/防災・危機管理・地域活性アドバイザー/フェーズフリーファウンダー)

国内外で多くの社会基盤整備および災害復旧・復興事業を手掛け、世界中で様々な災害が同じように繰り返されてしまう現状を目の当たりにしてきた。その経験・研究に基づき、防災を持続可能なビジネスとして多角的に展開。その一つとしてフェーズフリーを発案し世界ではじめて提唱、フェーズフリーの推進において根源的な役割を担う。

フェーズフリー協会ほか複数団体の代表。

著書：『フェーズフリー 「日常」を超えた価値を創るデザイン』（翔泳社）

## 会場のご案内



エル・ソフィア 3階 第1学習室

足立区梅田7-33-1

(東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩3分)

## 申込方法

電話、FAXまたは足立区ホームページ内のオンライン申請でお申込みください。

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

足立区男女参画プラザ  
フェーズフリー

検索

## 保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

●対象 生後6カ月～就学前まで

●定員 5人／要予約

●申込期限 1月29日(木)まで

## 参加申込書 FAX 03-3880-0133

フェーズフリーな在宅避難術 ～「いつもの暮らし」が「もしも」に役立つ～		2月8日(日曜日) 14:00～15:45	
参加者名／年代	名前(カタカナ)	年代(あてはまるものに○) 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 60代 ・ 70代以上	
お住まいの地域	(例) 足立区梅田 ※町名まで		
連絡先	電話番号	FAX番号	
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前(カタカナ)、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 / 年齢: 歳 ヵ月		

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。