

	自分の個性、特徴（ニーズ、問題点）	必要なコト、モノ（解決策）	チェック
住んでいる場所	①一人暮らし ②木造アパート1階	①いざというときに頼れる近所の人をつくる。 自治会に入る ②火災の対策、浸水の対策 地震保険、火災保険に入っておく	①× ②×
食べ物、飲み物	①好き嫌いが多い ②毎朝コーヒーを飲む ③チヨコレートを好き	①自分の好きな非常食を備えておく ②ドリップバックコーヒーを避難リュックに入れる ③チヨコレートをいつも持ち歩く	①○ ②× ③○
持病、性格	①人見知り ②お腹が弱い ③乾燥肌 ④メガネをかけている	①職場や近所で顔見知りを作っておく ②胃腸薬、整腸薬、腹巻き ③保温タリーム、リップクリーム ④眼鏡の予備	①× ②× ③○ ④○
仕事	①テレワーク中心 ②残業多い ③外回りが多い ④ロッカーが無いため私物を置く場所がない	①家の中の安全を確保 ②平日に災害があったときの家族との連絡方法を確認。子どものお迎え確認 ③職場、家との連絡方法確認。外出中用にも非常グッズをある程度携帯する ④※解決策がわからない場合は空欄のまま	①○ ②○ ③× ④
生活習慣など	①歯磨き ②真つ暗じゃないと眠れない ③髪が長い	①歯磨きセット、マウスウォッシュを備える ②アイマスク ③ヘアゴム、ヘアバンド	①○ ②× ③○

	自分の個性、特徴（ニーズ、問題点）	必要なコト、モノ（解決策）	チェック
住んでいる場所			
食べ物、飲み物			
持病、性格			
仕事			
生活習慣など			