

【新刊】子供が一人のときの危機に、自分で命を守れる判断力を！

『こどもを守る「もしも」のときの防災ずかん』4/20発売

～地震、豪雨、クマ対策…気象予報士・防災士 菊池真以が「生き抜く知恵」を伝授～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、気象予報士・防災士として活躍する菊池真以氏の著書『こどもを守る「もしも」のときの防災ずかん』を2026年4月20日(月)に刊行しました。近年激甚化する自然災害や、登下校中・アウトドアで遭遇するトラブルなど、子供が一人にいるときに直面する「もしも」の事態にどう動くべきか…子供自身が「自分の力で生き抜く」ための知識をわかりやすく解説。全ページカラー、豊富なイラストとふりがな付きの優しい文章で、小学校低学年から一人でも楽しく読み進められる工夫が満載！ 新学期のプレゼントにも最適な一冊です。



菊池真以 著 『こどもを守る「もしも」のときの防災ずかん』(帯あり)

もしもの時、きみはどうする？ 子供の「自立」を支える防災ガイドの決定版

「お風呂で地震が起きたら？」「登下校中にハチやクマと遭遇したら？」——災害は、大人がそばにいない瞬間にやってくるかもしれません。本書は、子供が一人で「自分の命を守る」ための正しい知識を説く防災ガイドです。知ることでパニックを防ぎいざという時に迷わず動ける自信を子供たちへ！

気象予報士・防災士の視点で、自然災害の「なぜ」と「対策」を専門的に解説

著者はNHKなどの気象キャスターとして知られる菊池真以氏。専門知識に基づき、「空の変化から危険を察知する方法」や「雪道でのペンギン歩き」など、科学的な根拠に基づいた対策を伝授します。また、建物に閉じ込められた際のSOSの出し方や、断水時の非常用トイレの作り方など、実践的なサバイバルスキルも豊富に紹介。正しく備える姿勢を育みます。

本書の特長

「お風呂で地震」「遊んでいたら雷」…大人の目が届かない状況を想定したリアルな対策

本書では、大人の目が届かない状況下での危機にフォーカス。「お風呂で地震が起きたら?」「逃げ場がないところで雷が鳴ったら?」といった具体的な問いかけに対し、「洗面器をかぶる」「雷しゃがみ”で身を守る」といった迷わずすぐ行動するための指針を提示しています。

近年の猛暑、アウトドア、SNSのデマ対策まで。現代の子供を取り巻きリスクを網羅

近年の「異常な猛暑(熱中症)」や、キャンプでの増水、スズメバチ・クマとの遭遇など、現代ならではの幅広いリスクについて取り上げています。さらに、SNSの災害デマに惑わされない方法など、情報リテラシーについても触れています。

■主な内容(目次)

第1章:天気の現象編 災害級の大雨を降らす、やばい「雲」はコレだ! / 避難できる「水の深さ」は? / 避難所に行けないときは、「上」を目指せ! / 竜巻発生! 家の中にいれば大丈夫なの? 他

第2章:地震編 「4つの危険」から逃げろ / とにかく「高台」へ逃げろ / 家具の転倒、食器の散乱を防ぐ「耐震グッズ」 / 閉じ込められた! 「3つのSOS」で助けを呼んで! 他

第3章:自宅避難・避難所編 停電発生! 「明かり」を生み出す方法 / 「非常時トイレ」の作り方 / 「ポリ袋クッキング」で温かいご飯を食べよう! / 「防災バッグ」の中身、どうする!? 他

第4章:猛暑編 おとな、こども、犬、「いちばん暑い」のは? / 気分が悪いときは「ココ」を冷やそう / 学校での熱中症対策 / 「熱中症警戒アラート」に目を光らせよう! 他

第5章:アウトドア編 川に流されたら、「ディフェンシブスイミング」を / 水中で「足がつった!」ときの緊急対処法 / スズメバチが攻撃してきたら、ダッシュで逃げろ! 他

コラム:ハザードマップを確認しよう / 新しい「防災気象情報」の運用が始まる! / きみも気象予報士になろう! 他

■著者プロフィール:菊池真以(きくち まい)

1983年東京に生まれ、茨城県龍ヶ崎市で育つ。気象予報士、防災士、空フォトグラファー。2児の母。慶應義塾大学法学部政治学科卒業。大学在学中に気象会社の気象キャスターを経験し、その後はNHK大阪などをへて、NHK東京やTBSの気象キャスターをつとめる。これまでの出演番組に「NHK ニュース7」「TBS NEWS」など。空の楽しさや防災の大切さを伝えるために本の執筆や講演活動も精力的に行っている。著書に『ときめく雲図鑑』(山と溪谷社)、『366日天気のはなし 1日1ページで読む空と天気の不思議』(玄光社)など多数。龍ヶ崎ふるさと大使。

■書誌情報

書名:『自然災害・地震・異常気象からこどもを守る「もしも」のときの防災ずかん』(菊池真以)

発売日:2026年4月20日(月)

定価:1,650円(税込)

判型:A5変型判・116ページ

書誌ページ:<https://www.orangepage.net/books/2049>



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】