



## ＝木村式ベンリングノートのおすすめ＝ 突然、被害を被ったら、あなたは

南島原くらしの総合相談所長 木村優仁

平成21年（2009年）より「ベンリングノート」の作成を出前教室、人権教室、研修会、講演会等で話してきました。天災（台風・豪雨）や地災（地震・地滑り）ばかりではありません。人災（事故・人権侵害）もあります。さらにコロナの不安が加わり、対応次第では、生活に支障をきし長く不自由な生活に強いられます。普段から家族で話し合っ、ベンリ（便利）ングノート」を作成しておけば、慌てないでいいのです。これは普段から依頼先や対処方法を記録しておき、戸惑わないようにするためです。

身近な例として、国土交通省雲仙復興事務所は、災害発生時や異常気象時に迅速な状況把握や円滑かつ的確な災害復旧を図るため、協力企業を募り、災害に備えておられます。

突然の災害により被害を被ったとき、突然事故に遭遇したとき、またコロナの疑いが生じたとき、あなたはどうされますか。被害を被ってから職業別電話帳をめくりませんか、それともネット検索ですか。

### ◆ ベンリングノートの内容

#### 1. 三人の専門家を持つこと

① 法律の専門家（弁護士・司法書士・行政書士など）

② 医療の専門家（かかりつけ医）

- ・個人毎に（持病・常用薬（メモ）・かかりつけ医・専門病院）を記載
- ・お薬手帳の補完／説明しないで見せるだけでいい。手帳がないとき避難所で「血圧の薬を飲んでます。」通常聞いた人は、下げる薬と思う場合が多い。だが上げなければならぬ人もいます。

③ 身近で相談出来る人

- ・行政相談委員（相談先がわからないとき・行政への苦情要望・くらしの相談）
- ・人権擁護委員（人権侵害を受けたとき・人権相談・人権教室）
- ・民生児童委員（高齢者の日常生活での相談・心配ごと相談）などの公的相談委員をひとり持ちたい。

#### 2. 家屋の修繕維持（屋根・トイレ・風呂、水回り工事など）

- ・大工・左官・工務店（電話番号）
- ・店舗があって目で確認して一度使用したことがあるところが良い。
- ・台風で瓦が飛んだら、お宅に依頼して良いですかと、事前に相談しておいてもいい。（専門家や店員さんに聞いてブルーシートの広さ・枚数を準備しておきましょう）

#### 3. 自動車（自動車保険・事故・修理）

- ・修理先（電話番号）・車検先（電話番号）・損害保険会社代理店（電話番号）

- ・地元以外で事故おこしたとき・自動車が故障したとき・ガス欠になったときの対処法。  
(自動車任意保険でのロードサービスの確認と携帯カードを免許証と共に)

#### 4. 家電製品・パソコン・ネット機器が故障したとき

- ・修理先(電話番号)・購入と違って修理への対応は遅くなる。

#### 5. 生命保険・医療保険・傷害保険・損害保険

- ・保険代理店(電話番号)、病気・入院・手術・事故での加入内容を明記

#### 6. 避難先・自宅に住めなくなったとき。

- ・市の指定の避難場所・子の家・親戚の家・友人の家

#### 7. 突然、解雇されたとき

- ・労働組合・労働基準監督署・都道府県の相談窓口・法律専門家

#### 8. 最寄りの警察署・交番(電話番号)

- ・犯罪ばかりでもありません。いろんな事も相談出来ます。確認しておきましょう。

#### 9. 突然、逮捕されたとき、あなたはどうします。(長崎弁護士会のHPから引用)

◆原則72時間拘束、その後10日以内勾留。さらに10日で最長23日間警察留置場などで孤独。

① 知り合いの弁護士に連絡(電話番号)

② 当番弁護士制度

◆逮捕されたら自分で電話はかけられないので、あなたが警察官や裁判官に「当番弁護士を呼んでください。」と言えば弁護士会に連絡が入り、当番弁護士が原則24時間以内に出動。家族や知人の方からも依頼可能。●最初の出動費用は弁護士会が負担、無料●長崎地区・離島地区\*☎095-823-1236

#### 10. 新型コロナウイルス感染対策

感染した疑いがあったときには、かかりつけ医(電話番号)、県南保健所(帰国者・接触者相談センター(電話番号))、県のコロナ相談所(電話番号)などの電話番号をメモしておきましょう。

#### 11. 遺言書

- ・法務省の自筆証書遺言書保管制度を利用して〇〇法務局(電話:〇〇〇〇)に保管しています。遺言書の写し(遺言書情報証明書)の交付を受けてください。家庭裁判所での検認は必要ありません。

〇〇と◇◇は、お母さんは体が弱いので、仲良く力を合わせて守って行ってください。

◆たとえば、停電になったとき、あなたは。

オール電化の家、ガスと電気の家などありますが、停電になったとき、どうゆう方法で生活してゆくかも考えておかねば成りません。普段は無用と思っていた物が停電の時などの災害の時には有用の場合があります。時代遅れと思っていた物が助けてくれます。

たとえば、懐中電気、電池、ラジオ、ロウソク、ロウソク立て、百円ライター、マッチ、公衆電話、井戸水、卓上ガスコンロ、ボイラー、クーラーボックス、体温計、保冷剤、手動

での充電機などで生活する上で冷房より暖房です。エアコンやコタツが使用できないので灯油ストーブ、ガスコンロになります。停電時に自動で電力供給を行う機能をもつソーラー蓄電池や家電を動かす発電機や電気自動車なども考えられます。

終わりに、私は、平日の外出時には書類と共に、折りたたみ傘、懐中電気、カメラ、マスク、タオル、ティッシュ、カッター、目薬、キズ軟膏、ペンなどを鞆に入れていきます。休日の外出には、リュックに、平日分に加えて帽子、軍手、レジ袋を入れていきます。海外では、レインコートとノートとペンも持参します。日々の出来事を記録して紀行文を書くためです。海外で一番助かったのが、傘（レインコート）、タオル、懐中電気（トイレに窓なし）、ティッシュ（トイレに紙なし）、軍手が助けてくれました。（秘境中心の長寿食を求めての旅）。何処に行くにも、まず傘を持ちます。

非常時の持出し品のリスト作成と備蓄も必要です。この時期に家族が必要なものを書き出し優先順位を決め、便利（ベンリ）ングノートの作成をおすすめします。（ホームページからもご覧頂けます。http://www.minamishimabara.com）



◇トピックス欄の2列目  
← ベンリングノート

← 高校出前教室  
画像をクリック  
youtube