

# 目次

## 第1章

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

まえがき

2

周りをあてにできなくなる時代に

11

周りがあてにできなくなる時代に

自衛隊のレンジャーとは？

特殊警備とは？

情報収集と危機管理

特殊危機管理とは

26 22 21 18 12

## 第2章

### 災害時及び緊急時の準備と心構え

29

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

事前の準備

心構え

装備について

セット・キットの発想

防災セット・キットの自作

防水処置

コンパクトパッキング

予備の考え方

44 43 41 38 37 36 35 30

### 第3章

## 天変地異、自然災害への対策と対処方法

47

9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.

地震  
火災  
水害  
風害  
雪崩  
山火事  
火山噴火  
同行避難  
救急処置

82 77 76 74 71 69 64 54 50

## 第4章

### 人的災害・テロ・事故の対処方法

85

1. ブラックアウト（電源消失）
2. 海難事故
3. CRNB（シーバン）とは
4. ミサイル攻撃とJアラート
5. テロ事案（銃撃・手榴弾・拳銃・刃物への対処）
6. 自爆テロに遭遇したら
7. 救急処置について

## 第5章

### 明日から出来る災害及び緊急時の対策・内容

127

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

準備の重要性

服装

靴と手袋

防災・緊急セットの入り組み品（一例）

防災・緊急セットの保管場所

それらの物を使い、日常での活用方法

飲料水と生活用水の確保

飲食物の確保

トイレについて

私たちに出来るテロや犯罪などの人災の対応対処法

## 終章

常に主導権を取れる行動を！

155

あとがき

158

用語集

160