

名前・団体名（ニックネーム可）	参加予定人数	参加へのひとこと
3.11をわすれない	3	この機会にいざという時の行動と避難経路、備蓄等確認したいです。
チャン ショクン	1	いざ災害が発生したときにスムーズに行動しやすい知識を知りたい
タケハナ	1	防災意識をたかめる
篠田剛 しのだつよし	1	ご年配、車いすの人、聞こえない人、見えない人。そんな人たちに元気な人たちが手助けし区や国がしっかりバックアップする！
永田 かずみ	1	防災意識を常に持つことが大切。機敏な行動がとれるようにしたいです。
加賀の住人2	2	もしもの時のために慌てないように確認しておきたいです。
パパ頑張るぞ	1	参加を通じて防災意識を高めたいです。
あつこ	4	毎月このような意識を持ちたい
KAZU	1	まずは心に『災害は常にそばにある』との意識を留めることが大事だと考えています。
田中 志保	1	防災意識の向上を高め、その時が来ても慌てずに行動したいです。
MF	2	書棚のある部屋に閉じこもりの仕事なので、いざという時の為に訓練に参加させてもらいます。
hk	2	治にいて乱を忘れず。
りこ	2	この機会に防災対策など意識していきたいです。
かみや	2	日頃から防災には大変興味があり、備えをしておきたいと思います。
のんちゃん	1	この機会に防災意識を高めたいです。
揖斐未来	3	訓練こそ重要だと思っています。訓練無しにいざとなったら動けません。
小夏の母	2	仕事が休みなので、夫と参加します。 近くの公園で。予告なくおこる災害にピリッと警戒の再認識。
jump	1	シェイクアウトという言葉の意味を知りたいと思い、参加します。カタカナになって子どもの時から学校でやってきた地震訓練との違いを確かめたいです。
やこたん	1	毎年3月11日が近づくと防災意識が高まりますが過ぎると何となく薄れてしまうので今回のシェイクアウト訓練を良い機会にして日常的に意識していざと言う時に備えられる生活を心がけたい！
わはは	2	避難経路確認と備蓄品の賞味期限の確認をします
あはる	2	この機会に防災意識を高めたいです

ミワッペ	1	情報は沢山知っているけれど、訓練としての行動はしたことがないので体験したいです。
永峯廣美	1	この機会に防災意識を高めたい。 避難経路を確かめたい。
YDK	1	リモートワークで自宅にいるので参加したいと思います
jun.	2	3.11を経験し時経ち、防災意識を改めて意識して臨みたいと思います。 貴重な機会ありがとうございます。
裁松壮一郎	1	教訓を忘れぬように
倉地保幸	2	訓練は防災意識を高めるためには重要です。
佐田一仁	1	防災の再確認
田中裕子	2	個人では意識高く持ちつづけることが難しく、こうした機会があることはありがたいです。
西川 嘉弘	2	毎年参加して、突然来る災害に意識を常に持ちたいです
りょうくんママ	1	必ず来ると言われているものにはしっかり備えたいと思います。訓練も備蓄もしっかり行っていきます！
まもち	1	この機会に防災意識を高めたい
じゆん	1	あんぜんに避難しよう！
トミーサン	2	防災にはいつも気を配っています！
シャンシャン	1	突然の出来事に体が動くよう訓練が大切だと感じます。
ピグレット	1	いざという時に行動ができるようにしたいです。
下田知子	2	まずは自分の身を守ります
Nian	1	最近テレビでも防災についての番組が増えていたので準備をしなければと考えていました、転移したばかりなので板橋の防災がどのように行われているかを知ることができ知っていきたいとおもいます
寺川達也	1	この機会に学びます
清水麻里	1	1人暮らしで不安があるので、参加したいと思いました
澤井浩子	2	3.11の記憶が薄れつつあるのでこの機会に防災に関して再確認したいと考えております。
さっちゃん	2	昨年引越したので改めて避難経路や集合場所、備蓄用品の確認をしたい。
関口秀利	2	いつ来るかわからない災害、常に防災意識を持っていないとなりません。この機会に再点検したい
ちなぱぱ	4	普段やらない事なので、再確認と防災意識を高めたいです。
まさ	1	避難ルートの再確認
ポヨン	4	いつどこで起こるかわからない災害。 これを機に日頃の防災について改めて見直し、身の回りの安全確保、防災グッズ等考えたいと思います。

玲	1	かつての災害を忘れないよう、日々の防災に対する気持ちを再認識するために参加します。
Ben.ファミリー	3	私自身と息子が防災士なので以前から防災には意識高めですが、この機会にもう一度しっかり訓練に参加したく思いました。
ロシェ	1	防災意識の確認です
秋山俊則	1	3.11の恐怖、悲しみ、教訓を忘れないようにしたい。
林寛之	1	正しい初動が身につくようにしたい。
クロ	2	あの日を風化させないために参加します。
may	1	家庭内の危険箇所の確認もします。
タフィー	1	避難経路の再確認と非常食の賞味期限チェックをしたいです。
中田理絵	1	忘れてはいけない大事な訓練。 できる時にはできるだけ。
岡島 春代	1	日中は一人の事が多いので改めて防災を考える一日として意識を継続していきたいです。
森 京子	4	東日本大震災から12年。あの時の恐怖を忘れないためにも、家族で訓練に参加し、自身の身を守っていきたいと思います。
きみ	4	防災意識を高めたい。
チーム防災	3	さらに防災意識を高めたいと思い、参加します。
おにぎり	1	地震はいつ起こるか分からないのでこのような訓練はとても大事だと思います 時々行って下さい
ぷー	2	娘と二人で、今後数年以内に起こると言われている大きな地震に備えて、防災意識を高める為に参加します。
徳丸バァバ	2	高齢の2人ですが日頃から防災に目を向け万が一の際には周りの方の手を借りずに行動したいと考えています。
しのぶ	1	明日の東日本大震災の恐ろしさを忘れないよう、備蓄品の確認などしたいと思います！
みっち	1	起きてからでは遅い災害対策。防災への意識は訓練の積み重ねで高まります。いつ起きるかわからない災害に備えて真剣に取り組めます！
今井敏実	2	久しぶりに備蓄品の確認をしたいと思います。
わたさん	1	家庭内の備蓄品を確認、訓練への参加により防災意識を高めます！
藤岡 努	1	応急危険度判定士の職務を全うするためにも参加させていただきます。
チョコちゃん	1	3.11の時は 恐ろしくて 1人だったので 犬を抱えて 外に飛び出してしまいました いまだに キュンキュンと 携帯が鳴ると 怖いです

はる	1	備蓄品は災害だけではなく、コロナやインフルエンザ対策の一つとしてローリングストックしています
押木七穂子	2	車椅子の高齢者がおり、どのようなアクションが必要か確認します。戸惑うことが多いです。
柏木秀文	1	先日NHK放送の南海トラフ地震の番組を見て、大地震が近づきつつ有るんだと実感しました。
ほしこ	2	今の家に引越してから、まだ防災準備には取り組めていませんでした。改めて備蓄品の確保と避難経路の確認を行いたいと思います。
ビーバー	1	改めてこの機会に防災に対する備えの確認をして、意識も高めたいです。
かいにゃん	2	この機会に0歳の息子と一緒に避難をイメージして、行動したいと思います。
akiaki	1	普段なかなか防災を意識することはありませんが、この機会に地震が来たらどう動くか、備品は大丈夫か確認したいと思います。
きみちゃん	1	突然の事態に困らない様にしたいです
たかし	1	311を忘れず、防災意識を持ち続けたいと思います。
タカハマーズ	2	防災時の予行訓練をしていざという時に動ける様にしたいです。備蓄の入れ替えをして避難時に備えたいです。
おいっちに	2	日頃の行いが必要です
柴崎	2	防災意識を高めたいです。
ジョニ	1	つい最近仙台荒浜小学校へ行き、震災の展示物を見学してきました。個人的に防災の意識が高くなっていますので、これを機に備蓄品を見直そうと思います。
尚子	2	高齢の母と2人でやってみます！
eiko	1	なかなか出来ない防災訓練が出来る機会なので良かったです。これを機会にプラスワン訓練もしたいと思います。
しょうちゃん	2	忘れていた防災について再度思い起こす事が出来ました。
アサカ	2	在宅ワークが多いので、有事の際には自分たちで身を守れるよう訓練に参加しようと思います。
萩原武寿	1	災害備え
あや	1	防災訓練を、学校を出てからやっていないので今回参加して、これからも意識していきたい。
まあさ	1	いざという時のために防災意識をたかめるためにも訓練に参加したいと思います
佐藤智紀	1	義務教育、高等教育を終えるとなかなかこのような訓練の機会が無いので貴重な訓練を有意義なものにしたいです。

もりのうさぎ	4	10年前の震災を忘れずに、この機会に防災意識を高めたいです。
ゆん	3	咄嗟の時に適切な行動が取れるよう準備したいです。
滝沢 史明	2	備蓄用のリュックに入れてある、子どもたちの物(小さな子どもはサイズが常に変わる)を入れ替えたい！
mri	4	高齢の母や猫4匹の避難方法について見直す機会になればと思います。
板橋の人	1	明日3/11のタイミングでもあり自身もあらためて防災の意識を持って参加します。
ルイボスティー	3	この機会に子供と参加します。いざというときに焦らないようしっかり訓練したいと思います。頑張ります！
yu	2	あの頃の記憶を忘れないよう、防災について考え、学ぶ機会としたいです
すみんぐ	2	2011.3.11に福島にいました。恐怖しかありませんでした。子どもと過ごすいま、夫婦で日頃から対策をして行きたいと思っています。
吉村恵利子	1	ペットのワンちゃんがいるので場所や環境を確認しながら避難経路の安全性をもう一度確認したいです。
吉岡	1	1人暮らしなのでやらなければいけない事やれる事を確認したいと思います
須恵弘全	1	防災に対する意識を定期的に見直す機会として参加します。
くうの助	3	防災意識を改めたいです
アキナ	1	いざという時はねこちゃんたちを連れて速やかに避難できるように意識を高めたいです。
シンパイショー	3	備えあれば憂いなし
佐藤知興	1	防災訓練はここ数年参加できていないので、今回を機に感覚を取り戻せればと思っています
きょん	1	普段から防災意識して、備蓄品の確認をします。
前田佐知子	1	訓練をした事ないので、意識を高めたい
ひろ	1	この機会に災害時の情報の収集と発信についての注意点も確認します。
雅	1	防災備品を見直します。
スターダスト	1	防災意識を高める良い機会なので、参加させていただきます。
KZM	1	いざという時に焦らず落ち着いて避難できるように、日頃から意識を高めておきたいです。
おおくら	3	真剣に取り組みます！
直泰	2	真剣に取り組みたい
ともみ	2	防災意識を高め、防災用品・備蓄の見直しや危険箇所の確認を行いたいと思います。

もくれん	2	忘れられないあの瞬間をイメージして訓練します！
永戸啓子	2	忘れがちな意識を明確にしたいと思い参加いたします。
太田紀和子	1	防災意識を高めたいです
mm	2	何かあった時に慌てないように、この機会にしっかり訓練したいとおもいます。
川幡富子	1	この機会に家族で防災意識を高め、自宅の防災用品を点検します
かず	1	備蓄品の確認をします
もに	2	去年も参加したので今年も！！何かあった時に慌てずできるように。
リーナ	1	いつ、どこにいてもどんな行動をすれば良いのか常に心掛けシェイクアウト訓練に参加したいです。自分と、子ども達の命を守る行動を取りたいです。
こな	4	これを機にさらに防災意識を高め、備蓄品などの確認をしたいと思います。
いたばしっこ2号	1	訓練を通じて、緊急時の行動をあらためて見直したいと思います。
まっこ	1	学校卒業して、防災訓練の機会がないので、参加したいと思いました。
鈴木廣子	1	忘れがちな防災意識を再認識したいです
とっこ	1	子どもたちに伝えるために、まず自身から実践していきます。
がくがっきー	1	3.11を忘れないために参加します！
どんちゃん	2	いざと言う時の為、すぐに行動出来るのか試してみたいです
とむ	2	カセットガスを家族が使えるか確認します
かず	2	普段からの防災に対する意識を高める事が、実際に起こってしまったときに迅速で正しい行動に繋がると思うので今一度確認したいと思います。
かめ吉	2	学生以来の避難訓練をし、防災意識を高めたいと思います。
こんま	1	いざとなったら避難は受け皿が厳しそう。カセットコンロで、自宅キャンプするつもりでいます。持ち出しバックに古い充電や乾電池が錆びていた。
K子	1	防災意識を高める、いい機会だと思います。参加させていただきます。
ゆみちい	1	一人の時に、あわてず行動できるよう練習しておきたいです。
ジシンソナエ	1	いつ来るかわからない災害に備え、防災意識を高めたいです。
ジャオ	1	防災意識は常に！油断は禁物！
そとかわ	1	備蓄品やヘルメットなどを私が不在でも家族が出せるよう徹底したいです

じゃる	1	いつ起こるか分からない災害に備える準備をしたいと思います。
まぬさま	3	赤ちゃんが生まれたので、これを機により一層防災意識を高め、もしもの場合に備えたいです。
鈴木照美	1	いざと言う時パニックにならない様に、常に周りの状況を確認する様にしたいです。
かこちゃん	2	再度、家族で避難場所の確認や備蓄品について話し合いました。今日は子供が学校を休んでるため、一緒に家での急な地震がきた時の行動をしたいと思います。
Sakura	1	首都直下地震、いつ起こるかわかりません。日頃から訓練をして防災意識を高めて備えたいと思います！
かっこー	1	訓練大事！！一人でもやりますよー
上田由美子	1	訓練は大切なので、こういう機会に避難経路などを再確認をしたいです。
ぶんちゃん	1	この機会に、地震に対する対策の意識を高めたいです。
ちくわママ	3	日常から防災を意識し、避難経路の確認、備蓄品の確認を行います
波多野千尋	3	こどもと一緒に参加します♪
やまー	4	防災備品の確認をします。
まめ	3	災害に備えたいです。
(●´ω`●)	6	避難場所、避難経路、備蓄品、避難時の連絡方法など、確認して、いつ何が起きても慌てないように確認したいと思います！
伊藤章子	1	個人で懐中電灯や水等、あちこちに置いてますがすぐに持って避難出来る準備しなければ、と思いました。
まき	1	あれから12年も経ち、改めて意識をしていけるよう、この参加をきっかけに色々な防災の観点を見つめ直します！
ぷくぷくもっちー	2	窓を閉めた状態で放送がどの程度聞こえるのか確認したいです。
みか	1	突然の大地震でも動けるようにこの機会に練習したいです。備蓄品も確認します。
みっちゃん	1	実際にきちんと訓練をした事がないので、これを機会に意識を高めます。
ときもり	2	周りのみんなと防災意識を高めたい
サカグチ	1	これを機会に防災関係に興味を持ちたい
りん	1	東日本大震災の被災者ですが、あの悲惨で残酷な経験を繰り返したくありません。時間経過と共に様々な教訓が風化されつつあります。 今日は自分にとっても良い機会になっています。 頑張りたいと思います。

つかさ	2	3.11を仙台で経験しておりますので、防災経験値をたくさん踏んでいざという時に備えたいです。
akm	1	いつ起こるかわからない災害にこの訓練を機会に備えたいです。
つれさん	3	家族3人で参加します。 上は35歳、下は1歳です。 親として、子どもの安全を確保できるように訓練に参加します。
choco	1	防災意識を高めたいと思います。
しょこさん	1	離れて住んでいる高齢の母と地震の時にどう連絡をしたらいいのかわからないか、話し合っておこうと思います。また、備蓄品の確認もしておこうと思います。
drop	2	知識で知っていることを実際に行動力できるようにしたい
みきちゃん	3	備えよ常にを確認できる機会にしたいです
ナッティン	1	職場の休憩時間なので、1人ですが、いざという時の為に、やってみます！
高田直美	3	減災と犠牲者ゼロにするため知人や実家にも事前に連絡し参加します。避難経路の確認。防災用品の在庫確認。外出時での防災用品確認など。 家、外出時何処にいても身を守れるよう適切な行動をとりたいです。
ひとみ	1	防災意識を高める為に意識を持って参加します。
のりお	1	ファイト！
ちい	1	防災訓練をする機会がなかった為。
ゆうすけ	2	くると言われている地震に備えたい。
鈴木玲子	4	防災意識を高め、家族で避難経路の確認や安全確保をしっかりがんばります。
しそわかめ	1	やらないより一度でもやると意識が変わると思います
高橋千恵子	1	楽しそうなので参加させていただきます
むにけん	1	家族で避難経路と連絡先を確認する。
いと	2	災害への危機感は日頃から持たなければと思いつつ、なかなか自宅での訓練はできなかったので、この機会にしっかり訓練をしようと思います！
まこと	1	防災意識の維持向上
ムラちゃん	1	このところのテレビ放送を視て、防災の必要性を感じています。防災意識を持って暮らします。
あき	4	家族で参加します。子どもにも防災意識を高めてほしいと思っています！
新谷	3	個々に自分を守る術を身に付ける様心掛けたいと思っています

木村倫広	1	このチャンスを待ってました。 いつきてもおかしくない、東京大地震、富士山の噴火、自然災害。 その為の訓練をしようと思いつつも実行出来てなかったのが、今回の訓練は非常に勉強になります。
ジュン	1	11年前にはビルの高層階でとても怖い思いをしたので、これを機会に日常の備えを心がけたいと思います。
mama	1	普段一人で過ごしている事が多いので、万が一の時に慌てず落ち着いて行動出来るよう訓練しようと思ひ参加します。
及川 秀一	1	なかなか体験できないので、有難く参加させていただきます。ただシェイクアップの意味分からず、意味を理解するのに何ページも読まないとならなかった
SANSAN&PARTNERS	6	この機会に避難経路も確認します。
佐久間玲奈	3	いつ発生してもおかしくない自然災害に備えたいと思います
中村友彦	1	訓練を踏まえて咄嗟に身を守る行動できるか確認したい。
もち	1	部屋の荷物が崩れないよう片付けます。
ハヤサカ	1	たまたま有給休暇で自宅にいるので1人の時の避難を確認します。
れおれおれ	2	3.11から随分時間が経ち防災意識が薄れてきているのでこれを機に再度防災への意識改革をしたい。
天地防災	1	天災は怖いけど仕方がない、、その時はその時と過ごしてきましたが自分の命を守る事が悲しむ人を少しでも減らす事だと思ひ今になって初めて命を守る地震避難訓練に参加しようと思ひました
にゃーこ	1	あとで後悔しないように備えていきたいです。
中田 良行	1	いざという時に何をすればいいのか意識して訓練したいと思ひます。
小林聖子	1	日頃から、防災意識で災難を無難に!と言ってます。 そして、災害は忘れた頃にやってくるです。 忘れずに意識するためにも参加したいです。
栗ぼう	1	いつ起きるか想定不能な自然災害です。この機会に防災に関してあらためて意識を高めたいです。 備蓄品も数ヶ月確認してないので、確認します。
あい	1	防災を意識して確認したいです
三瓶裕雅	2	いつ発生するか分からない地震災害。どこにいても対応できる瞬発力を磨いておきたいです。
けんぼう	1	実際に災害が起きて慌てない様に今すべき事、次に出来る事、他人と協力求める事、準備しておくべき物、避難経路を改めて再確認する所存です。

S.H	2	防災意識と対策を改めて確認し高める機会にします。
みっちゃん	1	この機会に防災意識を高めたいです。
軽部浩二	1	この機会に防災用品の確認をします。
榎本博幸	4	防災意識を高めるのになかなかきっかけがないので、大切な機会だと思いました。
みい	2	12年前を忘れず、災害の備えをいつも意識してゆきます。備蓄電池、ランタン、カセットコンロ、今年もチェック致します！
波田野めぐみ Healingheartカウンセ リングルーム	1	しっかり心構えし、精神的に安定した行動が出来るよう確認しておきたいです。
和田百合香	2	東京も地震がいつ来てもおかしくない状況みたいな事を聞くので、訓練と共に色々確認したいです。
ふたらん	1	学生の時以来、防災訓練に参加するのは久々ですが、日々の備えの重要性を再確認したいです。
半田智也	1	適切な対処ができるように防災意識を高め、事態に備えたいです。
新しい風	1	できることは大事ですが、訓練や機会がないとできるかどうかもわからないので参加します
Monaka	1	東日本大震災の時は職場の机の下に身を置いたことを思い出しました。この機会に防災意識を再認識したいです。
かも	1	この機会に家族と避難経路・集合場所・連絡手段を再確認し、備蓄品の点検をします。
かっぱかよ	1	今まで被災した経験はありませんが、他人事とっていてはいけないと思い参加しようと思いました。
kassy	2	この機会に備蓄品の整理をして、いざという時に使えるように再確認したいと思います。高齢の母と避難場所の確認もしようと思います。
Kimoto	3	災害への備えを改めて見直し、万が一の時のために備えるきっかけとします。
rikima	1	初めて参加します。地震、水害等の防災意識を高め家族に連絡し認識していきたいです。
飯田努	2	この機会に、防災について家族と話し合いをしてみたい
カワ	1	この機会に防災意識を高めたいです。
田中まりこ	1	私は実際の大震災を体験していないので 今回は危機感を持って参加させていただきます！！
宮口幸子	1	防災意識を高める日として実行します
田中	1	頑張ります
ばあば	2	家の中の安全な待機場所や避難場所の確認。 備蓄品の確認。をしたいと思います。

エビ	1	備蓄品の点検と家族の対応確認をする
たくみ	1	本番で焦らないように今のうちに準備しておきたい。
大野明子	3	3.11の地震を忘れないように、今後に備えたいとおもいます。
村瀬克哉	1	1人でも訓練頑張ります
藤原家	4	大事な家族を守るため、訓練に取り組みます！！いざという時の為に、焦らず行動したいと思います！
あやぼ	1	3/11の時、何も知識が無くただ呆然とするだけだったので改めて非難経路や避難場所に落ち着いて辿り着けるかまで確認したいと思います。
さとう家	2	子が学校にいる時、親の連携はどうする？ 気づきがあればいいな。
まーちゃん	2	この機会に防災意識高めたいです。 防災グッズなど再度見直します！
安陪素子	4	家族で避難の確認をしたい
とのちゃん	4	家族で防災に関する知識を高めて行きたいと思います。
そなえあれば	1	いざという時に落ち着いた行動を取るには、日頃からの意識と訓練が必要。とても良い機会だと思う。
みいたん	1	備蓄食料の期限切れ確認してみます
ちゃか	2	いつ都内最大級大地震が起きるか分からない中でなかなか防災について触れる機会がないのでこういった参加型の訓練があると防災意識がもてると思いました。
もも	2	宮城出身なのであの日を忘れずに参加します
平井	2	いつ災害が発生しても対応出来る様に真剣にとりくきます。また、備蓄は普段から意識していますので、今回は持ち出し物の再確認を行います。
のの	3	ひごろからおおきな地震に備えた練習をしておこう。
もうり りょう	1	いつ来るかわからない地震発生時に、今いる場所でどこまで対応出来るのかを冷静に確認する機会としたk！
まさちゃん	1	この機会に防災意識を高めたいです。
あこ	1	いつどこにいて何が起るかわからない。常に防災への意識を持っていたいです。
小島家	2	何かあったら子供を守るために、そして常に意識を持って行動できるようにしたいです。
阿部田 守	5	この機会に防災意識を高めたいです。
まこちゃん	1	防災意識をたかめて、いざというときに、慌てないように、参加したいと思います。
カルト	1	防災の知識があまり無かったので、訓練へ参加して防災の時に的確な判断が出来るようになりたいです。

のん	1	3.11からだいぶ時間も経ち、薄れてしまった今だからこそ防災意識を高めるために参加しようと思いました。 訓練の時間を意識せず、本当に地震が起きたつもりで行動してみたいと思います。
しなすみ	1	東日本大震災のときの揺れを思い出し いつどこで地震が、おこっても慌てずに行動できるようにするために、体験したいとおもいます
荒木	2	2歳の息子と参加します。小さな子どもとの行動は思い通りに いかないことも多いので、万が一に備えて訓練しておきたいと思いました。
すっとこどっこい	2	万に備えての行動の確認を改めてします。
チーム加賀G	3	先日のNHKドラマで改めて災害に備えることの大切さを感じました。
色摩隆一	1	防災意識を高めたい
松本浩	1	コロナで忘れてた防災訓練を思い出したいです。
tototo	3	何時、関東大震災級の地震が起きてもおかしくないと言われて 久しいですが、何時どんなときにその地震と遭遇しても慌てずに安全確保の行動が取れるように心掛けたいと思います。
eliminatorsooner	1	eliminatorsooner@gmail.com
三井 裕子	1	日頃から防災に関してテレビ等で見たりはしていますが実際に行う事はなかったので真面目にやろうと思いました。 備蓄品なども準備はしていますが、もう一度見直そうと思いました。
きみちゃん	3	やろう やろうと思いつつ、いつも後回しになっていたなのでこの 機会に色々見直したい
かず	1	先日TVで防災グッズの紹介をやっていて、備蓄の賞味期限を確認しました。これからも意識を高く持ち、いざという時に慌てないようにします。
せとやま	3	震災当時、東京にいなかったなので、怖さを知りません。防災意識を高めて今一度準備を確認したいです。
エリ	1	いつ何時に備えて、慌てず迅速な行動が出来るようにしたいです
ぼんちゃん	1	この機会に防災の意識を高めたいです。
ためためためっち	1	この機会に防災意識を高めたいです。
小倉 玲子	2	子が生まれたので、もしもの時に備えて参加します！
下野要子	1	防災の意識を高めたいです。

佐々木小次郎	1	1人でいる事が多い為、この機会に防災意識を高め、避難行動の手順など改めて確認したいと思います！
ピー	1	1 実際の状況を想像しながら動いてみます。
ツカッチ	1	毎日が外回りの仕事で、自分がいつ何処にいるか分からない。いつ何処にいても対応出来るように自分の周囲を含め今何をすれば最善なのかを考えたいです。
ゆうこ	1	1 この機会に防災意識を高めていきます。
ゆゆ	1	1 防災に関して特に意識したことがなかったので、東日本大震災から12年たった今、意識を高めていきたい
smin	4	4 プラスワン訓練として、備蓄品の確認、避難場所の確認をします。
かずきんぐ	2	2 家の備蓄品を見なおして防災に備えたいです
ma	1	1 大切な日の前にシェイクアウト訓練で防災に向き合い、意識を高めたいです。
サイトウ	1	1 避難場所、経路の確認。
はな	1	1 家庭での防災意識を高めるために参加します
たか	1	1 約28年震度6の大地震を体験していないのでこの機会に防災意識を取り戻しておきたい。
小鴨子	4	4 大震災に備えて防災意識向上のために度々訓練を開催して下さい。
正木 利雄	3	3 高齢になり、少しでも周りの人に迷惑をかける事のないよう、また自身も判断して動く事が出来るように、311を教訓に備えの1つとして参加させて頂く所存。
高橋洋子	1	1 毎年この時期が来ると、あの日の事が思い出されます。いつでも命を守る行動が出来たらと思います。
大島里美	3	3 板橋区に引っ越してきたばかりなので、避難場所など家族で確認したい。
けいか	1	1 まずは初めの一步として。 これから色々防災知識も学びたいと思います
マサ	3	3 初めての試み、最初の一步です
ジャッキー	3	3 何となく地震に慣れっこになってしまっているので、改めて震災に対しての意識を高め、備えを確認する日にしたいです。子供の成長に伴い、改めて避難経路の確認と、家族の避難場所を確認します。
こしあみ	4	4 毎年、災害について考えるこの時期。 3.11の時とは違い結婚し家族も増え、自分以外を守る事も考えないといけない。 ついつい先延ばしにしていた備品の確認をし、必要なものを直ぐに買い足します。

松本桂子	1	ひとりなので日頃から意識を持つことが大切だと 今回は良いきっかけになると思い参加することにしました
kfamily	5	どこで地震にあっても冷静に行動出来るように、自分の身は自分で守る
とか	1	東日本大震災を忘れないためにも普段からこういった訓練には参加していきたいです。
snow	2	防災を理解して子供達を守りたいです
チャッピー	2	いつか来る首都直下型地震に備えて、いつも通りにできるように訓練に参加します！
sayuri	2	避難所と備蓄品の再確認
やのじ	1	いざというときに動けるように
たま	1	分かっているつもりでも全く身動きが取れなかったのが3.11の時でした。いつ起こるか分からないからこそ、日頃からの心がけが大切なんだと痛感。しっかり実践して体感として覚えておきたいと思います。
iファミリー	6	高齢者、足が不自由な者など各自が自分で出来る事を確認し改善点などあれば家族で話し合いたいと思います。
KRM	3	家族で防災に対する意識を高め、実際に災害が起きた時、慌てずに対処できるように、訓練しておきたいと思います。
狩野秀一	2	この機会に防災意識を高めたいです。 地震のときの行動を練習します。
いつき	1	震災の教訓を忘れずに参加させて戴きたいと思います。
みい	2	備蓄品の確認を久しぶりにしたばかりなので、この機会にさらに防災意識を高めたいです。揺れがおさまったら火が出てないかの確認後、ペットの無事を確認してキャリーに入れる訓練もします。
おこ	1	いざという時にすぐ動けるようにしたいです
アイボン	1	この機会に防災意識を高めたいです
トシ	2	防災についてあらためて考える機会にしたい
茶太郎	1	コロナ渦も下火になりました。災いは忘れた頃にやって来るとも言います。気を引き締め直す良い機会です。
土田 聖美	1	とにかく 日頃から意識することで減災!
高須 悦子	1	防災意識を高める
みかおん	6	訓練時は勤務先にいるので、板橋区民以外の人にも呼びかけてみんなで一緒に訓練に参加して、いざという時の為に備えたいと思います。
kyon	5	意識を高めたいです。

わかめ	2	いつ何時起こるか分からないことだからこそ、ただ不安に思って構えるのではなく、正しい対処法・知識をしっかりと備えておきいざという時に役立てたい。
野川由美子	2	地震はいつ起こるか分からないからこそ、事前に自分の行動を確認しておくことが必要かと思い、参加することにしました。
須田浩一	1	地震が増えているため
松野榮仁iPad	1	3.11の際は駐車場に車を停めた瞬間でした。如何なる場所に居るか不明になります。訓練は必要です！
yuko	1	今年は母にもなるので今一度防災意識を高めて家族で安全に行動できるようにしたいと思います。
ヨシヨシ	2	自宅に置いてある防災グッズを再点検します。
下出雅義	1	初めて参加します。いざ鎌倉に備えます。
Haru	1	最近犬を飼い始めました。ペットと防災について考えます。
北原シゲミ	2	子供たちがいるので一緒に訓練をしたいと思います。
ママピック	6	もしものために、しっかり訓練したいと思います。
akiratokyo	1	参加するのは、初めてです！
あき	1	たかが防災訓練！されど防災訓練！
しょーた	1	昔は学校で避難訓練を行なっていましたが、大人になり避難訓練を行う機会がなく、この機会に避難訓練の大切さを改めて実感しようと思い参加表明しました。
フルグラ	2	なかなかこのような機会がないので、もしもに備えて訓練に参加したいと思います。
たろ	3	災害時の行動の確認に
あんしんあんぜん	5	多くの方が防災意識を高める機会となれば良いですね。
みかん	2	高校生の息子と二人暮らしのため、防災意識を高めます。
河邊	1	板橋区の取り組み嬉しいです。
あきち	1	防災を意識するため
なお	2	一人暮らしなので凄く不安です。
なぎすけ	1	普段から保育園で避難訓練を行なっていますが、自分一人の時に地震が起こったら…とシミュレーションしてみたいと思います。
ちゃこあおき	1	防災意識を常にもとう！
河村 百合子	2	家族でこの機会に防災意識を高め、避難経路と備蓄品の確認をします。
古澤 健	1	いざと言う時にすぐに動けるように、自身の行動を見直したいと思います。
ティンク	1	一人暮らしで災害が起きた時不安なので、訓練に参加していざとなった時対応できるようにしたいと思います。

たつ	4	母と子供2人（1歳・0歳）と参加させていただきます！ 日頃から防災に関して意識をしているので、こういった訓練があると助かります！ 本日はよろしくお願い致します！
みかみ	1	いい学びの機会です。
なかだいひょう	1	改めて、防災と向き合いたいです。良い機会をありがとうございます！
さこ	1	このような訓練をしていることを知り、区で取り組んでいることに関心しました。区の1人として、何より自身の身を守るために意識を高め、備えたいと思います。
さいちん	1	訓練でも真剣に取り組みます。
K	1	是非参加します
Haru	1	自分と家族の身を守るため自分だけでも防災知識を高めたいため
中村真知子	1	避難経路を再確認しています。 万が一のための機会として参加します。
松倉 佳奈	2	公衆電話の場所等の把握していきたいです。
セットアッパー	1	備蓄食糧を確認します
水野佳恵	1	防災に関して意識を高め、家族にも共有したいです！
れれれ	1	防災意識を再認識したい
やす	1	おためし
のの	1	接客業をしているので、いざというとき慌てない為に日々の訓練が大切だと思い、よい機会なので参加します。 普段なかなかしない備蓄品の確認もしてみようと思います。
よこえす	1	防災対策の手順を確認したいです。
はっとり	1	駅のポスターで知ってから気になっていたもので、今回参加する機会を見つけて、ぜひと思いました。
R	1	年に一度の訓練で、防災意識を高め、身周りの不足を改めて見直すようにしたいです。
高島正人	1	このような訓練に参加したことがなかったので自己防衛のために 今後起こりうる災害への意識を高めたいと思います
にゃー子	1	事前訓練は大切
さすけ	1	万が一に備えたいです！
ひー	3	自分から自発的にはなかなかできないので、家族全員に呼びかけて勤務中にできる範囲で参加します。
木村実	1	自分で守る
メロン	1	いざという時慌てないよう防災意識を高めたいです

マスカルポーネ	1	独居老人が在宅日にどう動くべきかシミュレーションしたいと思います
赤嶺虎之助	1	真剣に取り組みます
MA	1	耳慣れない訓練だったので、参加しました。周囲にも広めたいと思います。
大島崇生	1	あれから12年、あの日の出来事を忘れない1日に訓練に参加します！
しん	1	いつ災害が起きても対応できるようにしたいです。
中尾佑介	1	大変良い機会なので備蓄品と初動の確認を実施します
小林家	2	トルコ・シリア地震を受け、改めて防災意識を高めたいと思いました。
藤本淑恵 民児協	1	防災意識の向上
汗かき！	1	一次避難場所の確認を行います。
はま	2	プラスで避難準備や簡易トイレもこの日は使用してみるなど、実際の流れを想定して過ごしたいと思います。
マスクメロン	1	この機会に備蓄品の確認をしたいと思います！
まる	2	せっかくの機会なので、しっかり訓練したいです。
チロちゃん	1	災害を経験しています。とっさの行動は難しくても訓練は、やはり意味ある事なのでやりたいと思います。
おーちゃん	1	今回の参加を機に、気がついた事を改善したいと思います。
森川	5	家族でこの機会に防災の確認をします。
さえきけ	3	家族で改めて防災について考え、万が一のことがあっても焦らぬよう、意識を高めようと思います。
なつ	2	今年も参加します！ 子供に必要なものも変わってきたので、備蓄の確認をしたいと思います。
かるびす	4	連絡手段がないときの集合場所を決める等、家族で乗り切る意識を高めます！
田中やすのり	2	昨年に続いての参加表明です！
mamuたち	2	マンションの防災訓練にも役立てたら良いな…と思い参加します。宜しくお願い致します。
Mh	1	シェイクアウト訓練を通じて、防災意識を高めたいです。
リボンK	1	この機会に、備蓄品を確認します。
ささっち	5	職場では児童の命を守るため毎月真剣に避難訓練に取り組んでいるが、自宅では時々防災用品と避難経路の確認をするのみだった。参加を通して家族全員意識を高め、有事の際少しでも落ち着いて行動できるようにしたい。
さえ	2	高齢者がお留守番していても身を守れるように訓練したいです。

ACHT	1	初めて聞いた言葉の訓練ですが、このところ世界的に地震が多いですし、その場で参加できるとのことで、職場で同室の人たちにも声掛けして、忘れずきちんと意識を持って参加します。
村田雅美	1	折角の機会なので、防災に関して考える日にしたいです。
みっちやん	1	自己の防災意識を高めたい
イッシー	1	「備えあれば憂いなし」万が一の時に慌てないように、身体で覚えます。
板橋たかちゃん	2	初めての訓練参加で防災意識を高めたいです。
鈴木祐登	2	防災への知識を高めていきたいと思います。備品の補充も行いたいです。
鈴木栄里	2	シエクアウト訓練日を我が家でも防災確認日として、ハザードマップを見直したり、家族との連絡方法を再確認したり、備蓄品の古くなった物を新しい物に交換することにします。
つるちゃん	4	この機会にいざという時の備えを勉強して防災意識を高めたいです。
横田 弘	1	何時起こるか分からない災害に備えて、機会あるごとに訓練に参加しています。
ゆきのこ	1	東日本大震災の時には被災県に在住しており、揺れを体験しました。 体験を過信せず、改めて考えてみたく参加しました。 また、地域の取り組みにも興味があり、知識を高めたい思いがありました。
AnniMidori	2	3.11東日本大震災の経験は忘れられません。日頃の防災意識と危機管理はとても大事だと思います。このようなイベントを介して緊急時の避難経路と備蓄を再度確認します。
岸 恵理子	3	備品を見直し、防災意識を再確認したいと思います。
糟谷 信幸	1	マンションの防火管理者として知見を広めるため参加します。
kanakana	2	なかなか防災の訓練する機会が無いので、いろいろな取り組みがこれから増えてくるといいなと思っています。
伊藤彰	5	家族、親戚などの安否確認システムへの登録。一時待機場所、避難場所の再確認をします。
高橋	2	もっと防災意識を高めたいです。
サバイバー	2	地震なんかには負けないぞ。 絶対に生き残ってやる。
くりりん	2	この機会に万が一の場合の行動を確認したいです。
井上学	1	神戸東北の震災を忘れる事なく南海ドラフトにも備えてやれる準備はいまやるすぐやる?心臓疾患があるので早めの行動を心がけます。
浅井和文	1	一度もした事がないので、良い機会だと思います。

みくりんぬ	1	私は中学生で、両親と二人の弟がいます。これを機会に防災について家族で話し合いをします。災害から家族を守りたいです！
たいティン	1	いつも地震などが心配だったので、これをきに防災への対策などをしていきたいと思います。
しょうた	1	ぼくは4年生です。防災がんばります。
ぴーちゃん	1	東日本大震災のときに、食料品不足で苦労した経験から、再度防災意識を家族で高めたいと思います。
のぶ	1	真剣に取り組みます。
ゆいな	3	防災についてもっと意識を高めたいです。
あいと	3	ぼくは、いつもぼうさいのことを考えてないので考えたいと思います。
ゆいな	3	学校で避難訓練をしたので、もっと防災意識を高めたいと思ったので参加したいです。
ちのえりこ	3	子供達に防災意識をもって欲しいのと、自分も改めて防災を再度意識したいと思います。
ちょーさん	4	備えなければいけないのはわかってても敬遠してました。これを機に家族の防災意識を確認します。
茂原麻希	1	じっさいに起きたい際にパニックにならないように訓練をしたいと思います。
かん	2	災害は忘れた頃にやってくるので、いつも意識しておきたいです。備蓄品も今は少しだけなので、もう少し充実させたいです。
ピース	3	防災意識を高めるよい機会。避難場所の確認もやりたいと思います。 あとは、食料の備蓄にも進めたいと思います。いざというときに備えて。
かわた	1	1人のときにも対応できるように、真面目に取り組みたいと思います。
白岩 洋一	1	この機会に防災意識を高めたいです。 避難場所などを家族で話し合います。
まりちゃい	1	これを機に家族でも避難経路や避難場所の確認、必要な備品取り扱いについて話し合いたいと思います。
白岩節子	1	防災を日ごろから頭のすみに置いておこうと思います
ひなた	2	区の避難訓練には参加していますが、発災時の訓練は行う機会がないため、今回参加します。 普段、家にいることが多いため、各部屋のどこが一番安全か確認します。
渡部	1	日頃から、防災？

Tomoto	3	確実に対応します！
ゆゆ	1	いざという時の備えと心構え、避難方法や備蓄の備えの確認と新しく加わった備蓄品等を知りたい
ひなママ	1	阪神淡路大震災、東北大震災も経験していて、震災の恐怖はあるものの準備や行動確認が、できていないためこれを期に頑張ってみたいと思います
みあさ	1	いざという時に落ち着いて行動できるように訓練に参加します。
いいだまりな	1	震災から12年、気持ちを改めて、災害に備えたいです。
りすび	2	実際に行動してみることで意識を高めたいです
木村賢治	1	日ごろから、食品のローリング対応を行うようにしています。
チコ	1	防災グッズや災害用の食料の点検もあわせて行いたいと思います！
キラ	1	一人である時でも、慌てずに行動できるよう訓練しておきたいです！
たろうちゃん	2	防災訓練参加にむけて、意識を高めると共に、普段の備えを確認する。
けい	1	いつか来るかもしれないではなく、いつ来ても瞬時にうごけるよう防災意識を高めていきたいです。
のりべ	2	緊急時の行動を確認します
山崎憲司	2	個々の訓練を別々の場所で同時に行うのは面白いですね。町会の防災訓練にも応用できそうに思い参加します。
ニワニワムーン	2	家族で参加して、防災意識を高め備えをしたいです。
さくらファミリー	4	この機会に家族全員で参加して防災意識を高めたいです。
ぶっちゃん	2	備えあれば憂いなしの心構え
おゆみ	2	防災についての最新の情報を知りたいです。
伊藤祐博	1	日常で忘れてしまっている防災意識を今一度振り返り確認したいです。
石川範子	1	3.11から12年。あの時は東京も揺れました。ひとりの時にどうするか考えます
おとばば	1	やってやります。
やぎたんず	1	3.11当時ゼロ歳だった娘も無事小学校を卒業します。時間と共に震災の記憶が薄れていきますので、原点にたちかえり、シェイクアウト訓練に参加させていただきたいと思います。
中野正揮	1	防火・防災管理者講習を受講して更に防災意識意識が高まり応募
清水タミコ	1	1人暮らしなのでいざというときのために練習したいです
吉岡和美	1	この機会に防災意識を高めたいです。

よーちゃん	1	単身生活者として、まず自分の身を守る為の防災意識を高める機会として参加します
三園男爵	1	災害に対する意識と備蓄品の再確認を兼ねて防災訓練に参加します。
高橋照典	2	夫婦で自宅にて参加します。なかなか防災など考える機会がないので、いきっかけにしたい。
T.T.	1	いざと言う時に落ち着いた行動が取れるよう、訓練に参加して心構えをしておきたいです。
703号室	4	大人になってから避難訓練をしていないのでこの機会にやってみます！
おのちゃん	3	先日もスマホ防災講習に参加し、さっそく防災アプリをダウンロードしました。本当にどこか他人事ですが、準備備蓄を徹底しようと思います
どらねこ	1	災害時に慌てない精神を養いたいです。
chiro	1	昨年板橋区に引っ越してきて初めて参加します。いろいろなイベントがあり楽しい区ですね。備蓄品のチェックするタイミングにもなるのでありがたいです。
小泉隆代	1	毎年参加しているので、今年もまた参加します。
石川 たてみ	1	埼玉より引っ越しきて、シェイクアウト訓練を初めて知り、備蓄プレゼントのあるこの機会に防災意識を高めようと考えます。
アマちゃん	2	普段他人事のようになっているので、いざ起こった時に何も出来ない事がない様に心掛けたいです。
ふるっぴ	3	我が家は備蓄が全くありません この訓練を機に防災への備えを始めたいと思います
鹿子島菊雄	2	防災意識はそれなりに持っているつもりですが、こういった機会に家族で改めて避難場所等の確認と備蓄品の確認を致します。
ユミさん	1	単独でも、職場で緊急時に対応出来るかチャレンジしたいと思っています。そして同僚に不審がられずシェイクアウト訓練普及出来たら良いなあと思ってます。
宮本征子	1	月に一度は訓練を意識しています
防災ホーム	2	防災意識を高めたいです。 いざとしての備えを学びたいです。
ありんこ	1	この機会に防災意識を高めたいです
阿部 真美	1	職場での訓練には参加しておりますが、自宅ではやったことがないので、経験したいです。
上村吉作	2	防災意識を高めたい

まつ	2	会社にいる時の地震発生として、子供の学校へ向かう経路と避難場所の確認を、夫婦で行います。
須合勝	1	ハザードマップを確認し実際に歩いてみます。また、備蓄品の量を3日分から7日分にしたいです。
キミエ	1	備えあれば憂いなし
吉野肇一	1	この機会に防災意識を高めたいです。
シゴウ	1	外国人として、この機会に防災意識を高めたいです。いいチャンスと思っています。
Lin	1	外国人として、この機会に防災意識を高めたいです。
LAZE+...CREW	4	この機会に防災意識を高めたいです。
mihoko	2	東日本大震災から数年は備蓄品等のチェックしてました。最近 は防災意識が薄れていたのでこの機会に備蓄品の見直し等から 始めたいと思います。
TENKI	1	防災意識が希薄になってきているので、非常時の反射神経や冷静で合理的な行動力を高める為にも、今一度確認しておきたい と思い参加することにしました。
ババ	2	備えとして参加
ネネ	1	備えとして参加
よよ	1	シェイクアウト訓練は港区の勤務先から参加します。 勤務先から徒歩での帰宅経路を確認します。歩きやすい靴を職場に予備で置いておきたいと思います。
高橋大介	2	防災意識を高めたい
あずき	1	頭でのイメージと実際の行動との違いを認識したいと思います
ヤマグチ	4	いつ来るかわからない地震や災害に対して心の備えと備蓄品の準備をしていきます。 まずは訓練を頑張ることで本当に災害が来た時に慌てない心を持ちたいと思います。
らら	1	最近薄れつつある防災意識を、この訓練を持って高めたいと思います、
Sako	1	私は、福島で被災しました、日頃の心構は、必要です
新井	2	備えあれば憂いなし、準備します。
のびー	3	かなり良い試みだと感じましたのでしっかりと参加し、区内の友人知人にも参加を呼び掛けようと思います。
みえ	1	最近地震が増えて来ているのに、いざというときに落ち着いて対応できるように防災意識を高めたいです。
渡辺昭美	1	災害に負けたくない!
うさぎ	1	備蓄品の確認をしたいと思います。
あゆみ	2	昔より防災の必要性を感じます 思いつく準備はやっておきたいです

はちくん	1	防災について改めて考えたいです
はすだ	3	この機会に備蓄品の確認をします。
のぞにゃん	1	自然に防災行動が出来るように、意識を高めたいです。
グリーンピース	1	防災意識高いほうだと思っていますが、このような訓練は常に必要ですね。
高澤紀子	2	災害が起きてからあたふたし、避難物資が届かないことにいら立ち行政にやつ当たり。そんな自分にはなりたくないな、と思い参加します！
まゆみ	1	防災意識を持つきっかけにしたいです。
安一家	4	備蓄はありますが、改めて避難場所含め、家族で一連の流れを確認したいです。
ぽんちゃん	4	いざとなると慌ててしまい身体が思うように動かなくなると思うので、今回の訓練をきっかけとして改めて防災意識を高め、避難経路と備蓄品の確認をします。
あおさ	2	家族の命を守ります！
ヤマシュウ	1	避難経路および避難場所の確認をします。
ゆき	2	なにか備えをしておかなくちゃの一步
イー	2	外国人のため、地震関係の防災訓練、防災準備など知識不足だと思います。ぜひ宜しく願い致します。
たんとも	1	この機会に色々再確認しておきたいです。
渡邊 博章	1	hiroaki321555@gmail.com
アメリ	1	勤務中だけれど、できる範囲のことをしてみようと思います
鈴木猫軍	1	ペットもひなんでできるか角煮したい
点ちゃん	1	より多くの方がシェイクアウト訓練へ関心を持つ好循環を生みます
タントン	2	初めての参加、体験になります。こうした訓練が自身や家族、また地域を守れると思います！プラスワン訓練では備品の確認をしたいと思います。
佐藤恵理	2	家族で出来る防災を身近にしていきたいです。
石井 幸一	2	この機会に防災意識を高め、災害時に必要な備品の状況の確認をしたいです。
たく3	2	防災意識を高めたいと思います。
しーさん	1	作事中に巨大地震が起きた事を想定し、行いたい。
せっちゃん	2	今回の訓練参加で、自分が暮らす「地域、地域の人たち」を意識します！
かあ	2	落ち着いて行動する、ラジオの電池の確認をします。
高田久生	1	私は阪神大震災の被災者です。あの時の教訓を忘れないようにする為に参加したいです。

まことみ	3	両親と備蓄の確認をします。
雪江	1	訓練参加したことがないのでやりたいです
ちやいろいミッキー	5	シェイクアウト訓練は身体で覚えてやるものなのでこれを機に防災意識を高めて、もしもの場合に行動できるようにしたいです。
ミン	3	起こるかもしれないの意識を忘れず、自分以外の人も守れるよう今一度出来る準備をします。
やまさん	1	3月3日に職場のある千代田区でもシェイクアウト訓練に参加してきました。いつ、どの場所で災害に見舞われるかわかりませんので、こういった訓練を通じて如何なる状況下でも対応できるようにしていきたいです。
まーちゃんの楽しい家族	4	この機会に家族で話し合い、当日はみんなそれぞれの場所で素早く行動出来るよう確認し合いました。
しましま	2	良い訓練だと思います！ この機会に避難所までの経路も家族で見直します。
平野清巳	3	家族と自分自身の防災意識高揚のため頑張る！
森 栄一	2	介護中のため、より良い避難法を考える良い機会と思いました。
木下千佳子	2	防災意識が薄いので、いい機会だと思いました。
そうちゃん	3	家族で避難場所や備蓄品、防災グッズの確認をします。
りっちゃん	1	半年に1回、防災アプリで予習しています。いざという時のためにさんかしめす。
松浦みえ子	1	防災訓練になかなか参加する機会がとれずにいたので今回のシェイクアップ訓練を知り、普段からの危機管理イメージトレーニングは必要と考えておりましたので参加したいと思いました。
ぴょんま	1	家は5メートル浸水予想地区なので歩道橋しか安全ではない。しかし近隣歩道橋は不朽が感じられ とても不安です。この参加により防災意識をアップさせたいです。
ぴーな	2	妻が岩手三陸の出身で、地震の恐怖についていつも教えてもらっています。 大きい地震の経験がない私ですが、この機会をキッカケに、災害時の行動や備蓄品の確認をしてみようと思参加いたします。
しーちゃん	2	2歳児と日中過ごしているので、初動でどれだけ動けるか、子供の成長に伴う防災用品の更新も忘れずにしたいと思います。
吉澤昭江	1	避難訓練や備蓄品の確認を行う。

ゆかりん	2	より臨場感のある具体的な防災訓練に参加し、防災意識を高めたいです。
カタイシ ヨウコ	1	良い機会だと思います。
ちゃんみか	1	いざという時の為に防災意識を持ちたいです。
かっこ	1	職場では避難訓練はやっていますが、住まいの近くでは初めて。避難場所、経路を確認してみます。備蓄品も以前は準備していましたが、この機会に再手配します。
もうすぐ還暦	1	一人暮らしです。災害を考えると不安ですが、なるべく自力で対応したいと思ってます。防災意識を高めるとともに中途半端になっている備蓄品の準備をします。
青赤オヤジ	1	とりあえず経験してみたいです！
五十嵐やす子事務所	4	災害はいつやってくるかわからない、自宅にいる時とは限らないからこそ、参加して防災意識を高めたいと思います。
ひよひよ	1	防災の意識しているつもりでも訓練する事で緊急時に対応できるようになるといいです。
ひまわり	1	この時期になると、訓練や備蓄の確認しなきゃなと思う。今日この頃です。この機会に、また新たに意識したいと思います。
ナカデ	2	避難経路確認とすでに備蓄品の再点検をします。この地域は年配者が多いので どのようにするかなども確認します。
かとうけ	4	町内会の防災訓練にも参加します！子供らも重くなって自分で歩く必要があるため、練習したいと思います。
吉田和子	1	防災意識を高めると共に避難経路と必要な備蓄品の再確認をしたいです。
ピヨさん	1	1年1回でも、防災について、しっかり考えたいです
みき	1	板橋区に引っ越してきたばかりなので、この機会に避難経路の確認などもしたいと思います。備蓄品も買い足して、防災意識を高めたいです。
後藤正美	2	いつ何がおきてもおかしくないご時世。 防災意識を高めていきたいです
按田美那子	1	防災意識を高めたいです。
ゆっきー	1	自宅や会社にいるとき以外にどう対応すればよいのか、考えてみたいと思います。
おでん	1	いざというときのために、真剣に取り組みたいと思います。
まーじー	1	防災意識を高め家族にも教えたい
大森 俊尚	2	自らの問題として防災意識を高める必要を感じています。
メイプルヒーロー	2	もしもの時に役立つように日頃の訓練は大事だと思います。 シェイクアウト訓練頑張ります。

umaゆうき	1	災害はいつ起こるか分からないので常に意識を持つために取り組みたいです。
ともちゃんと仲間たち	4	自分と大切な人を守るために参加します。初めての参加なので、これを機会に防災意識を高めていきます。
ののか	2	普段はなかなか意識をできないため、この機会に備蓄品の確認をしたり、家族で避難先や緊急時の連絡先を確認しようと思います。
酒井課長	1	防災訓練の重要性を強く感じます!
めぐりん	1	落ち着いて行動し、いざという時周りの人を助けられるよう防災知識を身に付ける
動物愛護推進員	2	避難場所まで、愛犬用の備蓄フードを持って散歩してみます。かなり重そう!これを機に、ペット備蓄品や散歩道の安全性を確かめてみたいです。
小西初枝	1	防災意識を高めたいです。
ナベシマミドリ	4	子供たちが大きくなり避難訓練の機会がなくなったので改めて防災の仕方を学びたいです。
Manabe	4	東日本震災から平穏な日々が続き防災意識がうすまっているので改めて考え直したいです。
ケイちゃん	2	突然起こる災害に対して、今回を機に再確認したいです。
はるか	1	子どもの成長に即した防災用品の見直しまではまだ出来ていないので、この機会に見直せたらと思います。
こうまゆ	3	家族で防災について考えるきっかけにしたいです。
久保山 かおり	2	我が家の防災グッズを確認して、防災意識を高めます。
ぴよまるファミリー	2	3.11は生涯忘れられない出来事です。防災意識を高め家族を守りたいです。
ひろちゃん。	1	避難時の注意点や連絡方法などを再確認したいです。
もも太郎	3	災害に対する意識を高める為にも訓練に参加し、いつ災害が起きても冷静さを保ち適正な対応を出来るようにします。
出村夕子	2	初めての試み、大変共感しました。こういう機会があると災害への意識が高まります! 周りの人にも参加への声かけしますね!
まいとん	1	東日本大震災の時は ウロウロするばかりで揺れる電線を眺めてました これを機会に 防災意識をしっかりと身に付けたいと思います
田中礼子	1	防災について知りたいです
飯島弘之	1	防災意識を高めるため。
よっしい。	1	防災訓練をして備えたいです。
中野正子	2	地震がいつ起こるか分からないので、訓練しておきたい

makiko	1	団地の高層階で3.11の時は、結構、大変でした。 あの時のことを思い出し、訓練に臨みたいです。 もちろん、実家の両親にもこの訓練を伝えます！
ふじ	2	頭では「隠ればいいんでしょ」と思ってても、実際に直面すると意外と身体が動かないものだと思うので（実際過去に大きな地震があった際、身体が硬直してしまいました）、こういう訓練には意義があると思います。
河原純子	1	この機会をきっかけに、いざという時のことなど、家族と話し合いに力を入れたいと思います。
小西久美子	1	いつどこで被災するか分からないので、どんな状況でも身を守る行動を取れるよう訓練したい。知人にもすすめます！
ハシリーマン	2	せっかくの機会なので参加します
ハシリーマン	2	防災意識を高め日頃から予防できる行動を取りたいですけど。
鈴木陽子	4	家族で一致団結し、来るべき日(来ないことを祈りますが)のためには本番さながらの意気込みで避難経路含めて安全確認します！
たこまめなり	1	いつ来てもおかしくはない地震に備えて頭の中だけで考えるのではなく体（動き）でも訓練をしていきたいと思います。
みや	3	この機会にいつでも対応出来るように訓練したいです。
佐藤知香子	1	防災訓練に参加して災害時に備えたいです
もも	1	防災訓練がんばるぞー
さくらみみ	1	このような訓練はとても大切だと思います。年に1度は必ず開催していただきたいです。
アーモンドタルト	1	備えあれば憂いなし。今一度、確認する良い機会だと思います。
小原 壮子	1	突然の災害に対応できるようにしたい
まりふに	1	この機会に避難の流れを確実に身につけたいです。
保坂裕美子	2	結婚し、こどもが産まれ守りたいものが増えたので防災について知りたいと思いました。これをきっかけに住んでいる地域のことや防災について学べたら嬉しいです
ママ	1	命を守ることを考える機会にしたいです。
すた	1	いざという時のために訓練はたいせつだとおもいますので、是非参加したいと思います！
鈴木美喜子	1	防災意識の再確認のため
ねね	3	当日は参加家族がそれぞれ別の場所にいますが、どのように訓練できたか確認し、改善点などを話し合いたいです。
sapphire	3	防災意識を高め、最低1年に1度は確認・見直しを行いたいです

おりちゃん	3	職場では訓練するけど、在宅ワークで家にいる機会が多いので、その場合に備えたい
かzu	1	防災意識を高めたいです
ごまっち	1	いつか必ず来る大震災に備えます。
松田昇	1	板橋区の一員ですのでよろしく願いいたします。
山崎賢二	2	防災意識を高めたい
いっしい	1	自宅の備蓄品の確認予定
のの	2	訓練して避難時の動線などを考えたい
Natsumiii	2	いつ来るか分からない災害に落ち着いて対応出来るようにこのような機会を設けて貰えて区民として安心出来る自治体だと思います。1番忙しい時間帯なので、今回の訓練を身になるものとしたと思います
イズミダ ジュンコ	1	防災訓練の時、仕事をしていますので自分ではどのような体制で臨めるのか確認したいです。いざという時のために。
コスモエンジニアリング	1	地震に備えてがんばるぞ
木口勝義	1	東日本大震災をいつまでも忘れない様に
ワンコ	1	ペットがいるので、この機会に人間の防災はもちろんのことペットの防災についても考えていきたいです。
もも	1	国内外で災害が多発しており、この機会に防災意識を一層高めたいと思います。
鈴木	1	実際の時に落ち着いて行動できるようにしたいです。
さっさー	1	東日本大震災の年に生まれた子供を交え、この機会にその時の話をしながら防災について、もういちど話し合いをしたいと思います。
めぐま	3	家族で避難場所や避難経路などを確認します。
増田初充	1	近い内に大きな地震が来ると、思うので是非参加して心構え！を養いたいです。
柳勢行政書士事務所	1	災害時にすぐに行動できるよう訓練に参加いたします。
遠藤喜久江	2	安全、安心な避難訓練を改めて確認したい。
かおり	1	備蓄品の入れ替えと避難経路の確認をします。
訓練だいじ	2	高齢の母と暮らしていますが、母と共に行動確認の良い機会とさせていただきます。また高齢だと忘れてしまうので月1ぐらい、定期的に行って欲しいです！
みな	1	最近、災害や事故が多く不安なので、せめて防災だけでも意識を高めたい。
伊藤家	2	安否確認方法を確認し合います 備蓄品の消費期限の確認をします

こばさ	1	板橋区主催イベントへ初参加です。この機会に備蓄品をそろえようと思います。
ゆい	1	シェイクアウト訓練を機会に日々の防災意識を高めていきたいと思います。家にある防災バックの中身の確認や、家族との避難先の確認や備蓄品も改めて話し合いたいと思います。
rerins	3	最近の地震頻発に向けて、もっと防災意識を高め家族で若しもの時に備えたいと思います。
ナベ	1	訓練に参加し防災の基本を再確認します。
村田家	4	当日は各々別の場所にあります。実際に家族別々の場所にいる時に災害が起きるかもしれません。この訓練を生かし、身を守る行動をしたいと思います。
いとーう	2	準備心構え、家族全員で話し合っています
やっさん	1	災害はいつ起こるか分からないので、いつも通り過ごします。
R	2	日頃からいざという時の準備はしているつもりですが、この機会にもう一度見直しするのにとても良い機会になると思います。
たまひろ	1	防災意識を高めて、防災グッズの確認をする
シュガー	1	地震を感じた時に行動できるようにしたい。備蓄品などの確認もしたい。
しょうへい	2	毎年忘れないためにも今後も継続してほしい取組です。
なつみ	1	普段の生活では意識せず過ごしているのでこの機会に防災意識を高め知識も得たいと思います。
こばばこ	2	反応よく、自分の安全確保、状況判断
みくまい	4	防災について学校で学ぶ機会があり、意識も高まっているので家族で避難経路の確認、どのように動くかなどやってみたいなと思いました。
蒲原	2	備蓄品の確認をします。
中川久二雄	1	初めての訓練で期待大です
えざき	3	子どもが生まれてからは初めての防災訓練。備蓄品や避難経路を再確認するいい機会になりありがたいです。
柳原由紀子	1	災害に備えて、これまで以上に危機感を持ち、もしもの時に備えて防災や備蓄の大切さを周りの人にも伝えていきたいです
やす	3	不意を突く災害への備えを普段から意識します。
渡辺政行	4	この機会に普段から出来る様に体験したいです。
かずちん	3	災害に備えて備蓄品を揃えたいです。
とよさん	2	もしもの時に備えて防災訓練に参加します。
あい	1	いつどのような災害が起こるかわからないので、常に備えたいです。

白石 智	2	海外で地震災害が発生して大災害が起きており他人ごとではないと思います、意識を高めて行きたいです。
にの	1	去年知った時には終わってたので、今年リベンジです！
かな	3	防災意識をと思いながらなかなか行動にうつせていませんでしたが、この機会に災害時に自分取るべき行動や予め準備しておく物、知っておくもの、近しい人たちとの共通認識を持てればと思っています。
ユミ	1	防災意識が薄れ始めているので、リセットする機会にしたいです
kU-MAMA	1	家族の年齢の変化によって持ち出し品の見直しをすべきですが、このようなきっかけのおかげで再確認をする気がおきてありがたいです。
とろろ	1	過去に先代猫と参加しました。今の子とも参加します。フードやトイレ砂の備蓄も確認します。
きんちゃん	1	防災意識を高めて自分も他人も守れるようになりたい。
まやこん	1	プラスワン訓練で備蓄品と防災グッズの点検確認をします。
須田豊子	1	退職後、職場での防災訓練参加がなくなりました。日頃の準備はしているつもりですが、今回個人として参加させて頂きます。
カトウ アユミ	1	いつくるか分からない首都直下型地震に向けて常に備えたいです。何もしないと危機感も忘れてしまうのでこういう機会を大切にします！
カネヨシさん	1	備蓄品を準備をと思いつつ出来ていないので、この機会に防災意識も高めていきたいと思います。
まえちゃん	1	自宅で一人のときにどう動くかシュミレーションしてみます。
りっとん	3	とても良い機会なので、家族で訓練し、実際の災害時に慌てず避難できるようにしたいです。
サヤコ	1	部屋を片付け災害に備えて、懐中電灯や備蓄品・その他防災グッズの確認し、これらの物が直ぐに使える所に置き場所を考えたりします。
あおみう	3	今一度、3.11を思い出そう。
ヒヨコファミリー	4	避難訓練で避難場所、備蓄品など確認します。
くすみん	1	1人で家に居る時の訓練
みずき	2	お年寄りにも防災意識を高めるように促します
みきのさと	1	企業の防災担当者でした。当日はヘルメット被って参加します！
増田 洋介	2	備えあれば憂いなしの思いで参加します。
タバサ	1	再度、広域避難場所や備蓄品、安否確認方法なチェックします。

おろちゃん	1	意識高く生活する
ゆりっぺ	2	東日本大震災を職場で経験し、大変な思いや毎日不安な日々を過ごしていました。 自宅では実際に訓練をした事がない為、過去の経験を生かし万が一の為に備えたいと思います。
宮本 亜希子	1	自宅の備蓄見直しもあわせて行います！
ヨッコ	1	この日は外出する予定なので、そこでどのような事が出来るか等、この機会に我が家の防災の準備を改めて確認したいと思います
しましまだ	3	始めてこの訓練のことを知り、「備えあれば憂いなし」だと思います。
シマエナガ	1	世界中で大きな地震が起きているため、防災意識が高まっているところです。 避難用梯子の使用法など、あらためて確認したいと思います。
kdmnb0321@gmail.com	3	いつ大きな災害が来てもおかしくないと言われており日頃から準備をしていますが、この機会に見直したいと思い参加させていただきます。
さち	4	備えあれば憂いなし 子どもにもきちんと知ってほしいです。
坂戸恭子	2	家族で参加します
れいさん	1	自分の身は自分で守る。そのために防災意識を高めます。
福田 雅代	1	最近、こういった訓練に参加していないので、今後のため経験を積んでおきたいです。
hoge	1	防災意識の向上と助け愛!!
清水達友	1	常日頃の防災情報に注意していきたいと思います。そんなチャンスがないので良い訓練になります
堀行洋子	2	実際訓練したことが無いので、体験したい
シンシン	1	避難経路を確認して、災害がおこっても慌てずに行動できるように防災意識を高めたいと思います。
吉田 広基	1	南海トラフ地震が近いうちに必ず来ると予想しておりますので、少しでも防災意識を高めて備えたいです
島谷実香	1	東京に出て来てまだ一年ちょっとで大きな地震を経験していないので、都会での地震の際の対応をこの訓練に参加して学びたい。
いとう	1	この訓練を通じて防災意識を高め、不測の事態に備えたいと思います。
西田貴之	3	防災意識を高めて、しっかり行動できるようにしたいです。
kiwi	4	子供達と共に防災訓練の一環として学びたいです。
こばり	1	いつあるかわからない震災に備えれ??

るかれお	1	東日本大震災から10年以上が経過し、防災意識が薄れてきていると感じていたので、意識向上の為に生かしたいと思います。
標準定食	1	いざというとき慌てないために、日頃から訓練しておくことが大切だと思います。
みっちゃん	1	災害はいつ起こるか分かりません。日頃から常に防災を意識して準備しておくことが大切です。シェイクアウト訓練には毎年参加しています。今年ももちろん参加します。
いたばしクミン	1	普段からの練習が大切ですよね。 真面目に取り組みたいと思います。
備えよう	2	職場では毎月“他人の命を守る”訓練をしています。しかし「プライベートな時間に災害にあった時のことをあまり考えておらず、最近“自分の命を守る”訓練や準備をしたことないなあ」と思ったので参加します。
ひろ	1	訓練当日どこにいるのかわかりませんが、いつでもどこにいてもすぐ行動できるようにこの機会に防災意識を高めたいです！
ゆーみん	2	初めての参加です。日頃から地震に対して関心があります。いざという時の行動に不安があるので体験したいです。この機会に備蓄の見直しもします！
チャーシュー	1	防災放送を確認して、判断、行動できるようにしたい
シャチ	2	ちょうど土曜日なのでこの機会に子どもと一緒に防災意識を高めたいと思います！
鈴木 真由美	1	とっさの時でも動けるように、訓練で防災意識を高め、家族・友人にも伝えたいです。
斉藤菜穂	1	ちょうど勤務中の時間帯ですが、いつでもどんな時でも安全を確保できるよう訓練になればと思います。
チームたなか	5	本気で地震が来ると思って、参加します
佐々木克則	2	防災用品及び食糧備蓄品等は2週間分を保有して、災害時に不自由しないように準備をしている。
す～	1	60代女子の一人暮らしで地震で家屋の下敷きになったら見つけて?って感じ…自力で逃げれたら逃げるけど…
板橋やまちゃん	1	いざその時の為に、訓練しておく事は大切だと思います。
松坂真一	4	緊急度に合わせた避難場所を再確認します。備蓄品を点検します。
小倉麗	1	防災意識をさらに高めハザードマップと備蓄品の確認を行う
清水美智子	1	訓練したいです。
シゲキックス	1	板橋区総合防災訓練前に予習をします
ペンギン	1	災害時用に食料を常備しています

むー	2	自分だけではなかなか訓練ができないので、この機会にチャレンジして、防災意識を高めたいです。また、板橋区在住として区の取り組みなどを知るきっかけになればとも思います。
ホンダ	1	これまでは防災意識が低かったが、いざと言う時に少しでも周囲を助けられるような準備をしたい
島崎有希	5	この機会に、子供も参加し防災意識を高めたいと思います。緊急避難経路なども確認したいです。
危機管理能力	1	したことがないので、やってみて、どう感じたかを覚えておきたいと思います。 また家族にも伝えたいと思います。
あべまい	3	最近、防災意識が薄れているような気がしたので、良い機会だと思い訓練に参加しようと思いました。
ママちゃん	2	この機会に防災意識と自分や家族の身の安全の確保のしかたを確認したいです。
かわい	1	安全！訓練頑張ります！
やじま	4	改めて、家族で考える機会にします
大島幸一	4	家族で防災意識を高める。
いぶし銀	1	防災意識を高めたい。
おしまいdeath	1	備蓄品の更新をします。
まーちゃんママ	1	いつどこで 大地震が起こるかわからないので シュミレーションをしておきたいです。 改めて 防災意識を高めて 備蓄も再確認したいです。
わか	1	防災は日頃から重要なのでこの機会に見直したいです。
まるゆ	2	東日本大震災後から自分なりに一年に一回は防災用品の見直しをしてきましたが、防災訓練にも積極的に参加したいです。
荒井成明	2	定年退職してから組織や建物単位での防災避難訓練の機会も無かった。町会の防災リーダーにもなった良い機会なので個人として参加しておきたい。
くーちゃん	2	いざというときの心構え、防災意識を高めます。
みさちゃん	2	訓練は大事なことだと思います。 備えあれば憂いなしです
チーム坂道	2	備蓄の再確認とローリングストックの意識づけ。
さよ	1	子供がいるので防災意識を持ちたいと思い参加したいと思いました
板橋のねーちゃん	1	防災意識を高め不測の事態が起きた際、スムーズな対応が取れるよう訓練に努めます。
sunny	1	ともすれば忘れがちな災害についての意識付けを行いたい
たか	1	本当に起こった時に対応出来るように取り組みます
かずみ	1	防災への備えがあまり出来てないので参加してみたいです。

友部 祐介	2	防災意識を高める良い機会にしたいです
kero	2	コロナ禍で息子がテレワークで在宅勤務なので今まで意識していなかった防災について考えて見たいと思いました。
ちゅんママ	3	咄嗟の行動は日頃から実施していないと身につかないと思うのでこういう機会に参加させていただいて、防災意識を高めておきたいです
岩田将則	1	緊急時に備えた動きを身に付けたいです
坂野美栄	4	いつ災害が来ても慌てず対処出来るように参加させていただきます。
阿部道代	2	いつきてもおかしくない事なので、機会があれば参加して意識をたかめたい。 改めて避難経路、備蓄品の確認をしたい。
pippi	1	防災に、自分事としての気持ちを持ちます！
サロン、コスモス	12	いつ何処で遭遇するかわからない地震等。 3.11を忘れないように、防災意識を保つため
森のミカン	1	とっさに動けるように訓練したいです。
やまちゃん	2	長らく地域防災訓練などに参加していないので、この機会にシェイクアウトとは？を知り、自宅のローリングストックなども見直すきっかけにしたいと思います！
たつひこ	2	防災への意識は常にありますが、忘れがちになるので、こうした訓練等の機会があることは、とてもありがたいです。
ヒデ63	1	この機会を有意義に活用したいです。
はなまる	2	いざという時に落ち着いて行動できるように訓練は大事ですね。
pipi	2	防災品の確認をします
鈴木	1	備蓄品の賞味期限などを今一度確認し、足りないものは備えます。
吉川孝司	1	最近薄れている防災マインドをこれを機に高めたい。
なおまま	2	海外で大地震が起きているので、この機会に備蓄品を揃えたいです。
みどり	2	災害が起こった時の脳内シミュレーションはしています。顔は見えませんが区民の皆さんと3月10日はプラスワン訓練に参加したいと思います。両親にも声をかけます。
はまちゃん	1	普段、会社で防災訓練をしてましたが、在宅勤務をするようになって、自宅では当たり前になってしまっているので、改めて避難経路、避難場所を確認したいと思います！
平野恵	4	防災訓練に参加することで家族で避難するところや、連絡方法などを確認します。

春日聖子	1	地震が来ると慌ててしまうので 訓練をして慌てない行動が出来るようにしたい。
ペドリ	3	この機会に防災意識を高め、避難行動を確認します。
ちょこママ	2	ペットと一緒に避難できる所を探しておき、人の物以外も備蓄品を確認します。防災意識を高めたいです。
boo	1	避難経路の確認をします。
笹田奈津美	2	この機会に防災意識を高めたいです。
りんりん	1	いざという時に咄嗟に何をしたら良いのか、慌てずに行き動に移せるように家の中での訓練をしたいと思います。 非常食の点検もしたいです。
竹谷修治	2	防災訓練は、災害発生時の様相を具体的に想像してイメージアップすることが肝要。自分の命を守るのは、他人任せには出来ない。頼れるのは、自分だけ。
直子	1	これを良い機会に意識を高めたいと思います。
ASAKO	1	地域の防災訓練には予定が合わずなかなか参加できませんが、1人でもできるシェイクアウト訓練は、自分自身の意識付けとして、とても良いと思います。日頃の準備が大切ですね。
斉藤裕行	1	これを機会にすぐ動ける身体にしておきたいです。
ゆうけん	1	備えあれば憂いなし ですから
ヒゲ親父	1	防災意識が薄れてきてたので、この機会に見直したい
ありき	1	仕事ですが、実際に被災したイメージでやりたいと思います
やま	1	いつも慌ててしまうので、この機会にしっかり勉強して周りにも知らせたいと思う。
つの	1	1人ですがしっかり確認したいと思います。
ぽんひろ	1	いつ起こるか分からない災害へのはじめの一步です。
うえずぎ	1	一人暮らしで自分の身を守る為に、シェイクアウト訓練で改めて防災意識を高めます。
じゅうじゅう	3	防災意識を高めたいです
おさむ	1	自宅にいる予定です。これを機に自宅での防災見直しをしようと思っています。
佐々木清美	1	準備は大事、防災への意識の再確認をしたいです。
えっちゃん	1	私の子供たちは小中高校で訓練をして成長してきましたが、大人は震災後もなんとなく過ごしてきてしまいました。 ぜひ、積極的に興味を持って参加したいと思います。
にこにこママ	2	この機会に家庭の備蓄品と家具の安全点検をしようと思います。
早川圭吾	2	防災意識を高めたいと思います
ひらまつ	1	在宅ワークが多いので、自宅にいる時の対処を改めて確認、意識付けしたいです！！

ふくし	2	避難経路の確認をし、実際に行います。
中條花菜	2	防災意識を高める
ようたん	1	東日本大震災から12年。防災に対する意識は高くなっています がこういう機会があるとなお意識することができていいですね。
ドルチェママ	1	シェイクアウト訓練って初耳です。どういものか興味があり 参加させて頂きたいと思いました。
薦田多恵子	1	室内で揺で落ちて破れる危険性のあるもの片付け。シンプルな 暮らしの推進。
イカスミパスタ	1	東日本から10年が過ぎ意識が薄れてきたところにトルコの大地 震があって、今一度本気の防災対策をしたいと思っていま した。これを機に家中の安全対策と備蓄や家族との再会の方法な ども見直したいです。
ドラみちゃん	2	最近地震が特に多いので、今回の訓練でいざとなった時の為 に身につけたいと思います！
イシヅカ	3	防災意識を高めるため参加します
田畑 智子	1	シェイクアウトという言葉をごちらではじめて知りました！
皆川	2	日頃、避難訓練などしたことがないので、これを機会に意識を 高めようと思います。
みどみど	1	災害時に備えて、今一度、災害用品等を確認します。
こじお	1	東日本大震災での経験を忘れかけているので、今一度気を引き 締めるために参加したい
あっきー	1	この機会に防災について学びたいです
今春卒業！	1	地震は怖いけどいつか必ずくるとので日頃の心構えが大事！
スヌママ	2	近頃各地で地震が多いので参加します。
萩原のりこ	3	防災について家族と話していますが、具体的にどうするのがい いのかよくわかっていないので、この機会にしっかり話し合 いたいです。
なおと	1	会社での防災訓練は定期的実施され参加していたが、最近 は在宅勤務ばかり。自宅での初動確認をし防災意識を高めたい。
たけおく	1	防災意識を高めたいです
サトウユウジロウ	1	これを機に、防災意識を高めたいと思います。
松本紗弥香	2	初めて参加します。いざというときに動けるよう、意識して訓 練を頑張りたいです。
かあこ	2	いつ起こるか？分からないからこそ、咄嗟の行動が出来る様に 年に一度でも実際に行動する事は大事だと思います。
根本綾美	1	今後起こりうる南海トラフ地震など、災害を身近な基としてと らえるために参加します。
平留美	2	自宅での訓練は初めてなので、色々点検しておきたいです。

おんちゃん	1	在宅ワークなので、家から参加します！
あおいとり	2	参加して防災意識を高めたいです。
関美鈴	1	防災意識の向上
中島明美	2	自宅近くの避難場所がありますが、この機会に徒歩で何分かかるのか確認してみたいです
佐伯徹	1	頑張ります。
いかまよ	1	会社が在宅勤務や時差出勤になったため、プラスワン訓練を機に、いつ何処にいても、いざという時に避難経路や家族との連絡手段等ができるように確認をしようと思います。
こもね	2	いざ！という時の行動を確認しあおうと思います。
KICK	2	自分ごととして、自分を助ける、大切な人を守る、周りの人に気を配る意識を高めたい！
mucunreizi3@gmail.com	1	防災意識を再確認し日々忘れないようにする
針金文枝	2	この機会を通しいつ来るかわからない災害に備えたいと思います。
近藤敦司	1	防災には常日ごろ心がけているつもりですがこの機会に見直したいです。
永澤 清乃	1	ひとり暮らしで頼れる身内もない為、非常時に備えておきたいと思いました。
岩井幹雄	1	この機会に防災意識を高めます。
西邑 歩夢	2	子供が生まれたので参加して、改めて防災を考えたいと思います
柳沼 征仁	2	いつ震災が起きても慌てない様に意識を高めたい。
黒田義弘	1	防災意識を高めたいです
吉田早苗	1	この機会に身内や友人と防災意識を高めたいです。備蓄品の確認も。
ついでるツインテール	2	「あの日を忘れない、忘れてはいけない」 今もなお苦しんでる人がいます。その事を胸に刻んで防災を今一度学びます。
長井茂	1	いつ起こっても不思議で無い大災害に備えた意識を絶えず持っていたいと思います。
ねりけし	1	このサイトを見つけて、備蓄品の確認をしたら、賞味期限切れ、電池も液垂れ、改めて自身の防災意識の無さに気付かされました。 この機会にシェイクアウト訓練に参加してみます。
浅見 周一	1	詐欺や強盗についても何かしら訓練出来るといいですね。
清水孝子	2	この機会に身を守ることを、改めて確認したいです。

はしもと	1	自主的に避難訓練をする機会が少ないので、半年に一回あるといいですね。
カグラ	1	イザという時にとても必要なことです！ 防災用品のチェックもします。
めい	1	気をつけて参加したいです
にたばし	1	板橋区民として、災害時に冷静に対処できるようになりたいと思います！
ニコ	2	地元も大きな地震の被害を何度も受けています。 この機会に緊急備蓄品の確認と、いざというときの為の避難に関する動きを見直したいです。
小泉進司	1	一人防災を体験してみたいと思います。
瀬尾 彪悟	2	実際に起きた時を想定して下訓練は絶対必要だし大切だと思います。
まおまお	2	自然災害はいつ起こるか分からないので、普段からの防災意識が大切になってきます。訓練に参加する事で、意識して生活をするきっかけにしたいです。
きこ	1	防災意識を高める
おのみん	1	阪神大震災も、東日本大震災も経験しているのに、日々、防災についての意識が薄れています。不便や恐怖を今一度思いだし、日頃の生活に備えるとともに、周りの人に伝えていくためにも、今回訓練に参加したいです。
アベク	1	防災意識を高める為
猪飼貴子	2	東日本大震災以降、日頃から防災意識を高めています。在住の板橋区でシェイクアウト訓練が行われるとのこと。改めて再認識し、備蓄品の確認をします。
大島伍男	1	初めての訓練で興味があり参加したいと考えました。防災意識の高揚を図ることは勿論習得したことを地域、近隣の人たちに伝授したいです。
NOBU	3	これから起こりうるかも知れない災害時に少しでも冷静、的確な判断が出来るように自分や家族、知人を守れる人間になればと思います。
あじ	2	一人一人の防災意識が大事だと思います 夫婦で参加希望しました
おいもさん	2	防災の基礎を身につけるため、この訓練の機会を活かしたいと思います！防災食や非常用バッテリーだけを使うなど、被害を想定した一日を家族ですごしてみます！
石井 博	2	いざと言うときどれだけの行動が出来るのか、不安ですまた家族でいた時自分の出来る行動が心配です、瞬間に自分自身を守るのか、それとも家族を守れるのか心配

RYO1	1	もしもの時に冷静に行動出来るよーに心がけます。
針金 徹	3	防災意識の向上を図って参ります。
こに助	2	会社のビルでも、毎年大がかりな訓練があります(階段で13階降ります)。とにかく1度体験することが重要。10日には家にいると思うのでどこで身を守るか、ちゃんと考えて参加します。
藤本	1	いざという時にサッと動けるように備えたいと思います。
大山町会会員	2	訓練で災害対策を形骸させない
ゆるっきー	1	阪神大震災の被災者です。あんなに大変な思いをしたのに、意識が薄れてきています。これを機に、防災活動の意識を高めてゆきます。
げんちゃん	2	マンションの防災担当しております。 参加しマンションの他居室者へ啓蒙出来たら良い
TERU	5	家族全員の防災意識向上に努めて頑張ります。備蓄品の確認も
にゃんこ	2	ペット(犬)を飼っているので、この機会に安全に避難する段取りを改めて意識したいです。
kiyoppi0517h@gmail.com	4	地震はいつ来てもおかしくないという事を再認識し、どう避難するかをもう一度皆で話し合いたい。
かがみもち	1	この機会に防災意識を高めたいです。
ZERO	1	防災意識を高めたい
りりか	3	学生の頃しか行っていなかった訓練を再認識して身を引き締めたいです。
くりはら	2	いざという時のために訓練します
まゆみ	1	一人の時こそ落ち着いて行動できるよう真剣に訓練に取り組みます！
個人でも頑張る	1	いざという時のために、日頃からの備えを大切にしたいと思います。
コスモス	2	いざというとき何が出来、何をすべきか。仕事をしている家族や近くに住む家族と どうやって安全確認するか、など緊迫感を持って考えたい。
クローバー	3	普段から防災意識を高める事がとても重要だと感じ、参加致します。
kakoちゃん	3	阪神淡路大震災と3.11の震災を経験していますのでこの機会にシェイクアウト訓練に参加したいです。
金澤祐子	1	防災意識を高めるために参加します。
かず猫	1	防災意識を高めたいです。
KIYOHIRO	4	家族に乳児と幼児がいる為、非常時の為に備蓄品を見直そうと思います。
redsalt1964@ezweb.ne.jp	1	redsalt1964@ezweb.ne.jp

やすひろ	2	夫婦で参加させていただきます、避難場所・方法・備蓄確認を再度行います。
ゆるっきー	1	阪神大震災の被災者です。これを機に、いまいちど気を引き締めて、防災活動に取り組んでゆきたいと思います。
高橋 栄枝	1	いざという時に慌てない為に参加したいと思います。
ツボショウ	1	イザっという時のために日頃から訓練！
五十嵐家	3	備蓄品と家具がちゃんと固定されてるか確認します
なみ	1	地震の経験ないので、この機会にしっかり学んで備えたいです。
ともさん	1	1人の時間の行動をいざというときにパニックにならぬよう確認したい！
大谷祐太	1	いつ何が起きるかわからないので、しっかり備えたいと思います。
小林 真	2	自分や愛する家族を守るには自ら動く事です。
あっちゃん	4	これを機に家族とともに避難場所の確認や備蓄品の点検をしたい。
ぶらん	2	忘れた頃にやって来る地震に備えたいと思います。
パイパイ	4	震災経験のない子どもと一緒に、いざという時に備えたいです。
あーたん	3	この機会に家族みんなで防災意識を高めたいと思っています！
松村和美	2	このような訓練があると、いざという時にすぐ行動できると思う この機会にテーブルがないリビング以外の場所ではどこに避難するのがいいのかなどを考えたい
ハヤト	6	シェイクアウト訓練の該当日時に自分が初めて行く場所にいる予定なので、そういった場所にいる時に実際に地震が起きても備えられるように避難経路の確認など改めて行いたいと思う。
新河岸ファミリー	4	家族の防災意識見直しのため、参加したいと思います
ぼら	1	日頃から防災の意識を高め、訓練を実施することが大切。1人であるからこそどのような行動をとるべきかを確認したいと思います。
ゆーこ	1	しっかりと訓練をして、現実が発生した時に備えたいです。
いたばしくミン。	1	この機会に改めて初動対応ができるかを確認し防災意識を高めたいです。
山口ひろみ	1	頻繁に地震が起きていて不安 会社の体験実習で揺れを体験させていただきましたが、固定されている椅子に捕まっても体が揺れで持っていかれ地震の揺れで何も動けない事を感じました

みーさん	1	震災の時に帰宅困難になり苦しんだ経験から、避難経路と備蓄品の用意を確認します。
水戸部家	2	板橋区民となって1年の新参加ですが、素晴らしい試みに共感して参加を表明します！この機会に、災害に備えたいと思います。
ごんのすけ	1	自宅での訓練はなかなかないので、良い機会と思い参加します
遠藤 みち子	1	家で一人で過ごす時間ですが吐嗟に起きる地震のときにすぐに身体が動くように参加したいです
渡辺徳次	1	区民の1人として防災意識を高めたい。
杉下右京	1	この機会に防災意識を高めたいです。いつかの首都直下地震が起こる時に安全に生き残る。
高橋さん	2	家族全員に非常時の確認をするようにします！
安部	1	不測の事態に備えます。
りー	1	防災意識向上と避難経路・備蓄品の確認をしっかりとやりたいと思います。
花井三鈴	1	いつ起こるか分からないからこそ、備えておきたいと思います。
よしくん	1	近い将来に起こりうる大規模地震に対しての防災意識を高めたいと思います。
moe	2	日々の防災意識の重要性を認識したい
みかん	3	最近、地震が多発しているのので、この機会に防災意識を高めたいです。
ひまわり	2	防災意識をこの機会にしっかり勉強したいです
さーにゃん	2	普段から練習しておくことはとても大事だと思います、このような取り組みはありがたいです
徳永哲也	1	頑張ります
田邊慎太郎	3	子供はまだ2歳で小さいですが、家族で訓練に参加したいと思っています。子供ながらも身を守ることを少しでも体験してもらえると良いかなとおもいます。
こんすけ	1	いつ襲ってくるか分からない災害に備えます
渡部貞義	1	学生の頃以来なので、初心にかえり、確認したい。
かのごんママ	1	いつ何処で起こるか分からない災害にとっさに自分や家族の身を守る行動が出来る様に参加致します。
おもち	2	いつ起きてもおかしくないののでしっかり備えたいと思います。備蓄品の期限や防災グッズの確認もしなければ。
ゆっくんパパ	1	このプラスワン訓練として、避難経路と備蓄品の確認をし、防災意識を高め、ココロの準備から進めていきたいです。
花	2	頭の中でわかっているつもりでもいざとなったら慌てると思うので参加して色々なことを見直ししたいと思います。

TOMO	1	これから起こる震災に備えて避難経路など確認しておきたいです
おにちゃん	2	地震大国日本なので、意識を高めるために参加を決意しました！
ままぱんく	2	あの日デイサービスで工作中でした。同僚の言葉掛けや行動は阪神大震災を経験した一言でした。経験大切に感じます。
がっきー	2	災害はいつ来るかわからない。ぜひ参加します。
谷川博美	2	この様な機会にもしもの時に少しでも役に立てる様しっかりと行いたいと思っております。とても良い企画だと思います。
東貴子	2	阪神大震災経験者として日頃から防災意識は常に持っていますが、いざ地震が起こった時に冷静な判断、行動が出来るように訓練しておきたいです。
ともくん	3	最近地震も多く、息子も小学生になったので危険認識も出来るようになりました。 防災意識を家族で高めたいと思います。
るち	2	3.11の教訓を次世代に伝えるためにも、自分が今できることをしっかりと身体に覚えさせたいと思います。
板橋の人	2	訓練、職場でしかしていないので、この機会に自宅での対応や備蓄を見直したいです。
さくちゃん	1	防災ズキなのでよろしくお願いします。
篠崎 眞	1	防災に対して再度考えてみたいと思います
みずぎ	1	いざというとき、あわてない為にも参加します
はやと丸	2	子供が産まれて初めての防災訓練！備蓄の確認等がんばります！
すもも	5	小さい子供とわんこがいるので、災害時には親が落ち着いて行動して子供たちの命を守りたいと思います。
はっちゃん	1	避難場所を調べた事が無いので、この機会に防災意識を高めたいです。
りん	1	前住んでいたところはこの様な訓練がなかったのでいいなと思いました！この機会に避難先など改めて確認したいと思います。
ゆうき	1	防災意識を高め、日常生活の危険を低減したいです。
K	1	防災意識を高めてほしいです。
jaxx	1	高校生の時、阪神淡路震災を経験しました。その時は何もできませんでした。いつ何時でも対応する事が出来るように真剣に取り組みたいです。
野村 重夫	2	非常用備蓄品の確認(賞味期限等)をしたいと思います。
ray_rin	2	改めて、防災についてを考える良い機会！ 備蓄品の消費期限の確認もします。

渡辺紀美子	1	いざという時の対処の仕方を再確認したいので参加します。
はな	2	鹿児島から板橋区に引っ越してきました。東京は地震が多くてびっくりしています。また、何かあったときに頼れる人がいないため、この活動を通して一人一人が意識する事が大切だと感じました。
かんのん	1	初めてなので、実際に行動できるか確かめたいです。
田中功	1	避難行動を再確認したいので。
リカ	1	防災意識を高めたいです。
PUREONE	6	うちは、子供4人と妻と自分6人で訓練に参加します。避難経路などを話し合い、バラバラな場所で災害にあった場合いどのように行動するかを、この機会に話し合いたと思います。
チャー	1	真剣に防災について考えてみたいです
ゆん	1	シェイクアウト訓練……今回はじめて知った言葉でした。災害訓練は学生時代を最後にあまり機会がなかったので、今一度自宅・仕事場・プライベートの防災に意識を向けたいです。
るなげ	1	忘れかけていた、地震への備えを改めて確認したいと思います
清水康二郎	2	この機会に防災意識を高めます。不足あれば防災準備も進めたいです
せんべい太郎	1	とにかく初めてのことなので、体験してみたいです。
T	1	「この機会に防災意識を高めたいです。」「プラスワン訓練として、避難経路と備蓄品の確認をします。」
あとみん	1	いざというときのための備えをしっかりと意識したい
りつ	1	板橋区民として恥じない訓練をしたいです。
板橋区民A	1	必ず起こる地震に備えたいと思います
飯塚万之	2	震災から時間が経ち、改めて防災意識を高めたいです
あべ	1	避難訓練は必要です
ささやか	1	普段は寝起きだと思うので、いつも通りの想定で参加し、今後にかしたいです。
きりまる	1	職場からの参加になりますので、帰宅ルートなどを改めて考えたいと思います。
ヒロちゃん	1	防災グッズを充実させたい
シャンシャン	1	震災は忘れた頃にやってくる、常に防災意識を持つこと・震災に遭ってしまったら冷静な判断が出来るようにしっかり訓練したい気持ちです。
木戸典仁	4	居住マンションの防災訓練に活かしたいと考えます。
むらやま	2	今まであまり訓練を受けたことがないので、災害はいつ来るかわかりませんので、有事のために色々訓練をしておきたいです。

きよ	2	避難道具の点検しないと。
くうちゃん	1	何気なく過ごしています。 待っていてはダメだと思うので。
本橋真美子	1	訓練として参加してみたいとおもいました！
槇野美佳子	2	明日は我が身 何処で何が起きても冷静に自分を守る力を習得したいです。 得た教訓は子供や家族に伝えたく思います。
新井友紀子	2	母が歩行困難なため練習します。
斉藤	3	娘は初めての参加です！ 家族で備えたいとおもいます。
ゆう	3	子どもたちにも高い防災意識を持ってもらいたくて
タカコ	1	防災意識を改めてしっかり持つために、参加します。
まつこ	1	いい機会にしたいと思います
にゃんこ	1	防災意識を高めるきっかけにしたいです。
らむぞう	3	もしもの時に備えて、家族でやってみます
ふう	2	やはり地震国なので、とても心配です。今回の参加をきっかけ にあらためて防災の意識を確認したいと思います。
しよこ	2	子供が生まれたので、一緒に参加して防災意識を高めます！
百井	2	障害者家族なので、いかにお互いを守るか、考えながら、身を守 る最善の行動と、食糧と同じくらい必要な常備薬や医療備品の 予備の備えの確認と、それらが安全な場所であるかについて 改めて再考したい。
サリー	3	この機会に防災意志を高めます！
杏花ママ	2	いつくるか分からない災害。知識は常にアップデートしておき たい
たかかめ	1	昨年も参加しました このような機会があると毎日の暮らしで 忘れがちですが危機管理をしっかりしなくてはと考えます
せきぐち	3	防災意識の向上と防災への危機管理を忘れないために。
なつ	2	どこにいてもとっさに安全行動を取れるように心がけたいで す。
コラッタ	4	いざその時がきても慌てず行動できるように、真剣に取り組み したいです
かえる	3	歳をとって機敏に動くことが出来なくなってきた家族全員で もう一度防災について考えるきっかけにしたいです。
わかめ	4	家族全員でシェイクアウト訓練に参加してそれぞれが周りに防 災意識を伝えていきます。
町田 浩司	2	地震は必ず来ます。備えあれば憂い無しです
まりも	1	この機会を利用し、忘れがちな防災の意識を持ち続けていき たいです。

川崎厚子	2	民生委員で 習いたい
ユキコ	1	防災を意識する良いきっかけになると思います。
マサアキ	1	これを機会に防災について考えたいと思います。
東京の水	4	いい機会なので長期間ほったらかしにしていた防災用品の点検も併せて行いたいと思います。
あっきー	3	25年ぶりくらいに防災訓練に参加します。
いたばし一太郎	4	少なくとも自分の身は自分で守れるようになりたいです。そしてもしものときに、ご近所さんとの共助に貢献していきたいです！
めー	2	乳幼児がいるため、地震が起きたときの行動を今一度考えたいです。また、備蓄品の入れ替えも行いたいです。
まるさん	1	この機会に、家の備蓄品の確認をしたいと思います！
たけち	2	災害には日頃から常に備えておきたいと思っています。
のぼちゃん	2	トルコ。シリア大地震恐ろしい！日本も同じ地震国いつも非常時の点検忘れずに
多肉植物	1	訓練が大事
サボテン	1	がんばろう
ごろごろ	2	避難訓練をしたのは数十年前。 自宅での安全確保、備蓄品確認したいと思います！
つぶあんぬ	1	トルコ・シリア地震の報道を見て、備えの重要性を再認識しました。いざというとき、自然に体が動くようにしたいです。
中山みさ江	1	この機会に防災の知識を知りたいです。
たけ	5	家族で防災訓練に参加するぞ！
越田	1	体験です。
広江晴信	2	咄嗟の時、オロオロするだけなので しっかり行動したい！！です
江下志保子	1	防災の知識を深めたい
菊池幸子	1	家に保管している備蓄品の確認をして、足りない物は購入します。
ともっち	1	地震が来たらとっさに動けないと思うので訓練は大切だなあ。 と思います
ヒデさん	2	家族を守るために参加します！
ulg	2	大きなテーブルがないので、キッチンのカウンターに隠れるか、など、安全行動の確認をします。
こちゃん	1	防災訓練は繰り返しが肝心です。子供達は不定期に学校で訓練をしていますが、親はなかなか機会がないため、この機会をぜひ活用したいです。

秋田犬アツ	2	大災害時は暫く救急も滞ります。自身の身を守り、大怪我を免れる為にも、この機会に訓練に参加し備えます！
ハルマキ	1	学校卒業以来訓練をしていないので、この機会に思い出しながら予行演習しておきたい。
わたなべさん	1	今まで猫がいて、猫も含めての備蓄品や、避難袋を準備していましたが、猫が亡くなり、手をつけられずに一年近くが経ちました。これを機に備蓄品の見直しをします。
ゆうし	3	訓練を通して、今現在の知識を認識していざというときに備えたい。また、世代間で考える事を共有し、助け合いにも活かしたい。
くまのニュース編集委員	1	防災訓練の一環として経験してみて、防災意識を高める啓発として、地域新聞で周知します。
いっしー	4	会社では避難訓練を定期的実施しているが、自宅では訓練していないので、この機会に意識付けをしたいです。
熊谷福春	1	この機会に防災意識を高めたいです。
SU613	4	子どもが小さいので一緒に訓練して備えたいと思います
ねんたまる	2	いざという時焦らないようこの訓練に参加します！ 日頃からの備えを忘れないようにします。
wagaya	5	我が家には未就学児も高齢者もおります。日ごろから対策を・・・と書いてもなかなか取り組めておりませんでした。シェイクアウト訓練に参加して、我が家の防災意識をグンと高めたいと思います！
なかみら	1	家族みんな防災意識を高める 日頃から防災訓練を忘れない 期限切れなどないか備蓄品の確認
武井 房江	1	孫と部屋で過ごすことも多いので、とっさの時ではなく、日頃からの訓練や知識が大切であることを教えていきたいです。
武井 克己	1	一人でも多くの方が災害に対する対応と知識を身に付け、家族や町会の人々が安全に生活できるようにしていきたいです。
駒野玲子	2	訓練することで防災意識を高める
かくさん	2	いざという時、慌てず冷静に行動できるようにするために、真剣に取り組みたいです。
sayo	1	東日本大震災以降、備蓄品や避難拠点の確認等の重要性を痛感した為、今回の訓練で改めて確認したいと思います。
おりコペン	1	頭ではわかっている、その時が来た時に動けるように。一人の力がみんなを救えると思います。
もと	1	日頃から意識をするという心の準備がいざという時に慌てずに行動できると思います。
こはる	4	初動対応を素早く行います。

タネマル	3	子どもと一緒に防災意識をたかめたい
311	3	防災プロジェクト参加を機会に 家族の避難場所等再確認をしたいです
あきゆみ	3	防災意識を高め、情報収集のアンテナを高く広げて行きます。
ゆーき	1	この機会に防災意識を高めたいです。
だいすけ	2	避難経路を確認します。
保存水	1	東日本大震災の時はビルの9階にいてもものすごく怖かったです が、エレベータや地下鉄だったらと思うとぞっとします。いつ どこで起こるかかわからないので、その時に感じた恐怖を忘れず に、訓練に参加させて頂きます。
ぬんたん	1	防災意識を高めたいです。
プリモ	1	改めて、防災対策の大切さを意識し実行したいです。
ノブオ	1	この機会に防災意識を向上
直美	1	防災意識を高める
ねね	1	備えあれば憂いなしです。
かちさん	1	ここ数年、各地で災害が頻発しており、個人としても不安が大 きくなってきています。常に防災意識を持ち生活をしていきたく いと思います。
チュン吉	1	今年マンションの防災担当理事に就任し、さらに防災意識を高 めたいと思います。
シェケラ！	4	頭の中で考えただけと経験値が1でもあるのは大違いです。経 験しておくことが大事です。
たかしま	1	防災準備をして意識を高めたい
しょうこ	2	この機会に防災意識を高めたいです
中村美也子	1	最近地震が多発してるので防災意識を高めて素早く行動出来る ようにしたい。
ボン	1	これを機に、備蓄品を揃えたいと思います。
ラプターズ	2	いざという時に備えて訓練に参加したいです。
若井彰子	2	東日本大震災の記憶を忘れないように訓練に臨みます。
若井祐次	2	昨年に引き続き実施し、防災意識を高めたいと思います。
宮崎裕子	6	東日本大震災の時、いつも防災訓練をしていた児童の行動に感 心。「先生、これ訓練だよな？」と震えながら聞く声に、「本 当の地震よ。でも、訓練してきたから大丈夫。」という私が毅 然と行動できました。
gayuu	1	震災から12年。薄れた危機感を呼び戻そう。
いたゆき	2	久しぶりの防災訓練です。予習して、取り組みます。
ぽかり	2	地震は防げないけど、防災は訓練すれば被害を減らせると思う ので、安心のために練習しておきたいと思います！

のんびりパンダ	2	もしもの時に慌てず動けるように、地震発生直後の初期対応を身に付けたいです。
モバイルSuica	2	プラスワン訓練として、避難経路と備蓄品の確認をします。
酒井威知朗	1	災害時に慌てず対応できるようにしたい。
まだまだ	4	父親として二人の子供をいざという時にどうやって守ってあげてどのように対応したら良いのかをしっかりと学びたいです。
大橋	4	まだまだ防災について理解が低い子供にもこれを機会に一緒に考えて貰いたいのと 親としてとっさにどうしたら良いかをしっかりと認識したくて参加を決めました。
ままちゃん	2	会社での工作中予定なので、初動対応を意識し、安全行動と避難経路の確認をしっかりとりたいです。 この日までに備蓄品なども見直そうと思います。
太田ぶぶぶ	2	命を守る避難訓練！
やまちゃん	2	防災には、日頃から、関心が高いですが、再度、家具の転倒、充電器、水・食糧の期限、室内の履き物等を確認し、家族で連絡、待ち合わせ場所等確認します
まさ	2	こういったプロジェクトありがとうございます。家族で話し合う機会をいただけますし、心も多少ですが、ゆとりが生まれる気がします。
河辺晴美	1	防災対策を強化していきたいと思います。
クロちゃん	2	地震が来てもアタアタするだけなので 何度も、何でもいかなる時でも訓練して危機意識を高めたいです。 机の下に避難、頭を守る 意識の中に入れてたいです。
荒井英子	2	大きな地震が頻発しているので、訓練して、もう一度意識を高めたいです。
川島 廣明	1	舟渡町会の防災本部員&地域の防災リーダーとして防災意識の高揚に精進してまいります。
秀ポン	1	この機会に防災意識を地域住民と一緒に高めたい
訓練は大事	1	小学校の時に年に一度やっていた訓練が50歳越えても体に身に付いています。 とっさの時に考えなくてもできるよう訓練は大事です。
杉本晴子	3	いつやってくるかわからない地震に備えたいです。
ニッシー	2	車椅子の家族がいますので、どのように身を守ればよいかを考えるキッカケにしたいと思います。
黒澤 早苗	1	実際に体を動かすことで、対応を身につけたいです。
こぶちゃん	1	トルコ、シリアに地震があり危機感を感じ防災について再度見直したいと思いました。

水上昌子	1	いつ災害が発生してもおかしくないので訓練に参加し防災対策を学びたいです。
たかはしまりえ	1	自分がまず訓練に参加し、訓練の内容を家族に伝えていき、家族みんなで防災意識を高めていきたいです。
ちこたんたんのすけ	3	シェイクアウト訓練という名前を初めて聞きました。自宅において簡単に出来る訓練なので気軽に参加しつつ、普段からの防災意識を高めていきたい。訓練に参加したいので当日は是非在宅勤務にします。
あさのけ	3	家族3人で参加します。3歳の息子が、保育園でやった防災訓練の成果を見せてくれるようです。いざという時にできるよう、日頃からこのような訓練に取り組みたいと思います。
竹村みさき	3	自分の身を守る方法の確認を行ういい機会になるのではないかと思います。 実際に地震が起こったときどう行動したらいいかイメージがわいてくるとと思います。 この機会に家族で防災意識を高めたいと思います。
タッキー	1	普段から防災意識を持つことが大事だと思い参加します。
森田卓郎	1	防災対策のスキルアップを高めたい！
オサダ	1	日常から防災意識を持ち、備品など期限をチェックします。 また、避難場所や経路を家族で共有します。
ひろ	1	これを機会に防災意識を高めたいです。
ぱるぽん	6	小さな地震や災害に慣れつつある日常が少し怖いです。いざと言う時の為の準備を心掛けたいです。
矢野目 真理	1	膝の手術後なので、防災への対策を確認したいです。
Ffam	2	子供用防災グッズをもっと知りたいです。
黒田 之康	1	自己の意識改革の意味で参加させていただきます。
ミドリカワカズミ	2	東日本大震災時、机の下等に入り、頭を守れませんでした。訓練をして、とっさの時に行動に移せるようにしたい。
佐藤秀子	1	毎年「シェイクアウト訓練」の声を聞くと、東日本大震災の悲惨な光景を思い浮かべます。そして今年は他国での震災救助の真っ最中。起きた時にどう行動すべきかを改めて考えながら参加したいと思います
ユウコ	1	非常持ち出し袋のチェックもあわせてやりたいです。
テラマツカツコ	2	高齢なので、いざ！というとき、動ける練習にしたいです。
さくら	1	備蓄品を確認と見直ししたいです。
かける	4	この機会に備蓄品を確認するとともに避難テント、トイレの状況も確認します。
庄司 行孝	4	シェイクアウト訓練に参加して、防災に関する知識を吸収し、防災に活動に努めます。

たかはし	2	先日のトルコ・シリア地震の報道を見て、防災意識を引き締めねばと感じました。安全行動を素早く取れるようにしたいです
にゃん	1	災害が起こる可能性が高いと言われ続け、少しでも防災体験を身につけられますように。
ひまわりかーさん	1	備えは大切！防災対策を強化！
ココ	1	東日本大震災の時、あまりの揺れの大きさに身体が固まってしまったのを記憶しています。身の安全の為に動作が直ぐには出来なかった経験から、このシェイクアウト訓練に参加して、身体に覚えさせたいです。
ちこ	2	この機会に備蓄品と非常用持ち出し袋の確認をします
megu	1	ひとりで過ごしている時間帯の初動対応、家族との連携を改めて見直すきっかけにしたい。 防災用品もあわせて点検したいです。
稲場靖恵	1	大山旭町会 熊野地区民生・児童委員協議会メンバーとして防災意識を高めたいです
新宅 佐智子	1	防災の重要性を学び、家族や友人に伝え、板橋全体の防災力を高めていきたいと思っています。
高木知衣子	1	自宅でも どこにいても参加出来る 気軽に思えて 実はとても実践的な訓練 毎年参加したいと思います。
このみ	3	元気に歩き回れるようになった子供と参加します。ローリングストックできるものを購入しに行きたいです。
おはよう	3	訓練に参加して、一家で防災意識を高めます。
佐藤洋一	1	当日は自宅にいる予定 団地の役員なので、住居棟の安全確認にも気を配りたい
アザラン	4	この機会に防災意識を高めたいです。
すみれの花咲く頃	4	家族4人で参加します！ 子どもたちが毎日つけている日記に、訓練のことが記憶に残るように、防災すごろくを手作りして、楽しみながら防災を学び、繰り返し話し合っていきます
高島平の子猫	2	備蓄品の期限を確認し、期限が迫るものがあれば入れ替えをしたい。備蓄品もアップデートしたいと思います。
flat rock	2	自然災害は待つてはくれない！ シェイクアウト訓練、さらにはプラスワン訓練を行い災害に備えたいと思います。
田中康裕	1	非常時の体験したいと思います。
布田祐子	1	今一度気持ちを引き締めたいと思います
ネコ好き	3	東日本大震災の折に、防災訓練と事前準備の大切さを思い知りました。忘れずに備えたいです。

ひろみちファミリー	4	保育園児二人のいる家族です。同じ区内に住む母と、家族4人、お互いの緊急時の待機場所、避難場所、備蓄品の見直しをしたいと思います。
みふまふ	1	家族とともに訓練に臨みます。
石田真理	1	いたばしTIMESさんのニュースで知りました。 災害の多いこの時世に機会をいただきありがとうございます。 防災意識を高め、いざというときに備えます。
鈴木千春	1	避難経路、備蓄品改めて事前に考えていない事が 自己責任を問われているので、良いきっかけになりました。毎年、参加していきたいと思います。
たき	1	忘れないことが大事ですね。
赤菫	4	備蓄品の確認補充 避難所の確認 災害時の連絡方法の確認
もけび	1	自然と防災行動がとれるように、普段の生活から意識していきたいです！
小池典子	1	3.11を忘れないように、訓練したいです。
しーな	4	地元では阪神大震災、社会人になってからは東日本大震災を妻ともども経験しました。娘2人の家族とともに、改めてこの活動を通じて防災意識を高めたいと思います。
西岡 知美	3	万が一の為参加したい
あさ	1	3.11を忘れないよう、前日のこの機会にやってみます。
濱田博之	4	避難経路、連絡先、備蓄品の再確認を実施します。
花音ちゃんママ	3	備えの再確認&シミュレーションで、しっかりと減災に取り組みたいと思います！
きょう	2	いざというときに困らないように訓練に参加します！
はるりな	1	防災意識を高める必要があると思い参加します。
吉川創	2	年に一回でもシェイクアウトを練習する！繰り返すことで安全を備えるため。
板橋区手話サークル手話の会朝の部	20	聞こえない人たちと共に手話を学び、手話でコミュニケーションを取っていますが、もし災害が起きたときに聞こえない人たちとどのように行動したら良いのかを考えていきたいと思います。
ナカタニナギサ	4	日頃から防災意識を高めたいと思います。 備蓄品なども定期的に確認したいと思います。
コロロ	1	これを気に防災意識の向上に努めます
らとるめんた	1	大きな地震はもういつ来てもおかしくないので、日頃の訓練は大事だと思います。
ヒーロー	3	もしもの時の為に初動を改めて確認します。

はるくんみーちゃんママ	4	高校を卒業してから避難訓練をやることもなくなり、防災への意識が自然と薄れてしまった気がします。子どももできたため、この機会に意識を家族で高めたいと思いました。
マッサ	2	命を守ることを最優先します。
近藤	2	小さいうちから防災の意識を高めて欲しいので、子供と一緒に訓練に参加します。
ともひろ	2	子供への防災教育に良い機会です。
さくら	3	シェイクアウト訓練というものを初めて知りました。家族で参加して防災意識を高めたいと思います。
aki	2	夫婦で、いざという時の行動（揺れている時・おさまってから避難）を確認し、そろそろ賞味期限切れそうな備蓄品を夕食にします
福島真弓	1	備蓄品の賞味期限のチェックや足りない物の補充をしたいと思っています。 子どもと避難所の再確認をしようと思っています。
飯島聖宏	1	防災への意識を保つ
まゆみ	2	いざというときに慌てないように、しっかり訓練を行いたいと思います
ゆきぱんだ	1	防災意識を更に高めたい。