

異常気象・地震・クマの襲来!?この一冊で生きのびろ！ 『るるぶ マンガとクイズで楽しく学ぶ！ 命をまもるスキル』

2025 年 10 月 31 日（金）発売

JTB グループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社 JTB パブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、シリーズ累計発行 50 万部を突破した『るるぶ マンガとクイズで楽しく学ぶ！』シリーズの続刊として、『命をまもるスキル』を 2025 年 10 月 31 日（金）に発売いたします。

本書は、【ケガや事故】、【災害・自然】、【犯罪・不審者】、【危険生物】など、日常で直面する様々なピンチや危険に対して、「ひとりでもあきらめずにどのように命をまもるか」と「強い心と体」の大切さを伝えることを目的に制作しました。

■各分野のプロが監修！「命をまもる」力が身につく一冊

本書は「鼻血が出てしまった！」という身近なピンチから、熱中症、水辺の事故、異常気象による災害、不審者や SNS 犯罪、クマやスズメバチと出合ったら……など、現代を生きる私たちが直面する危険を幅広く網羅しています。

監修は、「1 章：ケガや事故から命をまもれ！」が救急救命のプロ・湘南 ER、「2 章：災害・自然から命をまもれ！」「4 章：犯罪・不審者から命をまもれ！」が子どもの安全のプロ・セコム株式会社舟生岳夫氏、「3 章：体と心をきたえろ！」「番外編：無人島でも生きのびろ！」が国防のプロ・陸上自衛隊、「5 章：危険生物から命をまもれ！」が危険生物にも詳しい動物のプロ・小宮輝之氏と各分野の専門家が担当しています。専門的な知識を、マンガとクイズを交えてわかりやすく紹介します。



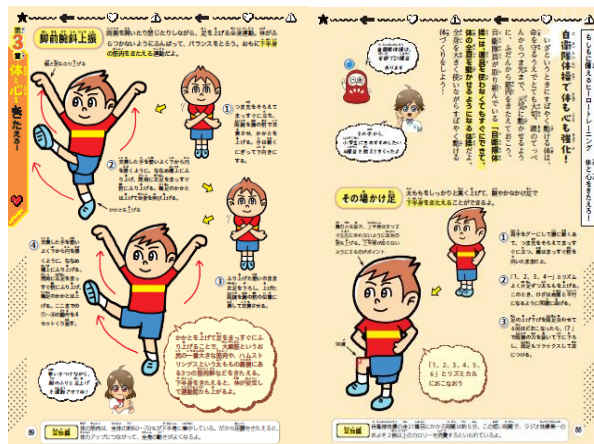
■友だちや家族といるときだけじゃない「ひとりのとき」にどうやって命をまもるか——。

もし、「家でひとりでいるときに地震が起きたら……」どうするか。本書はピンチや危険に対峙したときに「どうやって命をまもるか」はもちろん、「ひとりでもあきらめない」ための方法も盛り込んでいます。



■陸上自衛隊監修「体と心をきたえるトレーニングメニュー」付きー

「いざというときにすばやく動けるように」「あきらめない心をもつために」体と心をきたえることも大切。もしもに備えるトレーニングとして、「自衛隊体操」や体幹トレーニング等を紹介しています。危険に直面したときに冷静に判断し、行動できるよう、体力や精神力を養う実践的な内容となっています。



さらに、「話し合おう」などの小コラムを随所に掲載。家族やまわりの大人と一緒に危険について考え、事前に話し合い、ルール化することで、子ども自身が自分の命をまもる力を育むことができます。

時代とともに変化する私たちを取り巻く環境に対応するためにも、家族全員で読み進めることで、安全への意識と知識をアップデートできる一冊です。

■目次（一部抜粋）

第1章 ケガや事故から命をまもれ！

- ・走っていたら転んですりむいちゃった
- ・木から落ちて変なふうに手をついた
- ・下校中、友だちが突然倒れた

第2章 災害・自然から命をまもれ！

- ・川や海でおぼれてしまったら
- ・台風が接近している！
- ・外出中に地震が起きたら

第3章 体と心をきたえろ！

- ・自衛隊体操で体も心も強化！
- ・全身の筋肉をきたえるほふく前進
- ・体幹をきたえて基礎代謝アップ！

第4章 犯罪・不審者から命をまもれ！

- ・知らない人に話しかけられた
- ・留守番しているときだれかが家に来た！
- ・SNS で炎上しないために！

第5章 危険生物から命をまもれ！

- ・スズメバチが飛んできたら!!
- ・ヘビにかまれたらどうする!!
- ・クマに遭遇したら!!

番外編 無人島でも生きのびろ！

- ・水はどうやって確保する？
- ・道具がなくても火を起こせるの？
- ・夜はどこで寝ればいいのか？

■監修者

湘南 ER（1章）

24時間365日、患者を受け入れている湘南鎌倉総合病院の救急総合診療科（ER）。救急車の搬送台数は日本一。モットーは“Anyone.Anything.Anytime” いつでもだれにでも最善を尽くす医療を。

セコム株式会社 舟生岳夫（2・4章）

セコム株式会社 IS 研究所リスクインテリジェンスグループ チーフ研究員。キッズデザイン協議会理事、防犯設備士。各種防犯セミナーの講師をはじめ、学校や施設のセキュリティポリシー作成のコンサルティングなどを実施。セコム公式サイト「子ども安全ブログ」のモデレーターとして、各地で子供の安全に関する情報を発信し続けている。

小宮輝之（5章）

1947年東京生まれ。1972年多摩動物公園の飼育係になり、多摩、上野動物園の飼育課長を経て2004年から2011年まで上野動物園長を務めた。40年間にわたり様々な動物の飼育に関わる。2022年から日本鳥類保護連盟会長。

陸上自衛隊（3章・番外編）

<書誌概要>

【書名】『るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ！命をまもるスキル』

【定価】1540円（10%税込）

【仕様】A5判

【発売日】2025年10月31日（金）

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の書店、ネット書店

【Amazon】<https://www.amazon.co.jp/dp/4533168779>

<お問い合わせ先>
JTBパブリッシング ブランド戦略室 pr-team@rurubu.ne.jp