



【プロフィール】

1972 年宮城県多賀城市生まれ。熊本県和水町在住。

防災士・栄養士・コミュニティーカウンセラー、ペット防災サポート士

2011 年東日本大震災で自宅が大規模半壊、避難所生活を送る。

翌年熊本へ移住し、2014 年防災士の資格を取得。2016 年熊本地震、2020 年 7 月豪雨を経験する。

『歌う防災士しほママ』のネーミングで、大災害の経験と教訓を、歌や体操などを用いてわかりやすく伝える講演は「エンターテイメントぼうさい」として全国で実績 800 カ所を超え、参加者 5 万人以上に。テレビ・雑誌などのメディア出演、イベント・教育分野での柔軟な防災プログラムづくりも得意。ひとり親家庭支援団体会長として社会貢献活動も行っている。

【応援企業】(株)ファンデクセル（非常用トイレ Qbit シリーズ共同開発）



【主な受賞・パネリスト・委員など】

2015 国際ソロプチミストアメリカ「夢を生きる賞」受賞

2016 内閣府男女共同参画アドバイザー（～2022）

アサヒビール「九州情熱人」熊本No.1 受賞、徳島県主催「昭和南海地震 70 年の集い」パネリスト、
2017 朝日新聞社・ひょうご震災記念 21 世紀研究機構主催「21 世紀文明シンポジウム」パネリスト

2018 国土交通省九州地方整備局主催「防災・減災シンポジウム」パネリスト

2019 熊本県「そなえるキャラバン」監修、福岡県防災副読本編集委員、大分県防災 VR 動画制作委員

2020～ 九州電力（株）水力開発総合事務所 地域防災貢献企画アドバイザー

2022～ 熊本県防災会議委員、熊本県人権研修講師、熊本県男女共同参画アドバイザー講師

【主なメディア出演・監修など】

【CM】yahoo!japan 防災アプリ(2016.3)

【映画】防災啓発ドキュメンタリー映画『いつか君の花明りには』（2018.8～全国公開中）

【TV】NHK総合「ごごナマ：助けて！きわめびと」（2018.8）「いつか来る日のために」（2019.3）

「ごごナマ：阪神淡路大震災25年2時間SP」（2020.1）Eテレ「ウワサの保護者会」（2019.3）

熊本県民テレビ『しほママの目からウロコの防災術』（2021.4～放送中）

【ラジオ】RKKラジオ 防災サロン『しほの部屋』（2019.9～2024.3）

【雑誌】「女性セブン」『大地震発生！運命の選択』（2020.6～2021.2）

「女性自身」『女性の防災セット』（2022.7）

「STORY」『被災地のアクションがミライをつくる』（2023.3）

「女性セブン」『被災と女性』（2024.2）



web 「しほの部屋」防災術・YouTube 発信中

