

「災害から命を守るには、
時間もお金もかかりません。」

がんばろう!石巻

復興する

災害伝承語り部 京 英次郎

1. 3.11 東日本大震災と宮城県沖地震

そして、阪神淡路大震災・能登半島地震を
南海トラフ地震の備えに活かそう

- ✓ 「あっ、来た! どうとう来た! 宮城県沖地震だ!!!」(3.11)
- ✓ 地震を予知、コントロールできますか?
- ✓ 対策は「守り」一命を守ること

- ①自宅
- ②通勤途上
- ③職場・学校
- ④家族でショッピング
- ⑤自分オリジナルの場所

5つの
基本
パターン

ここで災害に
遭ったら…?



2. あなたの普段の生活を見直してみよう

✓ 「便利な生活をしている」自覚がありますか？

災害時は、ライフライン(電気・水道・ガス・電話・交通機関など)がストップします。

✓ “便利な生活”はあなたの防災をダメにする!

昔であれば、人間として自然に備わったであろうさまざまな能力が、便利な生活に慣れた現代人には十分に備わっていません。例えば、カーナビやスマホのマップが案内してくれるので、南北を意識することがなくなり、方位が分からなくなることは、非常時の避難に役立たないということ。

また、子どもを低い位置でおんぶや抱っこしたり、ベビーカーで移動するので、子どものしがみつく能力も低下しています。災害時に避難するときに必要なものが弱くなっているのです。



● 様々な視点を意識しよう

3.11の避難所で起きたことは……？

男性視点になりがちな避難所に「女性の視点」を入れることの重要性が指摘されています。例えば、経験談として、女性から「避難所で化粧品の支援物資が嬉しかった」「男性から見た目でサイズを判断されて、下着を渡されてショックだった」「生理用品が避難所のだ真ん中に置いてあって、取りづらかった」といった声が挙がっています。

多様性の尊重が求められる今、防災に関しても「様々な立場」から考える習慣をつけていきましょう。災害時は、老若男女、お互いを尊重すること、思いやりが大切です。

**※備蓄物資はどこにある!? ……避難所には手ぶらで行くな!
非常持ち出し袋は自分で準備、持参を!**

◎ 日常生活活用法～継続は力なり～



突然ですが、あなたは普段、トイレットペーパーやティッシュペーパーをどのくらい使っていますか？

毎日の生活を見直して、無理なく、何となく続けることが大事。自分の生活行動に「防災トレーニング」を組み込んでみましょう。携帯トイレを使ってみる、3リットルの飲み水だけで1日過ごせるか試してみる、月に1回サバイバル飯の日をつくる、ライフラインを使わずに過ごしてみる、段ボールを敷いて寝てみる、等々。色々考えてみましょう。

「考える防災減災」、楽しくなってきましたよ。さらにちょっとした工夫をすることでさらに意識は高まります。

活用のヒント

- ティッシュペーパーの2倍・2度活用法
- トイレットペーパー節約法
- 飲み水3リットル分割法
- 携帯トイレを使ってみよう

3. 自助・共助・公助、

—災害時にすぐに役立たないのは？—

- ◎「地震発生時の行動ポイント」の順番を必ず守ること!!
- ◎「マイタイムライン」を作り、災害から命を守れ!!
- ◎あなたは「成功と失敗」、どちらの話を知りたいですか？

人間には「正常性のバイアス」という心の働きがあり、緊急時にも「自分は大丈夫」と思って、すぐに行動に移さないことが分かっています。

さらに、「正常性のバイアス」に阻まれて、平常時にも、なかなか防災に取り組む気持ちが湧きません。皆さんは「普段の生活+防災減災」で、正常性のバイアスにとらわれずに、いざというときに本当に役立つ防災リーダーになってください。災害で得た教訓（失敗例を活かす）を未来に向けて、活かしていくことが、今、生かされている私たちにはできることなのです。

4. 災害時要配慮者(災害弱者)の備え！

ー普段からの確認と準備の大切さー

◎「災害時要配慮者」とは誰？

高齢者・障害者・病弱者・乳幼児・妊婦・外国人などで、災害時に避難する時など制約を受けやすい人

普段から確認や準備しておくもの

- ①各種手帳、緊急カードなどの携帯
- ②非常持出品の用意(服用している薬・かかりつけ医療機関・お薬手帳・補聴器・メガネ・車椅子など、その人の状況に応じた装具・品物)
- ③避難場所・避難経路・連絡方法を確認し、日頃から家族と話し決めておく
- ④補助犬やペットに必要なもの一式

5. 避難スイッチを早く入れる！

誰でも持っている「避難スイッチ」を活かす

- ✓ 災害発生！あなたはどこにいる？
- ✓ 津波情報で最も大変だと思うのは？
- ✓ 大雨でも「想定外」でなく、「想定内」を広げることが大事

<津波情報>って何？

- ①津波注意報
(高さ 20cm~1m)
- ②津波警報 (1~3m)
- ③大津波警報 (3m以上)

人間は、自分が想像できないことに備えたり、対応したりすることはなかなか出来ません。東大の目黒公郎教授は、災害に直面した時に時間が過ぎるに従って、自分の周りで何が起きているのかを想像できる「災害イメージーション」こそが、防災に最も必要だと唱えています。想像すると想定外ではなく、「想定内の範囲」を広げることができるのです。

6. 寝転んで防災！ —安全スペースの確保—

◎阪神淡路大震災や能登半島地震では、亡くなった方の多くが、倒壊した家の下敷きや閉じ込めによるものだった!!

——ケガしないで、命を守るイメージトレーニング——

- 目を閉じてください。あなたは今自宅のいつもいる部屋で寝転んでいます。
- その時、あ？地震だ！あなた目掛けて物が落ちてくる、家具やテレビが倒れてくることを想像出来たら、あなたはどうしますか？——すぐ対策を！
- 【対策例】①落下物を撤去②家具の転倒防止や位置を変える③寝室は寝る位置や向きを変える④寝る部屋を変えるなど
- 倒れたり潰れたりしない安全スペースを確保する
- 古い家は、耐震診断・耐震補強の実施

7. あなたは、「その場のリーダー」だ！

✓ 防火防災のリーダーの心構えは？「大声を出す」!

✓ 消防士・消防団員の災害現場での鉄則から学べ!



「武士」か？「忍者」か？

災害時にリーダーとしての心構えとして役立つのは、「武士」と「忍者」、どちらの生き方でしょうか。消防団員・消防士が災害現場でまず確認すること

とは、「自分の身の**安全**を確保して活動できるか」です。この鉄則を守らないと、“助けに行ったのに助けられることに……”ということにもなりかねません。災害時に役立つためには「忍者」のように、使命を果たすために生き残るという覚悟が必要です。

8. 様々な災害に地震対策は役立つの？

◎ 災害時の基本は同じ—その時、応用あるのみ！

災害は、地震だけではありません。台風、風水害、土砂災害、火山噴火、火災等々、様々です。災害に遭遇したときは、臨機応変な対応あるのみです。「ケガなく、命落とさず」生き残り、生き延びて活動できるようにしてください。まず、自分の命を自分で守る力を身に付けて！

例えば、豪雨で避難する時、あなたは「スニーカー」と「長靴」、どちらを履きますか？
それはなぜですか？

