

地震・風水害に備えて。

減災・防災いまいちど。

地震、集中豪雨・台風。近年、自然災害の被害が大きくなり、減災、防災の必要性が高まっています。自分や家族、他の人の命を守るというまごころをどういふことか、日頃からよく考えて災害に備えましょう。

取材文 増田のぞみ イラスト 山村真代



五感で危険を察知、自分の身の安全は自分で守る！

「日本は大きな災害をいくつも経験し、災害対策の法律や、気象、防災情報がありますが、自然災害を完全に防ぐことはできません。自分の命は自分で守るということ、を最優先し、人任せにせず、自分で守ることで日頃から防災意識を持つことが大切です」と話すのは、NPO法人兵庫県暮らしにやさしい防災・減災・大震災の経験から身近な防災・減災をテーマにカルタやぬり絵、講演会などを通じて災害文化を築くことを訴えている。

災害対策の基本は「自助（自分自身を助ける）・共助（地域での助け合い）、公助（行政による救助）」という考え方で、中でも芦田さんが重要だと考えるのが「自助」。「自分が暮らししている場所が災害に遭うと防災意識は高まりますが、よその場所だったり、幸いにし



お話をうかがいました

て被害がなかったりして日常に戻れば、忘れてしまいがち。日頃から自分自身や家族、町は自分で守るといふ積極的な気持ちを持ち、次世代の子どもたちに伝えていく必要があります。まず、自分の身の安全を守るにはどうすればいいかを考え、家族から地域、町へと広げていくことが防災意識を高めることに。いつ起こるか分からない地震は、普段から自宅の（特に寝室の）安全確認、家具の固定や位置の調整、水や食料のストックなどを意識しておきたい。風水害や台風は気象状況を見て、いつどこへ避難すればいいか早めに対処する心掛けを。「日常でできることはたくさんあります。今日出かける場所が例えば海の近くだったら、どんな危険があるか話さずおいたり、今いる建物の非常口や避難経路をチェックしてみたり。近所や街を歩くときに、どんな危険が潜んでいるかを考え、危険をコミュニケーションする習慣を。」

NPO法人 兵庫県暮らしにやさしい防災・減災理事長 芦田 耕司さん
神戸市生まれ。NPO法人兵庫県暮らしにやさしい防災・減災理事長。阪神・淡路大震災の震度7で東灘区の自宅に体験。語り部としてだけでなく、県内の宅地造成や土木の現場監督を務める土木技術者の観点から「防災・減災」を優しく解説。防災・減災カルタなどを使って、わかりやすく防災の大切さを講演。防災士、防災介助士、市民救命士。

普段のちょっとした会話から、危険を回避する力は養うことができます。

周囲とのコミュニケーションも大切だ。平時時から周囲とのつながりがあれば、災害時に助け合うこともできる。親子で災害用の食事で防災ヒック・ブックを楽しんだり、災害時を想定してキャンプをするなど、楽しみながら災害を意識することも防災力アップにつながる。

正しく怖がり、率先して避難を。

ただし、どんなに備えていても突然の

災害には慌てることもある。緊急時は落ち着いて行動することが第一となる。「災害時は「自分だけは大丈夫」という正常性バイアスが起こる危険があります。いつもと違うな、危ないな、という感覚は音や匂いなど五感で感じることで危険回避につながります。」と考え、逃げたら恥ずかしい、「など」と考えず、冷静に判断し、率先して避難することが命を守ります」と芦田さん。

家で待機するか、避難所へ行くとしたら行程は安全かを判断し、避難するからできるだけ早く、明るいうちに。また

高齢者の場合は、普段から体を動かして、災害時に逃げられるだけの体力づくりも必要だ。体力に自信のない人は、「コミュニケーション力を発揮してあらかじめ周囲の人に支援を依頼し、早めの避難を。我が家ではここに逃げるのかを日頃から確認しておき、イザの時に災害伝言ダイヤルが使えるよう、体験利用日にコミュニケーションしておこう（左欄参照）。マイカーは緊急避難場所として携帯電話への充電もできるのでガソリン満タンしておくなど、自分や家族にあった防災対策を心掛けたい。」

- 防災に関する情報サイト**
- 兵庫県防災（気象）情報 <http://web.bosai.pref.hyogo.lg.jp>
 - ひょうご防災ネット <https://bosai.net>
 - 兵庫県CGハザードマップ（地域の風水害対策情報） <http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp>
 - 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター <http://www.dri.ne.jp>

イザという時のために

わが家の避難所～どこに逃げるか確認を！

- 町内・自治会などが決めた避難所 ()
- 市町村が決めた避難所 ()
- 家族と連絡が取れないときの安全な集合場所・時間
 - ※ 避難する行程も共有しておく。待ち合わせ時間は午前と午後の2回決めておこう
- 非常時の連絡先
 - ※ 家族の携帯番号はなるべく暗記しておく

117～震災用伝言ダイヤル

117 をプッシュ ↓
録音の場合は **1**、再生は **2** を押す ↓
相手の番号をかける（市外局番から） ↓
1 を押す ↓
録音が再生が始まり、**9** を押すと終了

電話が使えなくてもSNSやショートメールが機能している場合も。また災害用伝言ダイヤル[171]や災害用伝言板[web171]は専用なので安否確認にも有効。毎月1・15日に開局されるので家族間や友人と試しに体験しておくといい。

防災情報は警戒レベル4で全員避難

市町から警戒レベル3、4が発令された地域は速やかに避難。警戒レベル5はすでに災害が発生している状況と心得て！ ただし夜中や高齢者がいる場合は自宅の安全な場所に留まることも視野に入れておく。

警戒レベル 1	心構えを高める（気象庁が発表）
警戒レベル 2	避難行動の確認（気象庁が発表）
警戒レベル 3	避難に時間を要する人は避難（市町村が発令）
警戒レベル 4	安全な場所に避難（市町村が発令）

※切り取って家族がよくみる場所にはっておきましょう。

平常時にチェック!!

わが家仕様の防災ポイントを確認

災害時の連絡方法や家族の役割分担など、災害に備え月に一度考えておきたい。

①わが家の立地

建てられた年代、建物の状態(土台、シロアリ、立付け)などをチェックし、必要に応じた耐震改修を。

②寝室の防災対策

寝ている時は非常に無防備。睡眠中に転倒してくる危険なものがないかをチェックし安全対策を。

③家具の転倒防止

倒れてきた家具や落下物で避難路をふさいだりケガしたりしないよう、家具を固定し配置を考える。

④非常用品の備蓄

飲料水や非常食は1週間分を用意。平時に賞味期限をチェックし古い分から食べ、食べたらその分買戻しておく。ラップ、ウェットティッシュは水が使えない時の強い味方。新聞紙も緊急用のトイレや負傷時の添え木となるなど大いに役立つので、1週間分は置いておこう。

⑤避難時の重点ポイント

高齢者、乳児、障害者がある場合は誰がサポートするか、また避難時の持ち物は誰が持ち出すかなどを決めておく。避難時の道の状態でベビーカーは通れなくなることもあるので、抱っこひもを使用。

⑥家族の集合場所

非常時、家族が一緒にいるとは限らない。集合場所・時間、避難路を共有しておく(P15参照)

避難時の持ち物

とっさの時に持って逃げる最低限の「非常持ち出し品」はリュックに詰めて寝室や車のトランクに。

- お金
- 身分証明書・母子手帳・家族写真
- 常備薬・お薬手帳
- 携帯電話・スマホ・充電器
- 飲料水
- 携帯食
- 懐中電灯/ヘッドライト
- ラジオ・電池
- おむつ・生理用品
- 最低限の下着・衣類
- マスク
- ウェットティッシュ



※切り取って家族がよく集まる場所にはごておきましよう。

風水害は まず 事前避難を。

気候変動による風水害の危険は局所的で、しかも多くの地域に及んでいる。住んでいる地域の地形や気象から、危険な状況を把握し備えること。インターネットのCGハザードマップを活用し、気象予報をチェックして、避難は明らいうちに早めに行動を。

風水害での避難行動

上方向か横方向か、逃げる方向を速やかに決める。

垂直避難



近隣のビルや建物の上層階などより高い場所への避難。避難時の労力が少なく、安否確認もしやすい。一方で近隣の状況がわかりにくい、建物ごと被害にあう可能性があるといったデメリットも。

水平避難



避難所や知人の家など離れた場所への避難。避難後の不安が少なく、周囲の状況もわかりやすい。しかし避難までに時間がかかる。避難中の危険性、慣れない環境によるストレスなどもある。

風水害が迫ったら

不要な屋外作業はしない

食料や衣類、寝具は高い場所へ

周囲が冠水していれば不用意に車で避難しない。車のドアは開かない。



断水対策のため浴槽に水をはる

避難時は長靴はNG。運動靴で、長い棒や傘を杖代わりに持つ。



日本では地震が起きるのは当たり前と考え、平時からの備えが大切。災害時はとっさの判断が生死を分けることもあるので、落ち着いて行動を。そのためにも、家具が倒れないように固定し(特に寝室)、非常用品のチェックなど、災害対策は日常の習慣にしたい。平時から家族や近所の人とコミュニケーションをとり、避難時にどうするか、共通認識を持っておくことは安心にもつながる。

地震は ”もしも”を 想像し、判断。

外出先での心構え

周囲に感わず混乱を避け冷静な判断を。

- 1 町の中では落下物に注意。
割れた窓ガラスや瓦、看板などの落下物、ビルの倒壊から身を守る。バッグや上着で頭部を守り、公園や空き地などの広い場所、耐震性のあるビルなど安全な場所へ避難。ブロック塀や古い建物、自動販売機、電柱などには近づかない。
- 2 エレベーターは止まった階で下りる。
全フロアのボタンを押し、最初に止まった階で降りて非常階段から脱出。閉じ込められたら備え付けの緊急電話で通報。何より地震の場合はエレベーターを使わないことが鉄則。
- 3 車を運転中なら車内待機。
急ブレーキはかけずハザードランプを点灯し減速。一般道ではラジオで情報収集をするなど状況判断を。高速道路では非常階段での避難も考慮。離れる場合はキーをつけたままロックせず、車検書をもって避難。
- 4 電車内なら乗務員の指示に従う。
ドアから離れ、手すりやつり革につかまり転倒防止。車内放送に耳を傾け、乗務員の指示に従って行動する。対向列車や地下鉄なら高圧電線での感電の恐れもあるので、自分勝手に慌てて車外に飛び出さない。



その時!!



室内での心構え

身の安全の確保するために日頃の備えが大切。

- 1 身の安全の確保が第一。
揺れを感じたら倒れそうな家具を避け、頑丈なテーブルの下やすき間に避難する。揺れが収まるまでその場で待機。その後、安全な場所へ避難。
- 2 慌てて外に飛び出すのはNG。
外も安全とは限らない。建物に致命的な被害や近所で火災がない場合は屋内で待機することも判断の一つ。土砂崩れや津波の危険がある場合は速やかに避難。
- 3 根拠のない自信は捨てろ!
「自分だけは大丈夫」と思い込まない。地震災害経験者でも、「いま」の非常時は以前遭った非常時とは違っている。声を掛け合って素早い避難行動をとる。
- 4 火の始末は揺れが収まってからすぐに。
揺れている時に火の始末をするのはヤクドの危険も。ガスコンロやヒーターは自動停止機能があるので揺れが収まってから確認する。
- 5 ガスの元栓・電気ブレーカーをチェック。
家を離れたり避難所へ行く場合は、ガス漏れや家電で火災の2次被害がないよう、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを落とす。水道の元栓も閉めておきたい。