

# もしもの時に備える

2年前、東北地方を中心として甚大な被害をもたらした東日本大震災。日本中が大災害を直接、または間接的に体験しました。その記憶は、悲しく恐ろしい思い出としてだけではなく、経験として、今後の防災に生かされなければなりません。

「津波でんでんこ」という言葉を存じでしょうか。「津波が来たら、家族ばらばらでも逃げろ」という意味で、災害時における自助（自分自身の命を守ること）の大切さを表すとして、震災以降耳にすることの多い言葉です。残酷とも思える言葉ですが、一分一秒の遅れが命取りとなってしまう災害では、いかに素早く、正しい場所へ避難



▲被災後の宮城県石巻市の様子（平成22年3月28日）

できるかが最も重要です。そして、そのためには普段から防災知識を積極的に取り入れ、さまざまな備えをしておかなければなりません。

## 日頃の「備え」を忘れずに

災害に備え、避難する際の持出品を用意しておきましょう。また、自宅でライフラインの復旧や消防・自衛隊などの救助を待つ場合には、備蓄品の用意も必要です。食料品や水、電池などは定期的に入れ替えをしてください。

### 非常持出品として用意するもの

- ・現金や通帳などの貴重品
- ・非常食、飲料水
- ・懐中電灯、電池
- ・携帯ラジオ
- ・救急医薬品
- ・防寒着（冬季）など

### 備蓄品として用意するもの

- ・食料、飲料水（最低3日分）
- ・燃料や工具など

## 避難を「シミュレーション」

災害が起きた時にどうしたらいいかわからない、ということの無いように、様々な状況で災害が起こることを想定し、次のことを確認してください。

### ▼避難方法や避難所・避難場所

津波、火山の噴火など災害の種類によって、避難する方法や場所は変わります。『防災ハンドブック』内のハザードマップを参考にしながら、

自宅や職場からの避難所や避難場所を確認しましょう。

### ▼家族の集合場所や連絡方法

東日本大震災の時には、電話やインターネットが使えない状態が続きました。家族がバラバラに避難したときのために、災害が落ち着いたときの集合場所や、電話・メール以外の連絡手段を話し合っておきましょう。家庭や職場で、災害が起きた時のことを想定して、避難方法などを話し合うことも大切です。

### 「避難行動」を体験しよう

準備を整えていても、災害が起きた時にスムーズに避難するのは難しいことです。持出品が重すぎる、避難所までの道のりが危険だったなど、体験してみないと分らないことがあります。災害時に備えて、実際に避難所まで歩いてみたり、地域の防災訓練を見学・参加してみてください。

### 「第一歩」を踏み出す勇気を

大きな災害であるほど、避難時の一歩の差が生死を分けてしまうことがあります。自分で危険と判断したら、すぐに避難に移りましょう。心理的に、周りの人が逃げないでいると、つい安心してしまつて逃げ遅れてしまうことがあります。あなたが避難の第一歩を踏み出すことで、それを見た人が避難を始めるかもしれません。

## 避難所と避難場所は 別のもの？

避難所は、帰宅することができない状態の被災者が、避難生活を送るための場所です。一方で津波避難ビルや避難場所は、大規模な事故や災害から身を守るため一時的な避難をする場所で、長期間の滞在は想定されていません。

種類	施設	機能
避難所	学校など	●降雨時、冬季などの屋外避難が不可能なときの一時避難のため ●家屋が被災したときの生活の場として（収容避難）
津波避難ビル	民間の施設など	●津波から緊急かつ一時的に避難するための場所
避難場所	公園など	●火災延焼や危険物の漏出などからの一時的避難のため（避難は、数時間程度）

「災害に備える」ということは、先人の経験を共有すること。

また、そこから学んだ防災の知恵を生かして、準備や訓練などの行動を起こすことです。

経験は、共有することで知恵になり、知恵は、実践することで力になります。

★防災ハンドブックは、平成25年3月に全戸配布しています。お持ちでない方はお問い合わせください。

詳細 危機管理室