

# 防災術

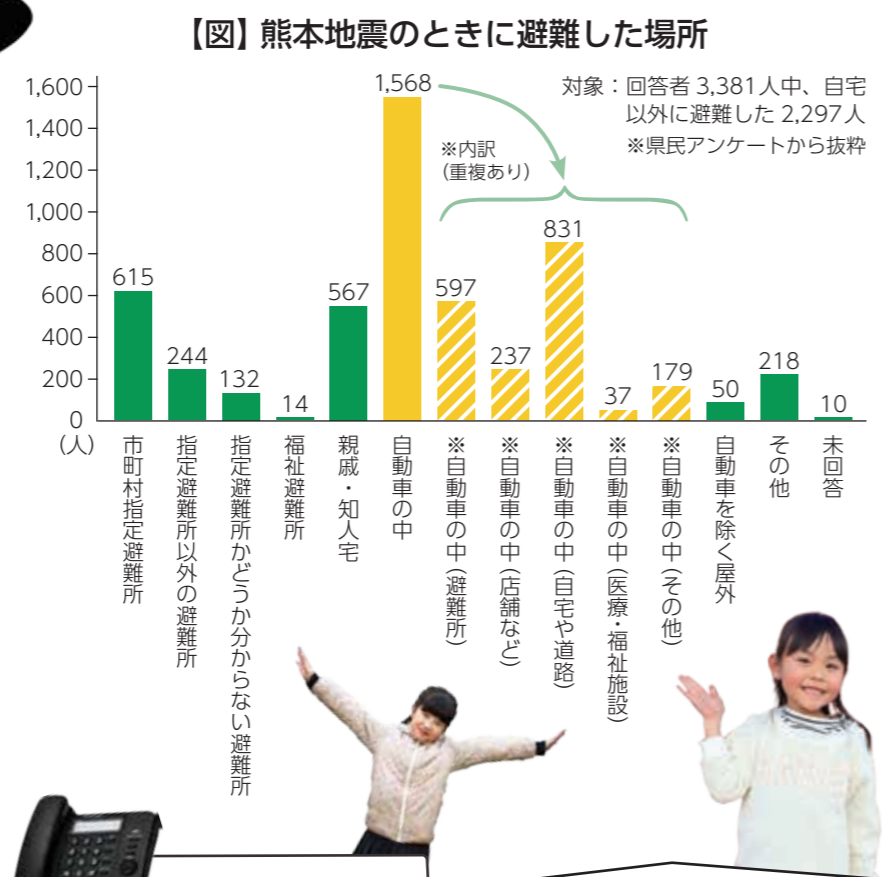
**県**は3月、熊本地震に関する県民アンケートの結果を公表しました。有効回答数のうち、約7割の人が自宅以外に避難したと回答。その多くが支援物資が届きにくい自動車の中や親戚・知人宅などで過ごしています(左図)。自宅を含む避難生活では、食料や水に困ったとの回答が最も多く、家庭での備えが不十分だったことも分かりました。

熊本地震から4月で1年を迎えます。次の災害に備えるために、もう一度、家庭でできる備えについて考えてみませんか。

**災害への備え(自助)で悪かった点・改善すべき点**

- まさか水が出なくなると思っていなかったため、備蓄水を買い足していなかった。
- 食料の備えなど準備しなればとは思っていたが、地震は起きないだろうという油断がありできていなかった。
- 家具を固定していなかった。
- 自分のことしか考えない人がいて、食料の配給時に不愉快な思いをした。水の備蓄は本当に大切だと思った。
- 停電、断水など思いがけないことが続き、ガソリンや食料、水の確保が全くできず、日ごろからの備えの必要性を痛感した。

※県民アンケートから抜粋



**★防災クイズ★**  
いくつ正解できるかな!?



**Q1** もしものときの備蓄食料、何日分必要?

① 1日分  
② 3日分  
③ 1週間分

**Q3** 災害が発生したときに意外と役に立ったものはどれ?

① キッチンばさみ ② ラップ  
③ ペットボトル ④ 土鍋  
⑤ ベビー用おしりふき  
⑥ ペットシート

**Q2** 子どもだけで家にいるときに大地震が発生! どうする?

① 急いで避難所へ向かう  
② 近所の大人の言うことを聞く  
③ お父さんお母さんを待つ

**Q5** 避難グッズを入れた「非常用持出袋」。どこに置くのがいい?

① 押入れ  
② 台所  
③ 玄関

**Q6** 火を使っているときに大きな揺れを感じました。どうする?

① 急いで火を消す  
② 揺れが収まってから火を消す

**Q7** 倒れた家具に足を挟まれて長い時間動けなくて苦しんでいる人がいます。どうする?

① 家具を持ち上げて助け出す  
② 救助隊が来るのを待つ  
③ 挟まれている足をマッサージする

**Q8** 阪神淡路大震災発生後の避難所生活者への聞き取りで分かった一番食べたかった料理はどれ?

① 魚類 ② 肉類  
③ 野菜類 ④ お米  
⑤ パン類 ⑥ 麺類

**Q9** 「171」に電話。どこにつながる?

① 消防・救急  
② 災害用伝言ダイヤル  
③ 海上の事件・事故の急報



**Q10** 災害時に子どものストレスを減らすために用意しておく良いものは?

① 大好きなおもちゃや絵本  
② 精神安定剤  
③ 毛布



**★クイズの答え★**

**Q1** ③ 以前は3日ともいわれていましたが、支援物資がすぐに届くとは限りません。家の中に備蓄場所を確保できないときは、普段から使っている食材と組み合わせましょう。

**Q2** ② もしお父さんやお母さんがいないときは、近所の知っている大人の人の言うことをよく聞いて行動しましょう。普段から家族で災害が起きたときの集会所を決めておくのと良いです。

**Q3** 全て正解 ①は食材の調理に。②はおにぎりを握ったり皿に使ったり。③は給水に便利。④はご飯も汁物もできる。⑤は体やテーブル拭きに。⑥はオムツやトイレマット、おねしょシートにも。

**Q4** ② 地震や地震による火災・津波の損害は、地震保険に入っていないと補償されません。

**Q5** ③ すぐに持ち出せるよう出口に近い場所に置きましょう。車のトランクや外の物置などにも置けば家が被害を受けて取り出せないときに安心です。

**Q6** ② 大きな揺れのとときに無理して火を消そうとするとやけどする危険があります。揺れを感じたらコンロから離れて、揺れが収まってから慌てずに火を消しましょう。

**Q7** ② 長時間、足や腕などが重い物の下敷きになっていると体の中に毒素が発生します。そのため、急に家具を取り除くと毒素が血液をめぐり心肺停止などを引き起こすことがあり危険です。

**Q8** ③ 野菜類が34.4%で最も多く、魚類20.5%、肉類10.5%を上回りました。備蓄食品は乾パン、アルファ米、インスタント麺などが多く、災害時は野菜不足に陥りがち。健康維持のために野菜ジュースや缶詰・レトルト・瓶詰など毎食一つ備蓄することをお勧めします。

**Q9** ② 「171」に電話すると、案内に従って録音や再生ができます。1回に録音できるのは30秒まで、保存期間は48時間です。毎月1日、15日などに体験日が用意されています。ちなみに、①は「119」、③は「118」です。

**Q10** ① 大好きなものがそばにあると心が落ち着き、嫌なことを少しでも忘れられます。親が話を聞いてあげたり抱きしめてあげたりすることも大切。備蓄に好きなお菓子を入れるのも良いですよ。

私たちは  
防災士です

熊本地震で活躍



山本明香さん  
(大津町)

地域住民同士の交流で防災力を高めたい

東日本大震災を埼玉県で経験し、実家のある大津町へ移住。町の防災士育成補助と地元区長の勧めもあり、防災意識を高める良い機会だと思って防災士養成講座を受けました。熊本地震では主に避難所運営に関わりました。防災士の知識を生かし、発災直後には人が押し寄せることを予測。いち早く避難所に駆けつけ、けが人の応急処置や行政との連絡役などに携わりました。そのとき、助け合う人々の姿を見て地域住民同士の交流の大切さを実感したんです。日ごろから声かけや顔の

見えるお付き合いができていて、子どもを見てもらったり、体調が悪いときに助けてもらったり、支援の輪が自然に広がっていくことが分かりました。こうした共助の大切さを啓発していきたいです。災害はいつ起こるか分かりません。もし日中に災害が起こったとき、対処できるのは家にいることが多い女性や子どもたちです。女性や子どもたちにも楽しみながら簡単にできる防災訓練などを企画して、町の防災力を高めていきたいと思っています。

非常時に備えて関係づくりを強化

災害時の対応や備えについて正しい知識を身に付け、自助や共助につなげたいと思い2月の防災士養成講座を受講しました。熊本地震を経験し、防災の基本は自助とあらためて感じました。家族や隣人を助けるには、まず自分の命を守らなければなりません。非常持ち出し品を準備したり講座で学んだことを周りに教えたりなど、自分にできることから始めたいと思います。日ごろの地域活動などにも積極的に参加し、非常時に備えた関係づくりを進めていきたいと思っています。

新人防災士



後藤ひとみさん  
(深川)

防災士とは

社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待される、地域の防災リーダーです。十分な防災意識と防災に関する一定の知識・技能を修得した人を日本防災士機構が認証します。

防災士養成講座を開催しています

菊池市、合志市、菊陽町合同で開催しています。費用は自治体が補助。日程など詳しい内容が決まり次第広報紙などでお知らせします。



防災ハンドブックを配布しました

4月上旬、各世帯に県の防災ハンドブックを配布しています。過去の経験を基に地震や風水害など災害から身を守る方法を紹介してあります。ぜひ活用ください。



熊本地震復興の集い ～復旧から復光へ～

1年間を振り返り、復興に向けた取り組みをさらに力強く進めることを目的に開催します。

- とき 4月16日(日) 午前10時～
- ところ 菊池市文化会館
- 主な内容 感謝状贈呈、ドキュメントムービー「負けんばい菊池負けんばい熊本」放映、基調講演、災害に強いまちづくり宣言
- 問い合わせ先 防災交通課 ☎0968(25)7203



一人一人が防災の担い手

県民アンケートでは「地域の人の優しさを感じ続けた」「人と人とのつながりの重要性を感じた」などの意見がありました。備えだけでなく、被災者同士で支え合うことの大切さも多くの人を感じています。隣近所でありさつを交わす、コミュニティに積極的に参加することも、自分や家族を守る第一歩。専門的な知識を身に付け地域に貢献したいときは、防災士という選択肢もあります。災害時は、私たち一人一人が助け、助けられる、防災の担

い手」になるという意識を持つことが大切なのかもしれません。「備蓄は一見自助ですが、実は共助でもあるんです。なぜなら、自助できる人が増えることで、より支援を必要とする人に人手や物資が行き渡るようになるから」と柳原さんは話します。自分を助けることが人助けになる。そう考えると、家庭の備えがより有意義になり、やりがいも増してきます。まずは無理なく続けられることから始めてみませんか。それがまちの防災力を高めることにつながっていくはず

完璧じゃなく正しい——  
ママ目線の  
無理なく楽しむ防災術とは

東日本大震災と熊本地震を経験した防災士の柳原志保さんに、家庭でできる防災について話を聴きました。



歌うママ防災士  
柳原志保さん

Profile やなぎはら・しほ 宮城県出身。和木町在住の2児の母。2014年に防災士の資格を取り、テレビやラジオに出演する他、県内各地で防災について講演。講話の最後に東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」を歌い、防災の啓発活動を行う。

「これならできる」を続ける

「防災」と聞くと固く構えたり、男性が取り組むものと考えたりする人もいるかもしれませんが。しかし、周りの人の変化や、妊婦など少数の声に気付く女性の感性は避難生活で大きな役割を果たします。日常生活の中に防災につながることはたくさんあるので、女性・ママの皆さんにも興味を持って積極的に取り組んでほしいです。

ただ、完璧を目指すとは疲れてしまいます。ベストではなく、あなたにとってのベターを探してください。防災や備えに正解はありません。「これならできる」という備えを家族で楽しみながら無理なく続けることが大切です。

「日常備蓄」を楽しむ

私がお勧めするのは、楽しみながら続けられる「日常備蓄」です。例えば、①特売日に缶詰やカップ麺、水、子ど

乗り越えるために知恵を絞る

災害時の集合場所や連絡方法など、家族で決めておくことも大切です。私の場合は自宅が古く壊れる恐れがあるので、一緒にいないときは家でなく公民館で待つように約束しています。笛をぶら下げた名札ケースに名前や住所、血液型などを書いたパーソナルカード(下)、家族の写真、公衆電話用の10円玉を入れ、家族を探す手掛かりになるよう備えています。離乳食やアレルギー食、オムツなど一部の人しか使わないもの、子どもの靴などサイズのあるもの、ストレスを

和らげるための好物など、避難所にならざるに備える工夫も必要です。次に起こる災害では熊本地震のときのようにSNSで物資を求めたり、遠出をすれば物が買えたりできるとは限りません。買物用ビニール袋とキッチンペーパーで作るオムツ、新聞紙で作るスリッパ、ツナ缶とティッシュペーパーで作るランプ、粉ミルク代わりの砂糖水など、今あるものを工夫して使うなど知恵を絞ることが家族を守ることに繋がります。親の不安は子どもに伝わるので、いざというときに慌てないよう備えておきたいですね。



1 大津町で開催された防災講演会。パーソナルカードのメリットを説明  
2 新聞紙で即席スリッパ作りを実践。母親目線による防災の取り組みに共感する人は男女問わず多い

柳原さん監修 パーソナルカード

枠線に沿って切り取り、家族の写真、保険証のコピー、10円玉、笛などと一緒に、玄関先など持ち出しやすく家族が分かる場所に備えましょう。

ふりがな ★名前	★アレルギーや普段使っている薬の名前
★住所	★家族の名前・連絡先
★生年月日	★遠くの親戚などの名前・連絡先
★血液型	