

やっときゃよかった、やってよかった防災式

防災をひと言で言えば「自分の大切な人を守ること」です。では、自分の大切な人を守る為には何ができるのでしょうか？防災会では「何が出来るか」を、今年のテーマとして考えていきます。

そこで、時間のない切迫した想定で、明日大きな災害に襲われると判ったら「あなたならどうする？」を、読者のあなたと一緒に「**本当の自助**」として考えていきたいと思ひます。

◆シリーズ「あなたならどうする？」地震編

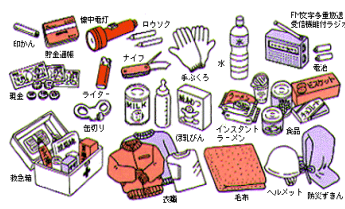
大きな地震が明日襲ってくる、と判ったあなたはどのような行動をとるのでしょうか？ここではあえて、大きく2つのグループに分類します。あなたはどっち？

【防災式A】災害時準備用品を用意するグループ

大規模な地震災害が発生してライフラインが止まった場合、公的な支援が行き渡るまでに家族の生命、健康を維持するために準備が必要と考えた結果、次のような物を用意しはじめます。

●飲料水

1人1日3リット目安（家族4人で2リットペットボトル6本以上：飲用のみ）



●非常食

保存期間が長く火を通さず食べられる食品（レトルト食品、インスタント食品、クラッカー、缶詰）

●医薬品

常備薬剤、三角巾、包帯、ガーゼ、脱脂綿、絆創膏、はさみ、ピンセット、消毒薬

●衣類

下着類、靴下、軍手、防寒具、毛布、雨具

●貴重品

現金、身分証明書、預貯金通帳
印鑑、各種カード、保険証



●ライフライン停止用

懐中電灯、ロウソク、マッチ、携帯ラジオ、予備電池
卓上コンロ、ガスボンベ、調理用具、トイレットパー、新聞紙、バケツ、ラップ、携帯用トイレ・簡易トイレ、紙袋、ビニール袋、カイロ

これらを、地震がくると判ってから用意するとなると大変な作業と出費です。やはり、日頃から余裕を持って用意をしましょう。しかし、いくら多くの災害時準備品を用意していても、死んでしまえば全く不要になることに気付いた別のグループは「死なない対策をすること」に重点を置きました。

【防災式B】身の回りを点検するグループ

次のような考えから、身の回りの点検を心がけます。明日必ず来ると判っても、自宅に居るとは限りませ

ん。職場や出先でその瞬間を迎える人もいます。その為次に次の点検をします。

●自宅（職場）の防災チェック

- ①家具は転倒防止器具等で固定する
- ②食器棚や本棚の中身は飛び出さないようにする
- ③高い場所にある荷物は落ちないようにする
- ④寝る場所に倒れやすい家具は置かない
- ⑤テレビ等の電化製品は倒れないようにする
- ⑥窓ガラスや食器棚等のガラス飛散防止対策をする
- ⑦避難路確保の為に部屋の中を整理整頓する
- ⑧枕元には停電に備え懐中電灯、足をけがしないように靴やスリッパを置く
- ⑨キャスター付のコピー機等の重量物は固定する



見落としていませんか？大切です。

また、家具転倒防止器具が無くても工夫次第で被害にあわずにすむケースもあります。その為の工夫とは！

家具の転倒・落下によって、ドアの開閉や出入りができなくなると、避難が遅れ救出も困難になります。また、寝室では、寝ている間に倒れてきた家具の下敷きになる危険があります。



家具の転倒・落下対策をすることも大切ですが、たとえ転倒・落下が起こっても、被害を受けにくい家具の配置を行うことで、安全空間が確保できます。

部屋の出入口付近、廊下及び階段には家具を置かない等、避難経路を意識した家具の配置をしましょう。

寝室や幼児・高齢者、病人等がいる部屋にも、なるべく家具類を置かないようにします。もしも置かなければならない場合は、頭の位置に家具が倒れてこない配置をする。可能なら家具専用部屋をつくることも有効です。

▼大切な連絡方法の確認

「災害用伝言サービス」や「災害用伝言板」の利用を家族で決めておきます。単身者の方は、家族、親戚、友人等に知らせることができるようしておきましょう。

◎防災会からの提案

どちらのグループも災害が明日くるとなれば、時間的にできることは限られます。重要なことは直前での用意ではなく、今日から備え始めることが大切なのです。

公的支援は数時間から数日経ってからとなるのが今までで大災害の教訓です。自分の大切な人を守る為の災害対策・防災活動は公的支援を当てにするのではなく、自分で用意をしておく「**自助努力**」が大切であり、近所との協力体制の構築「**近助努力**」が必要なのです。

みんなでやりましょう「**自助・近助**」を合い言葉に今年も一年、一緒に頑張りましょう。

詳しくは「**防災インターネットラジオe-KGB**」や**バンバンラジオ「防災ショットバー」**を聞こう！