

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042・464・8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp
田無公民館 南町5-6-11 ☎042・461・1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp
芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042・461・9825 shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp

谷戸公民館 谷戸町1-17-2 ☎042・421・3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp
ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 ☎042・424・3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp
保谷駅前公民館 東町3-14-30 ☎042・421・1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp



あなたは、災害を 乗り越えられますか？

小野修平 (ジョージ防災研究所代表)

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。家族など、日頃、頼りにしている身近な人たちとは一緒にいない時に起こることもあります。そのような状況で大切な人の命を守るために、どのような備えが必要か、防災アドバイザーの小野修平さんに執筆していただきました。

■家族バラバラの時に 大地震発生！

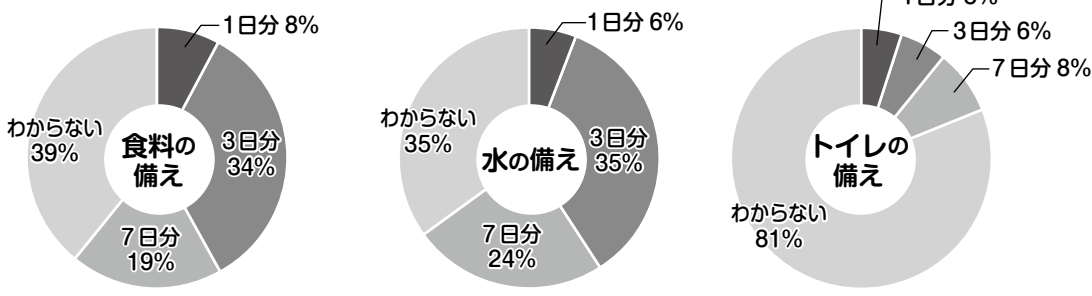
災害に遭つたのは、家族みんなが一緒にいる時とは限りません。特に地震は突発的に起こります。大切な人が出血などの大怪我を負っていたり、同時多発的に発生した火災に巻き込まれていたりするかもしれない。また、長時間、重たい物に身体が挟まれていた場合、筋肉細胞が壊死し、人体には毒性の高い物質が蓄積され、救助後に圧迫が解かれると血流に乗って全身を巡り、死に至ること(クラッシュシンドローム)もあります。時間の目安としては、2時間以上圧迫されていた場合に起こり得ます。家族バラバラの時に大地震が起きた場合、家族がそのような危険な状態に置かれていないか、安否が気になると思います。

家族の安否が気になり、連絡を取り合おうと思っても、通信会社により制限がかけられますし、さらに、電話が繋がりにくくなる状態(輻輳)が発生します。このような状況下で電話をかければかけるほど、輻輳状態が助長させ、緊急通報などに支障が出てしまいます。学校などへ引き取りに行く必要がある子どもや介護の必要な家族などがいた場合に出先から無理な帰宅をすると、倒壊や落下物、火災の発生、人間の将棋倒し(群衆雪崩)などの危険にさらされ、死傷者が出る恐れもあります。

家族が一緒にいない時、大地震にあつた場合、各自は、どのように身を守りますか？ どのように連絡を取り合い、待ち合わせますか？ もしくは、離れて暮らす家族の安否をどのように確認し、助けますか？ いざという時に不要な混乱を生まないよう、日頃から各家庭での備えが重要となります。

■わが家の備えを家族みんなが知っていますか？
各家庭でさまざまな防災対策をしていると思います。しかし、家族バラバラの状態では被災することを考えれば、それを家族みんなが把握していることも大切です。下記の円グラフは高校一年生に実施したアンケート調査の結果ですが、家庭での備えの内容を知らない高校生も一定数いました。小学生くらいから

●高校1年生へのアンケート調査より●



質問：家庭で何日分の備えをしていますか 回答者：426人 実施機関：ジョージ防災研究所

まずはコレ！ 備えのポイント

◆むやみに帰宅しない！

家族バラバラの状態では被災した場合は、家族の状況がわからず、とても不安になると思います。しかし、出先で被災した場合、無理に帰宅しようとする、自分自身に危険が及ぶだけでなく、渋滞を引き起こしたり、緊急車両の通行に影響を与えます。むやみに帰宅しなくて済むよう、災害時に職場や学校に留まる準備をしておくことが大切です。家庭では、家の備えを家族みんなが把握しておく必要があります。どのように連絡を取り合い、待ち合わせるのかについて、家族みんなで話し合っておくことも求められます。

◆備え②：物の備え

自宅で被災した場合に備えて、トイレ、水、食料などの必需品を揃えておきましょう。特に、健康面や衛生面を守るため、トイレの備えはとても重要です。過去には排水管が破損している状況で水や汚物を流してしまい、汚水が逆流するといった二次被害が発生しました。既存の災害用トイレのほか、介護用品やペット用品などの代用も含めてトイレ対策をしましょう。備蓄をする際は、防災用品はもちろん、日常で使っている物も多めに買っておき、封を開けたら買い足すといった方法(ローリングストック)を実践するとよいでしょう。それが自宅のどこに収納してあるのか、どのように使うかを家族と共有しておくことも大切です。併せて、家具や家電の転倒・落下・移動防止対策やガラスの飛散防止対策もしてください。また、学校や職場などのロッカーにも最低限の物品を入れておく役立ちましょう。

◆備え③：連絡手段の確保

前述のとおり、電話はかければかけるほどつながりにくい状態が続くため、電話以外の手段で連絡を取り合う方法を考えておくことが大切です。メールやSNS(ソーシャル・ネットワークキング・サービス)は比較的相手に届きやすいといわれていますが、絶対とはいえません。複数の手段を用意しておくことが求められます。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板を使う場合は、日頃から利用体験日に練習しておくといでしょう。なお、災害用伝言ダイヤルは、「自分の周りにいない(171)人に連絡を取り合うための番号」と覚えてください。また、連絡が取り合えない状況を覚悟しておく必要もあります。万が一連絡が取れなくても、各自が的確に行動できるように話し合っておくことが重要です。

◎おわりに

災害のことが不安で、備えをすることの重要性がわかっていても、家族みんなで防災対策に取り組むことは難しいという声をよく耳にします。この一面特集をきっかけとし、離れて暮らす家族や近所の方々も含めて、それぞれが発災時に適切な行動ができるように話し合い、備えをしていただく一助となれば幸いです。



西東京市の公民館では、6館すべてで防災講座を実施しています。各講座に特色がありますので、興味のある講座ぜひ参加してみてください。