

防災ニュース 第9号



あなたは どうする？ (9)

～ 大地震シミュレーション ～

皆様こんにちは。12月17日(土)午後、南海トラフ地震発生により震度6強を観測したとの想定で、愛知県と豊川市合同の総合防災訓練を実施予定です。主会場の自衛隊訓練場では防災関連機関による実働訓練や防災啓発、金屋中学校の体育館で避難所開設その他関連訓練実施など大規模に計画されています。自然災害をなくすことはできませんが、被害を少しでも減らす対策は今からでも取り組むことができます。いま大地震が発生したらあなたはどのように行動しますか？

第8号に続いて、東京都が阪神・淡路大震災及び東日本大震災の被災者からインタビューした体験談をご紹介します。(出典：東京都発行「東京防災」)

【被災者の声に学ぶ】(阪神・淡路大震災、東日本大震災)

7. 子どもの心の傷のケア (M.Fさん(東京都在住、女性、当時7歳))

阪神・淡路大震災が起こったあの日、私は7歳で、「地震が起こった」と理解するのにかなりの時間がかかったように記憶しています。大きな揺れには驚きましたし、その後の在宅避難も大変でした。けれどもどこか現実味が無い。そんな時に見たのが、特に被害が大きかった地区の様子です。電車の窓の向こうに広がる焼け野原のような光景は、一生脳裏に焼き付いて離れないでしょう。発災から1カ月が経っていましたが、とても近づける状態ではないと強いショックを受けました。その時ようやく、自分の住む町が壊れてしまったのだと実感した気がします。

それ以来、当時の話をすること、写真を見るのが嫌になり、自分自身の体験と向き合えるようになるまでかなりの時間を必要としました。子どもは被災体験を抱えて大人にならなければなりません。地震は恐ろしいものだと教えるだけでなく、乗り越える力を学ばせることが大切ではないでしょうか。

8. 乳幼児と過ごした過酷な避難所生活



(A.Kさん(東松島市在住、女性、当時26歳))

5歳と6歳の息子、離乳食間近の6カ月の娘とともに、避難所生活を1週間送りました。避難した中学校の体育館は指定避難所ではないため、備蓄品は一切なく、身に着けたもので暖を取りました。また、娘は離乳食に切り替わる頃で母乳はほとんど出ないため、翌日から配給品を離乳食代わりに食べさせました。男の子にとっては避難所はストレスのたまる生活でした。娘がちょっとでも泣いたり、息子たちが声を上げたり走り回ると、あからさまに嫌な顔をされるので、ひたすら謝ってばかり。助けて下さる方もおられましたが、息子たちは欲求不満になり、私は精神的に追い詰められ、電気も水道も復旧していない自宅に戻ってようやくストレスから解放されました。

娘たちと外出する時に避難用品を持ち歩くなど考えたこともありませんでした。赤ちゃんのよだれかけやお尻や汚れた手を拭く除菌シート、携帯ライトなどさえあれば、避難所生活でどれほど助かったことでしょうか。今はこれらを常に持ち歩くことはもちろん、防災意識を高めて暮らしています。

【 おさらい 】 地震そのとき10のポイント

地震発生時の行動

1 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、「落ちてこない」、「倒れてこない」、「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見る。



高層階（概ね10階以上）での注意点

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

2 落ち着いて 火の元確認 初期消火

- ・揺れが収まってからあわてずに、火の始末をする。
- ・出火した時は落ち着いて消火する。



3 あわてた行動 ケガのもと

- ・屋内では、転倒した家具や落下したガラスの破片に注意する。
- ・瓦や看板などが落ちてくるので、すぐには外に飛び出さない。

4 窓や戸を開け 出口を確保

- ・揺れが収まったときに、避難できるよう出口を確保する。

5 門や塀には 近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後の行動

6 火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災が迫り、身の危険を感じたらためらわずに避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出たら高台に素早く避難する。

7 正しい情報 確かな行動

- ・ラジオやテレビ、行政などから正しい情報を得て、確実に行動する。

8 確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否

- ・我が家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

9 協力し合って 救出・救護

- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

10 避難の前に安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要な時は電気のブレーカーを遮断し、ガスの元栓を閉める。

以 上