

## 防災ニュース 第13号



### 地震から命を守る 今すぐできることを!!

～ 東日本大震災の教訓 ～

皆様こんにちは。2011年（平成23年）3月11日14時46分頃、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の海溝型巨大地震「東日本大震災」が発生しました。この大災害から学ぶべき教訓を、東北大学 今村文彦教授が次の様に解説しています。

#### 平常時の「もしも…」の想定が命を救う

東日本大震災で亡くなった方の多くは津波が原因ですが、避難が遅れた理由として挙げられるのは、これまでの経験的判断が大きく関係していたと言わざるを得ません。2010年2月に起こったチリ地震、そして東日本大震災の2日前にも地震（前震）があり津波警報や注意報が出ましたが、被害はほぼありませんでした。こうした経験が「大丈夫だろう」という油断になってしまったのだと思います。

一方で仙台市内にある仙台東部道路では、近隣住民およそ300名が高速道路上に逃げて難を逃れました。2004年のスマトラ沖地震を受け、国内であの規模の津波が起きた場合を想定し、近隣の皆さんが東部道路を緊急的に避難場所として使用したいとNEXCOや仙台市に申し入れをしていたのです。

このように、平常時から「災害が起きたら…」を想定し、避難路・場所を確保すること、そして地域だけでなく学校教育においても子ども達に伝えていくことが今後の減災には必要不可欠です。

#### 私たちは、「もしも…」を想定して備えているでしょうか？

家屋の耐震化、家具の固定、水や食料品の備蓄など、防災・減災の必要性は分かっているとしても、ついつい後回しにしてはいないでしょうか。また「具体的な方法が分からない」という理由で対策していない人もいるのではないのでしょうか。

毎日の行動や習慣にちょっとした工夫や発想を加えるだけで、防災が暮らしの中で始まります。

#### 今すぐできること（出典：東京都発行「東京くらし防災」）

01 外出先では非常口を確認 … チェックポイントは、

「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つ

外出先では、倒れたり、落ちてくる物がないか確認し、もしもの時に身を守れそうな場所を探します。更に非常口や階段、広い道路など避難ルートのチェックを。

また一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動することも大切です。

#### 02 カーテンは閉めて寝る

カーテンを閉めると割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。できれば、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

### 03 食器の重ね方を変えてみる … 簡単・落下防止テクニック



食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、揺れに強い安定した置き方になります。

### 04 包丁は使ったらすぐしまう

包丁や重い鍋などの調理器具は、揺れで落ちたり飛んできたりしたら大けがのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。



### 05 寝転んで、危険を探してみる

いつもの場所に寝転んで危険を探してみる。部屋のインテリアは倒れたり、落ちてくると考えて、危ない所がないかチェックしてみましょう。

### 06 日用品は多めに買い置きする

大きな災害の後は、しばらく流通がストップして店に商品が並ばないことも。食べなれた物や好きな物、自分に必要な物を考えて少し多めに買いましょう。賞味期限の近い物から食べて、減った分を補充します。

### 07 公衆電話の使い方を子どもに教えておく



公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子どもには、使い方の練習を。小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせると、より安心です。

### 08 チョコレートやキャラメルをカバンに入れておく

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。

【 被災者の体験談 】（内閣府「防災情報のページ」より）

#### 96歳女性を救出するも、おむつを忘れて一苦労

福島県新地町 60代 女性 民生委員

知人宅で地域活動の打ち合わせ中に震動のようなものを感じ、「これって地震？」と二人で顔を見合わせて、ガスの元栓を閉め、窓を開けました。そうこうしているうちに激しく揺れ始めたので、急いで畑に向かって飛び出しました。その直後から、屋根瓦は落ちるは、家具は飛び散るは、ドアは外れるはで、家はもうメチャメチャ。私の車も屋根瓦でボコボコになりました。それでも試しにエンジンをかけてみると、かかった！泣き出した知人を軽く慰めた私は、その車で急いで帰り、地域を見回りました。町内は案外、落ち着いていたのが印象的でした。

民生委員の私には気になる人がいました。近所のちょっと頑固者の女性。家族はいますが日中は一人。玄関に鍵がかかっているのは分かっていたから、寝室の窓をたたき、声を掛けました。「今日だけは私を娘と思って言うことを聞いてね」と言うと、だまってうなづいてくれました。夜になって帰宅した家族に女性を引き渡したのですが、それまでの間、すごく苦労したのがトイレ介助でした。その女性が、介護用のおむつを使っているのは知っていたのに、私が持ち出し忘れたのです。「災害時に脱出するときには介護用品を必ず持ち出すこと」。これが今回の教訓です。

以 上