



災害への備え

山本 真紀

家庭教育応援講座講師

日本赤十字社香川県支部 事業推進課
課長補佐(兼)講習普及係長

私たちが暮らす日本は、地震や風水害、火山噴火などの自然災害が起こりやすい地形であり、さまざまな規模の災害が発生しています。

被災状況等によっては、ある日突然、それまでの日常が大きく変化することもあります。私たちは、いつ、どこで起こるかわからない災害に備えておく必要があります。

地震、津波、大雨などによる災害からいのちを守り、暮らしをつなぐためには、災害と地域を知り、「自助」と「共助」の力を高めることが重要です。まず、「自助」、「共助」、「公助」について正しく理解し、できることから始めましょう。

自助～自分のいのちは自分で守る～

それぞれがこの「自助」の力を身につけておくことは、いざという時に、自分自身や大切な人を守ることに繋がります。



★家の中の安全対策：家具の固定はできていますか？

★非常持ち出し袋の準備：必要最小限にし、できるだけコンパクトにし、リュックに入れて背負い、両手は自由に使えるようにしましょう。優先順位を決めて準備し、自分のところが安らぐ物もあると良いです。持てる重さは、女性が10Kg、男性15Kg程度（体重の約20%）準備ができれば、一度背負ってみましょう。そして、家族みんながわかる場所・取り出しやすい場所に置きましょう。定期的の中身のチェックをして、消費期限・賞味期限を確認しておきましょう。

★家族との連絡：災害用伝言板、災害用ダイヤル 117などを活用しましょう。

★ハザードマップ：自治体が作成するハザードマップで地域の危険箇所や避難場所などを確認しておきましょう。

★避難所・避難経路：ハザードマップと照らし合わせながら、自宅から避難所までの距離や所要時間、危険箇所がないか確認しておきましょう。

共助～地域の人と助け合い、守りたいのちをつなぐ～



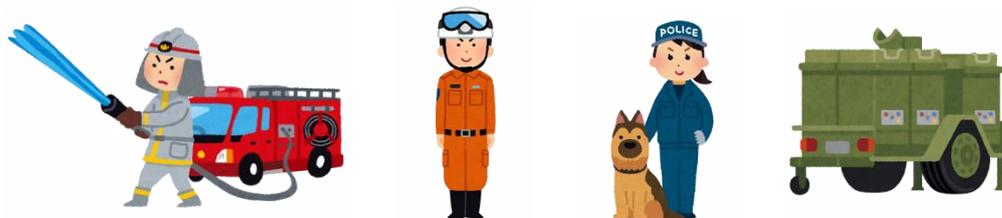
ご近所との良好な関係は、お互い助け合うことにつながります。

日頃からのあいさつや防災訓練、地域の行事や活動に参加するなど、ご近所とのお付き合いやコミュニケーションを大切に

し、顔の見える交流を続けましょう。いざという時には声をかけながら率先して避難しましょう。その姿が周囲の人たちに危険を知らせる信号となり、地域の人々のいのちを守ることにつながります。

公助～公的機関による支援～

災害時は、「公助」を行う行政機関やその職員も被災し、混乱することが想定されます。また、警察や消防、自衛隊などによる支援も、災害の規模によってすぐに届かない可能性があります。日頃と同じような対応ができなくなることを理解しておきましょう。



香川県は災害が少ない県です。災害を経験したことがない人は、いざという時に逃げるスイッチがなかなか入りません。「自分は大丈夫。」「ここは大丈夫。」と思って避難が遅れては、取り返しがつかなくなります。ぜひ、自分や家族のいのちを守るために、お互いに声をかけあって、逃げるスイッチを入れましょう。訓練のつもりで逃げるスイッチをオンしてください。

いつ災害が来ても慌てないように、家庭内での話し合いはもちろん、地域の皆さんでできることも考え、災害への備えを進めておきましょう。