

災害

をイメージしてみよう

あなたもいつか被災者です



目次

この冊子の使い方 1

地震 2

津波 24

風水害（洪水、土砂災害） 38

地震

この冊子の使い方

私たちが住む自然豊かなこの国は、自然災害が繰り返されてきたところでもあります。この国で、これからも災害が起きないと考えている人はいないでしょう。

でも、自らが被災者になることを想像し、被害を少なくするための具体的な備えをする人は、残念ながら多くありません。

予期せぬ地震や津波、水害、土砂災害に見舞われる前に、何をしておけば良かったのか、経験された方の言葉は、私たちに訴えかけてくれます。体験談を語れない亡くなられた方の声にも耳をすませて、悔しい思いを聞き取る努力も必要です。

この冊子では、「災害被害を軽減する国民運動」の一環で行われている「一日前プロジェクト」の体験談を題材にして、被災前から被災後の時間経過の中で、災害時にどのような事態に直面させられるのかを実感できる構成としました。

辛い体験を繰り返さないために必要な具体的な方法も記載して、皆さんが災害被害を減らす行動を行うきっかけにしたいと願っています。これは、多くの被災体験をした方々の願いでもあります。

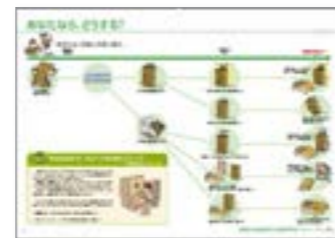
エピソード

実際に災害に見舞われた方から伺った当時の状況を、一日前プロジェクトでエピソードにまとめました。
自らの立場に置き換えて、読んでみてください。



あなたなら、どうする？

前述のエピソードをもとに、被災された方が災害の前後にとった行動や判断と、異なる行動や判断を選択した場合に、どんな状況が起こるかを記載しています。
自分自身ならどのような行動・判断を行うか、考えてみましょう。



Do!

同じ課題について、別の体験談もコラムにしています。日ごろからのさまざまな具体的な備えが必要だと実感したら、あとは行動あるのみです。
DO!の情報を参考に、できることから取り組んでみましょう。



※本書は地震・津波・風水害（洪水、高潮、土砂災害）に分かれていますので、興味があるエピソードから読み進めてください。



安眠できる部屋で暮らそう

そんなところで寝ていちゃ、ダメ

～家具の配置に要注意～ (新潟県柏崎市 20代 男性)

前の日の夜が仕事で遅くて、その時間までまだ寝ていたんです。最初軽く揺れ出して、「あ、また地震だな。まあ、いつものことだから」と思って、そんなに慌てもしなかったんですけど、すぐにクレーン車か何かが突っ込んで来たんじゃないかと思うほどの揺れになりました。

で、あわてて、パジャマのまま、2階の部屋の窓から1階の屋根の上に飛び出たんです。「上から2階の屋根のかわらが落ちてきたりして、かえって危ないよ」とあとで人に言われたんですけど、その時は夢中でした。

私が寝ていた場所というのは、頭のほうにテレビが置いてあって、足元には冷蔵庫が置いてありました。やっと揺れがおさまって、振り返って自分の部屋の中を見たら、テレビと冷蔵庫が自分の寝ていた場所にドン、ドンと転がっていたのです。

それを見て、「逃げてよかったな」と思うと同時に、「そんなところで寝ていちゃいけないな」と思いました。



一日前プロジェクトの物語

平成19年新潟県中越沖地震(平成19年7月) | 震源:福岡県西方沖 マグニチュード:7.0
2005年(平成17年)3月20日 10時53分地震発生 | 死者:1名 負傷者:1,087名

僕たちはキッチンで

地震のあとで

僕たちはキッチンで片付けている
皿が割れて 思想のように 積み重なっている
一つずつ つまみあげた

地震のあとで

僕たちはキッチンのガレキを見つめている
街が一つ 無くなってしまった
そんな知らせのあとで

いくつもの破片を拾い集めて

この茶碗も このグラスも気に入っていたのに

この絵皿は 二度と手に入らないだろう

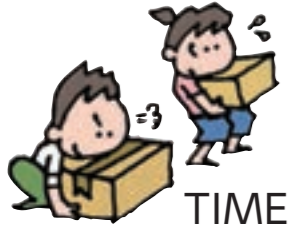
いくつもの破片を拾い集めて かけらは

宇宙のもの 世界のもの かつての
僕たちのもの 捨てられていくもの

三月十四日 台所で

出典:和合亮一(2012)『ふたたびの春に一震災ノート 20110311-20120311』祥伝社.

あなたなら、どうする？

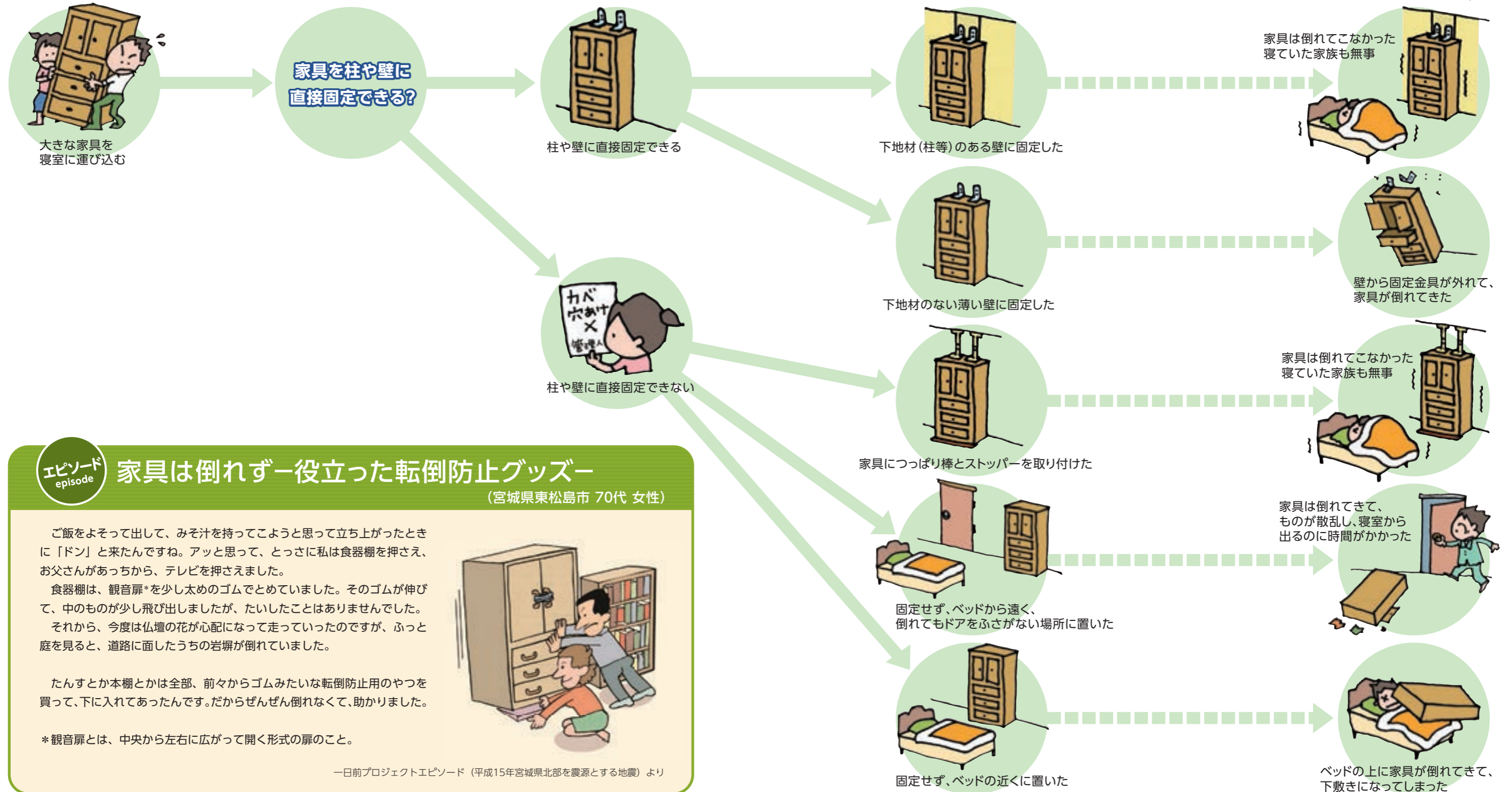


あなたは、引越しの真っ最中。

地震発生
1週間前

地震発生
前日

地震が起きて…



エピソード
episode

家具は倒れずー役立つ転倒防止グッズー

(宮城県東松島市 70代 女性)

ご飯をよそって出して、みそ汁を持ってこようと思って立ち上がったときに「ドン」と来たんです。アッと思って、とっさに私は食器棚を押さえ、お父さんがあっちから、テレビを押さえました。

食器棚は、観音扉*を少し太めのゴムでとめていました。そのゴムが伸びて、中のものが少し飛び出しましたが、たいしたことはありませんでした。

それから、今度は仏壇の花が心配になって走っていったのですが、ふっと庭を見ると、道路に面したうちの岩塀が倒れていました。

たんすとか本棚とかは全部、前々からゴムみたいな転倒防止用のやつを買って、下に入れてあったんです。だからぜんぜん倒れなくて、助かりました。

*観音扉とは、中央から左右に広がって開く形式の扉のこと。



—日前プロジェクトエピソード (平成15年宮城県北部を震源とする地震) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

つぶれない家に住もう

エピソード
episode

家具の整理で被害少なく

(宮城県東松島市 60代 女性)

2回目の地震は、「ドン」という音で始まりましたね。玄関前にとめてあった車が、瞬間ですけれど、ボンと上に上がって落ちたように見えました。

心配になって、隣のひとり暮らしのおばあちゃんのところに行ってみたら、お子さんたちがようすを見に来ていました。幸いなことに、うちはあまり壊れたものもなく、よその家庭よりは被害が少なくてすみました。

リフォームで作りつけにしたため、家具が減ったんです

ね。寝ているところには家具はいっさい置いていませんでした。家具は固定していなかったのですが、不思議と倒れませんでした。場所や向きがよかったのかもしれませんがね。でも、それからはすべての家具を固定して、両開きの家具はハンカチで結んで、開かないようにしています。

ちょうどあの年にリフォームしたばかりだったんですね。もし、そのリフォーム前だったら、当然ひどい目にあっていたと思います。

—日前プロジェクト エピソード (宮城県北部を震源とする地震) より

Do!

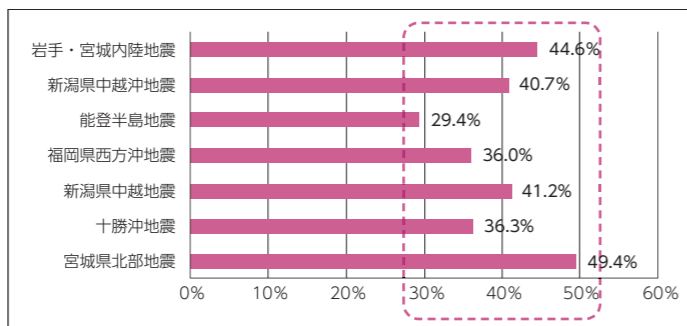
自分の身は自分で守ろう

地震による負傷者のうち、3割～4割の人が、家具類の転倒や落下などが原因でケガをしている。自分や家族の身を守るために、こんなことからやっておこう。

- ・身の回りにある小さな荷物は、戸棚やクローゼットの中に収納しておく。
- ・ベッドやドアの近くには、大きな家具を置かないようにする。
- ・固定できる家具は、柱や丈夫な壁に固定しておく。
- ・固定できない家具は、つっぱり棒やストッパー・粘着マット等を取り付ける。

耐震対策は費用がかかるものばかりではなく、部屋の中に荷物を置かない安全な空間を作ることや、家具の配置を変更するなど工夫することで行える対策もある。

近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

※家具の固定方法等は、東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/> を参照。

タテゆれの怖さ痛感 (新潟県小千谷市 60代 男性)

最初は集落の家の被害は一見少ないように思えました。だけど、あの地震は直下型ということで、ドカンと上に持ち上がって、それから一気に下がったものだから、ほぞ（組み合わさっているところ）がいったんはずれて、下りたときにちょうどその溝に当たればよかったんだけど、そううまくは下がらなかったから、家の中の建具とか、内装関係が全部だめになったんです。

当時はとにかく余震のゆれがすごかったし、柱なんかの「ほぞ」がゆるんでいたから、第2波の横ゆれで倒れた家が多くありました。

これからはあらかじめ家族で安全な場所を1ヶ所選んで、そこに逃げよう決めておくべきですね。雪国だったら、頑丈につくっている小さな車庫みたいなのがいいかもしれません。



エピソードに関するデータ

平成16年10月新潟県中越地震 | 震源：新潟県中越地方 マグニチュード：6.8
平成16年(2004年)10月23日17時56分頃地震発生 | 死者：46名 負傷者：4,801名

あなたなら、どうする？



あなたは、昔からこの町で古い家に住んでいる。

地震発生
数年前

地震が起きて…

TIME

自宅は、いつ頃建てられたもの？



自宅は、昭和56年(1981年)以後に建てられた耐震基準も満たしている



自宅は、昭和56年(1981年)以前に建てられた耐震性は不安だが、何もしていない

町から耐震診断の案内が届いた
耐震診断を実施する？



耐震診断を行ったら、「耐震補強が必要」と判定された



大きな地震が起きるかもしれないと思い、耐震補強を行った



家に大きな被害が無く、家の中においても大丈夫だった



家の耐震補強をしたおかげで無事だった

エピソード
episode

2階で寝ていて助かった～逃げ出す時に切った足、入浴時に気づく～
(兵庫県淡路市 60代 女性)

たまたま私たちは2階で寝ていたから助かったけど、下で寝ていたら完全にやられていたと思います。1階の天井が完全に落ちて、2階部分が1階のようになっていましたから。主人が、枕元でライターをつけてくれてね。ライターで照らしながら、「入り口が開いとるから、先に出る」って言ったけど、2階の窓の棧やガラスが全部飛んでしまって、入り口に見えたのだと思います。

ちょうど私たちの寝ている枕元にコタツがあって、こっち側にあんま器があって、反対側に大きなテレビ。そのテレビとこたつとあんま器に天井が支えられていたので、私は主人が引っ張り出してくれたガウンをパジャマの上にはおり、スリッパをはいて、はって出ました。背の高いタンスは山側に倒れてくれたので、運良く、下敷きにならずにすみました。

その夜、難を逃れた妹の家でお風呂に入ろうとしたら、服がくっついて脱げないのです。おかしいなと思ってみると、太もものあたりが切れて血が固まっていた。地震で落ちた人形ケースのガラスがふとんに突き刺さり、中の羽毛が空中に舞い上がって前が良く見えないほどでしたので、それで切ったのでしょう。割れたガラスは本当に怖いものだと思います。



一日前プロジェクト エピソード (平成7年阪神・淡路大震災) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

大地震でも、あわてて帰らない

私が帰宅難民となって、気が付いたこと ～被災した時は仕事場に留まる～

(神奈川県横浜市 50代 男性)

私は蒲田のビルの16階で地震に遭いました。夕方に品川で打ち合わせがあったので、歩いて品川に向かいましたが、途中で打ち合わせ中止のメールが。帰宅するか迷いましたが、宿泊できるほど現金を持っていなかったの、歩いて帰ることを決断しました。

途中、スーパーで水と食料と軍手を購入して、帰路に着きました。夜8時頃に大森を出て、国道1号線を歩き続けましたが、駅から離れると何も情報が入ってきません。私は携帯ラジオで情報を得ていましたが、歩いている人は不安がっていました。それに道路沿いにトイレがないことも気になりました。長蛇の列のコンビニを除けば、たまたま通りかかった公園内にトイレがあるくらい。特に女性は大変そうでした。

それから、ハイヒール、ブーツのまま歩いて、足をひきずって歩いている女性が意外と多いことにも気が付きました。普段から歩きやすい靴を用意しておいたほうがいいですね。そして歩道のない道が増えてくると、道のどちら側を歩いたらいいかわからない人が多いことも気になりました。また、会社ぐるみで歩いて帰っているグループをいくつか見ましたが、ぺちゃくちゃ喋りながら歩道一杯になって歩いている集団も。前からも人は歩いてきますし、後ろからも歩くペースの早い人もいます。非常に邪魔でした。

どうにかこうにか、私が自宅に着いたのは、深夜2時半位。

この経験を教訓に、私の経営する会社では「仕事場に歩きやすい靴を置いておく」「直接被災した場合には仕事場に留まる」…この2点を守るように指示を出しました。



エピソードに関するデータ

平成23年3月東日本大震災
平成23年(2011年)3月11日 14時46分地震発生
震源:三陸沖 マグニチュード:9.0
死者:15,889名 負傷者:6,152名
(警察庁公表 平成27年1月9日時点)

エピソード episode 建物はバランスが大事

(宮城県東松島市 30代 男性)

わたしは建築士ですが、建物はやっぱりバランスが大事なんですね。うちも建てかえる前は離れのあるL字型の構造をしていたので、離れにつながる部分が一番被害がひどかったです。

柱が細くてもバランスがよければ結構大丈夫なんです。長方形や正方形の総2階はよくて、平屋にちょっと2階がついていたりするのはぐあいが悪いわけです。つまり、

1階の重心と2階の重心がずれると、それぞれ別の動きをしようからです。

でも、悪いと知りながら、我が家も建てかえのときに玄関のところを吹き抜けにしちゃったんです。「お客さんが入ってきたときに開放感があるほうがいい」なんて、結局は見栄えの方を優先してしまいました。

一日前プロジェクト エピソード (平成15年宮城県北部を震源とする地震) より

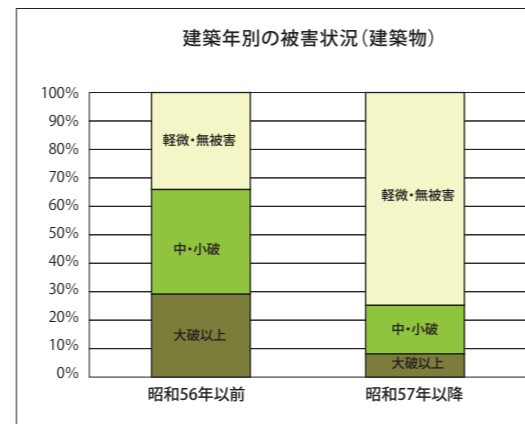
Do!

事前に家を強くしよう

現行の耐震基準が導入された昭和56年以前の建物は、地震による強い揺れに弱く、平成7年の阪神・淡路大震災では、昭和56年以前の建物に大きな被害が発生している。

政府の首都直下地震緊急対策推進基本計画では、建物の耐震化率を100%にした場合、犠牲者が約9割減少し、経済被害も5割減少するという試算もされており、2つの『あらゆる対策の大前提』の一つは「耐震化」であるとしている。

自分や家族の命を守るために、昭和56年以前に建てられた家に住んでいる人は、専門家の耐震診断を進んで受けてみよう。耐震診断や耐震改修にかかる費用負担を軽くして住宅・建築物の耐震化を促進すべく、国や地方公共団体(都道府県または市区町村)により「補助」「税制」「融資」に関する支援メニューが用意されているので活用しよう。



※耐震診断・耐震補強については、政府広報オンライン(暮らしのお役立ち情報)「自宅や周囲にある建物は大丈夫?住宅・建築物の耐震化のススメ」
<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/3.html> を参照

あなたなら、どうする？



あなたは、会社員。取引先での商談を終え、会社に戻った。

地震発生

TIME



立ってられないほどの揺れを感じた机の下にもぐり、自分は何とか無事

家族と連絡はとれた？



家族の無事が確認できたので、会社に残ることを決めた



家族と連絡がつかない家族の安否が心配になり、自宅へ帰ることを決めた

地震発生数時間後

社内に、水などの備蓄はある？



社員分の備蓄が社内にある



社内に備蓄は無い近くのコンビニの商品も売り切れてしまった

夜になって…



備蓄をみんなで分け合いながら一夜を過ごした



水も飲めず、不安な一夜を過ごした

駅へ向かう途中、遠くで煙が上がっているのが見えた。このまま歩き続ける？



火災が発生すると道路も影響を受けると判断し、会社へ引き返した



人の波に押され、引き返すのに苦労した



出来るだけ早く帰りたいと思い、そのまま歩き続けた



歩き続けていたら火災に巻き込まれてしまった

エピソード episode

遠くに住む第三者を介して家族の安否確認を

(東京都杉並区 40代 男性)

私の会社は東京にある築33年のビルの5階。地震の瞬間は、地震そのものへの恐怖と、ビルへの不安、2つの恐怖がありました。

杉並区にある我が家には、妻、そして3歳と生まれたばかりの子供がいるので、歩いて帰ろうと思いましたが、その時です。大阪から出張中の友人から「今晚泊めてくれ」と電話が入りました。

私は帰宅をあきらめ、友人のため、コンビニに買い出しに行きました。近くの通りは、歩いて家を目指す人でごった返し、10人に1人位は防災グッズにリュック。その備えの良さに感心してしまいました。

その後、埼玉県に住む友人からも「泊めてくれ」と電話があり、震災の夜を男3人で明かすことになりました。

そうそう、午後5時頃買い出しに外に出たら、歩いている人が「〇〇で、事故があったらしいぞ」と話し合っていました。正確な情報も、不正確なことも含めて、クチコミの早さに感心。また電話がつながりにくい中、震災と関係のない地方にはすぐに繋がったので、遠くに住む人に自分の安否を伝え、そこに妻が電話する…など、「遠くに住む人を介して安否確認をするのも有効だなあ」と感じました。



— 1日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

サバイバル生活は我が家で

水が使えず、お皿にラップ (宮城県石巻市 70代 男性)

私のうちは地震後 92 時間、3 日半ぐらい水が出なかったのね。トイレはすぐ近くの病院ですませました。病院は自家発電で大丈夫だったから。

水がなくて一番困るのは、何でも洗うことができないということなんですよ。で、アウトドアでやったのを思い出して、ご飯を食べるときもコーヒーを飲むときもラップを敷いて使いました。

友達が多いものだから、食べる物がないうらからって、豚の角煮だのいろいろと持ってきてくれるのです。ああいうのって油っぽいから、洗うのは大変ですよ。だけど、ラップを敷くやり方だと、汚れたらラップさえ取り替えればいいわけです。水が出るまでの間、ずっとそうやっていました。

エピソード
episode

帰宅困難者受け入れへの不安 ～秩序正しく行動する日本人の姿を見た～ (東京都豊島区 50代 男性)

地震発生後に池袋駅の近くを通ると、泉から水が湧き出すように人が溢れているのを目にしました。やがてその人々の一部は、我々の大学で受け入れることになります。その際に感じたのは、知らない人たちを受け入れることへの恐怖感でした。実際に帰宅困難者を受け入れてからは対応に必死でしたが、後に私の心配は取り越し苦労だったことが分かりました。

トータルでおにぎり 2600 個、水 3000 本、クッキーなど 1500 袋を配りましたが、奪い合いもトラブルも起こらず、

不満を言う人もいませんでした。あれだけの人数を受け入れたのに、盗難も破損も汚損もない。秩序正しく、周りの人々に配慮をする日本人の姿は美しく立派に感じました。

後日、感謝の手紙を何通かいただきました。お礼を言われるためにしたわけではありませんが、正直嬉しかったですね。今回は様々な偶然が重なって上手く対応できましたが、次はどうなるか分かりません。インフラが切断されたら、または一晩ではなく二晩、三晩と続いたら、そう考えての対応も今後、考えなくてはいけないのかもしれない。

一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

Do!

地震の時は、むやみに移動を開始しない

首都直下地震が発生した場合、JR 在来線・私鉄・地下鉄は運行を停止し、最悪の場合には、東京都市圏では約 640 万人～ 800 万人の帰宅困難者が発生すると見込まれている。これらの人が一斉に帰宅しようとする、道路や歩道が多くの人で埋まり、救助・救急活動、消火活動、緊急輸送活動等の応急活動に支障をきたすことが考えられる。

また、地震発生直後から、火災が連続・同時に多発し、環状六号線から八号線の間をはじめとして木造住宅密集市街地が広がっている地区を中心に、大規模な延焼火災が発生する。地震発生が冬の夕方（風速 8メートル）の場合、火災による焼失は約 41 万 2 千棟にのぼるとの試算結果もある。

このため、政府や自治体の地震対策では、「むやみに移動を開始しない」という基本原則を打ち出している。

都心に通勤・通学している人は、会社などに待機する際に必要な水・食料・毛布などを準備しておき、電話が輻輳などにより家族と連絡が取れなくなる事態に備え、携帯電話災害用伝言板や災害用伝言ダイヤル 171、ソーシャル・ネットワーキング・サービスなどの複数の安否確認手段を利用することをあらかじめ家族と決めておこう。

※首都直下地震については、中央防災会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ「首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）」

http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg/pdf/syuto_wg_report.pdf を参照。

※帰宅困難者対策等については、内閣府「首都直下地震帰宅困難者等対策協議会 最終報告」

<http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/kitaku/pdf/saishu02.pdf> を参照。



エピソードに関するデータ

平成 15 年 7 月宮城県北部を震源とする地震 | 震源：宮城県北部 マグニチュード：5.6
平成 15 年(2003 年)7 月 26 日 0 時 13 分頃 | 死者：0 名 負傷者：677 名

あなたなら、どうする？



地震発生

あなたは、自宅で被災した。幸い大きな被害はなく、片づければ生活できそう。

地震発生
数時間後

数日後

TIME



地震で電気、ガス、水道のライフラインが止まってしまった

3日分ぐらいの飲料水の買い置きや冷蔵庫などに食材がある？



3日分ぐらいの水や食材はある

カセットコンロとカセットガスがある？



ある



大事に水を使い、カセットコンロで調理して、温かい食事をとることができた



水の買い置きはなく、食材もほとんどない



ない



火を通さなくていいものを、何とか食べることはできた

エピソード
episode

備えのない一人暮らしを反省 (宮城県仙台市宮城野区 30代 男性 会社員)

仕事中に地震が発生。事務所内はありとあらゆるものが倒れてきましたが、けが人もなく、全員無事でした。

その後、外に出ていた社員の安全と田舎の両親に無事なことを報告、幸いにもタイミングが良かったのか、メールで連絡をとることができて一安心。

その後は一人暮らしの寮に戻りましたが、メチャメチャな状態…。一人暮らしの寮住まいのため、普段は自炊を全くせず、毎日の食事は外食とコンビニで冷蔵庫の中はカラ状態が当たり前でした。

田舎の両親に物資の発送をお願いしようとしたが、震災発生直後は、宅配便も動かなかったため支援物資も届かず、スーパーもコンビニもダメ…。大変な思いをしました。

今回の震災で食料の大切さを感じました。

もし一日前に戻れるなら、缶詰等の食料を買っていたと思います。



一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より



近所のコンビニやスーパーをまわり、水や食材を買おうとした



どれも売り切れで、途方に暮れた



近所での給水や避難所での配給が始まるまで、食べ物や飲み物に苦労した

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

避難所では、みんなで協力しよう

最初はみんな「お殿様かお姫様」の避難所

(福岡県福岡市 60代 男性)

避難所に来た皆さんは、最初はお殿様かお姫様みたいに、じっと座っているだけなんです。私たち小学校区の役員が対応に追われているときも、同じ被災者なのにね。

そこで、「元気な方はどうぞ、一緒におにぎりを握ってください」、「お米を研ぐのを手伝ってください」とお願いしたら、若い人もお年寄りも我に返ったように、「それなら」と気持ちよく炊き出しの手伝いをしてくれました。

あれから、避難所にいる人たちの気持ちがひとつになったような気がします。だから、避難されてきた方々をお客様みたいにさせない方策、例えば必要な役割ごとにあらかじめチームを作っておいて、どこに何人配置するかを決めておく。避難者にも作業をお願いするということも考えておくことが必要じゃないかと思います。



エピソードに関するデータ

平成 17 年 3 月福岡県西方沖を震源とする地震
平成 17 年(2005 年)3 月 20 日 10 時 53 分地震発生
震源：福岡県西方沖 マグニチュード：7.0
死者：1 名 負傷者：1,087 名

エピソード
episode

母に学んで、地震に備え～お風呂に水ため、食料も買い置き～

(兵庫県神戸市 20代 女性)

私の家は、お母さんが節約家だったのか、もともとお風呂の水を洗濯に使ってました。みんなトイレの水がなくて、困っていたと思うんですけど、うちはその水があったからトイレを流すのは、当分はそれでまかせました。

それから、食料が普通に買い置きしてあったんだと思うんですけど、豊富にあったので、食べ物には困りませんで

した。

たぶん、普通の生活の中で節約をしながら、何かあったときのためにもなるという考えを持ってやってくれていたんだろうと思います。やっぱり、お母さんは偉いなって思いますね。私も、いつもお母さんをみならって、明日地震が起きてても、何とかするぐらいの準備はしているつもりです。

一日前プロジェクト エピソード (平成7年阪神・淡路大震災) より

Do!

水・食料等の備蓄をしよう

大地震発生後に多数の避難者が避難所に詰めかけると、避難所の機能が低下して劣悪な環境になったり、すべての人が入れない事態も起こりうる。できるだけ自宅で生活を続けられるよう、水・食料等の備蓄をしておこう。

大地震により道路・鉄道などが被災すると、物流機能が停止・麻痺するため、生活物資が不足することが予想される。各家庭や企業等における『最低 3 日間、推奨 1 週間』分の水・食料等の備蓄は、災害被害を軽減する「自助」、「共助」の基本であることを忘れないでおこう。

備蓄といっても防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で、賞味期限が長いレトルト食品やトイレトーパー、生理用品などを、少し多めに買い置きし、古い物から使うラッピングストック方式で備えればそれほど負担にならないはずである。ただし、高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方のための食料品は、別途準備しよう。

地震直後は、電気やガスの供給がストップすることも多い。カセットコンロやカセットボンベは、熱源として、食品を温めたり、簡単な調理をしたりするのに必要であるため、忘れずに備えておこう。カセットボンベ 1 本で 1.5ℓのお湯を約 10 回作ることが可能である。

※首都直下地震に関する地震対策については、中央防災会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ「首都直下地震の被害想定と対策について (最終報告)」

http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg/pdf/syuto_wg_report.pdf を参照。

※家庭における食料品の備蓄については、農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf> を参照。

あなたなら、どうする？

あなたは、町内会の役員。地震の後、避難所の運営を手伝うことになっている。

TIME 地震発生

地震発生
数時間後

地震発生数日後
炊き出しを続けていくと…



揺れが収まるとすぐに、
避難所となる
小学校へ駆けつけた

町内会で
避難所開設訓練を
実施していた？



定期的を実施していたので、
訓練の手順どおり、
炊き出しの準備を始めた



役員で炊き出しを
しようとしたが、
初めてのことで
準備に手間取り、混乱した

ようやく炊き出しの
準備ができたが、
人手が足りない
集まった人に声をかける？



日頃の町内会活動で
顔見知りの人たちに声をかけ、
班分けをし、炊き出し作業へ
加わってもらった



避難所にいる人たちによる
自治会も作られ、状況に応じて
対応を変えていき、復興に向けた
話し合いももたれるようになった



声をかけたら、
数人が応じてくれた



初めて炊き出しをする
人ばかりで手際が悪く、
大変な思いをしたが、炊き出しを続けられた



役員の役割だからと、声もかけず、
自分たちだけで、炊き出しを続けた



会社に行く人や、長引く炊き出しで
体調を崩す人が現れ、役員だけでは
炊き出しを続けられなくなった

エピソード
episode

意外なほどももの言う避難所の「肩書き」

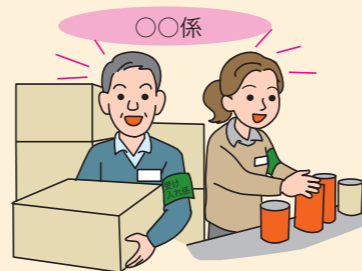
(福島県新地町 60代 男性)

避難所ではなるべく役割分担をし、「〇〇係」と役職をつけ、その役割を明確にしました。例えば支援物資が届いたときなどに、だれが受け取るかは重大な問題です。あらかじめ決めておかないと、後々、だれが受け取ったのか、どこに置いたのか、責任者はだれかといった話になりがちなのです。スペースを作るためにだれかがものを移動したりすることもしばしばありますから、荷物の管理は重要です。特に日常生活とは違い、非常時のときは勘違いも起きやすい。そうならないために「受け入れ係」を決めておくのです。こうすれば作業はスムーズだし、物資の管理もしやすく、届ける側も安心です。こうして小さな役割でも「係」にするのは、避難所運営の一つのコツだと思います。

私たちの避難所ではこうした役割のほか、順序なども大切にしました。避難して1か月くらいしたころ、洗濯機が支給されたのですが、これも使う順番をきちんと決めて譲り合って使いました。

おかげで大きなトラブルもなく、避難生活を送ることができました。

よくルールづくりが肝心だと言われますが、責任を明確にすることも大変大事です。団体生活の運営をスムーズにしていくコツがここにあると思います。



—日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ) ▶

エピソード
episode

避難所のリーダーさんは中学生

～校庭キャンプの経験生かす～ (福岡県福岡市 50代 男性)

学校に行ったら、子供たちが率先してハンゴウを出したり、畳を干したりしていました。大人の方も手伝っていましたが、確か、その春に卒業したばかりの子供たちが中心になっていたと思います。

最初の3日間ぐらいは、畳とかマットを敷いて、小学校の講堂に避難してきた人たちを寝かせたのですが、子ども会で年に1回、校庭でキャンプをしているので、講堂のどこに

何がしまっているのか、子供たちは全部知っているんですね。

避難所になっている小学校の隣は消防署でしょう。寒いからと言って消防署の方も一緒にたき火をしようということになりました。子供たちは校庭キャンプでバーベキューをした経験があるから、ドラム缶で火をたこう、お湯を沸かそう、という時に自然にできたのです。

一日前プロジェクト エピソード (平成17年3月福岡県西方沖を震源とする地震) より

Do!

日頃から地元主体の避難所運営組織を結成し、訓練を

大規模災害時には、地域住民や避難してきた人たちによる自主的な避難所運営が求められる。平時に地元主体の運営組織を結成し、日頃の防災訓練や炊き出し訓練などを通じて、避難所施設の使い方を体験している自治体もある。

避難所では以下のことに注意しながら過ごそう。

- 炊事や清掃などの役割を分担するなどして、一部の人に過度な負担がかからないようにしよう。
- 食料の配給などの際には、遠慮せずに声を掛け合い、力を合わせよう。
- 女性や高齢者が過ごしやすい環境を整えよう。
- 被災状況やインフラ復旧情報をホワイトボードに書き出すなど、情報の共有化を図ろう。

東日本大震災において、自助、共助及び公助が合わさって初めて大規模広域災害後の災害対策が機能することが強く認識されたため、災害対策基本法の改正により、市町村内の一定の地区の居住者などが行う自発的な防災活動に関する地区防災計画制度が新たに創設され、町内会などが主体となって地区防災計画の策定を目指すことが可能となった。

※避難所の自主的な運営については、内閣府「避難所における良好な生活環境の確保に関する検討会 報告書」
http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/h24_kentoukai/pdf/kentoukai_houkoku.pdf を参照。

※炊き出し訓練など避難所運営に関する先進事例は、内閣府「みんなで防災のページ 防災まちづくり活動の分類」
<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/minna/machidukuri/matidukuri/jirei/bunrui3.htm> を参照。

※地区防災計画については、内閣府「みんなでつくる 地区防災計画」
<http://www.chikubousai.go.jp/> を参照。

津波



海の近くでグラリ!すぐ逃げよう

6年の僕たちが1年生を誘導

～義足の友達はおんぶして～ (岩手県釜石市 震災当時小学6年 男子)

友達の家でゲームをして遊んでいる時に地震が起きました。ぼくらがいたのは3階の部屋でしたが、2階に下りてから、2階で遊んでいた友達の弟(小学校1年生)たちに「こっちへ来い!」と言って、本棚とか倒れてくるものがないところに集まって、揺れがおさまるのを待ちました。みんなで15人ぐらいいましたと思います。

避難をしようとする時に、1年生の子たちは避難場所とかが分かっていなかったのので、6年生のぼくたちが1年生たちを誘導するみたいな感じで、避難場所の小学校まで連れて行きました。

それから、友達の中に義足の友達がいて、あまり早く走れなくて遅れてしまうので、仲間でその子をおんぶして逃げました。

1年生たちは、おびえていたというか、しゃべれないというか、意外に静かだったのを覚えています。



エピソードに関するデータ

平成23年3月東日本大震災	震源：三陸沖 マグニチュード：9.0
平成23年(2011年)3月11日 14時46分地震発生	死者：15,889名 負傷者：6,152名
	(警察庁公表 平成27年1月9日時点)

あなたなら、どうする？



あなたは、小学生。海辺にある友達の家で遊んでいる。

地震発生

TIME



急にグラリときて、次第に揺れが大きくなってきた



本棚とか倒れてくるものがないところに集まって、揺れが収まるのを待った

学校で
「海と山にかこまれた〇〇市
おいしい魚は
たくさんとれるけど、
津波が来る」という
防災教育を受けていた？



過去に津波が来たことを教わっていたので、とにかく避難することにした

学校の外で
地震に遭遇した際の
避難場所を
知っている？

津波が押し寄せてきて…



知っていたので、避難場所にいち早く避難することができた



知らなかったのですが、時間はかかったが、周りの人と一緒に、避難場所へ行くことができた



津波について何も教わっていなかったため、危険とは知らず、そのまま海の近くの家にいた

防災無線の
スピーカーから
「津波が来ます」との
アナウンスが聞こえてきた
すぐに避難する？



あわてて避難を始めたが、避難場所も分からず、近くのビルの屋上に避難した



大丈夫だろうと思って家にとどまっていたら、津波が押し寄せてきた

エピソード
episode

ばあちゃん「逃げなくていいよ」、
「でも逃げなくちゃ」と力入れ戸を開ける

(岩手県釜石市 震災当時小学4年 女子)

学校から家に帰ってテレビを観ていたら、地震が来ました。家にいたのは、ばあちゃんと私の二人だけでした。

家の玄関のドアがなかなか開かなくて困ったけど、思いっきり力を入れたらガラッと戸が開いたので、ばあちゃんと一緒に避難しました。

ばあちゃんは「逃げなくていいよ」と言ったけれど、私は「逃げなきゃだめだ」と思いました。どうしてかという、小さいころから、親に「ここは海に近いから、昔も津波がいっぱい来たんだよ」と、ウルサイほど言われていたからです。

その日の夜は、父さんも母さんも、どこにいるのか、生きているのかさえ分からずに、「家がなくなっちゃたら、どうしよう」とか考えたりして、あまり眠れませんでした。



一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ) ▶

エピソード
episode

流された家の中で九死に一生～津波は防災マップどおりには来なかった～ (岩手県釜石仮設団地 50代 女性)

揺れが止まるのを待って、仏壇を片づけたり、父親の写真が落ちたのでそれをタンスの中に入れておりましたが、あまりにも家の前の国道をみなさんが逃げて行くので、夜勤明けで家にいた息子が「ちょっと防災センターを見てくる」と言って出かけて、戻ってくるなり「津波だ!」と叫びました。

足もとを見たらすごい水がきていて、気がついたらもう水のうって感じで、母親と息子、うちの2階に逃げてきた妹夫婦と私の5人が家ごと流されてしまったのです。

メリメリバリバリバリバリと家が壊れる音の中、車がヒュッと飛んで向かいの山にぶつかるのを見たりしながら波の流れにほんろうされていました。いったん流れが止まり、

家が止まったんですが、今度は引き波で家が回転し、バリバリとこわれながら海の方に引かれていきました。

その後、次の津波がきた時にそのまま後ろ向きで陸の方に流され、お寺のすぐ前のところで何かに引っかかって止まりました。自衛隊に救助されたのは13日の朝でした。

私はいつも防災マップを意識していました。うちの辺りは津波が川の堤防を超えた場合の到達点だったので、ピチャピチャという状態を想像していて、3メートルの津波と報道された時にもせっぱ詰まった状態とは思わず、安心していました。それが家ごと流されるなんてね。想像もつかないことが起こりました。

一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

Do!

大きな揺れを感じたら、すぐに避難する

東日本大震災で被災された人たちは、震災経験を経て得られた教訓や後世に伝えたいこととして、以下のように述べている。

- 大きな揺れを感じたら、すぐに避難する。
- ここなら津波は来ないだろうと思ってしまうのは危険である。
- 過去の津波経験がマイナスに働くことがあり、経験にとらわれないことも重要である。
- 津波警報が発表されたら、すぐに避難する。
- 高いところへ逃げる。忘れ物をして、絶対に取りに帰らない。
- 車で避難した時、渋滞や周りの状況が把握しにくい時には、車から降りて逃げろ。

*「平成23年東日本大震災における避難行動等に関する面接調査」自由回答より抜粋
<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chousakai/tohokukyokun/7/pdf/1.pdf>

釜石市の小中学校では、児童・生徒に『自分の命は自分で守ることのできるチカラ』をつけることを目的とした津波防災教育に取り組んでおり、東日本大震災においても、児童が津波からいち早く避難した事例が報道されている。

東日本大震災の場合には、震源が沿岸部から離れていたこともあり、地震発生から津波が到達するまでに比較的時間があつたが、沿岸部で地震が発生した際には、地震発生後すぐに津波が襲来する可能性がある。南海トラフ巨大地震の場合には、沿岸部では地震発生から2分後に津波が到達するとされる地域もある。海岸付近で大きな揺れを感じたら、すぐに逃げよう。

※釜石市の津波防災教育の取組については、文部科学省「防災教育支援推進ポータル 防災教育支援推進プログラム/成果報告及び成果物(教材等)」<http://www.jishin.go.jp/main/bosai/kyoiku-shien/top.html>を参照。

避難ルートを覚えておこう

予想もしなかった巨大な津波

～毎日見ていた看板で命助かる～ (福島県新地町 60代 女性)

私の住む地域では、地震や津波の可能性は早くから指摘されていました。でもまさかあんなにも大きな規模の津波が来るとは思ってもいませんでした。万一津波が来ても庭先くらいかなあという感じ。だから海辺の暮らしを大いに楽しんでいました。新地の海辺は本当にすがすがしくていいところ。大好きな場所でした。

地域の電柱に、避難場所であるコミュニティセンター(コミセン)の場所が矢印で示されるようになったのは震災の3、4か月前だったと思います。毎日見るこの看板のおかげで、いつかコミセンの場所を記憶していました。震災当日はこのコミセンに向かって必死で逃げました。どこに逃げればいいのか、知っていたから迷わなかった。助かったのはあの看板のおかげとも思っています。

コミセンに着いてからもしばらくは余震に震えていました。そして「家がつぶされるー!」という夫の叫び声を聞き、あわてて外に出たんです。すると沿岸部の松林の上まで、真っ黒な波が上がっていました。波はみるみる家や車を飲み込んで、そこまでは来ないだろうと私たちが一つの目安にしていた国道6号線をも軽々と越えました。

本当に怖かった。でも、命があって本当によかったです。



エピソードに関するデータ

平成23年3月東日本大震災
平成23年(2011年)3月11日 14時46分地震発生

震源:三陸沖 マグニチュード:9.0
死者:15,889名 負傷者:6,152名
(警察庁公表 平成27年1月9日時点)

あなたなら、どうする？



あなたは、海岸近くの自宅にいた。

地震発生

TIME

津波が押し寄せてきて…



数ヶ月前に、避難場所の看板が取り付けられた



激しい揺れを感じ、津波が来ると思い、すぐに避難することにした

避難場所の看板を見たことがある？



看板を見ていたので、避難場所があることは知っている

避難場所に行ったことがあるか？



訓練に参加した際に避難場所へ行ったことがあったので、避難場所に早くたどり着き、無事だった



行ったことがなかったため、途中で道に迷ってしまった。時間はかかったが、避難場所にたどり着けた



看板を気にも留めていなかったため、避難場所を知らない



かるうじて高い場所へ避難し助かったが、屋外であったため、とても寒い思いをした

エピソード episode

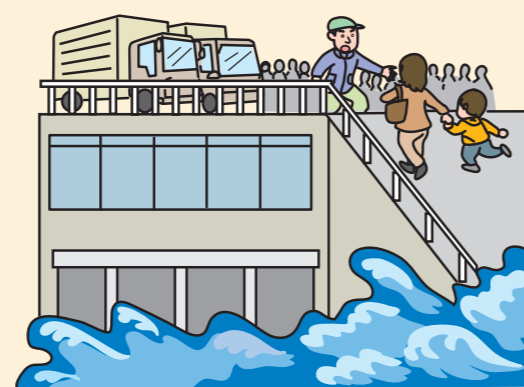
海沿いの高い建物に避難 ～冷静な判断で命助かる～

(宮城県気仙沼市 40代 男性)

海沿いにある漁業組合の事務所で地震に遭いました。1階は魚の水揚げ場、2階は事務所。3階が駐車場です。3階には幸いにも水が来なかったため、一時期千人の人が避難してきました。ある親子が、普通なら、山に向かって逃げるところをとっさの判断で海に向かって逃げてきて、この駐車場にたどり着いて助かりました。山に向かって避難していたら、もしかしたら津波にのまれていたかもしれません。ほんとに危機一髪でした。

自宅も、山の上でしたので無事でしたが、妻の両親の安否確認をとることができませんでした。翌日から確認作業をするのに、高台にある我が家からは、どうしても車を使わなくてはなりませんが、ガソリン購入に何と3、4時間並ぶという状況でした。

これまで住まいも職場も高台でしたので、津波に対しても安心という気持ちがどこかにありました。でも今回のような想定外の津波が来たら、安全は保障されません。これからは、職場でも家庭でもあらゆることを想定しての避難訓練が必要だと思いました。それと山に向かわず海に向かって避難して難を逃れた親子のように、機転を利かせて冷静な行動がとれるように日ごろから訓練したいものです。



一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災地震) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

エピソード
episode

屋根に避難し九死に一生 甘かった想定

(宮城県気仙沼市 40代 男性)

地震のときは、会社にいました。自宅が川沿いにあったので家族のことが心配で、4キロの道を自転車で走り自宅に戻りました。既に家族は避難した後で、家にはだれもいませんでした。そうこうしているうちに津波、火事と大変なことになり、ベランダから屋根へと避難しました。屋根の上から見える光景は、人が乗ったまま流される車や、家が激流にのみ込まれて流されるという信じ難いものでした。かといって助けることもできず、ただただ見過ごすことしかできませんでした。今でも胸がつぶれそうになりますし、半年間は夢でうなされました。

ここももう危険だと思い、ちょうどその場にいた4人と助け合いながら、ふだんなら歩いて15分ぐらいのところを1時間かけて中学校に避難しました。3日目に家族の安否は確認できました。震災2日前にたまたま津波が来たら2階に逃げようと話をしたばかりでしたが、今回の地震はそんな避難では駄目なことがわかりました。

「想定外」を考えて、日ごろから家族と話し合い、避難場所をきっちり決めておくことです。そして、迷わずにその避難場所を目指すことです。まずは自分自身の身を守ることです。

一日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

逃げる時に車は使わない

避難に車を使うなの意味 渋滞で実感

(宮城県気仙沼市 50代 男性)

地震のときは、会社近くの駐車場にいました。すぐに会社に戻ると、有線放送では6メートルの津波が来ると、注意を呼びかけています。そこで、従業員には気仙沼小学校に避難するように指示を出しました。残った我々は事務所の3階に上げられる貴重品や書類などをできるだけ持ち出したのでした。パソコンや書類を持ち出すのにおよそ20分かかりました。津波到達までが40分でしたから、本当にギリギリのところでした。

自動車を使って避難しましたが、途中防災無線から「車は使わないでください」とさかんに放送が流れてきます。実は、あのとき、とっさには私自身はどういう意味かが理解できませんでした。でも、そのまま進むと道路がみるみる渋滞しだしました。先ほどの放送の意味がやっと理解できたのです。

幸いにも、避難場所は至近距離だったので着くことができましたが、あのまま運転中に津波の被害にあったらと思うとゾッとします。

Do!

マップや標識で逃げる場所を知っておこう

地震が発生した際に津波被害が想定されている市区町村では、ハザードマップが配布されている。津波から逃げ遅れないために、津波避難場所や津波避難ビル、津波危険箇所、その地点の標高を示す様々な標識を設置する市区町村も増えている。自宅や通学路、通勤ルートなどに標識があるか探しておこう。

津波避難場所



津波避難ビル



津波危険箇所



出典：経済産業省プレスリリース「国際規格として認められた「津波の図記号」をJIS化」(平成21年3月)

南海トラフ巨大地震発生時に大きな津波の到達が予想されている静岡県などでは、津波避難タワーの建設や人工高台の命山(いのちやま)の造成など、津波避難のためのハード対策が進められている。自宅にいる時、通勤・通学途中、勤務先にいる時など様々なシチュエーション毎に、津波避難場所や津波浸水の可能性がある道路を通らない避難ルートを家族と一緒に考えておこう。

※津波ハザードマップについては、国土交通省 ハザードマップポータルサイト <http://disapotal.gsi.go.jp/index.html> を参照。



エピソードに関するデータ

平成23年3月東日本大震災
平成23年(2011年)3月11日 14時46分地震発生

震源：三陸沖 マグニチュード:9.0
死者：15,889名 負傷者：6,152名
(警察庁公表 平成27年1月9日時点)

あなたなら、どうする？



あなたは、海岸近くの職場で働いていた。

地震発生

TIME



仕事をしていたら、激しい揺れを感じたとっさに書類で頭を覆った

**急いで避難
しなければならない。
津波避難場所まで、
車で行く？**



道が細く、車だと渋滞する恐れがあると思い、走って避難することに決めた



とにかく急いだ方が良いと思い、車で避難することに決めた



荷物は持たず、ひたすら津波避難場所まで走った

**途中で渋滞に
巻き込まれてしまった
このまま車で
避難する？**



このままでは避難場所にたどりつけないと思い、車を乗り捨て、付近の高い建物を探した



津波が押し寄せてきて…

無事に避難場所までたどりついた。遠くで車が押し流されているのが見えた



近くに5階建マンションを見つけ、急いで非常階段を駆け上がった



避難所まで、あと少しだし、車を乗り捨ててしまうことに抵抗があったので、そのまま車で向かった



バックミラーを見ると、後方の車が、黒い水に押し流されていくのが見えた

エピソード
episode

地震直後の車の運転はやっぱり危険

～古い家は軒並みくずれた～

(新潟県柏崎市 30代 男性)

その日、子どもが近くのグラウンドで部活をやっていたので、そこまで迎えに行こうと、車に飛び乗りました。そのときはもう駐車場のアスファルトに亀裂が入っているし、電柱は倒れているし、道路からガスは吹き上げているといった、大変な状況でした。道路の真ん中を走ることができなくて、歩道に無理やり入って通れたというやうなぐあいでした。

やっぱり、隣の家はちゃんと建っていても、古い家は軒並み崩れるという感じでしたね。子どもを乗せて自宅まで戻る途中も、どこもかしこも、電柱が倒れたり、電線が車にかかるぐらいに傾いたりして、そのあと通れなくなった道もかなりありました。

道路は渋滞になって、家に帰るまでにだいぶ苦労しました。子どもが心配で車に飛び乗ったわけですが、地震直後の運転はかなり危険だったなと思います。



一日前プロジェクト エピソード (平成19年7月新潟県中越沖地震) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

エピソード
episode

津波を見に行き、帰らぬ人に

(福島県新地町 60代 男性)

地震直後から、自治会長としてほかの役員と手分けをして地域を見回りました。当初はそれほどの危機感を持たずにいましたが、とにかく避難を促すため1軒1軒回りました。最後の最後に、母がいるはずの自宅前に来たときです。突然、巨大な津波がすぐそこに迫っていることに気がつきました。私はあわてて車をUターンさせ、波に追われながら逃げました。結局、母を助けることはできませんでした。母を殺したのは自分ではないか、という思いは、今も完全に消すことはできません。

あの地震を振り返ると、昔の津波を経験していた人ほど甘く見積もっていたのではないのでしょうか。生前、母も昭和

30年のチリ地震津波を覚えており、津波は庭先までしか来ないと安心していただけました。隣家の夫婦も同じ。チリ地震津波は、一度潮が引いてからやってきたそうです。潮が引いた海岸には大量の魚があたり、皆が喜び様子を、この家の人は当時まだ珍しかったカメラで撮影していました。

潮が引くものと信じて疑わなかった長老たちはほかにもたくさんいたようです。中には海を眺める様子が目撃されていた人も……そして帰らぬ人に……。時間が戻るなら彼らを止めたい。どうか津波警報が出たときは、海を見に行かないでください。

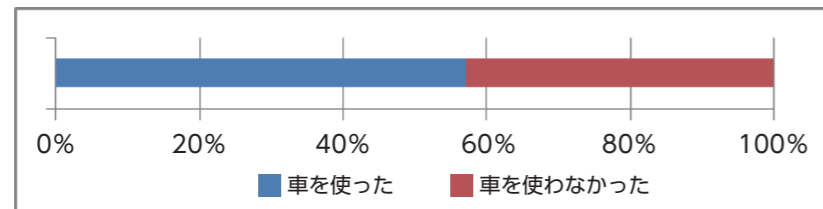
—日前プロジェクト エピソード (平成23年3月東日本大震災) より

Do!

車で避難は極力避けよう

東日本大震災において、避難の際に車を使用した人は半数を超え、車を使用した人のうち、平均して約3割の人が渋滞に巻き込まれている。避難の際に車を使用した主な理由としては、『車で避難しないと間に合わないと思った』や『家族で避難しようと思ったから』などが挙げられている。

避難時の車の使用率



*出典：「平成23年東日本大震災における避難行動等に関する面接調査（住民）分析結果」内閣府・消防庁・気象庁共同調査

避難行動要支援者など一人で避難する事が困難な人が家族にいる場合には、車を使用して避難せざるを得ないケースがある。大勢が車で避難しようすると大渋滞が発生し、車での避難が必要な人まで避難できなくなる恐れがあるため、車を使用せずに避難できる人は、揺れがおさまった後すぐに、自分の足で避難しよう。

※東日本大震災における津波避難の教訓については、東北地方太平洋沖地震を教訓とした地震・津波対策に関する専門調査会（第7回会合）資料「平成23年東日本大震災における避難行動等に関する面接調査（住民）分析結果」<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chousakai/tohokukyokun/7/pdf/1.pdf>を参照。

※避難行動要支援者については、内閣府（防災担当）「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」（平成25年8月）<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/youengosya/h25/hinansien.html>を参照。

風水害 （洪水、土砂災害）



事前の情報収集で早めに避難

「おやじ、避難しろ」で目がさめた

～気づいたら浮いた畳の上～ (愛知県岡崎市 70代 男性)

この地区では過去4回、床上浸水がありましたが、2000年の東海豪雨のあとで、行政が橋のかけかえや排水ポンプの設置など、いろいろ整備していましたし、家も1メートルぐらいかさ上げしていたので、もうある程度は安心だと思っていたんですね。

いつもなら、夜に雨が強く降ると気になって寝られないのですが、昼間に、下水があふれたところですから水が引くのを見ていて、何となく安心したせいもあって、うとうとと寝ていました。

「おやじ、避難しろ！」と2階で寝ていた息子に起こされたのは、夜中の1時半ごろでした。そのとき、すでに床上まで水がきていたのですが、私は気づかずに、浮いた畳の上に寝ていたわけです。

たぶん、川の水があふれたせいだと思いますが、またたくまに水がやってきたんです。息子が起こしに来てくれたからよかったものの、そうでなかったら逃げ遅れてしまっていたかもしれません。



エピソードに関するデータ

平成20年8月末豪雨
背景：平成20年8月28日から31日にかけて、本州付近に停滞した前線
に向かって湿った空気が流れ込み前線の活動が活発化した

期間降水量：愛知県岡崎市 447.5mm
(8月26日～31日)
死者：3名 負傷者：3名

あなたなら、どうする？



あなたは、大きな川がある町に住んでいる。

川が氾濫する
1日前

TIME



昨夜から激しい雨が降り、
天気予報でも「今後も大雨が降り続く」と
予想している

大雨に関する情報を
収集したか？



テレビやインターネットで
川の水位情報等を収集した



気象情報なども
見ていなかった

町から配布された
洪水ハザードマップを
見たことがあるか？



マップから、自宅が1階まで
浸水するエリア内にあることを
知っていたので、早めに避難した



自宅は床上まで
浸水したが、避難する
前に大事なものを2階に
上げていたので、軽い被害で済んだ



よく見ずに捨ててしまったが、
川の水位が上がってきたので、避難した



無事に避難できたが、
どの程度の被害が発生するのか
想像もできず、1階に置いたままの
パソコンが水に浸かって、
使えなくなってしまった



川が氾濫するとは思わず、
いつものように寝ていた



浸水に気づきあわてて2階へ逃げた
避難することもできず、救助を待った

川が氾濫
(水害発生)

エピソード
episode

マイカー水没の経験生かす

(愛知県名古屋市 60代 男性)

私は実を言うと、8年前の東海水害のときに買ったばかりの新築の家が床下までつかったという、とんでもない経験があります。

私の家は6軒の建て売り住宅のひとつで、他のみなさんと同じ時期に入居したんですが、いつも雨が強く降り始めると、近くにある高い土手のところにご近所の車がずらっと並ぶんですよ。「何でなんだろう」と、新しく入った仲間同士で話していました。

ところが、当時雨がはげしく降ってきて、タイヤの下あたりまでだった水が、だんだんこう上がってくるわけです。どの段階で上の方に移せばいいんだろうって、みんなが迷っているうちに、もう抜き差しならなくなっちゃって、家は床下浸水になり、車も使いものにならなくなってしまいました。

だから今回は、これだけ雨が降ったら、どれぐらいの水が溜まるとか、いつごろ車を上に上げなきゃならないかということがだいたい分かっていたので、大雨に関する情報をテレビやラジオなどで一生懸命集めて対応できました。



一日前プロジェクト エピソード (平成20年8月末豪雨) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ)

土砂災害、起きてからでは逃げられない

まるで地獄の使者のよう

～木、岩、砂が家に「バリバリッ」～ (山口県防府市 50代 男性)

地獄の使者のテーマソングのような、地面からゴーっとわき上がってくるような音がしました。その音が上の方からだんだんこちらに近づいてくるような感じがして、両ひざ立ちで窓の外を見ると、30メートルぐらい先に土石流が迫っていました。横倒しになった木と無数の岩、それに大量の砂がどんどん押し寄せてきたのです。

「うわ、家を直撃だ！」と、思わず後ずさりしたとたん、何かがドーンと家に当たり、バリバリッという音がして、すぐに腰まで水に浸かってしまいました。割れた窓ガラスが勢いよく水と一緒に僕の体のほうへ攻めてきたので、足が切れて、水が血で真っ赤に染まりました。

逃げるためにはどうしたらいいかなと考え、「あっ、そうか、靴を履けばいいんだ」ということでね。裏返しになってスーっと流れてきた片方の靴をはき、倒れたソファやイスなんかの上を歩いて行くと、もう片方の靴が浮いていました。水をかいてたぐり寄せ、それを履いて、一番近い出口から逃げようと思ったけど、サッシが曲がって開かないんです。

で、土石が入ってきた玄関のほうから脱出したのですが、玄関の前は4、5メートル掘られて川のようになり、ゴーゴーと水が音をたてて流れていました。結局、建てて間もない我が家に、再び帰ることはできなくなったのです。



エピソードに関するデータ

平成21年7月中国・九州北部豪雨
背景：平成21年7月19日から21日ならびに7月24日から26日にかけて、前線の活動が活発化した

期間降水量：山口県防府市 549.0mm (7月19日～26日)
死者：35名 負傷者：59名

エピソード
episode

住民みんなが顔見知り

スムーズにいった避難行動 (新潟県三条市 60代 男性 市役所職員)

私は三条市の中山間部にある世帯数26戸の小さな集落に暮らしています。毎冬、雪がかなり積もる以外は自然豊かでよいところ。近くに川が流れていますが底が深いので、これまで洪水など全く無縁と思って暮らしてきました。

しかし、平成23年7月29日は、雨の降り方が異常でした。ただならぬ気配を感じた私は、自治会長とともに集落内の見回りを始めました。避難勧告が出たのはその直後です。高齢者などは避難に時間がかかることを自覚しており、率先して避難準備を始めました。住民皆が顔見知りで、だれが避難困難者なのかをお互いに知っており、情報交換ができたのは小さな集落ならではの

たと思います。作業も順序立てて、協力し合っていました。

三条市指定の避難所もあったのですが、私たちは集落の集会所を最終的な避難所に独自に指定しました。市指定の避難所は少し離れた場所にあるので、高齢者などのことを考えると移動は困難と判断したのです。

判断が速かったので、避難後は余力のある者が力を合わせて、まず道路を確保し、交通整理を行いました。隣の集落に救出活動に出かける余裕もありました。これだけスムーズに行動ができたのは、日ごろの近所づきあいと統制のとれた自治会活動のたまものと思っています。

一日前プロジェクト エピソード (平成16・23年7月三条市の豪雨) より

Do!

避難指示を待たずに早めに避難

近年、台風情報は、台風が陸地に接近するかなり前の段階から伝えられるようになった。自分の身を守るために、より安全なタイミングで避難しよう。

情報の種類	情報伝達ルート		
台風や大雨	テレビ・ラジオ等 気象庁や市区町村等のホームページ		
河川の推移	都道府県や市区町村、国土交通省河川事務所等のホームページ		
避難の情報	テレビ・ラジオ等 市区町村のホームページ	エリアメール 防災スピーカ	広報車・消防車等

また、避難する際には、街中に危険な場所が点在しているため、避難途中に思わぬ怪我などをしないよう注意深く避難しよう。

〈街中にある危険〉

○**道路の側溝**：雨水は透明性が低いため、普段歩きなれている道でも側溝に気付かず落ちてしまうこともある。

○**地下道やアンダーパス**：急に浸水深が深くなり、途中で進めなくなることもある。

特に自宅の浸水が切迫した状況にある場合、雨の中を無理に避難所まで避難するよりも、自宅の2階以上（もしくは、近隣の頑丈な建物の2階以上）の場所に避難する方が相対的に安全である場合がある。

※水害時の避難については、平成24年3月公表の「災害時の避難に関する専門調査会報告 ～誰もが自ら適切に避難するために～」
<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/chousakai/saigaijihinan/pdf/report.pdf> を参照。

あなたなら、どうする？



あなたは、山に囲まれた町に住んでいる。

土砂崩れ発生
半日前

土砂崩れ発生
数時間前

土砂崩れが発生して…

TIME



数日前から雨が
降り続けている



自宅近くの川は、
よく氾濫するので
大雨が降ると
心配になる

自宅の裏山で、
過去に土砂崩れが
起きたことを
知っている？



昔、この地域で土砂崩れが
起きたことを祖母から
聞かされていた



昔と同じように土砂崩れが
起きるかもしれないと思い、
雨が激しくなる前に早めに避難した



家に帰ると、
家は土砂に埋まっていた
早めに避難したので、
家族全員無事で良かった



家は鉄筋造りで頑丈だが、
激しい雨が降り続けているので、
土砂崩れが心配になり、
山とは反対側の部屋に移動した



山側の部屋に土砂が
流れ込んできたが、
自分たちがいた部屋は
無事だった



自分の住む地域で発生した
過去の土砂崩れについて
何も聞いていなかった



裏山が崩れるとは
思いもよらなかったため、
山の変化に注意を払わず、
避難もしなかった



ゴーッと地鳴りが
聞こえた瞬間に、家の中に
土砂が押し寄せてきて、
土砂に埋もれた

エピソード
episode

やっていたのは川の洪水対策 ～土砂災害は予測せず～

(山口県防府市 60代 男性)

地域を一級河川の佐波川が流れているのですが、あの日ちょっと水が増えているかなといった程度でしたし、水害のことなんて全然頭にありませんでした。昭和26年に氾濫して大きな被害が出て以来、堤防を高くしたり、ダムをつくったり、対策はできていましたから、「よほどのことがない限り大丈夫」という気持ちでした。

ところが、今回、川の本流で土石流が発生してしまったのです。

最近、雨が降るたびに昔採石場だったところから赤い水が出ていたので、「どうなってるのかな」という懸念は少し持っていましたが、それが原因でもないようです。

とにかく、今回被害にあった老人ホームも避難場所に指定されていたぐらいですからね。こんな大規模な土砂災害が起こるなんて、誰も予想できなかったと思いますね。

自然の力の大きさをあらためて思い知らされました。



一日前プロジェクト エピソード (平成21年7月中国・九州北部豪雨) より

あなたに出来ることは何ですか? (次ページへ) ▶

エピソード
episode

前もって避難の方向を決めていた～山崩れに迷わず避難、命助かる～ (山口県宇部市 40代 男性 行政職員)

あるお宅の話なのですが、ご夫婦でお住まいで、お昼ごろお膳にご飯とおかずを並べて、「さあ、ご飯食べよう」って言うていたら、山の方で音がしたんですね、ゴーンゴーンって。「あれ？何でなんだろう？」と思って見たら、まさに山が崩れてきていて、土石流がグーッと押し寄せてきていたのです。

で、「こりゃいけん」と思って、ご主人はステテコとランニング一枚だったんですけど、パッとシャツをつかんで、奥さんと一緒に道の無い裏山に逃げ込んだんですよ。「何でそっちに逃げたんですか」って聞いたら、「家を建てた時に、何かあったらどこに逃げるか？ひとつは裏山もあるな」とご夫婦で話

し合っていたとのこと。

道ばたに車を置いていましたが、そこは土石流の流れる方向にありました。もし道の方に逃げていたら、絶対命はなかったと思いますよ。

今自分がどんなところに住んでいて、どういう危険性があるのか、過去に地域でどんなことがあったのかなどをそれぞれが学んでおけば、そのために何を備えるか、どこに逃げるのかを具体的に考えていくことができますよね。大切なのは、具体的に考えるということと自分の身は自分で守るという姿勢だと思います。

一日前プロジェクト エピソード (平成21年7月中国・九州北部豪雨) より

Do!

住んでいる土地の弱さを知っておこう

土砂災害から人命や家屋を守るため、土砂災害のおそれがある区域には、土砂災害警戒区域(イエローゾーン)あるいは土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)が設定され、特に土砂災害特別警戒区域では、住宅等の新規立地が抑制されている。山やがけの近くに住んでいる場合には、市区町村のホームページ等で、過去の土砂災害の発生状況や土砂災害特別警戒区域などの指定状況を確認しておこう。

土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時に、住民の自主避難の参考となるよう発表される。しかし、土砂災害には、土石流、地すべり、がけ崩れなど様々な種類があり、いずれも土砂災害が起きてからでは逃げられない。警戒区域など、災害の恐れがある地域では、土砂災害警戒情報等が発表されていないと、土砂災害の前ぶれ(前兆現象)に注意しながら、安全に行動できるうちに、避難しておこう。

土砂災害の種類	前兆現象の例
土石流	<ul style="list-style-type: none"> 川の流れがにごり、流木が混ざりはじめる。 雨は降り続けているのに、河川の水位が下がる。 山鳴りがする。
地すべり	<ul style="list-style-type: none"> 沢や井戸の水が、にごる。 地割れができる。 斜面から水が噴き出す。
がけ崩れ	<ul style="list-style-type: none"> がけから小石がパラパラと落ちてくる。 がけから水が湧き出ている。 がけに割れ目が見える。

※土砂災害計画区域や土砂災害特別警戒区域の詳細は、「土砂災害防止法に基づく取り組み(国土交通省 平成26年9月発行) <http://www.mlit.go.jp/river/sabo/sinpoupdf/torikumi.pdf> を参照。

平成18年度にスタートした『一日前プロジェクト』は、「もし、災害の1日前にもどることができたら、あなたは何をしますか」をテーマに、被災者や災害対応に携わった人たちに災害当時の話を聞き取り、被災した人ならではの思いや教訓をバラエティー豊かに紡ぎだしてきました。

これまでに生み出された物語(エピソード)の数は、平成26年3月時点で800編にものぼります。

全てのエピソードは、内閣府「災害被害を軽減する国民運動のページ」に掲載されています。ぜひ、あなたの立場や環境に近いエピソードを探してみてください。

エピソードを疑似体験ツールとして、さまざまに形を変えて襲ってくる災害へ柔軟に対応できる力を養っていただければ幸いです。

災害被害を軽減する国民運動のページ
一日前プロジェクト
<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

発行：内閣府(防災担当)

〒100-8914 東京都千代田永田町1-6-1 中央合同庁舎第8号館

TEL:03-5253-2111

URL:<http://www.bousai.go.jp>