

身近な防災対策について

平成 24 年度広報誌「ぼうさい」の「防災 Q&A」の欄では、身近な防災対策について、4 回にわたり簡単に紹介しています。まずは、身近なことから考えてみませんか。

防災 Q&A【夏号（67号）】

Q：自宅の防災対策を効果的に実施する良い方法がありますか？

A：一気にやっけてしまおうと気負うより、少しずつ実施することをお勧めします。



東日本大震災以降、防災対策の重要性を意識した方は多いと思います。しかし実際には何から始めてよいか分からないと感じている人や、震災から一年たって防災対策に疲れてしまった方もいるようです。防災対策に完全はありませんから果てしない取り組みともいえます。集中して一気にやっけてしまおうと思うと「あれもこれも」と課題が多すぎて負担に感じてしまいがちです。

そこで、毎月防災に充てる費用を決めて年間のスケジュールを立てることをお勧めします。今月は食器棚のガラス、来月はリビングの窓ガラスの飛散防止フィルムを貼ろう。そして再来月は食器棚の棚板に滑り止めシートを敷こう、というように無理のない予算を決めてその範囲でできる対策を実施します。

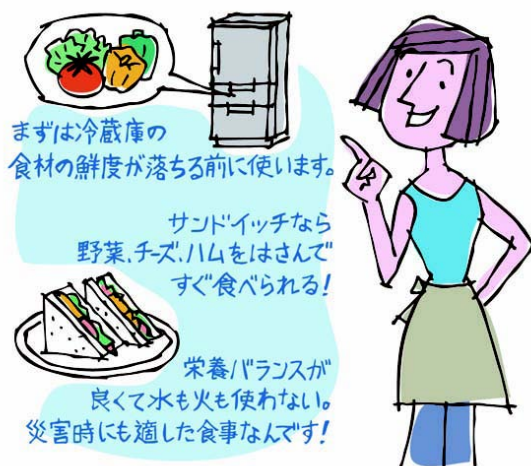
食器棚ひとつにしても本体の固定、ガラス対策、中身の飛び出し防止対策、扉の開き防止対策などすべきことがたくさんありますから、毎月コツコツ対策を行っていけば、私がそうであったように無理せず継続して防災に取り組むことが出来ます。毎月自宅の安全性が高まっていくことで達成感が高まり、家族を守る嬉しさを感じられます。

さらに、「ついでの防災」として掃除のついでに固定、フィルム貼り、滑り止めシートを敷くなどをすれば面倒も軽減されます。さて、来月はどこをやろうかな？というように楽しみながら防災に取り組めるといいですね。

防災 Q&A【秋号（68号）】

Q：非常食を備蓄する際のコツを教えてください。

A：栄養バランスのとれた美味しい非常食を準備しましょう。



最近では、非常食もバラエティに富み美味しそうな商品も出てきました。しかし、こうした非常食も避難所等での一時的な食事ならいいのですが、価格や栄養の偏りから長期避難生活には向いていません。

東日本大震災の被災地でも、野菜など繊維質の食材を求める多くの声がありました。栄養が偏ることで、疲れやすくなる、集中力が低下する、免疫力が低下する、体調を崩しやすくなる、イライラするなど心身

に影響します。

そこで、日常の食材を災害時に活用する方法を考えてみましょう。もともと日本には保存期間の長い食材が豊富にあります。代表的なお米、お餅に始まり、小麦粉、砂糖、塩、味噌、醤油、酒、海苔、乾物類、ジャム、はちみつ、ドライフルーツ、缶詰、瓶詰など挙げればきりがありません。

日ごろから10日分程の食材を多めに用意し、消費したら補充するといった家庭内流通備蓄をすれば、負担も軽減できます。災害時は、まず冷蔵庫内の食材、常温食材、非常食の順番に消費します。自宅で過ごせるなら、調理用水、鍋、コンロがあれば、煮る、蒸す以外の大抵の調理が可能です。

野菜は茹でて冷凍し、自然解凍して食べられるように、麺類はゆで時間の短いもの、チーズや納豆などすぐに食べられる食材を切らさないなど、日ごろから災害時の献立をイメージしながら食材を選ぶようにしましょう。

防災 Q&A【冬号（69号）】

Q：避難生活を快適に、安全に過ごすための対策を教えてください。

A：男女両方のリーダーを配置し、それぞれの立場から意見交換できる環境をつくりましょう。



生活することを目的に建てられていない体育館等の施設では、避難所になった場合、底冷えする床で寝られない、集団感染しやすい、自炊の設備がない、トイレの数が足りない、プライバシーが保てない、バリアフリーになっていないなど様々な問題が発生します。

避難所体験として体育館で寝泊まりする機会をつくり、地域住民それぞれの立場から事前にどのような備えや配慮が必要かを考えましょう。避難所運営者にすべての問題解決を求めるのではなく、個人でも自分で解決しようという姿勢が重要です。

さて、被災地でも性犯罪や子どもの連れ去り、窃盗等が発生します。避難所の室内やトイレでは犯罪抑制の巡回、啓発チラシの掲示、口頭での呼びかけ、照明の確保などを避難所立ち上げのタイミングから行いましょう。重要書類や貴重品は、実家や親類に預かってもらう、銀行の貸金庫を利用するなど避難所に置かないようにします。日中でも夜間でも一人歩きはせず、外出時は防犯ブザーを携帯しましょう。物資の配布は、生理用品や下着などデリケートな問題に対処できる女性が適任です。

トラブルの少ない避難所は男性と女性のリーダーを配置しているところです。着替えやおむつ替え、下着を干す場所、寝る場所の配慮などそれぞれの立場から意見交換ができる環境をつくり、快適に安全に過ごせるようにしましょう。

防災 Q&A【春号（70号）】

Q：介護を必要とする家族がいるので被災することが心配です。

A：支援ネットワークに相談し、積極的に地域と関わしましょう。

災害発生時に、災害時要援護者やデリケートな問題の多い女性にとって心強いのは、困難なことや必要な支援の知識を持っている方からの支援です。東日本大震災でも、同じ立場の人やその人たちを支える組織からの迅速かつきめ細かい支援により多くの方が救われました。

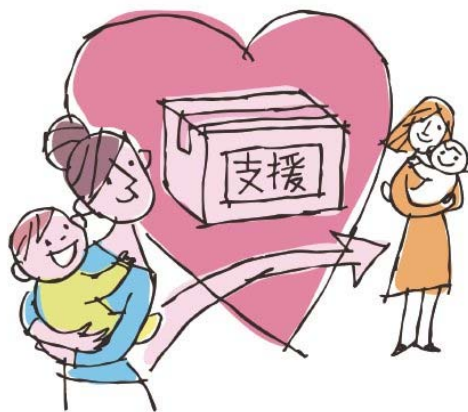
たとえば、小さな子供を持つ家庭のために災害直後の震災疎開のお手伝い、支援物資の提供から、その後

のニーズに合わせて子どもたちの食事のお世話、絵本読み聞かせや体遊び、育児用品の提供、健康診断、養育者の悩み相談、リラックスタイムの提供など多様な支援活動が行われました。

大規模な災害では、困難も深刻化し被災生活も長期化するため、家族だけで頑張ろうとしても限界があります。困っているときに、確実に支援を受けられるようにするには日ごろからの取り組みが大切です。地域とのかかわりのなかで、まずは存在を知ってもらうことが大切です。

災害時の対応について不安があるときは自治体の担当課、社会福祉協議会、民生委員、支援ネットワーク団体などの関係機関に相談しましょう。

どこかで災害が起きた時には、自分だったらどのような支援があると嬉しいかをイメージしてみましょう。お互い様の精神で支援活動のネットワークにも参加するようにしましょう。その経験は、必ずご自身の防災対策に役に立つはずですよ。



イラスト：井塚 剛

危機管理教育研究所 危機管理アドバイザー 国崎 信江

くにざき・のぶえ

阪神・淡路大震災を機に、女性の視点を生かして自然災害から子どもを守るための研究を始める。防災・防犯関連の著作、講演のほか、内閣府・文部科学省など多くの防災関連の専門委員も務めている。