

## ◎ 「減災とは」

「減災」とは災害による被害をできるだけ小さくする事前の取り組みのことです。内閣府では、減災のために今すぐできる7つの備えを提案しています。つぎに内閣府「減災の手引き」より紹介します。

### その1 自助、共助

自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、周りの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」あつての「共助」です。災害が起きてからでは間に合いません。ふだんできないことを災害時に行うことはできません。平時から「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」にどについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。

### その2 地域の危険を知る

市町村役場などで配布されている防災マップ(ハザードマップ)は、大地震・津波・洪水などの自然災害が発生した場合の様子や避難・救援活動に必要な情報が掲載されている地図です。各自治体のホームページでも公開されています。家族みんなで確認しましょう。

### その3 地震に強い家

昭和56(1981)年に、住宅の建物の強さを定める基準が大きく変わりました(新耐震基準)これ以前に建てられた住宅の場合、十分な耐震強度が備わっていない場合もありますから、耐震診断を受けて、その結果に応じた補強を行いましょう。それ以降に建てられた住宅であっても、あくまで人命に深刻な影響が及ばないということを基にしていますので、建物が全く壊れないということではありませんし、地盤によっては想定以上の揺れとなり、建物に影響を与えることもあります。点検・整備をこまめに行うことや、万が一の場合に補修や再建の助けとなる地震保険など経済的手だてについても、家族で話し合っておきましょう。

### その4 災害から命を守る

大地震では、テレビが飛びタンスがあなたの上に倒れかかってきます。また、割れた窓ガラスや食器は床に散乱し、避難行動の妨げとなります。東京都防災会議の「首都直下地震による被害想定」によれば、約16万人の想定負傷者のうち、32.4%(約54,500人)の人々が、家具類の転倒・落下によって負傷するだろうとされています。「生き残ってから」のことより「生き残るため/死なないための努力」を先に行いましょう。また、台風や梅雨末期の集中豪雨による浸水・洪水などの水害や土砂災害についても、事前に最新の気象情

報を入手したり、避難について日頃から備えておくことが大切です。特に土砂災害が心配される地域では、国や自治体から発表される情報以外にも、前兆現象など危険をいち早く察知し、素早い避難行動につなげることが被害を軽減するうえで最も大切です。

#### その5 日頃からの備え

非常持ち出し品や非常備蓄品として準備しておきたいものは、家族構成や地域の特性によって変わってきますが、「あれば便利なもの」より先に「無ければ困るもの」を常にまとめて身近に置いておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかないましょう。できる限り「普段から使えるもの」を揃え、「普段から使うよう心がける」ことが必要です。

#### その6 家族で防災会議

災害は家族がそろっている時に発生するとは限らず、家族がバラバラにいるときに起きる可能性もあります。日頃から必要な準備をしておくとともに、災害が発生したら落ち着いて避難・安否確認などの行動をとりましょう。安否確認には、災害用伝言ダイヤルや携帯の伝言板サービス、SNSなども活用しましょう。

#### その7 地域とのつながり

阪神・淡路大震災の際に、家の下敷きになったなどの要救護者の約77%を救出したのは、家族や近所の人でした。大規模災害時の救助や避難などには、隣近所どうしの助け合いが欠かせません。自分の住んでいるまちの危険な所を知っておいたり、ご近所付き合いやお年寄りへの声かけなど、普段からの心配りがいざという時に力を発揮します。

事前にこれらの知識や情報を共有し、対処方法を相談しておけば、いざという時に冷静に行動することができます。

皆さんもぜひこの「7つの備え」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。