災害で、自分の命を守る行動とは

読者モニターさんが **総合防災訓練**を体験！

30年以内に、70%の確率で起こるといわれている首都直下地震等の巨大地震。あなたの身に襲いかかってきたとき、まず何をしますか？　命を守るために、どのような心構えを持ち、準備をする必要があるのでしょうか。さいたま市で行われた「総合防災訓練」に korekara の読者モニターさんが参加し、災害発生時に行動すべきポイントをまとめました。次ページの「チェックシート」とともにご活用ください。

総合防災訓練とは？

平成26年8月30日に実施された、さいたま市を震源としてマグニチュード7.3、震度6強の地震が起きたことを想定した防災訓練です。リアリティのある実践訓練を通して、一人でも多くの方に防災・減災に対する意識と知識を持っていただき、災害に強いさいたま市を目指そうというものです。

小指政子さん

煙の怖さを感じました。何も見えず、どちらに行くのかわからず、パニックでした。大きい声も、出すことが難しい。初めて訓練に参加して、いろいろ体験できてよかったです。

植木秀視さん

訓練は、自治会で何回も体験しているのですが、実際に地震が起こった場合、気が動転して対応できるのか不安です。煙体験で、**先が見えなくなる**ことがよくわかりました。

柴原早苗さん

消火器を使うのは初めて。実際に持ってみると**とても重かったです**。使ったことがないので難しいと思っていましたが、**使い方は簡単**でした。大声体験では、普段大きい声を出す機会がない自分でも**大きな声が出せる**ことを確認できてよかったです。

知識として頭でわかっていても、いざ体験してみると、多くの気づきがありました。ぜひとも、市民の皆さんが市のさまざまな行事の際に、一緒に訓練できるような機会が多くなると良いと思います。

震災発生直後に、落ち着いてやるべきことは？

震災体験ウォークスルー

初動対応訓練

- 緊急地震速報が流れたときは、迅速に、自分の身を守る。
- 机の下に入るか、もぐれるところがない場合は、**小さくなって身を守る**。

避難準備訓練

- **揺れが収まった後**、火を消して、ガスの元栓を切る。
- 漏電火災防止のため、電源ブレーカーを遮断する。

大声体験訓練

- 火災に発展した場合や被災した人を助ける場合、周りに異常を知らせて手を借りる。
- 現場は混乱し、さまざまな音がしているため、**落ち着いて大声を出す**。

煙体験訓練

- 火災時に発生する一酸化炭素等の有毒ガスにより中毒になる危険性がある。
- 煙は最初に上方へ広がるので、**姿勢を低く**して、濡れたタオルで口を覆う。

初期消火訓練

- 火災が発生したことを周囲に知らせ、119番通報をする。
- 消火器を持って火元の近くまで行き、炎ではなく**燃えているものにめがけて放射する**。

大地震で、まず自分の身を守るには？

身体防護訓練

- 震度７では、落下物や揺れに翻弄され、自由に行動することはできない。
- **頭部を守り**ながら、地震の揺れが収まるのを待つ。

はたして、安全な避難所までたどり着けるのか？

被災地体験訓練

- 外は瓦が落ちて電線がぶら下がるなど、落下物の危険性がある。
- 感電の恐れがあるため**電線には触らない**。裸足で歩くことは避ける。

まわりの人を助けたい！

救出救護訓練

- 軍手、ヘルメット、マスク、底の厚い靴などを装備し、**まずは自分の安全**を確保する。
- 倒壊家屋の下敷きになった人の救出には、バールやジャッキ、ノコギリなどを使用し瓦礫を除去。

鈴木喜一さん

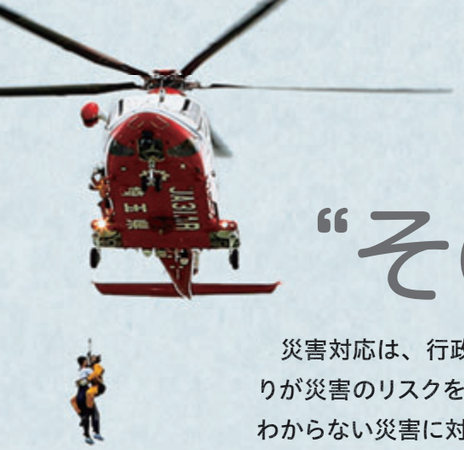
自分の命は自分で守ることが大切、と実感しました。どれも具体的な訓練だったので、自治会単位で防災訓練をする際の参考になると思います。

高橋義文さん

職場の消火訓練である程度はわかっていましたが、今回の体験でも煙の恐ろしさを実感。あらためて、**火事に対する心構え**を学ぶことができました。

馬橋水輝くん

家の下敷きになった人形を助けてみて、**怪我をした人の助け方**がわかった。でも、実際に起こったら、ちょっと不安。



絶えず意識することで“そのとき”の自分を守る

災害対応は、行政の責任が大きい一方、その対応にも限界があります。皆さん一人ひとりが災害のリスクを理解することで、自分の命を守ることができるのです。いつ起こるかわからない災害に対して、常に事前の準備や復旧、復興のイメージを持つことが大切です。

震災前

吉野忠夫さん

さいたま市の防災アドバイザーとして、地域の防災力向上のため活動しています。今回の訓練に参加して再確認したのは、**初期消火が一番大切**だということ。いざというときに行動できるよう、皆さんも自治会のお知らせを見て、ぜひ訓練に参加していただきたいです。

震災に備えるには、**家の補強や家具の転倒防止**だけでなく、道路の状況や避難経路に危険なところはないかなど、**まち歩きで点検してみる**ことも大切な心構えです。

震災直後

馬橋陽子さん

子どものお迎えで幼稚園に行ったとき、東日本大震災を体験。あの恐ろしさを思い出すと、**子どもだからといっても、自分の命は自分で守らなければなりません。**安全な場所へ、安全な行き方で。私たち家族では、家や学校以外で発生したときには、**近くの公園に避難**するよう話し合っています。

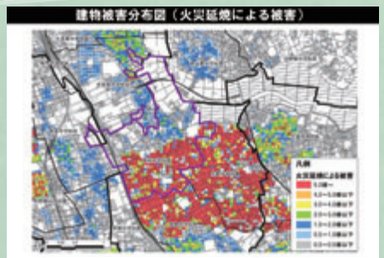
最近は情報が多く、チェックシートの内容は知識としてあるので比較的わかりました。判断を間違えないよう、**予備知識として災害に備えて**おかなければと思いました。

復興に向けて

大西満樹子さん

さいたま市は、災害という意味では、他の都市よりも安全というイメージがあります。しかし、災害は必ず起こります。自宅が半壊、全壊した場合、どう再建するのか。仮設住宅はどこにできるのか、いつまでそこに居なければならなくなるのかなど、**個人がどのように生活を再建していくかを事前に考えることが重要**です。このイメージトレーニングをしておけば、**賢い被災者**になれる。そのような市民がいて、事前に対策することで、より**安全で強いまち**になるのだと思います。

「さいたま市防災カルテ」で地域の特性や危険性を確認



防災カルテとは、市内で**地震や風水害が起きた場合の被害想定**をわかりやすくまとめたものです。被害想定の主な結果を中学校区別にまとめ、自分が住む地域の特性や危険性などを把握することができます。

このカルテの情報を地図上で確認し、最初の集合場所や避難場所、避難経路などを書き込んでいただくことで、**ご家庭オリジナルの防災ハザードマップをつくることができます。**

この機会に、皆さんが住んでいる地区のカルテをご活用ください。

※「さいたま市防災カルテ」は、各区情報公開コーナーや図書館で閲覧できるほか、市ホームページでダウンロードもできます。

さいたま市ホームページ▶トップページ▶暮らし・手続き▶安全・防災・消防▶防災▶平成25年度 さいたま市被害想定調査（防災カルテ）

子どもから大人まで幅広く使える！

きみのまちのチェックシート

大地震のときに何をするべきか、家の近所はどのようなところが危険なのかなどを確認することで、災害時のリスクを減らすことができます。このチェックシートをもとに、家族の方と一緒に、話し合ってみましょう。

問1 自分の家で、大きな地震が起きたらどうする？

ア．とにかくすぐに外に飛び出す
イ．台所やストーブの火を消しに行く
ウ．揺れが静まるまで机の下などにもぐる

問2 学校の行き帰りで、大きな地震が起きたらどうする？

ア．ブロック塀や電柱につかまって揺れが静まるのを待つ
イ．広場や畑などに逃げて揺れが静まるのを待つ
ウ．揺れが静まるのを待たずに家まで逃げる

問3 避難場所まで、どうやって避難する？

ア．誰かに連れて行ってもらうのを待つ
イ．危険箇所があっても最短の道を使って避難する
ウ．遠回りでも危険そうな場所は避けて避難する

問4 火事が起きやすいのは、どんなまち？

ア．道路が狭く密集したまち
イ．高いビルが立ち並ぶまち
ウ．公園や農地の多いまち

問5 さいたま市の復興は、いつ考えればよい？

ア．被災したときの状況を見て考える
イ．被災していない今からきちんと考えておく
ウ．被害を防げばよいので復興は考えなくてよい

チェックシートは全部で10問。上記以外の問題はさいたま市のホームページに掲載しています。ぜひダウンロードして、ご活用ください！

さいたま市 korekara　検索

都市局まちづくり広報誌「korekara」WEBサイト▶「korekara」各号の紹介▶各号の個別ページ▶まちづくり広報誌「korekara」第20号

問1　ウ…地震が起きたら、まず自分自身の安全を守ることが一番大事です。逃げるのも、火の始末も、揺れが収まってからにしましょう。

問2　イ…ブロック塀や電柱は、地震で倒れる危険があります。通学路の途中にある広場などを日ごろから確認しておきましょう。

問3　ウ…地震や火事が起きると、道がふさがったり橋が倒れたりして、普段は通れる道が通れなくなる可能性があります。日ごろから避難路の途中にある危険な場所を確認しておきましょう。

問4　ア…大火災が発生する危険性があるのは、道路が狭く木造住宅が密集している地域です。燃えにくい建物を増やし、公園や道路などを広げることで、火事が起きにくいまちになります。

問5　イ…東日本大震災の復興で明らかになったのは、災害が起きる前から復興を考えておくことが大事、ということです。さいたま市で起こる災害を考えて、準備しておくことが重要です。