

2024.07.04

基礎講座 「備えと構えで減災目指す」

～明日わが身に備えての実践～

(太田直子先生)

「講義の様子」

太田直子先生



♡ 玄関

逃げ場の確保 ⇒ 命を守る

72時間

水を飲まない 体力の温存

耳を使う 人の気配がしたら

物をたたいて音を出す



『備えと構え』で減災目指す
～運を天に任せるな！ 事前の備えで命を守ろう！～

減災とは・・・

起こる災害を防ぐことはできないが、被害を小さくすることはできるという考え方

災害時に最優先すべきものは『命』です

そして・・・

『命』を守るためには、災害の起こる前の対策、つまり「備え」と「構え」が大事です

* 命を守るための対策は、**十人十色**(できることは人それぞれ)



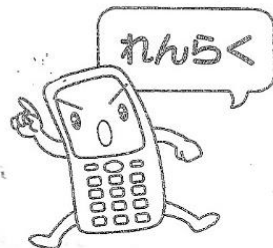
🍷 備蓄食は1週間分 ⇒ 流通が止まる 【3日分では不十分】

🍷 朽木のおばあちゃんの話。 園芸学科の人なら 畑でもプランタでも栽培可能
梅干し、味噌、米、野菜

備えとは・・・

災害の起こる前にしておく準備

- ・災害に対する意識や知識の習得
- ・家の耐震補強や家具の固定
- ・地域のつながり・絆づくり
- ・家族(親戚・友人等)との連絡手段
- ・情報収集法
- ・持ち出し袋の準備や備蓄 など



構えとは・・・

災害に対す「心構え」・「覚悟」



☆備えた分、構えた分だけ悲しみが小さくなる☆

それには・事後の対策より事前の対策が重要

* 被害の8割は入念な備えで減らせる

一避難のすすめ一

避難とは・・・

危険から遠ざかること

『釜石の奇跡』に学ぶ避難の三原則

1. 想定にとられるな!
2. 最善(ベスト)を尽くせ!
3. 率先避難者たれ!

☆逃げることは、生きること☆



♥ 災害時のトイレ事情は最悪

みんな同じ時間帯になる くみ取り式トイレ 大便、小便は別ける
灰をかける「燻炭+石灰」 病原菌や悪臭の防止

♡ キャンプは、子どもへの教育

災害時に命を守るために・・・

- ・あなたの家は大丈夫？ そしてあなたはとっさに動けますか？ 1
今から家の建て替え、耐震補強ができますか？
*大きな揺れは長くても1分ほど、その1分を生き抜くために・・・
家の中の一、二部屋だけ（特に寝室・居間）の耐震補強や家具の固定及び物を減らすという家の安全対策の実践を
- ・災害時に備えて家具の固定や配置を考えていますか？ 2・3
直下型の地震においては直接死の原因のトップは圧死です
長年使ってきた愛着のある家具や置物の下敷きにならないように！
- ・延命に直結する飲料水の備蓄は万全ですか？ 4
地域にみんなが利用できる水の有無を調べましょう
- ・たくさんの食料を備蓄しても、消費期限・賞味期限が切れていては意味がありません
米を中心に米に味のつくもの、副菜は日常食を多めに持っておく 5
（使ったら買い足すというローリングストックを）
停電時に使えるカセットコンロやアウトドアグッズを役立てる
- ・食べること、寝ることよりも深刻なのはトイレです 6
災害時のトイレ事情は劣悪です
簡易トイレの備蓄・即席トイレの作り方を取得しておくことをおすすめします
- ・常日頃からの健康管理と体力維持につとめましょう 7
☆脚力重視のトレーニングは生命を救う
鍛えている人とそうでない人との差は、災害時にはっきりと表れる
*既往症のある方は、日常の健康管理と薬の持ち出しが必須です
*次のパンデミックにも備えましょう

◎災害関連死・・・肺炎、気管支炎 ⇒ 口腔ケアが出来ないので菌が発生
既往症の悪化 脳卒中、心筋梗塞へ

♡ ウェットティッシュ ハミガキ ガム

♥ みかんやリンゴのネット 手首、足首にはめると暖かい

・地名でわかる災害時の危険土地

〈良好地盤を表す字が入っている〉

山岡峰尾嶽丘台(?)坂上高森林

〈軟弱地盤を表す字が入っている〉

川河江池湖瀬沼淀泉井浜洲岸淵浦谷窪島など

〈字が変わったためにかくれてしまった危険土地〉

吉原・吉川・吉田など・・・葦が生えていた原野・河原・たんぼ

梅原・梅川・梅田など・・・人工的な埋め立て地

愛川・・・二つの川が合流するところ(合川)

蛇・龍(竜)・・・水害、土砂災害の常襲地帯の可能性大

〇〇ヶ丘 □□タウン △△台 ××平などは危険地名がかくれている場合がある

例：緑が丘・・・元は二ツ沢だったという例

一防災と言わない防災活動のすすめ一

防災と銘打っての活動ではないけれど、日常の地域活動(祭・運動会・清掃活動・ふれあい活動・サークル、グループ、コミュニティ活動など)が、いざという時の助け合いや戦力となる

〈事例〉：阪神淡路大震災時、西宮市安井地区では地域内の48%の家屋が全半壊する被害を受けたが、震災直後から円滑な救援・復興活動が行われた

*地域内のスポーツクラブのメンバーと安井小学校の職員が中心となって、避難所自治組織を結成し避難所運営をした

その後、避難所運営の一つのモデルケースとして好評価を受けた

神戸市真野地区、淡路島の北淡町の地域の助け合いは全国的に知れ渡ることとなった(災害時のたくさんの成功例は生かすことが大事)

〈他の防災と言わない防災活動の事例〉

高島市新旭町〇〇タウン・・・バーベキュー倉庫

静岡県三島市・・・ラジオ体操

草津市若草1丁目・・・見守り隊(ゴムバンド体操)

高島市今津町浜分地・・・花菖蒲園カフェ

近江八幡市多賀町・・・百歳体操

高島市新旭町・・・ミズクおじさん など

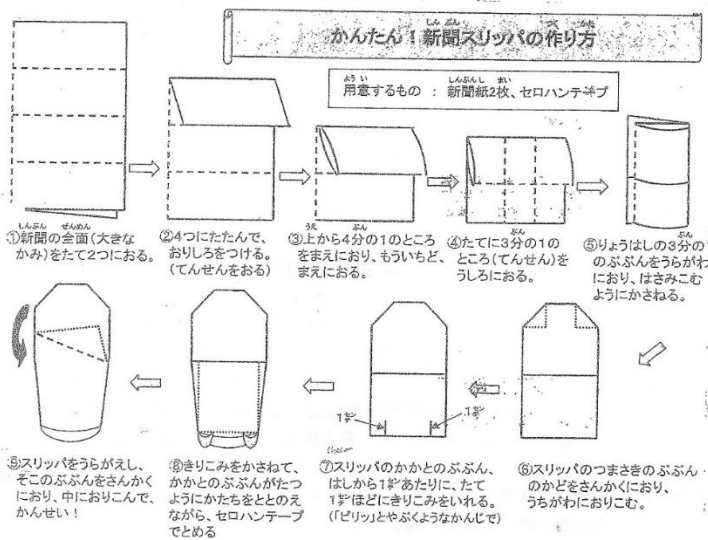
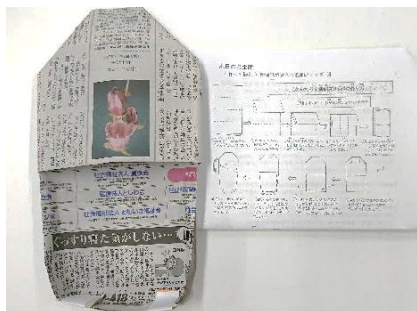


【作って防災・・・新聞紙が役立つ避難所グッズ】

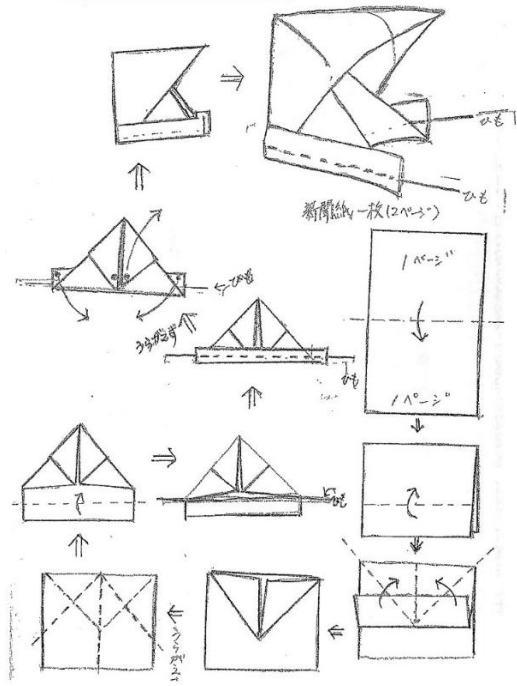


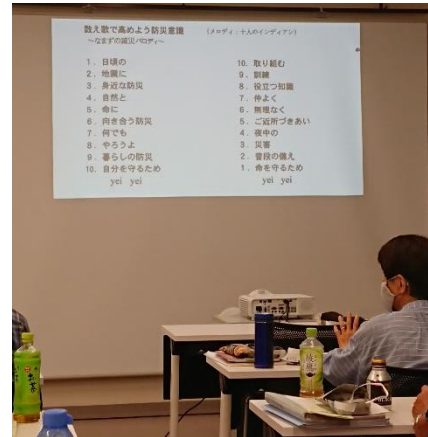
本日のお土産

〈作って防災〉新聞紙が役立つ避難所グッズ 例



新聞紙で作る防寒帽





どうも地球はおかしくなっている

- ① 洪水や水災害による、健康障害や生計崩壊のリスク
- ② 豪雨などの極端な気象現象による、インフラ機能停止
- ③ 熱波による、死亡や疾病
- ④ 気温上昇や干ばつ、水資源不足による食料不足や食料安全保障の問題
- ⑤ 生態系の変化による、生物多様性への影響および恩恵の損失

ならば、「備えと構え」で減災を目指そう

(T.O)