

災害時家庭用簡易マニュアル

『自ら備える防災力を！ー 長野北部地震「死者ゼロ」に学ぶ ー』

平成26年11月22日夜に発生した「長野県神城断層地震」は最大震度6弱を記録し、被害は全壊81棟、半壊162棟、一部破損1,818棟、重傷を含むけが人46人を出しながら、死者はいませんでした。住民らによる迅速な安否確認と救助活動が功を奏し、死者をゼロに抑えたのです。まさに地域で築き上げた強い連帯感のたまものといえるでしょう。

なかでも、この地震で震度5強という強い揺れに襲われた白馬村では、74棟の家屋が全半壊し、住民26人が崩れた建物の下敷きになる程でした。しかし近隣住民等によって全員救出されました。家が崩れなかった住民たちが、崩壊した家屋に集まって積極的に救助に取り組んだのです。建物の残骸を片付ける住民、そして下敷きになった住民に「頑張れ」「今、救助隊が到着するからね」などと声を掛け励ます住民たちと『役割分担』もあったのです。

では、どのようにすれば「死者ゼロ」にできるのでしょうか？

●地域のつながり、「死者ゼロ」ポイントは災害弱者

白馬村では、災害時に自力避難が困難な高齢者や障がい者等（「要配慮者」または「避難行動要支援者」）の住宅を地図に落とし込み、誰が手助けするかを地域で決めて地域で共有しています。

地区ごとに「区長」を頂点としたピラミッド型の住民組織が築かれ、区長の下に「組長」が、さらに各組長の下に補佐役の「伍長」がいます。災害時、伍長は受け持ち世帯の住民の安否を組長に伝え、組長が区長に伝える仕組みがあらかじめできていました。

誰がどこにいるか普段から声をかけ合い、何かあった時にも『あの家にはお年寄りがいる』『あの家には何人住んでいる』とすぐ分かる。こうした備えが「死者ゼロ」につながったと考えられます。

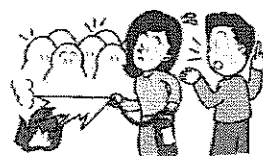
突然起こる災害に対して、いきなり迅速・適切な対応をとるのは難しいことです。いざという時に避難行動要支援者を守り、地域で協力し合って行動できるようするためには、平常時何ができるのでしょうか？

日頃から地域で出来ること

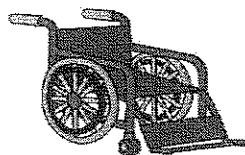
地域内の要配慮者の実数、生活状態を把握し、いざという時の対応を講じる。



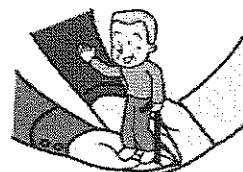
初期消火や応急手当など、災害弱者も参加できる防災訓練や講習会などを開催する。



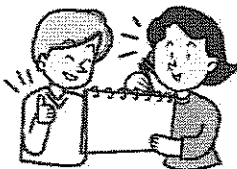
避難路に段差や放置自転車など、車椅子の通行に支障となるものがないか確認。



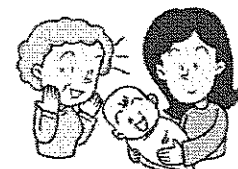
平常時・非常時の支援方法や協力体制を具体的に決める。一人の要配慮者に対して、複数の住民がカバーする。



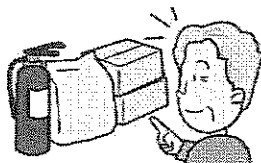
目や耳の不自由な方や外国人のために、警報や避難に関する情報伝達手段を確保する。



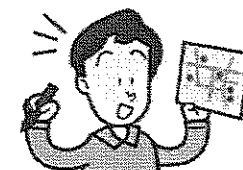
地域住民に、災害支援の重要性を認識してもらおう。そのために、要配慮者との積極的な交流を持つ。



消火用具や避難・防災資機材を準備し、点検する。



地域内の防災設備・避難経路をチェックし、自主防災マップを作成する。



住民組織が機能するには、日頃からの親密な近所交際が前提となります。回覧板や配布物をポストに投函するのではなく、直接会って手渡すことから始めましょう。

では、いざ災害が起きてしまったら、何が出来るでしょう。
平常時に確立した援助体制をもとに、行動すればよいのです。

全ての人が安全に無事避難できなければなりません。

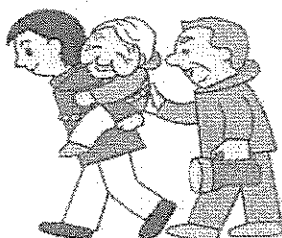
混乱した状態でこそ、困っている方に目を向けましょう。地域住民が協力して助け合うことで、被害を最小限にとどめることが出来ます。

目の不自由な人



まず「お手伝いしましょうか」などと、声をかけましょう。
話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で。
誘導するときは、杖をもっていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかして、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。

高齢者・病人・けが人



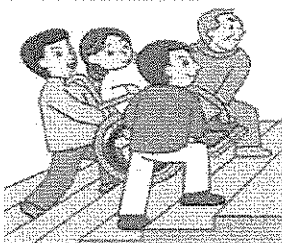
複数の人で対応しましょう。
急を要するときは、ひもなどを使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。

耳の不自由な人



話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。
口頭で分からないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに指先で字を書いて筆談しましょう。

肢体の不自由な人



それぞれの人に適した誘導方法を確認しておきましょう。
車椅子の場合は、階段では必ず3人で協力し、上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。

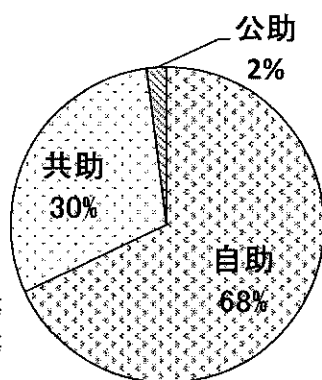
地理に不安な人・日本語が不自由な人



転入したばかりの人など地理に不安な人には、声をかけて避難場所まで一緒に行くようにしましょう。
特に、日本語が不自由な方に対しては、身振り手振りや筆談などを交えてできるだけ状況を理解してもらうよう努めましょう。

●「自助」「共助」の重要性

自助・共助・公助の割合



自助：自力・家族等
共助：友人・隣人等
公助：救助隊等

この表は、過去の大災害時に倒壊家屋から誰によって救助されたかの割合です。

自助が最も多く約68%、次いで共助が約30%で、公助は約2%でした。

災害が起きた時には、市や消防署をはじめとする防災関係機関などが災害対応に当たります。しかし、大きい災害が発生した時には防災機関だけでは対処できません。

東日本大震災では、地域住民による「自助」、自主防災組織などの地域コミュニティによる「共助」が、避難誘導、避難所運営等において重要な役割を果たしました。

今後、発生が懸念される首都直下地震、南海トラフ地震等の大規模広域災害に備え、「自助」「共助」の役割の重要性が高まっています。

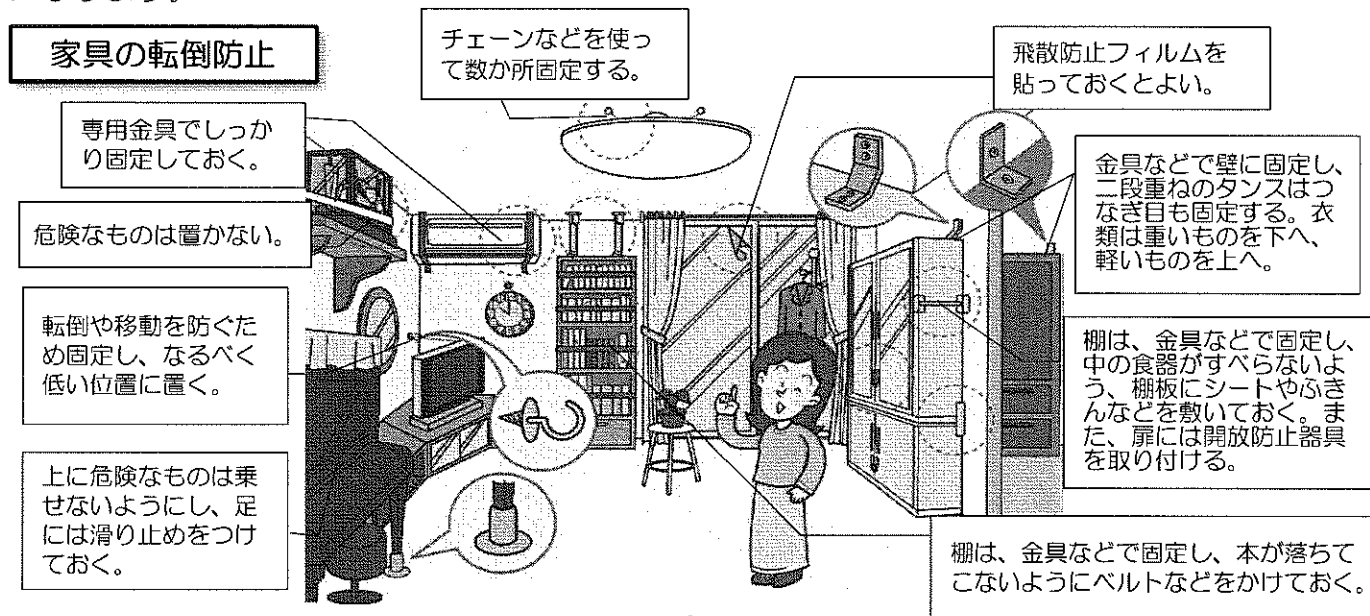
公助（行政の対応）には「限界」があります。このことを理解することで、災害発生時には自分たちが主体であると考え、行動が起こせるようになります。基本は自分たちで必要な情報入手し、適切な行動をとる。そのために平時から備えをすることが大切です。

白馬村では、公助の限界があることを知り、防災に備えたことが「死者ゼロ」という結果を生んだとも言えます。

●「防災力」を上げる「住民力」の課題

行政の対応に限界があるとは言え、住民が救出活動にあたることは、二次災害に発展することが十分考えられます。

今後の対策として求められることは、住民による救出活動の負荷をなるべく減らすために、耐震化や家具の転倒防止など、十分な備えが一層必要となって来ます。費用のかかる防災対策は難しいかもしれませんが、仮に被災してしまった時に、救出にあたってくれる近所の方を危険な目に合わせるかもしれないということを認識しましょう。「自分は大丈夫」もしくは、反対に「自分はどんなにいい」という考え方は地域防災の根底を揺るがし、更なる被害をもたらすことになります。



◎部屋の中は、倒れやすいものや落ちやすいものでいっぱいです。一つひとつ急入りにチェックして、安全を確認しておきましょう！

一方で、救出する側にも注意すべきことがあります。積極的に被災者を助けることは、結果が無事ならば申し分はありません。しかし、無理をして自らが被災すれば、自分を助けようと、さらに多くの人被災する危険性もあります。

例えば、見回りに行くときは必ず複数人で回る、危険性の判断を十分に行った上で、自らの安全性が十分確保出来たら救助にあたる。安全が十分確保出来なければ、救助隊の到着を待つ。また、救出後の安全な経路と搬送先を決めておくなど、あらかじめ対応の心構えや準備をしておくことも重要です。

身の周りの物を備えよう

※準備しただけで安心するのではなく、いざという時に役立つよう定期的に点検しましょう

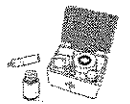
・非常持ち出し品の事前準備をしましょう！



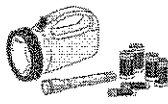
◇携帯ラジオ
電池も忘れずに



◇貴重品
公衆電話用の10円玉があると便利



◇救急薬品
持病のある人は常備薬も忘れずに



◇懐中電灯
1人に1個
電池も忘れずに



◇非常食品
火を通さなくても食べられるもの

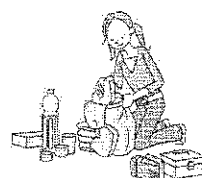


◇その他
衣類、おむつなど
各々に必要なもの

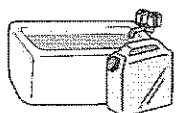
・避難先で困らないように、自分には必要なものを用意しておくことが大切です。

・コンパクトにまとめる工夫が必要。

・体力に合わせて10～15kgが目安。



・非常時の自足の準備も十分しましょう！



◇水
飲料水は1人1日3L
×最低7日分。
こまめに取替え、生活用水は、浴槽などに貯水。



◇燃料
卓上コンロ(ガスボンベも忘れずに)、固形燃料



◇食料品(最低7日分)
そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを備蓄しましょう。
常に新しい非常食が備蓄されている状態にしましょう。

とっさの行動を身につける

地震が発生した時どのように行動するかによって、地震が発生した後の人生を大きく左右します。ケガをすることなく、早期復旧に取り掛かるために簡単ですが、重要な行動があります。

- 1 身を守る。
- 2 火の始末をする。
- 3 安全な場所に避難する。

これら、3つの行動を、日頃から覚えておきましょう！

◎まず、何よりも身を守ることが最優先です！

そこで、シェイクアウト訓練により地震の際に落ち着いて、真っ先に行う身の安全確保行動を身につけましょう。

シェイクアウト訓練で『安全行動1-2-3』！



- ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう！
(強い揺れで倒れる前に。)



- ②固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう！
(頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って。)



- ③揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう！
(揺れがおさまり屋外に出ても安全上問題ないと判断するまで屋内に留まっています。)

※外出中に地震が発生しても同じです。まず、ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで安全行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう！

地震の揺れ自体でケガをすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。

いざという時にすばやく反応するためには頻繁に練習を積んでおくことが必要です。

家族との連絡方法を確認しましょう

災害時に最も心配になるのが家族の安否です。災害直後は、電話などがつながりにくくなります。いざという時のために、連絡を取るための様々な方法を覚えておきましょう。

◎音声による連絡方法 - 災害用伝言ダイヤル(171)で声を残す -

- ①「171」にダイヤルする
②録音の場合「1」を押す
③自宅の電話番号を
市外局番からダイヤルする
(XXX) XXX-XXXX
④「1」「#」を押す。
⑤「録音」する。(※30秒以内)
⑥「9」「#」を押す。

伝言の
録音



伝言の
再生

- ①「171」にダイヤルする
②再生の場合「2」を押す
③伝言を聞きたい相手の電話番号を
市外局番からダイヤルする
(XXX) XXX-XXXX
④「1」「#」を押す。
⑤「再生」が始まる。

◎文字による連絡方法 - スマートフォンや携帯電話の災害用伝言板を利用 -

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
②「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。
③伝えたいことを書き込む。
④その画面で「登録」を選ぶ。
⑤伝言の登録が完了。

伝言の
登録

伝言の
確認

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
②「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。
③相手の携帯番号を入れる。
④その画面で「検索」を選ぶ。
⑤伝言の検索結果が表示。



災害は突然やってきます。今日できることは今日やっておかなければ必ず後悔します。個人でできること、家族でできること、そして隣近所で、地区全体へと果たすべき役割を確認し、備えておくことが重要ではないでしょうか。