

～東日本大震災から5年を迎えて～

(1) 東日本大震災から5年

日本国内で観測史上最大規模のマグニチュード 9.0 という大地震と、それともなう津波により、15,800 人以上の方が亡くなりました。今も不便な生活を余儀なくされている方、心に痛みを抱えている方も多く、震災の傷跡はまだ癒えていません。犠牲者の方にあらためて哀悼の意をささげるとともに、被災者の方々にあらためてお見舞いを申し上げます。

大地震はいつ発生してもおかしくありません。いざというとき、自分の命を守ることができるよう、子どもにも震災時の対応をしっかりと教えておく必要があります。また、「防災」ではなく「減災」の意識を持つことも大切といわれていますので、「地震への備え」の一例を紹介いたします。

(2) 地震への備え ～子供に伝えておくべきこと～

地震が発生したときは、まず何よりも「身の安全」を確保することを最優先するのが鉄則です。しかし、東京消防庁のアンケートによると、実際に地震を経験したとき最初にしたことは、「火の元の確認」「出口の確保」など、「身を守る」以外の行動だった方も多く見られました。大きな地震が発生した直後は、第一に「身を守る」ことが重要です。お子さんには、地震発生時に何をすべきか順番をわかりやすく教えておきましょう。

■ 地震が起きたときの行動のポイント

① 地震発生！揺れを感じたらまずは身を守りましょう

机の下に入る、落ちてくるものや倒れてくるものがない場所に移動するなどして身を守ります。揺れは数十秒程度でおさまることが多いので、その間は「身を守る」ことに集中するよう教えましょう。

② 揺れがおさまったら、周囲の状況を確認

火の始末や出口の確保は揺れがおさまってから行いましょう。慌てて飛び出すと、転んだりガラスの破片でケガをしたりすることがありますので、落ち着いて自分の周りの安全を確かめることが大事です。

地震がおさまってからも、倒れてくる恐れがある「門や塀」、落下物の危険がある「建物」には近寄らないようお子さんに教えてください。

③ 情報収集と避難

ラジオやテレビで地震情報を確認、安全な場所へ避難するかどうかを判断します。お子さんが家以外の場所にいるときは、学校や先生や、その場にいる大人の指示に従うよう言い聞かせてください。無理に家に帰ろうとしたり、むやみに動きまわったりすると、かえって危険です。「どこにいてもぜったいに迎えに行くから、一番安全な行動を取ってね」と教えておきましょう。

(3) 地震への備え ～減災の意識～

大地震から身を守るためには、「減災」に取り組むことがとても大切だと言われています

「減災」とは、災害被害を軽減する事前の備えのことです。

大地震が起きたとき、自然災害を完全に避けることは困難です。あらかじめ起きることを想定して対策を考えることで、被害の規模を小さくするというのが、「減災」の考え方です。

「大地震のとき何が起きるか？」を考えながら、ご家庭内の「減災対策」を見直してみましょう。

<3.11 から学ぶ、家の中の減災対策>

- 家具の転倒・落下やガラス飛散を防止する対策はきちんとされているか
- 消火器はすぐ届く場所にあるか
- 非常用備蓄品は最低3日分あるか（消費期限もチェック）
- 持ち出し品はそろっているか（電池切れ、故障・破損などもチェック）
- 非常時の連絡方法、待機場所などに変更はないか

家具の固定は、多くのご家庭で実践していると思いますが、一度取り付けたらそれきりになっているのではないのでしょうか。ゆるみがないか、強度は十分か、この機会に点検しましょう。また、備蓄品や持ち出し品などの防災用品は、年々いろいろなものが登場しています。お子さんの成長に合わせて、水や食料品のストックなどが足りているかもチェックしてくださいね！

大地震が起きたとき、何よりも気になるのは「家族の安全」です。

学校からの連絡手段、子どもとの連絡手段をあらためて確認するとともに、非常事態を念頭に置き、**複数の連絡手段を準備**しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171 番」や、インターネットの災害用伝言掲示板「web171」は、災害時に電話がつながりにくい時にも優先されるので、使い方を確認しておきましょう。毎月1日と15日は体験利用もできますので、ぜひ親子で体験してみてください。一度体験してみると、実際の災害時にも落ち着いて利用することができると思います。

さらに、「自宅から離れるときは玄関にメモを貼っておく」「近所の〇〇さんに伝言を頼む」など、**電話やインターネットに頼らない手段についても検討**し、家族で共通認識を持っておくようにしましょう。

自主防災は、一人一人が主役です！

今からでも遅くありませんので、各自、各家庭で災害に対する備えを行ってください。

手賀の杜自主防災組織では、皆様の「防災」「減災」に役に立つ情報を、今後も発信して参りますので、ご協力をお願いいたします。

参考文献：セコム子どもの安全ブログ

<http://www.secom.co.jp/kodomo/q/20160310.html>

平成27年手賀の杜自主防災スローガン
「あいさつで 広がる笑顔と 防災の輪」