

自分の命を守る防災術

地域防災力向上のために全国で講演や技術指導を行っている、NPO 法人・日本防災士会の川崎隆克さんに、災害への備えについて聞きました。

自分の命を他人に任せない

防災には、自分の命は自分で守るという「自助」と、周囲の人たちと助け合う「共助」、行政機関や消防などによる災害対応の「公助」という3つの考え方があります。

その中でも一番に考えてほしいのは自助です。災害発生直後は、公助の対応には限界があり、すぐに救援に駆けつけてくれるとは限りません。自分の命は他人に任せられない状況になります。まずは自分が助かることを最優先に考えて、それから家族や近隣住民を助ける。そういった行動ができるように、日ごろから災害に対する備えをしておくことが大切です。

防災士が勧める4つの備え

私が講演する際には、毎回次の備えを優先して行うよう話しています。ただし、一度に全てをやるうとする必要はありません。無理はせず、少しずつ備えていくこと

が大事です。

①建物の耐震補強：建物すべての補強を考えると高額になり、なかなか行動に移せないと思います。一日の中で最も過ごす時間の長い居間などを部分的に補強するだけでも、被害を減らすことができます。

②家具・家電の転倒対策：ホームセンターなどで売っている家具の固定具・転倒防止マットなどを取り付けましょう。近年は防災の重要性が高まっているので、取り扱っている店舗も多いです。 unnecessary物だと思わずに、積極的に購入して設置してください。

③食品の備蓄：在宅避難を考えて、冷凍や冷蔵も含めて7日分の食品を保てるようにしておきましょう。災害時は電気が止まる可能性があります。腐りやすい冷凍食品から消費するようにしましょう。

④地震保険への加入：近年の大規模災害で被災し、未だ仮設住宅に住む人たちは、地震保険に入

っていない人がほとんどです。保険に入っていないと生活再建が難しくなります。もしもこのために、これだけは備えておいてほしいです。

身近な物も工夫して使う

避難生活時は、普段通りの生活を送れるとは限りません。いつも使っている物も、身近にある物で代用することになります。

そのために、ぜひ備えておいてほしいのが新聞紙とラップです。新聞紙は、主に体温を保つのに役立ちます。断熱材としての効果があるので、服の中に入れてたり、簡易ベッドの敷き・掛け布団にしたりすることで、体温を保つことができます。また、複数枚重ねてスリッパにしたり、骨折時の添え木にしたりと身を守ることに使えます。

ラップは、主に衛生面で役立ちます。例えば、断水時で食器が洗えない状況でも、食器にかぶせればご飯などを盛っても汚さずに食

事ができます。また、気密性が高いので怪我をした際の止血にも使えます。ほかにも、新聞紙と合わせて、寒いときは体に巻いたり、添え木の固定に使用したりすることもできます。3センチ巻きのものを備えておくとも良いでしょう。

これに限らず、災害時にはレジ袋やポリ袋などもさまざまな用途で使えます。非常持ち出し品の中に備えておきましょう。



川崎 隆克さん

NPO 法人・日本防災士会技術支援チーム代表。元東京消防庁のレスキュー隊員という経歴を持ち、県内を中心に防災講演や防災訓練での指導を行う。現役時代に助けられなかった人への思いがあり、さまざまな経験から得た知識と技術を各地で伝えている。



子どもに AED の使い方を教える



多くの人が防災術を学ぶ