



9月11日に潮静小学校で開催された平成23年度留萌市市民防災訓練における「要介護者支援訓練」の様

「減災」という言葉を知っていますか。東日本大震災の後、自然災害を人間の力で防ぐのは難しいけれども、事前の対応で被害を軽くする（減災）ための取り組みが目されています。今月号では、「減災」のために、わたしたち一人ひとりができることを考えてみます。

■依存から参加へ

東日本大震災で、「日ごろから避難訓練に取り組んでいた学校が、全員助かった」という例が報道されていました。

『追ってくる津波に対して、年長児が年少児をかばいながら、もっと高い安全な所へと、勇敢に避難した。そこには、訓練で得た経験と判断力、行動力があつた』この例は、「個々の意識とつさの判断力、行動力が生死を分ける」という教訓です。

これまでの災害対策は、「マニュアル通りに、誰かの指示や助けを待って、誰かが導いてくれる所に避難すれば安心」という受身型・依存型の対応でした。しかし、これからは、マニュアル

ルがなくても、「自分で正しい気象情報を得て、適切な判断をし、すばやく逃げる」という自律型・参加型へ変わっていかなくてはなりません。

行政が行う防波堤や堤防、ダム、下水道などのハード整備（公助）だけに頼るのではなく、一人ひとりが避難訓練に参加したり、安全対策を立てる「自助」、地域の人々が助け合う「共助」が大切になります。

ハードからソフトへの転換ともいえます。「自助」のためには、自分で自分を守る方法を身につけたり、学校での防災教育や町内会での避難訓練など日ごろの取り組みの積み重ねが必要になります。

「共助」を進めるためには、普段から地域社会での生活や人付き合いを見直し、よりよいコミュニケーションを形成することが基本となります。

そして、気象情報や防災の知識を得たり、さまざまな減災対策を身につけて、いざという時に、適切な判断をして、自分や家族の安全を守り、地域の被害を最小限にできるように心掛けましょう。

減災社会を創る

今、わたしたちにできること

東日本大震災の教訓を活かして シリーズ3

■始めよう！ 減災対策

自律型・参加型の取り組みで、あなたもできる「減災対策」をご紹介します。

①日ごろからできる減災対策
事前に危険を排除することで、不用なけがを防ぎ、失わなくてもいい命を守ることが出来ます。耐震性のある家に住むことや、タンス、冷蔵庫などを転倒防止器具で固定すること、棚の荷物や縁などの落下を防ぐこと、もし、家具が倒れてもドアをふさがらないような配置をしたり、ガラスが割れても飛び散らないようにするこ

となどがあげられます。

「災害を知る」ことも大事です。災害の種類や規模に応じた対策、気象情報の知識を得るために、本やインターネットで調べたり、職場や町内会で学習会を開いたり、市役所の出前講座を利用したりすることなどがあげられます。避難訓練の実践も大事です。避難情報を伝えたり、避難所までの時間を計ったり、高い逃げ場所を探したり、担架での搬送や車いすの介助を体験したり、AEDの取り扱いや応急手当の方法を身につけるのも役立ちます。

②家族でできる減災対策
家族で、避難場所・避難路の確

認、家族が揃わないときの集合場所・連絡方法（電話が通じるとは限らない）の確認をしましょう。住所・血液型などを書いた「防災カード」や緊急連絡先一覧も用意しましょう。

③地域でできる減災対策

「共助」の基本は、普段住んでいる町内会です。自主防災組織を作り、防災訓練を開催したり、避難支援の方法を相談しましょう。今こそ、日ごろのお付き合いを大事にして「減災」に備えましょう。

④いざというときの減災対策
災害が起きたとき（起きそうな

「減災」について、『今、わたしたちができること』をこの機会に考えてみませんか。

お問い合わせ先

- ・防災・災害に関すること
- ・自主防災組織や出前講座のご相談（お申し込み）

市・総務課
☎42・1801

★ 減災度チェックポイント ★

●地震編

- 家の耐震性（昭和56年6月以降の新耐震基準の家かどうか）
- 家具の固定、茶ダンスなどの引き出し、扉の飛び出し対策
- 壁や棚からの落下物防止
- 出口の確保対策
- ガラスの飛散防止
- ブロック塀や自動販売機の安全確認
- 看板などの落下物の安全確認

●風水害編

- 避難所や避難経路の確認
- 停電時の用意（電池式ラジオ、懐中電灯など）
- 家の屋根やトタンなどが飛ばない対応
- 逃げるときの履物（長靴は、脱げるし、水が入ると重くなり危険）

●総合編

- 町内会の自主防災組織
- 町内会、学校、職場などでの防災訓練の実施と参加
- 近所で助けが必要な人の確認

●非常持出編

- 【貴重品】現金、預金（貯金）通帳、免許証、健康保険証、印鑑など
- 【衣類】下着、上着、タオル、紙おむつなど
- 【非常食】乾パン、缶詰、カップめん、水など
- 【医薬品】常備薬、目薬、傷薬、胃腸薬、解熱剤、かぜ薬、絆創膏、包帯など
- 【その他】携帯ラジオ、懐中電灯、電池、防災ずきん、マスク、軍手、マッチ、ライター、缶切り、ティッシュ、歯磨き、靴、ポリ袋、リュックサックなど