

# おすすめ

## 書籍



本屋さんで探してね

著者:木戸崇之  
朝日放送テレビ株式会社  
発行:株式会社西日本出版  
定価:1500円+税



大阪  
震災  
淡路  
スマホ  
で見る  
1995.1.17  
災害映像がつむぐ  
未来への教訓

## 阪神淡路大震災

1995年1月17日AM5:46に発生した大地震の様子をテレビ局が取材した災害のリアルな映像をQRコードから、動画として視聴することが出来ます。

QRコードで見る映像震度7の 震災アーカイブ



## 注意

動画内容によっては、小さなお子様や感受性豊かな方には不安を感じる可能性があります。大人の方が事前にご覧いただく事をおすすめ致します。



遺体搬出・救助隊に涙ながらにお礼を言う父親



自衛隊による捜索でようやく娘の遺体を発見・毛布に包まれて運び出された瞬間、父親が大声で叫ぶように話した。捜索に協力した人々に感謝の言葉を伝える姿は、涙なしで直視することはできない。



国道2号沿いの倒壊家屋



阪神淡路大震災では、6,434人が犠牲になった。『直接死』はおよそ5,500人だが、その8割以上が、倒壊した家屋や家具の下敷きになって亡くなっている。家具や冷蔵庫の固定から防災準備を始めよう



がれきの下から見える手を頼りに救出



救助が必要になった3万5000人のうち、2万7000人が近隣の住民によって救出された『共助』であった。防災には、近所のつながりが重要であることを再確認できる。



33時間以上ぶりに無事救出



生存者は救急車ではなく消防車に運び込まれた。他の現場でも総力戦の救助活動が続ぎ、救急車は回せない。生存率は1日目75%、2日目25%、3日目15%『生死をわけるタイムリミットは72時間』と言われている。



避難所で乳児に授乳する母親



災害時は粉ミルクを溶かすお湯が手に入らず、哺乳瓶の消毒にも苦労する。赤ちゃんが安心して過ごすためにも、授乳環境は大切である。授乳だけではなく、困っている人に寄り添える災害対策が求められる。



おにぎりみんな1個ずつ



配られた食料はわずか『おにぎり1個』2人で半分ずつ食べた人もいた。この段階では食物アレルギーへの配慮もない。もらったおにぎりが口に合わないと泣く子供もいるが、他に選択肢がない。



食料がなくなり苦情募る配布所



「日本人は災害現場においても忍耐強く、紳士的に振る舞う」と言われるが、決してそうではない。特に「食」に関してはみな必死で、イライラが爆発。災害前の十分な備蓄の確保が必要。



燃え盛る炎の前に泣き叫ぶ女性



地震発生から24時間経過してから火災が発生「もう大丈夫」と安心した矢先の自宅の火災にショックが大きい。電気が復旧し、家電製品のスイッチが入ったことによる『通電火災』が原因。



汚物があふれるトイレの酷さをかたるボランティア



避難所の学校には、トイレは十分に備わっているが、断水するとたちまち汚物であふれかえってしまう。避難者が自主的に掃除をすることになるが、感染症のリスクを考える危機管理も必要だ。



テント村の感染症を心配する医師



外国人の人々が『言葉の壁』などを理由に日本人と異なる避難行動をとり、避難所に行けず集まった公園が『テント村』となった。言葉が通じない人々との相互理解と尊重を平時から。



家族を全員亡くした震災孤児となった女子高生(静止画)



被災地で確認できた震災遺児は304世帯504人。うち両親とも亡くなった震災孤児は65世帯103人にのぼった。親族などに引き取られ確認が出来ないケースを合わせると数は更に増える。



わずかな水で消防活動を行うも、激しく炎上する建物



寒い朝だったために、倒壊した建物の下敷きになったストーブなど、暖房器具が火元となったものも多かった。下敷きになった家族を救えないまま火が迫り逃げざるを得なかったケースも。

# みんなでやろう！ 第2弾 自宅で防災！

## 2021年度 訓練実施期間は 11月3日(水)～ 11月23日(火)の21日間

この期間中に、各自で訓練を実施して下さい。ご家族が集まれる日時に少しの時間でも結構です。

### 自宅で訓練 やってみよう

原田小学校区コミュニティ運営協議会YouTubeチャンネル開設しましたチャンネル登録をよろしくお願いします



## 在宅避難のススメ

### ◆在宅避難のメリット

1. 住み慣れた場所で落ち着いて、避難生活を送ることができる。
2. 少人数で生活をするので病気の感染の心配が少ない
3. 自宅で生活を行うので犯罪の被害に会う心配がない



### ◆在宅避難のデメリット

1. 食料、飲み物等は自分で調達が必要
2. 少人数で生活を行うため、最新の情報が入手できなくなる恐れがある

避難所は家屋の倒壊などにより、自宅で生活することが困難な方々が一時的に身を寄せる場所として開設するものです。避難所の運営自体は、避難した方達で行うことになり過度なストレスや様々な感染症に掛かるリスクがあります。避難所生活で健康を害される方もいるため、建物が安全であれば、無理して避難所生活を送る必要はありません。住み慣れた我が家で在宅生活が送れるよう日頃から備えを行っておきましょう。

## 家具の転倒及びガラスの飛散防止対策



家具の転倒・ガラスの飛散の防止対策を怠ると身の安全が守れず、在宅生活もできません。最低限、寝室として使う部屋の安全対策を行いましょう。

## 隣近所との顔の見える関係づくり

いざ、災害が発生した時に頼りになるのは隣近所の存在です。近所の方と力を合わせれば苦難を乗り越えることができます。まずは、挨拶から始めましょう。

## 食料やライフラインの停止に備えた備蓄



レトルト食品や缶詰など、非常食となる食料を少し多めに買って置いて使用した分を随時、買い足していく「ローリングストック」という備蓄方法があります。是非実践してみましよう。そして、電気・ガス・水道がストップすることも考えた必要な物資の備蓄を行いましよう



参照:防災アドバイザー 高野 智也 氏  
そなえるTV より

防災備蓄パーフェクトガイド！  
水・食料・ライフライン対策  
死なないための防災対策・命を守る環境づくり  
3つのポイント【第4話】

個人のプライバシーを確保して生活をおくる意欲があり、必要な物資の確保が出来る人なら「在宅避難」という選択肢もあります。



# 宇美町の防災ハンドブックを読もう！



防災ハンドブックが電子版で閲覧できます。電子版データは宇美町HPに掲載。QRコードから宇美町HPへ簡単アクセス出来ます。

事前の準備が一番大切



宇美町から各家庭へ平成30年に配布された防災ハンドブックです。必要な基礎知識が書かれています。読み直してみましょう

## みんなで実践してみよう①

### 簡易トイレを作ろう

- 準備するもの
- 45ℓビニール袋2枚
  - 固定用のテープ
  - 尿とりパッド
  - 防臭ビニール袋

トイレ内は汚物でいっぱいになって、足の踏み場もなくなってしまう

汚物があふれるトイレの酷さをかたるボランティア



QRコードで見る映像震度7の震災アーカイブより

阪神淡路大震災のとき避難所内のトイレは…

- 1枚目に青ビニール袋を広げてテープで固定する
- 2枚目に黒ビニール袋を便座にセット
- 尿とりパッドを入れて実際におしっこをしてみよう

中身が漏れないように縛ります

匂い漏れ防止のビニール袋に入れ縛ります

ゴミ箱に捨てます

原田小学校のゲストティーチャーとして授業に使った動画です

試しに尿とりパッドに2リットル水を入れてみました

## みんなで実践してみよう②



お庭でキャンプ

テントなどのアウトドア用品をお持ちの方は、ご自宅スペースでバーベキューなど楽しみながらテント避難を実践してみてください。子供達の思い出作りにもお勧めです。

### BBQで楽しもう



## みんなで実践してみよう③



車中で快適に過ごすための工夫が必要です

車中泊で快適・安全に過ごすためのポイントは4つ

- ①室内をフラットにする
- ②防犯対策(フライバシー)
- ③エコ/ミエ症候群対策
- ④暑さ対策・寒さ対策

## アンケート調査ご協力のお願い

このアンケートは、訓練効果を確認する大切な調査です。そして、来年度に向けて防災訓練を計画する参考となります。



## アンケート用紙の回収方法

- ① 各自治会の回収板で回収します
- ② 宇美南町民センター内にある事務局専用BOXに直接投函
- ③ Gメール送信  
お好きな方法をご利用下さい

haruda9082@gmail.com

Gメールは上記のアドレスにアンケート用紙を写して画像を送信して下さい

## みんなで実践してみよう④

### ペットボトルシャワーを作ろう

準備するもの

- ペットボトル
- 安全ピン



キャップは硬いので穴は開けません

※針を使うのでケガに気をつけて下さい



みんなで作って実際に試してみよう！



作る様子をQR動画でご覧ください

水道水が使えない際に、簡易シャワーとして水を大切に使うことができます



手や体をキレイにすることは、さまざまな感染症や病気などから自分の身を守るために必要です

## みんなで実践してみよう⑤

### 枕元防災セットを準備しよう

- 必ず必要なもの
- 懐中電灯
  - スリッパ
  - 軍手
  - ホイッスル(笛)
  - 上記4点を入れるポーチ(袋)



これ全部100円均一で買えるよ

寝室の枕元に用意しよう

人によっては必要なもの

- 予備のメガネ
- 予備の吸入薬

できれば準備するもの

- 靴(スニーカー)
- ヘルメット(防災ずきん)
- 脱出道具類(バール等)

夜に災害があったら、真暗な所からケガをしないで早く安全に避難するためには絶対必要だね



参照動画:防災アドバイザー 高荷 智也氏 そのえるTV



You Tube 動画をご覧ください

## みんなに知って欲しい①

### 食物アレルギーのこと



特定の食物アレルギーのある人が、誤って食べてしまった場合さまざまな症状が出ますので、できるだけアレルギー物質の少ない食材を確りと選んで備蓄しましょう。災害時の避難所では、小さなお子様には特に注意が必要です。窒息など、命に関わる危険なケースもあります。



【7大アレルギー】  
卵・牛乳・小麦・そば・落花生・かに・えび



大規模災害では、救急車が間に合わない、病院で診察が出来ない可能性があります。

(小学生以降に多い食物アレルギー)

参照動画:群馬県庁の動画・放送スタジオ「tsulunos」で制作された動画を紹介するチャンネルより

## みんなに知って欲しい②

助けが間に合わない…かも知れない



公助

大規模災害では、救急など公的機関の救助が間に合わない可能性があります。その場合を想定した取り組みが大切です。

### 共助

隣近所との助け合いが大切です

自助

自分自身の身の安全を守るよう備蓄などの事前準備を行いましょう

## みんなに知って欲しい③

快適な避難所運営を目指しています



ケガ人・病人・赤ちゃん・高齢者・妊婦さん・外国人・子供たち・ペット、色々な人が集まる避難所では様々な事態が発生します。その中で、如何に快適な避難所生活ができるのかを皆さんと一緒に考え作り上げましょう！

米年度 2022年は皆さんと避難所運営の訓練を一緒にやりたいですね