


## 今日から始める防災対策

～大切な命を守るの今日からできること～  
知っておきたい非常時のアイデア  
サバイバル実践編

2017年6月27日(火)  
世田谷区立 馬山台小学校 家庭教育学級 主催  
10:00～12:00

減災・防犯アドバイザー  
菊池 顕太郎


ケンタロウの減災ブログ <http://ameblo.jp/gensai/>



QRコード

## また お招きいただきまして ありがとうございます!

プロフィール  
菊池 顕太郎 (きくち けんたろう)






(株)トップギア 代表取締役 減災アドバイザー  
せたがや災害ボランティアセンター 運営委員  
NPO法人日本防災士会 世田谷支部 理事 など  
(株)東急ハンズに16年勤務後 2006年独立  
地方自治体や社会福祉協議会、企業、保育園、自主組織が主催  
するイベントで「生き残るための方法」を伝える活動を行っています

2

## 「自分だけは死なない」と思っている

日本に住み続けるなら  
地震災害からは逃れられない  
被害を最小限にするヒントを紹介



平成7年 阪神・淡路大震災 平成23年 東日本大震災

3


## 家に殺されないために

阪神・淡路大震災の死者(6,433人)のうち  
地震発生当日に亡くなった人は94.3%  
そのうち78.9%が自宅で死亡

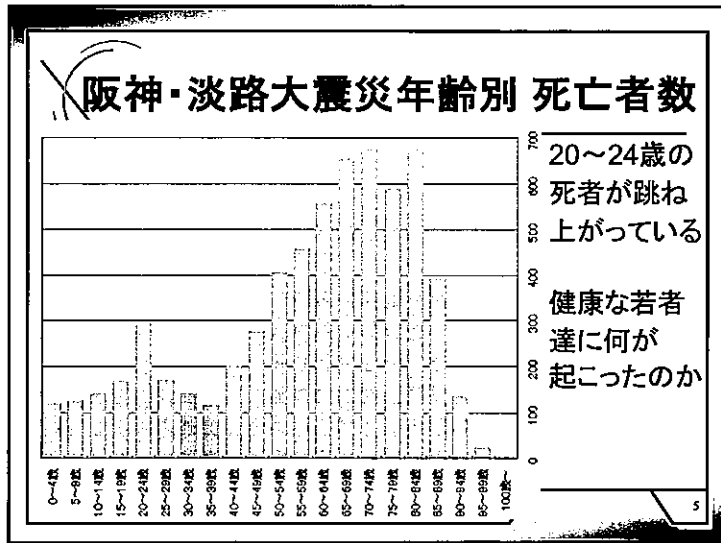
↓

約5,000人は木造家屋の下敷きで即死  
約600人が家具の転倒で圧死  
子どもは400人以上

死因は圧死・窒息・打撲  
住まいや、家具が命を奪う凶器になる



4



### 地震対策の最優先事項

死なない環境を作ること

寝ている頭上に落ちてくる物を移動させる

物が散乱した室内 探せない・動けない

6

### キッチンが一番危ない！

揺れを感じて3秒後から人は動き始める

↓

4秒以内に部屋に有る全ての物が動く

動き出したら身動きできない

冷蔵庫の扉が開き倒れる

↓

揺れを感じたらすぐにキッチンから離れる

7

### 冷蔵庫の固定

後の持ち手を利用して壁に固定

ベルトは45度の角度で固定

ベルトは金属製のものが丈夫

ベルトが断れる

冷蔵庫の扉をロックする

冷蔵庫裏面のベルト掛けにベルトを通し、壁になるべく密着させて締結する


冷蔵庫転倒防止ベルト AD NR09109 ¥1,400 (税別)

冷蔵庫は大切な食料貯蔵庫 ひっくり返ったら食べられなくなる

8

## 家具の転倒防止対策

大型家具・キャビネットの固定



マグネチュード7      ふんばる君      家具の下に敷く      家具と壁面を固定  
(石膏ボードに注意)

突っ張り棒タイプは家具が手前に動いたら外れる  
 家具の下にくさび形のシート(ふんばる君)を併用  
 ネジ止めタイプは強力に固定できる  
 重ねた家具は上・下の固定も忘れずに

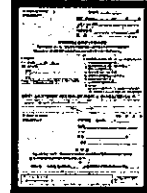
壁裏センサー

9

## 家具転倒防止器具取付支援

世田谷区 該当世帯に2万円まで補助

満65歳以上の世帯  
 身体障がい者(1級・2級)、精神障がい者  
 要介護状態区分3,4,5の世帯  
 生活保護を受けている世帯  
 (上記以外の支援対象世帯もあります)



詳しくは都市整備部 建築調整課  
 耐震相談窓口 まで  
 03-5432-2468

家具転倒防止器具取付支援申請書

10

## 掃除用品はすぐに必要

割れた食器やガラスを片付ける



ほうき・チリ取り      ガラ袋      ヒザ当て      ブルーシート      養生テープ


切れない手袋

11

## 軍手よりも革手袋

軍手は爪楊枝すら突き抜ける  
 どこにガラスが飛び散っているか判らない

防刃手袋 カッター、包丁でも切れない  
 鉄の8~10倍、アラミド繊維の1.4倍以上の強度  
 指先はすべりにくく、フィット感抜群  
 ファルフィット  
 男性用・婦人用 ¥2,808



子ども用防刃手袋  
 守っ手ね!  
 ¥2,268

12

## 風の向きと強さを確認

煙が何カ所から発生しているか？→ 強風時は消火困難

火災からの避難と人体への危険性のイメージ(風速5mの想定条件の例)

10秒で人がくま 20秒で人がくま 30秒で人がくま 40秒で人がくま 50秒で人がくま 60秒で人がくま 70秒で人がくま 80秒で人がくま 90秒で人がくま 100秒で人がくま

2016.12.22

マンションや多人数が避難して混乱した避難所では  
「逃げなさい！」と指示が出ない場合も有る

↓

自分で判断して移動開始！

13

## 倒壊家屋や飲食店から火を出さない！

つぶれた家に消火器を持って集合!!

屋内消火器は粉末よりも強化液が良い

強化液タイプのメリット  
レバーを離せば、一時的に止められる  
再燃防止・後片付けのしやすさ

中性強化液消火器 蓄圧式 3L ¥15,120

14

## 帰宅よりも 救助と消火

火事から逃げてきた人が加わると大混乱  
混雑状況が1㎡7.2人を越えると  
群衆なだれが発生(パニック)

すぐに帰宅することは大変危険

↓

火災と道路混雑が落ち着いてから帰宅する

2011年7月20日  
明石市民夏まつり花火大会  
10歳未満9名・70歳以上2名死亡

15

## 電気から出火！

出火原因第一位 電気による発熱出火  
電気ストーブ・照明・冷蔵庫・ビデオデッキなど  
常時通電している家電製品が危ない

神戸では電気を復旧させた地域から出火→ブレーカーを切る

【調査②】過去の火災原因における出火原因

調査対象	不明	電気による発熱体	その他
消防庁発表(平成7年1月)	51%	30%	19%
消防庁発表(平成7年1月)	25%	53%	22%

※調査対象: 神戸市(2011年) 調査対象: (火災発生時) 2011

スイッチ型1ポールIII ¥3,780

16

家庭教

保護者各位

～文化厚生通信～  
《今年度テーマ；親子で共に学び、輝こう！》  
第一回 家庭教育学級ご報告

平成29年7月20日（木）  
世田谷区立尾山台小学校  
校 長 渡部 理枝  
P T A 会長 高野 雄太  
文化厚生委員長 齊田 麗奈

6月27日に、第一回家庭教育学級として、「今日から始める防災対策～大切な命を守るために今日からできること～」と題し、昨年度大好評だった防災のプロ、菊池顕太郎さんを再びお迎えし講演をしていただきました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員の藤本先生をはじめ、校長先生、副校長先生、34名の保護者の皆様にご参加いただきました。

今回は、前回の大地震での対策に加え、火災延焼や、富士山噴火が起こったときの対策についても、お話していただきました。

1. 講演会より…内容を抜粋

〈大地震の場合〉

★食料が無くて死ぬことはほとんどない。家や家具が命を奪う凶器になる。物は横移動してくる。台所が一番危ないのですぐ離れる。特に冷蔵庫は食料確保の意味からも固定したほうが良い。家具はL型の金具で柱に固定するとよい。（世田谷区で補助が受けられる場合もある。）

★帰宅を急がない。帰宅途中で火災現場がいくつもあると逃げる人々でパニックになり、群衆なだれが発生して危険。火災と道路混雑が落ち着いてから帰宅する。三日すると、燃える物が無くなり火は鎮火するので、三日間は、その場で救助活動する覚悟で。

★電気が復旧すると同時に火災になることがあるので、自宅から避難するときにはブレーカーを切る。

★火災現場から100m以内には熱くて近寄れないので、避難するときは状況を見極める。

★台所には消火器を。煙と粉で目が痛くなり、視界が悪くなるので、購入する際には粉タイプでなく強化液タイプにする。火災現場があったらとにかく消火器を持って行く。5-10本あれば消し止められる。

★消防車、救急車は来られない。家族の命は自分で守る！救命救急の講習を受けたり、図書館でも止血の仕方を調べられるので、やってみる。親が倒れてしまうと子どもはその場所から動かないので、まず自分が無事でいることが大事。

★避難所には優先順位がある。地域住民全員は収容しきれない。ママ友同士で、「何かあったら〇〇さんの家に集まろう」など話しておくといよい。

★災害から72時間は人命救助が優先され、行政の被災者への対応は三日目以降となる。

★疎開先は3箇所考えておく。海外脱出も想定する。



★トイレは下水管が壊れていないか確認できてからでなければ流してはいけない。(確認の仕方→マンホールを外し、家の中で水を流してみて、流れる音がするか。)特にマンションは注意が必要。

★備えておくと良いもの

・ヘルメット・ヘッドランプ・ホイッスル・皮手袋(軍手よりも)・ゴーグルとマスク(被災地の粉塵にはガラスも混じっている)・ラジオや充電器・寝袋やエアマット・LEDランタン(ロウソクでなく!)・現金一人10万円(被災地から脱出して生活するにも必要)

★車の中に防災用品を入れておくと良い。

★1週間以上の備蓄を。

・水1日最低3ℓ×人数×想定日数・トイレトーパー1ヶ月分・米5キロ  
・一人1日1800カロリー分の食事。必ず子どもの好物を入れる。

★携帯トイレは、世間に出回っている物が必ずしも良い物とは限らない。尿を固めるのに意外に沢山の粉が必要。メタンガスが発生するため便と尿は分ける、一度使ってみるとよい。

〈富士山が噴火した場合〉

★首都直下地震より被害は大きい。火山灰が東京に達するまで1～3時間。それまでに帰宅できそうになれば屋内に避難する。

★喜界島、阿蘇山が噴火した場合でも、東北まで火山灰が降る。



被災地の実際の状況など貴重なお話を伺い、家具の転倒防止、本当に必要な防災グッズや備蓄を揃えることには、早急に取り組みねばと感じました。

当日はお当番の皆様や先生方にもご協力いただき無事に開催することができ感謝しております。アンケートへの回答もありがとうございました。

## 2. アンケートより…内容を抜粋

◆菊池先生ご自身が、子どもと別れたくないと思い、防災を始めたという冒頭の言葉が印象に残っています。

◆消火器、ガラ袋、切れない手袋、養生テープ、ブルーシートも揃えたいと思った。

◆震災以外にも、富士山、ミサイルなど、様々な危険に備える必要があると思った。

◆体験していない、知らないということの恐怖。正しい知識をもって対応していきたい。

◆他人事ではないこと、すぐやらなくてはならないことがよくわかりました。