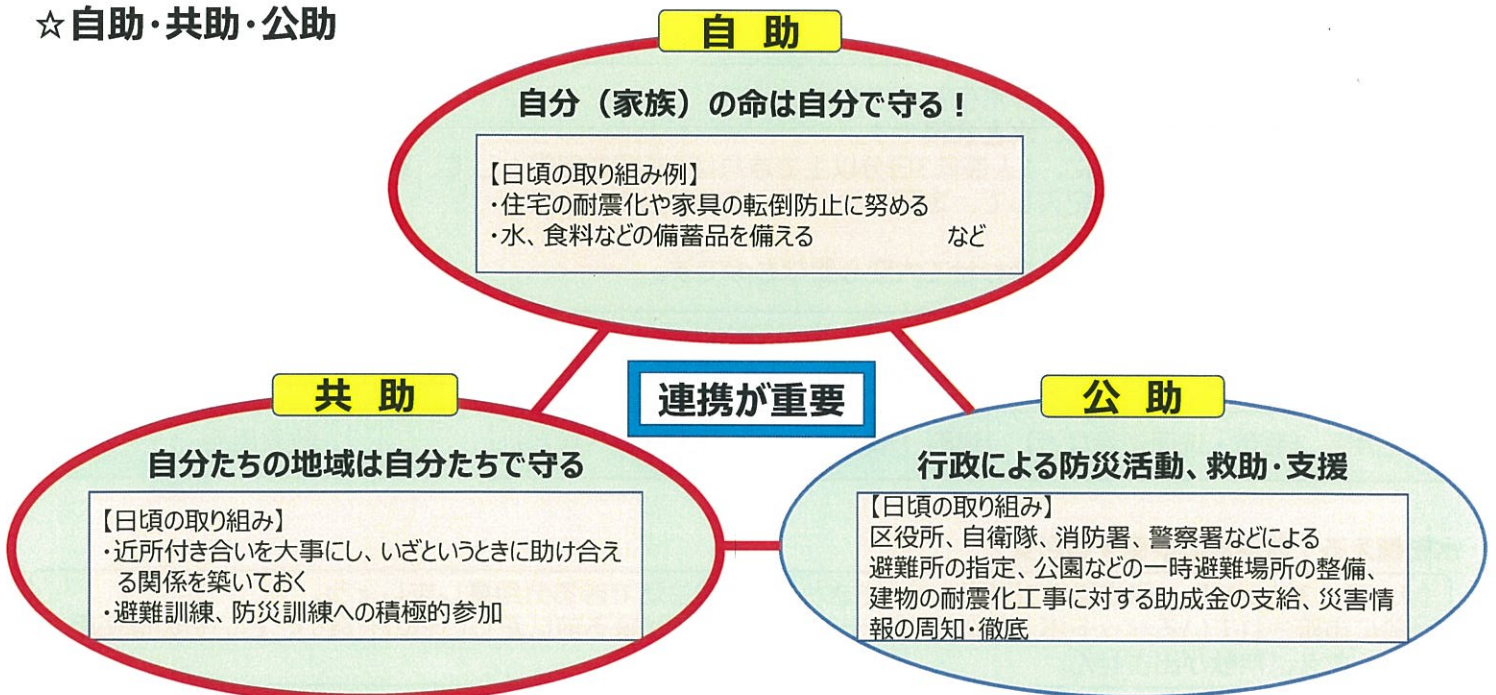


地震の備えと 災害対策のポイント

地震への備えについて

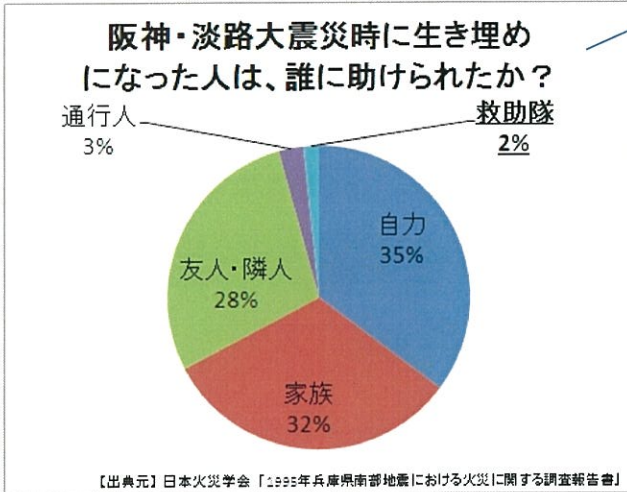
☆自助・共助・公助



地震への備えについて

☆ 自助・共助・公助の連携

震災時には公助（消防・救急隊員等）による対応が困難なため、自助・共助で生き延びる必要がある



地域コミュニティにおける助け合いが重要

自助
「救助される人」でなく、「救助する人」になるためのノウハウの習得

共助
町内会や自治会などの小さな地域コミュニティ単位で、防災としての助け合い体制を構築する、また災害発生時に実際に助け合う

公助
救助活動、避難所開設、救援物資の支給、仮設住宅の建設など

大規模災害が発生すると公的機関も被災するおそれがあるため、**自助：共助：公助の比率は、7：2：1**くらいに考えるべき

地震への備えについて

☆ 非常備蓄品

災害復旧までを自足するための非常備蓄品です。
被災してまず必要となるのは、**水と食料**です。
その後の生活を支えるために、1人最低3日以上できれば1週間を目安として、家族構成に合わせて準備しましょう。買った年月日を記入して、定期的な点検・交換をしましょう。

また、**簡易トイレ**は水・食料と合わせて大変必要なものです。

非常食品・飲料	簡易トイレ（新聞紙とレジ袋等）	生活用水（風呂の汲み置き）
生活用品（毛布・洗面道具など）	燃料（卓上コンロ・ガスボンベなど）	救急用品

水を備える：飲料水の準備する目安

1人1日に3リットル。家族最低3日間以上、できれば1週間生活できる分用意しましょう。
一般に市販されているペットボトルの水でも十分です。期限が来る前に新しいものを買って、古いものは使用してしまえば無駄が出ません。

地震への備えについて

食料を備える

保存食品	レトルト食品・缶詰のご飯・アルファ米・乾パン・インスタントラーメン・菓子類・調味料・乾物・缶詰（缶切り不要のもの）
乳児用	粉ミルク（ほ乳ビン）・離乳食
その他	はし・スプーン・紙皿・食品包装用ラップ・缶切り

救急箱

大地震の場合、交通や電話の不通、同時多発火災等で、消防署などによる救急活動が困難になることが考えられます。軽いケガの場合は応急処置ができるようにしておく便利です。救急箱は、非常持出袋と同様、身近で目につきやすい所に置いておきましょう。

消毒液・ガーゼ・包帯・三角巾・ひも・ばんそうこう(大・小)・鎮痛剤・胃腸薬・かぜ薬・綿棒・湿布薬・はさみ・とげ抜き・体温計・安全ピン・マスク・コットン・目薬・生理用品・ティッシュ・ウェットティッシュなど

- 日ごろから持病があり、薬を飲んでいる人は予備の薬や処方せんも入れておきましょう。
- 薬の使用期限も年に何回確認しましょう。

災害対策のポイント

自助・共助・公助

- ☆住宅の耐震化や家具の転倒防止に努める
- ☆水、食料などの備蓄品を備える
- ☆近所付き合いを大事にし、いざというときに助け合える関係を
- ☆避難訓練、防災訓練への積極的参加

災害をイメージする

- 過去の災害を教訓に、家族・地域でトレーニング
- ☆近隣の危険箇所の把握、排除
- ☆伝言ダイヤルサービスの試験、活用
- ☆お子さんには公衆電話の使い方を教えておく

水・食料・簡易トイレ

- 3日～1週間分は用意する必要がある
- ☆水や食料はローリングストック方式で
- ☆簡易トイレの作成方法を調べておく→家族・地域でノウハウ共有

まとめ

想像力を高めて「もしも」に備える！ 災害をイメージし、対応できる行動を

地震、津波、台風などの自然災害は、決して人ごとではありません。

「もしも」のとき、自分の身に何が起こるのか？ 周りがどうなってしまうのか？ 災害時の状況を想像できれば、普段の心構えも変わってくるはずです。

行政も、皆さん一人一人の安全を念頭に、きめの細かい対策や対応を実施しています。

しかし、実行するのは皆さん一人一人です。そこで、災害をイメージし、実際の行動につなげるためにはどうしたらいいのか、災害を「我が事」として考えることが大事です。

防災・危機管理は、「**リスクが見えれば、なすべきことも見えてくる**」といえますので、「**想像することが、防災の第一歩**」として、過去の災害で問題となったことなどを振り返るなど、ご家族や近隣で災害のイメージトレーニングをして、「もしも」に備える行動へつなげるようにしましょう！

PTA 会員各位

八幡山小学校 PTA 会長 綿抜 千春
 家庭教育学級委員長 新井田 杏子
 同副委員長 西村 玲子

第三回家庭教育学級のご報告

日ごろ PTA 活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。

先日、第三回家庭教育学級を開催いたしました。防災士の柴田透先生にご来校いただき、「大規模地震発生への備え」についてお話ししていただきました。参加者の方々はグループに分かれて意見を出し合いながら、改めて災害時の行動について考えることができたと思います。

テーマ	「大規模地震発生への備え」 ～想像力を高めて「もしも」に備える！ 災害をイメージし、対応できる行動を～		
日時	平成31年1月24日(木) 10:00～12:00	場所	八幡山小学校ランチルーム
講師	防災士 柴田透先生	出席者数	37名

【学級内容】

参加者にグループに分かれて着席していただきました。

柴田先生から大規模地震が発生した場合の様々な状況下の質問を受け、どのように行動したら良いかグループで意見を出し合いました。

①地震の発生～直後

地震発生時にどこにいるのかによってとるべき行動も変わります。自宅、駅のホーム、地下鉄・地下街、車の運転中、繁華街・商店街等それぞれの場所で身の安全を守る行動について話し合いました。例えば、地下街にいる時は、地上に上がろうとする人で階段や通路が大混雑する恐れがあるので、周囲の状況が判明するまでその場に留まり、駅員等の指示に従って行動した方が良いでしょう。

②避難所への移動

避難所に何を持っていくか、非常用持ち出し袋はどこに置くか等を話し合いました。また、自宅から避難する時に、通電火災防止のため、ブレーカーを「OFF」にすることが大切であることを学びました。

③行政（東京都・世田谷区）の取り組み

世田谷区のHPからダウンロードできる「上北沢・八幡山防災マップ」、「松沢地区（桜上水・赤堤）防災マップ」を、各家庭でプリントして保管しておく、緊急の際に役立つとの紹介がありました。また、災害の時には公衆電話がつながりやすいため、防災マップに記載がある公衆電話の位置を確認し、お子さんに公衆電話の使い方を教えておくと安心です。

④地震の備えと災害対策のポイント

☆自助・共助・公助

自助…自分（家族）の命は自分で守る！

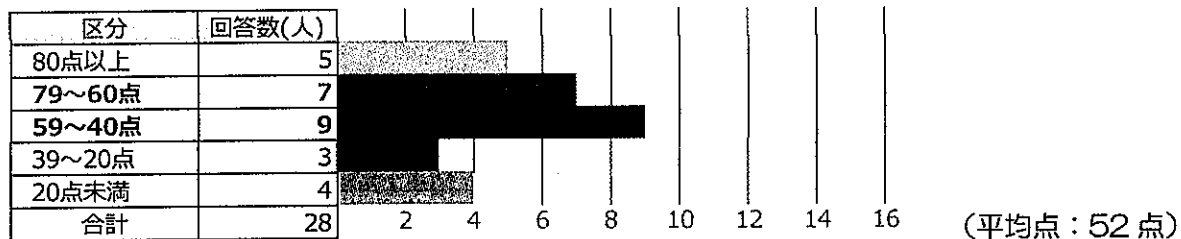
共助…自分たちの地域は自分たちで守る

公助…行政による防災活動、救助・支援

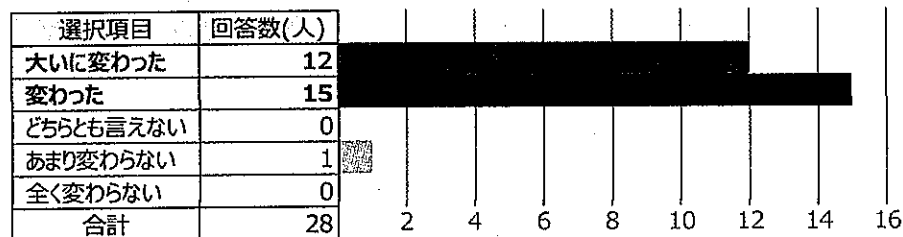
震災時には公助（消防・救急隊員等）による対応が困難なため、自助・共助で生き延びる必要があります。

【アンケート結果】(有効回答者数 28)

1. 現在のご家庭の防災対策は、100点満点で採点すると何点ですか？



2. 今回の家庭教育学級に参加して、防災意識は変わりましたか？



【Q&A】(※アンケートに寄せられた質問より抜粋)

Q	A
自宅が安全かどうかの見極めの方法などありますか？	<p>一つの目安となるのは、1981年6月以前に建てられたかどうかということです。</p> <p>1981年に現在の耐震基準となり、それ以降に建築された建物(マンションを含む)は、大丈夫かと思えます。</p> <p>もう一つの目安は、建物が傾いていないかを確認します(室内でビー玉を置いてみるとわかります)。</p> <p>このような状況であれば避難したほうがいいかと思えます。</p>
非常食のおすすめを知りたいです。	<p>配給は、炭水化物が中心となるため、栄養が偏りがちになることから、野菜スープのレトルト(3年保存)なども利用すると良いでしょう。(阪神・淡路大震災の際、被災者に一番食べたかったもののアンケート調査を行ったところ、肉・魚類よりも、野菜類が34.4%と最も多かった)果物の缶詰なども日常備蓄(普段使っているものを常に少し多めに用意しておくこと)しておくといいとおもいます。</p> <p>ネット通販でも入手できますので、“美味しい非常食”などと検索してご家族でお好みを選んでみたり、試食会をしてみるのもいいかと思えます。ご家族の防災の意識も高まるかもしれません。</p>

【参加者の声】(※回収した感想より抜粋)

- 東日本大震災から日が経ち、地震への再認識の良い時間になりました。
- 家に帰ったら避難グッズの見直しをしてみようと思いました。
- 災害伝言ダイアルの体験日があるのを知り、ぜひ利用してみたいと思いました。
- ディスカッション形式で聞くだけでなく考える時間があり、有意義だったと思います。
- 防災対策について新しい情報、知識が得られたので良かったです。
- 家具の固定について、ピアノなど重たいものを確認していこうと思いました。
- 簡易トイレの必要性も改めてわかりました。
- 子供に公衆電話、伝言ダイアルのかけ方の練習をさせる必要があると感じました。
- 貴重品はまとめておく、災害時の家族のルール(待ち合わせ場所)を決めておきたいと思いました。

一年間家庭教育学級を支えてくださって、ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。

平成30年度 家庭教育学級委員会