

災害が起きた そのとき



【もし地震が起きたら…】

- 1 グラツときたら落ち着いて身の安全
- 2 火元の確認、初期消火
- 3 窓や戸を開け出口を確保
- 4 あわてて外に飛び出さない
- 5 ラジオ、テレビで正しい情報を知る
- 6 自宅の被害を確認、状況によって避難するか、とどまるかの正しい判断
- 7 避難するときはガスの元栓を閉める
- 8 家族と連絡を取る

災害用伝言ダイヤル

171 + 1 (録音する時) + 自宅の電話番号
+ 2 (再生する時)

体験利用日 毎月1日、15日 0:00 ~ 24:00

高齢者

高齢者介護ヘルパー
3・11東日本大震災の
体験から

一人暮らしの右半身麻痺の80歳代女性の援助中に大きな揺れに襲われました。身の安全を確認しながら、火を消し、出口を確保。座布団を頭にのせ、安全なところで身をかがめ、揺れの収まるのを待ちました。女性は不安から震えて身動きできずいましたが、ケガもなく、離れて暮らす家族とも連絡が付き、ホッとされていました。日頃から家族、関連する施設等の連絡先を目につくところに貼るなどしておくことが大切だと感じました。(近藤)

障がいのある人

障がいのある人は、どうしても災害時の初動が遅れがちです。状況を把握しにくかったり、自力での移動が困難なためです。東日本大震災での障がい者の死亡率は、被災地全体から見ると高かったと報告されています(平成24年版障害者白書)。しかしそんな中で、周囲の「人」に助けられたとの声も多くあります。万が一の時、声を掛け合える関係を作っておきたいものです。(福田)



外出先で 被災したら

こんな用意があると…



たとえば 20km の距離を歩くには
順調に行っても 5 時間はかかると言われています

出先にとどまるか帰るかの判断項目

<input checked="" type="checkbox"/>	2 時間以内に帰宅できるか
<input type="checkbox"/>	日没前に帰宅できそうか
<input type="checkbox"/>	帰宅経路は安全か
<input type="checkbox"/>	安全に帰宅するための準備はあるか
<input type="checkbox"/>	体調は万全か
<input type="checkbox"/>	出先に安全な滞在場所はあるか

子どもが いる人、 妊婦

子どもと家にいたら
「グラツときたら「ダンゴムシだよ！」
などわかりやすい的確な指示を出し、
子ども自身に安全な態勢を取らせましょう。

グラツときたら
身を守る



■妊婦だったら
出先なら、体調の悪化の恐れがあるため、無理に移動せず近くの避難所へ身を寄せます。その際、妊婦であることを周囲にきちんと伝えましょう。伝えることで、支援者は誘導がスムーズにでき、配慮しやすくなります。(成田)

他にも、配慮が必要な人がいます

■外国語を母語とする人たち

言葉が理解できないので、何が起きているのかを知ることが困難になります。また文化的な背景や生活習慣の違いが、避難行動や避難生活で不安や緊張を高めることがあります。清瀬市の防災マップは英語、中国語が併記されていますが、日頃から外国人に対する理解や交友を深め、他言語での災害時の情報を共有できるようにしていくことが、お互いの安全・安心につながります。また、緊急時には少しでも語学のできる人は積極的に協力していきましょう。

■性的マイノリティ*

まだ日本の地域社会では偏見が強いので、緊急時に自分の困難やニーズを訴えることがとても難しいのが現状です。プライバシーのない避難所は行きにくく、お風呂やトイレの問題も生じます。パートナーとの関係が法的に認知されていないため、安否確認や病院での家族面会、仮設住宅への入居等の困難があります。切迫した状況だからこそ、多様な性を生きる人々のニーズへの対応が切実に求められています。(筑紫)

*同性愛や性同一性障害など生物学的な性と心の性、好きになる対象の性が多数派と異なる人々。