

## 災害時のための準備と心構え

### 〈家庭〉

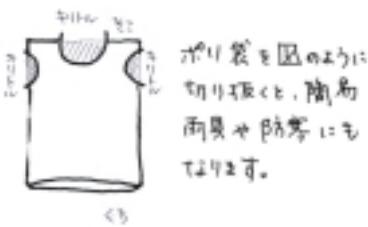
いつ、どこで災害が起るのかはわかりません。携帯電話はいつも持ち歩いて、緊急地震速報を受信できるようにしておくと良いようです。家族や地域で普段から、災害時にはどう対処するのか話し合っておくことが大切です。

災害時は、電話がつながらないことがほとんどです。伝言ダイヤルが一番確実だそうですが、連絡がとれない時のために、待ち合わせ場所と時間を決めておきましょう。

日頃持ち歩いているバッグなどには、飲料水、お菓子など食糧になるもの、吹く力が弱くても鳴るように玉の入っているボリ袋やスーパーのレジ袋があるといざという時に役立ちます。ボリ袋は雨具や防寒、簡易給水タンクに使えます。レジ袋はおむつや生理用品の代用になります。また、アレルギーがある場合は、対応食を用意しておくこと、小さな子どもがいる人は、おんぶ紐を常備しておくと便利です。

### 身近なもので急場をしのぐ

#### ポリ袋ベスト



ポリ袋を圓のように  
切り抜くと、簡易  
雨具や防寒にも  
なります。

#### レジ袋おむつ



レジ袋の脇を  
切って、タオルなどを  
差して、持て  
るだけです。

#### 水をためる



大きなポリ袋を二重にすると  
簡易給水タンクになります。  
重いので運ぶ時は、キャリーカース  
に入れたリ、カーランやシートを  
利用します。

服装は普段から、暑さや寒さに対応できるものを着るようになります。また、空気をためる格好をします。暑さ対策は、逆に、風や空気を通す、大きめの服を選択しましょう。

### 〈地域〉

実際に災害にあった時、人は自分にとって都合が悪い事実をそんなことが起こっているわけがない、パニックになつてはいけないと思い、いつもの行動をとるうとしてしまいます。そして、まわりの状況をうかがい、誰も避難していないからと逃げないことが多く、避難が遅れてしまふ原因になってしまいます。

自分の身を守るのは自分自身です。マニュアルだけには頼らず、外へ逃げた方がいいのか、建物の中にいた方がいいのか、自らの状況判断が重要になります。机の下が安全とは言いません。

阪神・淡路大震災、東日本大震災の経験により、地域の人々が共に協力し、助け合うことが重要性を知ることになりました。

自治会や地域活動などで、近隣の人とのネットワークを作つておくことも大切です。

特にひとり暮らしの人は、近くの人とのつながりを作つておくることが大事です。何かあった時に安否確認をしてくれる人が身近にいると心強くなります。

災害が起きた時は、まず安全な場所で、状況が落ち着くのを待ちます。そして、今何が起きているのか情報を得られるようになります。無理に帰宅しないで、

職場などにとどまつた方が良いのか判断することも大切です。帰宅する場合は、女性はなるべくひとりで行動せず、明るい場所を選んで歩くなど注意しましょう。(片寄)

物が崩れたり、倒れたりしない場所へ逃げるようになります。昭和56(1981)年以前の家屋は旧建築基準法で建てられています。今住んでいる住宅の耐震状況を確認してみましょう。

今回の震災で、帰宅困難になった人、徒歩で帰宅された人も多かったのではないかでしょうか。普段から、職場にも防災のための備蓄品、歩きやすい靴などを用意しておくようにします。

### 〈職場・外出先〉

今回の震災で、帰宅困難になった人、徒歩で帰宅された人も多かったのではないかでしょうか。普段から、職場にも防災のための備蓄品、歩きやすい靴などを用意しておくようにします。

自然災害は誰の身にも等しく降りかかりますが、受けたダメージは平等ではありません。今回の特集で「女だから」「男だから」という固定的な性別役割のあり方が、災害時にはさらに強化されることがわかりました。普段できないことは、非常に時にもできないものです。

「災害から見えてきたこと」や「大震災の貴重な経験」をむだにせず、まずは「人ひとりが『普段』を見直して、自分の防災力をアップしましょう。そして、もしもの時に備えて人や地域とのつながり、ネットワークを作つておきたいのです。

日本大震災からの復興の基本方針にも、基本的考え方として「男女共同参画の観点から、復興のあらゆる場・組織に、女性の参画を促進する」と示されています。女性の視点からのリスクを知り、災害に備えることは、外国人など誰にとっても安心安全な街と暮らしつながつていくのではないか。

## まとめ

(下神)