

# 暗闇で状況がわからない！ 照明の代わりになるものはないの？

暗闇での救出活動は困難を極めます。ご家庭で発電機を備えていれば、投光機や電灯をつけて照らし出すことができます。懐中電灯や強力ライトも照明の代わりになりますが、広い範囲を照らし出すには車のヘッドライトが役に立ちます。

車数台のヘッドライトで照らし出した場合の明るさなどを確かめておけば、いざという時に役立ちます。

また、近くの企業（事業所）から発電機と照明器具を借用することも効果的です。これらの資機材を持っている企業（事業所）とは、日ごろから十分連携を図っておく必要があります。



## ここがポイント

地域にお住まいの皆さんや企業（事業所）に参加・協力してもらいましょう。

夜間に行いますので会場設営等に考慮しましょう。

夜間防災訓練を計画し、その中に取り入れると効果的です。

# 災害弱者の皆さんには どのような訓練が必要なの？

大地震が発生した際、障害者の皆さんの中には避難場所まで避難できないと感じている人が多いようです。日常生活においても、多かれ少なかれ移動に不自由が伴う障害者の皆さんにとって、災害時の移動には計り知れない困難が伴うものと推測されます。近隣の協力体制を充実させ、何よりも「避難できない」といった不安感を解消することが大切です。

ところで、災害弱者の皆さんが望んでいる訓練とはどのようなものでしょうか。

あるアンケート調査によれば、「視覚に障害のある皆さんの中には、避難場所までの経路を歩いて確認する訓練に参加したいと思っている人が多い」といった結果がでています。特に、避難場所を確認したことのない人たちの中には、「避難場所がどこにあるかさえ知らない」という回答もみられたようです。

各地域で、健常者を交えながら避難経路を実際に歩き、詳しい周囲の状況や道路状況を伝えてもらったり危険箇所を発見することが、災害弱者の皆さんにとって第一に必要なのではないのでしょうか。

また、様々な福祉ボランティア団体や救援ボランティア団体等が災害弱者へのサポート活動を行っていますので、これらの団体と連携を図ることも大切です。



## ここがポイント

地域にお住まいの皆さんや医療救援・福祉ボランティア団体等に参加・協力してもらいましょう。社会福祉協議会などにも参加・協力を依頼しましょう。

安全に避難するためには、どの程度の時間が必要なのか確認しましょう。

要介護者台帳の整備を進めるとともに、日頃から連絡を取り合って交流を深め、お互いの信頼関係を築いておくことが大切です。

# 真夜中に地震が起こったら どうなるの？

真夜中に突然大きな地震が発生したらどうなるでしょうか。真暗闇の室内で、どこがどうなっているか全くわからない中を素足で行動することは大変危険です。家具や電化製品が倒れているかもしれません。割れたガラスが床に散乱しているかもしれません。

そこで、寝ている頭の上に家具や本棚が倒れてこないよう配置を考えたり、転倒防止金具でしっかり固定しておくほか、枕元には懐中電灯や底がしっかりしている履き物を準備しておくことをお勧めします。

さらに自宅から避難する場合に想定される近隣の状況を、できる限り具体的にイメージし、自分がどのような行動をとったらよいか、心の準備をしておくことが大切です。

このようなイメージトレーニングや図上訓練は、防災士の指導を受けて実施すると効果的です。



## ここがポイント

家族全員が協力して行いましょう。

防災士に協力を依頼しましょう。

一定の時間内にどの程度の行動ができるのか確認してみましょう。

暗くした家の中では慌てず、落ち着いて行動し、ケガなどには十分注意しましょう。

日頃の家庭内対策を見直して、必要な備えをしておきましょう。

# 大地震が起こったとき、私たちの地域ではどこが危険なの？

地域の皆さんが安全に気をつけて生活し、万が一災害が発生した場合でも、お互いが協力して防災活動に取り組むためには、日頃から地域内に潜んでいる危険性について確認し合い、共通理解をしておくことが必要です。

地域内の防災対策の様子や災害の危険性を、住民の皆さんに協力し合って確かめてもらう方法のひとつとして、自主防災マップ作りを取り入れてみましょう。

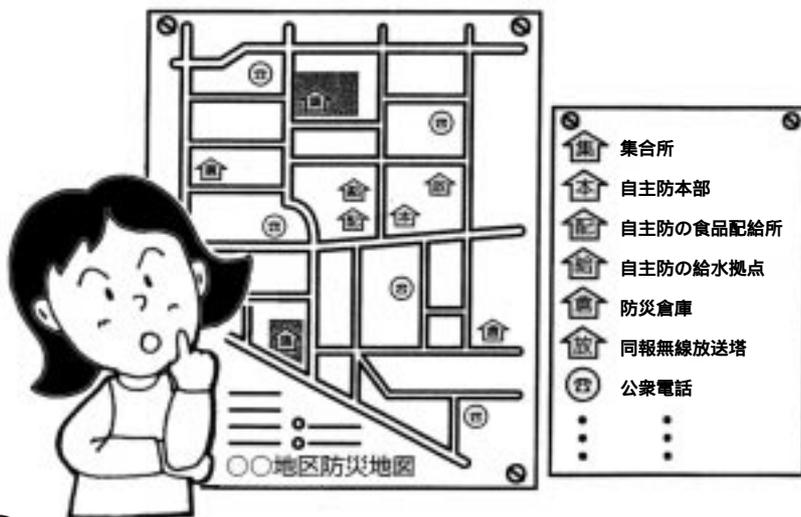
自分達の地域を含んだ地図（市販の住宅地図で十分）を用意します。

崩れやすい崖のような被害を受けやすい場所、危険物の所在地、防災設備の位置、避難場所などを皆で相談しながら確認し、地図上に示していきましょう。

出来上がった地図は、地域内の全世帯に配布するといいでしょう。

自分が住んでいる地域をいろいろな視点から眺めてみると、新しい発見が必ずあると思います。このような取り組みを通して地域の様子を見直し、地域のつながりを一層深めましょう。

作成に当たっては、防災士や消防団員の協力をお願いしましょう。



## ここがポイント

学校行事や地域の催事などに取り入れることも考えられます。  
訓練の規模によりますが、半日程度は必要です。

# 防災知識を楽しく学べる防災体験 ウォークラリーってどんなもの？

災害が発生したとき、大人は子供達を守ってあげなくてはなりません。でもそれは、「子供達に防災の知識などは必要ない」ということではありません。子供の頃から、正しい知識や技術を身につけておくことはとても大切です。子供達が、楽しみながら防災の知識や技術を身につけていく...そんな欲張りな願いをかなえてくれるもののひとつが、防災体験ウォークラリーです。家族の皆さんも、子供達と一緒に自分の住んでいる地域を歩きながら、危険箇所やいろいろな防災設備を確認したり、日ごろの訓練の成果を確かめたりしてみましょう。意外な発見があるかもしれません。

方法は、一般のウォークラリーと同じで、「自主防災マップ」等を基に設定されたコースを、交差点のみを記入した「コマ地図」などを頼りに歩き、途中のチェックポイントなどで与えられる課題を解決しながらゴールを目指します。実施の際には、次のようなことに留意しましょう。



コマ地図

- ウォークラリーでは、
- どこでも簡単に実施できる
- ルールが簡単で誰でもすぐ理解できる
- 誰でも気軽に参加できる

が基本です。

コースは「自主防災マップ」等を基に設定し、あまり広域とならないように。避難地をゴールとするなどの工夫をしましょう。

課題としては、地域や各自主防災組織の実情に見合った、適切なものを選びましょう。

(例1) これまでに行ってきた基本的な訓練の習熟度を確かめる課題

- バケツや消火器による初期消火
- 三角巾などを用いた応急手当
- 負傷者の救出
- ロープの結び方

(例2) 地図を用いて危険箇所や防災施設を確認する課題、または、地図に危険箇所や防災施設を書き入れて地域の防災地図を作成する課題

- 危険箇所：ブロック塀、自動販売機、石燈籠、電柱 など
- 防災施設：避難地、消防団詰所、防災倉庫、消火栓 など

時間の設定や順位の決定については、ウォークラリーの目的、参加者や地域の実情に応じ、適宜定めてください。

ウォークラリーが円滑かつ効果的に実施できるよう、チェックポイント等の課題に応じて防災関係団体（消防団、災害ボランティアなど）の協力を得るようにしましょう。先にゴールしたチームを対象にした訓練を用意しておく、時間が有効に使えます。すべてのチームがゴールしたら、課題の解答を示したり、利用した資機材の使用方法を再確認する講習等を行ったりすると効果的です。

自然教室のような学校行事、地区別体育大会のような催事に併せて行うことも考えてみましょう。



## ここがポイント

防災、消防団、災害ボランティアなどの協力を得て、できるだけ多くの皆さんに参加してもらいましょう。

内容によりますが、半日～1日かかります。

参加対象や地域の実情に応じた設定を工夫しましょう。

実行委員会などを組織して、計画的に取り組みましょう。

