いのちと地域を守る

始めよう〝縁卓会議〟

減災・復興支援機構理事長
木村　拓郎さんに聞く

一年の計は元旦にあり。減災・復興支援機構（東京）の木村拓郎理事長は「正月は家族や親類が集まるので、避難場所や連絡先、持ち出し品などを話題にしてほしい。実家の両親が高齢なら、家具を固定してあげると不安が減る」と話す。「家族防災会議」の開催を提案する木村理事長に、家庭の備えについて考えるヒントを聞いた。

きむら・たくろう　東北工大卒、長崎大大学院博士後期課程修了。97年に社会安全研究所を設立。10年に一般社団法人減災・復興支援機構を設立し現職。東日本大震災後は宮城県震災復興会議の委員も務めた。専門は市民防災学、災害社会学。石巻市出身。63歳。

まず自宅内けが防止策

―地震発生を想定した家庭内の対策は。

「自宅でのけがを防ぐことが第一歩。地震の負傷理由は家具の転倒や落下が半数を占める。家具の固定対策は1万円ほどの予算でできるが、あまり進んでいない。東日本大震災クラスの災害になると、けがをしても救急車を呼べず、津波からの避難も難しくなる」

「1993年の北海道南西沖地震は夜に発生し、奥尻島の住民が屋外に出るまで約10分かかった。暗闇で転倒家具は避難の妨げになる。災害はいつ起きるか分からない。気付いた時に気付いた人がすぐ固定するように心掛けてほしい」

懐中電灯 部屋ごとが理想

―火事も怖い。

「揺れに慌てて調理器具やストーブの火を消そうとすれば、けがのもと。身の安全を確認してから消火器を使い、お風呂の水に浸したシーツを火にかぶせる『窒息消火』も効果的だ。78年の宮城県沖地震の際は、冷蔵庫の牛乳やジュースで火を消した例もある」

―避難に欠かせないものは何か。

「動きやすいスニーカーや携帯ラジオなどたくさんあるが、懐中電灯を部屋ごとに備えておくのが理想的だ。地震で物が散乱して見つかりにくくなることを想定し、天井からヒモで下げたり、枕の下に入れたりするといい」

「持ち出し品は玄関や物置、車のトランクに分散配備を勧める。近所に自力避難が難しいお年寄りがいる場合、その人の衣類なども車に積んでおくと、すぐに連れ立って逃げることができる。内陸の親戚に衣類を預け、衣替えのたびに元気な顔を見せるのも手だ」

備え継続へひと工夫

―震災では、家族の避難先が分からないケースが相次いだ。

「避難場所はあらかじめ家族で確認しておいた方がいい。津波に備え①『津波てんでんこ』を実践してばらばらに逃げる場所②落ち着いた後、家族が集まる場所―を紙などに記し、自宅に張ってほしい」

―防災対策は継続が大事だが、続けるのは難しいとも聞く。

「毎年3月11日に家族みんなで備蓄食料を味わいながら、東日本大震災の発生直後のことを振り返るのはどうだろう。ホテルのレトルト食品を用意して『特別の日』を演出してもいい。ひと工夫した減災イベントが、備えを長続きさせる秘訣（ひけつ）だ」

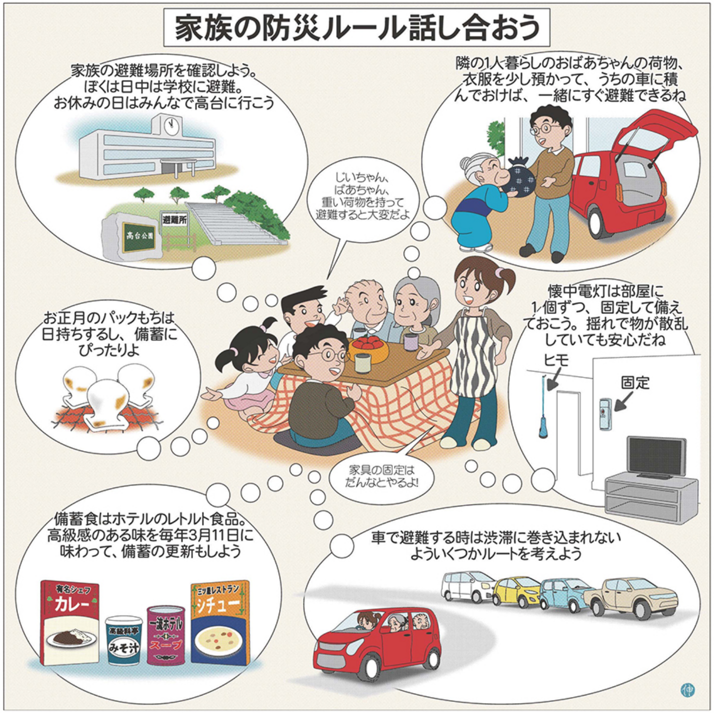
備蓄品と置き場所をチェックしよう

（日本防災士機構・防災士教本より）

枕　元	□ **笛** □ 懐中電灯 □ スリッパ □ スニーカー □ 携帯ラジオ
寝　室	□ **バール** □ 飲料水 □ 貴重品入りリュック □ チョコレート
玄　関	□ **のこぎり** □ **ロープ** □ 非常食 □ 防寒具 □ 下　着
車のトランク	□ **ジャッキ** □ 毛　布 □ 飲料水

※**太字**は救助を求めたり、脱出口を確保したりする際に役立つ道具

家族の防災ルール話し合おう


家族の避難場所を確認しよう。ぼくは日中は学校に避難。お休みの日はみんなで高台に行こう
高台公園
避難所
隣の1人暮らしのおばあちゃんの荷物、衣服を少し預かって、うちの車に積んでおけば、一緒にすぐ避難できるね
じいちゃん、ばあちゃん、重い荷物を持って避難すると大変だよ
お正月のパックもちは日持ちするし、備蓄にぴったりよ
懐中電灯は部屋に1個ずつ、固定して備えておこう。揺れで物が散乱していても安心だね
ヒモ
固定
家具の固定はだんなとやるよ!
備蓄食はホテルのレトルト食品。高級感のある味を毎年3月11日に味わって、備蓄の更新もしよう
有名シェフ カレー
高級料亭 みそ汁
一流ホテル スープ
三ツ星レストラン シチュー
車で避難する時は渋滞に巻き込まれないよういくつかルートを考えよう