



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者  
**備えのコンパス** ①

**日没前、浸水前に避難を**

東日本大震災後、全国各地で風水害、地震、噴火が発生している。さまざまな自然災害から身を守るポイントをまとめたイラストとともに、防災士でもある記者が、災害の注意点や身を守るための行動などを解説する。

(須藤宣毅、瀬戸夕貴子)

台風接近のニュースを見て「まあ、避難は様子を見てから」と思ったことはありませんか？ 浸水した後の避難は危険です。慣れた道でも、マホールのふたが浮いて足を取られたり、水の力で流されたりする可能性があります。

真つ暗な夜はなおさらです。台風が、夜に最も近づくと珍しくありません。宮城、福島両県を中心に大きな被害が出た2019年の台風19号では、夜になってから大雨特別警報が出ました。状況が悪化する前、周囲が明るいうちに雨が強まる前に、早め早めの避難を心掛けてください。

「高齢者等避難」という言葉を聞いたことがあると思います。高齢者や障害者のように移動に時間がかかる人が、危険な場所から避難を開始するサインです。テレビやラジオでこの言葉を聞いたら、ためらわず家族や近所の人と声を掛け合って行動を開始しましょう。

|| 随時掲載 ||



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

2

## 遊具や植木鉢は屋内に

国内では近年、暴風被害が続いています。2018年9月の台風21号では、タンカーが関西空港連絡橋に衝突。19年9月の台風15号では電柱や鉄塔が倒れ、千葉県を中心に最大約64万戸が停電しました。20年9月の台風10号でも、

九州で住宅の屋根が飛ばされなどの被害が相次ぎました。

台風というと水害を連想しがちですが、風にも注意が必要です。特に飛来物は危険です。過去には飛ばされたクーラーボックスや、窓を突き破ったトタンに当たり、住民が亡くなっています。

皆さんの家のベランダや庭、軒下には、強風で飛ばされたら凶器になりそうなものがあります。植木鉢、物干しざお、遊具などは、前もって屋内にしまってください。台風が近づき、風雨が強くなると、外の作業は危険です。避難と同様に早め早めの行動を。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

3

## 田や用水路行かないで

停滞する前線の影響で8月中旬、西日本を中心に記録的な大雨が降りました。まるで梅雨に戻ったような長雨となり、各地で河川が氾濫し、浸水被害が発生しました。

氾濫すると低い土地は、辺り一面が濁った水で覆われて川のようになります。道路や

側溝の区別がつかなくなるほか、足元に何かがあるかも分かりません。深みにはまったり、つまずいたりすると命に関わります。

広島県では同月14日、80代男性が「田んぼの水を見に行く」と家族に告げて自宅を出た後、行方が分からなくなり、4日後に遺体で見つかりました。

大雨が降ると大切に育てた作物が大丈夫か心配になります。同じように大雨の中、田んぼなどの様子を見に行ったりしたら、残された家族は気がでないでしょう。自分だけでなく大切な家族のためにも、安全第一で行動してください。

＝ 随時掲載 ＝



イラスト さとうあけみ

防災士記者

## 備えのコンパス

4

### 斜面から離れた部屋へ

豪雨や台風で避難情報が出ても、周囲が急激に浸水したり、夜だったりすると、無理に外に出て避難所に向かうことが、かえって危険な場合があります。

そのようなときは、自宅の2階以上の階など、より安全なスペースに移動して身を守

ってください。崖が近くにある建物なら、土砂災害に備え斜面から離れた部屋を選びましょう。

停電対策と情報収集を兼ねて、乾電池式のライトやラジオがあるといいですね。スマートフォンは省電力モードに切り替えましょう。普段から設定や解除方法を試して、非常時に使えるようにしてください。

地震や噴火と異なり、大雨は危険が迫るまである程度時間がある災害です。気象庁が大雨の情報を出したら「早いうちに安全な場所に避難」を基本とし、自宅にとどまるのは、やむを得ない場合の手段とを考えてください。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

5

## 台風、窓の少ない部屋へ

皆さんは竜巻が起きやすい季節があるのを知っていますか？ 気象庁によると、台風や前線の影響で7月から11月にかけて多く、ピークは9月です。

自宅にいる時に竜巻注意情報が発表されたら、部屋の窓とカーテンを閉めて、窓の少

ない部屋か窓から離れたスペースに移動してください。カーテンを閉めると、窓ガラスが割れた場合でも、ガラス片が飛び散るのを抑えられます。

窓に雨戸やシャッターがあれば、さらに安心です。突風が部屋に入ると、建物内の圧力が上がり、屋根が飛ばされやすくなるそうです。雨戸やシャッターは窓だけでなく、屋根を守ることもつながります。

窓に飛散防止フィルムを張る対策も有効です。効果は竜巻や台風の時にとどまりません。地震でもガラス片で足を傷つける心配がなく、屋外へのスムーズな移動に役立ちます。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

# 備えのコンパス

6

避難情報が出ている地域に住む  
家族に避難の連絡を



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

## 家族に連絡 避難誘導を

各地で豪雨災害が起きるたびに、逃げ遅れをいかに防ぐかが課題になっています。もし遠くの家族に危険が迫っているなら、電話などで安全な場所や建物に移動するよう、避難誘導をしてはどうでしょう。

スマートフォンをはじめと

する通信技術の発達により、住民が行政とほぼ同時に災害情報を得られるようになりました。地元はもちろん、家族が暮らす地域の災害情報も簡単に入手することができま

す。人は誰もが、災害が迫っていても「何も起きないのではないか」「自分は大丈夫ではないか」と考える傾向があります。そんなときに、家族の連絡は避難のきっかけになるはず。

避難しても、実際には被害がないことが多いと思います。空振りと考えられるのではなく、いつか起きる災害の前に、本番さながらの練習ができたと考えましょう。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

7

## 沿岸は高台避難優先を

東日本大震災では各地で津波が発生しましたが、地形によって被害の様子が違っていました。

丘陵地が海に迫ったリアス海岸では津波が高くなりました。自治体によっては最高で20層前後に達し、4階建ての建物が水没しました。このよ

うな地域では津波情報に反応し、より高い場所への2次避難、3次避難に移行できる高台への避難を優先してください。

一方で仙台北野のような平地では、リアス海岸に比べて津波の高さは低いものの、平らなため、沿岸から内陸へ2・5〜4キロも浸入しました。

また、川は津波の通り道になります。地域によっては海の方からではなく、川の堤防を越えて津波が押し寄せました。

時間的な余裕がなかったり、避難先が遠かったりして高台や内陸への移動が難しい場合は、頑丈なビルの上階に逃げる垂直避難という選択肢もあります。 || 随時掲載 ||

防災士記者

# 備えのコンパス

8



イラスト さとうあけみ

## 避難時通電火災に注意

大きな地震の後は、建物が揺れの影響でゆがむなどして、扉が動かしにくくなることがあります。揺れが収まったら速やかに出口を確保しましょう。慌てず、揺れで落ちた物や割れたガラスだけがをしないよう、十分気を付けてください。

避難所に移動する時は、建物のブレーカーを切ってください。停電から復旧した時に出火する「通電火災」を防ぐためです。2019年の台風15号で大規模な停電が発生した千葉県でも、通電火災が発生したとみられています。

通電火災は破損した配線や、水が掛かった家電などに電気が通り発火します。揺れで倒れたヒーターの近くに燃えやすい物があり、電気が復旧して引火することもあります。避難先から戻って再び電氣を使う際は、家電や配線が壊れたり、ぬれたりしていないか確認した上で、使い始めるようにしましょう。

|| 随時掲載 ||



防災士記者

# 備えのコンパス

9



イラスト さとうあけみ

## 塀や崖から至急離れて

1978年6月に発生した宮城県沖地震では、28人の死者のうち18人が、倒壊したブロック塀や石塀などの下敷きになりました。

決して過去の話ではありません。2018年6月の大阪北部地震で、小学校のブロック塀が倒れ、登校中の児童が

亡くなる痛ましい事故を覚えている人も多いでしょう。

地震発生時、ブロック塀や崖のそばは大変危険です。急いで離れ、低い姿勢で頭を守りましょう。最初の大きな揺れで持ちこたえたように見えても、その後の揺れが決定打となり崩れてしまう場合があります。

通学路や通勤ルートに、古いブロック塀や、もろそうな斜面はありませんか？ 避難所までの道のりではどうでしょうか。通い慣れた道でも、災害時は思わぬ危険が顔を出すことがあります。普段からチェックしておけば、被災時の安全確保のヒントになるはずです。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

# 備えのコンパス

10

余震にも注意

大きな家具から  
離れ机の下などに  
避難を



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

## 家具や棚の転倒防止を

室内で大きな揺れに襲われたら、頑丈なテーブルや机の下、棚などが倒れてこないスペースで、低い姿勢で頭を守ってください。

たとえ緊急地震速報が鳴ったとしても、できることは限られます。だからこそリスクを減らすため、家具や棚の転倒防止、棚のものの飛び出し

防止など、事前にできることは事前に済ませておくことが肝心です。

あらかじめ背の低い家具しかない部屋や、家具などが倒れてこない空間を用意しておくことも、身の安全の確保につながります。

沿岸部の場合、揺れ対策は津波避難に直結します。家具の下敷きになったり、破損物だけがをしたりすると、家の外に出ることすら難しくなるからです。

避難は屋内から始まりません。前もって窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り、ドアの開閉の邪魔になりそうなものをどかさなど、玄関までの動線確保も忘れずに。

|| 随時掲載 ||



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

11

## 頑丈な建物へすぐ避難

気象庁が発表する竜巻注意情報は、積乱雲の下で発生する竜巻などの激しい突風に対して注意を呼び掛ける情報です。同庁は危険度を色分けして表示する竜巻発生確度ナウキャストも提供しており、1時間先まで竜巻の発生するエリアを確認できます。

竜巻は空気が激しく渦を巻き、局地的に建物被害や人的被害を引き起こします。注意情報が発表されたときは、空の様子に注意してください。黒い雲が現れて吹く風や雷の音は、積乱雲が近づく兆候です。頑丈な建物に避難しましょう。

移動の速さも、竜巻の特徴の一つ。身の安全を確保するには、素早い行動が求められます。

いざというときに慌てないよう、逃げ込めそうな建物を、通学や通勤、散歩途中に探しておく心安いです。危険を回避できるよう、強風で倒れそうな廃屋や樹木もチェックしましょう。

防災士記者

# 備えのコンパス

12



イラスト さとうあけみ

## 情報得る手段複数用意

東日本大震災では、避難場所も大津波の被害を受けました。避難場所から2次避難をして難を逃れた人たちがいた一方で、最初の避難場所で犠牲になった人たちもいました。

災害時はどんな場所でも、気象や被害の状況によって危険が生じる可能性があります。避難後もラジオやスマートフォンなどで災害情報を収集し、必要に応じて身を守る行動を取ってください。

震災では目視で津波を確認して、逃げた人たちもいました。ただ、海岸近くで津波は100mを10秒の速さで迫ってきます。襲われないためには、津波が見える前に危険な場所から逃げ始めることが肝心です。

災害時は発信する側や受信する側の機器のトラブルで、情報が届かない恐れもあります。避難先、避難ルートと同様、情報を入力する手段も複数用意し、不測の事態に備えましょう。

|| 随時掲載 ||



©河北新報社  
イラスト さとうあけみ

防災士記者  
**備えのコンパス** 13

**警報解除まで油断せず**

山形県は昨年7月28日夜、記録的な豪雨に襲われ、各地で河川が氾濫しました。自治体が早めに避難情報を出す一方、住民も速やかに避難し、犠牲者を一人も出ませんでした。

注目したのは大蔵村の事例です。避難から一夜明けて

空が白むと、避難所から帰ろうとする住民が出てきました。しかし、川は注意を要する水位だったため、村は避難所にとどまるように呼び掛けました。避難の開始と同様に、避難を終了するタイミングも命を守る重要な情報となります。

東日本大震災では避難に成功した後に、落とし穴がありました。大切なものや必要なものを持つてくるため、また家族が心配なあまり、自宅や職場などに戻り、津波に遭った人たちが少なくありません。

避難場所でも災害情報をチェックし、安全が確認できるまで戻らない、戻らせないようにはしましょう。

|| 随時掲載 ||



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

14

## 噴気や揺れ すぐ避難を

火山は麓から見上げる姿が美しいだけでなく、山頂からの眺めも格別です。このため登山は人気のレジャーの一つです。国内には111の活火山があり、東北だけでも宮城・山形にまたがる蔵王山（蔵王連峰）、福島県の吾妻山（吾妻連峰）など18を数えます。

火山のほとんどは噴火の周期が明らかにならなっており、いつ起こるか分かりません。登山の際は、気象庁のウエブサイトで火山情報を確認しましょう。

噴火警戒レベル1「活火山であることに留意」でも安全とはいえません。長野県と岐阜県にまたがる御嶽山は2014年9月、レベル1で噴火しました。

登山中であつたとしても、火口付近の様子が見えない場所では、噴火に気付かない可能性もあります。噴気や揺れなど異変を感じたら直ちに避難を始め、できるだけ火口から離れるようにしてください。

＝ 随時掲載 ＝

防災士記者

# 備えのコンパス

15

噴火に遭遇したら岩陰などに隠れて噴石から身を守る



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

## 噴火時は頭守り岩陰に

2014年9月、長野県と岐阜県にまたがる御嶽山が噴火しました。63人が犠牲になり、戦後最悪の火山災害でした。

死者の多くは、噴煙や火山灰が流れた山頂から南東のエリアで被害に遭いました。死因のほとんどは、噴石の直撃

などによる損傷死でした。噴石は小さくても当たると致命傷になります。山頂付近の御嶽神社周辺では10センチ以上の噴石が、時速300キロ弱で降り注いだとみられています。

登山中に噴煙が上がったら、身を隠せる岩を探して飛び込み、頭を守ってください。ヘルメットがないときは、リュック、鍋などをかぶり、真上から落ちてくる噴石に備えましょう。御嶽山では社務所や避難小屋などに逃げ込み、難を逃れた登山者もいました。

気道のやけども命に関わります。タオルで口元を覆って、熱い粉じんを吸い込まずに済みます。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者

# 備えのコンパス

16 完

## レベル5待たず行動を

台風の接近時などに市町村や気象庁が出す防災情報を5段階に分類し、住民が取るべき行動を示す警戒レベルが今年5月に改定されました。レベル4の避難勧告と指示を一本化し、市町村は以前の勧告のタイミングで指示を発表します。

レベル5は状況を示す「災

害発生情報」から、行動を促す「緊急安全確保」に変わりました。災害が既に発生しているか切迫していて、市町村は「命の危険、直ちに安全確保」などと呼び掛けます。

市町村が災害の発生を把握できるとは限らないため、危険な場所にいる人は遅くともレベル4で避難を始める必要があります。避難場所への移動が危険な場合は、自宅や近隣の建物などで速やかに身の安全を確保してください。

レベル5は命を守る行動が極めて限られている状況です。5を待たずに行動を起こすことが大事です。

(この連載は防災士の資格を持つ須藤宣毅、瀬戸夕貴子が担当しました)