

すてっぷ2012

わたしの防災プロジェクト

シングル、子育て、高齢
暮らしに合わせた女性の防災対策を考える

【日時】2013年2月21日(木)

14:00～16:00

国崎信江先生のプロフィール



国崎信江 くにざきのぶえ

横浜市生まれ。危機管理アドバイザー。危機管理教育研究所代表。

女性として、生活者の視点で防災・防犯・事故防止対策を提唱している。文部科学省地震調査研究推進本部政策委員、防災科学技術委員などを務める。また、NPO 国境なき技師団の一員として、海外での防災教育活動なども行なっている。現在は講演活動を中心にテレビや新聞など各メディアでも情報提供を行っている。

おもな著書に『決定版！巨大地震から子どもを守る50の方法』（プロンズ新社）『サバイバルブック—大地震発生その時どうする？』（日本経済新聞出版社）『マンションみんなの地震防災 BOOK』（つなぐネットコミュニケーションズ）などがある。

冒頭、間髪入れず、話し始めたのが・・・

震災遺児の思い・・・

母親は、子供を守りたいと思う。母親や父親が自分を守るために犠牲となって、命を落とした時に、子供たちは自分が親を殺したんだという気持ちを一生ぬぐえない。

だから、一緒に助かる知識を、方法を学んで欲しい

子供を守るために、親たち自身も一緒に助かる知識を持って欲しい・・・と多分、多くの被災地で見た子供たちの思いを大きく伝えてくれたのだと思う。

その、自助意識を高めるための講演内容がずっと、2時間続きましたが、決して長く感じない有意な内容でした。

2006年スマトラ沖地震があった・・・

2011年東日本大震災があった・・・

パワーポイントで写し出された被災の状況が、図らずも、同じでした。

日本は、自国で起こった地震には関心が高いが、スマトラ沖地震など他国の地震に関心が低かったためにスマトラ沖地震の教訓が生かされなかった・・・

日本は、4つものプレートが密集する国土を持っていて、押し合い圧し合いしている為

有感地震（震度1以上 2000回 注：2012年の有感地震1万回以上）

無感地震（震度0以上 25万回以上）

も起こる地震王国である。



東京では、5分に1回地震が起きている（気象庁などの地震計で感知したデータ）

日本に地震が来ない所は、無い→**防災対策を流行にせず、定着させよう。**

豊中市の地震想定では、上町断層系 →死者548人負傷者4332人

有馬高槻構造線→死者158人負傷者3950人

（いずれも豊中市の地震被害想定調査結果・・・）

具体的数字が出ているのは、耐震住宅件数と非耐震住宅件数から、算定）

限られた防災力

（豊中市の救急車の数→10台しかありません。行政も防災機関も同じく被災していません。すぐには助けに来られない）

自分で身を守ろう（自助力アップ↑）

幼児への教育

倒れてくるものから体を守る

《知識があることで守られる命（知識は身を助ける→無料）》

「地震が発生しました。揺れが収まるまでダンゴムシの姿勢をとりましょう」

これは、どういう意味か・・・というと、人間の体は関節が伸びてしまっていると動かないものですし、手足が広がっていけばそれだけ落下物の下敷きになる可能性が高くなります。そこで、正座の姿勢から体を丸めるようにして、手は頭を守るような形で頭を後頭部に両手をかけて丸い姿勢でいること（ダンゴムシのポーズを取って!）→

仰向けや横向きでは、動けません。この姿勢が唯一自力で脱出できる姿勢です。



子供たちの近くにシェルター（テーブルなど、落下物から身を守る場所）があるようだったら、具体的にスリッパや靴を履いて（これも出来れば・・・）名前を呼ばずに、茶色いいつもお食事をしているテーブルの下にそのスリッパをはいて、ガラスなどに気をつけて入って、ダンゴムシになって！と言いましょ。名前を呼んでしまうと怖いからママのそばに何が何でもガラスがあろうが逃げてきます。

これは、大人も同様です。ダンゴムシ、シェルターで揺れが収まるまで待ってから火の始末や窓をあけましょ！

津波の恐れがある地域では、出来るだけ早く高台に逃げましょ。

被災地における犯罪を考える

防災と防犯を切り離さない

災害と同時に増加するのが、

- ① 強姦・暴行・わいせつと② 侵入犯罪・窃盗

警察に捕まらない状況下、何をしても構わない空気に変わり、治安が悪くなる。
避難所などでの軽犯罪が多発する。→早期から注意喚起を促すポスターを掲示する。
夜、1人では絶対歩かない！一人でトイレに行かない

東日本大震災では、指の無い遺体が多く見つかっている
子供の連れ去り事件も・・・

国際的な犯罪組織の海外での事例だと、外国では、災害が起こるとたちまち治安が悪くなり、指ごと切って指輪を持っていく。

両親が、被災した自宅の片つけのために子供を避難所において行っていると、子供が連れ去られていた。(人身売買のブローカーのターゲットとなる。その目的は性的搾取だけではなく男女問わず、臓器移植の為、内臓を摘出されるというショッキングな事実があり、実際に東日本大震災でも、連れ去り事件が起こっている)

そのためには、被災しない家作りをして、避難所生活を短くする。

土地を見直すや家を強くする。が大前提ですが、

①耐震テーブルにする。②つかまりん棒



で、テーブルの強度を上げて、家内にテーブル下のシェルターを作る。

③押入れ型シェルター



自宅にこれらのシェルターを入れて安全な空間をつくる。

写真立ては凶器！木製ガラス入りだともものすごいスピードで飛んでくる。

“雑貨は素材を見直す”

“出来るだけ家具は減らす”

“家具は固定する”

“通路に物は置かない”

食器棚の中の食器には滑り止めシートに食器をのせるだけで割れない
(100円ショップにある)

非常持ち出し袋から防災ベストへの発想転換

震災の現場には、非常持ち出し袋を持って来れなかった。という声を聞く
防寒服になる。場所をとらない。すぐ持ち出せる。ひったくりに会わない
(非常持ち出し袋は、避難所に置いておくと盗まれている・・・
もしくは、背負っていると、引ったくりにあってしまう)



避難所で子供のことで困ること

◆虫歯になりやすい

ペーパー歯磨き、キシリトールガムで代用し、断水でも歯磨き習慣を

◆赤ちゃんを寝かせる場所がない⇒人の出入りが多く踏まれないか

子供用スペースをダンボール箱などを利用して確保、昼間はベビーカーの用意

火災への備え

良く見る消火器はもちろんのこと

女性・子供・高齢者に扱いやすい投げだけで消火できる

消火器具の準備をしておく



非常食の備蓄方法

切り干し大根、干し椎茸、昆布、ひじき、わかめ。皆さんの家庭には、これら乾物類のストックふだん好んで食べる乾物の種類やレパートリーを増やすことが **流通備蓄** につながります。

インスタントスープや味噌汁も、さまざまな食材が入っていて、非常時に温かい食べ物がほしいときに重宝します。他にもふりかけやお茶つけのもと、海苔なども、味のバラエティに便利です。どこの家庭でも、お米や乾麺、レトルト食料、缶詰をストックしていらっ

しゃるはずです。普段、食べるこうした食料を災害用の備蓄として活用します。

国崎家で備蓄している1ヶ月分の食料リスト	
スパゲッティ	約3kg
パスタソース	約20袋
お米	約60kg
お餅	約2kg
そうめん	約1kg
麵つゆ	2瓶
梅干し	2袋
常温保存できる牛乳	3本
うどん	約20袋
レトルトおかゆ	約12袋
おかず缶詰	約10缶
レトルト	約20袋
フルーツ・野菜缶詰	約20缶
野菜	適量
食パン	4斤
ロールパン	2袋(12個くらい)
マフィン	12個
ハム	約2パック
ソーセージ	約2パック
チーズ	約2パック
ジャム	3瓶
インスタントスープ	50袋
インスタント味噌汁	50袋
ごはんパック・アルファ米	約15個
中華麺(乾麺)	約40袋
ペットボトル・缶飲料	48本
乾物	多数
卵	約20個

ストックする食料は、およそ1ヶ月分が備蓄できるように、セールなどを利用して、いつもより少し多めに購入してみてください。それ以降は、常に1ヶ月分がストックできるようにキープし、ふだんの食料もここから使って古いものから食べていけば、消費期限切れになることはありません。使った分は補充します。

備蓄対策

時系列で必要な物をそろえる。(一次品)

[最低限必要なもの]

ライト(小型のペンライトなど)、笛、簡易トイレ、ティッシュ、ゼリー飲料、バンダナ、携帯電話とその充電器、予備の乾電池

【あるのが望ましいもの】

ラジオ、常備薬、身分証明書、現金(紙幣だけでなく小銭も)

(二次品、三次品への時系列の備蓄などは場所を分散しておいて置く、特にトイレへの備えは充分に)

家族との話し合い 連絡方法と待ち合わせを考える

災害用伝言ダイヤル 171・避難所の伝言板・地元のラジオ局を活用

とにかく複数の連絡ルートを決めておく。

被災地から県外に☎をかけると伝わりやすい
県外の人をメッセージャーとして活用する

待ち合わせ場所と時間は具体的に決めておく

- ○小学校の校庭の一番低い鉄棒の横に朝9時と15時の20分間
(特にこどもはいつまでも、寒い暑い所で24時間ずっとは待てないため)

最優先は生き抜くこと。生きていれば会える。