

# 一人一人が災害に備える

国の復興構想会議が、今後は「減災」の考え方が必要だと提言し、「減災」が災害対策のキーワードになってきた。「減災」とは何か、どんな対応を考えればよいのかを、東日本大震災時に仙台市消防局地震防災アドバイザーとして活動していた山田耕太郎さんに聞いた。



地震防災アドバイザーの活動の様子

## 1 防災・減災とは

「防災」とは災害を未然に防ぐための各種行為、市や県、国などの取り組みを言います。災害の示す意味が広いので、地震や風水害のような自然災害のみならず、火災、爆発のような人為災害、あるいは感染症のようなものへの対応も含めて使われることがあります。一方「減災」とは、地震などの大規模な自然災害では、被害を完全に防ぎきることはできないので、いざ災害が発生したときに被害を最小限に食い止めるための取り組みのことをいいます。

日本は地震・津波・暴風・豪雨・地すべり・洪水など自然災害が起こりやすい自然の条件下にあり、災害被害をすべてなくすのには限界があります。また、東日本大震災の時もそうでしたが、消防や警察をはじめ市や県、国などの機関が救助・支援・復興など、それぞれの務めを果たして活動していても、このような機関も同じように被災しているということを被災地では忘れてはいけないと思います。つまり、救援が入るまでの間は、自らが支援の役割を果たしたり、家族や隣近所で助け合ったりする必要があります。日頃からの心の備えが重要になります。

## 2 循環備蓄の勧め

東日本大震災以前は、食料品や水を備蓄する場合は三日分を用意しようと呼びかけてきました。しかし、あまりにも大規模な災害だったため、お店に食料品などがなかなかそろわないということがありました。そこで今は、各家庭で食料品などを備蓄する場合は、1週間分以上の準備を勧めています。食料品の備蓄というと、まずカンパンやアル



循環備蓄している食品庫

ファミなどをイメージしますが、普段食べているものを少し多く購入しておくことがそのまま備蓄となります。普段から備蓄品を食べて消費した分をまた買い足していけばよいのです。乾麺やパスタ類、お餅やレトルト食品、クッキーなどのお菓子もよいですね。飲料水も同じように循環備蓄して古くなる前に順々に飲んでその分を買い足しておきましょう。

## 3 自宅内避難所をつくろう

東日本大震災では一人一人が「災害に備える」という事の大切さを改めて感じたと思います。私たちは自分の命は自分で守り、そして生き延びていく「自助」ということを強く意識してこれからの災害に備えていきたいものです。

具体的には、「自宅内避難所」の設置を進めています。「自宅内避難所」とは災害が発生したら、自宅が危険な状態ではないことを前提に、あらかじめ備えている備蓄品を利用して、自宅の一室を避難所として生活できるようにすることです。例えば、リビングルームを自宅内避難所として指定したなら、その部屋にはできるだけ背の高い家具などを置かない、家具の転倒防止器具を取り付ける、ガラスの飛散防止対策をする、戸棚の中のものが出ないように飛び出し防止器具を付けるなど、家族がいざというときに集まって安全に過ごせる場所をつくるということです。

「自宅内避難所」を設置すれば、学校などの指定避難所でストレスを感じ取ることもなく、安心して自宅で過ごすことができます。「自助」を強化し、いつ災害が起きても安心して生活できるように備えておきたいものです。

東日本大震災時の避難所からは、「中学生が本当によく働いてくれた。」「中学生に



戸棚の飛び出し防止器具



転倒防止のL字金具

助けられた。」「中学生の力は大きい。」という声が多く聞かれました。私も、実行力が一番あったのが中学生だと思います。これからも中学生の皆さんの力に期待しています。



仙台市消防局 減災推進課  
仙台市地震防災アドバイザー（当時）

やまだこうたろう  
山田耕太郎

「それぞれの地区で大きな力となるのは、中学生だと思う。高校生や大学生は、学校の所在地がばらばらで自分の住む地域の即戦力にはならない。ましてや大人は職場に行ってしまう。中学生の役割の大きさにあらためて気付かされた東日本大震災だった。」と語る。