

# 防災のススめ こんなときどうする?

地震・津波編

Step 1



家にいるときに災害が起きるとは限りません。会社で働いていたり、電車の中にいたり、犬の散歩中かもしれません。すべてのシチュエーションを想像し、すべてに備えることは難しいですが、大事なものは「自分の命は自分で守る」こと。緊急時は冷静な判断ができないものです。だからこそ防災知識を身につけておきましょう。



震災伝承ライター  
ジエンティール恵

## 大都市で地震が起きるとこうなる

今後発生することが予想されている首都直下地震や南海トラフ地震では、津波被害のほか、大都市特有の被害も多く発生すると考えられています。古いビルが崩れ外壁や窓ガラスが割れて落下する、通話の集中により電話やインターネットがつながりにくくなる、渋滞が起き避難が困難になる…などいっどこで何が起るかは予測不可能です。

ビルの倒壊



大渋滞

プップー

パッパパー

ブー



通信不可能

シーーン…



グラッ!

激しい揺れ

グラッ

グラッ

グラッ!



避難経路

## 地震が発生したら…

地震の揺れを感じたり緊急地震速報を見聞きした場合は、まずは慌てずに身の安全を確保。屋内にいるときは「頭を保護すること、外に飛び出さないこと、火を消せる時は火を消すこと(無理に火を消しにはいかない)、扉を開けて避難路を確保すること」などが大事です。屋外にいる場合はブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などに注意して、そばから離れましょう。

## 津波が発生したら…

強い揺れや長い揺れを感じたり、津波警報などを見聞きしたら、避難指示を待たずにいち早く海岸から離れ可能な限り高い場所へ避難しましょう。津波をすべて正確に予測することは難しく、東日本大震災では当初予測された数値よりも遥かに高い例がありました。第一波、第二波と複数にわたり襲来する可能性があるため、津波警報・注意報が解除されるまでは避難を継続しましょう。絶対に家や職場に戻ってはいけません。

津波避難場所標識や津波避難タワーが目印



## 「いっどこで…」

防災イラストレーター ico.



作者プロフィール ico. 宮城県名取市閑土出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。

参考 “防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～” 首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html> (参照2023-01-11)  
 “災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!” 首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html> (参照2023-01-11)  
 “防災情報のページ みんなで減災” 内閣府  
[https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info\\_general.html](https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html) (参照2023-01-11)

# 防災のススめ

## “もしも”を考えてみよう

風水害編

Step 2



「正常性バイアス」という言葉を知っていますか？ 自分は大丈夫、こんなことが起こるはずがない…と心を落ち着かせようとする心理学用語のひとつです。災害時には、危険だと認識できずに逃げ遅れる可能性もあります。まずは知ることが大事。日頃から情報収集をしておきましょう。



震災伝承ライター ジェンティール恵

### まずは自分の身の回りのリスクを確認

身の回りでどんな災害が起こりうるかを想定した「ハザードマップ」が自治体などによって公開されています。災害といっても種類はさまざま。「ハザードマップポータルサイト」では洪水、土砂災害、高潮、津波など、複数の災害リスクを重ねて確認できます。日常の通学・通勤ルートのなかでも危険な場所を把握しておきましょう。また、指定緊急避難場所や安全な場所も確認しておきましょう。



●ハザードマップポータルサイト (<https://disaportal.gsi.go.jp/>)

### 信頼ある情報を集めよう



- ▶首相官邸 (災害・危機管理情報)  
@Kantei\_Saigai
- ▶内閣府防災 @CAO\_BOUSAI
- ▶気象庁防災情報 @JMA\_bousai

東日本大震災では通信インフラが多大な被害を受け、情報が得にくくなったなか、ソーシャルネットワーキングサービス(SNS)が情報伝達の手段として広く活用されました。ただし、災害時は情報が錯綜し、デマや根拠のない噂が拡散しやすくもあります。信頼ある情報元を日頃からチェックしておきましょう。首相官邸や気象庁のSNSなど災害時に役立つものをご紹介します。

### 警戒レベル4で必ず避難しよう

2021年5月20日から「避難勧告」は廃止され、警戒レベル4の「避難指示」で危険な場所から全員避難することとなりました。避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は警戒レベル3で必ず避難してください。小・中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。普段から災害時にどう行動するか決めておきましょう。また災害時には避難指示に限らず情報は更新されていきます。常に最新情報を得るようにしましょう。



(写真引用：内閣府(防災担当)・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」)

### 「これが現実…」

防災イラストレーター ico.



作者：ロイヤル ico. 宮城県名取市閑上山出身。現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。

参考

- 「防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～」首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html> (参照2023-01-11)
- 「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～」首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html> (参照2023-01-11)
- 「防災情報のページ みんなで減災」内閣府  
[https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info\\_general.html](https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html) (参照2023-01-11)

# 防災のススメ

## “もしも”に備える

災害対策編

Step 3



防災の基本である「備え」。家具の配置を変える、家具を固定するといったちょっとした心がけから、非常時用の食料・飲料のストック、建物の耐震補強に至るまで、“命を守るために”必要なことです。明日がまさにその日になるかもしれません。ぜひ家の中などを見渡して確認してみましょう。



震災伝承ライター  
ジエンティール恵

### 家の中でできること

大地震では倒れてきた家具の下敷きになって亡くなる方や大けがをされる方がたくさんいます。家具を固定する突っ張り棒やドアストッパーなどの防災アイテムはホームセンターや100円ショップでも購入可能。また寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない、倒れた時にドアをふさがれないなど、向きや配置にも気を配りましょう。



突っ張り棒



ドアストッパー



### 備蓄や非常袋を用意しよう

電気やガス、水道などライフラインが止まった場合を想定して、最低3日分は備蓄が必要です※。水、非常食、トイレ用紙など防災専用の特別なものでなくてもよく、普段の生活で食べたり、使ったりするもので問題ありません（ローリングストック）。またいつでも持ち出せるように非常用持ち出し袋があると心強いです。

※大規模災害発生時は1週間分が望ましいとされています。

### 「あれさえあれば…」

防災イラストレーター ico.



### 携帯しておきたいもの

災害はいつでもどこで起きるかわかりません。ポーチに入るくらいの最低限でよいので、常にカバンに入れて持ち歩くことをオススメします。モバイルバッテリー、マスク、ウェットティッシュ、絆創膏のほか、コンタクトや服用している薬など自分にとってないと困るものを用意しておきましょう。



モバイルバッテリー

コンタクト、目薬

ウェットティッシュ

マスク

参考 「防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～」 首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/headline/bousai/index.html> (参照2023-01-11)

「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～」 首相官邸  
<https://www.kantei.go.jp/headline/bousai/sonae.html> (参照2023-01-11)

「防災情報のページ みんなで減災」 内閣府  
[https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info\\_general.html](https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html) (参照2023-01-11)

作者プロフィール ico. 宮城県名取市閑土出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。