# PART③ 実践編

# みんなで支える

災害による被害を減らし、被災者と被災した地域社会が復旧・復興していくためには、自分や家族が取り組む自助だけでなく、地域住民や災害ボランティアも含めて助け合う共助が不可欠です。「地域の絆」は、大きな災害が発生するたびにその重要性が指摘されます。このパートでは、次の大規模災害に備えて、私たちにできる共助の取り組みについて考えてみます。

## 共助のポイント

- 地域防災の重要性を理解する

- 防災訓練の意義を理解し、参加する

- 自主防災組織の意義・役割を理解する

- 自主防災組織の活動に参加する

- 要配慮者を支える意義を理解する

- 要配慮者の支援を実践する

# 地域で協力して災害に備える

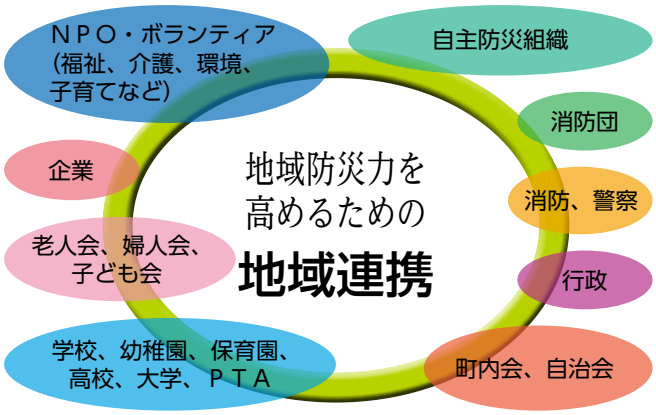
東日本大震災や阪神・淡路大震災のような、消防などの公的防災機関の対応力を上回る大規模災害が発生したと想像してみましょう。倒れた家屋の下敷きになった人を救出するのは一刻を争います。レスキュー隊の到着を待っているわけにはいかず、家族や近所の人たちが協力して救出活動に当たらなければならないでしょう。地域に暮らす私たちは、お互いに助けたり、助けられたりする関係にあります。

## 近所付き合いから始めよう

共助とは、簡単に言えば「困ったときはお互いさま」の精神です。平常時の地域住民の交流が深ければ深いほど、いざというときの共助の力はより確かなものになるはずです。難しく考える必要はありません。ご近所同士で普段からあいさつを交わし合い、顔見知りになることから始めてみましょう。

## 地域のさまざまな組織・団体と防災で連携する

地域には、自治会や町内会、学校、趣味のサークル、福祉などの社会活動を展開するボランティアやＮＰＯ、地域住民が働く企業など、さまざまな組織・団体があります。また多くの地域には、地域住民が参加する自主防災組織（30 ページを参照）、消防団といった防災を目的とした組織も存在します。自主防災組織を中心に、地域の組織・団体がそれぞれの得意分野を生かしながら地域防災力の向上のために連携できれば、災害時の地域における被害を最小限に抑えることが可能になります。




### たとえばこんな働きかけを

- なんらかの地域の組織・団体に属している人は、地域の防災を目的に他の組織・団体とコミュニケーションを図ったり、地域の自主防災組織との連携を検討してみましょう。
- 一人暮らしの学生や社会人で地域とのつながりが薄いという人も、地域の祭りやイベントに参加してみるなど、積極的に地域に接する機会を作ってみましょう。最近は、こうしたイベントでも防災に関する展示や呼びかけが盛り込まれるなどのケースが増えています。

# 防災訓練に参加してみる

地域で、あるいは職場や学校で、年に一度は防災訓練が実施されているのではないでしょうか。防災訓練は、いざというときに、個々人があわてず適切な行動を取って自らの身体・生命を守り、地域や組織の被害を最小限に抑えるという目的をもって開催されています。

例えば、大津波が襲ってきたとき、あなたやあなたの家族は迅速に避難場所に逃げることができますか？

そもそも避難場所はどこか知っていますか？これらは、あなたや家族にとっての防災上の課題です。

地域で実施される防災訓練には、たいてい避難訓練が含まれます。ぜひ参加して、災害を疑似体験してみましょう。参加することで、最寄りの避難場所を知り、そこまで逃げるのにどのくらいの時間がかかるかが把握できるでしょう。

## 防災訓練に参加するメリット

### ■ 地域を理解することができる

地域にどのような人がいて、災害時にどのような課題があるのかが見えてくる。

### ■ 地域の人との協力関係を構築できる

必要があれば、地域の援助を期待できる。同様に、自分が地域の中で果たせる役割を認識できる。

### ■ 災害時の対応法を習得できる

応急手当ての方法、防災資機材の使い方などを実際に体験することができる。

## このような防災訓練があります

●小学校の体育館で１泊とまってみる
「避難所開設訓練」

●地域住民が協力して炊き出しをする
「給食訓練」

●実際に避難場所まで歩いてみる
「避難誘導訓練」

# 自主防災組織に参加する

東日本大震災のような大規模災害が発生し、公的防災機関だけでは対応しきれなくなったような場合に力を発揮するのが自主防災組織です。自主防災組織とは、地域住民による任意の防災対応組織です。阪神・淡路大震災の際、がれきの中から救出された被災者の７割は「家族や近所の人」によって助け出されたという調査もあります。このような住民同士の支え合いは、災害発生後の避難生活が長引く場合にも、困難を乗り越える大きな力になります。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで自主防災組織に積極的に参加し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。

## 平常時の活動

災害に強いまちづくりを実現するため、防災に関するさまざまな活動を展開します。

### ■ 防災知識の普及

防災対策においては、住民一人ひとりが防災に関心を持ち、災害に備える意識を高めることが重要です。地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催します。

**活動例**

- 防災新聞の発行
- 地域の防災マップの作製
- 防災講演会、映画上演会の開催
- 地域の祭りや運動会に組み込んだ防災イベントの実施
- 防災キャンプの実施

### ■ 地域の防災環境の確認

防災の基本は自分の住むまちを知ることです。地域内の危険個所や防災上の問題点を洗い出し、優先順位を決めて改善します。

**点検ポイント**

- 各家庭の防火用品の状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの状況
- がけ、よう壁、堤防などの状況

### ■ 防災資機材の整備

防災資機材は災害発生時に活用します。地域の実情に応じて必要な資機材を準備し、日常的に使用法を学びます。

**主な資機材**

- ヘルメット
- 消火器、可搬ポンプ
- 担架
- 救急医薬品
- 非常食
- メガホン
- ロープ
- 懐中電灯・強力ライト
- テント
- ハンマー、バール、斧、スコップ、電動のこぎり、大型ジャッキなどの工具
- はしご
- 自家発電装置
- 防水シート
- 炊飯器具

### ■ 防災訓練の実施

防災訓練は、いざというときに的確な対応を取ることができるために欠かせないものです。多くの地域住民に参加を呼びかけ、地域一丸となって定期的に開催します。

**防災訓練の種類**

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練

# 災害時の活動

地震が発生した際、自主防災組織は速やかに応急活動を開始します。時間経過に伴う活動例は次の通りです。

地震発生

| | 1～2分後 | 3分後 | 5分後 | 10分後～数時間 | ～数日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 状況 | ●大揺れがおさまる | | | ●火災発生<br>●家屋の倒壊<br>●負傷者の発見 | ●避難所開設 |
| 自主防災活動 | ■隣近所での助け合い<br>負傷者はいないか、行方不明になっている人はいないか | ■情報班による地域内の被害情報収集<br>■市区町村からの災害情報を住民へ正しく伝達 | ■消火班による初期消火活動<br>■救出・救護班による救出活動<br>■負傷者の応急救護、救護所への搬送 | ■市区町村に協力して避難所の運営、管理<br>■給食班による炊き出し活動、支援物資の分配<br>高齢者や子どもなどの要配慮者に気を配る | |

## ■ 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況などを取りまとめて防災機関に報告します。

## ■ 救出活動

負傷者や倒壊した家屋の下敷きになった人などを救出・救助します。危険を伴うため、二次災害に十分注意しながら作業に当たります。

## ■ 初期消火活動

出火防止や初期消火に取り組み、危険な火災現場から住民を避難誘導します。ただし、住民の消火活動は消防隊や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが目的。決して無理をしてはいけません。

## ■ 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師に治療してもらうのは困難です。救護所に搬送して、救護班のメンバーが応急手当てを施します。

## ■ 避難誘導

住民を避難場所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況によって変化するので、防災機関などからの正確な情報に基づいて安全に誘導します。

## ■ 給食・給水活動

食料や水、応急物資などを被災者に分配します。必要に応じて、炊き出しなどの給食・給水活動をします。

# 要配慮者を支える

突然の災害に襲われたときに、被害を受けやすいのは高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人など、周囲からのなんらかの手助けが必要になる人（要配慮者）です。危険を察知しづらい、危険であることを理解・判断しにくい、危険に対して適切な行動がとれないなどのハンディキャップを抱えています。こうした要配慮者を災害から守るために、日ごろから要配慮者の立場に立ってまちづくりを進め、災害発生時には積極的に支援しましょう。

## 平常時の支援

### 要配慮者の身になって防災環境を点検する

放置自転車などが車いす利用者の避難の妨げにならないか、耳や目の不自由な人や外国人は警報や避難の情報を正確に受け取ることができるのかなど、要配慮者の身になって地域の環境を確認し、改善しましょう。

### 日頃から積極的なコミュニケーションを

災害時にスムーズに支援活動をするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日常的に図っておくことが大切です。また、本人のプライバシーや意思に配慮しながら、「避難行動要支援者名簿」への登録に協力してもらいましょう。

### 支援内容・体制を具体的に決めておく

「避難行動要支援者名簿」を基に、地域内の要配慮者の居住状況、生活状況などを把握し、災害時の情報の伝え方や支援方法、支援体制などを具体的に決めておきましょう。

### 防災訓練に参加してもらう

要配慮者や家族などの支援者も一緒に防災訓練に参加してもらいましょう。そうすることによって、災害時に必要な支援がより明確になり、そのために解決すべき課題も見えてくるでしょう。

# 災害時の支援

## 適切に情報を伝えて安心させよう

突然の災害に見舞われれば誰しも不安になります。周囲の状況を把握しにくい要配慮者であればなおさら強く不安を感じるでしょう。要配慮者を安心させるために、すぐに声をかけて現在の状況、今後の見通しなどを伝えましょう。耳の不自由な人とは筆談する、日本語を理解できない外国人には身振り手振りを交えるなど、相手に応じた柔軟な方法を用いて伝えましょう。

## 避難するときはしっかり誘導しよう

自分の体を守る行動が難しい要配慮者の場合、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導しましょう。車いすを利用していて一人で対応することが困難なときは、周りの人に協力してもらいましょう。

## 困ったときこそ温かい気持ちで接しよう

非常時だからこそ、より強く不安を感じている人の気持ちを思いやり、温かい気持ちで対応しましょう。避難所などでは特に、頻繁に声をかけて、孤立させないようにしましょう。

## 避難誘導のポイント

### 高齢者や傷病者

- 複数の支援者で対応する。
- 緊急のときはおぶって避難する。

### 目の不自由な人

- つえを持つ手と反対側のひじのあたりを軽く触れるか、腕や肩を貸して半歩くらい前をゆっくり進む。
- 階段などの障害物の存在を、その手前で伝えながら誘導する。

### 耳の不自由な人

- 口を大きく動かし、はっきりと話す。
- 身振りや筆談などで正確な情報を伝える。

### 車いすを利用している人

- 階段では２人以上で援助する。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動し、恐怖感を与えないようにする。
- 支援者が１人の場合は、おんぶひもなどを利用し、おぶって避難する。

### 外国人

- 身振り手振りを交えて話しかけ、孤立させないようにする。