災害被害を少なくする「自助」「共助」

災害はいつどこにやってくるかわかりません。大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできませんが、災害による被害は、私たちの日ごろの努力によって減らすことが可能です、行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があっての「共助」です。

災害が起きてからでは間に合いません。普段できていないことを災害時に行うことはできません。平時から、「自分でできること」、「家族でできること」、「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。

一人ひとりの防災力を高める

災害時に助け合うためには、まず、自分の身を守ることが大前提です。

いざというとき、自分の身の安全を確保できる行動がとれるか。家具の転倒や落下物でけがをしないよう、家具を固定するなどの防止対策をしているか。安全に避難場所まで行くことができるか。家族との連絡手段は確保しているか。食料や水など当面の避難生活に必要な物は備蓄しているか。緊急時、すぐに持ち出せるようになっているか―。

一人ひとりが地震に対する意識と知識をもち、いざというときに行動できるよう、防災力を身につけておくこと。それは、個々の家庭を災害に強くするだけでなく、地域全体の防災力にもつながります。

家族みんなで防災会議

災害は、家族がそろっているときに発生するとは限らず、家族がバラバラにいるときにおこる可能性もあります。

万一被災した場合には、自分の身の安全を真っ先に家族や知人に知らせること、**自分の方から情報を発信することが大切**です。家族の無事が確認できれば、安心して救援活動に参加することもできます。また、安否を連絡する遠くの親戚や知人等を、家族であらかじめ決めておくことも有効です。

災害発生時には、被災地の外から被災地に向けては電話をしないように、みんなで心がけましょう。災害直後は被災地への電話が集中するためつながりづらいものです。被災地内の緊急な電話がスムーズに利用できるようにするため「かけない」ことも大切です。

家の周囲は安全ですか？

防災マップ（ハザードマップ）は、大地震・洪水などの自然災害が発生した場合の被害の様子や、避難・救援活動に必要な情報が掲載されている地図です。平成18年に全世帯にお配りしています。危険な箇所や、避難場所とそこまでの道のりを再度確認しておきましょう。

自分たちの住んでいるまちを探検して歩き、まちの中にある危険な場所を知り、まちの中の防災施設などを発見する「ぼうさいまち歩き」をしてみませんか。地震でブロック塀が倒壊し、下敷きになった人が亡くなったケースもあります。身のまわりの危険な場所を知ることは実際に災害が起きたときの迅速な対応へとつながります。

地震のゆれは、地面のかたさ、やわらかさによって変わります。地面のやわらかいところでは、小さな地震でも大きくゆれます。地面のゆれやすさを示した地図が「ゆれやすさマップ」です。「内閣府」の「防災情報のページ」で紹介されていますので、ご自宅やお子さんの通う学校などを確認してみましょう。

ふだんからの地域のつながりが大切です。

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、ふだんの近所づきあいが力を発揮します。

インターネットを活用しましょう

● 災害時の電話利用方法 ●
(社)電気通信事業者協会ホームページ
http://www.tca.or.jp/information/disaster.html

● ゆれやすさマップ ●
内閣府「防災情報のページ」
http://www.bousai.go.jp/oshirase/h17/yureyasusa