

ウェルネ特集1 「大地震に備える」

「地震」

巨大地震・大津波という未曾有の大災害が日本を襲った2011年。国民の危機感が高まる中、今回は特別企画として大阪市立阿倍野防災センターの鎌田さんに「大地震への備え」について伺いました。

Interview



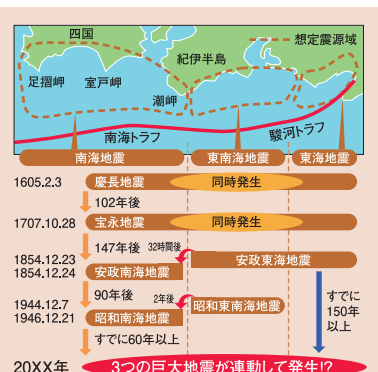
(財)大阪市消防振興協会
大阪市立阿倍野防災センター
防災センター長
鎌田 壽彦 さん

今日来るかもしれない大地震

「3.11の記憶がまだ生々しいですが、大地震はまた起こるのでしょうか？」

東海大地震や東南海大地震は、今後30年以内に「かなりの確率で起きる」と言われています。地震には海と陸のプレートの間の断層運動で生じる「プレート間地震」と、陸プレートの浅い場所での断層運動で起きる「直下型地震」があり、東海地震や東南海地震は前者に属します。この

タイプの地震はプレート境界のある海溝付近で発生するため、東日本大震災のような大津波の発生確率が非常に高く、東海から近畿・四国の太平洋沿岸地域では地震だけでなく津波への嚴重な警戒も必要です。



東南海・南海地震は、100年から150年の周期でマグニチュード8クラスの巨大地震が発生しており、今世紀の前半にも発生するといわれています。

■今後、想定される地震 大阪市「市民防災マニュアル」より

大地震対策についてアドバイスをお願いします。

最も大切なのはふだんからの心構えです。「30年以内に起きる」というのは、今日、明日かもしれないのです。「今この瞬間」に大地震が起ころうとしても、適切な行動をとれるよう日頃から意識しておく必要があります。

「心構えとして大切なことは？」

第二に「自分の身は自分で守る」ということ。もし自分自身が怪我をして動けなくなれば、家族や近所の人、同僚を助けることもできません。「一人ひとりが「まず自分を守るんだ」という意識を持つことが大切です。「自助・共助・公助」とよく言うのですが、まず自分の身を守り(自助)、その上で家族や近

地域や家族での情報共有を

「共助」で大切なことはなんでしょう



効果的な「共助」を行うには、ふだんから自治会などを通じ隣近所の情報を各自がもっておくことです。町内でお年寄りや病人、小さいお子さんがいる家はどこかなどをみんなが周知していて、いざ大災害が起きたときはそうした家に真っ先に声をかけ、安否を確認

くの人と助け合い(共助)、最終的には警察や消防隊、自治体などの救援(公助)を待つ。しかし公助というのはすぐにはやってきませんから、被害を受けた人同士で助け合う自助共助が非常に重要になります。

「家族での情報共有も必要ですね。」

その通りです。家庭で一度、家族会議を必ず開いておくことをおすすめします。大災害が起きたときは、家に家族全員がそろっているとは限りません。東日本大震災がそうでしたが、平日の昼間など、それぞれの家族が学校や職場や買い物に出かけていて、誰が何をしているのか、すぐに把握できない状況も充分考えられます。そのような場合に備え、避難方法や避難場所、避難経路、連絡方法などを家族全

ウェルネ特集1

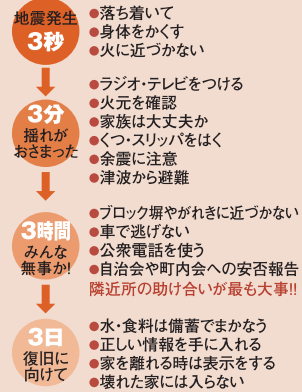
「大地震に備える」

員で決めておくのです。例えば「避難場所」は近所の高台の公園」とか「連絡には17-1の緊急電話伝言サービスを使う」とか、家族全員で前もって確認しておいてください。

訓練は実践のごとく 実践は訓練のごとく

地震が起きたときの行動で大切なのは？

■地震がおきたら



大阪市「市民防災マニュアル」より抜粋

大震災以降、地震対策マニュアルや職場での防災訓練なども盛んに行われていますが、大事なものは、それをしっかりと頭にインプットしておくこと。いつも言うのですが「訓練は実践のごとく、実践は訓練のごとく」を目標にしてほしいです。訓練のときにリアルな災害を意識するのは当然ですが、さらに大事なことは、実際に災害が起きたとき、訓練でやった通りのことがしっかりと実行できるかどうかなのです。

特に常備しておくべき物はありますか？

いくつかポイントをおけると、まず寝る場所には、スリッパを必ず備えておくこと。和室なら枕元、ベッドなら下などに置いておいてください。なぜかというところ、大地震で

は床一面にガラスや食器の破片が散らばります。そこを素足で歩くと足の裏を切って歩けなくなってしまう。そうなるのを避けるため、人々を助けるどころではなく、人が助けるのを助けてあげることが大切です。これは意外見落とされがちのポイントです。

それから必ず携帯のトランジスタラジオを一家に一台おいてください。津波警報の発令、避難地域や被害の状況など、大災害では「情報」が非常に重要ですが、テレビやパソコンは地震で停電してしまおうと使えません。リアルタイムの情報を取得するには、電源がなくても使えるラジオが必須です。また停電すれば夜は真っ暗闇ですから懐中電灯なども必要です。

「地震のときの行動」を 体に覚え込ませる

——非常時の持ち出し品について
はどうしているか？

一般的な非常持ち出し品などは、マニュアルに従って揃えておけばいいと思います。ただし、それらを入れる袋はリュックサックのように背中に背負えるものにする、つまり避難や救助のときに両手が自由に使える状態にしておくこと。これは鉄則です。手がふさがっていると転倒したとき怪我をしやすく、余震で物が落ちてきても腕で防御しにくいからです。あまり重いものも避難の妨げになります。また、袋は非常時にもすぐに出せる場所に置いておくこと。押入の奥にある

てすぐ取り出せないようでは意味がありません。

地震時の行動についてアドバイスをお願いします。

突然大きな揺れが襲ってきたときは何もできません。まず落ち着いてテーブルの下などにかくれ「自分の身を守る」ことに専念してください。ある程度揺れがおさまったら素速く火の元の点検をします。とはいっても、実際に予め練習しておかないと、とっさには何をどうしたらいいのかわからないと思います。当センターには火の元チェックや実際の避難などをリアルに体験できる部屋もあります。もし近くにそうした施設があればぜひ利用して「地震が起きたときの行動」をふ

だんから体に覚え込ませておくことをおすすめします。

——あひがうらごうございました。

ウェルネ特集1

「大地震に備える」

大阪市立阿倍野防災センター

火災発生防止、119番通報、消火、けが人の救出、応急救護など、様々な体験を行える全国でも珍しい体験型の学習施設。震度7の激震を体験できる起震装置のほか、コースに従って様々なリアルな体験をすることで、大地震のときに必要な知識・行動を身をもって学べます。



- 大阪市阿倍野区阿倍野筋3丁目13番23号
- 開館時間 午前10時～午後6時(入館無料)
- 休館日 水曜日と毎月最終木曜日(祝日の場合は翌日)
- お問い合わせ 06-6643-1031
- URL <http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp>