

## 2012/02/19 第4回災害講座 「地震！その時のために準備しよう」

山本 重幸（共住懇）

\*普段から、地震があったらどうするか考えていますか？（直後の対応）

- ・ テーブルの下に入る。その時テーブルの脚を必ず掴んでください（地震で揺れているとテーブル自体が動いてしまいます）。
- ・ 料理などしているときは、最近では自動的にガスが止まるようになっているので、火を消すことは気にしない。まずは自分の身を守りましょう。
- ・ 揺れが終わった後も余震がおこる可能性が高い。エレベーターを使うことは控えた方がいいでしょう。
- ・ 外にはむやみに行かない。壊れているものがたくさんあります（電線などが切れて垂れていることがある）。
- ・ 運転中の場合、道路が壊れていたら車は置いて行ったほうがいい。その時、車の鍵はつけたままにしましょう（緊急車両が通る時にどかせるように）。

\*地震が起きた後に自宅などを離れることにしました。どこに避難しますか？（その後の対応）

避難（場）所に避難します。住んでいるそばの避難場所を事前に確認しておきましょう。子どもが学校に通っている場合はその学校が避難場所になる場合が多い。避難場所では食べ物などが出される。寝るところもある。

\*地震についての情報はどう入手する？

いくつかの自治体ではツイッターで災害情報を流すところもある。そのほか SNS は災害時に便利。その際はデマなどに気をつけよう。

\*津波にはどう準備する？

東京にも海があります。例えば、今回の東日本大震災のように 15メートル級の津波が来たら、港区は全部津波にのみこまれます。津波にあったら、横ではなく縦に逃げる＝高いビルなどに上がりましょう。

荒川・隅田川など河川のそばは危ないので、近くに住んでいる人は、いざというときどこに逃げたらよいか考えておこう。

\*住んでいるところを地震に強くさせるにはどうすればいい？

住んでいる建物が新しいほうが安全です。でも住むところはなかなか変えることはできないので、少なくとも、住んでいる部屋を地震に備えることにしましょう。突っ張り棒でタンスを固定する、大きなテレビが倒れないように下に固定するものなどもあります。

とにかく重たいものが崩れてこないように準備しておきましょう。

\*家族と連絡取り合うにはどうすればよいか？

事前に家族と話しておきましょう。いちばんよいのは避難（場）所を家族の集合先にしておくこと。

今後、学校では、子どもたちが学校にいるときは、親が迎えにくるまで預かるという決まりになりました。ですので、子どもを心配して仕事場などから無理やり帰らなくてもよいでしょう。

\*他に準備しておくことは？

3日間は公共サービスが止まると考えたほうがいいでしょう。3日分の飲料食糧を備蓄しておくといい。飲水は一人一日2Lを目安に用意しておく。

普段から、懐中電灯などを手に取りやすいところに用意しておく。懐中電灯は今回の震災では電池がなくて使えないという声が多かったので、電池のかえなども用意しておく。長期間持つようなLEDの懐中電灯などを用意してもよい。

\*地下鉄など、地下にいた場合はどうすればいい？

地下は地震に対しては安全だが、パニックになると二次被害という意味で危ない。

地震をさけることはできないので、「防災」というか「減災」ということを考えて、準備しておきましょう。