

## 防災塾

No.18

巨大地震に、“備える「自助」”  
“備える「共助」”を！

巨大地震が起きた時に怖いのは、次の2つではないでしょうか！

## ①自分や家族が、「死ぬこと。」・「ケガをすること。」

※健康な人が、いとも簡単にケガ人に成ります。

特に高齢者は、ケガをすると寝たきりになったり、障害者になることもあります。

## ②火災で「財産を失うこと。」 ※命の次に怖いことです。

このことから、これらに対する事前の対策として

**“備える「自助」”と“備える「共助」”が必要ではないでしょうか！**

では、“備える「自助」”とは、どんなことでしょうか？

①項に対する備えとは

- ・家に対する備え→家が倒壊しないように耐震補強をすること。
- ・家財（家に置いてあるすべての物品）に対する備え  
→家財に、転倒させない／飛ばせない／移動させない／落とさない／配置換えをする／整理して捨てる…などを行い、

**家の中を安全な場所にする。**

- ・地震の安全対策の事例から学び、備えること。

②項に対する備えとは

- ・ブレーカーを「感震ブレーカー」にして電気を遮断する。  
→使っているブレーカーに「アダプター」を追加すること。  
→使っているブレーカーを「感震ブレーカー」に交換すること。
- ・火災にしない対応をする。※「火事」火が燃えている現象。「火災」火事が災害に成ること。  
→火の気が有る所の周囲を整理すること。  
→消火器の取り扱いを訓練に参加して学ぶこと。  
→消火器を常備すること。

**他に、“非常持ち出し”や“飲料水・食料品の備蓄”などの備えも必要です。**

では、“備える「共助」”とは、どんなことでしょうか？

- ・避難訓練に参加する。 ※訓練では多くの「共助」を学びます。  
→みんなで、有事にどう対処するのを学ぶことができます。

戸によって、家族の人数・年齢構成、家財の量、間取りも違います。  
従って、各戸によって“備える「自助」”と“備える「共助」”も違って来るはずですが、  
自分・家族で、もっと備えることは無いのか？と自問し、過去の巨大地震を例に、想像力を働かせて「想定内」から「想定外」を考え、枠を広げて備えて下さい。