

“今すぐ”できる” かんたん防災術 ～もしもに備えるいつも～

平成30年10月27日(土)、講師に柳原志保さんをお招きし地域防災講座を行いました。当日は、約50名の参加者が、講師の地震による被災体験で苦労した点やそれから学んで日常的に取り組むようになった生活の知恵等を教わり、災害に対する危機感を強めました。



講師：歌うママ防災士
柳原 志保 さん



東日本大震災が起こったとき、柳原さんは2人の子どもを連れたシングルマザーという立場で被災しました。当時はまさか自分が被災者になるとは思っておらず、事前に避難グッズ等の備えをしていなかったために避難生活で大変苦労されたそうです。

被災した人の中には「避難所に行けば助けてもらえる」と思い、着の身着のまま非常持ち出し袋も持たずに避難所に逃げてくる人もいる、と述べる柳原さんは「避難所はホテルではない」と警鐘を鳴らします。助ける人より助けられる人の方が多く、更に助けられる人の中には高齢者や障がい者、子どもや妊婦など弱い立場の人もいることから、避難所では被災者が被災者を助けることが当たり前です。

熊本地震では、地震による直接死よりもその後の避難生活が原因となる関連死の方が死者を増やす要因となりました。このことから、避難所にいる全員が自分の得意なことで一人一役担い、より質の良い避難所を運営する一助となることで救える命がある、という柳原さんの言葉は参観者の心に響いたことと思います。立場の違いから多少差があっても、一人ひとりが自分にできる何かを始め、新しい備えの一步を踏み出すことは災害を乗り越えるたくましいメンタルを育てることに繋がり、自分や大切な人を救う力になるのだとまとめられました。

【ヒト、モノの支援はすぐに来ない。事前の準備と被災で役立つ知恵】

①非常持ち出し袋

非常時に役立つグッズの多くは100円均一でそろいます。

例) 携帯スリッパ・マスク・ホイッスル・ラップ・軍手・ウェットティッシュ・マッチ・電池・歯ブラシ・懐中電灯・飲料水・非常食・小銭・薬・携帯ラジオetc…をリュック等に入れてオリジナルの非常持ち出し袋を作りましょう。

②日常備蓄

例) カップ麺・レトルト食品は普段から少し多めに買いだめし、賞味期限の近いものから順に使うことを心がける。

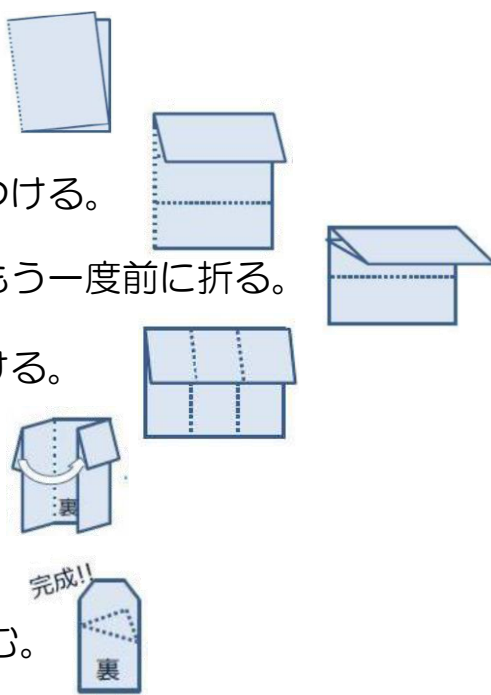
車のガソリンは、半分になったら満タンにする。

最低3日分の食糧や水を備え、備蓄品の置き場は分散する。



【①新聞スリッパの作り方】

- 1.見開き1枚の新聞紙を半分に折る。
- 2.横に、4つにたたんで折りしろをつける。
- 3.上から4分の1の所を前に折り、もう一度前に折る。
- 4.縦に3つにたたんで折りしろをつける。
- 5.裏側の部分を挟み込むように折る。
- 6.つま先部分を折りこむ。
- 7.裏返して、底の部分を中に折りこむ。



【②オムツの作り方】

- 1.コンビニやスーパーの袋を用意する。
- 2.ビニール袋のサイドを切る。
- 3.広げてから、折りたたんだタオルを敷く。
- 4.腰の部分で紐を結ぶ。



【③肉なし、水なしのカレーレシピ】

【材料(4人分)】

玉ねぎ1個 にんじん1本 季節の野菜や果物(ナス、ピーマン、りんごなど)
トマト缶1個 カレールー適量 サラダ油大2 あればハーブやウコン(殺菌効果)
カレー粉小1 ガラムマサラ小1

【手順】

- 1.玉ねぎ(半分)とにんじんをすりおろす。
2. その他の野菜を切る。
- 3.玉ねぎ(半分)、その他の野菜・果物、ハーブやウコンの順に鍋に入れ、炒める。
- 4.1ですりおろした玉ねぎと人参、トマト缶を加え、煮込む。
- 5.カレールーを入れ、とろみがついたら火を止める。
- 6.好みのルーを入れて仕上げる。

【当日の様子】



【アンケートの一部】

『自分のこととして災害を考える』ということ人を人に伝えることは大変難しいことだと思いますが、柳原さんのお話はとても分かりやすかったです。

(40代・男性)

日頃から備えがないと、いざという時に身を守れないな、と感じました。

(40代・男性)

日々準備はしているものの、まだまだ工夫ができるなと気付くことができました。子どもと一緒に参加でき、また、意識を共有できてよかったです。

(30代・女性)

時間が足りないと思うくらい考えさせられ、また、ためになる講演会でした。

(30代・女性)

危険と役立つものに気付くよう、意識して周りを見るようにしたいです。災害が起こったときは周りの人の反応に合わせず、自分の判断で勇気をもって逃げようと思います。また、今回知ったことを身近な人に伝えたいと思いました。

(40代・女性)

以前熊本で柳原さんのお話を聞いた後、防災士の資格を取りました。これから役立てていこうと思います。

(50代・女性)

難しいテーマだと思っていましたが、とても楽しく学ぶことができました。

(40代・男性)

男性の視点とは異なった内容のものが多く、とても役に立つお話でした。

(50代・男性)

家族を守るために自分ができることを改めて考えることができました。また、子どもが自分で自分の身を守れるように子育てしていきたいと思います。

(30代・女性)

自分の防災意識が低すぎるので、もう少し防災に前向きに取り組みたいです。経験からくるお話は、実感がこもっていてわかりやすかったです

(30代・女性)

変化に富んだ内容で楽しく受講ができました。聴いて終わりではなく、今後の防災活動につなげたいです。

(40代・女性)

備えていることが当たり前になるよう、自宅でもう一度見直したいと思います。必要な物は一人ひとり違うということを念頭に置いて備えたいと思います。

(50代・女性)