

## 持ち続けたい「意識」と「備え」

―災害から自分の身を守るために何が出来るのか―

### 東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）の概要

発生日時	平成23年3月11日14時46分
震源	三陸沖（北緯38度1分、東経142度9分）
震源の深さ	24km
地震の規模	マグニチュード9.0
最大震度	宮城県栗原市で震度7
人的被害	死者16,079名、行方不明者3,499名
建築物被害	全壊約12万棟、半壊約19万棟

※平成23年11月11日時点

総務省消防庁ホームページ「平成23年版消防白書」より

<http://www.fdma.go.jp/>



平成23年5月24日撮影  
宮城県気仙沼市

2011年3月11日。三陸沖を震源とし、日本での観測史上最大のマグニチュード9.0の巨大地震が発生した。この地震で、宮城県内では震度7、埼玉県内でも震度6弱の強い揺れが観測された。地震と、それに伴う大津波の発生により、東北地方の沿岸部を中心に、約2万人の人びとが死者・行方不明者となり、12万棟以上の住宅が全壊した。

あの日からまもなく一年。東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故により、岩手県、宮城県、福島県の7万人以上の人びとは、今もお県内や県外へ避難し、職業や大切な人を失った不安、ストレスと向き合っている。

自然災害は、必ず繰り返す。今回のような災害が起きた時、被害を最小限におさえるために、私たちは東日本大震災の教訓をどう生かすのか。大切な命を守るために何を『意識』し、どのように『備え』ればよいのか。私たち一人ひとりにできることを考えてみたい。

# 意識

consciousness

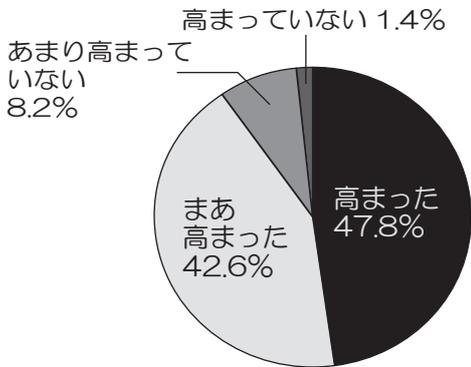
## 震災後、防災意識はどう変わったのか

「防災意識が高まった」が9割

「防災グッズ」と「家族防災会議」

東日本大震災後、防災に対する人びとの意識はどう変わったのだろうか。震災から約半年後に、朝日新聞社、産経新聞社、日本経済新聞社、毎日新聞社、読売新聞社が共同で行った調査によると、震災・原発事故以降の防災意識が、「高まった」と回答した人は47.8パーセントで、「まあ高まった」という人の42.6パーセントと合わせて、9割以上の人が防災意識の高まりを自覚していることがわかった。

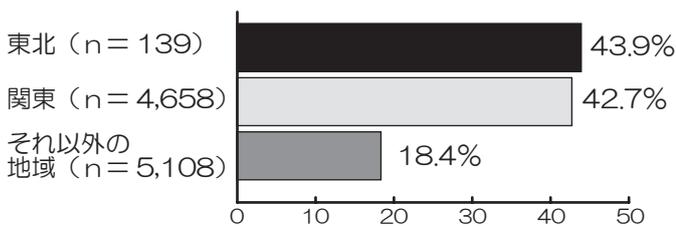
### 震災・原発事故以降の防災に対する意識



調査：新聞広告共通調査プラットフォーム「J-MONITOR」  
※回答者は、首都圏と近畿に住む1,941人

### Q. 震災後、防災グッズ・防災セットを購入したか？

「あてはまる」「ややあてはまる」と回答したもの



調査：インターワイヤード株式会社調べ「震災後の意識変化に関する調査」  
※nは、回答者数(人)

では、東日本大震災を機に、人びとは、災害に備えて具体的にどのような行動をとったのか。インターワイヤード株式会社がインターネットで2011年4月2日から21日にかけて行った「震災後の意識変化に関する調査」によると、「防災グッズ・防災セット

を購入した」人の数は、東北・関東地方では4割以上となり、その他の地域に比べて防災意識が高まっていることがわかった。

さらに、同調査では震災後、「家族内コミュニケーション」についても変化が見られた。「家族で震災について話し合った」と答えた人の割合は、東北地方で55.6パーセント、関東地方で54.5パーセントとそれぞれで5割を超え、その他の地域でも4割を超えた。また、「震災時の連絡手段を決めておいた」、「震災時の避難場所を決めておいた」とする人も東北地方でおよそ2割、関東地方では3割以上にのぼった。

自然災害はいつ起こるか予測出来ない。もしかしたら、家族と離れてひとりであるときに起こるかもしれない。その時、それぞれがどこに避難するのか、どういう行動をとればよいのかを家庭内で話し合っておくことも、防災グッズの準備と合わせて、日ごろからできる災害への備えのひとつである。

### 災害に備え、自分で何が出来るかを考えておくことが大切。



第一団地自主防災委員会  
久保 きく 代表

第一団地自主防災委員会では、震災以前から、放送やパトロールにより、避難の仕方やいざという時の備えについて啓発を行っていきます。また、震災前は防災グッズなどもそれほど揃えていませんでしたが、今後は意識して揃えなくてはならないと考えています。

災害が起きたらまずは自分と家族の安全を守ることが重要です。そのうえで、多くの人が地域の手助けを出来るようになるには、考えます。そのためには、地域の人たちが、それぞれに、自分で何が出来るかを考えておく必要があります。災害時のマニュアルを作り、いつも見える場所に貼って覚えておくなど、各自が工夫をして、災害に備えることも大切なことだと思います。

# 備え

preparation

## 想定外に備える

### 災害は想定を超える

東日本大震災では、防災マップ上で避難所に指定されていた場所が津波に流された事例が数多く見られた。「津波はここまでは来ないだろう」、「この場所へ逃げれば大丈夫」との判断から、多くの命が犠牲になってしまった。たとえ安全地帯といわれている場所であっても、危険が全くないとは限らない。今後大規模な災害が起きたときには、想定に捉われない判断をすることも必要である。

### 『地域防災計画』を見直す

町では、『毛呂山町地域防災計画』を定め、地震に対する備えのほか、台風や集中豪雨による水害などに備えている。

しかしながら、東日本大震災がこれまでの想定をはるかに超えるような規模であったことへの反省から、自治体における防災計画の見直し、いま求められている。埼玉県では、昨年11月に『埼玉県地域防災計画』を改正した。毛呂山町においても、これまでの想定

を上回る災害に備え、町民の命と財産を守るために、早急に防災計画の見直しを図る必要があると考えている。

### 自分を守る防災力を高める

想定外の災害に備えて、危険な場所をチェックしておく、水や

### 町立小学校の避難訓練

12月と1月に、町内の4つの町立小学校で避難訓練が行われました。避難訓練は毎年行われ、地震発生後に火災が起きたことを想定した内容になっています。しかしここ数年、これまでのように教室から避難するだけの訓練から様ざ



毛呂山小学校では、避難訓練が抜き打ちで行われた。子どもたちは、「地震発生」の突然の放送とともに、校庭の中央に集められた。約3分で全員が避難を終えた。



煙の体験。低学年の児童は、「火災のときは低い姿勢をとり、煙を吸い込まないこと」「地震の揺れがおさまってから火を消すこと」などを消防署員から教わった。

食糧を備蓄しておくなど、私たちが自分で出来ることもある。災害が起きたとき、自分の身を、ひいては家族や地域を守るかどうかは、一人ひとりの「自分を守る力」にかかってくる。日ごろから、想定外を意識した「備え」をしていきたい。

まな想定のもとに行われる訓練へと変わりつつあります。現在、文部科学省においても、新たな防災教育が模索されており、来年度以降、「子ども自身が考え、いざという時に行動できるような防災教育」を進めていくことが考えられています。

## 子どもが自分で身を守るためには、練習と知識が必要。



川角小学校 都築 敦郎 教諭

川角小学校では、年3回の避難訓練をしています。今年度は、さらに、緊急地震速報を聞いて机の下に隠れる練習を加えました。休み時間に抜き打ちで実施する避難訓練もあり、教室、階段、トイレ、校庭など各場所での安全な避難行動について、事前指導をしてから行っています。子どもは、下校時、外出時、留守番の時などひとりだけになってしまう時があります。学校では、どんな時でも自分で考えて、最善の行動を選ぶことができるように指導しています。また、学校での練習や学習に加えて、地域や家庭での災害に備えた具体的な知識も必要です。避難場所、非常時の持ち出し品、互いの連絡方法などを知識として持つことも必要なことだと考えています。

# まずは、自分の身の安全を

**自分が大丈夫であってこそ、次のステップにすすめる**

思いも寄らない災害が起きたときには、第一に、自分の身の安全を自分で守ることが何より大切です。その次に、自分の家族、隣近所、地域の安全はどうだろうということを考える。まずは自分が大丈夫であってこそ、周囲の人の安全を守ったり、消火などで二次的災害を防いだりすることが出来ます。

自分の身を守るとは、例えば、柱が多い所や落下物が少ない安全な場所へ避難することです。子どもであっても、お年寄りであっても、各自がその人なりに、自分の安全を守る「意識」を普段から持つ必要があると思います。

**自分の命を守るために「一人ひとりができること」**

一人りひとりができることは、まず、地震に備えて、建物の耐震化を行うことや、家具が転倒しない措置をとっておいたり、落下物を固定したりすることです。また、持病のある人は飲んでいる薬をまとめて、い

つでも持ち運べる状態にしておくことが必要です。それが「備え」です。

まずはしっかりと「意識」そして身を守るための「備え」こそが重要です。

**安心は「自助」「共助」「公助」のバランスから生まれるもの**

家具の転倒防止など、各自で取り組めるもの（自助）と、見守り隊など地区でできること（共助）、そして、町としてハード面を強化していくこと（公助）。これらの3つを別々のものと捉えてそれぞれ分析し、3つの輪が同じくらいのバランスになることを目指し、全ての皆さんが安心して暮らせる町にしていきたいと思っています。



井上 健次 毛呂山町長



自然災害は、必ず繰り返されるものだ。そして、想定をはるかに超える規模の災害が起きることもあり得る。

想定外の事態には、それまでの常識では対処しきれないことも出てくる。防災マップや避難訓練などで、災害への対処方法を学んでおくことは大切な「備え」だ。しかしながら、それに捉われない柔軟さも必要である。

今回の特集では、東日本大震災の前と後で、防災に対する意識や取組がどのように変わってきているのかを取り上げた。防災に対する『意識』を日ごろから持ち続け、「もし、いま、ここで災害が起こったら」という目で身の周りの環境を見直してみることで、そして、周囲の人とアイデアを出し合い、新しい『備え』を構築していくことが、自分を守ることに繋がっていくのだと思う。