今こそみんなで考えよう！

家族の防災

大切な人を守るために、今すべき準備とは？

日本は自然災害が多い国で、青森県もまた自然豊かであるがゆえに、危険と隣り合わせだという認識は、みなさんがお持ちのことと思います。昨今の地震、大雨、洪水のニュースには、危機感を強く感じさせられました。しかし、世の中には防災関連の書籍・メディア・情報があふれ、一体何をどのようにしたら良いのかわからない！という人も少なくないと思います。今回の記事では「家族の防災」をテーマに、いざというときのために心に留めておいてほしいことを、３つのポイントにまとめてみました。

ポイント① 防災は「オーダーメイド」で考えよう

どんな家庭にも当てはまる完璧な防災例はありません。なぜならば、家族構成、それぞれの職業や持病、住んでいる場所など、各家庭が抱えている事情が異なるからです。一人暮らしか、家族暮らしか、子どもは小学生なのか乳幼児なのか、高齢者はいるか、高齢者は歩けるか、避難所は近いのか、海は近いのか、アレルギーはあるか、常備薬はあるか……。パッと思いついただけでも、考えることは多そうです。

そこでヒントになるのは私たちの「日常」です。例えば、糖尿病のためにインスリン注射をしなければならない祖父がいる、子どもがいつも抱えているぬいぐるみがあるなど、日常生活で絶対に必要なことは、家族みんなで把握しておくようにしましょう。

また、保護者の勤務先が自宅から離れていたり、消防士や看護師など緊急時に出動しなければならない職業についていたりすると、家に帰宅できる人と帰宅できない人が出てくる可能性があります。家庭によっては子どものみが帰宅する状況が発生することもあるのではないでしょうか？　そうした場合の連絡手段や預け先についてもルールを定め、話し合っておく必要があります。

ポイント② 自宅は「安全なシェルター」にしよう

子どもや高齢者にとっては、避難所生活が非常に困難な場合があります。東日本大震災時でも「子どもが避難所で静かに過ごせないため、結局自宅に帰って過ごした」というご家族も少なくなかったのだそう。また、睡眠時間を含めると、一番長い時間を過ごしているのは自宅です。つまり自宅にいるときに被災する可能性が高いのです。だからこそ、自宅の危険な場所をチェックしておきましょう。

特に注意したいのは「ガラス」と「棚」です。地震の際に割れる危険性のある窓は、避難するときの凶器となります。避難経路付近に窓やガラスの装飾品がないか確認しておくとよいでしょう。また、高い棚にしまってある食器や重たいものは落ちてきた際に非常に危険です。キッチンやベッド周り、普段リラックスして過ごすエリアに落ちてくる危険物はないか、簡単に落ちてこないようになっているかを今一度確認してみましょう。

また日頃から定位置管理を徹底しておくことも非常に重要になってきます。避難グッズは玄関の近く、懐中電灯は各部屋のドア付近など、必要なものを必要な数だけ、あるべき場所に設置しておくことも大切です。

ポイント③ 避難生活は「日常」に取り入れよう

避難所での生活が必要になった場合、サバイバル生活に慣れていない人にとっては非常に苦しい生活を強いられることになります。例えばトイレ。避難所のトイレは和式が多いそうですが、近年の子どもたちは和式トイレに慣れておらず、便器を跨ぐことができない子どももいるようです。日頃から訓練しておくことも重要なのかもしれません。

しかしながら「訓練」というと面白くありませんから、家族イベントとして防災ごっこや防災キャンプなどを定期的に実施し、不便さに慣れていくというのもひとつの手段です。ピクニックで非常食を食べたり、火起こしを体験することは、子どもにとっても非日常的で楽しんで災害時の行動を学ぶことができるのではないでしょうか。

まとめ 大切な人を守るために大切なこと

防災準備というと、準備物や避難所の確認などを考えがちですが、一番大切なのは**「家族同士でよく話し合い、同じ認識を持つこと」**ではないでしょうか。いくら家族とはいえ、何を大切に、不安に、苦しく思うかは人それぞれ。大人も子どもも、男も女も関係ありません。男性だから重いものを持ってもらう、女性だから細やかなケアを任せるといった性別による役割の押し付け合いにも気をつけたいものです。いざというときに家族の心と行動がバラバラにならないためにも、日頃から家族のことをよく理解し、互いの立場に立った思いやりのあるコミュニケーションを取っていくことが大切なのかもしれませんね。

なお、県庁のホームページから「防災ハンドブック」をダウンロードすることができます。ぜひこちらも合わせてご確認ください。

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bousai/bosai_handbook.html

▲県庁ホームページ「防災ハンドブック」ダウンロードページ二次元コード

コラム

災害時こそ要注意！　犯罪から女性と子どもを守ろう

東日本大震災のときは、みんなで力を合わせて乗り越える場面があった一方で、悲しいことに「宅配便を装った男性によって強姦事件が発生」「子どもに声をかけて連れて行こうとした」などの事件が発生していました。震災による心の不安やストレスが、時として暴力となって、女性や子どもに向いてしまうことがあるのです。非常時の犯罪発生率は、なんと通常時の約３倍！　緊急時だからこそ気をつけなければなりません。

そこで重要になるのは「できるだけ一人にならない・させないこと」。女性や子どもの方は特に、夜は出歩かないことや、人目につかないところに設置された避難所のトイレには一人で行かないなどの対策を徹底することも必要です。日中であっても行き先を家族や知人に必ず伝え、異変に気づいてもらいやすい状況を作ることを意識して、突然の来訪にも一人で対応しないように心がけましょう。災害の備えのなかに防犯グッズを準備していてもよいかもしれません。

避難所での性犯罪は「命が助かったのだからこれくらい」「加害者も被災者なのだから」と、被害が表面化しにくい場合があるそうですが、それは間違っています。些細なこととは思わずに、被害に遭ったら必ず相談窓口へ連絡しましょう。

- ▶性犯罪・性暴力被害者支援のためのワンストップ支援センターの電話相談「＃８８９１」（通話料無料）
- ▶各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる全国共通番号「＃８１０３」
- ▶性暴力被害専用相談電話　りんごの花ホットライン　ＴＥＬ ０１７―７７７―８３４９

あなたは何もわるくありません。わるいのは加害者です。

（担当：小田桐　咲）

参考文献：NPO法人ママプラグ.／『全災害対応！ 子連れ防災BOOK 1223人の被災ママパパと作りました』／祥伝社／2019
つながる.com／『被災ママ812人が作った 子連れ防災手帖』／メディアファクトリー／2012