

自然災害が多い国「日本」～日常の生活から見る備え

地震、津波、洪水、豪雨、台風、火山噴火と、日本という国は自然災害が多く起こる国ではないだろうか。つい最近も最強クラスともいわれた台風19号ハギビスが日本を直撃し、甚大な被害をもたらした。また、日本列島は度重なる大地震にも見舞われている。災害が多く起こる日本という地に住んでいる人々はこれらの災害と向き合い、長年付き合ってきている。人々は常日頃から防災ということ意識して突然やってくる災害に対して備えている。

防災対策においては、地震で建物が倒れないようにするために建物に耐震機能を持たせたり、洪水や浸水を防ぐためにダムや堤防を築いたりするハード面もあるが、個人レベルで対策をとることができる防災グッズの準備や家具の転倒防止などのソフトな面もある。ここでは、後者の個人がそれぞれできる防災対策について見てみることにする。

1. ハザードマップ

敵と戦うためにはまずは知ることからという言葉もあるように、災害による被害を防ぐためにもまずはその場所でどんな災害が起こる可能性があるのかを知ることが大切である。日本では各市町村のホームページに「ハザードマップ（被害予測地図）」というものが載せられている。ハザードマップで自宅または職場の位置を確認することで、その場所ではどのような災害が起きやすいのか、周辺にどういった避難場所があるのかを事前に把握することができる。



東京都世田谷区の洪水ハザードマップ

世田谷区が掲載している洪水ハザードマップで見れば、赤く記されている多摩川の近くの地域は最大で約5メートルの浸水が予想されるということが確認できる。5メートルというと、2階建て住宅の2階の天井近くまでということになるので、かなり危険と

ということが認識できる。また、ハザードマップには災害時に避難所として使われる施設も記されているので、自宅や職場が危険な場所にある場合の避難先も確認できる。避難所として指定される施設は、通常は地域の中にある小中学校や公民館、公園などの公共施設が一般的である。ただし、地震や洪水などそれぞれの災害の種類によって避難所の立地も考慮に入れて使い分けた方が望ましい。

2. 定期的な消防訓練

災害のほとんどは突然やってくるもの。台風の場合は、事前の天気予報によって予測することができるが、地震や火山の噴火となると正確に予測するのは難しい。それゆえに、災害が起こることへの備えは日常から備えておいた方がよい。せっかくハザードマップで自宅の危険度や避難場所を確認できても、避難をする際の経路や持ち物などは練習をした方がよい。

消防法により、ビルや事業所の管理者は年2回以上の消防訓練を行うことを義務と定めています。消防訓練とは、主に消火器や消火栓を使用した初期の「消火訓練」と建物内に災害が発生したことを知らせる避難、誘導、及び避難器具を使った「避難訓練」のことを指す。つまりは、幼稚園や保育園、学校、企業、マンションなどでは、火災や地震の発生を想定した訓練の実施を必ずしなければならないということです。

そのため、特に幼い子供の命を預かる幼稚園や保育園では、月に一度の避難訓練が行われていることも多い。例えば地震を想定しての訓練は、たとえ訓練あっても実際に緊急ベルが鳴る。度重なる訓練によって鍛えられた子どもたちはベルの音を聞くと瞬時にしゃがみこんで頭も守ったり、机の下に隠れたりできるようになる。揺れが収まってからはハンカチなどを口に当てて、「慌てず・騒がず・押し合わず」を意識しながら安全なグラウンドなどへ移動する。教師たちは緊急時のリスト（リストには子どもの連絡先や住まいの場所などが書かれていることが多い。）を持ち、子どもたちの人数を確認する。このような訓練が入園した時から毎月行われているので、実際に災害が起きた場合の素早い非難に繋がる。



幼稚園で行われている避難訓練

また、学校などに限らず、企業やマンションなどでも管理会社のもとで消防署の職員の立会いの下で消防訓練が行われていることがある。この場合は、エレベーターが止まっていると想定されることもあるので、オフィスが高層ビルに入っている企業の従業員たちは階段で地上まで降りることが必要となる。避難訓練と同時に、実際に消火器具を使った消火の練習も併せて行われることがある。



マンションで行われている消防訓練

3. 防災グッズ

ハザードマップで自分がいる場所の危険度を確認し、それから緊急時の避難先までの経路を確認する。自宅が被災してしまった場合は避難所での生活をする事となりますが、自宅に戻れる場合は自宅非難をすることも可能である。災害に備える際には自宅において食料や電池などの備蓄、家具の転倒防止、すぐに持ち出せるように緊急時の持ち出しバッグの準備などの対策が必要となる。

災害時に一旦家から外へ非難する場合にすぐに持ち出せるように、緊急時の持ち出しバッグは玄関の近くに置いておくことが良いとされている。内容は、家族構成によってもことなるが、おおまかに以下の図に示されているものを持っておくとよい。

可携带的应急背包



避难时，收纳当前需要的最低限度的物品的袋子就是可携带的应急背包。要在可携带的应急背包中，装上各种自己认为需要的物品，这一点非常重要。将这些物品装进背包，放在玄关的附近、卧室、车内、置物架等处，即使房子倒塌也能拿出来。



- 手电筒
- 可携带收音机
- 头盔
- 防灾头巾
- 劳动用手套
- 毛毯
- 电池
- 打火机
- 蜡烛
- 水
- 食品
- 速食面
- 罐头起子
- 小刀
- 衣服
- 奶瓶
- 现金
- 急救箱
- 存折
- 印章

可随身的可携带应急背包

为防止外出时遭遇灾害，平时带着的包里应该放上最低限度所需物品。折下可携带收音机的干电池。

- 可携带收音机
- 手机充电器
- 哨子
- 地图
- 灯
- 牙刷
- 零钱
- 水壶
- 干电池
- 可携带厕所
- 一套应急毛毯

职场用可携带的应急背包

独自准备的非公司准备的物品。设想并准备一下住在公司时，从公司步行回家时所需要的物品。

- 适合走路时穿的鞋子
- 灯
- 睡袋
- 水壶
- 头盔
- 急救包
- 简易厕所
- 应急口粮
- 劳动用手套
- 雨衣

集中放置的重要物品

纸质证书和证明、印章等可放进带拉链的塑料箱中，可以防水。以防万一，最好随身携带家属照片。

- 家属照片
- 银行存折
- 股票
- 驾驶证
- 健康保险证
- 药物手册
- 养老金手册
- 印章

緊急時持ち出しバッグ

自宅で避難ができる場合は、人数分の最低限3日分の食料を確保しておくことも大切となるので、水や即席めんなどは、普段から多めに買って置いておく家庭も多い。災害時に重宝されるものも多い。

また、日常生活で使っているもので災害時に役立つものも多い。たとえば、食品を保存する際に使われるラップは、災害時はそれを皿の上に敷いて使うことで、皿を汚さなく使うことができる。また、ケガした部位に巻くことで、救急処置の助けにもなる。スーパーのビニール袋と布で簡易おむつ・ナフキンの代用とすることもできる。新聞紙と段ボールで簡易スリッパを作り、足のけがを防ぐことができる。このようなアイディアは知っておくことで、役に立つことも大きい。

✂️ 身边材料的活用方法

报纸



作为夹板在骨折时使用

将报纸重叠后做成夹板的样子，要覆盖到骨折部位的两端关节为止。



塞进衣服里作为保温材料

感觉寒冷时，在内衣和外套间塞入报纸，形成空气层后变暖。

保鲜膜



用来保温

将2张报纸对折后裹在腹部，外面再裹上一层保鲜膜可以维持体温。



保护止血后的伤口

在完全止血后在伤口处裹上保鲜膜，保鲜膜的气密性很高，有利于保护伤口。



当做被子

在没有毛毯和被子的情况下，只盖上报纸就能感觉到温度不一样。



制作玩具

将1张报纸揉成团作为芯，外面再用报纸重复包裹住，整理好形状后用胶带裹好，不留空隙。



固定夹板

骨折时可以用保鲜膜来固定夹板和夹板，为了防止错位要一层一层地缠绕固定住。

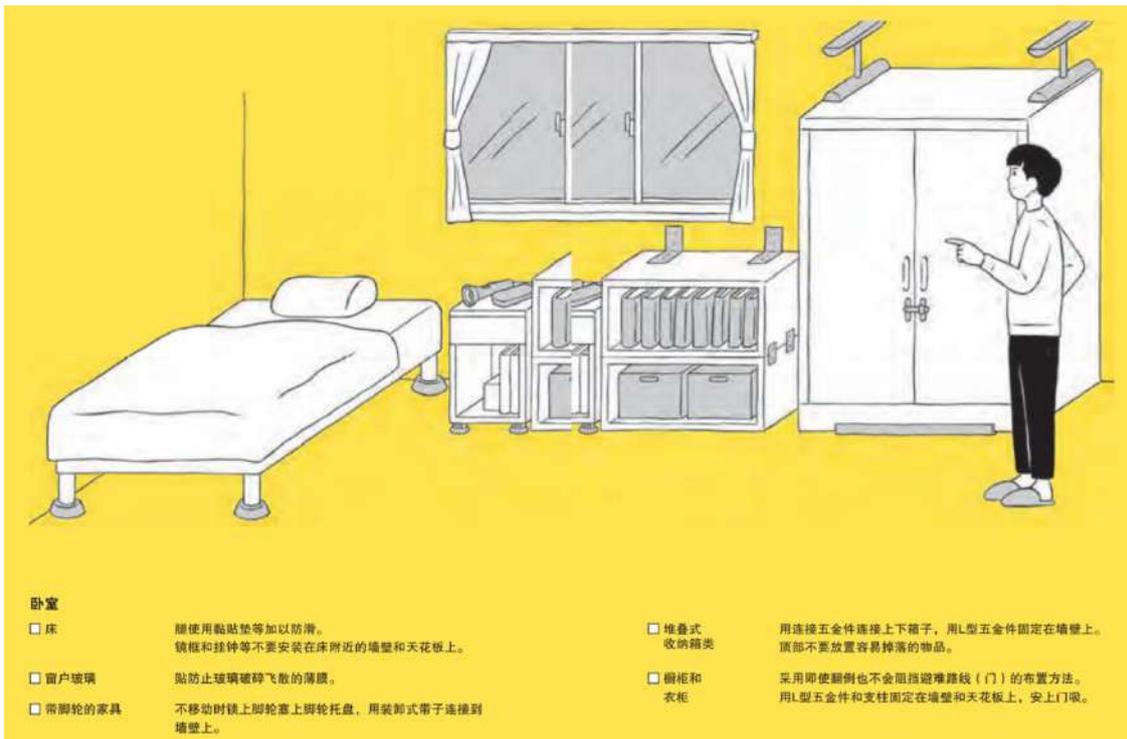


盖在餐具上就餐

停水时无法清洗餐具，用套有保鲜膜的餐具就餐，就可以不用清洗餐具。

身近な素材の救急活用術

また、家の中の被害を少しでも少なくするために、倒れる危険性がある家具にあらかじめ転倒防止グッズを付けたり、食器棚などの扉が開かないようにフックを付けたりすることも対策としてすることができ。寝ているときに地震が起きることも考えられるので、寝室のベッドの周りには高い棚を置かない、重い壁画や飾りなどを壁に掛けないことで危険を少しでも食い止めることができる。



卧室

- 床
建议使用黏贴垫等加以防滑。镜框和挂钟等不要安装在床附近的墙壁和天花板上。
- 窗户玻璃
贴防止玻璃破碎飞溅的薄膜。
- 带脚轮的家具
不移动时锁上脚轮塞上脚轮托盘，用装卸式带子连接到墙壁上。

- 堆叠式收纳箱类
用连接五金件连接上下箱子，用L型五金件固定在墙壁上。顶部不要放置容易掉落的物品。
- 橱柜和衣柜
采用即使翻倒也不会阻挡避难路线（门）的布置方法。用L型五金件和支柱固定在墙壁和天花板上，安上门吸。

家具の転倒防止対策

自然災害が起こることを食い止めることは人間にとっては難しい。しかしながら、その災害に向き合い、災害を日常の中に起こる一つの事象として認識することで、その被害を少しでも少なく抑えることはできる。東京都では「東京防災」と題した防災情報誌を作成しており、災害対策への周知に努めており、東京都のホームページにはこの「東京防災」の冊子の全内容の外国語版を無料で公開されている。また、同じく東京都では年に一度、日本に在住している外国人を対象とした防災訓練も実施している。災害が多い国、日本という国だからこそ、私たちはそこで生活をしている彼らの防災対策から学べることはきっと多いに違いない。

防災手冊《東京防災》



東京都発行のハンドブック

「東京防災」 <http://www.metro.tokyo.jp/chinese/guide/bosai/index.html>

文/照片 [原田捷子](#)

编辑修改 JST 客观日本编辑部