

自助の強化

自分たちの身は自分たちで
という考え方

災害が発生し、家屋や道路は損壊。水や電気は止まってしまいました。

そんな時が来る準備はできていますか？

東禅寺（武内町）副住職の鈴木隆太さんは「被災地NGOセンター」のスタッフとして活動されています。阪神淡路大震災、新潟中越地震、熊本地震などで支援活動された経験を元に「自助」についてお話を伺いました。

被災地という現場

ボランティアとしての私の仕事は、被災地のボランティアセンターに入り、被災された方の要件を聞き、支援を含めどこに何が必要かを調整したりしています。

様々な避難所に足を運び支援を行っています。が、どの避難所も過酷な状況は変わりませんが、支援体制は年々整ってきていますが、地震などの突発的な災害に対しては対応しきれないところがあるのも事実だと思っています。

今後も、被災者の方の心に寄り添う事を一番に考えて支援活動を行っていきたいです。

自分の身に起こったら…という想像力

災害は時間や場所を選んでくれません。

暑い夏なのか寒い冬なのか、家族と一緒にいる時間帯なのかわかりません。

いろいろな状況を想定し、家族や近所で話し合っておく事が大事です。

備蓄品などについても同様です。

人によって必要な物が異なりますし、保管しておく場所なども人それぞれだと思います。

また、熊本地震では多くの方が、車で寝泊まりをされていました。子どもが小さい、ペットがいるなど、事情は様々です。そう考えると、車のガソリンはこまめに満タンにしておく事も必要かと考えます。

何が必要かという想像力が大事です。

備える事の大切さ

無事に避難所に入れても、普段の生活からすると格段に不自由になります。

避難生活が長引けば、プライバシーの問題やストレスが増えます。

武雄市の人口規模で、近所で顔見知りが多い状況は、避難所生活で良い面が多いと思います。

「遠慮して言えない」という事が無いよう、日頃から情報交換とコミュニケーションを行う事が大事です。

「備え」というと、備蓄品などの物を想像しますが、情報や地域における環境などを整理しておく事もひとつの「備え」と言えるのではないのでしょうか。

備え 事前の準備が大事！

「非常持ち出し品」は避難するときのもので、「備蓄品」は、災害直後から数日間、自足するための物資です。避難直前に持ち出し品を準備するのは、絶対に避け、避難を優先してください。

非常持ち出し品

現金や水以外に持っているといい。

- 携帯ラジオと予備の乾電池
(停電時の情報源)
- ポリ袋、ラップ
(防寒、水の運搬など)
- 布テープ・油性マジック
(固定や伝言メモなど)



要確認

備蓄品

最低でも**3日分**、可能なら1週間分程度水(1人1日3ℓ)やレトルト食品、インスタントラーメンなどの食料はもちろん次のようなものが役立ちます。

- 簡易トイレ カセットコンロ
- 我慢することで体調を崩すケースもあります。 温かい食べ物は精神面でも効果的です。

お風呂の残り湯で貴重な**水**を確保



断水により水が止まった際、トイレを流す水として、また、作業で汚れた体を洗うなど様々な利用法があります。

個別の事情に左右されるものは自分で確実に準備を！

- メガネ・コンタクト関係
- 入れ歯 補聴器 持病の薬
- 生理用品 アレルギー対応食品 など

防災危機管理課のカウンターには、防災に役立つパンフレットやチラシを配置しています。また、ネットなどでも様々な情報が取得できます。



発令 避難の判断に

避難勧告等の発令

危険度	避難情報	皆さんの行動
高	避難準備・高齢者等避難開始 ※名称が変わりました	<ul style="list-style-type: none"> ■ 避難行動の準備をしてください。(あわてる必要はありません) ※ ただし、高齢者の方や障がいのある方など、避難に時間のかかる方・危険な場所の近くにいる方は避難を開始してください。
	避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> ■ 速やかに避難してください。
	避難指示(緊急)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 直ちに避難してください。

大雨などの場合の避難は、自らの判断で行うことが大切です。避難勧告や時間帯など、様々な情報を元に判断しましょう。

東禅寺 副住職
「被災地NGOセンター」スタッフ
鈴木 隆太 さん