

講師： 国崎 信江氏 危機管理教育研究所 代表/危機管理アドバイザー

講演：能登半島地震や過去の震災から学ぶ 地震や命を守るためにすべきこと

～ あなたのスマホを防災ツールとして活用しましょう ～

### 災害対応での実践的支援活動

私は、危機管理教育研究所の代表として、全国各地で防災・危機管理に関する講演を行い、内閣府の防災スペシャリスト養成検討会では行政職員の災害対応研修を担当しています。また、実際に災害が起きた場合には被災市町村の災害対策本部に入り支援活動を行います。

令和 6 年の能登半島地震では、災害対策本部で行政職員を支援し、被災地調査のほか、被災者の方々の生活の環境改善のお手伝いもさせていただいております。具体的には「テルマエノプロジェクト」というチームを組んで、高齢者の福祉施設でお風呂を提供してきました。また、子どもたちの心のケアを目的とした活動として、日本代表のサッカー選手等アスリートの触れ合いもしてきました。

これまで、たくさんの被災地に入って支援活動をしてきて、今日皆様に伝えたいのは、こういった実態から、私たちは何を学び、それをどう、それぞれの防災力向上に生かしていくのか？これを今日はお伝えしていきたいと思っております。

### 自助の重要性和個人の防災力強化

令和 4 年に初めて出生数が 80 万人を切りました。人口が減っていく中で、どのような社会変化があるのか、例えば、交通機関で運転手が確保できず、電車やバスの運行が減るとか、店舗も人員確保が難しく、営業時間が短くなるかもしれません。これを防災の視点で見ると、今回の能登半島地震でも全国から自衛隊、警察や消防の方が来てくださっています。皆様がいらっしゃらなかったら、本当に被災地の復旧は進まなかったという状況でした。今後、我が国で起きる災害において、同じように活動してくれるかは分かりません。今、私たちが享受している「安全安心な社会」がこれからも続くとは限らないことを前提にして、「自助」、即ち自分たちの命は自分たちで守っていくことを考えなければならないと思います。

### 耐震化と建物の安全対策

自助で重要なのは、建物の耐震化です。国が行った震動実験では、耐震補強をしていない住宅は1 階の部分から崩壊しました。耐震性の低い家に住まれていて、テーブルの下に潜って安全なのかというと、そうではなく、10 秒程度で外に出た方が救われる命があるということを知っていただければと思います。耐震性が低い場合と耐震性がある場合の初動行動は異なるということを知っていただければと思います。実際、被災地では、耐震性の低い家で多くの命が奪われました。防災の一丁目一番地は防災グッズを揃えることではなく、住んでいる家を耐震化することだと思います。建物の耐震化をすれば、生き埋めにならないので命を守られます。そして警察や消防の救助が必要なく、さらに、火災が発生しても初期消火することができ、地域の貢献として周囲の建物が延焼しないということもあります。

耐震化の工事費は、家の大きさにもよりますが、一定の強さを保つには、平均150万円から350万円と言われてます。多くの方が「そんなお金の余裕はない」と言われます。しかし、耐震化の工事には、助成制度があるのです。この助成制度については自治体の広報誌や防災イベントなどでも周知を図られているのに、自分ごとと受け止められず、聞き流されて、ほとんど利活用されていないという実態があります。まずは、ご自身がお住まいの地域の制度を確認してみてください。

建物だけではなく地盤も一緒に見てください。熊本地震では、建てて数年の新しい家も全壊しています。調べると、実は、地盤も関係していることがわかりました。ただ、その地盤をどのように調べるのか？ 手っ取り早く確認する方法として、「地盤診断サービス」というウェブサイトで、無料で調べることが出来るのです。これを利用すると、その住所の地質の特徴や災害リスクについて、地震時の揺れやすさ、液状化の可能性、浸水の可能性や土砂災害の可能

性を、専門的知識がなくてもわかるように教えてください。一度はご自身がお住まいの住所の地盤に関心を持っていたいて、どんな災害に弱いのか確認をしてください。「レポート作成」というボタンがあるので、それを押して、印刷して、家に貼っておくと家族みんなで共有できると思います。

### 自助による災害時の備えの重要性

家を失ったら生活再建に長期間苦しむことになります。避難所から仮設住宅に移ってくると途端にメディアの取り上げが少なくなります。すると、社会の関心も薄まっていく。仮設住宅に入ってからの方が、本当の生活再建の戦いの始まりで、これからどうやって、家を建て直していこうかと、そういった課題と直面していくことになるわけです。しかし、社会の関心が薄れていくと、被災地の皆様は、こうやって私たちは忘れられていくんだなって一層不安になっていくということがあります。綺麗事ではなく、家を失ってしまうとお金があるかないか、これが、その後の生活再建の分岐点になるのです。全壊した家の再建には、4000 万円近いお金がかかると言われています。だからこそ、数百万円の投資で先に耐震補強しておくことが大事なんです。南海トラフ地震は必ず来ると言われているのです。まさか来ると思ってなかったとないように、どうか、準備万端にして、どのような災害が起きても自助で大丈夫と思えるような備えをしていただきたいと思っています。

2 つ目のポイントとして、建物だけではなく、家財を固定することが重要です。家具には、「倒れる」、「飛んでくる」以外に「走り回る」という挙動があります。倒れたものがそこにとどまっていなくて、揺れている限り、あちこち激しく走り回り、多くの方が体を傷つけます。まずは、自分が生きているとか、怪我をしていないといった前提に立てるような準備をしておいていただきたいと思います。それでも想定外のことが起きますから、応急手当の方法と、それから物の備えということ意識していただきたいと思います。我が家では、ボール、ジャッキ、ハンマー、のこぎりといった救助工具を揃えております。皆様も、せめてボールだけでも用意してください。ボールはそんなに場所をとらず、挟み開ける、叩き割る、そして持ち上げるといった役割を果たしてくれます。ドアが歪んで開かなくなった時にも、このボールで挟み開けて救助活動ができます。冒頭にお伝えしました、「助けて」と言っても、警察や消防が来てくれるとは限りません。自助で出来るだけの備えをしておこうということで、救助工具や救助する技能・知識といった備えを十分にしておいてください。

応急手当については、消防や赤十字等で多様な講習が行われております。ぜひ家族みなさまで行っていただいて、自分に何かあった時にも家族が助けてくれるように、こういった技能・知識をしっかりと習得していただきたいと思います。防災対策の最後ポイントは、備蓄です。10 日分ぐらいの備蓄はしておいていただきたいと思います。非常食でなくても自宅に「水も火も使わずにすぐ食べられるお煎餅あったな」とか、「ドライフルーツあるな」とか、いろいろ探せるかもしれません。粉末のスープ、これも「災害時お湯があれば飲めるな」、なんていうふうに考えると、結構、家に食材あるんじゃないかと気付かれるかと思います。

また、避難所に行くような事態になりましたら、なかなか困難なことも多く、窃盗とか性被害とかプライバシーの問題とか、いろんな苦難があるでしょう。そういった場合には無理して避難所生活をするのではなく、指定避難所に行かなくてもいいんだ、自分で避難先を自由に決めていいんだということを知っていただきたいものです。我が家は阪神淡路大震災から毎月 3000 円ずつ、コツコツ防災貯蓄を貯めていて、ホテルに泊まろうと決めています。コツコツやっていけば、辛い避難所生活じゃなく、ホテルを予約して泊まるなんていうこともできるかと思います。少しでも自分の命、そして体、心を健康に保つために、どんな備えをしたらいいのかということの日頃から考えて、これから迫る地震、それから風水害にしっかりと備えていただきたいと思っています。ぜひ、今日の安全安心が明日も明後日も十年先もずっと続くようにご自身を守っていただければと思っています。