

東中 防災イツモ Note

<目次>

ページ1

『「モシモ防災」から「イツモ防災」へ』

ページ2

『その瞬間は、何もできない、と考える ～地震が起きた瞬間～』

ページ3

『お天気の防災 ～台風・大雨特別号～』

ページ4

『“地震に強い”ということとは?』

ページ5

『地震とその直後Ⅰ ～そのとき感じることと現状～』

ページ6

『地震とその直後Ⅱ ～生き残りのカギは、知恵～』

ページ7

『救援活動 ～コミュニケーションを取り、助け合う～』

ページ8

『避難生活 ～人の温かさや偉大さ、愚かさや悲しさを知る場所～』

ページ9

『私たちの「イツモ防災」へ』

『「モシモ防災」から「イツモ防災」へ』

2011年3月11日、午後2時46分18秒。その時から10年の歳月が過ぎました。

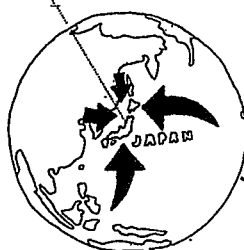
震度7の揺れと大津波。街の壊滅、インフラ分断による混乱。引き起った原発事故。避難場所に逃れた人々の生活とケア。政府の対応、ボランティアの活躍。東日本大震災は世界でも最も大きな地震の1つとして記録されました。その後おそらく地震に強い家やビルは増えました。様々な耐震技術も進んだと思います。地震に対する知識もより深まったはずです。

では、私たちは地震に強い人間になったでしょうか。

10年という節目に、“東中の心構え防災マニュアル”をみなさんと作っていきたいと思います。防災が地震のための特別な努力ではなく、私たちの生活の中に自然に横たわるものであってほしい。そんな想いをこめて「モシモ Note」ではなく「イツモ Note」として防災について考えていきます。すぐに役立つかどうかよりも、みなさんが自分の立場から防災を考える手助けになったらと願っています。

377900km<sup>2</sup>

日本の面積



地球の面積

509949000km<sup>2</sup>

陸地 148890000km<sup>2</sup>

日本の面積は

世界の面積の400分の1。

そこに世界の地殻エネルギーの

10分の1が集まっています。

地震とともに生きてきた国。

そしてこれからも地震とつきあいながら

生きていく国。

それが日本なのです。

地震が起きる可能性。

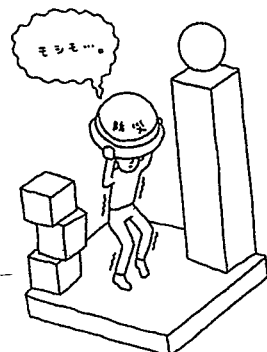
それは「もしも」ではなく「いつも」あるのです。

ただのアンラッキー、来てほしくないもの。

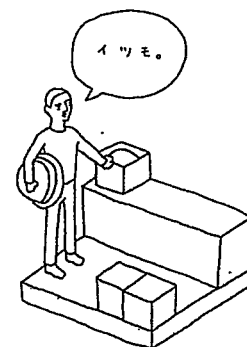
そう考えるのではなく、私たちの生活の一部と

考えること。

モシモ型防災



イツモ型防災



どんなときにも、心の底で備えておきたい。

過去の震災から学び、「イツモ」できる備え方と

心の持ち方を考えていく。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は「地震が起きた瞬間について」です！

『その瞬間は、何もできない、と考える ～地震がおきた瞬間～』

「宇宙船が落ちてきたと思った」

「何が起きたかわからない」

「考える余裕などない」

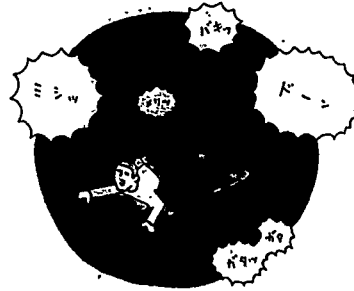
「体ががたがた震えてとまらなかった」

「その時」。何が起きたか、わからない。それが正直な感想。今までに体験したことのない揺れ。それは地震に対して持っていたイメージとかけ離れたりしています。

だから、その瞬間、多くの人は地震ではない別の何か起きた、と感じました。何か落ちてきたんじゃないか。何かは宇宙船かもしれない、爆弾かもしれない。わからないから、何もできない。それが地震というものです。

空が光ったので宇宙船が落ちてきたと思った

「空が光ったので、宇宙船が落ちてきたのだと思った。怖いなか、何かの音が聞こえてきたので『宇宙人だ!』と思い必死に逃げたが、実は近所の犬だった」



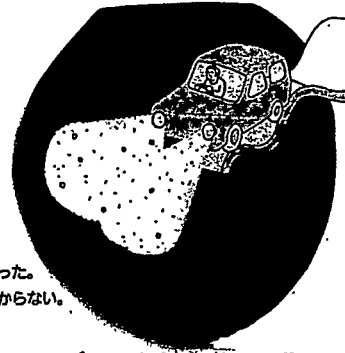
こりゃ何だ!?

「最初に“ドーン”と体が落ち込んだ瞬間、何が起きたのかわからなかった。すぐ、大きな横揺れ。ギシギシッとの音で地震と知る」

「自宅1階の布団で寝ていたが、車でデコボコ道を進む時のようなガタガタを感じた」

何が起きたかわからない

「車の運転中に被災。異様な地鳴りがして街中の電気が消えた。ヘッドライトの光だけが道を照らしていて、地面が波のようにうねっていてホコリが1mほど舞い上がった。何が起きたかまったくわからない。異様なことが起きているとしか考えられなかった」

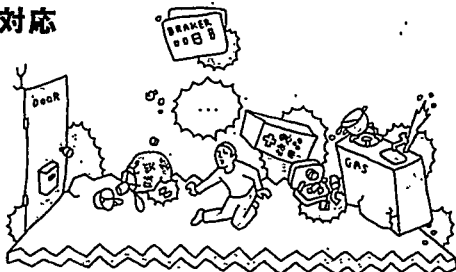


参考:兵庫県南部地震 アネトエリ

理想の対応



実際の対応



「地震の瞬間は、何もできない、と考える」

体験したことのない大地震。その場に立ち尽くす、あるいは座り込む、とりあえずその瞬間、何かをするということは難しいようです。そのことを知っておくことはとても重要です。知った上で、普段、イツモ、どうするかを考えておく。家具の備えや常備品、家族の行動に気をかけておく。

その瞬間に、何とかすることを模索するより、何もできない、と考えるところから対策をはじめるのが、大切かもしれません。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は2学期、「台風・大雨特別号」です!

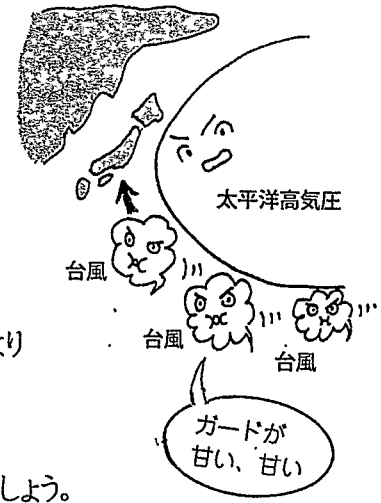
『お天気防災 - 台風・大雨特別号 - 』

「秋に多い台風」

台風は太陽の熱がたくさん届く夏に多く発生します。しかしその頃日本は太平洋高気圧に覆われガードされています。秋になって太平洋高気圧が弱まると、台風は高気圧のへりを回って日本にやってくるのです。台風接近時には気象庁から大雨警報や暴風警報、高潮警報などが発表されるので、情報を確認し、安全な行動をとることが大切です。

また、近年のゲリラ豪雨の増加や大津波の被害から、平成 25 年より「特別警報」が運用されています。これは警報の発表基準をはるかに超える大雨などで重大な災害の起こるおそれが高まっている場合に発表されます。その場合は命を守るための早めの避難行動を心がけましょう。

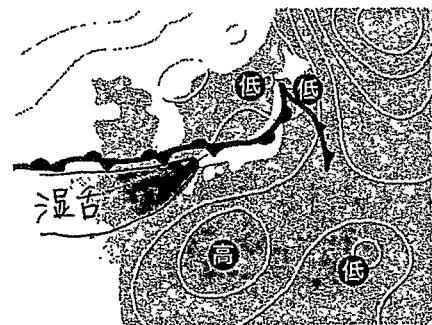
【秋】



「大雨について」

日本は梅雨時の集中豪雨、前線の位置によって起こる带状降雨、都市を急襲するゲリラ豪雨など、雨の災害が多いです。大雨による浸水や洪水、土砂災害の心配もあります。どうやらその頻度も増えているように思われます。

また、大雨の他に竜巻による建物の損壊、高温(猛暑)による熱中症なども深刻です。私たちは、様々な角度からお天気に気を配り、防災をしていく必要があります。



〈九州北部で集中豪雨が起きた時の天気図〉  
日本列島全体に前線がかかっている。  
湿舌…暖かく湿った空気の流れ

【防災コラム 9月1日は「防災の日」】

1923年9月1日、約340万人の被災者を出した関東大震災が起こりました。お昼時の午前11時58分、食事の用意で火を使っていた人も多く、134か所で火事が発生しました。街や工場などは大きな被害を受け、立ち直るまでに長い年月と多くのお金が必要となりました。この大災害をわすれないように、9月1日が「防災の日」と定められました。

災害は、地震や津波、火山の噴火、台風、大雨、洪水、大雪など色々な種類があります。自然の影響を受けやすい日本は、常に自然に目を向けて生活する必要があります。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

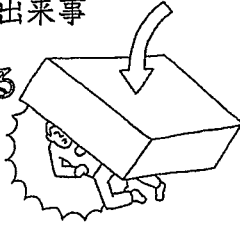
※次回は「地震に強い」ということとは？」です。

### 『“地震に強い”ということとは？』

地震がおきた瞬間の出来事

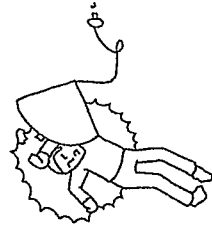
#### 家具は倒れる

家具はまさしく凶器です。重いタンス、食器棚、本箱、ありとあらゆるものが、私たちに襲いかかり命さえ奪います。



#### 照明は落ちる

ぶら下がったスタイルの照明は落ちてきます。固定されていないものは揺れには弱く、簡単にはずれ落ち、ガラスがはじけて、あたりを危険地帯に変えてしまいます。



#### インテリアは飛ぶ

インテリアは猛スピードで文字どおり飛んできます。避けること逃げることは不可能。普段から飛ばない工夫をしておくよりほかにありません。

#### ガラスは割れる

窓ガラスや棚のガラスなど、簡単に碎けて飛び散ってしまいます。飛散防止のフィルムや、うすいカーテン一枚でも、被害はだいぶ軽減できます。



### 『“地震に強い”ということとは？』

#### 揺れた瞬間、何もしない。

地震に強いというのは、そういうことかもしれません。

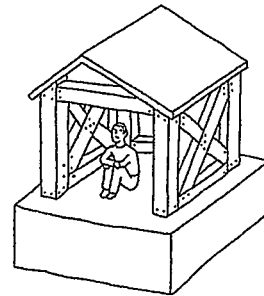
地震の瞬間や直後は、普段考えたり想像したりしていることを即実行できるとは限りません。

普段から気をつけて、身の回りを整理しておくこと。  
倒れるような家具を置かないこと。  
防災のための工夫を凝らしておくこと。

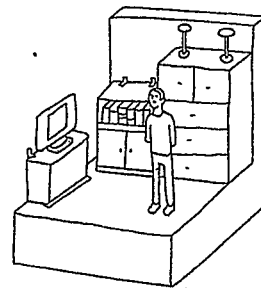
そして津波が予想されるときはとにかく早く逃げること。  
それしかないことを、阪神・淡路大震災や東日本大震災の記録が物語っています。

#### 揺れた瞬間、何かをするための防災ではなく、 何もしないための防災。

そんな考え方がおそらく必要なのです。



#### 安全な建物の中にいること



#### 家具が飛ばないようにしておくこと

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

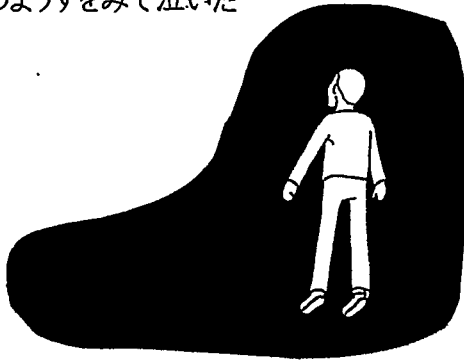
※次回は「地震の直後Ⅰ」です。

『地震とその直後Ⅰ ~そのとき感じることと現状~』

「地震が起きたとき」

涙が出た

“怖さと、家族の心配と、  
街のようすをみて泣いた”



何が起きたか、把握することも困難

情報は何一つない

家族の安否が分からず、気が気でない

壊滅した街を眺めるだけ

押し寄せる津波に震える

街は壊滅していた

ケガをしたけど、どうしていいか分からない

ケガ人がいるのに何もしてあげられない

余震が怖かった

ガスが漏れているのか、ガス臭かった

「ライフラインが止まる」

ライフラインが止まる。それは原始生活以下になるということ。原始生活ならば身近に自然があります。利用できる水や大地があります。しかしコンクリートで固められた都会でライフラインが止まるということは、原始よりも不便な状況に置かれることを意味します。

火や水が思うように使えません。

足場は悪く、空気も汚れています。

人と連絡がとれません。

食べ物や飲み水、着る服もまなりません。

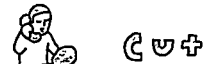
夜は明かりがありません。トイレも使えません。

赤ちゃんや子どもを守ることも難しくなります。

行くあてがないということもあります。

そこでは、これまで当然と思っていた価値観や常識が通用しなくなるのです。

連絡はとれない



明かりはなくなる

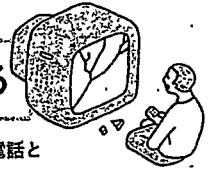
暗さは人間に恐怖を呼び起こします。明かりがないのは相当に辛いことです。



懐中電灯は  
手づかに



情報はなくなる



テレビ、インターネット、携帯電話と情報の渦巻きの中で生きている我々です。突然それらすべてから引きはがされると不安も募ります

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は「地震とその直後Ⅱ」です。

# 『地震とその直後Ⅱ ～生き残りのカギは、知恵～』

## 「生き伸びるヒント」

### 家族のルールを決めておく

「どこで落ち合うかなど、家族のルールを決めておく」

「家族単位の安全策を考えないといけない。何時にどこで落ち合うようにしようなど」

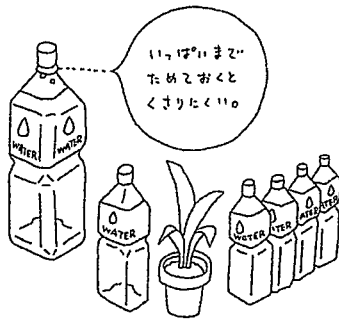
「家族がそこにくれば分かるという場所を決めておく。その時はこれなくても、1日2日たっても分かるところを話し合っておく」

「家族で、地震が起きた場合のことを話しておく。ここから出発、避難場所、〇〇で落ち合おうなど。この話し合いから、様々なことが出てくるはず」



### 水はなくなる

普段から水を溜めておくことの重要性はいくら強調しても足りないくらいです。三日分できりあえずはいいのです。三日が過ぎれば、救援体制が整うでしょう。もちろん、整った後も、避難生活では水は貴重品となります。



### 脱出するにも体力が必要

「体力づくりが必要。脱出するにしても体力が必要。根性。あきらめてしまっただめ」

「みんな自立しないといけない（過保護にしすぎてもいけない）」

「歩いて、鍛えて、体力をつけておかないと」

「健康維持。みんなの荷物にならないように。どっか悪かったら何もできない」



## 「ライフラインが止まっているとき、生き残りのカギは、知恵です」

生き残るための知恵は、防災グッズの知恵とは違います。

### 緊急時、大判ハンカチ使用法

一つのものを行く通りにも使いこなすことができる。一枚のハンカチが、一枚のゴミ袋が、危険な48時間を生き延びる道具になってくれるかどうか。

それはあなたの知恵と知識にかかっています。

ひとつでひとつの機能より  
ひとつでたくさんの機能を持つものを



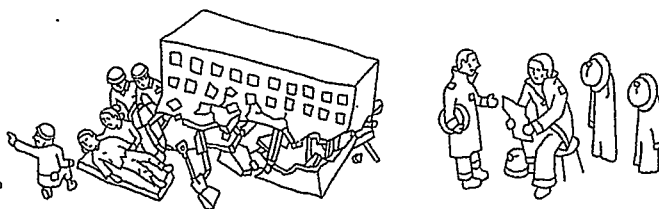
※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は「救援活動」です。

### 『救援活動 ~コミュニケーションを取り、助け合う~』

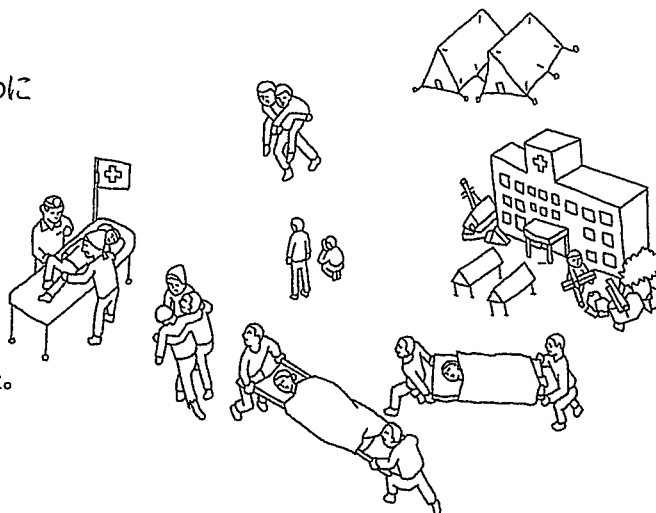
#### 「世界に評価される日本の救援活動」

助ける人、助けられる人、探す人、探される人。  
 地震が起きたあとの街は、  
 数えきれない想いと行動が交錯する場でした。  
 冷静に全体を見渡すことなどできません。



でもそんな時、とにかく全力で救助活動のために  
 走り回った人たちがいました。

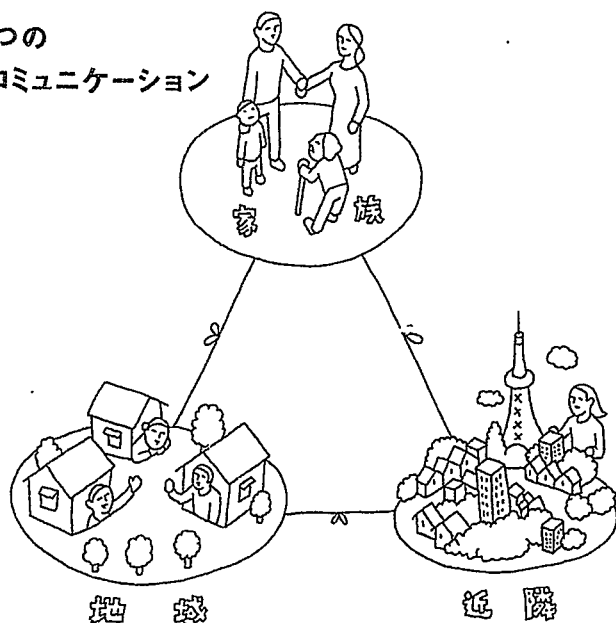
消防士やレスキュー隊、医師や看護師、  
 一般の人たちの中には  
 家族や自宅の状況も顧みず  
 救援に専念する人たちがいました。



そしてそれを支える人たちがいました。

#### 「コミュニケーションが、鍵」

3つの  
 コミュニケーション



少しずつ落ち着いてくると周囲の被害に目が向く。  
 自分だけで精一杯だったのが、  
 他人のことを考えられるようになる。

生き残ったことに感謝しながら  
 少しでも人の役に立とうと動き始めた人がいた。  
 被害に遭わなかった人や  
 遠くから来てくれたボランティア。

一人ではできないことも、  
 コミュニケーションを取り合い  
 力をあわせればできるようになる。

混乱した非常事態の中に「正解」があるとすれば  
 それはみんなで助け合うこと。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は「避難生活」です。

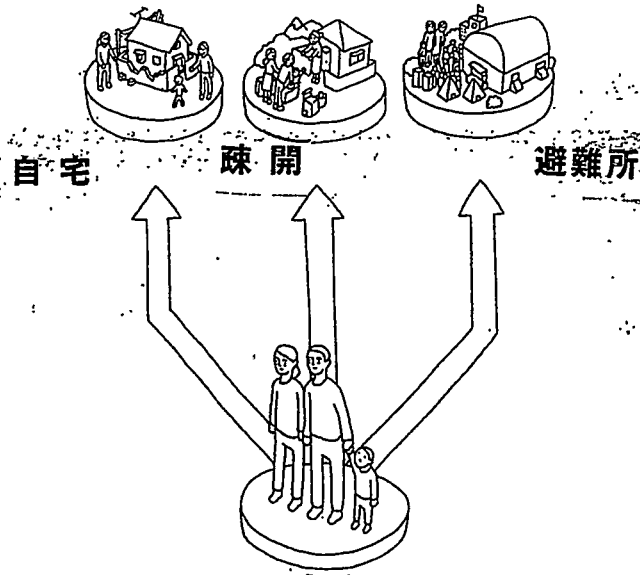


『避難生活 ~人の温かさや偉大さ、愚かさや悲しさを知る場所~』

「次の生活場所」

地震直後の緊張状態のあとは、  
次の生活場所を決める必要があります。

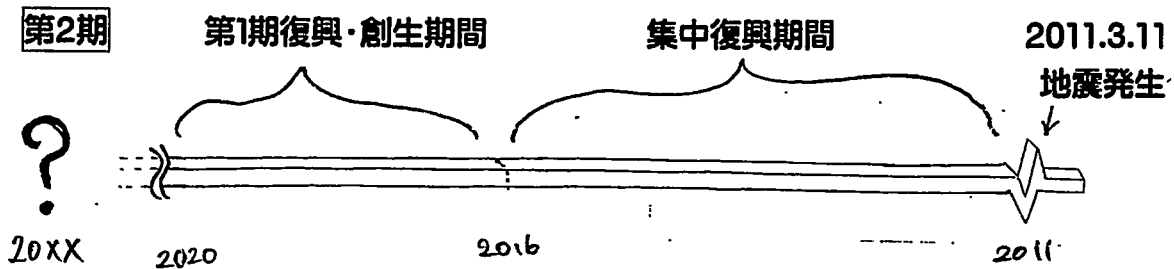
- ①家が無事な人は、自宅で。
- ②家が倒壊、あるいは危険な状態な場合、  
頼る親戚があれば疎開という選択肢も。
- ③それらができない場合、  
好むと好まざるとにかかわらず  
避難所が生活の場になる。



「地震の揺れとその後(2011.3.11 東日本大震災)」 ※復興庁データより

地震は約3分。避難生活は10年経った現在も継続。

※東日本大震災で震度4以上の強い揺れの時間は約3分10秒(福島県いわき市観測)。



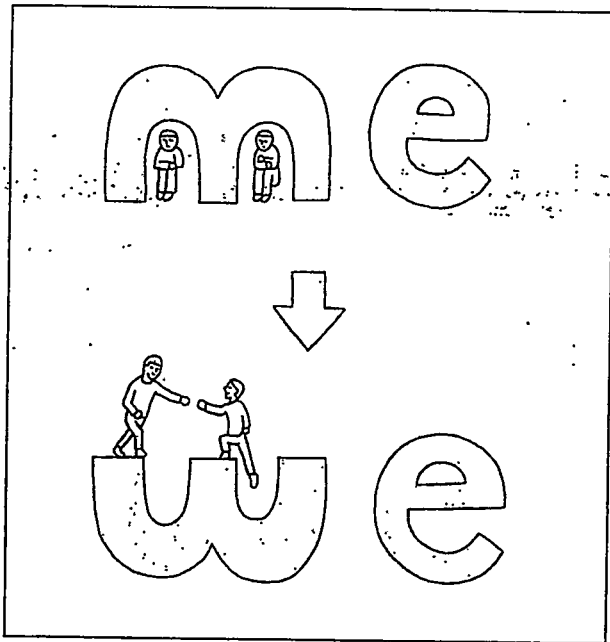
- 避難者数は47万人(発災直後)から4.2万人(2020年)に減少しましたが、  
避難所がなくなるには、さらなる時間が必要です。
- JR常磐線の全線開通は2020年3月。
- 農地復興事業は2020年度末。復興事業は完了したものの、農業再開を断念した方、多数。

時間が経つにつれボランティアは去り、報道が減ってもなお、避難生活は続く。  
独居することになった方の孤独死、被災によるPTSDなど震災の問題は終わりません。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※次回は最終回「私たちの「イツモ防災」へ」です。

### 『私たちの「イツモ防災」へ』



#### 「私の防災」から「私たちの防災」へ」

震災の状況や被災者たちの心の動きを見てきました。ここで、ページ1の問いに戻ります。

#### 私たちは地震に強い人間になったでしょうか？

私たちの地域には高齢者、障がいのある方、病気の方、妊婦、日本語が使えない方…と様々な方が暮らしています。

「自分の身は自分で守れ。あとは個人の責任だ」という冷たい社会で良いはずはありません。

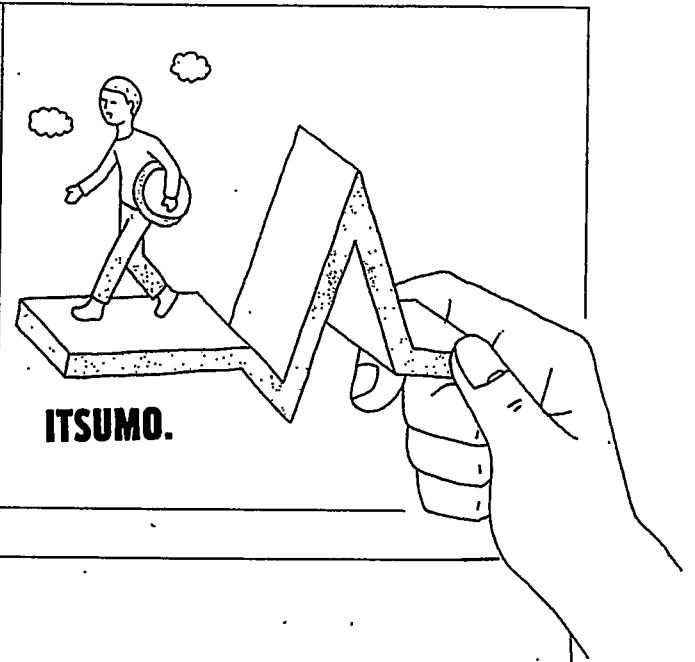
みんなで支えあえる社会こそ求められています。

#### 「防災といわない防災」

それでも地域の防災活動はなかなか活発化しません。参加者はいつも同じということも。しかし…

実際の震災の時に活躍するのは中学生！

私たち東中生徒・ご家庭、職員的心中に、意識すらせず防災している「防災といわない防災」が刻まれて欲しい！



#### おわりに

東日本大震災から10年の歳月が経ちました。私たちの防災意識はこの地震によって、確実に向上しました。しかし立ち返ってみて欲しいことは、私たちは自分で身を守れるほど強い存在ではないということです。できることは、事前にできる限りの準備をすること。そして実際に災害が起きた時のことを想定して心構えしておくこと。この『東中 防災イツモ Note』を通じて、東中のみなさんの心に「イツモ防災」が刻まれたことを願っています。また家族、近隣、地域のコミュニケーションの重要性に気づき、いざという時に協力し合える集団であって欲しいと思います。これを機に、「防災に積極的に取り組んでみよう」という心構えがくれたならば、とても嬉しいです(終)。

※このプリントは家に持ち帰り、お家の方と地震が起きた時のことを話し合ってみましょう。

※今回で「防災イツモ Note」は最終回です。1年間ありがとうございました。