

# みんなの経験から考える 防災減災

震災からもうすぐ一年。今もなお復旧復興は道半ばですが、みんなの被災経験や防災意識を共有することで今後の災害に備えましょう。アンケートで寄せられたコメントを受けて日本赤十字社石川県支部 防災ボランティア・リーダーの北村裕一さんに防災減災のアドバイスをいただきました。

ご協力ありがとうございました

**防災減災アンケート**  
2024年9月、インターネット・とらいあんぐるのお便り欄で実施。236名が回答（うち46名が能登地域在住）



教えてくれた人  
北村 裕一さん  
日本赤十字社 石川県支部ボランティア 防災ボランティア・リーダー 赤十字救急法指導員

阪神・淡路大震災や東日本大震災など、各地の被災地で災害ボランティア活動を継続。2022年8月の南加賀を中心とした大雨災害や2024年の能登半島地震の際にも現地でもボランティア活動の傍ら、調整役も務める。

## 地震で揺れている最中や揺れがおさまった直後のあなたの「避難行動」は？

### 地震発生時の行動

- 子どもを抱きしめた
- 揺れている最中は車中では動くことはできなかった
- 冷蔵庫を押さえた
- 2階に逃げた
- 何もできなかったが子どもがとっさに玄関ドアを開け放つ行動を取っていた
- じっとしたまま動けなかった
- こたつに座っていたので、揺れがおさまるまで立ち上がることができなかった。ストーブの火を消してスマホとカバンを持って家の外に出た
- 頑丈なリビングのテーブル下に潜って揺れがおさまるのを待った

### 地震発生直後の行動

- 財布やスマホの入ったカバンだけ持って高台に徒歩で避難した
- 貴重品・お薬・上着・食料を持ってすぐに家から出た
- 玄関のドアを開けテレビ(NHK)をつけた
- 揺れがおさまるとすぐ、家族全員家の外に出た。屋根瓦など落ちてこないか確認してから、情報が入ることが大事なので車でラジオやテレビをつけた

### 北村さんコメント

#### 頭上からの落下物に注意しながら屋外へ

玄関は比較的頑丈だと思っている方は多いと思いますが、家の耐震性によって異なります。

#### 屋外に避難できない場合は

家の中の丈夫なテーブルの下などに潜れば、家具が倒れてきても安心です。万一、閉じ込められてもテーブルなどを叩いて音を出せば助けを呼ぶことが可能です。



## 「知りたい 知識・情報」第1位 「断水時の対応・対策」

役立ったこと 備えておけばよかったこと

### 水の確保

- 長い間、水が出なかったので衛生のために除菌ウェットティッシュが役に立った
- 給水にはポリタンクだと重い。5ℓくらいの袋タイプの物が扱いやすかった
- 以前、輪島で地震が頻発していた時に揺れてからしばらく後に断水したと聞いたことを思い出してとっさにポリタンクに入るだけ水をためた。結果、給水やミネラルウォーターが配られるまでしのいだ。生活用水を汲みに行くにもポリタンクは必要
- 夏に利用していたウォーターサーバーに給水車からの水を入れた。コックをひねって手を洗い、両手が使えてとても便利だった
- 水をストックしていた。リュックにとりあえず1本ずつ持ち避難した

### お風呂 洗濯・調理

- お風呂に入れない不快感を軽減するような物ドライシャンプー・ふきとりタイプのメイク落とし・シャンプーシート・ボディシート
- コインランドリーがいっぱい洗濯ができなくて困ったがタライで手洗いで済んだ
- 袋のまま調理も保存もできるアイラップ
- 液体歯みがきやマウスウォッシュ
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ラップやナイロン袋。水がなかったのでお皿に巻いたり被せたり、買い置きがあつて良かった

### トイレ

- 大きめのビニール袋を便器に設置して新聞紙を刻んで中に入れて汚物を処理した
- 簡易トイレの凝固剤がなくて、ペットシーツやオムツなどを代用した
- 不要になったバスタオルをゴミ袋に入れて、トイレに役立った
- 簡易トイレの知識を深めなくてはならないと思った
- トイレ用の水のある程度備蓄してあったので助かった
- 新聞紙を使った非常用のトイレの作り方の知識が役立った

### 北村さんコメント

#### やはり断水時に一番困るのはトイレ

今回の地震では避難所や地域に仮設トイレが設置されましたが、メンテナンスが追いつかずすぐに使えなくなった、ということも多かったです。長期間にわたり断水することも想定した災害時のトイレ対策が必要です。詳しくは、過去の記事を参考にしてください。



断水時に水を流すのはNG!?

#### 災害時のトイレ対策

トイレの逆流被害を防ぐために、安心できるトイレが身体を守るなど掲載

とらいあんぐる 2022年1月号



# 「知りたい 知識・情報」第2位「停電時の対応・対策」

役立ったこと  
備えておけばよかったこと

### スマホと電源

モバイルバッテリーはフル充電しておく

ポータブル電源とソーラーパネルを買った

SNSで知る情報

車のシガーソケットにアダプターを設置していたので、家族もスマホを充電できた

蓄電池。停電時、スマホの充電に役立った

スマホがすぐに使えなくなったため、情報収集ができなかった。その後、ラジオと乾電池を多めに購入した

避難所に充電用コンセントはあったが充電コードは1本しかなかったので、自前の物があって役に立った

### 照明と暖房

石油ストーブ。暖がとれ、お湯を沸かして良かった

ベッドのそばに懐中電灯

カイロ。暖をとるのに足・腰・肩・腹などに貼った

ライトが家族の人数分あったが、乾電池がなくて不安だったため、備蓄するようになった

寒い時期の対策だけを考えていたが、暑い時期用も必要だと思った

## 北村さんコメント

### スマホは災害時でもなくてはならないものです

情報がないと自分の周りの状況しか把握できず、どう対応してよいのか心細く不安になりがちです。スマホがあれば避難所情報や道路状況、天候、行政からのお知らせなどさまざまな情報が入手できます。

### 普段の生活を感じる

災害情報だけでなく、「大谷が打った!」「推しのアイドルが来た!」などのうれしくなるニュースや自分の好きなテレビ番組や動画などを視聴することもでき、不便な避難生活の中でもできるだけ日常を感じることができます。デマ情報には注意が必要ですが、必要な時に必要な情報が得られるように、**充電器やモバイルバッテリーなど災害時のスマホの電源確保も考えておく**と安心です。

## その他

### 子ども

子どものおやつ。いつもと違う状況で不安になりグズグズしてしまったり、気持ちを落ち着かせることに役立った

子どもにGPSを持たせた

避難した体育館で気をまぎらわせる漫画が子どもには大切だった

液体ミルク

余震に備えて持ち出しリュックと子どものレトルト離乳食や麦茶などをリビングに置いて、いつでも避難できるようにした

1歳の子どものいるため、持ち歩きカバンの中に着替えやタオル、おやつが入っていた。何もないよりはとりあえずオムツもおやつもあるという気持ちだけでずいぶん違った気がする

### 車

冬の車中泊だったので、車に毛布のほか防寒着があり、ガソリンもほぼ満タンで助かった

ガソリンを早めに満タンにする

着替え一式・ナイロン袋・ラップ・ペットボトルの水などをカバンに入れて車に保管している

トイレトーパーと水を車に置く。友人が能登の実家から帰宅中に被災し避難生活をしたというのでお守りとして

500ml ペットボトルの水・ビスケット・長持ちできる食品・常備薬・衣類などを車に詰め込んだ

こちらも大事!

### 災害時のごみ問題

災害時のごみの分別こそが早期の復興につながる大事な一歩なのです。

とらいあんぐる2023年3月号

# 北村さんが知ってほしい対策

### 物が倒れる・ガラスが割れる

食器棚の扉が耐震ラッチ付きの物だったので食器類が飛び出さずに済んだ

ベッドのそばにスリッパを置いた

食器棚や本棚に転倒防止の突っ張り棒がしてあったので、食器や本が飛び出すことがなくて良かった

天井と本棚に突っ張り棒があったおかげで本棚が倒れなかった

台所にいて食器棚の食器が激しく揺れ、私は食器棚のガラス戸が開かないよう慌てて押さえていた

棚の上の置き物の下に、滑り止めシートを敷いていて落下を防ぐことができた。敷いてなかった物は落下によりガラスが割れたりした

## 北村さんコメント

### 対策が転倒までの時間をかせぐ

地震の大きさや家の耐震性によっては家ごと大きく揺れてしまい、突っ張り棒の固定だけでは家具の転倒を防ぐことができない場合がありますが、まったく対策していない場合と比べれば**家具が転倒するまでの時間をかせぐ**ことができます。

### 特に怖いのは割れたガラス

家具の転倒で特に怖いのは割れたガラス類です。今回の地震でも揺れによって食器棚などから飛び出したガラスが割れて散乱し、避難時に踏んでしまうなどしてケガをした方が多くいました。食器棚やガラス扉のある家具などは**可能な限り壁に打ち付けて固定したり、扉をロック**したりしてください。

### 雨漏り

外壁がくずれたためビニールシートで覆った

瓦が落ちて雨漏りが始まった時、濡れて困る物はとりあえず大きめのビニール袋に入れておいた

## 北村さんコメント

### 災害時に必ず必要となるブルーシート

地震の揺れなどで瓦がずれたりするだけでも雨漏りになることがあります。ブルーシートは一時的ではありますが雨漏り対策に使うことができます。雨漏りを防ぐことで畳や家具を守ることができるので、その後の復旧費用も違ってきます。行政からブルーシートの提供がありますが、全戸に必要な数が行き渡るまでには時間がかかります。また、自分で調達しようとしても販売店が被災していたり在庫が早々になくなってしまうりする場合もあるので、**普段から備えておく**とよいでしょう。ブルーシートの規格は屋外でも使用できる#3000くらいのものがおすすめです。

## 心の防災

### みんなが知っておきたいこと

今回の地震のボランティア活動の中で感じたことに避難所や支援物資の分配の問題があります。避難所は収容人数に限りがあるので地域の方全員が避難できない場合があり、さまざまな理由もあってやむを得ず自宅避難や車中泊をする方もいます。避難所に届く支援物資は避難所内だけでなく、そうした自宅避難や車中泊をしている方々にも等しく行き渡るよう分かち合うとともに、お互いに声掛けをし支援物資が届かない方がいないような運用をみんなで心がけましょう。

