

# 防災

だより 5号

有楽自治会

「目黒巻き」で考える

## 我が家の防災行動計画（2）

### 第3回 防災講座「自助とは(2)」

#### — 災害発生から3日間の行動をシミュレーション — 「ぼんやり」を「はっきり」とさせる

前回講座(9月)では、発災時から3日間の時間軸に沿っての行動計画を「自分自身の物語」として目黒巻き方式で作成しました。

今回はその物語を野田講師のアドバイスにより、更に深彫りすることができました。

今回の講座で

『これまで常識として思い込んでいたことが実は間違いだった』

『考えもしなかったことが、実はとても重要だった』

『漠然と考えていた防災行動が、具体的にイメージできるようになった』  
といった感想を頂きました。



#### 「ぼんやり」を「はっきり」とさせる具体的な事柄

##### ①災害時に人は予め「イメージできないこと」に対して的確な対応が不可能

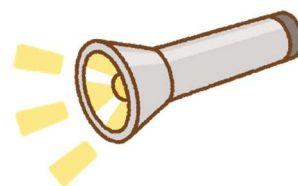
“その瞬間、自分はどう動くか”日頃から「ぼんやり」を「はっきり」に具体的にすることが重要  
具体化した内容に関して家族と共通認識として話し合う

##### ②安全な場所とは、『玄関』、次に『廊下』、居住2階の場合には、『風呂場』又は、『トイレ』

“命”が第1！中でもケガしないことが重要であり、家の中で安全な場所を明確化

ケガなく避難するために安全な場所へ必須アイテムを準備

動くための「靴(スニーカー)」、物を動かすための「手袋」、物が良く見えるように「懐中電灯」



##### ③家族の安全場所の共通認識に加え、“少しの揺れでも避難する”を普段から習慣付け

従来の「揺れを感じたら机の下への避難」は、机の脚が固定されていない場合に数メートル動き、必ずしも安全が確保されない可能性がある

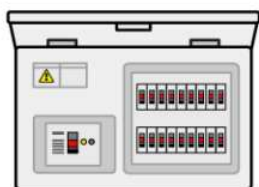
#### ④揺れを感じた際の現在の新常識！！「揺れたら最も危険な台所から離れる」

なぜなら、台所で消火しようとして熱い料理がこぼれて火傷や、割れた食器が散乱してケガの可能性  
近年のガス機器は震度5相当で自動消火され、従来の「揺れたら台所の火を止める」は大間違い！！

#### ⑤震度5以上で通電を自動的に遮断する「感震ブレーカー」があるとより安全！！

地震火災の60%は、電気機器からの出火や停電復旧後の電気コードよじれ等でのショートで発生  
感震ブレーカーは、「分電盤タイプ」、「感震リレータイプ」、「コンセントタイプ」、「錘式簡易タイプ」があり費用に応じて選択が可能

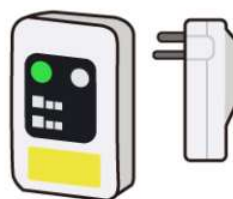
分電盤タイプ



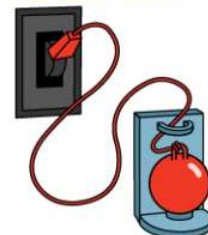
感震リレータイプ



コンセントタイプ



簡易タイプ

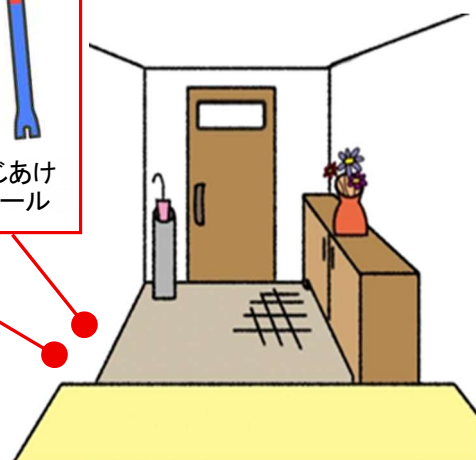
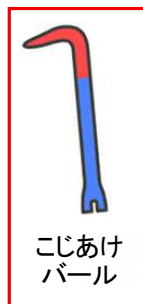
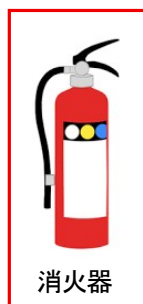


#### ⑥地震発生後の家屋から脱出用に「こじあけバール」を玄関へ常備

地震の揺れで、家に「歪み」や「傾き」が生じて、  
ドアが開かず脱出不可能の場合あり

#### ⑦玄関に「消火器」を設置すると更に安全

震災時に地震火災が発生した場合、直ぐに  
消防車が来ないこともあるので、自ら初期消  
火することが、特に、住宅街では重要！



#### ⑧本震後に必ず余震があり、油断厳禁！！

関東大震災では、13分の間に本震と余震が合計12回  
も発生

熊本地震では、本震の2日後に本震クラスの余震あり

次回講座(2月14日)は、いくつかの災害地に応援究明された北野先生に現場の声を、  
3月には野田防災士に自治会の防災倉庫の備蓄状況を踏まえて自助として具体的に何を備蓄すべ  
きか、4月以降は防災訓練を含むより具体的な活動をしていく予定です。

防災たよりに関するお問い合わせは●氏名●電話番号●お問い合わせ内容を記入の  
うえ下記自治会代表の専用メール、またはホームページ「お問い合わせ」にご連絡  
下さい。担当より折り返し連絡させていただきます。

Mail : daihyo@chiyogaoka-yurakuj.net



有楽自治会HP