

## 【講演】

講師 正谷 絵美 (特定非営利活動法人 日本防災士会東京都支部副支部長)

### 演題 『自分の命は自分で守る』

東日本大震災のとき、最近では熊本地震、北海道胆振東部地震も、最大震度6を越える大きな揺れでした。このようなとき、私たちはどのような行動をとるのでしょうか。たいていは恐怖心が先に立ち、判断力が鈍ってしまいます。動けないのです。そして、自分に何らかの被害が予想されるにもかかわらず、都合の悪い情報を無視したり、自分は平気、今回は大丈夫だと過小評価したりしてしまいます。

パニックに陥らないために、日頃からいろいろなパターンをシミュレーションしておく、多少冷静に行動できるようになります。シミュレーションというと地震の場合、備蓄をしておこうと考えます。大切なことですが、それだけで安心しないでください。津波が想定されれば、水が来るまでに水の高さより高いところに逃げなければなりません。命を守れなければ、せっかくの備蓄も意味がなくなってしまいます。

もしも相模原市が大地震に見舞われたとして、どれだけのけが人が出ると想定されるのでしょうか。そのうち命に関わる重傷者は何人いて、消防や医療は助ける体制ができているのでしょうか。普段なら骨折をして動けない人がいれば、すぐに救急車を呼び、医療機関に搬送してもらうことができます。しかし、大規模災害のときは骨折程度では治療が遅れても生命に別状がないと判断され、優先順位は下がります。

国や地方自治体など行政組織に期待して、その動きが鈍いと感じるや否や、対応が不十分だと不満を爆発させることがあります。こういうときは誰もが被災者なのです。行政に携る人たちも被災者であり、同じ環境下で救援活動をしていて、遅くなってしまうことはあり得るのです。災害をイメージすることが大切です。

自分の身の安全を確保することが一番重要で、

その上で周りの人と助け合ったり、政府の救援を待ったりするのです。

地域によっては早くから防災教育を行っているところがあります。自分たちの住んでいる地域はどのような災害が起こり得るのか。そのときはどのような行動をとるべきか。何が必要か。全国にこの動きが広がることを望みます。災害から命を亡くす人を1人でも減らすために、私たち市民が災害に立ち向かう技術を学ぶ必要を感じます。

先日、防災の啓発活動で札幌を訪問したときに地震に遭遇しました。北海道胆振東部地震です。避難所のお手伝いをしました。備蓄倉庫に毛布は十分ありました。備蓄食糧もありましたが、1日分でした。自家発電機はなく、ランプはありませんでした。停電で真っ暗の中、私たちはツナ缶にロープを垂らして火をつけ、明かりをとりました。このときの札幌は、行き場を失った観光客で溢れました。札幌市が事前に想定した災害時の避難所に殺到する人数に観光客は含まれていませんでした。「まさか」を想定するのが危機管理。その「まさか」がないような備え。「まさか」があつたらどうするのかという対応を素早くできるようにするのが今後の課題です。

ひとつひとつの話が身にこたえる講演でしたが、最近自然災害が多いことから、参加者は他人事とは思えず深刻に受け止めて熱心に聴いていました。遭遇した北海道胆振東部地震からそれほど時間が経過していないこともあり、避難所の写真を見てメディアで見聞きしていること以上に深刻な状況が知らされると、私たちが日頃抱いている防災意識はまだまだ向上させる余地があることを痛感させられました。予定の時間を過ぎて質疑応答の時間も割愛せざるを得ませんでした。まだまだ続きを聴きたかったと思う講演でした。