

クローズアップ
わたしの逸品

発災後の生活を考える 災害への備え

もし今、地震が起き、電気・水道が使えなくなってしまうたら…。みなさんのお家の防災対策は十分ですか？
今回は福島県で東日本大震災を経験され、高山に移住された五十嵐浩子さんに、震災当時のことや
災害に対する心がまえについてお話をさせていただきました。



いがらし ひろこ
五十嵐 浩子 さん

福島県浪江町出身。
2011年3月の震災を機に高山市へ移住。災害被害の予防・復興・支援に関する事業を行うNPO 法人すえひろで講演活動などを行う。3児の母。

から飛び出した食器が床で割れ、リビングではテレビが倒れ、飾っていた写真や置物が散乱。寝室では枕元に置いていた加湿器が布団の上でひっくり返り、いつも寝ている場所にはタンスが倒れていました。自宅での生活は困難と判断し、避難所に向かうことを決めました。

1日目の避難所生活は中学校の体育館でした。停電で反射式ストロブが数台しか稼働していない広い体育館の中は、外と変わらぬ寒さ。断水のためトイレはあつという間に不衛生な状態に。避難所だから何かあると考えると手ぶらで避難してきた人は、物資が届くまで夜まで何も口にすることができませんでした。度重なる余震で一斉に鳴る緊急地震速報におびえながら、眠れない一夜を過ごしました。

災害ごとの避難所を 決めておきましょう

自宅が安全に過ごせる立地や環境なら、在宅避難をお勧めします。大勢が共同生活をする避難所では、感染症のリスクが常にあります。日ごろ住み慣れた家での避難生活は、不特定多数の人との接触がなく、感染症のリスクが軽減されます。また、女性や小さなお子さん、高齢者などのいる家庭でも他人の目を気にすることなく、ストレスの少ない生活が送れます。また、ペットと一緒に過ごすこともできますよね。地震が起きても自宅が安全に過ごせるように準備をしましょう。人の力で動かせるものは、地震の揺れでも動きます。特に、寝ている間は身を守ることができないので、寝室の家具の固定や枕元に固いものを置くことは避け

ましょう。

電気ガス水道のライフラインが止まり、余震がたびたび起こる中、あなたなら何ができますか。災害も種類によって備えは様々ですが、どのタイミングでどこに避難するか、そして生き残ったそのあとどう生き延びるかが大切です。

備えがあることの 大切さ

2020年に新型コロナウイルスが蔓延し始めたころ、マスクやトイレトペーパーなどの多くの品物が手に入りにくくなったことを覚えていませんか？大きな災害が起きた時と同じで、物流が止まります。買いたくても買えない日々がやってきます。災害が起き、物が手に入らなくなると、今家にある備えでどのような暮らしができるかを想像してみてください。



五十嵐さんは様々な地域で防災に関する講演を行っています。

組合員に聞きました！ うちではこんなものも備えています！

食関連編

保冷剤、保冷パック、保冷ボックス。保冷剤は多めに凍らせてあります。冷蔵庫が使えなくなった時に、役に立ちそうなので。(多治見市 Piimamさん)

美容系のサプリメント。非常時に食生活が変わり、肌が荒れたら心も荒れてしまう気がするので、少し多めに常備しています。(大垣市 ちももさん)

サランラップ。食器や紙皿の上に敷けば洗う水を節約できるので。(北方町 ばんだ組さん)



日本のごはん
(新潟県産コシヒカリ)
1440g (120g×12)
本体価格 798円
税込価格 861円
次回予定 3月4週
賞味期限 1年



四季が育てた水
2L×6本
本体価格 408円
税込価格 440円
次回予定 3月2週
賞味期限 2年

水の備蓄はおとな1人1日3リットルが目安です。普段から少し多めに備蓄し、使った分だけ新しく買い足す「ローリングストック」を行いながら、もしもの時に備えましょう。

日用品編

自分が好きな文庫本1冊。避難所は娯楽がなく気が滅入ると聞いたので、少しでも自分が好きなものを持参したいから。(岐阜市 まりさん)



防災袋の中に小銭も入れてあります。ATM等がストップしたら現金が必要だから。(岐阜市 はるるん♪さん)



ホイッスルを防災リュックにつけています。もしもの時、声を出して助けを呼ぶことが困難な時、ホイッスルを吹くことで存在を知らせることができます。(笠松町 シナモンさん)



毛布・座布団(寒さや痛みをやわらげるため)。家に入れなかったとき、倉庫から出せるよう、倉庫に入れています。(可児市 まきやきやさん)



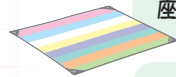
マジック・ノート・ガムテープは、伝言に便利だと思います。(関市 パタパタ子さん)



モバイルバッテリー。いつもフル充電して置いてあります。(普段から使っています)今の時代、スマホの充電切れは恐ろしい。(関市 ゆいさん)



レジャーシート。子どもがどこでも座れるように。(下呂市 みけさん)



保温できるエマージェンシーシート。寒いと眠れないとか低体温症とか危険なので。(岐阜市 じろうとはなちゃんさん)

カサカサ音が少ないタイプ



エマージェンシー
ブランケット
(NEWソフト)
2個
本体価格 980円
税込価格 1,078円
次回予定 3月5週



災害用トイレセット
エコレット10
1箱(10回分)
本体価格 1,800円
税込価格 1,980円
次回予定 3月2週

物流やライフラインが回復するまでの生活を維持するため、日用品消耗品の備蓄も重要です。水がなくても貴重になること、電気が使えないことを想定して、何がどれくらい必要かを考えましょう。

五十嵐さんにも聞いてみました！

防災食は期限が切れても日常で消費することができるかを考慮して購入しています。せっかく買ったのに、食べずに捨ててしまうなんてもったいないことたくさんありませんよね。家族の食の好みに合わせて、日常的に消費される食料は1週間ぐらいいは買い物に行かなくても過ごせるように備蓄しています。賞味期限の長い保存食や調味料などは1か月分の備えをしています。避難所に行く必要があると感じていたら、持ち出し用の避難リュックを作り3日間分の生活必需品と食料を入れておきましょう。どのくらいの重さになるのか実際に背負ってみることが大切です。

