

岩手県釜石市子どもたちが東日本大震災で被災したときの行動を知っていますか。まず自らの命を守り、そして周りのお年寄りや幼児の避難を助け、さらには避難所での名簿作りなどその後の生活にも大きく貢献しました。

なぜ子どもたちはそのような行動ができたのでしょうか。それは、釜石市が過去の震災・津波の歴史を学び伝え、日頃から防災教育や避難の準備ができていたからです。

1年後に巨大地震が発生したと想定して、生き延びるためにどのような準備が必要なのか考えてみましょう。



## 『自助』とは、まず自分自身や家族の身の安全を守ることです。

町の広報紙やホームページなどで自助に役立つ情報を発信しています。日頃から「自分の身は自分で守る」意識を持ちましょう。



**①避難生活に必要な食糧などの備蓄**  
支援物資が届くまで生活できるだけの備蓄が必要です。食べ物や飲み物、薬などの生活必需品を備えましょう。



### ①防災教育

子どものころから防災について学ぶことはとても大切です。防災知識の積み重ねがあなたや家族を救います。



### 災害支援情報の取得



・上の二次元コードから地域安心メールに登録できます。災害時の情報収集はとても大切。事前に登録しておけば町から防災・防犯情報が届くようになります。

### 自宅の地震対策



#### ●ブレーカー

地震による火災を防ぐ感震ブレーカーの設置。



#### ●家具転倒

家具の転倒などによるけがを防ぐ、器具の設置。



#### ●耐震補強

旧基準木造住宅の耐震補強工事。

1年後…  
巨大地震  
発生!



## 『公助』とは、町・消防・警察などの公的機関による救助・援助のことです。

日頃は災害に備えて防災意識の啓発や訓練を行い、災害が発生したときは迅速に出動し住民の生命・財産を守ります。

この一年でやれる準備はすべてやったわ。おかげで我が家の被害は最低限ですんでるから何とか暮らしていけそうね!よし!近所の困ってる人を助けに行こう!



### ①町の備え

土のうを積む訓練やチェーンソーを扱う訓練などに取り組んでいます。また、備蓄品の準備や協力企業などとの災害協定を結ぶなど有事に備えています。



### ①消防署・自衛隊

消防署や自衛隊は救助の要。いざというときのために様々な訓練に日々取り組んでいます。



# 激甚災害発生！ その時あなたは どうする!?

## 1年後に巨大地震が発生すると想定して どんな行動をしたら良いか考えてみましょう!



災害への備えを考えると、「自助」「共助」「公助」の3つにわけることが出来ます。そして「自助」「共助」「公助」のうち、みなさま自身で出来るのは「自助」と「共助」です。一人一人が、「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日頃から災害に備えておくことが重要です。



「共助」とは、地域やコミュニティなど周りの人たちが協力して助け合うことです。

シミュレーション  
スタート  
(災害発生1年前)



秋祭りのときにお隣さんから地区の防災訓練に誘われたわ。行ってみようかしら。



### ①地域コミュニケーション

地域ではお祭りや行事などが催されています。共助の第一歩はご近所付き合いから。積極的に参加してみましょう。

地区や町の防災訓練に行ってみてよかった！自分でできる準備がたくさんあることも分かったわ。



地域には防災の役をしてくれている人がたくさんいるのね。感謝しないと！私も参加して地域に貢献しよう！

情報収集や備蓄など、どれも大切なことね。自宅の地震対策も町の補助があって助かるわ！



### ①地区防災訓練

各地区で毎年実施されている防災訓練では、消火訓練・煙道訓練・救命講習・防災講話などいざというときのシミュレーションをしています。



### ①町防災訓練

町が実施する防災訓練では、「避難者が主体となって避難所の運営をする」ことを想定して訓練します。想像しにくい避難所の生活を疑似体験してみましょう。



### ①消防団・女性防災クラブ

地域の中には、消防団や女性防災クラブなどの地域防災の役を引き受けていただいている方々がいます。そんな皆さんは忙しい生活の合間を縫って操法訓練、炊出し訓練等を実践し、地域防災力の向上に尽力しています。

