

# 災害

## への備え大丈夫ですか？ ～自助からはじめる防災対策～



福岡市市民局  
防災・危機管理部地域防災課長  
中村 圭



### 命を守る防災対策

平成17年3月20日、マグニチュード7.0最大震度6弱の揺れが福岡を襲いました。福岡県北西沖の地震から16年が経過した現在、あの時の記憶を風化させないために、も災害への備えは忘れてはなりません。できるだけ被害を少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」それぞれの備えと連携が必要で

す。災害が発生した時には、まず自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、日頃から家具の転倒や落下を防止するなど家の安全対策をしておくと共に、停電や断水、店舗の封鎖などに備え、最低でも3日分の食料と飲料水、便袋などの簡易トイレ、懐中電灯、ラジオ、モバイルバッテリーなどを家庭内に備蓄しておきましょう。

### 警戒レベル4（避難指示）までに必ず避難してください



高齢者や障がいのある人など、避難に時間がかかる人は、警戒レベル3「高齢者等避難」までに避難を開始しましょう。その他の人も、警戒レベル4「避難指示」までに必ず避難してください。  
※警戒レベル5の発令を待ってはいけません。

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	緊急安全確保	災害が発生または切迫し、命が危険な状況です。直ちに安全の確保を
～警戒レベル4までに安全な場所に避難してください～		
4	避難指示	危険な場所から全員避難してください
3	高齢者等避難	避難に時間がかかる人は危険な場所から避難してください
2	大雨・洪水・高潮注意報	気象状況が悪化しています。避難準備を始めてください
1	早期注意情報	今後気象状況が悪化する恐れがあります。最新情報のチェックを

(市政だより6月1日号より抜粋)

大雨による危険が迫ると、避難情報が発令されます(左記事参照)。これまでの「避難勧告」は「避難指示」に一本化されました。避難が必要な場合は、早めに行動してください。

避難とは、「避難所に行くこと」ではなく、「難を避け、安全を確保すること」を意味します。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。

ハザードマップを見て、自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域なのかどうかを事前に確認しておきましょう。



ここからは、各障がい者団体からの意見や防災への取り組みなどをご紹介します。



小山田 稔氏

(福岡市視覚障害者福祉協会 相談役)

**持ちだし品の準備など**

**日頃から災害に対する備えが大切**

私たち夫婦は共に視覚に障がい(全盲)があり、鍼灸院を営んでいます。備えと言えるか分かりませんが、非常用の持ち出し品が入った避難リュックを寝室に置いてあります。今は、新型コロナウイルス対策にマスク、消毒液、体温計、ハンドソープ、ビニール手袋なども必要です。持ち出し品のなかには、非常食の消費期限が切れていることがないよう、いざ災害が起こった時に「口にするのができなかった」とならないよう、年に2〜3回は非常食の

確認をして、期限切れ間近の物を消費して新しい物に補充する※。ローリングストックを普段から心がけています。もちろん、避難用リュックを買っただけで安心してはダメということですね。

**日頃から自分のサポーター(近隣、友人、知人、ヘルパー事業所など)を持つておく**

長年ここに住んでいることで、近所さんもお付き合いはありまして、「この家には目の見えない障がい者がいる」ということはみなさん知っています。また、うちは鍼灸院をしているおかげで毎日患者さんが出入りしていますから、その点では何かあった時には助かっています。

**普段から地域の身近な情報収集を行うことが大事**

災害時に心配なのは、私も妻も全盲なのですぐに避難することができません。最低限、自分の住む地域の「ハザードマップ」について、市のホームページでパソコンやスマホで把握して、危険箇所や、避難ルートなどを事前に情報収集しなくてはならないと思います。また、町内の回覧板にも防災対策や災害についての情報が掲載されている時があっても、墨字のため私達夫婦は全く読むことができません。他区の視覚障がい者

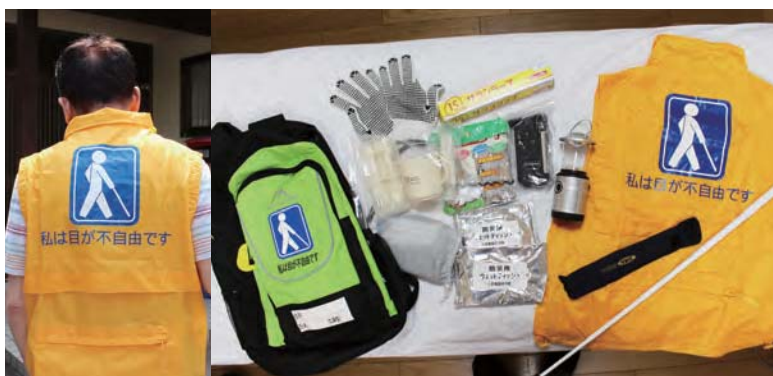


の知人は、回覧板の主な内容のみをメールで情報提供してもらっていると聞きました。自らの情報を発信し、相手に知ってもらうことも自助のひとつかなと感じています。

**平常時から「まさか」ではなく、「つねに」の意識をもって生活する**

災害時には、自らの判断で避難行動が求められるなか、私のように見えない、見えにくい視覚障がい者はどうすればいいのか。それぞれが、どう自分自身を守るかということと常に意識をもって行動することだと思います。

毎年のように発生する天災や災害の教訓から、普段から災害を身近なものとして意識して生活するようになりました。自らの準備・創意・工夫で命を守る「自助」への取り組みのひとつとして、地域の防災訓練に積極的に参加して、災害が起こった時にどういった動きをとるのかを考えるだけでなく、しっかりと自分の体が覚え



「私は目が不自由です」と背中に標記されたベストは、災害時に着ることで周りの人に自分が視覚障がい者という意味表示をすることができます。

ることで、自助能力が高められるのかなと思います。そういった気持ちを継続させることが大事で、「自分の命は自分で守る」というように、いざという時は自分でしか守れません。「自助」だから自己責任で勝手にしなさいではなく、そこに行政や地域といった「共助」や「公助」の要素が入ることと、「自助」が活かされるのではないかと思います。 ※ローリングストック 消費期限の古い順に消費して新たに補充(買い足し)を繰り返すこと。



平成22年1月防災士資格取得

**村越 俊郎氏（防災士）**

（福岡市肢体障がい者福祉協会 南区支部長）

**普段から災害に関する「情報」や「知識」を知っておく**

私たち身体障がい者の場合、災害が発生した時にすぐに走って逃げることができない、目が不自由で避難先へ行けない、聴覚障がいで情報が伝わってこないなど、高齢者も含め「自助」の大部分は、身体的能力が占めるのかと思います。しかし、身体的な部分で「自助」の能力を高めることが難しくても、市政だりや各自治会での回覧板などで防災の「情報」や「知識」を事前に知ること、「自分の身は自分で守る」という備えができるのではないのでしょうか。

例えば、低地域において雨水管が排水能力を超えて家中のあらゆる排水口から水が噴き出して汚水

で水浸しになった事例等があります。ビニール袋などに水を入れて水嚢（すいのう）を作り、排水口に置くと土嚢代わりになって被害を最小限にすることもできます。

**東日本大震災から10年が経過、自らの存在を知ってもうひとつの重要性**

東日本大震災から今年で10年が経過しました。のちに、障がい者は健常者と比べると2倍以上の死亡率と報告されました。当時、車いすの障がい者が自宅で「溺死」ではなく「凍死」で亡くなったという話がありました。もし、その方の存在を周囲の誰かが知っていたら、助けることができたかもしれません。自宅が浸水したことで、動けない状態から全身が冷えて低体温温症になったわけです。私はこのニュースを聞いた時に涙が溢れ、無念さを感じる言葉になりませんでした。

周りの人が気付くことができれば、助かる命も障がいがあるが故に助からなかったということは非常に多いことでした。そのためにも、自分の命を守るためには情報を知ること、自らを発信することで災害発生時に周囲の人に助けをもらうことができるとも思いません。

**キーワードは「互近助」（ごきんじよ）**

障がい者にとって、「共助」「互助」といわれるように周りの人に助けていただくことが重要になります。最近テレビを見ていて、「互い」という字と「近い」という字、「助ける」という字を合わせて、「互近助」（ごきんじよ）という言葉を目にしました。要は周りの人にお互い助け合おうということなんです。そのためにはどうするか、自分は災害弱者であるということを示すことです。そのためには、自治会の行事や清掃活動などに参加してお互いの顔を知ってもらうとか、自分が住む町区の自治会長さんが誰なのかなどの情報を把握しておくことも大切かと思えます。

**助けられ上手になる!?**

以前、障がい者関連の防災の講習会に参加した際に、防災の専門家から「助けられ上手になりなさい。」という話がありました。つまりは、周囲との関係を拒否するのではなく、日頃から「近所さんともあいさつを交わしたり、自分も発信しようということなんです。

私も含め、災害弱者といわれる障がい者や高齢者の積極的な行動が「自助」さらには「共助」への第一歩に繋がるのではないかと思います。



福岡歯科大学でのハンディキャップ体験の様子（平成29年）



**100円ショップで助かる2つの道具**

地震時において「天使の三角地帯」という言葉があります。本棚とかタンスが倒れた時にできた空間が安全地帯となることがあります。その時に助かる100円ショップでも買える2つの道具。暗闇には「懐中電灯」の明かりが必要です。また、災害時には救助作業などの音で助けを求める声が届きません。そんな時は「笛」があれば吹きつけて、自分の居場所を伝えることができます。

