

災害に備える力を今つける…

災 害 時

自助力アップノート

グラッ

ゆれてる

その時アナタは自分を、大切な人を守れますか？



品川区の防災計画は、区民の自助を基本としています。

このノートは皆さんが、物理的にも、精神的にも、万全の準備で災害に立ち向かえることを目的として作りました。

みなさんが、自分を、さらに大切な人を、守る力につながれば幸いです。

防災に女子力を！

災害時には不安や恐怖の中で、初対面の人々とともに物事を進めていかねばなりません。直面する問題への直観的なアプローチ、弱者にも配慮した細やかな対応が求められます。そのような時こそ、私たちそれぞれの日常の感性が活かされるのではないのでしょうか。

人によって、ものの見方、考え方、感じ方は異なります。妊娠・出産を経験した人だから分かること、また一人暮らしをしてきた人だから分かること…それぞれの立場や状況によって、さまざまな「気づき」があります。

東日本大震災などの大災害を経験し、被災時に女性固有の問題への配慮が必要であることが浮きぼりになりました。だからこそ、女性の生活者としての経験や感性が、防災に力を発揮することが期待されているのです。

このノートでは、女性ならではの視点を盛りこみながら、災害をよりリアルにイメージし、自助力アップにつなげていきます。



災害時 自助力アップノートの使い方

- このノートは、平成 25 年 3 月品川区防災課が全戸配布した『わが家の防災ハンドブック』の副読本です。
- ノートに記されているページを『わが家の防災ハンドブック』で確認すると、その項目についてのより詳しい情報がわかります。
- 巻末の自助力チェックシートで、あなたの自助力を確認してみましょう。

1 防災は想像力

地域別に災害を予測する (P37～46)

「品川」といっても、海・河川に近い地域と山手の地域、住宅密集地域とビル街・高層マンションでは、予測される被害が異なります。まずは自分の住居や職場など、地域別に予想される災害をイメージしてみましょう。その上で、自分や家族が生き残るための防災を考えて見ましょう。



津波 (P16～19、P47)

家屋の倒壊 (P32、P34)

火災 (P20～23、P33)

避難経路の確認
自主避難マップの作成

自宅の耐震化
家具の転倒防止

初期消火
避難

消火器の種類と特徴 噴射？投げる？あなたはどんな初期消火を選びますか？

<http://shinsai-taisaku.blush.jp/page028.html>

今日から学ぶ！今すぐできる!! 震災対策の知恵袋



時刻別に災害を予測する

災害は、いつ起こるかわかりません。昼と夜では、被災した時に必要な準備、取るべき行動も異なります。時間帯に応じてイメージし、どのように身を守り、避難するか、家族や身近な人と話し合みましょう。



身の安全を確保 !!



家族の居場所は？



だれと助け合う？

停電対策

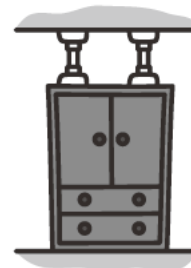


帰宅困難者



ガラスが飛散した暗闇を歩く

寝室の耐震化は？ (P34)



東京臨海広域防災公園

<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/>

- ・そなエリア東京で暗闇、煙の無料体験！
- ・地震発生後72時間の生存力をつける、体験学習ツアー
- ・ゲーム機を使った「防災クイズ」に挑戦 など

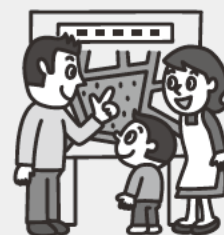
家族・知人と会いたい、連絡をとりたい！

災害伝言サービスを利用しよう (P8)。

家族で集合場所確認しよう。

職場、外出先から歩いて帰宅する経路を確認しよう。

ガムテープと油性マジックを持ち歩こう (どこにでも貼れて、メモが残せます)。



世帯別に災害を予測する

災害という非常時、あなたは誰と、どのようにのりこえますか？

妊娠、子育て中ならではの不安、高齢者、要介護者ならではの不安、単身者ならではの不安がそこにあります。

日ごろから、地域とのつながりを大切にすることが、安心につながります。

ファミリー

安全な避難？



学校・園との連携？



心身のケア？



緊急時の支援体制？

専門の医療機関？

単身



防犯対策？



安否を知らせる相手？



支援者との連絡？



回覧板



地域の行事



挨拶



自主サークル

地域とのつながりが

不安を安心へ！！

命を守る知識と技術の情報館

災害時の備えについて、高齢者、子ども、妊産婦など人別に詳しくのっています！

<http://www.coe-cnas.jp/index.html>

備蓄

品川区の防災計画では、被災後3日間（いまや7日も言われています!!）各家庭が生活用品を自足することをすすめています。ハンドブックを参考に、準備しましょう（P8、48）。ハンドブックのリスト以外にも「自分」+「家族」ならではの備えがあると良いですね。必需品だけでなく、ほっとできる何かがあると非常時にも気持ちを落ち着けることができます。



お菓子



おもちゃ



持病の薬



アロマ



アクセサリー・化粧品

また、乾パンをリュックにつめておくだけが食料備蓄ではありません。普段から3日間買い物に出なくても生活できるよう、買い置きを工夫するだけでも備蓄になります。レトルト食品、即席麺、缶詰など日々進化する様々な商品にチャレンジして、お気に入りを見つけてみてください。



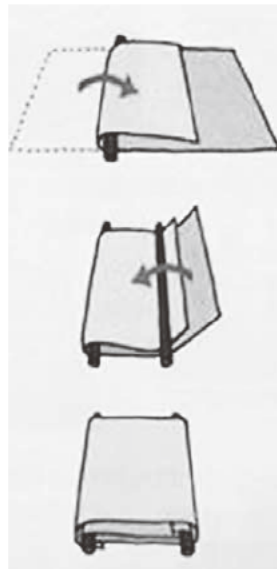
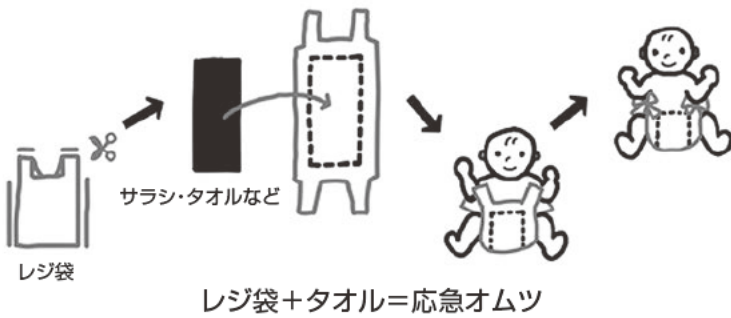
* 水道水は飲み水として3日間汲みおきできます。

* いつも食べているものを少し多めに買い置きし、食べたらまた買ったす「循環備蓄」もおすすめです。



日用品を防災用品に

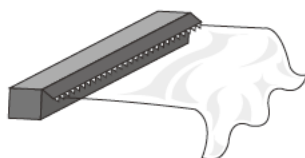
いつも持ち歩いているかばんに、携帯用小型ナイフ、ホイッスル、LEDライト、輪ゴム、割り箸、マスク、ストッキング、タオル、水筒、ポリ袋などをプラスするだけでも、立派な防災バックのできあがりです。いつも使っているものも、工夫ひとつで防災グッズに早変わり！！これなら外出先で被災しても安心ですね。あなたならではの防災バックを工夫してみてください。



片方の足の部分を、もう片方の足に通して重ねる。頭のケガの時はかぶったり、腹部のケガには足の部分を切るとはらまき型包帯に。



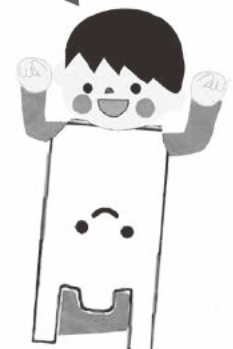
子ども用コートとママ用コートをジッパーで合体（ジッパーの規格が同じなら可能）すれば、寒さを防げる機能的なママコートに。



食器に巻いて節水できるほか包帯や防寒用具としても大活躍！



底と両脇に穴を開けて防寒着の完成！



日用品の防災アレンジ情報

http://www.kosodate.co.jp/miku/vol22/22_02.html

2 防災は生きぬく力

災害発生時、多くの被災者が押し寄せる避難所での生活は、とても過酷です。品川区では被災後も、可能な限り自宅で生活することを推奨しています。ライフラインが止まっている不自由な中でも自宅で生活し続ける、あるいは避難所で共同生活を送るために、大切なこと、必要なことを考えます。(避難の流れP11)



ライフライン復旧の目安
(旧ハンドブックP9)

電気
6日



水道
30日
(徐々に復旧)



ガス
30日以内
(2020年までに)



通信
14日

品川区防災センター 避難所生活をリアルにイメージ！(P33)

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/page000001100/hpg000001037.htm>

入場無料。品川シアターでは、映像と音響で地震の怖さと防災の大切さを体験できる他、被災後の生活を描いた『希望(のぞみ)～かけがえのない人のために～』を上映しています。消火器を使った初期消火訓練の体験コーナーや防災用品の展示もあります。

防災訓練に参加しよう

避難所での生活は、地域防災リーダーや町会役員が中心となってルールや役割分担を決めます(「品川区地域防災計画」)。毎年、町会等が中心となって避難所ごとに防災訓練が行われています。まずは防災訓練に参加し、指定の避難所を確認するとともに、避難所生活の具体的なイメージを持ちましょう(P12)。

防災訓練の情報

最寄の町会、または品川区防災課へお問合せください。

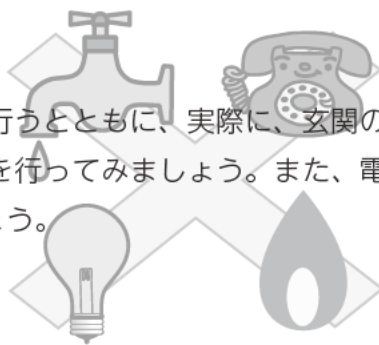
品川区防災まちづくり事業部 防災課

電話(直通) 03-5742-6696



自宅で防災訓練

災害時のわが家の危険度チェックを行うとともに、実際に、玄関の戸が開かない、窓ガラスが飛散したなどの状況を想定した防災訓練を行ってみましょう。また、電気・水道・ガスが使えない状態での生活を、実際に経験してみましょう。



イベント情報

品川区主催自宅防災訓練 Day !!

提案①

区内の地区ごとの具体的な被害想定に基づき、参加可能な区民が自宅で1日防災訓練を行います。ライフラインを使わずに生活する、玄関を使わずに戸外に出るなど、実際に行った訓練の経験談をもとに、防災のアイデアを募集します。大賞受賞者には豪華商品をプレゼント。寄せられた経験談やアイデアは、ウェブ上で区民が閲覧できるようにします。

お問合せ：品川区 防災まちづくり事業部 防災課 電話（直通）03-5742-6696

サバイバルの知識を防災に

災害時に、大人も子どもも少しでも落ちついて行動できるよう、日ごろからサバイバルの知識や経験を積んでおきましょう。お友達同士でのバーベキューパーティー、アスレチックなどでもかまいません。ちょっとした経験が、災害時のゆとりにつながります。

品川区および近隣のキャンプ場・バーベキュー可能な公園

しながわ区民公園 デイキャンプ場 (03-3762-6555)

みなとが丘ふ頭公園 品川区キャンプ場 (03-5742-6692)

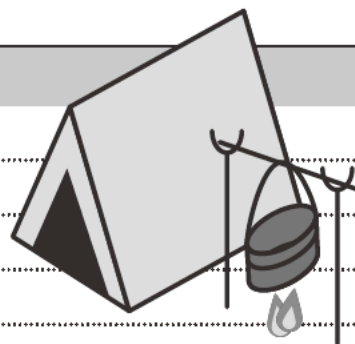
城南島海浜公園 キャンプ場 (03-3799-6402)

京浜島つばさ公園 北側の芝生広場付近 (予約不要、利用料無料)

東海ふ頭公園 高架下の広場周辺 (予約不要、利用料無料)

大井ふ頭中央海浜公園なぎさの森 はぜつき磯の周辺 (予約不要、利用料無料)

北浜公園 (北浜こども冒険広場) 火起こし、木登り、泥んこ遊びなど自由な遊びができます！



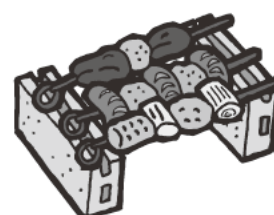
イベント情報

ほっとホットHOT 材料持ち寄りで野外炊飯を行っています！

日 時：毎月第3日曜日（※不定期のため要確認）11時～15時 参加費：1回100円

お問合せ：NPO法人ふれあいの家おばちゃんち (03-3471-8610)

<http://obachanchi.org>



お年寄り、女性も自助の戦力に

1日を通して自宅にいる時間が最も長い大人は、お年寄りや乳幼児を抱えた女性です。言いかえれば、お年寄りや女性が地域防災の主役です。日ごろから防災への意識を高め、いざという時に行動できる人材になりましょう。



消防団員募集 自分たちの町は、自分たちで守る！

入団資格：18歳以上（大学、専門学校生可）。心身ともに健康な方。
品川区に在住、通勤、通学している方。

問合せ先：品川消防団本部（品川消防署 警防課 防災安全係）
03-3474-0119
sinagawa2@tfd.metro.tokyo.jp



防災アドバイザー研修 受講者募集 託児付！ 提案②

品川区では、災害時要援護者の避難誘導など、防災対策に関して地域のリーダーとして活躍してもらう人材を育成する研修を行っています。

問合せ先：品川区 防災まちづくり事業部 防災課
電話（直通）03-5742-6696

災害時の仕事と暮らし

災害は、仕事や暮らしにも暗い影を落とします。震災の混乱下での解雇、犯罪や外国人への差別、DVの増加、性別役割分業の強要など、平時の問題が増幅される傾向にあります。 どうしよう？と思ったら、専門の窓口にご相談しましょう。

災害時の相談窓口 提案③

女性の心身の相談



就労・生活再建の相談

DV性暴力相談



外国人のための相談

法律相談



頼られる力、頼る力

これまであなたは、あらゆる想像力を駆使して、災害に立ち向かうための準備をされてきたでしょう。家庭の中で、地域の中で、頼られる存在になっているかもしれません。しかし災害は、決して自分だけの力で乗り越えられるものではありません。被災直後の恐怖と混乱、悲しみの中から生活の再建、復興への長い道のりが待っています。一人で悩まない、抱えこまないことが大切です。頼る力を身につけましょう。いつもの仲間と、ご近所の人たちと、頼れる人間関係を築きましょう。

あなたの自助力を高めるためのヒントがあります

次ページのチェックシートで、あなたの自助力をチェックしてみませんか？
チェックのない項目があった場合は、品川区「わが家の防災ハンドブック」の下記ページを見て、さらに自助力を高めましょう。

自助力アップのヒント

- | | |
|----------------------------|--|
| Q 1 ……………P11、P35～47 | 👉 家庭・職場の自主避難マップを作りましょう。 |
| Q 2 ……………P 7～8、P13～14、P32 | 👉 家庭内DIGをやってみましょう。 |
| Q 3 ……………P24～27 | 👉 防災アドバイザー研修に参加してみましょう。 |
| Q 4 ……………P 8、P47、P50 | 👉 家族で集合場所を決めておきましょう。 |
| Q 5 ……………P 9～10、P31 | 👉 5時の鐘は防災行政無線の試験放送です。 |
| Q 6・Q 7 ……………P 7～8、P32、P48 | 👉 品川区の防災計画は自助が基本です。 |
| Q 8・Q 9・Q10 ……P 8、P12、P33 | 👉 ペット、飲酒、喫煙のルールは避難所によって異なるので、地域の防災訓練に参加するなどして確認しておきましょう。 |
- * これ以外のページについても、ぜひお読み下さい。

3 防災は自助力

あなたの自助力をチェックしてみませんか

- 10個めざしてがんばりましょう!!
前のページにヒントがあります。
ぜひ参考にしてください。

Check!



自助力チェックシート

・「はい」なら□にチェック! ・いくつ☑がついたか数えてみましょう。

さあ、今のあなたの自助力は?!

- Q1** 地域の災害危険性(液状化、木造密集、低海拔など)と広域避難場所、一時(いっとき)集合場所、避難所を知っている。
- Q2** 家具の転倒防止など、自宅内での身の安全を確保している。
- Q3** AEDの使い方や心肺蘇生法など、応急手当の方法を知っている。
- Q4** 災害用伝言ダイヤルの使い方を知っている。
- Q5** 発災後、情報を得る手段を確保している。
- Q6** 最低3日分(できれば7日分)の水、食糧、簡易トイレ、持病の薬を備蓄している。
- Q7** 非常持出袋を用意して、すぐ持ち出せる場所に置いてある。
- Q8** 地域の防災訓練に参加したことがある。
- Q9** ペットを飼っている場合、災害時にどうすべきかを決めている。
- Q10** 普段から、地域とのコミュニケーションを積極的に行っている。