



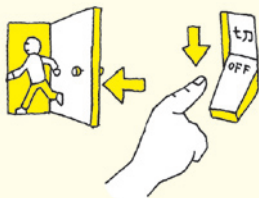
## 火は危険になる

知らずにガスが充満しているかもしれません。  
不用意に火を使わないことも  
基本中の基本です。消火器の常備もイロハのイ。



### 消火器は用意しておく

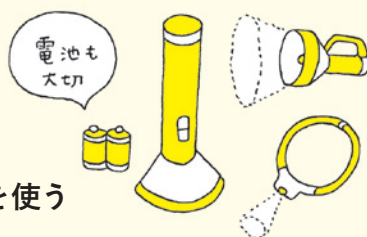
「火は初期の段階で消さないで燃え広がって  
消せなくなる。一家に一つ消火器を置いて、  
使い方も覚えていないといけません」



### ブレーカーをすぐ降ろす

「集合住宅では、全ての家がブレーカーが落ちているか  
確認できるまで電気を通すことができなかった。  
逃げるときは必ずブレーカーを落として行くことが大事。  
また、ブレーカーを落としたかどうか確認できるように、  
どこに行っているかを分かるようにしてほしい」

ライフラインが止まる。  
それは原始生活以下になる、  
ということです。  
原始生活ならば身近に自然があります。  
利用できる水や大地があります。  
コンクリートで固められた  
都会でライフラインが止まるとい  
うことは、原始以上に不便で不安  
な状況に置かれることを意味しま  
す。火や水が思うように使えませ  
ん。足場は悪く、空気も汚れてい  
ます。食べ物や着る物もままなり  
ません。そこでは、それまで当然  
とっていた価値観や常識とは別  
の心構えとその場に応じた工夫が  
求められることになります。



### ライトを使う

「家中に懐中電灯を置いている。  
枕元に置いていてもどこに  
いったか分からなくなる」



### ライターを 不用意につけない

「あたりが暗かったので、とっさにライターを  
つけようとしてしまった。ガスもれの危険も  
あったのに。懐中電灯は家に一個  
しかなかったの、とっさに思いつかなかった。  
懐中電灯は各部屋に置くくらいいい」と

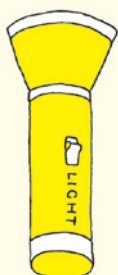
## 明かりはなくなる

暗さは人間に恐怖を呼び起こします。  
明かりがないのは相当に辛いことです。  
だから、懐中電灯やろうそくなどは  
準備してあると便利です。  
心を確かに保ってくれます。何でも  
明かりの点くもの。時計など、専門の  
照明でなくても、光るものは  
心をほっとさせます。ただし、  
電気はほかのインフラと比べると  
かなり早く復旧するようです。



### 食事の時ぐらひは ろうそくで十分

「ろうそくもある。食事の時  
ぐらひはろうそくで十分。  
震災の時は実際に使ったよ。  
長いものは倒れると危ない  
から、低くて安定するものを。  
100均でもあるよ」

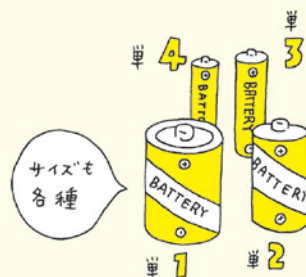


### 懐中電灯は手じかに

「懐中電灯、はきものは手じかに」

「山登り用の懐中電灯・  
笛・水を用意している」

「ライト……真っ暗になった時、  
一筋の光の心の安定のために」



### 電池がなかった

「電池がなかった。つぶれた電気屋さんが  
砂まみれの電池を売っていたので買った。  
それもうれしかったねえ」

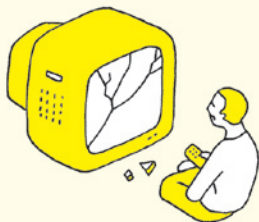
「スニーカー、電池は置いている」

「懐中電灯、携帯ラジオ等最近では充電式  
も出ているが、電池式もまだまだ多い。  
今は電池を入れ替えた年月日をメモにして  
入れている。そうすると約一年過ぎた  
と思うとき、取り替えようと分かります」



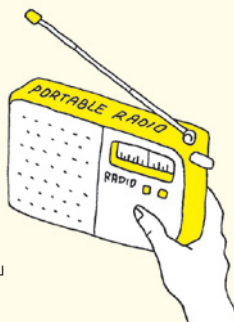
## 情報はなくなる

テレビ、インターネット、携帯電話、と情報の渦巻きの中で生きている我々です、突然それらすべてから引きはがされてしまうと不安も募ります。ただラジオはその点、強いです。遠くの局からの電波をちゃんとキャッチしてくれます。ラジオは常備するべし。それから、あとは隣近所のコミュニティからの情報です。口コミ。デマや、誤情報も多いでしょうけれど、やはり人間社会の基本は口コミにあるのです。



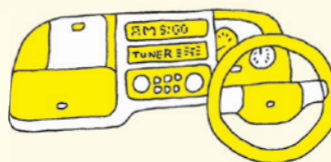
## ラジオは使える

「当時、家の外にとめてあったトラックのラジオを聞いて津波がこないことを知った。ラジオは使える」



## 口コミ情報を集める

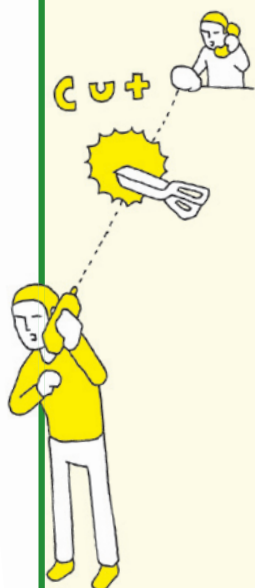
「近所を自転車で走りまわって、子どもながらも情報を集めた。誰がどこに避難している、どこに何が売っているなど。その情報を親に伝えていた。学校がいつ始まるか、というのも口コミで」



「自動車のラジオ……携帯ラジオが無く、カーラジオで神戸の直下型と知りまもなく救援が来ると落ち着いた」

## 連絡はとれない

現代人から携帯電話を取ったら何も残らないという説もあるくらい、私たちは携帯に頼り切った生活をしています。それはいろいろなコミュニケーションについて言えるのですが、まず家族友人知人との連絡が取れなくなる。これは想像以上に深刻です。これもまた、普段から連絡の仕方を決めたり、集まる場所を決めたりといった、家庭やコミュニティのコミュニケーションを取っておくことが、大事です。



## 往復はがきで

「知り合いに連絡を取らないといけませんが、電話なども使えず、どうしようもなくしていたとき、往復はがきで安否を気遣ってくれた方がいた。こちらからも返信できるのでほっとした」



## 小銭は必要

「小銭は必要だった。最近では公衆電話の数も減ってきている。せめて避難所には必ずないと」「公衆電話は100円が使えなくなる」

## 災害時の緊急連絡



地震や大雨などの災害発生時には、特定の地域への電話連絡の殺到が予測されます。災害用伝言ダイヤルは、被災地への電話がかけにくい状態になった時、被災地内の家族、親戚、知人などと安否の確認や緊急連絡を取るためのサービス。メッセージは、全国どこからでも録音・再生可能。公衆電話はもちろん、ダイヤル回線、携帯電話、PHSからも利用できる声の伝言板です。



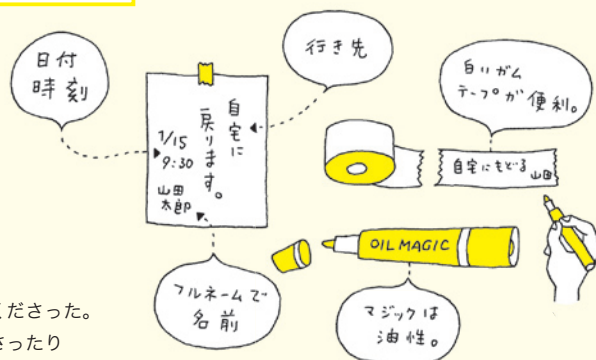
## 連絡はとれない

### どこに逃げたかを書いておく

「どこに逃げたかを書いてこないといけない。みんなが心配するから」

「家が全壊したとき、友人が避難先を門に張り出してくださった。それを見てたずねてくださったり安心して電話をくださったことがあった」

「油性マジック（書置き、伝言用）」



## いったん帰る

「連絡手段がなかったため、行きっぱなしではなく、いったん帰ってきて報告をしてから次の場所に行くようにしていた」



### 家族のルールを決めておく

「どこで落ち合うかなど、家族のルールを決めておく」

「家族で、地震が起きた場合のことを話しておく。ここから出発。避難場所や、〇〇で落ち合うなど。この話し合いから、様々なことが出てくるはず」

「家族がそこにくれば分かるという場所を決めておく。その時はこれなくても、1日2日たっても分かることを話し合っておく」

EMERGENCY



### ペットボトルを何本か置いておく

「ペットボトルを何本か置いているよ。わざわざ買ってくるのは重いから、水道水を煮沸して」

「ペットボトルを4、5本ベランダに置いている。一つでも置いてあったほうがいい。植木に水をやって交換できるやろ？」

「屋根に設置したソーラーに溜めていた水がトイレ、その他に大変役に立ったので、有り難かった。そのため、今では家の周りにペットボトルに水を入れストックしており、雨水も溜めるようにしている」



「いっばいまでためておくとかきりなく」

## 水はなくなる

蛇口をひねれば出てくるものと思っていた水は地震がおこるともっとも深刻に失われるものです。普段から水を溜めておくことの重要性はいくら強調しても足りないくらいです。三日分でとりあえずはいいのです。三日が過ぎれば、救援体制が整うでしょう。もちろん、整った後も、避難生活の中では水は貴重品となります。



## ポリタンクに入れて

「火災発生初期対応をするため、また家が倒壊して冷蔵庫に置いてある飲料水が使用できないときのために、ポリタンクに水道水を2〜3個、戸外に置き対応していた。一週間程度でタンクの水は庭にまいたりして入れ替える」

「近くに利用できる水のある場所の確認を、家族と徹底しておき、震災後に備える。私は近くの学校にあるプールの水をポリタンクに入れて買い物用のカートに乗せて運んで生活用水にしていた」

### 溶けたら水として使える

「タッパーに大きい氷を作っている。溶けたら水として使えるでしょ」

「道に落ちていた氷を拾ってきてのどを潤した。翌朝残りの少しの水で顔を洗った」

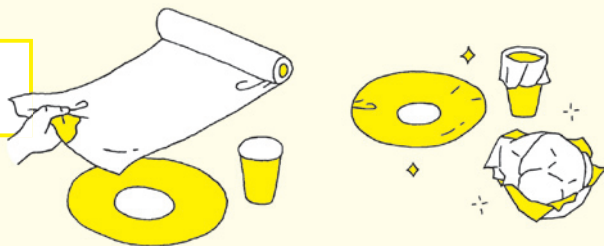


次ページに続く ↓





## 水はなくなる



## ラップをお皿に広げて

「ラップをお皿に広げて洗わなくていいように」

「紙コップに、紙のお皿に  
ラップをしいて使っていた」

「アルミホイルをお皿代わりに使う」

## 風呂の水はためておく

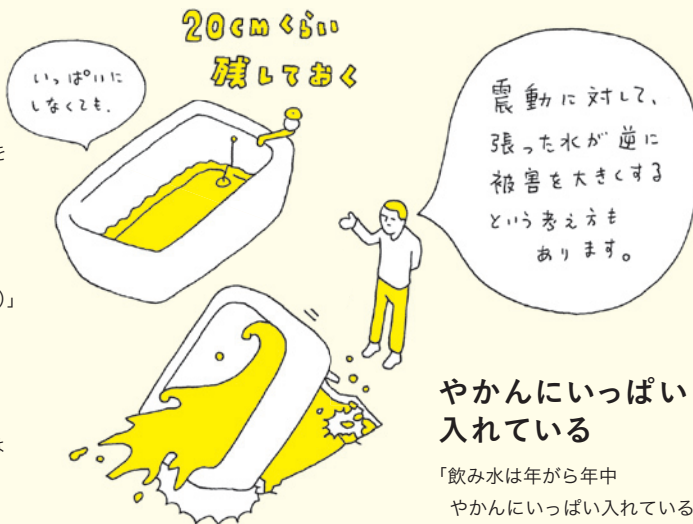
「家で自分が水を汲みに行く役目だったため、  
水は本当に必要と実感している。東京で一人暮らしを  
はじめたときもお風呂に水をためるくせが  
4年間ぬけなかった。ペットボトルも常にあった」

「お風呂の水は常にためている  
(いろんなことに使えるから。トイレの水や消火など)」

「風呂に水をためて、洗濯用に使っている」

「風呂の水はためておくようにしている」

「給湯式のお風呂なので、いっぱいにためておくことは  
できないけど、最後に入った人が後片付けをして  
20センチぐらい水をはるという習慣がついている」



## やかんにいっぱい 入れている

「飲み水は年がら年中  
やかんにいっぱい入れている」



## 水は運びにくい

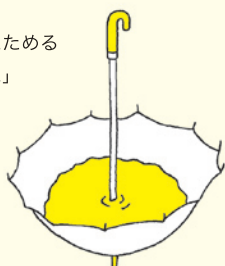
さて幸い水の供給が受けられるように  
なったり、何らかのかたちで  
水がある場所が見つかったりした場合、  
今度は水を運ぶための道具が無いことが  
大きな壁となって立ちはいだかります。  
困窮の中、傘、釣り用の布バケツ、ゴミ袋など、  
重宝するものが見つかります。

## 折りたためるものを

「水を入れる容器は折りたためるものを  
2、3個。ポリタンクはかさばるから」

「常にかさが低いものを用意する  
ようにしている。折りたためたり」

「水のタンクは  
小さく折りたためる  
ものを買った」



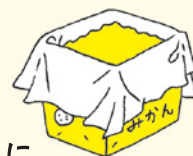
## 台車に乗せて運ぶ

「台車があれば、  
台車に乗せて重たい水を  
運ぶことができる」



## ダンボールに ビニール袋をかぶせて

「段ボールにビニール袋を  
かぶせてバケツ代わりに使う。  
台車に乗せて運ぶと楽」



## 釣り用の 布バケツ

「釣り用の  
布バケツ2、3個」



## 厚口のゴミ袋

「厚口のゴミ袋  
(貯水用に利用)」



## 子どもも持てる

「大きなタンクではなくて、  
2リットルのペットボトルがいい。  
いざという時には子どもも持てる」

2ℓ = 2kg



## バケツに ビニール袋を

「バケツにビニール袋を  
入れて、上をくくって  
運んでいた。そうすると  
汚いバケツでも利用できるし、  
中身がこぼれない」





## 食べ物はない

これも三日分の蓄えがあるとないとで命の分かれ目といってもいいかもしれません。  
缶詰、乾パン、カップ麺、無洗米、よく言われている備蓄品でいいんです。たくわえておくの違いです。



缶切りのいらない  
缶詰めが便利

## 買いだめをしておく

「缶詰、乾パンは置くようにしてるね。不精で置いてるだけやけど、果物類もあるよ」

「若い家庭はストックがない。調味料などもすぐなくなった。いつでも買えると思わないで、ストックをしておくことも大事」

「年寄り買いだめをしておくのが好き。それが役に立ったね。娘の家には何もなかったもの」

「日頃からお米6キロとペットボトル一箱は常に」  
「飴の買い置き」

2~3日

(6~9食)分

## 食料庫を作った

「食料庫を作った。2リットルのペットボトル6本セットのものは夏ごろ更新。カップラーメンは期限が半年なので、人防にくるときは当時を思い出してカップラーメンとおにぎりをお昼に食べるようにしてまわしている」

「最低5日分のペットボトル12本、無洗米、カセットコンロ・ボンベ、おなべ、塩。缶詰類は納屋においてありますよ」

## ガスはなくなる

ガスが来ない、火がない。これも堪えます。カセットコンロや、キャンプ用品などがあれば、暖かいものを口に入れることができだいたい元気が出ます。

## 電気ポットで 野菜をしゃぶしゃぶ

「電気は復旧が早かったの、電気ポットで野菜をしゃぶしゃぶ」



## キャンプ用品が いい

「キャンプ用品がいい。  
携帯のガスボンベやコンロなど」

## 着替えはなくなる

衣類も取り出せなくなったり火災などで焼失したりします。非常持ち出しに衣類を入れる、あるいは下着はタオルなどで代用する。これも知恵の使いどころです。

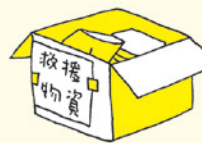
## ナプキンが便利

「ナプキンは便利。  
下着が汚れないで  
すむから」



## 下着は タオルで

「下着類もタオルで  
まかなえる」



## サイズのあるものは貴重

「下着が一番欲しかった。ブラジャーはサイズがあるから困る。サイズのあるものは貴重。生理用品は余分」

「非常持ち出し袋は衣類が主。春秋2回入れ替える。  
一時帰宅できたときに一気にひっぱりだせるようにまとめている」



## 足場は悪くなる

砕けたガラスなどで足場は極端に悪くなります。怪我をしてしまったら避難生活は一気に過酷になります。底の厚い靴が必須です。

### 自転車や二輪車を使用

「自転車や二輪が役に立つ」



### 靴を用意しておく

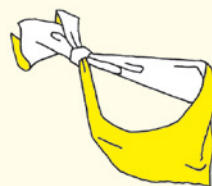
「体育館シューズ……ふにゃふにゃの体育館シューズはベッドの隙間に入れられる」

「きれいな靴や運動靴、着るものなど、いつでもぱっと出られるようにしておくのがいいね。子どもが靴をはいていたら抱きかかえなくてすむし」



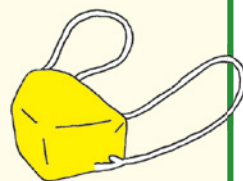
## ホコリは舞う

ホコリの問題は見過ごされがちですが、現場ではこれが最大の問題の一つでした。マスクやレインコートはホコリよけになくてはならないもの。



### とにかくマスクを

「直後はアスベストが舞い散る。とにかくマスクを」

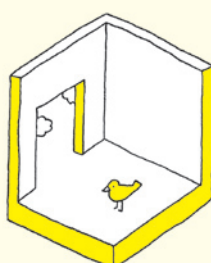


### レインコートを着用

「レインコート（雨除け、風除け、埃除け）」

## 閉じ込められる

家具が倒れたり、家がゆがんだりしてドアが開かなくなることがあります。閉じこめられないための工夫、閉じこめられてしまったときの準備も必要です。



### 扉をつけない

### 入り口近くに家具を置かない

「入り口の近くには家具は置かない」



### ドアは少しは開けておく

「今は、地震があったらまず戸を開けようと思ってる。娘にもそう言われているし。いくら丈夫な建物でも、少しゆがめば戸はあかなくなるから」

「寝室のドアはいつも少し開けて寝ている。あの時も、余震が続いて、はじめの大きな揺れのときはどうしようもなかったけど、余震の時にはずっと動けないといけなかったから」

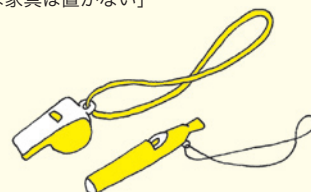
「今は自分の部屋のドアをあけっぱなしで寝ている。木造は隙間を探せるけど、鉄筋コンクリートは密閉されるかもしれないから」



### 他にも出口を確保しておく

「シャッターは防犯にもいいし電動で動くから便利だと思ったから震災の起こる前に新しくしたばかりだった。そのシャッターが、家の歪みでびくとも動かなくなった。シャッターは絶対に開かなくなるから、その他にも出口を確保しておかないといけない」

「震災以降、マンションのドアは必ずゆがまないようになっていたり、防犯用の柵が中から開けられるようになっていたりする。それをチェックするのも大事」



### 閉じこめられた時は居場所を知らせる

「笛……友人が家の中に10時間以上閉じ込められたとき欲しかったと言っていた。家は普通に建っていたので気づかれなかったそう」

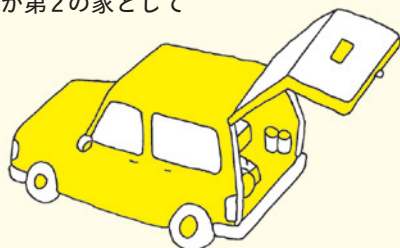
「ほこりを吸って声が出ない。とにかく自分の居場所を知らせるために腕や脚で音を出すことが大事。常に笛を持っている」





## 家の中は危険

本震の後も、余震が続くため  
家の中は危険な場合も。  
そんな時、車が第2の家として  
機能します。



## 車の中に入れておく

「置き薬（メンテもしてくれるからいい）を置いている」

「車の中には2リットルのペットボトル、  
ボール、ジャッキ、猫用のケージ、トイレをつんでいる」

「ガレージに水・お茶・キャンプ道具（近所のひとたちのためにも）」

「1 BOXカーで三人で生活した。  
……少しでも日用品を積んでおけたら」

「車だけ残っていたので、今は車の中に衣料、食料（半年～一年もつもの）、水、コンロを入れている。防災のためだけにやろうとしても続かない。他の事とあわせて使えるようなものを。僕はアウトドアの生活を想像している。コンロや鍋は、キャンプで簡単な調理ができるように。のこ、つるはしは畑で使えるように。衣類は温泉めぐりをするときに取り替えるようにしている」

## ものは取り出せない

部屋はもとの部屋ではありません。  
あらゆるものが散乱します。普段整理を  
していても、ものは見つからない。  
必要なものは散らないように  
まとめておくことが大事です。

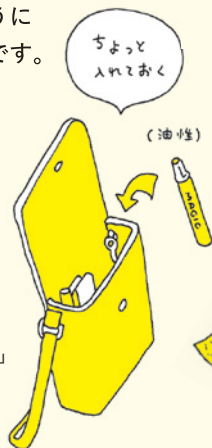


## 自分の体力に 応じた重さに

「非常持ち出し袋は自分の  
体力に応じた重さにしている。  
約5キロ。安心できる」

「通いなどはひとまとまりに、  
ベッドの下にほおりこんでいる」

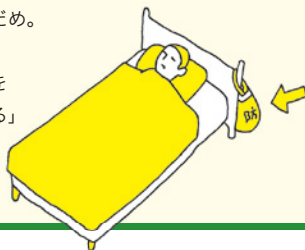
「一応懐中電灯も。  
大きいのがいい。小さいのは  
転がってすぐにどこに行ったか  
わからなくなるから」



## いつも目に つくところに

「バッグはパソコンの  
ラックにかけている。  
いつも目に付くところ」

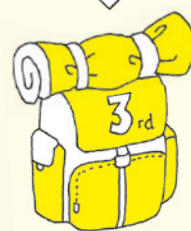
「持ち出し品は枕元に  
置いておくだけではだめ。  
ベッドに袋などを  
取り付けて携帯などを  
入れるようにしている」



## いっぺんには 持ち出せない

「持ち出しBOXを作っている。  
懐中電灯、ラジオ、ランタン、電池、  
水、缶詰、トイレトーパー。  
家族全員場所を確認している」

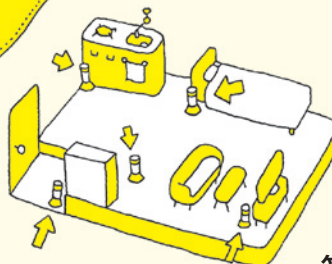
「これだけは持って出るものと  
余裕があれば持ち出せるものに  
分けておく。いっぺんには  
持ち出せないから。  
一次持ち出し品は個々に  
必要なもの、二次持ち出し品は  
ペットボトルなど。  
それを子どもと一緒に考える」



## 家中に置く

「あたりが暗かったので、とっさに  
ライターをつけようとしてしまった。  
ガスもれの危険もあったのに。  
懐中電灯は家に一個しかなかったので、  
とっさに思いつかなかった。  
懐中電灯は各部屋に置くぐらいしないと」

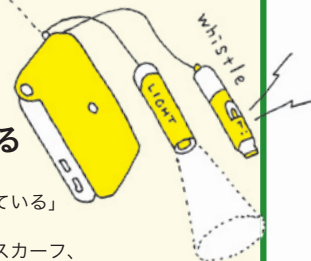
「家中に懐中電灯を置いている。  
枕元に置いていても  
どこにいったか分からなくなる」



## 笛とライトは 携帯につけている

「笛とライトは携帯につけている」

「普段からバッグの中にはスカーフ、  
大判のハンカチ、食品用のビニール袋、  
小銭、カード（当時、通帳があっても  
はんこがなければお金を出して  
くれなかったから）、マジック（ビニール袋に  
どこに逃げたかを書いておける）、を  
入れている。鍵、携帯はかばんにつないでいる」



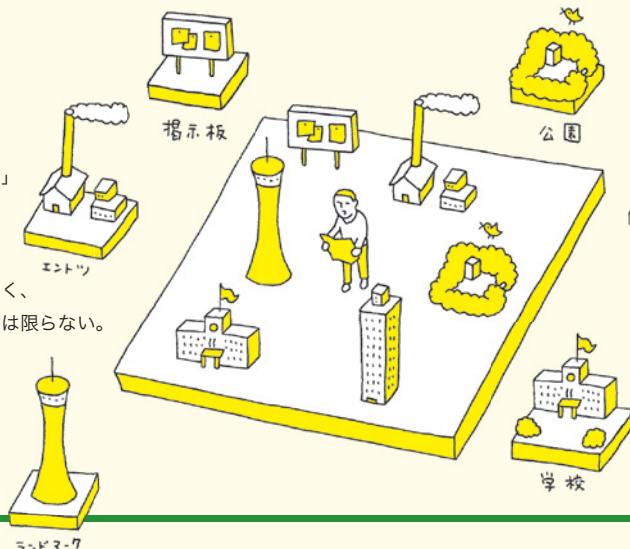


## 街の風景が 変わってしまう

### 街のことを 知っておく

「お風呂屋さんの位置など  
地域のことを日ごろから知っておく」

「家族で決め事をしている。  
避難ルートは二つ決めている。  
震災のときは崩れているところが多く、  
必ずしも一つの道でたどりつけるとは限らない。  
昼間の場合は家族で決めた  
避難所で会うことにしている。  
先に行ったものは一人で  
行動せず、待つように」



「家族で家の近くを  
歩いて、公園や道に  
ついて知っておく」

「年に1、2回  
ブレーカーを落として  
停電状態を作り練習しておく」

「正確な情報を知るために、公的住宅、  
行政の出先機関、学校などの掲示板がある  
ところを日ごろから知っておく」

「子どもと半径1キロメートルくらいを  
探検し、色々なことを知っておく」

## 弱ってしまう

そして何よりも基礎体力です。普段から  
不健康な食生活、運動不足をしていると  
被災生活のときにはきめん、弱ります。  
だから、普段から身体を鍛えておくことは、  
いつか必ず来る地震被害への大事な  
対抗策なのです。スポーツをする習慣を、地域ぐるみで  
つけておくのが、一番良いかもしれません。  
基礎体力だけでなく、とっさの時の  
判断力や、怪我などを防ぐ  
運動神経を鍛えるためにも  
サッカークラブなどが理想的かも。



### 脱出するにも 体力が必要

「体力づくりが必要。  
脱出するにしても体力が必要。  
根性。あきらめてしまってはだめ」

「みんな人間は自立しないといけない  
(過保護にしすぎてはいけない)」

「歩いて、鍛えて、体力を  
つけておかないと」

「健康維持。みんなの  
荷物にならないように。  
どっか悪かったら何もできない」

### いざというときは 人間の叡知で

「あまり防災に神経質になりすぎない  
方がいい。いざというときは  
人間の叡智で」

### 一人では何も 思いつかなかった

「一人では何も思いつかなかった。  
二人、三人いればなんとか  
思いつくんでしょうね」

「我だけという人  
ばかりではダメ」



ライフラインが  
止まっているとき。  
生き残りの鍵は、知恵です。

生き残るための知恵は、防災グッズの知  
恵とは違います。危険なことを回避しな  
がら、生き残るために飲み水や食べ物を  
手に入れる。明かりを確保する。少ない  
資源から、たくさんの方の知恵を確保する。  
一つのを、幾通りにも使いこなすこ  
とができる。一本の手ぬぐいが、一枚の  
ゴミ袋が、危険な48時間を生き延びる道  
具となってくれるか、どうか。それはあ  
なたの知恵と知識にかかっています。