

日常生活に向けて



死と向き合う

東日本大震災では19,225人（2015年3月1日現在・総務省消防庁）、阪神・淡路大震災では6,434人（2006年5月19日確定報・総務省消防庁）が亡くなり、多くの方々が「死」と向き合いました。首都直下地震が発生した場合には、約11,000人の死者、約210,000人ももの負傷者が出るのが想定されています。

詳細 → 250 ページ



応急仮設住宅に入る

住居を失った場合は、応急仮設住宅に入居できます（原則2年間居住、延長の場合あり）。避難所生活から応急仮設住宅に移り、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

詳細 → 259 ページ



親戚・知人宅に移る

応急仮設住宅に入るだけでなく、親戚や知人の家に同居させてもらうことも一案。新たな住宅が見つかるまでという条件を提示し、親戚や知人の負担を軽減することも大切です。



生活再建に踏み出す



事業の再開

国や東京都は、中小企業者や農林漁業者の事業再開のために、各種の支援策を用意しています。区市町村に申請することで、支援策を活用することができます。

詳細 → 261ページ



仕事の再開

被災して仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練などの支援を受けることができます。

詳細 → 260ページ



学校に復学

被災によって経済的に困ったり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

詳細 → 260ページ

地震発生の瞬間から再建まで、起こりうる危機と行動はシミュレートできましたか？自分自身に置き換えて想像することが大切です。自宅にはどんな危険が潜んでいるか？職場は？学校は？……できるだけ具体的に想像することが、防災の第一歩です。さあ、今やろう。





interview 1 犠牲者を出さない的確な避難判断

斉藤敏子さん(石巻市在住/被災当時69歳)

地震発生時、町内会の役員をしていたため、すぐに近隣を見まわって逃げ遅れた人がいないかなど、あらかじめ決めてあった地震時の対応策に従って行動しました。自宅は津波で床上浸水したのですが、2階は住むことができたので在宅避難をしながら、昼間は避難所で生活支援を行いました。

約1,200世帯、約3,000人の町内会で役員は30人おり、毎年、市の防災訓練だけでなく、**町内会の自主防災訓練も行い、隣近所との付き合いも活発**でした。そのおかげで、多くの人は地震発生時の対応策や避難の判断も確かで、勤務先で亡くなった人はいても、自宅では地震や津波が原因で亡くなった人はいませんでした。

大震災を体験して、命を守り生きのびるためには防災の知識を学ぶことに加えて、**近隣との普段からのコミュニケーションが大切**だとつくづく感じています。



interview 2 奇跡を起こしたあきらめない心

水口福弘さん(神戸市在住/被災当時60歳)

1階の寝室でぐっすり寝ていたところ、大きな揺れで目が覚め、普通の揺れではないと直感したとたん、倒壊した家とタンスの下敷きになりました。そのとき妻は外出していて難を逃れましたが、私は生き埋めに。顔はつぶされず、天井板との間にわずかに隙間があったため息はできたのですが、まったく身動きがとれません。

そのうち、下半身の感覚がなくなり全身が燃えるように熱く、頭が割れるほど痛く、眼球が飛び出しそうになり、このまま死んでしまうのかと覚悟しました。しかし、家族や親戚や別居している老親、職場のことを思い浮かべ、**このまま死ぬわけにはいかない、どうせ死ぬなら最後まであきらめないぞと**、残された力を振り絞り天井板を指で突き破り、指を突き出すと偶然人の手に当たったんです。数分遅かったら、意識を失って死んでいたことでしょう。絶対にあきらめない心が奇跡を起こしたんだと思います。

interview 3 徹底した話し合いでトラブル解決

村川政徳さん(神戸市在住/被災当時50歳)

30度傾いて倒れる寸前の市営住宅から、まわりの住民と一緒に中学校の体育館に避難しました。避難所生活でいちばん困ったことは、うわさ話やペットを巡るトラブルでした。

被災者はみな、将来の生活不安や現状の不満などを抱えているため、避難者同士が疑心暗鬼になって陰湿な雰囲気になることもしばしば。例えば、ある所に市から助成金が出たといううわさが立ったときは大変でした。うわさ話に踊らされず、市から話があるまで待とうと、毎晩話し合いを持ちましたが、全員が納得するまで1~2ヵ月はかかりました。

また、犬の問題も困りました。飼い主にとってペットは家族同然ですが、犬が苦手な人もいますし、病気の人もいて、室内に置くことに反対だったのです。こちらでも徹底的に話し合いをして、最終的には屋外で鎖につないで飼うことで落ち着きました。震災を体験して、**問題を乗り越えるには、徹底的なコミュニケーション**が必要であることを実感しました。



interview
4

子どもが元気になれば大人も元気になる

東田せつ子さん(神戸市在住/被災当時58歳)

自宅は倒壊せず在宅避難でしたので、避難所での生活支援を行いました。避難所には、幼稚園から小学校の子どもが20～30人程度いて、しばらく親のもとでじっとしていましたが、そのうち走りまわるようになり、大人からうるさいとどなられるような状態でした。

被災3日目、先生が子どもの安否確認に来て、学校で子どもたちを遊ばせるようになりました。1～2時間学校に行って戻ってくると、子どもたちが明るくなっています。そのうち5～6年生の子どもたちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。**子どもが自ら役割を見つけ、人のために働くことで生き生きとなる**ことで、大人も元気をもらいました。

ただ、子どもの心のケアは必要です。**身近な大人と一緒にいて、子どもの言うことをきちんと理解する**と、子どもは心を落ち着かせます。震災発生時に子どもが生き残るには、親と子どもが「自分の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。



阪神・淡路大震災で倒壊した息子さんの家屋(息子さんは救助されて無事だった)。© 東田せつ子

interview
5

自分の命は自分で守る

山田葉子さん(石巻市在住/被災当時45歳)

地震発生の翌日、避難所から家の近くまで行ってみたところ、津波に流されて自宅から海側の家は一軒もありませんでした。瓦礫^{がれき}の山で自宅も見えず家も流されていたと思いました。これが現実だと認めなければ、前に進めません。避難所生活の始まりです。

当初、支援はほとんどなく、自分でできることは自分でやるほかないと覚悟を決めました。地元の看護師がボランティアで避難所に来られたので、透析患者の兄のことを相談したところ、2,000人を超える避難者で病気や障害を抱えた人や、避難所の近隣で体調を崩された方の応急救置を行う看護師の手伝いをすることになりました。

厳しい命の現場に立ち会うことで、避難者からの問い合わせに対して、現時点で自分ができないことやわからないことは「できません」と答えるようになりました。非常時にはいたずらに期待を持たせることは混乱を招くだけだからです。震災が発生したら、**自分でできることは自分でやらないと、命を守り生きのびることは難しい**と実感しました。

interview
6

生き方を根本から変えた震災体験

伊賀秀樹さん(東京都在住/被災当時27歳)

阪神・淡路大震災が発生した直後は電話もつながらず、何の情報もない中、被災者同士の話を頼りに動くほかありませんでした。避難する途中、建物の下敷きになった人の助けを求める声、圧死された方などを眼前にして、日常がもろくも崩れてしまうことを実感しました。

大学の臨床心理学修士として診てきた「死にたい」と言っている患者さんが生き続け、震災では「生きたい」と思っている人が亡くなることを体験して、現場で**人の命と生活を支える仕事がしたい**と思うようになりました。その後、看護大学に入り、看護師としての道を歩むことになりました。阪神・淡路大震災は私の生き方を根本から変えました。



interview
7

子どもの心の傷のケア

藤田麻衣子さん(東京都在住/被災当時7歳)

阪神・淡路大震災が起こったあの日、私は7歳で、「地震が起こった」と理解するのにかなりの時間がかかったように記憶しています。大きな揺れには驚きましたし、その後の在宅避難も大変でした。けれどもどこか現実味がない。そんなときに見たのが、特に被害が大きかった地区の様子です。電車の窓の向こうに広がる焼け野原のような光景は、一生脳裏に焼き付いて離れないでしょう。発災から1ヵ月が経っていましたが、とても近づける状態ではないと強いショックを受けました。そのときようやく、自分の住む町が壊れてしまったのだと実感した気がします。

それ以来、当時の話をすること、写真を見るのが嫌になり、自分自身の体験と向き合えるようになるまでにかなりの時間を必要としました。**子どもは被災体験を抱えて大人にならなければいけません**。地震は恐ろしいものだと教えるだけでなく、**乗り越える力を学ばせることが大切**ではないでしょうか。

interview
8

乳幼児と過ごした過酷な避難所生活

木村葵さん(東松島市在住/被災当時26歳)

5歳と6歳の息子、離乳食間近の6ヵ月の娘とともに、避難所生活を1週間送りました。避難した中学校の体育館は指定避難所ではないため備蓄品は一切なく、身に着せたもので暖をとりました。また、娘は離乳食に切り替わるころで母乳はほとんど出ないため、翌日から配給品を離乳食代わりに食べさせました。男の子にとって避難所はストレスのたまる生活でした。娘がちょっとしたでも泣いたり、息子たちが声を上げたり走りまわると、あからさまに嫌な顔をされるので、ひたすら謝ってばかり。助けてくださる方もおられましたが、息子たちは欲求不満になり、私は精神的に追い詰められ、電気も水道も復旧していない自宅に戻ってようやくストレスから解放されました。

娘たちと外出するときは避難用品など持ち歩くなど考えたこともありませんでした。**赤ちゃんのよだれかけやお尻や汚れた手などを拭く除菌シート、携帯ライト**などさえあれば、**避難所生活でどれほど助かったこと**でしょうか。今は、これらを常に持ち歩くことはもちろん、防災意識を高めて暮らしています。

? 防災おさらいクイズ

- ////////////////////
- Q1 | 地震の揺れを感じたら、まず何をすべき？
答え⇒017ページ
- Q2 | 地震が起きたとき、火を使っていたらどうすべき？
答え⇒018ページ
- Q3 | 地震で部屋に閉じ込められた/身動きできなくなったらどうすべき？
答え⇒025ページ
- Q4 | 学校にいるときに地震が起きたらどうすべき？
答え⇒029ページ
- Q5 | 地震が収まってすぐにしてはいけない行動は？
答え⇒038ページ
- Q6 | 避難をする前に必ずやるべきことは？
答え⇒046ページ
- Q7 | 避難をするときに注意すべきことは？
答え⇒048ページ
- Q8 | 火事を発見したら、どの方向に、どのようにして逃げる？
答え⇒049ページ
- Q9 | 震災を乗り越えるためにみんなで助け合うことをなんと言う？
答え⇒052ページ
- Q10 | 要配慮者とはどんな人を指す？
答え⇒066ページ



i 地震そのとき10のポイント

地震時の行動

- 1 **地震だ！まず身の安全** 詳細 → 017, 020-023 ページ
 - ・ 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。
 - ・ 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見る。
- 高層階おおむ(概ね10階以上)での注意点** 詳細 → 036 ページ
 - ・ 高層階では、揺れが数分続くことがある。
 - ・ 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

- 2 **落ち着いて 火の元確認 初期消火** 詳細 → 018 ページ
 - ・ 火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をする。
 - ・ 出火したときは、落ち着いて消火する。
- 3 **あわてた行動 ケガのもと** 詳細 → 018 ページ
 - ・ 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - ・ 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。
- 4 **窓や戸を開け 出口を確保** 詳細 → 018 ページ

揺れが収まったときに、避難ができるよう出口を確保する。
- 5 **門や塀には 近寄らない** 詳細 → 018 ページ

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

- 6 **火災や津波 確かな避難** 詳細 → 040, 048-051 ページ
 - ・ 地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、^{いっとき}一時集合場所や避難場所に避難する。
 - ・ 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 7 **正しい情報 確かな行動** 詳細 → 042 ページ

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 8 **確かめ合おう わが家の安全 隣の安否** 詳細 → 044 ページ

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。
- 9 **協力し合って 救出・救護** 詳細 → 053 ページ

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。
- 10 **避難の前に 安全確認 電気・ガス** 詳細 → 047 ページ

避難が必要なときには、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難する。

