

研修会受講報告書

記入年月日 令和4年7月3日

報告者 松本 由利

講座名	防災まちカフェ@島原 ～大地震「その時」自分と子どものいのちを守れますか～
講座開催日時	講座日時 令和4年7月3日(日) 10:00～12:45 講座場所 島原復興アリーナ サブアリーナ 講師名 かもん まゆ (一社)スマートサブライビジョン特別講師防災士 防災ママカフェ®主宰
講座について	■対象 子育て世代・女性を中心に、自治会、島原看護学校生徒 ■概要(目的、効果や狙い) 大切な人を災害から守るために
講座内容 報告事項等	10:00 主催者挨拶 古川龍三郎島原市長 日本一の自主防災組織をつくろうと頑張っている。若い保護者の視点で子どもを守る活動につなげてほしい。島原市公式 LINE で情報収集を。 10:05 かもんまゆ氏講演 ○ 地域や学校と連携した活動紹介 教職員向け学校防災オンライン講座「学校防災アップデート大作戦！」実施 ○ 物資支援を通じて聞いたリアルな声→「ママのための防災ブック」作成 ○ 東日本大震災映像視聴 ○ 質問 ・近いうちに大きな地震や災害が来ると思うか ・我が家の備えはそこそこ頑張っている。 ・大地震が起きても私は子供と家族の命を絶対に守りたい ⇒ 願いや思いのわりに準備ができていない。 ○ 島原市に怒る自身の最大想定震度：6強 想定死者数：96 負傷者：737 行政のHPで確認できる。 ○ いのちを守る = 守り方の正しい順番を知る。 敵を知る。自分を知る。準備をする。 どんな敵=災害がやってくるのか⇒自分たちはどれくらいの戦う能力があるのか⇒武器(防災リュック・備蓄・家族会議…) ○ 地震とは：地球をおおうパズルのような大きな岩の板が押し合って壊れ、周りが大きく揺れること。子どもにきちんと説明しておかないと恐怖心のみがつのりトラウマになりやすい。参考：「ちきゅうくんのくしゃみ」など ○ 大地震が来たらあなたがやること= その瞬間を家族で何とか生きのびる！ ○ 地震直後15分で9割が圧死=つぶされない・頭を守る・しゃがむ・つかまる ○ 地震は準備ができる災害=落ちない 倒れない 動かない 子供と一緒にやる。 ○ 壁に金具が漬けられなくても=L字金具 ポール式 ストッパー式…で固定。 ○ 緊急地震速報が鳴ったら「これをする」を決め、おうち避難に慣れておく。

防災リュック

1. 最低限のものだけ
2. 持って逃げられる重さ=10kg
3. 両手が空くリュックで
4. できれば車の中などに分散しておく
5. 子供の成長に合わせて中身の見直しを

<p>おうちストック</p> <p>最初の 3 日間は物流が完全に途絶える</p> <p>東京備蓄ナビをベースに考える</p> <p>メンタルを鍛える</p> <p>絵本を常に読み聞かせておく じしんのえほん クレヨンしんちゃん の地震だ〜など</p>	<p>幼児でもできること：玄関を開けに行く。 室内避難所を決めておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地震後「正しい情報」をゲットできる準備を。ラジオ、無線など。充電器便利。 ○ 大地震直後のケガに備えて救急用具を家族分準備する。止血パッドなど。 家具の転倒落下46% ガラス29% 常にスリッパを履く習慣を。 ○ 発災時の家族の所在：直後に無理に家族に会おうとしない。ピンポイントで会う場所を複数決めておく（〇〇小学校の体育館の時計の下…）。 ○ どこに、どうやって逃げるか、事前に調べ考え決めておく。裏道を知っておく。 ○ 地震が始まったら決して子どもから離れない。 ○ 避難先が安全か調べておく。（天井材の落下、鶴住居防災センターが被災） ○ 店には商品がない。乳幼児はまずいものや食べ慣れないものは食べない。 ○ 子どもが食べられるもの、好きなもの、元気になるものを備蓄する。 ○ 集合住宅も地震が起きたらトイレは使えないと思うこと。 ○ トイレの備えをしておく ○ 避難所には不特定多数のイライラ&不安な大人がたくさんいる。不衛生。 ○ 性被害やDVなどが増加する。避難所は安心安全ではない。 ○ 避難所での備蓄品配布：備蓄品の基準は成人男性。特殊なものはない。平時に物資について話し合っておく。 ○ 阪神大震災時の避難所の映像視聴：物品配布の不平等や買い物や給水の行列。 ○ 行政の機能不全を想定した対策例 <ul style="list-style-type: none"> ・「東京防災」 20億4千万円で750万部配布：行政の機能不全を想定。 ・よこはま地震防災市民憲章：大地震は必ずやってきます。行政は～ ・江戸川区ハザードマップ：区内にとどまるのは危険です。 ○ SSV 理事佐藤敏郎氏 大川小学校の事例 ここにいたら死ぬ 山さ逃げっぺ ○ 災害時の心理：自分に都合の悪い情報を無視したり過小評価する＝バイアス 直ちに行動がとれる人…10% 恐怖で唾然としてしまい当分の間凍り付いてしまう人…80% パニックになり泣き叫ぶ自暴自棄になる…10% 西日本豪雨「ウチは大丈夫」視聴＝周辺状況の悪化は避難ではなく脱出 ○ 空振りではなく素振り：逃げ時を予め決めておく。ママ友避難。ご近所避難。 ○ マイタイムラインをつくっておく。 ○ 自分の地域で何が起こるのか知る。ハザードマップは安心マップではない。 ○ 直下型とプレート型地震など地震のメカニズムと津波到達時間を知る。 ○ クラスタ火災発生の可能性もある。高潮にも注意する。 ○ 災害伝承の大切さ、土地の成り立ちを知る＝朝日新聞揺れやすさ検索 ○ 津波が来る前に逃げる。津波は川を遡上する。大川は50km遡上。 ○ アプリでシミュレーション＝地震10秒診断
<p>特記事項</p>	<p>自主防災組織作りに熱心な安中地区町内会連絡協議会阿南会長なども熱心に受講されていた。</p>