

家族みんなが助かるために ～巨大地震への備えと心構え～

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



<https://www.facebook.com/ansin.bousai/>



人は都合の悪い情報をカットしてしまう	人はやらなくてはならないのに出来ない時、自分を正当化する事実を作り上げ、危険信号を無視する。
人は「自分だけは地震で死なない」と思う	自分だけは地震や災害があっても冷静に対応できている人がいます。実際に災害にあった時、人は動揺し普段では考えられないような行動をとってしまう。これは紛れもない事実です。
実は人は逃げない	人が逃げるには「危険だ」と認識する必要があります。しかし現代人は、認識をオンにする心の非常スイッチが入りにくいのです。テレビやインターネットなどで災害時の様子を見聞きしているが故に、災害時でも現場の状況より先入観を優先してしまいがちになるためです。
パニックは簡単には起こらない	現代は情報過多の時代なので、ひとつの誤報やデマでその場の全員がパニックに陥るケースは少ないですが、それとは逆に、正しい情報が入ってこないと分かった時に、本当のパニックは起こります。
都市生活は危険本能を低下させる	便利な都市機能の中で、努力をしなくても食料や衣料品が簡単に手に入る生活になれてしまうと、人間に生まれつき備わっていたはずの危険本能がいつの間にか退化してしまっています。
携帯電話無しの現代人は弱い	災害時には当然電話はつながらず、その時私たちは大きな不安・ストレスにさらされてしまいます。
日本人は自分を守る意識が低い	諸外国では万が一に備え冷蔵庫に大量の食糧を備蓄する意識が定着しているが、日本ではコンビニを冷蔵庫代わりに使っている。このことから自宅には何の備えも無いことが多いです。実際の地震の時にこういった間違っただけの認識を持つことなく、起こった状況に対して行動を行う事が大切になります。

地震はいつ起こるか分かりません。現在では色々な予測手段や予報が出るようにはなりましたが、「いつ」「どの程度」の大きさの地震が起きるか。等の把握を完璧にする事が出来ないのが現状です。例えば、今から10分後に地震が起きるとして、あなたはどのような行動をとりますか？お子様が外出中かもしれません。もしかしたら就寝中かもしれません。そういった場合を想定し、ご家庭内で情報

共有を一度見つけ直されたいと良いでしょう。◆「心構え」と言う時に家族が慌てず行動できるように、日ごろから考えられる様々なケースを想定し話し合いを行われる事をおススメします。話し合いの中では、想定したケースごと(時間帯や在宅されていると予想される人)に行う事の分担をルールとして決めておきましょう。こう言った事を家族内の共通認識として常

に「心構え」を持つ事で、いざと言うときに備える事が出来ます。さらに、話し合いを行った内容を「我が家の防災マニュアル」として作成する事もおススメします。あれこれと対策を練っていてもいざと言う時には頭が真っ白になつてしまい、折角、情報共有を行った事も実行出来ないとなつても意味がありません。各ご家庭での情報を紙にまとめ、常に持ち歩く等をされると良いでしょう。

◆「自分だけは大丈夫」人間は地震の際に「自分だけは」という間違った認識を持ってしまいます。この考えに至ってしまう背景として左図のような人間の心理が働きます。これは無意識に陥ってしまうので、なかなか自分で気づくのは難しいです。この「自分だけは大丈夫」という間違った認識により東日本大震災では多くの人が犠牲になりました。「自分だけは大丈夫」なんてことはありえません。実際に巨大地震が発生した時にこれらの心理に陥る人は多いと思いますが、まず何よりも自分のいのちを優先して下さい。

災害時の豆知識～vol.11～

傷病者の体位管理

【仰向けに寝かせるのが基本】

- ・平らな所に仰向けに寝かせるのが基本です。最も安定して、リラックスできる姿勢です。



【吐いたり、背中にケガをしている】

- ・顔を横向きにして、うつぶせ。吐いた物がのどに詰まらないように注意します。



家族みんなが助かるために ～防災知識の共有～

AEDの使い方

AEDとはコンピューターによって心臓のリズムを調べ、除細動（電気ショック）が必要かどうかを判断する機械です。緊急現場で一般の人でも簡単に使用できるように設計されています。また、全国のどの場所にAEDがあるのかがわかるアプリもありますので、ダウンロードしてみてください。

1	電源をONにする		スイッチ ON!!
2	パッドの装着（音声の指示に従って）		
3	機械が心臓の波形を（心電図）の読み取りを自動で行います		
4	3の確認後、機械が自動でショックの必要性を確認してくれます		電気ショックが必要 OR 電気ショックが不必要
5	電気ショック後、除細動を行います		

防災は家族全員で取り組まなければ意味がありません。全員が防災に関する知識があるからこそ、緊急時に自分の判断で動けます。誰かを助けながら、補助しながらでは自分が助かる確率も低くなってしまいます。全員が緊急時、助かる為の情報共有は必要不可欠です。かといって、いきなり専門的な知識の必要なものはハードルが高くなってしまふので、誰にでもできるものからご紹介いたします。

◆**火災防災**
消防庁の報告では、東日本大震災時の大地震やその後の津波、余震で発生した火災は、青森県から神奈川県まで1都10県、計284件に上ります。最も多いのは震源域直近の宮城県で135件となります。阪神淡路大震災時の神戸市では、ガス漏れ、電気の短絡や通電（停電した地域に復旧後、電気を供給すること）あるいは、ろうそくなど裸火の転倒により火災が発生し、

市街地火災にまで発展しました。最近の石油ストーブやガス機器などの火気設備には、耐震装置が義務づけられるなど安全性が向上しています。地震後、元栓の閉鎖などの安全確認を行うことが望まれます。しかし状況によっては慌てて対応した結果、火勢を拡大させたりする危険もあります。揺れが収まるまで待つては揺れ地震後に停電となつた場合

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



「いいね！」
お願いします

<https://www.facebook.com/ansin.bousai/>



※家具の配置や応急処置（災害時の豆知識）は過去のの記事を参照してください。

◆**防災訓練への参加**
防災訓練への参加は突然の地震にあった時に、その時どのように行動するかを事前にシミュレーションする事で、実際に震災に合った際の予行練習の場になります。防災訓練と言われているのが、市や区で行われる防災訓練や、学校などの団体が行われている物だとは思いますが、近年、「一斉防災訓練」が盛んに行われています。この防災訓練は、あくまで「訓練」に対する取り組みを主体的に行う事に重きが置かれ、防災に対する認識を高める為に開催されています。この訓練は、一か所だけの開催ではなく、全国各地で申し込みがあった団体を中心に行っており、昨年は、約530万人の人が参加して行われています。防災は主体的に行わなければ身につけません。大規模な防災訓練に参加することに抵抗があれば、まずは地域で行われている防災訓練に参加してみてください。まずは防災に対して一歩踏み出さなければ何も始まりません。自分の意志で防災への一歩を踏み出しましょう。

は、再通電に備えて暖房機器などのスイッチは切断しておくこと、また自宅から避難する場合は、家庭用のブレーカーを必ず切断しておくことをぜひ覚えておいてください。

災害時の豆知識～vol.12～

骨折・ねんざの応急手当

【そえ木で固定する】

- ・骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支えるそえ木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節とそえ木を布などで結び、固定します。

【三角巾を使う】

- ・三角巾は身体のどこでも使え、スカーフや風呂敷、大伴ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼなどを当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

家族みんなが助かるために ～安否を知る方法の確認～

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



<https://www.facebook.com/ansin.bousai/>



日本国内で震度6弱以上などの大規模な災害が発生し、その被災地に電話が集中してつなげにくい状況になった場合どうしますか。「災害用伝言ダイヤル」、「災害用伝言板」などの使い方はご存知ですか？存在は知っていても使い方を知らなければ意味がありません。いざという時、これらのツールが使えるようにしておきましょう。

◆**災害用伝言ダイヤル**
まずは災害用伝言ダイヤル「171」の番号を覚えておきましょう。被災地を中心に都道府県単位で行われ、被災地内の電話番号をメールボックスにして安否などの情報を音声によって登録・確認できるサービスです。利用方法は左図をご参照下さい。伝言ダイヤルは一般電話、公衆電話、携帯電話からも利用できます。災害

◆**災害用伝言板**
大規模災害等発生時にインターネットを利用した被災地の方々の安否情報を確認する手段として提供されています。災害時の発生時、被災地域（避難所等含む）の住居者がインターネットを経由して災害用伝言板にアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）を登録できます。登録された伝言情報は電話番号をキーとして全国（海外含む）から確認し、追加の伝言を登録することが可能です。

◆**三角連絡法**
災害発生時は、被災地と離れた場所の方が電話が繋がりにくくなります。あらかじめ遠方の親戚や友人などを連絡先に決めておくこと家族間で確認ができます。被災地でご家族と連絡を取りたいと思っても回線が足りなくなると、遠方からご家族の親戚に直接の連絡を入れて頂く、確認の連絡は取れませんが、遠方の親戚を通じて安否の確認をする事が出来ます。

災害用伝言ダイヤルの使い方

【音声を録音する場合】

※48時間保存される
「171」をかけるとガイダンスが流れる
↓
「1」をかけて電話番号を入れる
(30秒の録音ができる)

【音声を聞く場合】

「171」をかけた後に「2」をかけて、電話番号を入れれば音声の再生が可能になります

※使用法を忘れてしまっても「171」をかければガイダンスが流れるので大丈夫です。

【体験利用日】

毎月1日及び15日00：00～24：00
正月三が日（1日00：00～3日24：00）
防災週間（8月30日9：00～9月5日17：00）
防災とボランティア週間（1月15日9：00～1月21日17：00）



ITアプリの活用

東日本大震災では、携帯電話や固定電話回線による通話が、地震発生直後から通話規制のためほとんど利用ができなくなりました。しかしインターネットの通信網は利用できた場合が多く、通話回線を利用する携帯電話やSMS（ショートメッセージサービス）が使えない中、メール（Eメール）やツイッターなどのSNSによって連絡が取れた例もあります。

また、ツイッターなどSNSを利用して自分がいる場所の被害状況や公共交通機関の状況を発信することは、他の人の参考にもなります。

インターネット、インターネットツールでの震災情報の収集方法の有効性は大きく認知されています。インターネットツールの活躍を考えることは、今後の災害対策を考える上で欠かせません。



災害時の豆知識～vol.13～

乾電池の大きさを変える

【単三電池を単二に変える】

材料：単三電池、布、セロハンテープ

- ・タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付ける
- ・直径が2.6cmになったらセロハンテープで止める

【単三電池を単一に変える】

材料：単三電池、布、アルミホイル、セロハンテープ

- ・タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付ける
- ・直径が3.4cmになったらセロハンテープで止め、丸めたアルミホイルで高さを調節する。

家族みんなが助かるために ～平常時からの備え～

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



https://www.facebook.com/ansin.bousai/



持ち出し品リスト

- 貴重品**
 - 現金
 - 車や家の予備鍵
 - 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
 - 銀行の口座番号・生命保険契約書番号など
 - 健康保険証
 - 身分証明書
 - 印鑑
 - 母子健康手帳
- 情報収集用品**
 - 家族の写真（はぐれた時の確認用）
 - 緊急時の連絡先
 - 広域避難地図
 - 筆記用具
- 食料など**
 - 非常食
 - 飲料水
- 便利品など**
 - 懐中電灯
 - 笛やブザー
 - 万能ナイフ
 - 使い捨てカイロ
 - マスク
 - ビニール袋
 - アルミ製保温シート
 - 毛布
 - スリッパ
 - 軍手か皮手袋
 - マッチ、ライター
 - 簡易トイレ
 - 救急セット
- 清潔・健康の為のもの**
 - 常備薬
 - タオル
 - 着替え
 - ウェットティッシュ
- 食料など**
 - 紙オムツ
 - 生理用品
 - 粉ミルク

◆持ち出し品リストの作成
 実際の災害に直面した際、有事の際に対応するためには日頃からの備えが重要です。何も備えずに、いざ地震が発生した時に対応する事は不可能です。「備え」と聞くと食料品の備蓄や日用品の備蓄を想像しがちですが、それだけではありません。本気で地震に備えようと思えばいくらでもやるべきことはあります。今回は備蓄以外の備えをご紹介します。

◆持ち出し品リストの作成
 どの様な準備をしますか？ 普段から常備しておく必要のある物は、災害後の救助や救援物資の到着までののげる個数と備品になります。また、非常持出品は両手を使えるリュックタイプや袋などにまとめおきましょう。さらに、避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめ、自分や家族の状況に応じて必要な物を選んでください。さらに一般的な非常用の持ち出し物に関しては

◆建物について
 震災の際に火災が発生する可能性はかなり高いです。そこで消火器を準備する事で、そういった二次災害に備えることが出来ます。しかし「水系」「ガス系」等の種類が多くあり、それぞれの特性を良く理解し購入する

◆補強工事などの検討
 事もおススメいたします。その中でも住宅の強度を高め、地震が起きたとしても被害が起これにくいように補強をする事を補強工事と言います。費用は平均で156万円（※日本木造住宅耐震補強事業者協同組合参照）ほどになっており、補強箇所やその内容によって金額が上下するものになります。また、費用は高くなっても、100万円以下でも可能な施工や、助成金制度などもありますので、それらの活用や担当のリフォーム会社様にご相談を頂くことが一番のおすすりと言えます。

◆防災家具の購入
 補強工事などの大きな金額を出さなくても震災などに備える事が出来ます。それが防災家具の購入です。現在、弊社の方で開発をさせて頂きました防災家具「構」シリーズは様々なシーンでの活用を見込み製作をしております。就寝中や一家の団らん時等、いつどんな時に震災が起これたとしても対応が出来るような展開を行っており、震災から皆様の命を守る事を理念として開発しております。こういった防災家具の購入を検討されることによって、様々な方の命を守りさせて頂けたらと考えます。

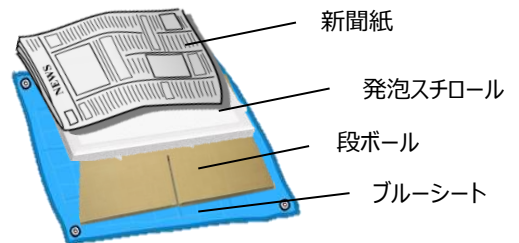
また、既にご購入頂いた方は定期的に避難訓練を行い、自分にとってどの態勢が一番テールブルの下に潜りやすいか見つけて下さい。

災害時の豆知識～vol.14～

簡易ベッドの作り方

材料：ブルーシート、発泡スチロール、段ボール、ブルーシート

- ・床にブルーシートを敷き、その上に段ボールと発泡スチロールを重ねる。
- ※断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの底冷えを防ぐことができます。
- ・上掛けには新聞紙を利用する



家族みんなが助かるために ～「情報・資産」の管理～

クラウドってなに？

「cloud=雲」。

データを自分のパソコンや携帯電話ではなく、インターネット上に保存する使い方、サービスのこと。

自宅、会社、ネットカフェ、学校、図書館、外出先など、さまざまな環境のパソコンや携帯電話（主にスマートフォン）からでもデータを閲覧、編集、アップロードすることが出来ます。

パソコン本体にデータを保存していた場合、もし地震等で家屋が倒壊しパソコンも壊れてしまえばデータは消えてしまいますが、クラウド上（インターネット上）に保存していれば、パソコンが壊れてしまってもパソコン本体にデータを保存していないのでデータは守られます。



画像、動画、音楽、文章、連絡先、などのさまざまなデータを保管しておくことが出来ます。

共有できるので、家族間で共有したいデータを保管しておく事も出来ます。

地震に対する事前の備え、被災後の生活の両方に当てはまるのが「情報の管理」、「資産の管理」です。情報の管理とは、家族間での情報の共有や、大事な家族の写真などの各個人が所有している情報などの管理のことです。また、資産の管理とは、万が一被災してしまった場合に備え、被災後の生活再建を見据えて行わなければならないようにすれば良いのか。様々な手法をご紹介します。

◆家族間でのルール
東日本大震災後、安田生命が全国1097人を対象に行ったアンケートでは、大震災発生時の心配事に93.4%の人が「家族の安全」を上げました。ところが、実際に連絡手段や集合場所を決めているのは、そのうちの3分の1。3人に2人が心配ながらも何も策を講じていない事が分かりました。家族と連絡が取れなくても、待ち合わせ場所

を決めておけば、会える可能性は高まります。待ち合わせ場所を決める際の例としては、近くの小学校の校庭のジャングルジムの横。時間は朝9時と午後3時で、20分待つてこなかったら引き上げる。等詳細まで決めておいて下さい。

◆データのバックアップ
今やパソコンは一家に一台の時代となり、パソコンの中には重要なデータがたくさん入っています。そのデータは買い直したりはできません。代わりの聞かない「データ」は貴重な資産です。データを守る一番有効な手段はバックアップです。ただ、外付けハードディスクだけのバックアップでは、津波や火事など家ごと被害を受けるような場合では、バックアップもろとも消失してしまう危険性があります。そこでお勧めするのは、従来のパソコンと外付けハードディスク、さらにクラウドストレージを利用した三重のバックアップの体制をお勧めします。また、基本的にはバックアップとしてとっておいたほうが良い物に関しては、写真、動画、メール、アドレス帳、ブックマーク、自分で作った各種ファイル等を分かったりやすいように整理した状態でバックアップを取っておいたほうが良いでしょう。

◆写真などのデジタル化
すでに写真を現像してしまえば、データとして保管出来ていない状態の場合でも現在では現像した写真をデータに変換し、データ媒体として保存をしてくれるサービスもあります。昔に撮った写真で、とても大切な写真などがある場合には、撮った写真などがある場合には、こういった手を使いデータとして長く保管できるようにすることもひとつの手段です。現像前のデータに関しては、クラウドやドロップボックスなどのインターネット上に保存しておけば、パソコンが壊れてしまってもデータは残るので安心して

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市
山南町草部448-1
電話 06-6467-8333
ホームページ
bousai-ansin.com



https://www.facebook.com/ansin.bousai/



災害時の豆知識～vol.15～

緊急時に役立つLINEの機能①

【位置情報を知らせる】



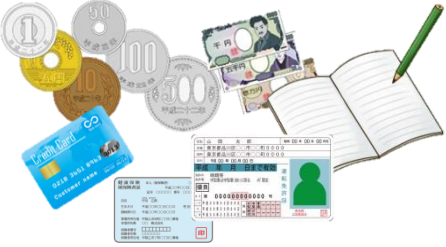
■避難場所など、いざという時に使う情報は「ノート」に記録

避難場所や緊急時の対応など、忘れてはいけない大切な情報は「ノート」機能に保管すると、いつでも見返すことが出来ます。

「ノート」は、各トーク画面上部のノートマークから文章・画像・動画・位置情報などが投稿可能。

例えば、避難場所の位置情報を投稿しておけば、住所と地図の形式でいつでも見返すことができます。



前もってやっておくこと	被災後にすること
<p>■ 現金約1週間分+10万円程度 ※硬貨は余分に用意しておく</p>	<p>■ 被害の証拠写真を撮る 住宅が倒壊等した場合など、損害の程度を証明するために必要になります</p>
<p>■ 金融機関口座番号備忘ノート 銀行やクレジット会社などの番号、名義人、連絡先、保険の種類や内容を一覧でメモしておく</p>	<p>■ 損害保険会社に連絡 ※出来るだけ早めに行う</p>
<p>■ 写真付きの本人確認のコピー 金融機関で本人確認のために使用する</p>	<p>■ 罹災証明の申請 罹災証明はどの程度、災害にあったか証拠になるものです。保険の申請や融資の申し込み、税金の減免、公営住宅や仮設住宅の入居などに必要</p>
	<p>■ クレジットカード使用停止の連絡（紛失した場合） クレジットカードをなくした場合、クレジット会社に連絡をして使用を止めてもらう</p>
	<p>■ 住宅ローンの支払いが困難になったら支払先に連絡 住宅ローンの支払いが難しくなった場合は延滞せず早めに支払先の金融機関に連絡する</p>

◆ **現金・預金の管理**
地震が発生して、最優先すべきことはご自身の「いのち」です。実際に財産関係の管理は命の後になりませんが、じわじわと長引くと心配事になりやすい物になります。

◎ 前もってやっておくこと
防災リュックの中に次のものをに入れておいて下さい。
・現金約一週間分と予備の生活費として10万円程度を用意しましょう（震災にあった際にはどこも硬貨が

切れている可能性があまりありません。硬貨は余分に持つておきましょう。
・金融機関口座番号備忘ノート（銀行やクレジット会社などの番号、名義人、連絡先、保険の種類や内容を一覧でメモしておいてください）
・写真付きの本人確認のコピー（金融機関で本人確認のために使用します）

◎ 被災後
以下の①～③は被害が甚大な場合必要になります。

不動産、株式などの目録作成

突然起こる災害に備えて、家庭の財産の棚卸を行い、財産目録や携帯用財産記録を作成して下さい。

財産目録をもとに、家族同士で財産の状況を把握するようにしましょう。被災時に万一のことが起きたときの資金確保のほか、保険金請求や相続手続きをスムーズに進めることができます。

※気を付けたいのはインターネットの銀行、いわゆる「ネットバンク」です。通帳などが無いため、必ず取引のIDだけでも確認するようにしましょう。

① 被害の証拠写真を撮るなど、損害の程度を証明するために必要な事もあります。
② 損害保険会社に連絡
こちらはできるだけ早めにして下さい。そのために先ずの財産備忘一覧表は大切です。
③ 罹災証明を申請する
罹災証明はどの程度の災害にあったかの証拠になるものです。保険の申請や融資の申し込み、税金の減免、公営住宅や仮設住宅の入居



◆ **保険証券の管理**
先ほどの内容と同じように、震災時には加入されている保険の証書も管理するようにしましょう。契約されている保険の内容によって、震災にあった際に通常の規約に記載されている支払事由に該当する場合は、災害時でも支払いを受ける事が出来ます。また、そもそも保険会社への連絡すらままならない状況になる事もあるかと思いますが、保険証券がなくとも保険は有効とされています。請求事由が発生した期間が保険期間内であれば、普通は事由発生後から3年間は請求できることになっています。そのため、保険に加入しているなら被災した場合は、多少遅くなったとしても、保険会社へ必ず連絡をして、自ら、請求手続きを行うようにしましょう。

④ クレジットカード紛失時は使用停止の連絡
クレジットカードをなくした場合、クレジット会社に連絡をして使用を止めてもらいましょう。
⑤ 住宅ローンの支払いが困難になったら支払先に連絡
住宅ローンの支払いが難しくなった場合は延滞せず早めに支払先の金融機関に連絡をしてください。

災害時の豆知識～vol.16～

緊急時の応急処置

～やけどの程度と対処法～

やけどの深さの判別			
程度	障害組織	外見	症状
第Ⅰ度	表皮層	皮膚の色が赤くなる。	痛みと、ひりひりする感じ
第Ⅱ度	真皮層	皮膚は腫れぼったく赤くなり、水ぶくれになるところもある。	真皮浅層の障害（浅Ⅱ度）では強い痛みと、やけるような感じ。
			真皮深層の障害（深Ⅱ度）では痛みや皮膚の感じがわからなくなる。
第Ⅲ度	皮下脂肪組織	皮膚は乾いて硬く弾力性がなく、青白くなり、場所によっては焦げている。	痛みや皮膚の感じがわからなくなる。

【重度のやけどの処置】

やけどした部分を衣類の上から水で冷やし、患部に刺激を与えないように、タオルケットやバスタオルなど、十分な厚さがある清潔な衣類で包みます。その後、できるだけ早く医師の治療を受けて下さい。

【身体への引火】

自分の服に火がついたら、走って逃げると火は大きくなってしまいますので危険です。その場にとどまり、横になって床や地面の上を転がる、服を脱ぐ、身体をたたく、水をかけるなどして早急に消火。他人の服に火が付いた時は、水をかけたり、自分の着ている服を覆いかぶせて消火する。