

# い」自分を変えよう

地震・台風・集中豪雨。近年は全国各地で大規模な自然災害が多発し、さまざまな地域が想定外の被害を受けました。特に今年には「北海道胆振東部地震」や「平成30年7月豪雨」などが発生し、報道では連日各地の痛ましい光景が取り上げられました。

このような災害がいざ自分を襲ったとき、どんな事が周りに起こるのか。そのとき、どう行動するのか。これまでに起きた災害から学び「自分は大丈夫だ」という意識を変えていくことが、これからの私たちに求められています。



1



4



3



2

西日本を中心に、広い範囲に大雨をもたらした「平成30年7月豪雨」。

50人以上の命が奪われた岡山県倉敷市の真備町(まびちょう)でボランティア活動をした溝口路子(みぞぐち路子)さんに現地での話を聞きました。

## 気付いたときは逃げ場がない

浸水の被害を受けた個人宅や児童館などの復旧作業に取り組んだ溝口さん。真備町は、大雨が降り続いたことで深夜に河川の堤防が決壊し、大量の水が流れ込みました。

「個人宅では2階の高さまで浸水し、家具や電気製品などが全て使えなくなったところもありました。住民に当時の状況を聞くと、異変に気付いたときにはすでに自宅が浸水していて、逃げ遅れた人が多かったそうです」

## 現地で感じた災害の悲惨さ

溝口さんは活動の中で、ある老夫婦の個人宅の復旧作業に携わりました。

「その家の浸水は2階までは届かなかったものの、老夫婦からは1階で水に浮いていた家具や冷蔵庫



特集

防災

# 「何もしな



- 1 被災した真備町の光景
- 2 浸水で物が散乱した住宅
- 3 惨状が水流の激しさを物語る
- 4 住宅の復旧作業をする溝口さん



被災地ボランティア経験者  
溝口 路子さん

の上を渡り、窓から外に出て避難したと聞きました」

普段の生活からは到底、想像できない状況。しかし、災害時には想像を超える状況が起こり得るのだと考えさせられます。

「危機が去った後も、思い出の話まった大切な家を取り壊すか、修繕して住み続けるかの選択を迫られるなど、問題は残ります。実際に現地に行ったことで、改めて災害が人生に及ぼす影響の大きさを感じました」

## 自分の中で芽生えた意識

「岡山県は自然災害が少ないといわれていましたが、今回で大きな

被害を受けました。住民も『まさか自分の身に降りかかるとは』と思ってもみなかったそうです。災害がどこか人ごとに思えていた自分の身にも、いつ起きるか分からないと思えた瞬間でした」

備えることは大事だと思いつつも、なかなか行動に移せない。被害を受けたことがないと、なぜか自分は大丈夫だと思ってしまうがちです。

「災害が起きたとして、それがどの時間帯で、自分はどこにいるのか。何を持って、どうやって避難するのか。それぞれの状況での行動を、いま一度考えたいと思いました」





1  
3



2  
4



### 市内で過去に起きた災害

- 1 平成22年の台風9号で冠水した国道408号線(土屋)
- 2 平成23年の東日本大震災により隆起した県道291号線(碓兵衛大橋前)
- 3 平成25年の台風26号で京成成田駅にも被害が
- 4 同台風で発生した崖崩れ(芦田)

# 第1章 「防災」していますか？

ニュースなどで頻繁に取り上げられるようになった大規模な災害。それを見て「人ごとではない」と思っている、日常に戻るとその意識は薄れていってしまいます。もう一度、思い出してください。災害による非日常が、自分にも訪れるという危機感を。



1  
3



2  
4

### 市内で行われた防災訓練

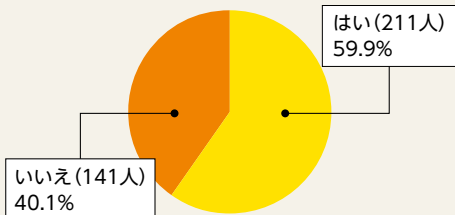
- 1 要支援者の体験セットを着けた救助訓練
- 2 避難所開設後の炊き出し
- 3 経路を確認しながら避難所へ到着
- 4 避難所では地区ごとに分けられる



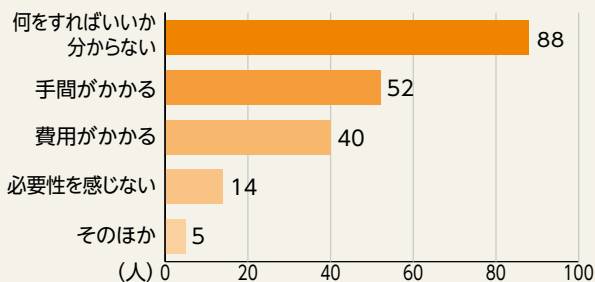


### 家庭での防災対策に関するアンケート

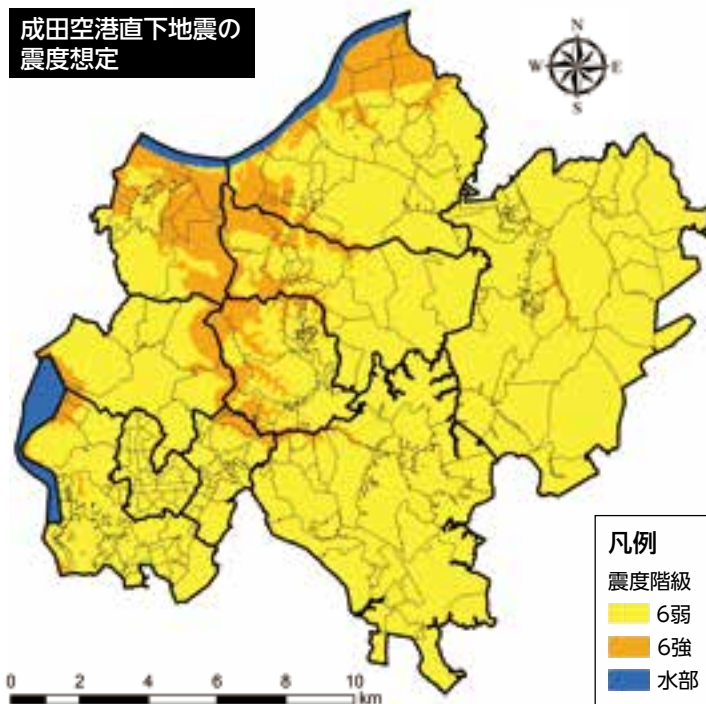
家庭で防災対策を行っていますか 回答者：352人



#### 対策を行っていない理由 (複数回答可)



### 成田空港直下地震の震度想定



## 成田でも各地で被害が

災害による被害は、私たちにとって遠い地域だけの話ではありません。本市でも震度6弱を観測した、平成23年の「東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)」では1、286戸の建物が一部損壊となり、甚兵衛大橋前の県道291号線で大規模な路面隆起が起きました。また、本市での観測史上最大規模となった平成25年の台風26号では、全壊・半壊家屋17戸、浸水52件などの被害があり、市内各地で崖崩れも発生しました。

全国各地で大規模な災害が多発したことを踏まえても、今後の私たちの生活が安全であるとは言いがれません。次に本市を襲う災害は、過去よりも大きな爪痕を残すことになるかもしれません。

## なぜ「差」迫る危機

国の首都直下地震モデル検討会では、首都圏を直下とした大規模な地震について調査が行われ、平成25年に報告書が公表されました。

そこでは、南関東の地下に沈み込むフィリピン海プレート内で起こる地震が検討され、主に茨城県や千葉県内で発生する可能性が高

いと想定されました。

本市も例外ではありません。同検討会では、最大震度6強の「成田空港直下地震」が想定されています(右上図)。これは、平成28年に甚大な被害を及ぼした「熊本地震」と同規模の大きさ。そして、この地震が30年以内に70パーセントの確率で発生すると想定されています。

多大な被害をもたらす災害は、すでに私たちの周りにも差し迫っているのです。

## 必要な防災でも、行動に移せない

平成28年に行った家庭での防災対策に関するアンケート(左上図)では、「家庭で防災対策を行っていますか」という問いに対して「いいえ」と答えた人の割合は40・1パーセントでした。また、対策をしていない理由を伺ったところ「何をすればいいかわからない」という回答が最も多く得られました。このことから、多くの人が対策方法が分からず、行動に移せないという現状が分かりました。

## 防災のハードルは高くない

防災というと、何か特別な対策

をしなければならないのかと身構えてしまうかもしれませんが、難しくはありません。

備蓄として食料品を少し多めに買ったり、家族と災害について話し合ったりするなど、日常生活のどんなことでも災害に対する備えになります。

まずは、日頃から災害を意識することから始めて、少しでも行動を起こしてみませんか。

いざというときに自分や大切な人の命を守るには、その時の一つの備えかもしれません。

## 忘れがちだけれど大切なこと

今年全国各地で災害が発生しましたが、幸い成田には大きな被害が出ませんでした。そのため、危機感が薄れて備えることを忘れがちです。でも、平和な今だからこそ準備ができると思っているので「備えあれば憂いなし」の意識を持って、今後も地域の人に備蓄や防災訓練への参加を呼び掛けていきます。



梶谷区長  
茂木 新治さん

# 今しができない「備え」を



地区住民が集まってAEDの操作方法を学ぶ(幡谷区)

## 危険を誘う「思い込み」

人間の心は、日常生活の中で予期せぬ出来事があると「大丈夫だろう」という思い込みが働き、気持ちを落ち着かせようとします。しかし、災害時にはこの思い込みが、自分を危険な状態に陥れることがあります。

例えば、地震が頻発する日本では、多少の揺れがあったとしても「大した被害にはならないだろう」と思ってしまい、避難行動が遅れてしまうのです。過去の災害では、この思い込みが働いたために避難ができず、想定外の被害に巻き込まれるケースがありました。災害時にいち早く思い込みを取り除き、すぐに行動に移せるかどうかが自分を守ることにつながります。そのためにも、日頃から災害時の行動をイメージできるようにしておくことが大切です。

## 災害時の行動を考えよう

災害時の防災の考え方として、

- \*1 指定緊急避難場所…災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所
- \*2 指定避難所…被災によって自宅に居住することができなくなったり、ライフラインが途絶えて日常生活が難しくなったりした場合に、一定期間滞在する施設

自宅に居住できる

情報収集しながら在宅避難する。ただし、土砂災害の危険がある地域の人は、指定避難所\*2への避難を検討する。

・被災により居住できそうにない  
・備蓄などがなく生活が困難

非常用持ち出し品などを持って、安全な区域の親族・知人宅や、指定避難所へ避難する。

指定緊急避難場所・指定避難所の一覧は、市ホームページ (<http://www.city.narita.chiba.jp/anshin/page073600.html>) で確認できます。



皆さんは、災害時に自分がするべき行動を考えたことがありますか。日頃から防災意識を持って備えることが非常時の対応につながります。



## 風水害時の避難行動

台風や大雨の場合は、事前に情報収集を行い、危ないと感じたら自主的に避難しましょう。また、市では危険度に合わせて避難情報を3つに分け、防災行政無線やなりたメール配信サービスで配信しています。避難行動の基準にしてください。

### 避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難できるよう準備する。高齢者や障がいのある人などは避難を開始する

### 避難勧告

避難場所への避難を開始する。外が危険な場合は屋内のより安全な場所に移動する

### 避難指示(緊急)

避難できていない場合は、早急に避難場所への避難を開始する。外が危険な場合は屋内のより安全な場所に移動する

### なりたメール配信サービス

防災行政無線の放送内容・防災情報などをメールで配信しています。利用するには、二次元バーコードを読み取るか、登録用アドレス(info-n@sg-m.jp)にメールを送信し、返信される案内に従って登録してください。



自分の命は自分で守るという「自助」、地域の住民同士で助け合う「共助」、そして行政機関や消防などによる災害対応の「公助」があります。その中でも特に、自助・共助の取り組みは、過去の災害でも多くの命を救ってきました。平成7年に発生した「阪神・淡路大震災」では、約3万5、000人が倒壊した建物の下敷きになり、自力での脱出ができませんでした。しかし、そのうちの約2万8、000人が家族や地域住民の協力によって助け出されたといわれています。

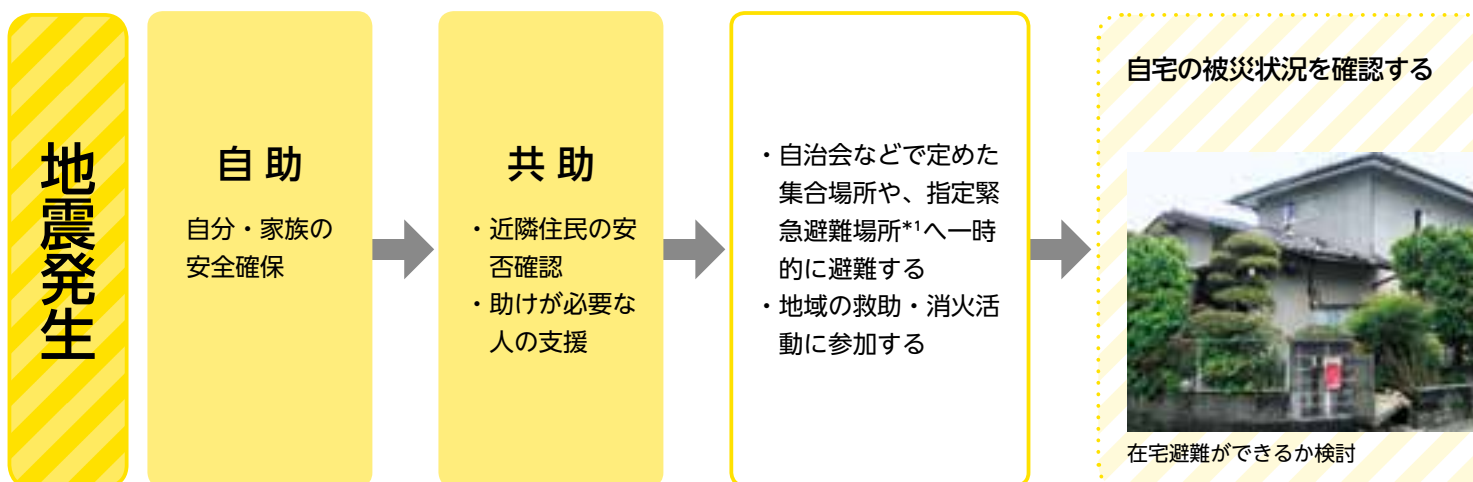
### 知っていますか 在宅避難

災害の発生直後は、公的機関の対応には限界があり、すぐに救援に駆け付けられるとは限りません。災害時には、周囲の人との助け合いが求められているのです。避難という避難所での生活を想像しがちですが、状況によっては災害が収まるまで自宅で避難生活を送る「在宅避難」が望ましい場合があります。

どの二次災害に巻き込まれる可能性があります。また、切迫した状況の中では、住み慣れた自宅での安全を守ることが心の平穏を保つことにつながります。自宅が安全な状態であれば、できるだけ在宅避難を検討しましょう。本市で想定される災害は、主に地震災害と風水害、それに伴う土砂災害が挙げられます。左・下図を参考に災害時の行動を確認し、それぞれの状況に備えましょう。

## 地震災害時の避難行動

地震発生時は、まずは自分の身の安全を最優先に考えましょう。自宅にいる場合は揺れが収まったら家族や近隣住民の安全確認を行い、協力して対処しましょう。



# さまざまな状況を考えてよう

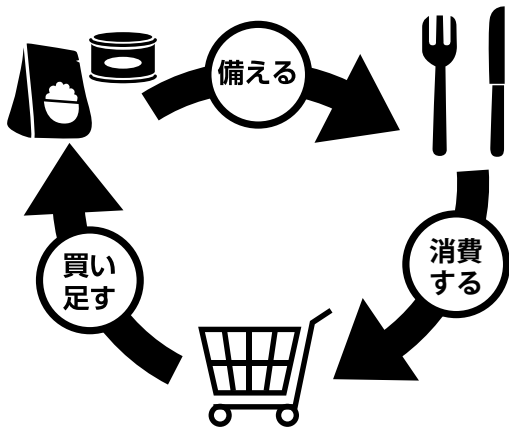
過去の災害で実際にあった状況を基に、日頃からの備えの参考にしましょう。

## CASE 2 食品・日用品の買い出しに行ったら…

### 店舗に商品がほとんどなかった

#### 「ローリングストック」を心掛けよう

缶詰やインスタント食品のほか、トイレットペーパーなど、普段から消費している物を少し多めに購入しておき、常に一定の備蓄がある状態を保つ「ローリングストック」を習慣にしましょう。

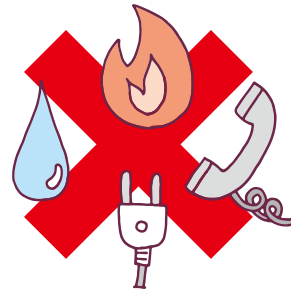


## CASE 1 在宅避難を開始したら…

### 電気・ガス・水道などのライフラインが断たれた

#### 家庭での備蓄品をそろえよう

被災によりライフラインが断たれると、復旧するまで備えていた物でしか生活できません。以下のチェックリストを参考に、自分に必要な物を備蓄しておきましょう。



- 水(1人1日3リットル分)
- 食品(約1週間分)
- 給水タンク
- ガスコンロ
- モバイルバッテリー
- 簡易トイレ
- 充電式ラジオ
- 常備薬
- 懐中電灯
- 乾電池

## 身近な物も工夫して使う

避難所での生活時は、普段通りの生活を送れるとは限りません。その場にある物を活用して過ごすこととなります。そのために備えておきたいのが新聞紙とラップです。

新聞紙は断熱材としての効果があるので、服の中に入れてたり、簡易ベッドの敷き・掛け布団にしたりすることで、体温を保つことができます。

ラップは断水時で水が使えない状況でも、食器にかぶせればご飯などを盛っても汚さずに食事ができます。また、気密性が高いのでけがをした際の止血にも使えます。

そのほか、レジ袋やポリ袋などもさまざまな用途で使えます。非常用持ち出し品の中に備えておきましょう。



多くの人が防災術を学ぶ

まちの人に聞きました

## あなたはどんな対策をしていますか？



こうに  
石原 幸二さん  
(飯田町)

### アウトドア用品を活用

非常用持ち出し品をアウトドア用のクーラーボックスの中に入れて備えています。

避難生活時に大切な食品類の保存ができるだけでなく、給水タンクとしても使えます。私は大きめのキャスター付きの物を用意しています。

## 家庭での備えを万全に

家庭では水や食品の備蓄を心掛けています。ほかにも、家具が倒れないように、ストッパー式の転倒防止器具などを取り付けています。

災害時に危険になりそうな物を日頃から考えて、これからも対策していこうと思います。



村澤 栄美さん  
(飯田町)

CASE 4 外出先から帰宅しようとしたら…

## 公共交通機関が使えず 帰宅困難になった

### 防災用品を携帯しよう

外出時に災害が起きた場合、危険のない場所や指定緊急避難場所で待機することになります。帰宅できるまでの間を過ごせるよう、以下のチェックリストを参考に防災用品をかばんなどに入れておきましょう。



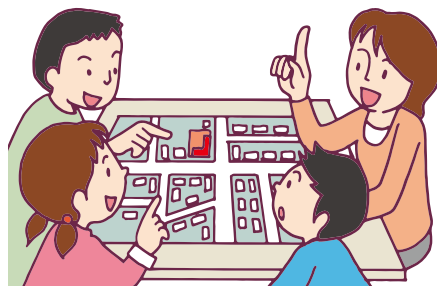
- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 常備薬      |
| <input type="checkbox"/> 小型懐中電灯    | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット   |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品    | <input type="checkbox"/> 飲み物      |

CASE 3 家族に連絡を取ろうとしたら…

## 電話やインターネットが つながらなかった

### 家族で集合場所を話し合おう

市では、地域ごとの「防災マップ」を発行するほか、避難所の位置や浸水・土砂災害の危険区域などをまとめた「なりた地図情報」を公開しています。定期的に家族で避難所などの集合場所を決め、避難経路や危険区域についても話し合っておきましょう。



防災マップ配布場所=危機管理課(市役所4階)、行政資料室(市役所1階)、下総・大栄支所、中央公民館  
なりた地図情報  
URL=<http://www2.wagamachi-guide.com/narita/>



# 自分の命を守る防災術

地域防災力向上のために各地で講演や技術指導を行っている、NPO法人日本防災士会の川崎隆克さんに、災害への備えについて聞きました。

## 防災士が勧める4つの備え

私が講演する際には、次に挙げた備えを優先して行うよう話しています。ただし、一度に全てをやる必要があるはありません。無理はせず少しずつ備えていくことが大事です。



たかよし  
川崎 隆克さん

NPO法人日本防災士会技術支援チーム代表。元東京消防庁のレスキュー隊員という経歴を持ち、県内を中心に防災講演や防災訓練での指導を行う。現役時代のさまざまな経験で得た知識と技術を各地で伝えている。

- ①建物の耐震補強…建物全ての補強を考えると高額になり、なかなか行動に移せないと思います。1日の中で最も過ごす時間の長い居間などを部分的に補強するだけでも、被害を減らすことができます。
- ②家具・家電の転倒対策…ホームセンターなどで売っている家具の固定具・転倒防止マットなどを取り付けましょう。防災の重要性が高まっているので、取り扱っている店舗も多いです。
- ③食品の備蓄…在宅避難を考えて、冷凍や冷蔵も含めて1週間分の食品を保つようにしておきましょう。意外かもしれませんが、冷凍食品も備蓄品になります。電気が止まる可能性があるため、腐りやすい冷凍食品から消費するようにしましょう。
- ④地震保険への加入…近年の大規模災害で被災し、いまだ仮設住宅に住む人たちは、地震保険に入っていない人がほとんどです。保険に入っていないと生活再建が難しくなります。もしものときのために、検討しておいてほしいです。



災害発生時には、地域住民同士の助け合いである「共助」が不可欠です。日頃から地域でのコミュニケーションを図ることも、大切な備え。市内には、非常時に地域で協力して対応できるよう取り組む人たちがいます。

成田市危機管理課

藤崎 圭さん



## 共助のための組織づくりを推進

大規模な災害が発生したとき、それによる被害を完全になくすことはできません。しかし、人と人が助け合うことができれば、少しでも被害を抑えることができます。

この「減災」の考え方を基本として、市では、市民と行政が一体となって地域を守る「災害に強いまちづくり」を推進しています。そして、地域住民と連携した防災体制を築けるよう、さまざまな支援を行っています。

主な取り組みとしては、各地区での防災講演会や総合防災訓練を行うことにより、防災啓発を推進しています。また、自主防災組織や避難所運営委員会の設立を促進するほか、設立後の活動を円滑にするために運営マニュアルを作成したり、自主防災組織に対しては活動費などの助成を行ったりしています。こうした組織を検討する自治会などがあれば、設立に向けての支援ができます。

これからも皆さんと共に、災害に立ち向かえるよう取り組んでいきます。

### 防災講演会

日時＝平成31年2月16日(土) 午後2時から

会場＝保健福祉館

※詳細は決まり次第、広報なりたでお知らせします。



専門家がくわしく解説

飯田町自主防災組織代表

江波戸 弘美さん



## 日頃の活動に合わせて防災

自主防災組織は、自治会などで防災啓発を目的とした活動をするために結成する組織です。飯田町では平成20年に結成し、今年で10年になります。

普段の活動としては、地区内の状況確認を兼ねた防犯パトロールや、防災訓練、防災講話などを行っています。また、飯田町では毎年、地区の祭りや餅つきなどの行事を催しているため、その際にも炊き出し訓練として料理を出したり、防災倉庫に備えている電灯や発電機を使用して点検を兼ねたりするなど、自治会の活動と合わせて災害時への備えをしています。

自主防災組織という話し合いの場があるからこそ、災害に対する認識を共有し、住民の皆さんに防災について考えてもらうことができている。どんなことでも繰り返しの行動が大切なので、自分たちの地域を自分たちで守っていくためにも、これからも継続して活動していきたいと思えます。



防災講話で救助方法を学ぶ

防災倉庫の中身を確認





# 第3章 共助のための取り組み



会議ではそれぞれの意見を交わす

## 地域に即したルールを検討

避難所運営委員会は、市の職員と、避難所となる学校などの職員、そして地域住民の三者で災害時の避難所運営について検討するための組織です。

委員会には複数の自治会などが参加しているので、「防災倉庫を設置していない」「避難生活が困難な人がいる」などの地区ごとに持つ課題を共有することができます。地域に密着した議論を行った上で、避難所運営に必要な物を検討したり、避難生活時のルール作りをしたりしているので、委員会内での意思疎通も図れています。

災害が起こったときに、取り決めがないまま場所だけが提供されても、その場で誰が何をするのかを決めるのは難しいと思います。平時のうちに対策しておくことで、災害時にも混乱せず、住民同士で助け合うことができると考えています。地域の皆さんが円滑に避難所を利用できるように、運営委員が一丸となって体制を整えていきたいと思っています。



玉造小学校避難所運営委員長

武政光昭さん



災害に備えた訓練も

## 人とのつながりで地域を守る

消防団は、その地域に住む幅広い年代の人が、日常生活と両立して活動する市の消防機関です。主に消火活動などを行っているイメージがあると思いますが、普段からさまざまな防災活動も行っています。

例えば、私たち第7分団のある遠山地区は木が多く、台風などの際には倒木が心配される地域です。そのため、日頃から危険性の高いポイントを見回り、異常がないか確認するようにしています。

また、地区の各家庭を回り、資源物などを回収するリサイクル活動も行っています。なぜ消防団がリサイクルなのかと思った人もいるかもしれませんが。これには、地域活動をするとともに、1人暮らしの家庭や支援が必要な人などを把握し、災害時に手助けできるようにするという目的があります。こうした一つ一つの活動を通して、地区の多くの人と交流を深めることができています。災害時は活動の成果を生かし、1人でも多くの人を助けたいです。



成田市消防団第7分団第5部長

小林裕司さん



# 1人1人の防災意識を組織の力に



危機管理専門官

## 赤羽 敏夫さん

陸上自衛隊に37年間勤務。現役時は阪神・淡路大震災や東日本大震災などの災害にも出動し、現場での指揮を執った。退職後、平成25年に本市の危機管理課に専門官として就任。本市の危機管理体制をバックアップするほか、市内各地域での防災講話で啓発活動を行っている。

### 大切なのは行動の具体化

防災の中で、特に皆さんに意識してもらいたいのは、災害時の行動を具体化しておくということ。一例ですが、地震が起きた場合は「自分の命を自分で守る・隣近所と助け合う・自治会などで定めた集合場所に集まって、救出活動や消火活動に取り組み・避難先に向かう」といった自助・共助活動の流れを決め、覚えておくことが望ましいです。

自分が助かれればいいと思って単独行動をしてしまう人は、恐らく災害時には助けられる側になってしまうと思います。そして、他人と協力できなければ、他人も自分を助けてはくれません。平常時から、ほかの人を助ける気持ちを持っておくことが大切です。それを地域の皆さんで共有できればいいですね。

### 成田の防災の展望

市では自主防災組織などの設立を推進していますが、構想としてはもう一歩踏み込むことを考えています。それは、隣接する組織同士が連携を図るようにして、防災に取り組み地域を広げていく「地域の連合化」です。



講話では住民との会話も重視

避難所運営委員会についても連合化の取り組みの一つで、複数の自治会などが集まって防災について検討する場となっています。積極的な地域では、避難所運営委員会が近隣で3つできていて、すでに連携を図るために動こうとしています。

組織同士がつながれば、平時には防災についての情報共有ができますし、連絡体制も確立できるので、災害時にも市に要望を届けやすくなります。こうした連携を拡大していけば、いずれは市全体で災害に立ち向かうことができる強い体制ができると考えています。

### 先人の言葉に学ぶ防災

「敵を知り己を知れば百戦危うからず」という言葉があります。

私はこの言葉がまさに防災に当てはまると考えています。

防災で言えば、「敵を知る」とは災害の知識を得ることです。過去の災害を教訓として、「本震の後に同規模の余震が起こる場合がある」「台風の動き方には法則がある」などの特性をあらかじめ知っておけば、それに備えることができますね。

「己を知る」は、自分や家族が災害時にどう行動するのか、地域での協力体制はどうなっているのかを確認しておくことです。つまり、災害を理解し、次に自分の対策を確認して、不備があれば準備をする。これで災害に立ち向かうことができるということです。皆さんにもこの意識を持って防災に取り組んでもらえればと思います。



防災訓練の内容を小泉市長に報告





1



2



3



4

### 石巻市

- 1 23階まで浸水した小学校
- 3 海岸付近の遠景
- 4 津波で倒された墓石



1



2



3



4

### 東松島市

- 1 移動図書館の手伝い
- 2 仮設住宅で子どもの遊び相手をする
- 3 住宅の復旧作業
- 4 現地のボランティアから話を聞く

### 特集の終わりに

平成23年の秋ころ。当時大学生だった私は、東日本大震災の被災地である宮城県の東松島市・石巻市に赴き、ボランティアとして活動しました。現地では、仮設住宅での支援や住宅の復旧作業などに携わり、活動の時間外には市内の様子を見て回りました。

海岸沿いのまちに広がるのは、真っさらで寂しげな風景でした。住宅地だったであろう区画は全てさら地になり、かろうじて残っている建物の2階の窓には車が刺さっている。近隣の小学校は荒れ果てた姿のまま、形だけを保っていました。

「住民の多くは津波を見てから避難を始めました。でも、それでは遅かった。津波が来ると分かった時点で逃げられていれば、もっと多くの人が助かったかもしれません」  
 現地ボランティアの人からの言葉が脳裏に焼きついていきます。今、私が働くこの成田を災害が襲ったとき、皆さんには備えをしていなかったが故の後悔をしてほしくありません。この特集をきっかけに、1人でも多くの人が防災意識を持ち「何もしない」状態でなくなることを願っています。