

災害大国ニッポンで 命を守る防災を学ぶ

3月11日が来るたびに「風化させない」と語られる2011年の東日本大震災ですが、戦後最大の被害を出したこの大地震・大津波以降も、日本は毎年自然災害に見舞われ続けています。国土保全や防災体制の整備などをいくら国が進めても、すべての被害をなくせるわけではありません。いざという時、自分の命を守るには、自分自身の備えと行動です。災害大国ニッポンの現在の状況と、今、一人ひとりにできる防災についてお伝えします。



貧困層が自然災害の被害を受けると負の連鎖から抜けられないことも。開発途上国における防災・減災は貧困層の生活を守ることもつながっている(フィリピン/2013年)

オイスカが取り組む 防災・減災

オイスカでは、1980年から各国で植林活動に取り組んできました。当初は、その地に暮らす住民の生活がより豊かになること、また持続可能な農業が可能になることを目指していました。近年では、EBS (Eco-System based Solution / 自然を守り育み、その力を活用した取り組み) や Eco-DRR (Ecosystem-based Disaster Risk Reduction / 森林など生態系を活用した防災・減災) といった考え方を基本においた取り組みにシフトしてきています。これは、頻発かつ巨大化する台風や豪雨

などの自然災害、また日常的に迫りくる海岸浸食や高潮などの被害から人々の生活を守ることが狙いです。

例えば、国内では東日本大震災後、津波で流された海岸林の再生に取り組んでいます。これは、日常的に海から吹く塩分や砂を含んだ風から内陸の田畑や家屋、人々の生活そのものを守るためのプロジェクトとなっています。

オイスカの海外の主な活動地を目を転じると、フィリピンやインドネシアのように世界の中でも自然災害の発生頻度が高い上に、そのリスクに対して脆弱な国が多く存在しています。防災・減災を意識した取り組みには、今後ますます力を入れてい

く必要があり、災害の多い日本の事から学んでもらえることも多くあると考えています。



日本人の防災意識は？

日本政府が発行した令和4年度版『防災白書』の特集テーマは「大規模災害から命を守るために」です。

近年相次いで発生している自然災害に対応する中で、「命を守る」ことの重要性が再認識されたとの報告がなされています。災害で家や土地などの財産を失うことも大きな損失であり、なんとか被害を抑えたいものです。しかし、かけがえのない命を守ることが最も優先されるべきであり、

そのために必要なこととして、住民による適切な避難行動とそれを可能とする防災情報の提供、災害発生後の迅速な人命救助、災害関連死を生じさせないための避難所の環境改善などが挙げられています。

まず求められるのは、「住民による適切な避難行動」ですが、実際に災害に直面した際、私たちは「適切な避難行動」をとれるのでしょうか。多くの自治体で、洪水などの自然災害時に想定される被災区域や被害の程度、避難場所などを示したハザードマップを作成しています。しかしながら、内閣府の世論調査によると、その存在さえも知らない人や、知っているも見ることがない人が多く、地域の防災訓練への参加や見学をしたことがない、あるいは行われていることを知らないといった人も過半数を超えている状況です。

大規模災害から 命を守るために

次ページで紹介する、防災士として活動されている i.c.o.さんは、

「備蓄も災害食も、備えているのは大変素晴らしいこと」としつつ、何よりも大事なものは「まず生き残ること」とのメッセージを発信しています。東日本大震災の津波で自宅が流されたという i.c.o.さんは、備蓄品もすべて流され、使えなかったそうです。その経験から、「備蓄はいざという時に活用できるとは限らない。活用できたらラッキー。非常用持ち出し袋もまたしかり」といいます。備蓄品が使えないとき、また自宅ではない場所で被災した時のために「防災ポーチ」の携帯を勧められています。10ページにイラストを掲載しています。「生き残るため」に、誰にでもすぐに用意できるものとして、参考にしてみてください。

災害別・場所別の対策を知る

i.c.o.さんが発信しているメッセージの中に、「生き残る」ためのイメージトレーニングを！ というものがあります。そのために必要なことは、災害別に想定される被害や、被災した場所でのとるべき行動を知っておくことです。

ここでは、首相官邸ホームページにまとめられた「防災の手引き〜いろんな災害を知って備えよう〜」から、災害別の対策をピックアップしてご紹介します。

竜巻の場合

竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流によって発生しますが、積乱雲は台風や寒冷前線、低気圧などの気象条件で発生しやすくなります。日本では、季節を問わず全国で発生していますが、特に台風シーズンの9・10月は発生確認数が多くなります。

こんな兆候に注意

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- ひやとした冷たい風が吹き出す
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す



積乱雲が近づいているこうした兆しと合わせ、気象庁が発表する竜巻注意情報も参考にしてください。

とるべき行動

- 屋外の場合
 - 近くの高層な建物に避難。または頑丈な構造物の物陰に身を隠す
 - 水路などのくぼんだところに身を伏せて両腕で頭や首を守る

物置や車庫、プレハブ（仮設建築物）の中は危険！

- 一般の住宅の場合
 - 雨戸、窓やカーテンを閉め、1階の窓のない部屋に避難
 - 丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る

大きなガラス窓の下や周囲は危険！

ここで紹介したのは一例です。

防災を難しくとらえず、日頃から「この道で地震に遭遇したらこんな危険がある」など、イメージをしておくことや、地下鉄や他の交通機関、各種施設利用時に、災害時の対応を説明した資料などに目を通しておくことも有効です。

自宅周辺のハザードマップを確認しながら散歩をするなど、上手に日常に取り入れてみてください。

首相官邸ホームページ

「防災の手引き〜いろんな災害を知って備えよう〜」
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>

地震の場合

今後発生が予想されている首都直下地震や南海トラフ巨大地震などでは、津波被害のほか、大都市特有の被害も多く発生すると考えられています。ここでは都市部でのケースを紹介します。こうした被害に巻き込まれないようにするためにはどうしたらいいか、あるいは直面した時にどう対処するかをイメージしてみてください。

発生が予想されること



- 建物の倒壊
古いビルや家屋が崩れ、生き埋めになる。外壁や窓ガラスが割れて落下し、けがをする。
- 通信障害
通話の集中や通信設備の被災などで電話やインターネットが不通となる。あるいはつながりにくくなる。
- 渋滞&道路の寸断
建物の倒壊や自動車の集中で大渋滞が発生し、避難が困難に。土砂崩れなどによる道路の寸断も発生。
- 電車が動かない
線路の寸断や安全確認のために時間を要し、電車の運行見合わせ。あるいは運休。
そのほかにも、停電、都市ガスの停止、断水などが発生し、復旧に時間がかかると、通常の生活が送れない事態も考えられます。

とるべき行動

- 大規模店舗など集客施設にいる場合
 - その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる
 - 吊り下がっている照明などの下から退避する
 - 出口や階段に殺到しない
施設の係員や従業員などの指示に従って避難を！
- エレベーターに乗っているとき
 - 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる
すべての行先階ボタンを押すことが推奨されています
- 屋外にいるとき
 - ブロック塀や自動販売機のそばから離れる
 - ビルの壁や窓ガラス、看板などの落下に注意して、建物から離れる
- 自動車を運転しているとき
 - 急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす
 - ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する

「生き残る」ための備えとは



オイスカが宮城県名取市で進めている「海岸林再生プロジェクト」の広報用イラストなどを手掛けてくださったというイラストレーターico.さんは、名取市で最も津波の被害の大きかった閑上地区のご出身。自宅が流される被害に遭いながらも、自身のイラストの売り上げなどからプロジェクトに支援を続けてくださいました。

また2019年の東日本台風で再び被害に見舞われたico.さんは、現在防災士としてさまざまな活動を展開されています。その一つが、防災知識や被災者の体験談などをイラストやマンガ、デザイン作品にして発信する「防災ポーチフォリオ」。

※防災士とは
特定非営利活動法人日本防災士機構が認証する資格「自助」「共助」「協働」を原則として、社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得した人が取得できる。



「海岸林再生プロジェクト」のパンフレットなど、広報用ツールに使われた多くのイラストはico.さんが手掛けたもの

「もしものお守り」防災ポーチ

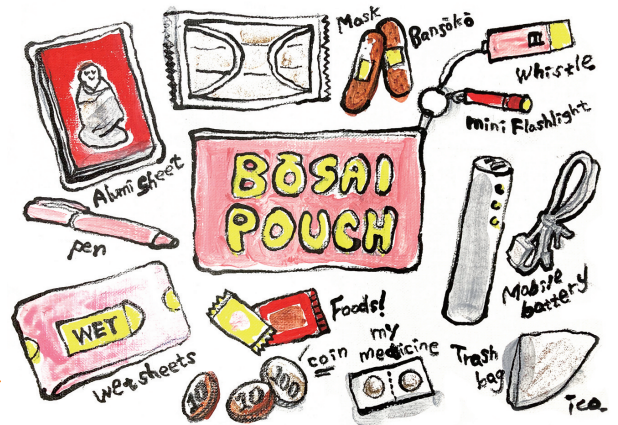
家庭で用意している非常用持出袋。災害時に持ち出せば一番良いのですが、どこで被災するのか分からないのが現実です。外出先や勤務中、通勤通学中に被災した時、その時持っている物だけで数日間過ごすといった最悪の事態もあり得るのです。

ここではそんな時、持っていたら便利であろう物・命が助かるかもしれない物をご紹介します。「防災ポーチ」を作ってまとめてin、常に持ち歩けると「もしものお守り」になりそうです。

詳細はこちら



左上からマスク、絆創膏、防災笛、ミニ懐中電灯、モバイルバッテリー、レジ袋、常備薬、食べ物、小銭、ウェットシート、ペン、アルミシート



ico.さんに聞きました!

ico.さんの防災イラストは、いつも女性ならではの視点に共感します。イラストレーターとしてのお仕事でも女性を多く扱っていますよね。作品作りや防災士としての取り組みの中で、女性として、また母親として意識していることはありますか。

私の周りの女性たちは、何か大変なことがあっても我慢したり気丈に振る舞う人が多いんです。強いし、カッコいいなと思う反面、自分には出来ないから、「女性ってこんなこと大変よ。女性ってこうよ」と、女性だからこそ分る部分を伝えようと思っています。代弁者と言ったらおこがましいですが、私が言うというより、イラストに言わせているイメージです。例えば、避難所では生理用品や下着の配布は女性にしてもらいたいとか、更衣室や授乳スペースは必須だとか。出産をしてみても分かったのですが、母子は夜中もずっと授乳してるし、泣いています。これを災害時に避難所でやるのか?と思うと、設備や周りの理解、手助けはまだ十分ではないと感じました。

お嬢さんが生まれてからのことを描いたイラスト展「腰抜かしてる場合じゃない」は、タイトルからもico.さんの思いが伝わってきました。「空振り生活」も秀逸ですね。防災イラストレーターとしての精力的な活動や、湧き出てくるアイデアの源はなんでしょうか。

私は、何か(防災や海岸林など)を伝えるツールとしてイラストがあると思ってるので、「伝えたい!」と思える何かに出会う度に、やる気スイッチが入る感じです。出会いがないと本当に何も描きません(笑)。だから伝わらないと意味がないので、なる

自営業イラストレーターico.のある1日...

- 7:30 起床、朝食
- 8:45 保育園送り **娘2人** 仕事時間 約6時間
- 9:20 帰宅、仕事開始
本番描きなど集中力のいる作業は午前中に
- 12:00 昼食作り、昼食
おもちゃ片付け、掃除
- 13:00 仕事開始
PCで画像加工や仕上げ作業
メール返信、請求書作成など事務処理
- コーヒー休憩 **1日5杯!**
空き時間で防災ポータルフォリオなど更新
- 16:30 夕飯作り、保育園迎え
ニュースを観ながら出発前に10分休息
- 17:30 帰宅
夕飯準備、夕飯 家事の時間 カウント不能!!
- 娘がアンパンマンを視聴中に休息
- 19:00 お風呂掃除、洗濯
- 19:30 お風呂、寝支度 娘との時間 約5時間
- 20:30 娘と遊び、洗濯干し
- 21:30 寝室で遊び(絵本やプロレス)
- 22:00 母子ともに就寝

授乳中の現実

今でこそたっぷり睡眠出来ていますが、娘が卒乳するまでは、夜間3~5回は起きて授乳していました。おかげで1~2時間おきに起きる細切れ睡眠。それが2年以上続きました。誰にも起こされずに眠れるって幸せですね。

仕事と家事と育児

正直、保育園に行けない時(待機児童)は、まず仕事は出来ませんでした。祖父母も遠方なので、ベビーシッターさんや一時預かりを活用していましたが、予約が取れず3回9時間しか確保できない月も…。今は保育園と保育士さん達に本当に助けられています。



Profile

防災士・イラストレーター ico.

宮城県名取市閑上出身。デザイン会社に勤務後、2011年1月、フリーのイラストレーターに。閑上の実家を兼職場とするも、東日本大震災の津波で流失。本業のイラストワークの傍ら、チャリティアート展の開催や自身の作品・グッズを扱う「チャリティショップmolico」を運営し、海岸林再生プロジェクトへ寄附を続けた。19年の台風19号でも自宅を流され、その経験から、22年に防災イラスト展を企画。講話や防災ワークショップなど防災啓発活動を始めるとともに閲覧者が自由に作品を使用できる防災イラスト集(web)「防災ポータルフォリオ」を開設。現在は福島市在住。

今すぐ日常に取り入れられる「備えるマンガ」

空振り生活

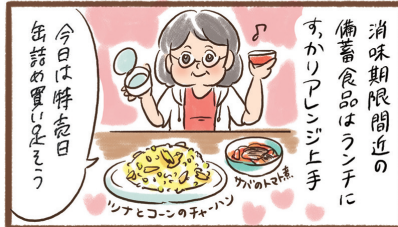


避難行動をして、実際災害が発生しなかった時に「空振りだった」とネガティブな使われ方をされる「空振り」ですが、そのアクションそのものが実はとっても大事だというico.さん。そういったアクション「空振り」を、生活の一部にしていこう! というメッセージを込めた作品を「空振り生活」として紹介しています。

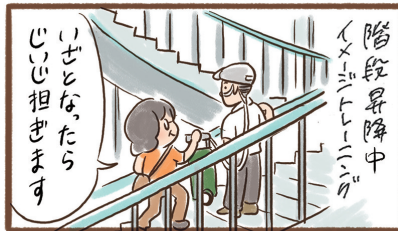
実践!空振り生活



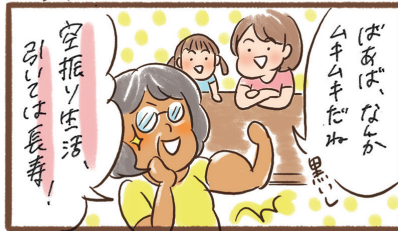
あまり取り上げられない「被災後の心のケア」。どんなに備えていても、いざという時、「大丈夫だろう」と思ったが最後、避難行動には繋がりませんね。



また、被災当時の被災者の体験、被害状況などは多く記録がありますが、「被災後の心のケア」については、あまり情報がないように思います。



時間が解決するのかもしれませんが、少しでも傷が深くなるような、日頃の心構えも大切ではないでしょうか。ico.



防災の知識を楽しくマンガで読むことができる! 「空振り生活」はこちらからご覧いただけます



防災ポータルフォリオ 検索

べく皆さんの関心を引きつつ、語らずとも見れば分かる。そんな分かりやすく響くようなイラストや言葉を選んでいきます。

本誌1月号で紹介をした「防災カレンダー」は、おしゃれなイラストに防災知識が潜んでいて、画期的でしたね。反響はいかがですか?

防災のこと描いてるとは思えない! と、皆さんに驚かれたり、おもしろがられたり。私としては、願ったり叶ったりな反応です。カレンダーを毎日見ることで、防災の知識を無意識に生活に取り入れてもらえます。

防災初心者にアドバイスをお願いします

まずは家族防災会議を開いて下さい。緊急時の連絡先や避難先を書いたメモを持ち歩く。そして、実際避難先に行ってみる。備えはトライ&エラー! 日々アップグレードする気持ちで生活に取り入れてみましょう。