

災害から身を守る方法を知っておこう

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。先週は、4月14日・15日からずっと続いた熊本、大分での大地震についてどのように考えたらよいのか、少しお話をさせていただきました。今日は、引き続き、大地震に備えてどんな勉強をしたらよいのかについて少しお話をさせていただきます。
2. この「開倫塾の時間」では、受験生をはじめ大人の方も含めて、どのようにしたら効果の上がる勉強ができるのかというお話をさせていただいています。そこで、できる限り毎月1回、皆さんがお読みになったほうがよい本を、1冊ずつ紹介させていただいています。今日は、防災関係でこれはお勧めという本を1冊紹介させていただきます。安い本ですので、お近くの本屋さんで買い求め、手元に置いて読んでいただければと思います。
3. それは、「今やろう。災害から身を守る全てを。」という副題の「東京防災」という題名の本です。今、本屋さんに行くと山積みになっている本の1冊ですので、既に目に留まった方もいらっしゃると思います。東京都が、特に東京都の消防庁と協力して作った本です。全部で330ページぐらいある素晴らしい本にも関わらず、値段は130円と非常に安いです。東京都の方には無料で配られていますが、栃木県・群馬県・茨城県の方も本屋さんで130円で買うことができます。

私も10冊買ってきて、皆さんと一緒に読んでいます。本当に素晴らしい内容です。東京都が出した本ですが、栃木県・群馬県・茨城県の皆様にもそっくり当てはまり、参考になります。当てはまらないのは、東京都の地図ぐらいですね。ただ、東京に行かれる方も多いため、もしかしたらそのときに役に立つかもしれません。地図が載っている4ページを除いた他のページは全部、日本国のどこにお住まいでも役に立つ本です。
4. この本では、30年以内に70%の確率で発生すると予測されている首都圏直下型地震に対して準備ができているかということが、テーマになっています。おそらく首都圏で予測されている規模の地震が起こると、栃木県・群馬県・茨城県の北関東地方でも大きな影響を受けると思います。ですから、この本は、もし東京に大地震が起きたときに家にいたらどうするか・真夜中だったらどうするか・真冬だったらどうするか・一人でいたらどうするか・どのように備えたらいいのかなどについて正しい知識を得る上で参考になります。

5. 本の題名や副題からは、首都圏直下型地震に対して備蓄しよう・家族や近所の人たちと話そう、それによる一つ一つの小さな愛が一人一人を守る盾になる・人は災害と戦える、だからこそ、災害から身を守る全てを今やろうという非常に強い東京都や消防庁、都民の皆様の願いが込められていることがわかります。

中身にはまず、地震が発生した瞬間はどのようにすればよいか・発生直後はどう行動するとよいかについて、自宅にいる場合と外出先にいる場合とに分けて書かれています。次は、避難をする場合は、どのように判断して、どこに逃れたらよいか書かれています。そして、避難後はどのように生活をしたらよいか、そのあと生活を立て直すにはどうしたらよいか書いてあります。

また、今からできることは何かということも示されています。例えば、何を備蓄しておけばよいか・室内・室外はそれぞれどうしておくのがよいか・近所とのコミュニケーションや職場でのコミュニケーションをどのように図っておくかなどです。

それから、緊急事態の対処法もあります。心肺の蘇生法や血の止め方、骨折・捻挫の応急手当ての仕方、火傷の応急手当ての仕方などが、優先順位をつけて書いてあります。こんな素晴らしい本が出ています。本当は栃木県版・群馬県版・茨城県版も作っていただきたいのですが、すぐには大変だと思います。そこで、せつかく東京都で作っていますので、我々もこれを活用させていただければと思います。

6. 特に今すぐやったほうがよいのは、やはり非常用の備蓄です。東京都にお住まいの方は、とてもよくやっています。私の知り合いもたくさん東京都にいて、マンションに住んでいる方が多いのですが、上のほうの階の方は水を蓄えたり、非常用の持ち出し袋を用意して必要なものや大切なものを入れたりしています。

また、地震のときはものが飛んできます。阪神・淡路大震災のときには、寝ている部屋の枕元にテレビが飛んできた私の知り合いの学習塾の先生ご夫妻が言っていました、それほどものが飛んできます。ですから、テレビなどは固定し、家具類は転倒防止の手立てをしておくとうよいと思います。

さらに、住んでいる家の耐震度がどのくらいかをチェックしておくことも大事だと思います。お金がかかるのですぐにはできないかもしれませんが、調べてもらうと、倒れやすい家とそうでない家がはっきりわかるそうです。倒れやすい家の場合は、できる限り倒れにくくする手当てをしたほうがよいと思います。これから家を建てられる方は、耐震強度の高い家にする必要があります。

7. 避難先を事前にチェックし、自分の親族や大事な方に知らせておくことも必要です。そのためには、家族会議を年に何回か開いて、災害が起きたときはここに逃げているからねということを伝え合っておくことも大事だと思います。また、災害にはいろいろな情報サービスが提供されますので、それに予め登録しておくことも大事です。それから、防災訓練や防火訓練、救命訓練に参加することも大事です。

この放送は栃木放送でしていますが、災害時にはラジオが一番役に立ちます。手元に小さなラジオをいくつも置いておき、どこかに避難するときには必ず一人一個ずつぐらい持って家を出

ることも大事ではないかと思えます。

8. この本には、以上のようなことがたくさん書いてありますので、ぜひお読みになって役に立てていただければと思います。なお、インターネットで「東京防災」と検索すると、この内容が無料で見られます。ぜひご覧になり、必要なところを勉強していただくようお願いいたします。
9. 今日は4月最後の放送ですので、4月に推薦する1冊として、東京都から出版されている「東京防災 — 今やろう。災害から身を守る全てを。」という本を紹介させていただきました。130円と非常に安い本ですので、ぜひ1冊入手し、自分の力で災害から身を守ることにチャレンジしていただければと思います。