

高校生向け防災マニュアル

はじめに

災害大国ともいわれる日本に住んでいる私達は災害が身近に感じられると思う。それ故に、災害に対する意識が薄れているのも現状だ。湯沢市も水害や雪害、地震の被害が毎年のように起きている。

そんな高校生は自分の安全を確保できるのはもちろんのこと、自助のみでなく、いち地域住民として共助にも貢献し、地域防災力を向上させる重要な人材であると思う。

目的

- ・ 基本的な災害に対する知識を身に着け、最低限災害時の自身の安全を確保できるようになる。
- ・ 災害時自助だけでなく、高校生の力強さを活かし 地域住民の避難にも貢献できるようになる。

想定する災害

地震

災害全体で高校生ができること

災害前

- ・ **正しい知識を身につける（自助）**
ハザードマップなど信頼できる団体が作ったものを見ることが大切である。
- ・ **近所の地域の人と日頃から交流する（共助）**
日頃から近所にはどんな人が住んでいるかを知っていれば、災害時に近所の人と連携を取りやすい。

災害時

- ・ **慌てずに安全確保を行う（自助）**
防災知識を身につけるだけでなく、その場でどう行動するかなどの判断も大切である。
- ・ **自分の安全が確保できたあと自分でできる範囲で周りの人の避難の手助けを行う（共助）**
湯沢市では高齢化が進んでいて、一人で暮らす高齢者が少なくない。高校生にはそのような人達を助けられると思う。

※高校生もあくまで子供であるため、災害時は**絶対に無理をせず**、近くに大人がいるときは、頼り、指示に従うようにしよう。

災害後

- ・ 政府や自治体の情報を注視しこれからの見通しを立てる（**自助**）

ラジオやスマートフォンなどで、信頼できる機関が発信する情報を得られるようにしておくことが大切だ。

※災害に関してデマ（悪意ある嘘）を流す人がいる。信頼できる機関から以外の情報は、すぐには信じないようしよう。

- ・ 避難所で高校生でもできることを率先して行う（**共助**）

環境づくりや清掃などはもちろん、避難してきた人の精神的なケアなどもできる。

- ・ ボランティアの情報があれば参加する（**共助**）

災害の復興に直接的に繋がり、また、高校生の頑張る姿を見せることで、他の世代にも影響して、地域を元気づけることにも繋がっていく。

地震への対策

湯沢市での地震による被害の想定は、津波の被害の心配はないが、家屋の老朽化による倒壊や、地震の揺れによる土砂災害が予想される。避難訓練の想定として地震は定番だが、実際に起きたときには、ときには一人で、ときには周囲の人と避難する自信はあるだろうか。地震が発生する前に今一度正しい知識を身につけることが必要だ。

日頃からの準備

- ①避難場所、避難経路を確認する
- ②安否確認の方法を家族で決めておく
- ③非常持出袋、非常食、飲料水を用意しておく
- ④家具類を固定する
- ⑤プロパンガス、石油ストーブ、ブロック塀の安全対策をしておく
- ⑥家の柱や壁、外壁など老朽化しているところを確認しておく

①避難場所、避難経路を確認する

避難場所について

湯沢市には指定避難所が33箇所、地震の指定緊急避難場所が52箇所ある。ハザードマップを用いて、家に近い避難所を確認するのはもちろん、日頃よく行く場所から近い避難所を確認することも必要だ。

※指定避難所・・・災害からの安全が確保できるまで必要な期間の滞在を目的とした避難場所

指定緊急避難場所・・・災害の危険が切迫した際に、緊急に安全を確保するための避難場所

避難経路について

避難経路を確認するときは、ただ避難所への道を確認するのではなく、避難時に危険がないかを考え、実際に歩いてみて確認することが大切だ。

避けるべき道・・・住宅が密集した道
山に隣接した道
山道
日頃歩いていて危険だと思う道 など

高校生・S POINT

体力がある高校生が率先して、避難経路を歩いて確認して、避難場所なども一緒に、家族に丁寧に説明しよう。

②安否確認の方法を家族で決めておく

災害時、家族で同じところにはいない場合がある。そんな時のために、互いの安否を確認できるように、安否確認方法や、集合場所などを決めておく必要がある。災害時には、携帯電話の回線が繋がりにくくなることもあるため、以下のサービスを覚えておくと良い。

災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できるサービス。

災害用伝言板

携帯電話からインターネットサービスを利用し、文字情報を登録することで、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できるサービス。

※災害時にそれぞれの携帯電話会社の公式ホームページに災害用伝言板の案内が表示されるため、事前に自分の契約している携帯電話会社の災害用伝言板の情報を確認すると良い。

高校生・S POINT

携帯電話の使用に疎い家族にも、しっかり上記のサービスの利用方法を教えてあげよう。

③非常持出袋、非常食、飲料水を用意しておく

災害はいつ起こるかわからない、発生すると調達することが困難になることがあるため、普段から保存の効く食べ物や飲み物を用意して備えておくことが大切だ。

非常用持ち出しバッグの内容の例

- ・ 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・ 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・ 衣類、下着、毛布、タオル
- ・ 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、
携帯トイレ

※家族に乳児のいる場合は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておく。

※非常用持ち出しバッグの内容は、人数分、約10日もつように準備する

④家具類を固定する

過去の大きな地震では、家具の転倒により死傷者が多くでた。大きな地震では、どんな家具も転倒の恐れがあるため、すべての家具に転倒防止策を講じる必要がある。

転倒防止対策

突っ張り棒や、L字金具を用いて壁などに家具を固定する。

家具の配置の工夫について

寝室や子供部屋などには、なるべく家具を置かない。また、どの部屋にも、家具を設置する際は、万が一倒れたときに、部屋の入口を塞がないかなど、向きや配置をよく考えることが大切だ。

高校生・S POINT

重たい家具の移動や、高い場所での作業で高校生の力を発揮しよう。また、家具の配置を考えることにも活躍できる。

⑤プロパンガス、石油ストーブ、ブロック塀の 安全対策をしておく

プロパンガスへの対策

地震の揺れが収まってから、二次災害を防ぐため、ボンベが倒れてないか、チューブが緩んでないか確認する必要がある。ガス漏れが疑われる場合は、すぐにバルブを締め、決して、電気製品をつけないようにする。そのため、日頃からボンベやバルブの扱い方を確認しておく、災害時も落ち着いて作業できる。

石油ストーブへの対策

いつ地震が起こってもいいように、日頃から、石油ストーブの周りに可燃物や、倒れてきそうなものを置かないことを気をつける必要がある。

ブロック塀への対策

地震の揺れによってブロック塀が崩れると、道を塞いで避難経路を塞いだり、人を巻き込んで、怪我を負わせたり、大きな被害につながる。そのため、日頃から、ヒビが入ってないかなどを確認し、万が一倒れたときのため、どちらに倒れるかなど、ある程度シュミレーションしておくことが大切だ。

高校生・S POINT

それぞれの扱い方を高校生が、しっかり調べて、家族に丁寧に教えよう。

⑥家の柱や壁、外壁など老朽化しているところを確認しておく

屋内

家の耐震性は、築年数を重ねることでどんどん下がっていくため、日頃から、ひび割れたり腐っている柱、壁がないか確認することが大切だ。特に、避難経路が塞がれないように、出入り口周りや、廊下などは重点的に確認する。

屋外

外壁などが老朽化し、ヒビが入っていたりすると、地震の揺れによって剥がれてきて、避難時に危険なため、しっかりと確認しておく。

※水道やガスの配管など目に見えないところも、老朽化が疑われる場合、できれば、業者に頼むなどして調べてもらおうと、安心だ。

高校生・S POINT

視野の広さを生かして、部屋の隅々まで、危険がないか確認して、危険がある場所は、家族にしっかり教えておこう。

地震発生からの行動

地震発生時の時間経過別行動
～地震発生時、家にいる場合～

地震発生 大きな揺れが収まるまで自分の安全を最優先
・机の下に隠れたり、座布団を使ったりして、特に頭を守る。

1～2分

揺れが収まった落ち着いて行動開始
火元を確認
・・・揺れが収まってから火元を確認して、火がついていた場合は落ち着いて初期消化。
家族の安全を確認
・・・特に乳幼児や病人、高齢者などの災害弱者の安全の確認を優先する。
靴を履く
・・・ガラスなどの破片が飛び散っていることがあるため、家の中でも靴や厚手のスリッパを履く。
避難する際、周りをよく確認する
・・・家やブロック塀、自販機など倒れてきそうなものに近づかない。

高校生・S POINT

高校生もまずは自分の安全を最優先にして、親が家にいた際は、親の指示にしっかり従おう。いない場合も多いことが予想されるので、自分が避難を進めるんだという心構えをしておこう。

3分

隣近所の人と助け合う 火災による二次災害を防ぐ

- ・ 隣近所に声掛けをする
 - …行方不明者やけが人がいないか確認し合い、災害弱者の安全確保を協力して行う。
- ・ 火災の対策をする
 - …ガス漏れや漏電に注意し、ガスの元栓は閉め、ブレーカーは下ろしておく。また出火している家があれば、バケツリレーや、消化器を持ち合って、協力して消火を行う。

5分

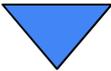
ラジオなどで正しい情報を得て、避難所への避難を開始する。

- ・ 防災機関、自主防災組織の情報を確認する
 - …自分の住む地域の被害情報や避難所に関する情報を確認し、これからの行動の見通しを立てる。
- ・ デマに惑わされない
- ・ 災害弱者の避難の手助けをする
 - …足の悪い高齢者などの避難所までの避難の手助けを率先して行う。
- ・ 大声で避難を呼びかける

高校生・S POINT

高校生の体力や身体能力を生かして、隣近所の住民の救護救援の手助けを率先して行おう。ただし、危険が伴うことが多いため、無理をせず、大人の指示にも従いながら、できる範囲で行おう。

10分



数時間



3日

助け合いの心を大切に

- ・避難先で協力し合う
 - …避難所では、物資の分配や清掃など、できることは率先して行う。精神が不安定になる人もいるため、精神的なケアもおこなう。
- ・壊れた家に戻らない
 - …余震などによってさらに崩れる可能性があるため、無理に家に戻ろうとしない。
- ・災害情報、被害情報の収集を続ける

高校生・S POINT

避難したさきにも、高校生ができることはたくさんあるため、どうすれば役に立てるか、予め友達などと一緒に考えてみよう。

家以外の場所で地震が発生した場合

学校や買い物に行った先などで地震が発生することもある。

そのため、外出する先々で避難をするためには、日頃よく行く場所にいる時に、地震が起こった場合の避難のシミュレーションをしっかりとしておくが大切である。また、例えば、冬に地震が起こった場合、雪によって道路が狭くなっているなど、避難経路が変わってくる。季節によっても避難の仕方を考えておくと、想定外の出来事にも対応できる。

最後に

このマニュアルでは地震について取り扱ったが、湯沢市は水害や、雪害の被害が多い。災害は予期しないときにやってくる。事前にしっかり災害ごとに対策を考えておくことが、命を守るため何よりも大切である。

少子高齢化が進む湯沢市において、高校生が先頭に立って地域防災力を向上させていくべきだ。まずは防災について友人や家族などと話し合うところから初めて、どんどんアイデアを出して行ってほしい。そして、ふるさととなる大切な湯沢市を守り、引っ張っていこう。



湯沢市

～参考～

- 首相官邸ホームページ
災害に対するご家庭での備え
～これだけは準備しておこう！～

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

- AVAYA! 高校生フリーペーパープロジェクト
災害時における高校生の役割

http://www.edu.pref.kagoshima.jp/sh/tanechuo/docs/2020022700076/file_contents/201.pdf

- 「enepi -エネピー-」
プロパンガス料金比較サービスサイト
地震のときのガス（プロパンガス）対処法。
震災があったときの対応は？

<https://enepi.jp/articles/512>

- 湯沢市防災マップ（平成29年2月作成）
地震対策

<https://www.city-yuzawa.jp/soshiki/8/1881.html>