



自然災害に 備える

こうべ&みやぎ・ふくしまからの
メッセージ

自然災害に備える

～こうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ～

発行日/2021年10月1日

発行元/みやぎ生活協同組合

〒981-3134 仙台市泉区八乙女4-2-2

Tel.022-218-3880 fax.022-218-3663

<https://www.miyagi.coop/>

編集/みやぎ生協・コープふくしま

監修/生活協同組合コープこうべ 地域活動推進部

制作/株式会社ル・プロジェ

印刷/東北プリント

本冊子は全国の生協から寄せられた募金を活用し、作成しました。

©COOP MIYAGI Printed in japan 文章および画像・イラストの無断転載はお断りします。



生活協同組合コープこうべ みやぎ生協・コープふくしま

全国の皆さまへ

本冊子は阪神・淡路大震災から25年、東日本大震災から10年が経過し、あらためて減災・防災について考え、取り組むきっかけになることを願い、発行するものです。

大きな自然災害が起きるたびに、私たちは、いのちを守るために何ができるかを考え、その知恵を共有し、災害に備えておくことの重要性を学んできました。また、災害のあと、苛酷な生活環境をどう生き抜いていくか、どう生活の質を保っていくかについても多くの教訓を得てきました。

それらの経験、体験から得た「いのちを守る知恵」「その後を生き抜く知恵」を、東日本大震災並びに2019年台風19号被害に対して大きなご支援をお寄せいただいた全国の皆さまに発信していくことは、被災地の生協の役割と考え、この冊子を発行することとしました。

自然災害に備えるため、本冊子をご活用いただければ幸いです。

生活協同組合コープこうべ
みやぎ生活協同組合

本冊子は、コープこうべが2005年に発行した「こうべからのメッセージ+今、グラツときたら…(復刻版)」をベースにみやぎ生協が2016年に再構成した「将来の“自然災害”に備える こうべ&みやぎからのメッセージ」に、東日本大震災の福島の実験や2019年台風19号での教訓を新たに加えて再構成したものです。

災害を知る 2

二つの震災～阪神・淡路大震災と東日本大震災～	3
令和元年台風第19号	4
ライフラインの停止と復旧	5
原発事故	6

いのちを守る 7

地震から身を守る	8	津波から身を守る	10
風水害・土砂災害から身を守る	12	当日の体験	13

その後を生き抜く 生きるための17の知恵 14

二次災害に備える	15	水を手に入れる	16	食料・生活用品を手に入れる	17
調理する	18	明かりをとる	2	燃料・電源を手に入れる	21
感染症対策	2	トイレの対応	0	ゴミの処理	24
洗濯する	2	入浴する	2	寒さをしのぐ	2
健康を守る	2	連絡をとる	3	生活情報を集める	7

【コラム】情報収集と学びから得た「自分のものさし」 31

外出と交通	3	家族・地域で支え合う	3
役に立ったグッズ	2		3

明日に備える 37

減災・防災に取り組みましょう	38
----------------	----

地域でできること

地域の中での防災・減災	3	地域で防災ネットワークを広げよう	41
地域での取り組み事例	9	避難所ってどんなところ?	4

自分でできること

食料・生活用品の備え、ローリングストック(循環備蓄)	45		
ローリングストック実用術	4	ローリングストック商品例	47
ストック品クッキング	6	住まいの安全対策	5

全国の生協組合員へ 51

我が家の減災・防災ノート ～家族でチェック～ 53

情報を集めるためのサイト・アプリ	53		
備蓄品リスト	5	非常用持ち出し袋	5
我が家の覚え書	4	ライフライン連絡先	5

災害を知る

日本で初めて近代的な大都市を襲った直下型地震の阪神・淡路大震災(1995年)、日本列島のほぼ全域で揺れを観測するほどの巨大地震と大津波が襲来した東日本大震災(2011年)、そして関東圏や東北地方の広い範囲で記録的な大雨と暴風を観測した令和元年台風19号(2019年)。

あのとき何が起きたのか、まずは過去の災害を知ることからはじめましょう。



【阪神・淡路大震災】
火の手があがる神戸市内(写真提供: コープこうべ)



【阪神・淡路大震災】
阪神高速の倒壊現場(写真提供: 神戸市)



【東日本大震災】
防潮林をなぎ倒し、集落に襲いかかる津波
(写真提供: 仙台市)



【東日本大震災】
壊滅的な被害を受けた女川町内
(写真提供: みやぎ生協)

1 二つの震災～阪神・淡路大震災と東日本大震災～

阪神・淡路大震災(兵庫県南部地震)

日本で初めて近代的な大都市を襲った直下型地震で、倒壊したビルや家屋の下敷きとなり多くの犠牲者が出たほか、兵庫県ではピーク時で1,153か所に約32万人が避難しました。木造家屋の密集地域を中心に大規模火災が発生したほか、阪神高速神戸線の橋げた倒壊などでインフラや交通網が壊滅的な打撃を受け、救助や物資輸送に影響を与えました。

地震直後、多数のボランティアが神戸に支援に入ったことから1995年は「ボランティア元年」と呼ばれています。

発生日時	1995(平成7)年1月17日 午前5時46分
震源	震源地: 淡路島北部、深さ: 16km、マグニチュード: 7.3
最大震度	7(神戸市、芦屋市、西宮市、宝塚市、明石市、北淡町、一宮町、津名町)
人的被害	死者6,434名 行方不明者3名(2005年12月現在)
住家被害	計63万9,686棟 (全壊10万4,906棟、半壊14万4,274棟、一部破壊39万506棟)
被害額	約9兆9千億円

東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)

日本列島のほぼ全域が揺れた巨大地震の後、東北・関東の太平洋沿岸部に大津波が襲来し、多数の犠牲者と家屋等の被害が出ました。津波で流された船舶、石油タンクなどから油が漏れ、大規模な火災が発生したほか、流出した橋や線路が道路を塞ぎ、救助や支援、避難等に大きな影響が出ました。福島県では東京電力福島第一原子力発電所で事故が発生(P.6参照)したほか、全国の広い範囲で地盤沈下や液状化現象などの被害が出ました。また、製油所停止や工場被災によるガソリン・物資不足などで、物流も打撃を受けました。避難者数は3日後には全国で約47万人。宮城県では1,183か所に約32万人が避難しました。

発生日時	2011(平成23)年3月11日 午後2時46分
震源	震源地: 牡鹿半島の東約130km、深さ: 24km、マグニチュード: 9.0
津波	最大高さ: 観測値9.3m以上(福島県相馬市)、推定値16.7m(岩手県大船渡市)、 最大遡上高: 推定値40m以上(宮城県女川町)
最大震度	7(宮城県北部)
人的被害	死者19,747名(震災関連死含む)、 行方不明者2,556名(2021年3月現在)
住家被害	計115万4,893棟 (全壊12万2,005棟、半壊28万3,156棟、一部破壊74万9,732棟)
被害額	約16兆9千億円

2 令和元年台風第19号(令和元年東日本台風)

大型で強い勢力を保ったまま、伊豆半島に上陸した台風19号の影響により、静岡県や新潟県、関東甲信地方、東北地方を中心に、記録的な大雨、暴風、高波、高潮となりました。非常に広い範囲で河川の氾濫やげ崩れ、家屋の流出、浸水などが多数発生し、特に、長野県の千曲川、宮城県および福島県の阿武隈川流域で甚大な被害が出ました。

発生	台風本体は2019(令和1)年10月12日午後7時前に伊豆半島に上陸。関東地方を通過し13日未明に東北地方の東海上へ。
総雨量	神奈川県箱根町:1000mm 東日本を中心に17地点で500mm超
最大瞬間風速	東京都江戸川臨海:43.8m/s 関東地方7か所で40m/s超
人的被害	死者104名、行方不明者3名(2020年4月現在)
住家被害	計70,652棟 (全壊3,308棟、半壊30,024棟、一部破壊37,320棟)

阿武隈川の氾濫により甚大な被害を受けた宮城県南部(角田市、丸森町など)は、みやぎ生協の顔とくらしの見える産直「めぐみ野」産地で、生産者の多くが被災しました。多数の生産者から復旧作業の支援要請が寄せられ、メンバー(組合員)、職員、他地域の「めぐみ野」生産者などが、復旧や炊き出しなどの支援活動に取り組みました。



【令和元年台風第19号】
冠水した角田市のいちご生産者のハウス
(写真提供:みやぎ仙南農協)



【令和元年台風第19号】
「めぐみ野」生産者宅での支援活動の様子

ライフラインの停止と復旧

阪神・淡路大震災	発生直後		復旧完了まで	
	電気	約260万戸停電	6日	(1月23日倒壊家屋を除く)
	ガス	約85万6千戸停止	84日	(4月11日倒壊家屋を除く)
	水道	約49万5千戸断水(神戸市)	90日	(2月28日復旧完了、 4月17日全戸通水完了)
	下水道	22処理場、55ポンプ場、被災管渠総延長約164km	93日	(4月20日復旧)
電話	全壊・焼失を除いた屋外設備10万1,660回線	14日	(1月31日倒壊家屋などを除く)	

東日本大震災	発生直後(宮城県内)		復旧完了まで (①宮城県内 ②仙台市内)	
	電気	約142万戸停電	①99日	(6月18日津波被災地を除く)
	ガス	供給支障13市町停止	②60日	(5月10日おおむね復旧)
	水道	全市町村で約61万2千戸断水	①275日	(12月11日津波被災地を除く)
	下水道	処理支障13市町	②36日	(4月16日津波被災地を除く)
電話	約76万回線不通 (固定電話・ひかり電話)	①約2年	(2013年2月復旧完了)	
			②38日	(4月18日脱水汚泥処理開始)
			①56日	(5月6日津波被災地を除く)

復旧日数は地域ごとに大きく異なります。仙台市の場合、電気が2日目、都市ガスは12日目から一部で供給が再開しました。

令和元年台風19号	最大(全国)		復旧完了まで(全国)	
	電気	約62万戸停電	最長26日	
水道	14都県で約16万6千戸断水	最長32日		

※被害程度と復旧日数は地域によって大きく異なるため、1日程度の停止も含めた被害戸数と一番復旧が遅かったところの日数を記載。

原発事故

東日本大震災では、首都圏に電気を送っていた東京電力福島第一原子力発電所が、地震と津波で電源を喪失。水素爆発で原子炉建屋などが壊れ、放射性物質が大気中に放出されました。事故直後から段階的に避難指示が出され、一次避難では住民は着の身着のまま避難しました。その後避難指示は、順次、周辺の12市町村に及び、ピーク時には約16万5千人もの住民が県内外に避難しました。

また原子力発電所の事故は、福島県内にとどまらない広範囲での農畜水産物の出荷制限などを招き、生業や産業にも大きな打撃を与えました。

10年以上が経過した2021年8月現在でも、34,890人の住民が福島県内外で避難生活を続けているほか、事故後の原子力発電所の廃炉に向けた取り組みや、汚染水の処理にはまだまだ多くの時間が必要になっています。

避難地域の変化

2012年



2020年



※「災害を知る」データ典拠／内閣府「平成23年版防災白書」、「令和元年台風第19号に係る被害状況等について」、警察庁「東日本大震災について」、兵庫県「阪神・淡路大震災の支援・復旧状況」、神戸新聞「特集 阪神・淡路大震災」、宮城県「東日本大震災—宮城県の震災後1年間の災害対応の記録とその検証」、仙台市水道局「東日本大震災水道復旧の記録」、仙台市「東日本大震災における仙台市下水道の復旧・復興の記録」、仙台市ガス局「東日本大震災復旧の記録」、福島県ホームページ「ふくしま復興ステーション」

いのちを守る

～自然災害～

阪神・淡路大震災では、発生時間が早朝だったため、自宅で就寝中の人が多く、2階建て木造住宅では1階の柱が折れて潰れ、下敷きになりました。東日本大震災では、宮城・岩手・福島の3県で亡くなられた方の9割は津波による溺死で、行方不明者の捜索は発生から10年が経過した今も続いています。

突然の災害は多くのいのちを奪い、暮らしを破壊します。東日本大震災以降も、熊本地震、北海道胆振東部地震など震度7もの地震が何度も起きています。また、平成26年8月豪雨(広島市土砂災害)や平成27年9月関東・東北豪雨災害など、日本はたびたび大きな自然災害に見舞われています。

災害は決して他人ごとではありません。突然の災害からどういのちを守るか、自分の身に置き換えて、一緒に考えていきましょう。



【東日本大震災】津波で孤立する荒浜小学校(写真提供:仙台市)



【東日本大震災】名取市 みやぎ生協 開上店(当時)周辺の様子

地震から身を守る

在宅時

◆まず、身の安全を確保

あわてて外に飛び出さない。屋内の方が安全な場合もあります。

◆すばやく火の始末

「火を消せ」と大声で叫ぶことが大切です。ふだんから、習慣づけが必要です。

◆火が出たらすぐ消火

万一火災が発生しても火が天井に届いていなければ消火できるチャンスがあります。消火器は必ず設置しておきましょう。



◆非常出口を確保

玄関ドアが変形して開かないことがあります。ベランダからの脱出などを考えておくことが必要です。

◆ガラスの破片に気を付ける

割れたガラスで足にケガをする場合があります。足元の安全のために枕元には懐中電灯やスリッパなどの履物を用意しておきます。



◆一度外に出たら家には戻らない

お金や荷物を取りに戻ると家の下敷きになったり火事に巻き込まれたり、津波が来るおそれがあります。安全が確認されるまで家の中には入らない、戻らないようにしましょう。

◆デマやウワサに振り回されない

テレビ、ラジオなどで地震情報や気象情報を集めるとともに、地域の人的・物理的被害の発生状況を収集します。デマやウワサには振り回されないようにしましょう。

外出時

◆落下物や倒れるものに注意

オフィス街や商店街では看板や窓ガラス、工事現場では工具や資材が落下してることがあります。カバンや上着で頭を保護し、建物のそばから離れましょう。



◆ブロック塀や自動販売機に注意

住宅の外壁が崩れたり、ブロック塀や自動販売機が倒れてくる場合があります。すぐに離れて、近寄らないようにしましょう。

◆地下街・地下鉄にいるとき

揺れは地上の半分程度で、構造的にも強固なため、高層ビルにいる場合より安全です。係員の指示にしたがってあわてず避難します。

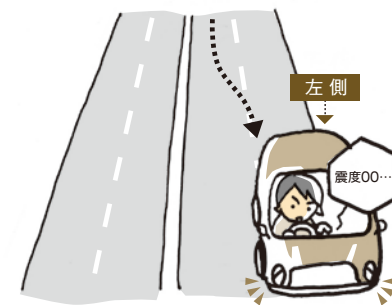
◆高層ビルにいるとき

避難の際はエレベーターを使用せず、階段を使うようにします。

エレベーター内に居たときは、すべての階のボタンを押し、止まったらすぐに降ります。(地震感知装置が装備されている場合は、自動で最寄りの階に止まります。)中に閉じ込められた場合は、インターホンなどで外部に連絡を取り、救助を待ちましょう。

◆車を運転中のとき

ハンドルをしっかり握り、ハザードランプを点灯させながら徐々にスピードを落として道路の左側に止め、エンジンを切ります。ラジオで情報を聞きながら様子を見ましょう。



津波から身を守る

◆大きな揺れや長い揺れを感じたら、すぐに避難する

津波情報を待たずに、津波避難エリアより内陸側、または近くの高台の避難場所へ、すぐに避難します。

津波はジェット機（秒速 200m）の速さで進むこともあると言われており、津波警報などが発表される前に来ることもあるので注意しましょう。

◆より高いところを目指して逃げる

津波は、V字型の湾の奥などでは高くなりやすいなど地形に左右されます。

"より遠く"ではなく、"より高い"ところを目指して逃げるのが大切です。

◆海岸や河川には近づかない

津波は川をさかのぼります。流れに対して直角方向に素早く避難します。

◆津波警報やサイレンを聞いたらすぐ避難

揺れが小さくても、また揺れを感じなくても、津波警報やサイレンを聞いたら、すぐ避難します。

津波は、地震の揺れが小さくても、また日本から離れたところで発生した地震などで、まったく揺れを感じなくても来る場合があります。明治三陸地震津波では震度3の揺れでしたが大津波が押し寄せ、青森・岩手・宮城の被災3県で21,920人が亡くなりました。



◆大声で叫びながら避難する

「津波が来るぞー」「逃げるぞー」などと大声で呼びかけながら、率先して避難します。

◆津波警報などが解除されるまで安全な場所から離れない

津波は繰り返し到達します。水位が下がったように見えても、津波警報や注意報が解除されるまで気をゆるめずに、安全な場所から離れないようにしましょう。

◆情報を集める

津波情報伝達システム（屋外拡声装置）や広報車などの情報のほか、テレビやラジオなどから正確な情報を入手しましょう。

◆津波に関する標識



◎津波注意(危険地域)

「地震が起きた場合、津波が来る危険性が高い地域」を表しています。



◎津波避難場所

「津波に対して安全な避難場所・高台」を表しています。



◎津波避難ビル

「周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高く、丈夫なビル(津波避難ビル)」を表しています。



風水害・土砂災害から身を守る

◆気象情報に注意

さほど強くない雨でも数時間～数日間降り続くと地盤がゆるんで崩れやすくなったり、川が増水します。ハザードマップを確認しながら、テレビ、ラジオ、インターネット等で気象情報を集め、避難のタイミングを図りましょう。(p.53参照)

◆風水害の前兆現象

河川の氾濫／強い雨が降る、雨が降り続く、川の水が増える、堤防から水が噴き出す、堤防に亀裂や変形が発生。

内水の氾濫※1／マンホールから水が溢れる、側溝の水が逆流、大きな水たまりが発生、アンダーパス※2に水が溜まる。

※1 雨水や下水などが処理しきれず氾濫する都市型水害

※2 線路などの下を走り低くなっている道路



◆土砂災害の前兆現象

がけや地面のひび割れ・陥没、がけ・斜面からの湧水、小石がパラパラ落ちる、地鳴り・山鳴り、湧水が止まる、川の水が濁る。

◆避難は運動靴、リュックサックで

長靴は水が入ると歩きづらくなるので運動靴で。両手が自由になるよう非常持ち出し袋はリュックサックを使います。また避難の際、川やがけ、斜面などのそばには近づかないようにしましょう。

◆浸水した場合

水が濁っていて側溝やマンホールが見えないことも。転落の危険性があるので長い棒などを杖にして安全を確かめながら移動しましょう。

◆垂直避難も考えて

雨や風が強かったり、浸水しそうなどときなどは無理に外に出ず、2階や屋根などの高いところ(垂直避難)や、山や斜面とは反対側の部屋などへの避難を考えましょう。



「いのちを守る」典／政府広報オンライン「暮らしのお役立ち情報」、神戸市消防局ホームページ、仙台市ホームページ「くらしの安全・安心」、仙台市「津波からの避難の手引き」、宮城県「外国人のための防災ハンドブック」

当日の体験

阪神・淡路大震災 1995.01.17

◆ぐっすり眠っていてゴォーツという音を聞いたようでした。洗濯機の脱水機の中でこね回されたようでした。大黒柱が傾き、壁が抜け落ち、余震がきたら家がつぶれると思い、家の中はそのままにして避難しました(宝塚市)



◆立ち上げられる状態ではなかったので頭から布団をかぶり体をエビ状にして揺れが収まるのを待ちました。木造2階建て住居が全壊し、1階で下敷きになりましたが奇跡的に隙間があり、2時間ほどかかって無事救出されました(三木市)

◆タンスの下敷きになり、足がなかなか抜けませんでした。ガスが充満し、早く外へ出なければと必死でした。階段の戸を開けようとしても開かず、倒れた家具を踏み越えて窓へ行き、カーテンを外して窓枠に結び、2階から脱出しました(神戸市)



東日本大震災 2011.03.11

◆助け合いの会の利用者さんを車で学校に避難させ、急いで自宅にもどりました。床上65cmまで水が上がり20日間小学校に避難しました(石巻市)

◆地震の後すぐに小学校へ避難。「海の方に煙が上がっている!」と叫ぶ声。海を見たらコンクリートの壁のようなものが襲ってきました。校舎の屋上からあたりを見回したら、町全体が浸水していて脱出も救助に行くこともできませんでした(仙台市)



◆震災のとき、建物の出口がふさがれ出られない状況になりましたが、生協の店長さんが店からハンマーを持ってきてガラスを壊し、出口をつくってくれました。おかげで無事に逃げることができました(名取市)



◆波にのまれ、息子と一緒に屋根の上で一晩明かしました。震災後は、3月11日の話をすると当時に戻って苦しくなったり、忘れたいことを思い出して胸が締め付けられたりすることもありました(石巻市)

その後を生き抜く

～避難生活～

避難生活は被災状況によって異なります。インフラが復旧するまでの数日、数週間というケースもあれば、自宅が全壊・半壊したため仮設住宅の完成や自宅の修理を待つ何ヶ月も体育館などで共同生活を送る場合もあります。

災害後をどう生き抜くか。避難生活を体験したコープこうべとみやぎ生協・コープふくしまの組合員の声をもとめました。ここで紹介する体験をもとに、いざというときにできること、今から備えておくべきことを、本冊子やさまざまな情報・アドバイスを参考に、それぞれの家族や地域の実情に合わせて考えてみましょう。

※組合員の体験は多くが冬場の体験です。季節によって避難生活の内容は異なります。例えば夏になると、熱中症の危険やハエの大発生による衛生環境の悪化など、臨機応変な対応が求められます。



【東日本大震災】
みやぎ生協富沢店での店頭販売時の様子



【東日本大震災】
気仙沼市内での共同購入の配達再開

生きるための17の知恵

1 二次災害に備える（余震、雨が止んだ後の土砂災害）

大地震のあと何度も襲ってきた余震。阪神・淡路大震災では地震直後の7時38分にM5.4の最大余震が起き、さらに被害が拡大しました。東日本大震災では約1ヶ月後の4月7日に宮城県沖でM7.2、4月11日には福島県浜通りでM7.0の余震が起き、インフラが再び停止しました。台風などの際は雨が止んだ後も数日は土砂災害に注意が必要です。

外出

- 家を離れるときはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りました（留守中に通電した場合、火花が引火して火事にならないように）。（こ）
- 家族は2人1組で行動し、家に入るとき、1人は外にいて、ドアは開けたままにしておくようにしました。（こ）
- 連絡先を近所の人に知らせておき、カギの預け合いをしました。（こ）



家族

- 避難のために非常袋に入れるモノを準備し、家族の体力別に中身の量を調節しました。（こ）
- 万一のとき、家族が落ち合う場所を確認しました。（こ）
- 家族がそれぞれ連絡先リストを持ちました。（こ）



就寝

- 寝るときは貴重品や避難グッズを入れたリュック（非常持ち出し袋）を常に身近に置いておきました。（こ）
- 眼鏡と入れ歯は手の届くところに置いて就寝しました。（こ）
- パジャマには着替えず、服のままで寝ました。（こ）



組合員の声／こ：コープこうべ組合員、み：みやぎ生協・コープふくしま組合員

2 水を手に入れる

水道施設や浄水場が被災したため断水が発生。各地で給水車を待つ行列ができました。阪神・淡路大震災では最長断水期間が2ヶ月以上、東日本大震災では茨城県神栖市のように断水が7ヶ月におよんだ地域もありました。

残り湯・井戸水・宅配水

- お風呂の残り湯を洗い物やトイレの流し水に使いました。(乙)
- 近所の方が開放してくださった井戸水をバケツリレーで浴槽に溜め、少しずつ使いました。(乙)
- 電気温水器のタンクの中に200ℓのお湯が入っていたので、水道が止まってもしばらくは水の心配をしないで済みました。(乙)
- 仙台市指定の「災害応急用井戸提供の家」だったので、約1週間、80人～90人ぐらいの人が水をもらいにきて、感謝されました。水が出なくなるのではと心配されましたが大丈夫でした。(み)
- 断水で水拭きができないので濡れたペーパーで拭き掃除をしました。(み)
- 定期利用の宅配水が助かりました。(み)



運ぶ

- 地震後しばらくはマンション1階の水道が出ていたので家中の鍋やボウルを持って水を汲みに行きました。(乙)
- ペットボトルやビニール袋、水を入れて運ぶ桶が重宝しました。少しでもラクに運べるように台車やショッピングカートを利用しました。(乙)
- ビニール袋をポリバケツに入れ、そこに水を入れてビニール袋の口をくくって運びました。(乙)



3 食料・生活用品を手に入れる

東日本大震災では食料や生活用品を求めて開店前から生協店舗やスーパーに行列をつくったり、互いに食べ物や物資を分け合ったりしながら、避難生活を送りました。

助け合い

- 「温かい食べ物がない」と話す、くらしの助け合いの会利用会員さんに保温容器に入れたご飯やおかず、果物などを持って訪問しました。(み)
- 避難所では小分けの袋に入ったお菓子が役にたちました。袋に入っているから衛生的だし、分け合うことで助け合いの気持ちがうまれます。大事にとっておき、さらに食料が手に入りにくくなったときに食べたりしました。(み)



買い物など

- 近所のスーパーでは限られた種類・数の食品しか買うことができず、何を買うにも長蛇の列。カップ麺など買い置きでしのぎましたが、野菜不足が気になりました。(み)
- ラジオが無くて不便だったので店に並んで購入。携帯電話の充電はパソコンからバッテリー補充しましたが足りず、車のシガーソケットでできる充電器を購入しました。(み)
- カセットコンロ用ガスボンベがどこに行っても売切れ。買い置きをしていなかったため残りあと1本というところで電気が復旧しました。USBや携帯にも充電できる手回し充電ソーラー式ラジオも購入しました。(み)
- 震災で何も手に入らない日が続き、仏壇の供え物を食べました。(み)



4 調理する

食べることが生きることにつながる。そんな当たり前のことを実感した震災後の日々、電気・水・ガスなどのライフラインが途絶えたなかで「きちんと食事を摂るにはどうすればいいか」「できるだけ洗いを少なくするにはどうしたらいいか」と、みんな知恵を絞りました。

- 冷たいご飯もアルミ箔に包んでトースターで焼くとおいしく食べられました。(こ)



- コンロが手に入らなかったためホットプレートで調理しました。(こ)

- カセットコンロにラーメンや雑炊を入れた鍋をかけ、直接箸やスプーンで食べました。(こ)

- 震災後しばらくパンが品薄で手に入りませんでした。特売の日には必ず購入していたホットケーキを焼いて乗りきりました。腹持ちも良く、子どもの離乳食にもなりました。(み)

- 煮物ができないので具だくさんのおつゆやスープ、味噌汁で品目を多く摂りました。(こ)

具だくさんのおつゆ



- 焼き肉などに使っていた七輪と木炭で火を熾しました。おかげで家族に温かいものを食べさせることができました。(み)

- 石油ストーブの上に蒸し釜を乗せ、冷凍の弁当用おかずや唐揚げ、餃子を蒸して食べました。(み)

- 停電していたので、個配の発砲スチロールに冷蔵＆冷凍庫の食材を入れて雪の中に埋め保管しました。(み)

- 石油ストーブが役に立ちました。お湯を沸かす、鍋料理、さらに三層ステンレス鍋を使ったらいつもよりおいしくらいにご飯が炊けびっくり。(み)

食材

- なるべく調理しないで済むもの、お餅や蒲鉾、うどんなどを利用しました。(こ)

- インスタント食品や果物、海苔、ゴマなどを使って、そのままなるべく栄養のあるものを考えました。(こ)

- ビタミンが不足していると思ったので果物で補給しました。(こ)

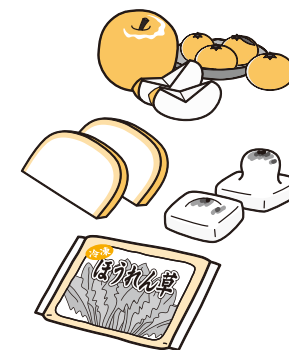
- 暖房器具が使えない間は、身体をなかから温めるため七味唐辛子などを多く使いました。(こ)

- 冷凍庫にストックしてあった、肉、魚、野菜などの冷凍食品が役立ちました。特に野菜は、洗わず使えて良かったです。(み・こ)

- 常備していた缶詰とレトルトご飯で高校生の息子のお腹を満たすことができました。(み)

- 水で戻せるアルファ米を用意していましたが、当日夜は停電・断水で食器が散乱し、アルファ米に水を入れるのさえおっくうで食パンやクラッカーを食べました。(み)

- 乳製品が手に入らず困りましたが、しまい込んでいた調整豆乳が棚から出てきて大喜び！忘れられない味になりました。(み)



- 紙コップにも割り箸の袋にも名前を書き、使い終わったらすぐ拭いて袋に入れ、1日3食分は使い続けました。(こ)

- 冬場だったのでホコリがかからないようにすれば食器は2、3日はティッシュで拭きとるだけになりました。(こ)

- 川の水で食器を洗った後、電子レンジで消毒しました。(こ)

- ラップを皿や茶碗の上に敷いて料理を盛り、洗わずに済むようにしました。(み)

後片付け



5 明かりをとる

ライフラインのなかでは比較的復旧の早かった電気ですが、数日間は日が落ちるとともに暗闇に包まれる生活が続きました。余震も多く、真っ暗ななかで不安な夜を過ごしたものです。

懐中電灯

- 大きな懐中電灯を天井からぶら下げて明かりにしました(ロウソクはガスが漏れていると危険なので)。(こ)
- 小学校に避難。懐中電灯は最小限しか点灯させませんでした。白い天井に向けて点灯するとうっすらと全体が照らし出され、周囲の状況が把握できました。(こ)
- 各部屋に行くときは小さい電灯、茶の間には大きなライトを置きました。電池が無くても握るだけでつくライトも役に立ちました。(み)



いろいろな明かり

- キャンプ用のランタン(石油)を使いましたが余震のことを考えると乾電池のランタンの方がいいと思います。(こ)
- ヘッドライトは手元が明るく、両手が使えたので助けられました。(み)
- 社宅のすぐ前の駐車場でみんなで車のライトをつけ少しでも明るくなるようにしました。(こ)
- 庭用のソーラーライトがあり、停電時も家のなかがほんのり明るくなり、助かりました。(み)
- 結婚式の時のメモリアルキャンドルが大きくて、毎日交換せずにすみました。(み)
- 折ると発光するペンライトを就寝時に使用。案外明るく火事の危険もなく安心して使えました。(み)



6 燃料・電源を手に入れる

東日本大震災では沿岸部の製油所、油槽所に多大な被害が発生し、深刻な燃料不足が起きました。ガソリンスタンドは朝から長蛇の列。灯油も手に入りやすく、苦労しました。ガソリンを節約するため自転車で通勤したり、少ない灯油を分け合ったりする姿が見られました。

並ぶ・助け合い

- ガソリンが無いため買い物も思うようにならない毎日、少しの食料で三食をつくっていました。(み)
- 休業の看板を立てているガソリンスタンドが多く、開いているガソリンスタンドに長い車列ができました。しかし並んでも20ℓまでなどの給油制限があり、満タンにはできませんでした。(み)
- くらしの助け合いの会利用会員を訪問したところ、ボランティアの若者が灯油・日用品の買い物をしてくれていました。(み)
- くらしの助け合い会利用会員さんのもとへ我が家の買い置き灯油を持参しました。(み)



生協の灯油

- 障がい者を抱えていて灯油がないことを生協に相談したらさっそく入れに来てくれました。有難かったです。(み)
- 仕事をしていてガソリンスタンドに並ぶヒマもありませんでした。そんなとき生協に灯油の配達に回ってもらえて本当に助かりました。(み)
- たまたま震災発生の前日に生協の灯油を満タンに入れてもらったのでガソリンスタンドに行列せずに過ごせました。(み)



電源

- 携帯電話のバッテリーがあっというまになくなり、車で充電できる充電器(充電ケーブル)が役に立ちました。ご近所の方にも貸し出し、感謝されました。(み)

7 感染症対策

災害時には、狭い場所にたくさんの人が避難したり、物資不足などで衛生状態を保てない場合が多く、さまざまな感染症が広がるリスクが高まります。特に、2020年からの新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、感染防止対策がますます重要になっています。

※このページは、震災体験からの声とは異なりますが、災害発生時に必要な情報として、行政ホームページなどを参考に記載します。

◆避難するとき

これまでの持ち物に、感染防止のためのグッズを追加しましょう。

(マスク(予備含む)、石鹸・ハンドソープ、手指消毒用アルコール、ウェットティッシュ、体温計、ビニール袋など)

◆避難所では

●指先、手の甲、指の間、親指、手首も忘れず、しっかり流水で手洗いをしましょう。(特に食事前、調理前、トイレ使用後には手洗いを！)

●流水で洗えない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

●マスクがある場合は、正しくマスクを着用しましょう。マスクが無い場合でも、咳やくしゃみをする際には、ティッシュ、ハンカチ、上着の内側などを使って口や鼻をおさえましょう。(咳エチケット)

●居住区域は土足厳禁を徹底しましょう。トイレでは専用の履物を履き、そのまま居住区域に行かないようにしましょう。

●体調が悪いとき、嘔吐・下痢・発熱などの症状があるときは、すぐに避難所の管理者などへ伝え、指示に従って専用スペースなどへ移動しましょう。

◆避難者を受け入れるときは

避難者を自宅で受け入れる場合なども同様です。

●入り口で体温や健康状態の確認を行い、避難生活が続く場合は毎日の健康チェックを行いましょう。

●アルコール消毒や手洗い、咳エチケットなどの感染防止対策を呼びかけましょう。

●体調が悪い方には専用スペースを設け、他の避難者と別の部屋にしましょう。

●可能な限り、1~2m間隔でそれぞれの占有場所を確保しましょう。

8 トイレの対応

食べることに切実だったのがトイレの問題でした。東日本大震災では、仙台市の下水処理場が被災し、下水処理ができなくなり、下流地域に汚水があふれ出すことも起きました。水を流すことも状況によっては配慮が必要になります。

●マンションの上階で流したら、下の階であふれたところがあったと聞きました。逆流の危険もあるので、流れていく先も考えないと。(み)

●家庭内仮設トイレを2種造りました。

①段ボール箱にビニール袋と新聞紙を重ねて敷き、その上に大人用の紙オムツを敷く。②水を抜いた便器にゴミ袋を敷いてその上に大人用紙パンツを敷く。(こ)



●備えてあった災害用トイレを使いました。しかし、思った以上に断水が長引いたので、その後はポリ袋とペットシートで代用しました。(み)

●小便是ヒシャクで水を流し、大便是新聞紙を洋式便器の上に置いて用を足し、香水をまきました。用済みの紙はゴミ箱に入れて捨てました。(こ)

●家族みんなでいちどきに行くようにしました。大便の人は一番最後に。(こ)

●男性はなるべく庭で、女性は何回か溜めてから流しました。(こ)

●くらしの助け合いの会利用会員のもとへ水を持っていき、3日間ためたトイレを流したらあふれて大変なことに。トイレを流さないと大変なので毎日でも水を運んであげると伝えました。(み)

使い方

溜める

●雨が降ったとき庭中に洗面器や鍋を並べ、雨水を溜めて流しました。(こ)

●洗い物で使った水を溜めてトイレ用に使いました。一滴の水も無駄にできなかった生活は生まれて初めてでした。(こ)



9 ゴミの処理

壊れた家屋など災害廃棄物の量は阪神・淡路大震災が1,980万トンで兵庫県の一般廃棄物の8年分にもなりました。東日本大震災は約2,000万トンの災害廃棄物と約1,100万トンの津波堆積物が発生しました。避難生活を送っていても、生きている限りゴミは出ていきます。そんななかゴミの量を少しでも減らそうとしたり、捨て方を工夫したり、といった努力がされていました。

減らす

- 生ゴミはなるべく出さないように皮や大根についでいる少しの葉でも調理しました。(乙)
- 茶がら、卵のカラ、野菜クズは庭に穴を掘って埋めました。(乙)
- できるだけ省エネの買い物、箱なし、包装なしの物に徹し、個包装のレトルト食品にも頼らないようにしました。(乙)



出し方

- 人形ケースのガラス破片は粘着テープに巻き付け、段ボールに詰めて粘着テープで封をしました。(乙)
- ゴミは1ヶ月後ぐらいに自治体の呼びかけがあってから小出しにしました。(乙)
- 生ゴミはベランダ、水物は風呂場、大きな物は部屋の片すみや玄関に置き、収集車が来るようになってからゴミステーションに移しました。(乙)

家庭ごみ仮置き場

仙台市は4日後から家庭ごみの収集を再開しましたが、地震の損壊や燃料不足などで焼却場の処理が追いつかないため、家庭での一時仮置きを促すようにしたほか、公園などに自己搬入の家庭ごみ仮置き場を設置して対応しました。

10 洗濯する

衣類を汚さない工夫、洗う量を減らす工夫がされました。毎日大量の洗濯をするのが当たり前と思っていたこれまでの生活や、洗うことの意味を問い直すきっかけになった断水でもありました。

着る物

- 白っぽい物をしまい、色物を着て汚れをごまかしました。「汚れても死なない」を合言葉に、神経質にならないようにしました。(乙)
- 下着以外ではできる限り着替えずに我慢しました。私はライナーや生理パッドを取り替えて使い、できるだけ汚さないようにしました。(乙)
- 下着は新しい物を全部おろして使い、暑いときではなかったので裏返してまた着たりしました。(乙)



洗う

- 洗剤を泡立ちの少ないものに変え、できるだけ少ない水量で洗うようにしました。(乙)
- 洗濯物をビニール袋に入れ、水と石鹼を入れて袋ごと手もみました。(乙)
- 小さな物は手洗い。大きな物は近所の井戸水の出る家で1週間に1度洗わせてもらいました。(乙)
- 水道管が破れて水がずっと出ていたところにタライを持っていき、手で洗っていました。(乙)
- 全自動なので、水を水槽に溜め、洗い・すすぎ・脱水をそれぞれ別に操作しました。二槽式のように同じ水で2度洗濯をして水を節約しました。(乙)



11 入浴する

ライフライン停止のため長いあいだ入浴もままならない日が続きました。避難所では1週間後ぐらいから自衛隊がテント風呂を開設し、つかの間の安らぎを得ることができました。

家族・近所同士

- 近所の人と一緒に水を汲み、仲間で1軒だけお風呂を沸かしてみんなで入浴しました。(乙)
- 知人の家で4日に1回入浴をさせてもらい、寒さやストレスを解消できました。(乙)
- 風呂釜にヒビが入って水漏れするようになり3日に一度慌ただしく入浴する有り様でしたが、近所の人「入りにきてください」と誘ってくださってうれしかったです。(乙)



工夫

- 赤ちゃんには洗面器にポットで沸かしたお湯を入れ、お尻だけつけて、ほかはタオルで拭きました。うちのたびにお湯で拭き、その後ドライヤーで乾かしました。(乙)
- 衣装ケースにすぐ使える熱さのお湯を入れ、そこからお湯を汲んで洗髪しました。(乙)
- ガス復旧後、風呂がまだきちんと直ってないので、湯を少なくし、フタをしてサウナ式にして入っていました。(乙)
- タオルを水で濡らし、絞ってビニール袋に入れ、電子レンジで温めておしぼりを作り、手足や顔を拭きました。(乙)
- 髪が洗えないのがストレスでした。洗い流し不要のシャンプーで洗髪し、スッキリしました。(み)
- 体を拭くのに、赤ちゃん用のおしりふきが大変役に立ちました。(み)



12 寒さをしのぐ

阪神・淡路大震災は寒さの厳しい1月、東日本大震災も3月とはいえまだ雪の残る時期でした。この時期、寒さをしのぐことは“生き抜く”ための先決問題でした。

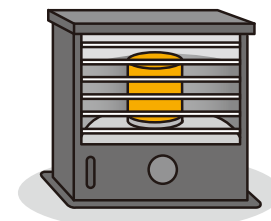
厚着・毛布

- 洋服を重ね着し、バスタオルやひざかけなどを常に肩や足に巻いていました。(乙)
- 毛布や布団を一ヶ所にまとめ、同じ部屋にみんなでいました。(乙)



ストーブ・代用品

- お湯を入れたペットボトルをタオルにくるんで布団に入れて寝ました。(乙)
- ふだんはファンヒーターを使ってましたが、停電で使えない間は反射式石油ストーブに助けられました。お湯を沸かしたり、鍋をかけたりと、暖房以外にも重宝しました。(み)
- 石油コンロで沸かしたお湯をペットボトル5本位に入れ、それをコタツのなかに置いて暖をとりました。(み)
- リビングのラグの上にアルミシートを敷き、その上に布団を敷いたらとても温かく眠れました。(み)
- 石油ストーブを使えない高気密断熱住宅だったので、防災セットの銀色のシートを毛布と布団の間にはさんで過ごしました。思った以上に暖かったです。(み)



銀色のシートをはさむ



13 健康を守る

避難所では栄養不足や食中毒、粉じん吸入、感染症、生活不活発病(※)など想定される病気を防ぐために、保健師をはじめとする専門家や避難所の管理者がケアにあたりました。ボランティアが仮設住宅の集会所などで行なった軽い運動や健康チェックも役立ちました。

栄養・運動

- 福祉避難所で、支援物資を使い、ケアの必要な高齢者のために栄養のバランスが維持できるメニューを作りました。(み)
- 集会所でミニミニ運動会を開催。段ボールの車に子どもを乗せて引っ張るドライブゲームや玉入れなど、お母さんもおばあちゃんも全身を使って思いっきり運動しました。(み)
- ヨガの講師をしているボランティアが肩こり改善体操を指導。寒い日が続きガチガチに固まった筋肉をほぐすにはもってこいの体操でした。(み)



予防・リフレッシュ

- 8日間の避難所生活。風邪を引いている人が多く、夜中でも咳き込む人がいました。子どももお年寄りもたくさんいたのでマスクが必要だと思い買いました。(み)
- 仮設住宅の暑さや熱中症予防に役立つ「ひんやりマフラー」を作りました。(み)
- 医療生協の協力で血圧測定・体脂肪測定・健康相談などの健康チェックを定期的に行ないました。(み)
- 臭いや粉じんの影響を少なくできるように、子ども用のガーゼマスクを手づくりして贈りました。(み)
- 腐敗した魚やヘドロなどの臭いに悩まされていた時期に、バラ園に見学に行きました。バラの香りにつつまれ、心身のリフレッシュになりました。(み)



※生活不活発病／体を動かさない状態が長く続くことで身体の機能が低下していく病気。

14 連絡をとる

阪神・淡路大震災のときは電話、東日本大震災のときは携帯電話・メールが主要な連絡手段でした。発生直後は通じた電話、メールもすぐつながらなくなり、家族の安否確認ができないまま数日を過ごした人もいました。

公衆電話

- 公衆電話でやっと東京の息子と連絡がとれました。そこから九州、香川など親戚へポイント、ポイントに電話を入れてくれました。(こ)
- 公衆電話をフル活用しました。それも朝早くから夜遅くに掛けに行き、テレホンカード(※)はダメで10円硬貨でやっとつながりました。(こ)



公共放送・手紙

- 地元のラジオ局の安否情報コーナーで「家族全員無事」と流しました。(こ)
- 予約していたホテル等のキャンセル、身内、友人に無事を知らせるのにハガキが役立ちました。郵便局は壊滅しましたが翌日から郵便局員がバイクで走り回っていたし、報道や救援の人に(ハガキを)頼んでもOKでした。(み)



※公衆電話で使用できるプリペイドカード。

安否確認のサービス

大きな災害時には、通信会社からさまざまな安否確認のためのサービスが提供されます。家族で利用するサービスを決めておくと安心です。

- 災害伝言ダイヤル(171)／被災地にいる人が、自宅の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。
- 災害用伝言板(web171)／パソコンやスマートフォンなどから固定電話や携帯電話の番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行なうことができます。

※スマートフォンに、災害用のアプリケーションを入れておきましょう。大手通信会社のスマートフォンでは、「災害用伝言板」を含む災害時のアプリケーションが入っていたり、ダウンロードできるようになっているものもあります。

15 生活情報を集める

直後はラジオが主な情報源でした。阪神・淡路大震災では普及し始めたばかりのインターネットや携帯電話が避難生活に役立ちました。東日本大震災でも情報収集の中心はラジオとテレビでしたが、インターネットを利用したSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)※も重要な役割を果たしました。

探す・聞く・話す

- 地図を片手にひたすら街を歩き、小学校で水をもらったり、水の汲めるところを教えてもらったりしました。開いている食料品店は自力で探しました。(こ)
- 誰にでも声をかけ、分からないことを聞いて情報を得るようにしました。(こ)
- マンションでは1階ずつ口コミ連絡をしました。日ごとに避難する人が増えて機能しなくなりましたが、みんな一緒という気運が高まりました。(こ)
- 震災対策本部が各棟のトビラに次々とピラを貼ってくれたのはありがたかったです。(こ)



メディア

- 地元のテレビ、FM、神戸新聞は町名など細かい情報を知ることができて役立ちました。(こ)
- 「市報あまがさき」がたくさん配布されたので今まで以上に利用。ケーブルテレビもよく見ました。(こ)
- 震災の情報は乾電池の充電器を使って携帯電話のワンセグでニュースを見ました。(み)
- 各地の被災状況やガス・水道の復旧状況などは、テレビ・新聞のほかにSNSを見て知りました。(み)



※SNS/ツイッター、フェイスブックなどインターネットを介した交流と情報受信のネットワーク・サービス。

【コラム】

情報収集と学びから得た「自分のものさし」



みやぎ生協・コープふくしま
理事 齋藤恵理子さん

◆原発事故と不安

東日本大震災で、福島では原発事故が起こり、それまで縁の無かった放射性物質が突然身近なものになりました。目に見えず、においもしない放射性物質は、最初はただただ「怖い」一言でした。

◆「放射能とは何者か」 まずは「知ること」から

毎日が不安でしたが、福島で暮らしていくためにまずは知ることからと、2011年4月から県内各地で放射能の学習会を開催しました。同年6月からは外部被ばく測定と測定結果についての学習会も実施。繰り返し学習することで、少しずつ、やみくもに怖がるのではなく、データを根拠に「理性的に怖がる」ことが大事だと思えるようになっていきました。



学習会の様子

◆調査をとおした学び

一方で、食べ物からの被ばくについては、なかなか不安を払拭できませんでした。そのような中、2011年11月、「実際の食事に含まれる放射性物質摂取量調査」がはじまりました。自分の家庭の食事を測定することで、主体的に学び、その結果を自分のものとして受け止めることができました。



食事調査の様子

2020年度までに延べ1,150家庭が参加したこの調査は、まさに組合員の台所とつながった生協ならではの、生活に密着した取り組みでした。

2014年には、全国10生協(12都道府県)のご協力で「全国外部被ばく線量調査」も行い、他県の状況と比較してとらえることで、日常生活の判断材料にすることもできました。

◆「自分のものさし」を持つ

これらの学習や調査に自ら参加して学ぶことで、数字の持つ意味を理解できるようになり、だんだんと「これくらいなら大丈夫」という『自分のものさし』を持てるようになってきたと感じます。「正しく理解し、正しく怖がる」ことができるように、自ら学ぶことの大切さに気付きました。

16 外出と交通

阪神・淡路大震災の際は幹線道路の渋滞が救急車や消防車の通行をさまたげ、問題になりました。東日本大震災では鉄道網や道路が被災したため長く住民の足に影響を与えています。

外出

- 六甲ライナーの高架が落ちてしまったので代替バスしかなく、六甲アイランドから街に出るのに昼は1時間以上かかりました。(乙)
- 車を持つ人は、自家用車の乗り入れで渋滞を誘発し救援活動ができなかったことを反省してほしい。ボランティア参加というより先に、迷惑をかけないことを考えてほしいです。(乙)
- 地下鉄が一部不通だったので、中心部には代行バスで出かけました。急ぐときはタクシーを使うのですがタクシー乗り場はいつも行列。見知らぬ人同士が乗り合いで利用する光景をよく見ました。(み)

自転車

- 被災地のだ真ん中。自分の足と自転車だけが頼り。西宮市まで自転車で往復3時間かけて買い出しに行きました。(乙)
- 自転車は柱にワイヤー錠で固定していたので津波に流されずに無事でした。ガソリン不足のなか、どこに行くのにも自転車で移動しました。(み)



情報収集

- 地元のテレビ局が流していたバスや船の情報をせっせとメモし、地図とにらめっこしながら夫に通勤ルートを知らせました。(乙)
- 東京から息子が来てくれたとき、通行止めがずいぶん苦労しました。一番悪いルートを通ってきたことが後で分かり、もっと的確な情報が入っていたらと思いました。(乙)



17 家族・地域で支え合う

家族や顔なじみの地域の人がそばにいただけで不安が少し薄らぎました。食料や水を分け合ったり、避難所で励まし合ったり、極限状況のなかで精一杯支え合いました。一方、寝るスペースも限られた避難生活でお互いにイライラや不満がつり、トラブルが起きたケースもありました。

家族

- 子どもが恐怖のあまりトイレにも行けなくなったので眠るまで一緒に行動しました。(乙)
- 親が怖がると不安を与えるので、余震がきてもふだんと変わりなくしようと努めました。子どもが怖がるときはギュッと抱きしめました。(乙)
- 子どもたちは水汲みもお風呂通いも楽しいイベントに変えてしまうのです。ビックリするほどよく動き手助けしてくれました。(乙)
- 4ヶ月もすると心身ともに疲れ夫婦喧嘩が絶えませんでした。身体のあちこちに不調が出てきましたが、主人が励ましてくれたおかげで健康を取り戻せました。(乙)
- 子どもたちと「いざという時どうするか」を話していたことが役立ち、みんなバラバラの場所に居ましたが自力で帰宅しました。日頃から話題にしていたことから、迷わずに判断・行動ができたようです。(み)



地域

- 被害がひどくどの家も瓦がずれました。町内会長さんが町中の若い人を先導し、屋根にブルーシートをかけられない家を回ってみんなでかけてくれました。次々にシートがかけられていくのを見て、いい町だなあと思いました。(乙)
- 地震直後、町内会長さんが「心配なら家に来ていいよ」と声をかけてくれたのでお宅に行きました。町内の人が数人集まっていた不安が少しやわらぎました。(み)



役に立ったグッズ

阪神・淡路大震災、東日本大震災で実際の避難生活で役に立ったグッズについてご紹介します。

阪神・淡路大震災

◆役に立ったグッズ BEST20

1	懐中電灯 	11	使い捨てカイロ
2	食料品(*) 	12	カセットコンロ
3	ラップ	13	下着
4	ビニール袋	14	薬 
5	小型ラジオ	15	紙コップ
6	トイレトペーパー	16	飲料水
7	電池 	17	アルミ箔
8	ウェットティッシュ	18	紙皿
9	手袋・軍手	19	生理用品
10	小銭	20	帽子






※食料品の例／アルファ米、カップ麺、缶詰、チョコレートほか。

◆ほかにもこんなグッズが役に立ちました

水を汲み置きするためのタンク	自転車やバイク(交通渋滞のなかで)
運ぶための台車	電気器具(電気が早く復旧したので)
段ボール箱(壊れたガラスや食器を入れる)	スキーウェア(寒さがしのげる)
粘着テープ(ガラスの破片をくっつけて取る)	キャンプ用品
携帯電話(公衆電話がつかないため)	スニーカー(室内で履くとスリッパより脱げない)

※出典／「阪神・淡路大震災から10年 こうべからのメッセージ(復刻版)」コープこうべ

◆役に立ったグッズ BEST15

1	ラジオ(手回し含む) 	11	水用ポリタンク
2	ろうそく	12	レトルト食品
3	ストーブ 	13	風呂水の汲み置き
4	懐中電灯(ペンタイプ含む)	14	ランタン
5	カセットコンロ	15	カップ麺
6	缶詰(ビン詰含む)		
7	ラップ 		
8	水 		
9	電池		
10	冷凍食品 		

東日本大震災

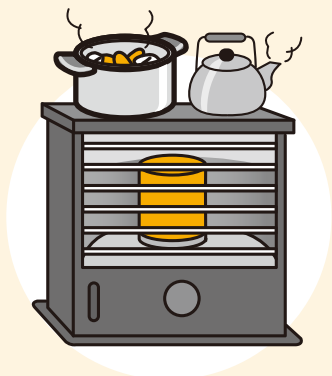
◆震災後にこれを準備しました

電池	懐中電灯(LED含む) 
携帯の充電器(車から、電池式)	カップ麺 
水	カセットコンロ
水を入れるポリタンク	ランタン 
ラジオ(手回し、ソーラー式)	

※出典／「わが家の震災体験エピソード」みやぎ生協

◆組合員の体験～東日本大震災のとき役に立ったモノ～

- 震災前、こ～ぶ委員会の会議やつどいに使わせてもらっていた町内の施設へ台所用品を寄付していました。震災のおり、この施設が避難所になり、炊き出しのときにこ～ぶ委員会のお茶、コーヒー、紅茶類など私たちが届けたものが大いに役立ちました。
- 小学校に避難し、水が流れ込んだため校舎の3階で2泊しました。お腹が空いても食べ物は菓子1個。2泊目の夕食はアメ1個。その時防災袋に乾パンを入れていたのを思い出し、同部屋になった方々に乾パンをあげたらとても喜ばれました。
- 育ち盛りの子どもが3人いるのですが、震災後、牛乳が手に入らないなか、たまたま大量に買い置きしてあった調整豆乳が大変役に立ちました。
- 震災後はガスが1ヶ月余り使えず、電気ポットが大活躍！電気ポットでお湯を沸かし、大好きなコーンカップスープを飲んで体も心もホッとしました。
- 捨てなかったペットボトルが役立ちました。断水時に水を汲み置いたり、湯を沸かして湯たんぼ代わりにしたり、とても重宝しました。
- バーベキュー等で使用するため多めに買ってあった木炭が煮炊きや暖房に役立ちました。一戸建てで辺りを気にしなくて良かったこともあり、助かりました。
- 手回しと電池の切り替えができるラジオが1台だけありました。長時間使うには電池に切り替えるしかありませんが電池はありません。そこでテレビのリモコン(停電でテレビは見られない)から電池を取りだし、ラジオを聞くことができました。
- 明かりは口ウソクや懐中電灯等で補えましたが、暖房を取るにはどうしようと悩みました。そんななか「我が家に反射式ストーブがあったんだ!」と思い出したときの嬉しさは忘れられません。このストーブは、以前こ～ぶ委員会で「災害のとき灯油さえあれば暖房も料理もできるのできっと役に立ちますよ」と薦められ購入したもので、おかげで寒さを感じず温かい食事もとることができました。



明日に備える

日本では「首都直下地震」や「南海トラフ地震」など大規模広域災害の発生が心配されています。また、風水害、土砂災害も生命や財産に大きな被害をおよぼします。

将来の災害発生に備え、被害を最小限に抑えるための「減災」、被害を未然に防ぐ「防災」に取り組むことが大切です。

地域でできること、自分でできることの事例などを参考に、地域や家族で事前に話し合い、今からできることに取り組んでいきましょう。



【東日本大震災】
バックヤードでの販売に並ぶ列
(みやぎ生協黒松店：仙台市泉区)



【東日本大震災】
しばらくの間、品薄状態となった店内の棚
(みやぎ生協南光台店：仙台市泉区)

減災・防災に取り組みましょう

自助・共助の重要性、公助の限界

減災・防災の取り組みで大切なのは「自助・共助・公助」の考え方です。

自助 自分の命は自分で守ること。

東日本大震災で注目されたのが、各自それぞれに高台へ避難して難を逃れた「津波でんでんこ」(*)の教えでした。災害が発生したときは「家族はそれぞれ自分で自分の身を守っている」と信じ、自分の身を守ることが大切です。

※津波でんでんこ ………「でんでんこ」とは「各自」「めいめい」の意味。「海岸で大きな揺れを感じたら、肉親にもかまわず、一刻も早く各自で高台に避難し、津波から自分の命を守れ」という教訓。



共助 企業を含む地域のコミュニティで一人でも多く助け合うこと。

阪神・淡路大震災では倒壊した建物から救出された人の約8割が、家族や近所の住民に助け出されています。東日本大震災では、指定避難所に避難できなかった人々がホテルや寺社、民家などに避難し、助け合いながら生活した例もありました。

町内会や自治会などで、ふだんから防災について話し合い、実際に助け合える体制を築いておくことが重要です。

公助 行政による支援・救助を活用すること。

阪神・淡路大震災をきっかけに制定された「被災者生活再建支援法」をはじめ、官民をあげてさまざまにすすめられた減災・防災のしくみ＝「公助」によって、東日本大震災では多くの人が救われました。しかし一方で、東日本大震災のような大規模災害時は、「公助」に限界があることも明らかになりました。市町村長や行政職員、庁舎などの被災により行政機能が麻痺した場合、しばらくの間は行政の支援を受けずに地域で助け合って救助活動などを行なわなければなりません。

行政が何とかしてくれるのを待つのではなく「自助」「共助」で乗り切る場面を想定しておくことも必要です。

地域でできること

地域の中での防災・減災



インタビュー

特定非営利活動法人
イコールネット仙台常務理事
みやぎ生協理事
宗片 恵美子 さん

特定非営利活動法人イコールネット仙台

男女平等な社会を目指し、さまざまな活動を行っている団体です。特に東日本大震災以降は、「女性防災リーダー養成講座」をはじめ、災害時の男女共同参画など、防災にも女性の力が発揮される社会づくりにも取り組んでいます。

災害時や防災での女性の視点について、いつ頃から考えられていたのでしょうか？

大きな災害の際、避難所で女性用の物資が受け取れない、仕切りなどの希望が伝わらないなどの困難があることは、以前から言われていました。そのため2008年頃から、宮城県沖地震を見据え、避難所で起こりうる女性ならではの困難対策のためのニーズ調査などを行っていました。

そんな中で2011年に東日本大震災が発生。実際に避難所を訪れて現状を見たり、洗濯ボランティアなどの支援活動や、震災と女性に関する調査活動に取り組む中で、ふだんから育児や介護をすることが多い女性の視点は、乳幼児や高齢者などの災害弱者を支えるためにとても重要ということが改めてわかったのです。



塩釜市塩釜港湾合同庁舎への避難住民
(出典：第二管区海上保安本部 宮城県)



榴岡小学校体育館に避難した人々
(写真提供：仙台市)

地域で防災ネットワークを広げよう

災害に対しては、ふだんから備えることが大切といわれますが、それは「共助」についても同じ。地域のみなさんと日頃からコミュニケーションをとり、防災ネットワークを広げてみましょう。「自分たちの地域の防災は自分たちでなんとかする!」という気持ちが、防災への第一歩です。

今日から実践できる! 3つの「共助」

① 地域の人にあいさつをしよう

ごみ集積所に行く時、エレベーターで会う時、ちょっとした時にあいさつを交わして、近隣の方の顔を覚えましょう。

② 地域にどんな人がいるのか知ろう

お隣はどんな人が住んでいるのか、近くに手助けを必要としている人がいるか、知ってみましょう。

③ 地域の防災訓練に参加しよう

災害時でも慌てず被害を最小限にするために、地域で行っている防災訓練に参加してみましょう。



出典: 2020年2月 みやぎ生協広報誌Raku:Me

特集「地域の中でつくる防災・減災～どんなことが大切? みんなで考えよう～」

女性の視点が地域の防災に役立つということですね

障がいのある人、高齢者、乳幼児などの災害弱者と言われる方々が、避難所で長期の集団生活を送るのは難しいと思っている方が多くいます。しかし、もともと、どんな地域にも、子育て中や、高齢、障がいのある方の家庭はあります。避難所では日常的に、地域の中にどんな人が暮らしているのかを知り、日常的に支え合っていれば、災害時の避難所でも同様に支え合えると思います。

具体的に今からできることは何でしょう?

ご近所に住んでいる人を、孤立させない、排除しない、風通しのよい地域を目指すことだと思います。まずは、自分がくらす地域に関心を持つこと。具体的には、まずあいさつをして、ご近所の人の顔を知る。さらに「あの家族は最近2人目の子どもが生まれたみたいだな」「歩くのが大変そうな高齢者がいるな」と、災害時の困難を想像してみることが大切でしょう。「自助」に加えて「自分ができることは何か」を考えてみてほしいですね。地域の避難訓練に参加してみるというのも、大切な一歩だと思います。



気仙沼市内仮設住宅でのお茶会 (みやぎ生協)



石巻市内仮設住宅入居者の方のために
ご～ぶ委員会で作ったご近所マップ
(みやぎ生協)

出典: 2020年2月 みやぎ生協広報誌Raku:Me

特集「地域の中でつくる防災・減災～どんなことが大切? みんなで考えよう～」

地域での取り組み事例

コープこうべ、みやぎ生協で行われた、地域での防災・減災の取り組み事例をご紹介します。

①防災ウォーク

市の出前講座で学習した後、民間の避難所から自分たちのエリアの危ない所を探し、それぞれの地域性を知るために、実際に歩いてみました。(コープこうべ、2019年)



コープ委員会や行政、地域のNPOなどが集まる「ねっとわーく連絡会」のメンバーで、地域の災害リスクを学んだ後、実際にまち歩きしながら、危険箇所をチェックし教え合っ、防災マップを作りました。(コープこうべ、2020年)



②防災キャンプ

災害避難所を想定して一泊二日を過ごす「防災キャンプ」を行政や社協、宝塚市商工会議所、FM宝塚などと連携して実施。宝塚第一小学校の体育館で寝泊まりし、不便不自由の中でいかに過ごすかを考えました。(コープこうべ、2019年)



③防災ゲーム

「身近な防災」をテーマに、災害時のストレスを解決するグッズを選ぶ「防災チョイス」や、ローリングストックにおすすめのコープ商品カードを使って、被災時を想定したメニュー提案をするゲームを行いました。

(コープこうべ、2021年)



④ローリングストックの紹介

災害時でもふだんでも簡単に作れる、ストック品を使った料理のレシピや、ローリングストックのコツ、ストックに向く商品などを紹介する取り組みを継続して実施。コロナ禍では展示やレシピ資料の配布で、呼びかけています。

(みやぎ生協、3.11を忘れない取り組み、2012年～)



⑤ひみつきちをつくろう

親子防災ワークショップとして、身近なものでの秘密基地(簡易テント)づくりや、火おこし体験などを通して、親子で災害に役立つ知恵を学びました。

(みやぎ生協、2019年)



⑥被災地訪問・視察

全国の生協から、宮城や福島に足を運んでいただく際の、コース調整や案内などを行いました。震災遺構の視察や、震災語り部のお話などを通して体感したことを、それぞれの地域に持ち帰って、地域の防災や支援などに役立てていただきました。

(コープふくしま、みやぎ生協、2012年～)



宮城でも、県内の沿岸部や福島県などの被災地を実際に訪れる企画を実施。事前学習会と組み合わせより学びを深めたり、訪問の様子を展示資料にまとめて広く伝える活動にも取り組みました。

(みやぎ生協、2012年～)



避難所ってどんなところ？

～避難所は自助・共助の場～

避難所では、限られたスペースで、さまざまな方が共同生活をします。避難所は誰かがサービスをしてくれる場所ではなく、住民みんなで運営し、お互いに気を配り助け合う場です。誰もが過ごしやすいように配慮し、ルールやマナーを大切にしましょう。



自分のことは自分で！このくらいは持っていこう

飲食物品	水、食べ物（すぐ食べられるもの、缶詰、お菓子など）
生活用品	マスク、ウェットティッシュ、消毒用アルコール、箱ティッシュ、ビニール袋、歯ブラシ、ラップ、タオル、着替え、毛布、筆記用具 携帯電話、充電器、ラジオ、懐中電灯
情報確認・灯り	現金、身分証明書
貴重品	粉ミルク、紙おむつ、生理用品、
家族に応じて	眼鏡、薬、お薬手帳など

コロナ禍では

新型コロナウイルスだけでなくさまざまな感染症から身を守るために、助け合いながらも「密」を防ぎ、マスクや咳エチケットの徹底、こまめな手洗い・消毒を行う配慮も必要です。



出典：2020年2月 みやぎ生協広報誌Raku:Me

特集「地域の中でつくる防災・減災～どんなことが大切？みんなで考えよう～」

自分でできること

1 食料・生活用品の備え

◆家庭での備蓄

- 物流の遅れや停止などに備え、常に3日～1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておきましょう。
- この備えは、大災害だけでなく、猛暑日や長雨・大雪などの悪天候、体調不良や感染症などで外出できない場合などにも役立ちます。

◆避難のときは3日分

避難所へ避難する際は3日分程度の食料や飲料水、毛布などを持参しましょう。

◆タンク半分で給油

車の燃料はタンク容量の半分程度になったら給油しておきましょう。

2 ローリングストック（循環備蓄）

緊急時にも使える、食べ慣れていて少し期限が長めの食材や、いつも使う生活用品をストックし、日常のくらしで使って補充を繰り返すことを「ローリングストック（循環備蓄）」といいます。

◆ローリングストックのメリット

- 食べ慣れた食材、いつも使うもので、安心できる。
- 常に新しい商品を備えるので、賞味期限切れや劣化を防ぐ

◆ローリングストックのポイント

- 古いものから使う＝期限切れや劣化を防ぐ
- 保管場所は家族全員が知っておく＝避難時に誰でも取りに行ける
- 数か所に分けて保管（分散備蓄）＝保管庫の被災に備える
- 使ったら必ず補充する＝備えを習慣に！



ローリングストック実用術

1 3日～1週間分を備えよう

ローリングストックする商品は、家族構成や年齢によって異なります。家族で話し合ってみましょう。

ストック数量の目安

水 1人3ℓ/日 × 3日分 × 家族の人数

食材 1人3食/日 × 3日分 × 家族の人数

2 点検日・買い足す日を決めよう

使ったら補充が基本ですが、点検日や買い足す日を決めておくと、買い忘れがなくなり、点検することで減災意識も高まります。

◆お店ではセール日を活用

定期的を実施される特売やセール日(コープの日、組合員感謝デーなど)の、前日に在庫量を点検し、お得にストックしましょう。

◆宅配(共同購入)では「利用登録」

生協の宅配(共同購入)で「利用登録」をすると、毎回注文書に書かなくても定期的にその商品が届くので、買い忘れを防ぐことができます。

◆お水は「宅配水」で

お水は重く、買ってくるのも、災害時に給水所から運ぶのも大変なため、定期的に届く「宅配水」でのストックが便利です。

※停電時にも水を出せるサーバーがおすすめです。(停電時にお湯は出ません)

◆季節の変わり目にチェック

春・夏

水など飲料品のストックを多めに。吸汗・速乾素材を使った衣類を用意しましょう。

秋・冬

カイロ・ガスなど暖をとれるものを多めに。保温・保湿素材の衣類を用意しましょう。

ローリングストック商品例

1 食品

災害時は、いつもと環境も生活リズムも異なり、体調を崩しがち。栄養のバランスと好みを考えて各種食品を備えておくと、食事から元気を取り戻せます。

主食	米、餅、パックごはん、パスタ類、乾麺、インスタント麺、ロングライフパンなど		飲料	水、茶、果汁100%ジュース、野菜ジュースなど	
主菜	ツナ缶、サバ缶、豆缶(ドライパック)、カレー・パスタソース(缶・レトルト)、高野豆腐など		その他	ドライフルーツ、ナッツ類、チョコレート、ようかん、果物缶詰、はちみつ、梅干し、調味料など	
副菜	乾燥ごぼう(乾燥野菜)、切干大根、スープ、カットわかめ、ひじき(缶・乾燥)、のりなど		家族に合わせ	乳幼児や高齢者がいる場合は、粉ミルクやアレルギー対応食、やわらか食などその他、子どもの好きなお菓子や家族の好きな物など	

●ふだんからストック品をおいしく食べる工夫をすることで、いざというときの食事づくりのヒントになります。(P.48でレシピを紹介)

2 生活用品

食品だけでなく、生活用品の備えも大切です。災害時には、食品以上に手に入れにくくなる場合もあります。

台所用品	カセットコンロ、ガスボンベ、石油ストーブ、ライター、マッチ、ローソク ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、紙皿、プラスチック製カップ、割りばし、キッチンポリ袋、ビニール袋、ゴミ袋
紙類	トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、新聞紙
衛生・生理用品	マスク、消毒用アルコール、体温計、石鹸・ハンドソープ 紙おむつ、生理用品、ペット用シート 歯ブラシ、包帯、ばんそうこう
その他	懐中電灯、ラジオ、乾電池、モバイルバッテリー カイロ、毛布、雨具、軍手

●アイデア次第で災害時に役立ちます。ふだんから考えてみましょう。

- ・ラップ: お皿に敷いて汚れ防止。止血時の包帯替わり。
- ・新聞紙: 紙食器の材料。簡易スリッパづくり。簡易トイレに敷く。服の中に入れて床に敷いて防寒。
- ・ビニール袋(小): ご飯や食材を入れて調理(※湯せんの際は耐熱温度を確認)。紙食器にかぶせて使う。手袋がわり。
- ・ビニール袋(大): 水をためる・運ぶ。雨具や防寒着がわり。開いて敷物に。

ストック品クッキング(サバメシ)

ストック品はふだんから調理に使って「循環」することが大切。電気やガスをできるだけ使わない食事づくりで「サバメシ(サバイバル飯)」の練習にもなります。災害時を想定してポリ袋を使う、包丁は使わない、洗い物を出さないなどいろいろ工夫してみましょう。

1 火を使わずに!「キャベツのサラダ」

〈材料〉

キャベツ1/4個 / ツナ缶…1缶(小) / 塩…ひとつまみ

〈作り方〉

- ①キャベツを小さめにちぎってポリ袋に入れ、塩をひとつまみふり、5分ほど置く。
 - ②ツナ缶を汁ごと入れ、ポリ袋の中で混ぜて完成。
- ※ドレッシングで味に変化をつけたり、お好みでにんじんやコーン缶を入れてもおいしい!
(別で味付けする場合は塩は不要)



2 フリーズドライスープで「簡単スープごはん」

〈材料〉

お好みのフリーズドライスープ…1個 / パックご飯…1パック

器に、フリーズドライスープとご飯、お湯を入れるだけ!

トマトスープでリゾット風、たまごスープでたまご粥など、お好みの味で楽しめます。

※温めたレトルト粥とフリーズドライスープでの応用もできます。

グレードアップ! 「中華丼風スープごはん」

〈材料〉

コープたまごスープ…1個 / パックご飯…1パック / キャベツ…1枚
魚肉ソーセージ…1本 / 片栗粉少々

〈作り方〉

- ①器に、スープ、ちぎったキャベツと魚肉ソーセージを入れる。
- ②お湯を入れ、片栗粉でとろみをつけてから、パックご飯を入れて完成。



3 野菜不足の解消に!「乾燥ごぼうサラダ」

〈材料 2~3人分〉

コープ乾燥ごぼう…30g / 水…80~140CC / コープマヨネーズ…大さじ1.5
ごまドレッシング…大さじ1.5

〈作り方〉

- ①ポリ袋にごぼうを入れて水を注ぎ30~40分置いておく。
- ②ごぼうが好みの柔らかさになったらポリ袋の上からギュッと握り水気を切る。
- ③ポリ袋の中にマヨネーズとごまドレッシングを入れ、袋の上から手でもんで出来あがり。

※ほかにも、焼き鳥缶と和えて鶏ごぼうのおつまみ、ゴマ酢と和えてたたきごぼう風など、乾燥ごぼうは応用できます。



4 ポリ袋でつくる!「大豆とひじきの煮物」



〈材料 2~3人分〉

大豆缶…1缶 / ひじき缶…1缶 / きざみ油揚げ…20g / 昆布茶…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2 / 砂糖…小さじ1 / 水…大さじ4

〈作り方〉

- ①ポリ袋に材料を入れ、水を張った鍋の底に耐熱皿を入れてからポリ袋を沈めて空気を抜き、袋の口を結んで鍋に火をつける。(下記、湯せん調理のイラスト参照)
- ②沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。
- ③沸騰後20分で火を止め、10分蒸らす。

5 便利に使うポリ袋!「さば缶のトマトソース煮込み」



〈材料 4人分〉

さば水煮缶…2缶 / トマトパック…1個 / 玉ねぎ…1/2個 / しめじ…1/2袋
白ワイン…大さじ1 / クレイジーソルト…少々

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、シメジは太いところをたて半分に切る。
- ②ポリ袋にさば水煮缶1缶・トマトパック1/2・①の材料の半分・クレイジーソルトを入れる。同じようにもう1袋を作る。
- ③水を張った鍋に耐熱皿を入れてからポリ袋を沈めて空気を抜き、袋の口を結んで鍋に火をつける。(下記、湯せん調理のイラスト参照)
- ④沸騰後10分で火を止め、10分蒸らす。

ポイント!

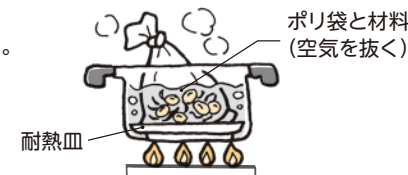
◆ポリ袋調理時の注意

1. 使うポリ袋は必ず表示を確認し、湯せんや電子レンジなどの調理に使えるものかを確認しましょう。

- ①「食品用」の表示があること
- ② 高密度ポリエチレン製で、耐熱温度が120℃以上、厚さ0.1mm以上のもの

2. 表示されている使用方法を守りましょう。

- ① 湯せんの時は、鍋底に耐熱皿を敷きましょう。
- ② 電子レンジ調理の時は、耐熱皿を敷き、袋の口は結ばず(密封せず)に使いましょう。



住まいの安全対策

◆高いところにモノを置かない

- ・重い物(本など)やガラス類(人形ケース、食器)は下に置く。
- ・落下の危険性のある棚、額などは外しておく。
- ・いろいろなモノを高く積み上げない。



◆家具は低くする

- ・2段重ねのタンス、本棚、仏壇は上段を下におろす。

◆固定する

- ・タンス、大きな本棚などは柱、梁、壁などに金具で固定する。
- ・家具を転倒防止器具やバンドで固定する。

◆配置を変える

- ・家具の配置や向きを変え、寝ているときに頭の上に倒れてこないようにする。
- ・倒れたときも家具同士がもたれ合って隙間ができ、身体の上に倒れないようにする。

◆グラつきや隙間を無くす

- ・家具と天井との隙間にピッタリと収まる大きさの軽い箱を置く。
- ・家具はやや後ろに傾斜させ、板をかましてグラつきを無くす。

◆飛び散りを防止する

- ・窓や戸棚のガラス面に耐震用シート(飛散防止フィルム)を貼る。
- ・タイルや浴室の壁のひび割れを幅広のビニールテープで押さえる。
- ・開き戸が開かないように留め金具をつける。



全国の生協組合員へ

コープこうべの3つのビジョン

コープこうべでは阪神・淡路大震災の直後、「これからの暮らし」「これからのまちづくり」の体験者アンケートに基づいて3つのビジョンを導き出しました。今日でも減災・防災の取り組みを進める上で普遍性をもったメッセージとなっています。



1) 安心してらせる、防災機能を持ったまち、地域、家庭をつくります

基本的なまちづくりは行政に委ねざるを得ませんが、震災を通じて、地域の防災機能強化の必要性を痛感しました。例えば防火水槽を一定の地域ごとに設置し、その使用方法を知っていれば、火災はもっと防げるかも知れません。大災害時には、自分たちのまちを自分たちで守る「共助」がとても重要です。

2) 人と人がいつも助け合えるネットワークのあるまちをつくります

いつやってくるか分からない自然災害。何かあったときにすぐに助け合える人、まちづくりこそが大切だと実感しました。他人の苦しみに共感し助け合った経験を忘れず、大切にしていきたいと思えます。

阪神・淡路大震災で初めてボランティアに参加した人が大勢いました。災害発生直後だけでなく、ボランティアの精神が根付くことが、震災を経験した地域の目指すべき姿だと思います。

3) 自然環境を大切にして自然と親しみながら、人間らしくらせるまちをつくります

家屋が倒壊し道路が不通となった激震地に、しっかりと根をおろした木々の強さを目の当たりにしました。自然破壊を伴うまちづくりに疑問の念が強くなり、機能・効率主義のくらしから「ゆとり」と「やすらぎ」のあるくらし、環境に配慮したまちづくりへの期待が高くなりました。

最後に・・・

まちづくりに大切なことは、主役は私たち生活者でなければならないということです。行政と住民がしっかりと話し合い、3つのビジョンを大切にしたいまちづくりを目指したいと思います。

未来へつなぐ教訓ときずな

～東日本大震災10年、当時、そしてこれから～

◆発災時に思いをはせて

発災当時、みやぎ生協・コープふくしまの各事業所は地震や津波で大きな被害を受けましたが、阪神・淡路大震災の時のコープこうべの取り組みを学んでいた職員は、自主的に行動していました。電話やライフラインが寸断し、大きな余震が続く中、11日の震災当日は宮城で27店舗(全店舗(当時)の半数以上)、福島で全11店舗が、販売可能な商品を店頭運び出したり、車のヘッドライトで照らすなどして営業を継続し、翌12日には宮城44店舗、福島11店舗が店頭などで営業。地域のメンバー(組合員)、県民の暮らしを支える役割発揮に奮闘していました。

◆メンバー(組合員)どうしのつながり

発災時、こ～ぶ委員会やこ～ぶくらしの助け合いの会会員などをはじめ、多くのメンバー(組合員)が、安否確認や避難所での炊き出し、生活用品の提供などに、自発的に取り組んでいました。この自発的な活動がベースとなって、宮城では2011年5月「みやぎ生協ボランティアセンター」がスタートし、仮設住宅でのサロン活動をはじめ様々な活動に、2020年度まで取り組んできました。福島では、現在でも活動を継続しています。

◆多様なつながり

生協は「助け合いの組織」。「協同」は単に力だけでなく、心も寄せあうこと。そのことを実感する10年でもありました。全国の生協の皆様には、発災翌日から人的・物的支援や応援の寄せ書き、募金活動などを行っていただきました。「めぐみ野」生産者やお取引先様などとの「食のみやぎ復興ネットワーク」への結集は「古今東北」へ発展しました。

生協の特色を生かした多様な方々とのつながりをとおして、被災者と被災地、生業と地域産業の復旧・復興に取り組むことができました。

◆これからも一緒に

震災から10年がたち、現在の職員の半数は発災時を経験していませんが、当時を風化させることなく、「生協は暮らしを支えるインフラだ」と奮闘した取り組みを継承していきます。「生協が地域にあってよかった」と言っていただけのみやぎ生協・コープふくしまを、多くの皆さんと一緒に創り上げていきます。

我が家の 減災・防災ノート

～家族でチェック～

いざというときに混乱しないためには、家族のルールをつくっておくことが大事です。「減災・防災会議の日」と決めて、家族のルールをつくってみてはどうでしょう。(たとえば、阪神・淡路大震災の日(1月17日)、東日本大震災の日(3月11日)、防災の日(9月1日)、津波防災の日(11月5日)、または県民防災の日など)

家族の協力体制を整えるのが、「減災・防災」の第一歩です。

チェック項目・内容は家庭ごとに違います。それぞれの家庭で確認しましょう。

情報を集めるための、ホームページ(サイト)や
アプリケーション(アプリ)もチェック!

ハザードマップポータルサイト

国土交通省が運営するサイトです。自然災害による被害を予測し被害範囲を地図化したもので、身の回りでの災害が起こりうるのか、調べることができます。



NHKニュース・防災アプリ

最新の災害・気象情報を見ることができるアプリです。ふだんでも、ニュースや天気予報、雨の情報のほか、ハザードマップも見ることができます。

NHK
ニュース
防災



android用



iphone用

1 備蓄品リスト

我が家のストック品チェックリスト

ふだんのくらしの中で、定期的に消費して買い足す「ローリングストック(循環備蓄)」(P.45参照)を心がけましょう。

我が家のストック品チェックリスト

	ストック品	チェック		ストック品	チェック	
食 料 品	主 食	無洗米、餅、パックごはん		暮 ら し の 品	カセットコンロ	
		乾麺、パスタ類、インスタント麺			ガスボンベ	
		ロングライフパン			ラップ、アルミホイル	
	主 菜	ツナ缶、サバ缶			割り箸	
		豆缶(レトルト)、高野豆腐			紙皿、プラスチック製カップ	
		カレー・パスタソース(缶・レトルト)			ウェットティッシュ、おしりふき	
	副 菜	切干大根、乾燥野菜(ごぼうなど)			新聞紙	
		カットわかめ、ひじき(缶・乾物)			トイレットペーパー	
	飲 料	スープ、のり			ティッシュペーパー	
		水、茶			ゴミ袋・ポリ袋	
そ の 他	果汁100%や野菜のジュース		懐中電灯、ラジオ			
	ドライフルーツ、ナッツ類		乾電池(単1、単2、単3、単4)			
	チョコレート、ようかん		モバイルバッテリー			
	梅干し、はちみつ		ライター、マッチ、ローソク			
家 族 に 合 わ せ て	調味料		マスク			
			消毒用アルコール			
			ハンドソープ			
			体温計			
			軍手			
			歯ブラシ			
			包帯、ばんそうこう			
		生理用品				
		紙オムツ				
		カイロ				
		毛布				
		雨具				

家族に合わせて必要な物を追加しましょう。

乳幼児の粉ミルク・おむつ、高齢者の入れ歯や予備の眼鏡、アレルギー対応食、子どもの好きなおやつなど、家族に合わせた備蓄を行いましょ。

2 非常用持ち出し袋

非常用持ち出し品(例)

ひとつにまとめて持ち出せるようにしておきましょう。定期的な点検を忘れずに。

水	1	飲料水		情 報	21	携帯ラジオ(予備電池も)		
	食	2	食料品 (非常食、チョコレート、アメなど)			22	携帯電話充電器・モバイルバッテリー	
		3	缶切り			23	筆記用具(ペン、油性ペン)	
衣 ・ 防 寒	4	衣類・下着		24	記録用ノート			
	5	寝袋・毛布		25	身分証明書(コピー)			
	6	雨具		26	現金・キャッシュカード (千円札、小銭(10円硬貨含む))			
衛 生 ・ 救 急	7	使い捨てカイロ		汎 用	27	タオル・手ぬぐい		
	8	マスク			28	ビニール袋(大小)		
	9	手指消毒用アルコール			29	マッチ・ライター		
10	ウェットティッシュ		30		ロウソク			
装 備	11	ティッシュペーパー		命 の か い は ら い	31	レジャーシート		
	12	石鹸・ハンドソープ			32	生理用品		
	13	体温計			33	紙オムツ		
	14	救急用品 (包帯・ガーゼ・絆創膏・消毒薬など)			34			
	15	常備薬・お薬手帳			35			
16	ヘルメット・防災ずきん・帽子		36					
17	軍手・手袋		37					
18	ホイッスル		38					
19	懐中電灯(電池も)		39					
20	ナイフ		40					

※貴重品(印鑑、マイナンバーカード、パスポート、健康保険証、免許証、通帳など)の保管・持ち出しについては家族でよく話し合いましょ。

※出典/「こうべからのメッセージ」(非常用持ち出し袋)および仙台市「わが家と地域の防災チェック表」「せんだい防災の手引き」「(人と防災未来センター)チェックリスト」

3 我が家の覚え書

家族の情報

氏名				
生年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
携帯電話				
勤務先／学校 電話番号				
メールアドレス				
既往症 持病等				
常備薬				
血液型				
備考				

災害時に集まる場所

--

ふだんのスケジュールを把握しておきましょう

家族の交友関係や、ふだん行き来している道、習慣などを把握したり、子どもの学校や塾、習い事などの曜日や時間、場所などをメモしておく、災害発生時にどこにいるか、安否確認がしやすくなります。

--

4 ライフライン連絡先

ライフライン連絡先 各企業などの緊急対応用の番号を書いておきましょう。

ライフライン	会社名・病院名	電話番号	備考
ガス (ガス漏れ、ガスが出ない)			
電気(停電、漏電)			
水道(断水、濁り水)			
病院			

避難所 自宅や学校、勤務先からの避難場所を、日ごろから確認しておきましょう。

指定緊急避難場所	災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所	名称: 住所:
指定避難所	災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在、または災害で自宅へ戻れなくなった住民が一時的に滞在する施設	名称: 住所:
福祉避難所	指定避難所等での生活が困難な高齢者や障がい者のための避難場所	名称: 住所:

遠方の知人・親戚

氏名	メールアドレス	住所	電話番号

マイ・タイムライン(自分の避難計画)を作きましょう

風水害の発生に備えて、あらかじめ作成する自分自身の避難計画が、「マイ・タイムライン」。家族構成や生活環境に合わせ、自身や家族のとるべき行動(「いつ」「誰が」「何をするのか」)を時系列で整理しておくことで、あわてず安全に避難行動をとる助けになります。

行政のホームページなどで、作り方や災害の種類、家族構成に応じた作成例が公開されています。避難に必要な情報・判断・行動を把握し、「自分の逃げ方」を作ってみましょう。

マイ・タイムライン

検索