

# Cityliving

災害時、日常に戻すことが大切

## おうちで乗り切る 「在宅避難」③つの備え

突然やってくる大雨や台風、地震などの自然災害。命と家は無事だけどライフラインが停止してしまつたら…そんなときに知っておきたい「在宅避難」。メリットは、プライベートが確保されるので心理的ストレスが減り、日常を取り戻しやすいこと。避難所が満員だったり、子どもと行きにくかったり、さまざまな場合に備えて家族で防災意識をシェアしましょう!



教えてくれたのは  
金藤純子さん

EnPal代表取締役。防災士・災害備蓄管理士・SC経営士。2018年7月西日本豪雨災害で自宅が全壊した被災体験をきっかけに、災害が起きてもゆるやかな縁でみんなの命が助かり、まちが早く日常に戻れる未来を目指すEnPalを起業。一般財団法人防災教育推進協会での防災啓蒙における講師も担当

EnPal <https://en-pal.co.jp/>

取材協力 一般財団法人防災教育推進協会  
<http://www.jbk.jp.net/association/>

### STEP 01 ハザードマップを確認

#### 土地の特徴を知ってリスクヘッジ

昨今の異常気象により5～10月は集中豪雨が増加し、毎年のように河川氾濫や家屋の浸水被害が起きています。まずは、ハザードマップを確認し、住んでいるエリアの地盤や浸水リスクを知ることが大事です。

#### チェックポイント

##### ● 浸水

水害の場合、高い場所への垂直避難が基本です。戸建てやマンションの低層階に住み、ハザードマップ上で水位0.5m以上になる可能性のあるエリアに住んでいるなら、避難する高い場所の確認を。

##### ● 地震

「耐震診断」で家の倒壊リスクを知ることが大切。2000年に改正した建築基準法と比べ、どのくらい耐震性があるか調査できます(昭和56年5月31日以前に建てられた建物は義務対象)。家具の転倒防止対策も減災につながります。

### STEP 03 避難所を確認

#### 身近な避難所で物資&情報を調達

避難所は給水所でもあり食糧や日用品が届く場所なので、在宅避難が長引いたときの物資調達に欠かせません。また、在宅避難は孤立しがちなので、避難所で最新情報を得るのも重要な行動です。

##### ● 共働きの注意点

子どもがいない場合、地域活動の機会が少なく、避難所を知らない場合があります。散歩ついでに、家の徒歩圏内にある避難所を確認してみてください。仕事中、家族がバラバラのときに災害が発生しても、再会できるよう待ち合わせ場所も決めておくこと(まずは家。次に避難所など)。「災害用伝言ダイヤル」の使い方も理解しておきましょう。



### STEP 02 アイテムを再確認

#### 備蓄品+家にあるモノを活用



在宅避難は、備蓄品と普段使いの調理器具や日用品を中長期(3日～1カ月分)使うのがポイント。家にあるモノが災害時にどう活用できるか、考えておくことが大切です。※防災リュックは、一時避難の持ち出し用(1～3日分)なので目的が異なります

##### ● 食糧

水やガスの復旧は3日～1カ月とされています。飲料水、非加熱で普段から食べ慣れているもの、卓上コンロで簡単に調理できる食材のローリングストックを日頃から心がけて。子どもがいる場合、長期保存できる好きな食べ物の用意も忘れずに。

##### ● 衛生

断水時でも、使い慣れたポスターシートや口腔ケアがあると衛生が保てます。防災トイレは1日1人約7回、家族分が必要。使用後の保管場所も決めておくのがベター。※トイレが壊れていなくても流すのはNG。逆流や噴出など二次被害につながります

##### ● 電気

電気の復旧は3日～1週間とされています。夜の明かりや調理用の電気として、乾電池や卓上コンロの用意は大切。スマホは大事な情報源なので、乾電池式の充電器はマスト!



#### and more *メンタル*

災害時は心に余裕がなく、常に緊張状態になりがち。とくに小さな子どもは変化に敏感なので、遊びを取り入れながら、心のケアを忘れずに。