

モニター通信 No.1

皆さんから寄せられた「モニター通信5月分」を紹介します。

「我が家の防災対策」 ～ご家庭で心掛けている対策を教えてください～

モニターから No.1

心配性の私は東日本大震災が起きる前から、手回しのラジオ付き懐中電灯やペットボトルの水、水を入れるポリタンク、非常用トイレなどを準備し、また本や雑誌で地震で断水してもしばらくは水道の水は出るので、バスタブに入れておくとトイレを流すのに役立つことや、お皿にラップを敷いて料理をのせると皿を洗わないですみ、水の節約になるなどの知識を得ていました。東日本大震災では、電気は翌日朝から水道は翌日夜から使えるようになり、また夫婦二人だけの暮らしだったこともあって、特に困ったことはありませんでした。

しかし、震災の日は大きな余震と寒さで眠れず、近くのスーパーに1時間以上並んでパンとペットボトルの水を買って帰ったあと、冷えて疲れて体調を崩してしまいました。防災対策としてモノや知識だけでなく体力も大切だと、その時はっきり分かりました。以来、少しでも体力をつけることを心掛けています。

防災用品を準備しておくことはよく言われますが、災害の時には自分の弱点となっている部分で困ることが起きるのではないかと思います。

モニターから No.2

平成23年3月11日の東日本大震災は忘れません。14時45分仕事帰りで一休みしていた矢先、突如として今まで経験の無い激しい揺れに襲われました。揺れ方向に面と向かった食器棚の食器が勢い良く飛び出し、めちゃめちゃになりました。震度6が20分以上続きましたが、我が家はこの程度で済みました。

震災に対しての我が家の耐震対策は

1. 二つの食器棚は天井に突っ張り棒を4か所設置
2. テレビ台・電子レンジ等棚は転倒防止を4か所実施
3. 洋服箆笥3竿・整理箆笥3竿は未実施
4. 本棚4個は転倒防止実施

などでした。この経験により、長時間停電時等を主として

1. ファン無しの石油ストーブ1個(偶然持っていた)
2. 定期的取替えの2リットル入りの水6個
3. 非常食5日分・食器・薬類・携帯ガスコンロ
4. 発電式懐中電灯とラジオ2個
5. 衣類・親戚等の電話番号帳

について、持ち出し可能に用意しています。

前回の地震の揺れ方は東西方面でしたので、助かったと思います。南北にも揺れがあったら大

変な被害が出たと思います。なお、南北向きの箆笥は突っ張り棒で固定しました。家具の耐震対策は東西南北に、その他の防災対策は水と火と食料、そして電気・ラジオの確保が最低限必要と思いました。

モニターから No. 3

モニターから No. 4

2011.3.11、大地震の時、パソコンのプリンターは机上から床へ、本体は机の上に倒れていました。停電が復旧してから元に戻し、電源を入れ使っています。特に破損箇所はなかったです。ただ、普段使わないプリンターは外して物置きに置いています。家具の固定等はしていますが、見直してタンスは壁とL型の治具で固定。タンスの上には重い物を置かないよう心掛けています。他に各部屋との通路には物を置かない。

最近は何夜間に自信が多い。枕元には天井灯を含めてケガしない状態を確認しています。

モニターから No. 5

防災対策というほどではありませんが、一昨年の3.11後に心掛けていることは

- ① 飲料水は多めにストックしておく
 - ② 風呂の残り湯は風呂掃除の時にも流さないで入る直前に入れ替えるように、常に浴槽には水が入っている状態にしておく（3.11の時に残り湯をそのままにしておいたので、トイレの水洗用に使用できたので）
 - ③ 卓上コンロ用のカセットガスを10本以上は常備しておく
- その他に、ローソク、マッチ、懐中電灯、電池等をひとまとめにして置いています。

モニターから No. 6

一口に我が家の防災対策と言いましても、盗難・火災・風水害・地震等、原発災害など色々な種類があります。

盗難には被害が少なく済むように現金、書類は出来るだけ家に置かないようにしています。火災には必ず火の点検、電気の点検をしてから出掛けます。鍵の用心・火の用心に加えてご近所のお付き合いが大切と、日頃から心掛けています。暴風雨や地震などの自然災害に対しては、防災対策に限界があるように思います。無事だった場合の連絡先と集合場所(下高津小学校)を決めています。また被災時に自分が意識を失った場合、死亡して身元不明死体になった場合を考え、連絡先を三か所、名刺の裏に書いて財布に入れてあります。

原発災害は「我が家の防災対策」と言うより「日本人の生きる姿勢」が問われている様に思います。

モニターから No. 7

先の震災をきっかけに、防災ということを考えるようになりました。それまでは全く何もしていなかったし、震災当日も断水になるなど考えず、何にも水を溜めておくことすらしませんでした。

案の定、真っ先に困ったのが「水」でした。幸い家の近くに井戸水のお宅があったので、そこから水を分けてもらってしのぐことが出来ました。給水車が来ると言われても水を汲む容器もなく、一番大きい水筒を持ち出す有様です。今は20ℓ入りの水タンクを購入し、ペットボトルの水も1ケース常備しています。非常用リュックも用意し、冬と夏に中身を入れ替えています。そして日中は家族はバラバラなので、皆で落ち合う場所も決めています。

災害用の準備はしましたが、備えたものを使うような事態には遭遇したくないのが、一番の願いです。

モニターから No. 8

2011.3.11東北地方太平洋沖地震を体験するまでは、正直自分の住んでいる所は安全とと思っていました。しかし、あの日の恐怖と大変さを思い知り、次はないことを祈りながら、でももし？ということに備えて少しずつ対策しています。当たり前と言われていることですが・・・

- ・家具などを留める高い所に物を置かない
- ・防災グッズの準備(特に水のストック・マスク・携帯トイレ・消毒液・ビニール・食品等)
- ・学校・幼稚園の子ども引き渡し練習は定期的に行っています

今はこのぐらいしか実行できていませんが、まだ何か出来るような気がします。

安心してみんなが暮らせる日が来るといいですね。

モニターから No. 9

2年前の大震災で多くの事を学びました。食器棚の取っ手には、ひも(マジックテープ)で留めておく。ドアは就寝時以外は開けておく。家具が倒れて室内に入れなかったという体験談を聞いたので、花瓶や背の高い調度品は注意して置く。家具転倒ストッパーを出来るだけ付ける。ガラス付きの家具には、出来るだけフィルムを貼る。水道が供給されなくて、とても困った。水を購入しようにも、お店には無いか長蛇の列で、とにかく飲料水の確保が大変だった。常時飲料水をストックしておくようにした。それと食料品(特に米)は、ある程度予備をストックしておくで安心。ガスも何日間もストップで困った。ポータブルコンロ、ガスボンベはとても重宝した。真っ暗闇での懐中電灯は助かった。

普段から備えを。

モニターから No. 10

九州に住んでいた頃、近くに川があり台風に遭いました。床上浸水で2週間ぐらい床の上に机・テーブル等を並べて生活した経験から、高台にと考えました。土浦ではガスコンロをやめてIHのコンロにしました。高齢の為、風呂のボイラーだけは外付けで残しています。子どもが学生の時には災害時の避難場所を近くの中学校と決めてそこに集まることを家族で決めていました。今では「災害用伝言ダイヤル171」も利用するようにしていますが、非常時に利用できるか？食料はインスタント食品・乾麺・缶詰等をリュックに詰めて準備。2年前に見直しをした。携帯用ガスコンロを常備している。

水はポリタンクに5～20ℓを汲み置きしています。他にはボトルで2ℓ×5本ぐらい保存している。洗濯・トイレ用には風呂の水を翌日まで抜かないように心がけています。2011年3月は近所の井戸水を利用させて頂き大変助かりました。医薬品箱・ラジオ・懐中電灯・ろうソク・

タオル・ライター・ナイフ・ティッシュペーパー・貴重品等は何時でも持ち出せるように置場を明示しています。開き度にはS字型ストッパーでと止めています。転倒家具の近くにはいない。自分の安全は、自分の安全は自分で確保する事を心掛ける。

非常時にどれくらい行動できるか問題です。

モニターから No. 11

大地震を経験し、非常用品等の物理的な備えはどこのご家庭でも当たり前になっていることと思う。では何が必要なのか。それは“人との繋がり”を大事にする事だと思う。簡単そうだが意外と難しい人と人とのネットワーク。地元で長く住んでいる人たちは比較的築きやすいネットワークも、その土地になじみが薄かったり、集合住宅に住んでいたりすると孤立しやすい。

災害時に声を掛け合うことの大事さは経験している。「お金の貯金より友達の貯金が大事」と言った人がいたが、お互いに助け合うことが防災の一助になると信じている。会話が生まれれば、情報交換もできる。デマにまどわされないためにも、皆で考えて行動することも大事だと思う。人が協力し合えば、物理的な備えが不十分でも補えることもある。

備えあれば憂いなし。ネットワークあれば憂いなしを信じたい。

モニターから No. 12

1. 倒れる恐れのある家具(洋ダンス・食器棚等)は器具で固定している
2. 水は自宅に井戸があるほか町内会でも井戸を掘り、自家発電装置も設置してあるが、常に水道の水は汲み置きしている上、ペットボトル入の水も10リットル程度買い置きしている。風呂の水は抜かずに置いている
3. 燃料はプロパンガスなので、ボンベは倒れる恐れが少ないが、卓上用のガスボンベも買い置きしている
4. 食料については米・乾物・缶詰などは常備しているが、もう少し充実させることを考えている
5. 持ち出し品については避難する気がないので用意していない。懐中電灯・ロウソク・マッチ・ラジオ等は準備してある
6. 住宅の耐震措置は考慮中。いよいよの場合は、倒壊してもやむを得ないと覚悟している
7. 水害については高台に立地しているので心配はない
8. 万一の場合、離れて暮らしている子どもたちとの連絡については災害用伝言ダイヤルを利用するつもりでいるが、更によく話し合っておく必要を感じている

モニターから No. 13

「我が家の防災対策」は、20年前、現在の家を手に入れる時に考えた。「災害は来なければ来ないが、来たら逃げも隠れもできない」ということから、何かあってもすぐにバックアップが出来る方法は何かという観点から考えた。

身の回りの貴重品を持ち出しても、さて生活はどうなるのか、何日待てば復旧するのか、災害の程度にもよるだろうが、翌日すぐくらいなら身の回りの貴重品など持って逃げることもあるまい。何日もかかるなら、誰が何をしてくれるのか。何かしてもらえるにしろ、多数の被害者があれば順番待ちもあるだろう。そこで、家を購入するのに一軒だけでなく、資金を二つに分けて一

戸建てと住宅とマンションの2軒を持つことにした。そして相互間は徒歩で30分以内、車が使えらるなら5分以内ということにした。災害で両方とも倒れたりということはなかろう。現在は戸建て住宅のほうに主としてすみ、マンションは食料品その他生活必需品の備蓄倉庫として利用している。どちらの住戸にも現金はほとんど置かず、支出は電車の切符まですべてクレジットカード1枚で済ませている。重要書類はすべて銀行の貸金庫に預けてあるので、これも災害には心配ない。災害時には、親戚関係までと打ち合わせてあって携帯でさえ連絡が取れなくなっても、出先からでもとりあえず集まる場所を約束してある。集まってから、利用可能などちらかの住戸に全員で移動するつもり。どちらでも15人程度は住むことができる。

モニターから No. 14

・タンスの上等に地震予用のつっぱり棒。天井がしっかりしていないと効果が出ないそうで、心配ですが・・・。

・缶詰のパン、水等の用意

・消防署の点検を昔受けた時に、風呂の水は抜かないように注意されていました。今回の地震では残り水がトイレその他にも使えて、とても助かりました。

・懐中電灯を何本も用意して、各所に置いています。

その他にお勧めは、人を感知すると点灯する防犯用の小さいライトですが、安価(1000円前後)で、テープまたは置くだけでも良いので、室外はもちろん、階段、玄関等7ヶ所置いてあります。

いざという時も、防犯だけではなく、役立つのではないかなと思っています。

モニターから No. 15

防災対策として心がけていることは、壊れやすい物は上の方には置かない。消火器の使い方を理解し、必ず常備しておく等です。実際に、消火器の講習会にも出席しました。他には防災というより災害に備えて、お米や水のストックを置いておくこと等です。最近では、長期保存できるクッキーやロングライフ牛乳も店頭で売られています。時々、利用しています。

まだまだやっておかなければならないことはたくさんありますが、大震災で得た教訓を忘れず、少しずつ実行していきたいと思っています。

モニターから No. 16

我が家の防災対策は以前は火災であったが、一昨年の3.11以降は地震対策がメインになっている。地震対策としては、先般の大震災の反省点として、まず身の安全を守ることを心掛け、市広報などで配布されているハザードマップで避難場所の確認、そして屋内被害を防ぐ試みとして、家具の配置工夫で物の落下や転倒・移動を防ぐために家具の高さを低くしたり、また食器棚扉が振動で開かない工夫をしている。各自に必要な非常持ち出し品の整理、懐中電灯(電池式でないもの)、軍手、および携帯ラジオの準備、飲料水の備蓄、一時の水洗トイレ用水の確保等のほか、普段から屋内逃げ道に物を置かないとか、家族との通信連絡の取り方などを話し合っている。

火災に関しては従来通りであるが、住宅用火災報知機の設置とメンテナンス、ガス漏れ検知器の設置、家を留守にする場合のチェックリストを作成している。

モニターから No. 17

月日が経つと薄れてしまう防災意識ですが、いつ起るか分からない災害で一番大事なことは命の安全を確保することです。家具を固定したりゴムパッキンを敷いたりして倒れるのを防ぐことも出来ますが、何より大事なことは荷物を増さないことです。そうすれば散乱することも最小限ですむし、足場も確保できます。枕元には時計、懐中電灯などを置いています。いざと言う時どうしたら一番いいか、シュミレーションします。

そしてスムーズに対処出来るよう足腰のトレーニングをすることも大切と考えています。

モニターから No. 18

日常の防災対策としては、日頃から行っていることとして、次のようなことを心掛けています。

- 一、「ガスの点検」をこまめに見て気をつけること
 - 一、外出時の「カギ閉め忘れ」を念を入れて確認すること
 - 一、隣人の人などに「あいさつや声かけ」をすること
- 以上、このような基本的なことを心掛けています。

モニターから No. 19

最低限の食料とタオル、手袋、ティッシュペーパー、消毒綿などが入っている避難リュック2つ、懐中電灯は家の要所要所に3つぐらい置いてあり、ラジオも2つ用意してあります。ボトルに入った水を一箱常備し、ポリバケツやガスコンロ(卓上)2つ、ホイッスル(笛)、こういう物をまとめて物置小屋に準備はしてありますが……。いざという時持ち出せるのだろうか？と。

3.11の大地震の時、台所の上の棚に食器を入れておいて全部メチャメチャになってしまったので、上の棚には一切割れ物は入れないで、一番下の棚に入れ替えました。扉にストッパーも付けました。とても充分と言える防災対策ではありませんが、少しずつ点検見直しをしようと思っております。

モニターから No. 20

保存のきく食品、水、コンロ等の準備はもちろんですが、家具の倒壊防止、平常時ガラスが飛び散らないように常にレースのカーテンをする。そして就寝時にはベッド脇にラジオ、懐中電灯、携帯電話など置いています。また、いつもすぐ持ち出せるように持病の薬、保険証、貴重品の入った袋、2～3日の着替えの袋など、すぐ持ち出せる所に置いています。また災害時の行動はどうするか決めて、初期にはすぐ逃げる場所の確保(玄関のドアを開けるなど)部屋で一番安全な場所に避難するというように、どこが安全か確認。これからは家の中だけでなく、外で災害にあった時の対処も考えなければと思っています。

それにしても友人・知人に防災対策のことを聞いても何もしていない人がほとんどで、こんなにメディアで流れていても実感がないのかと驚きました。個人の防災対策のセミナーを増やす必要があると思います。

モニターから No. 21

我が家の防災対策は、6階建てのマンションの5階部分ということもあり、できる範囲でじんまりと行っています。まず、2年前の震災から学んだ教訓として、電気はストップし、エレベ

ーターは止まる。何が何でも足腰を鍛えなければ。お風呂の水を溜めるのに階段を何往復したとか、重い水を抱えて。主人も職場が東京のため、取手から荒川沖まで歩いて帰ってきました。そんなこともあり、できるだけ出来る範囲で足腰を鍛える。もうひとつ、50～60代夫婦ということもあり、ハイテクな生活をアナログ生活に徐々に戻していく。それが結局、防災へと思っています。

申し訳ないほど軽い防災対策ですが、気負わず出来る我が家の対策だと思っています。

モニターから No. 22

3.11の災害での教訓から防災について意識が高まり、様々な準備をすることに心掛けている。まず庭の簡易倉庫内に準備したもの、1つは水である。1カートンを準備し半年ごとに買い替える。1つは保存食。さらに愛犬用のフードと水。そして簡易倉庫内に衣装ケースを設置して靴下・軍手・懐中電灯・ラジオなどを準備してある。もしもの時に家から脱出すれば避難に役に立つものと考えている。そして家のなかには停電に備えて懐中電灯をトイレ・階段・寝室の中に常備してあり、緊急に家から持ち出すものを一ヶ所に集めている。

以上が我が家の防災対策であるが、災害が起きた時に一番大切な「落ち着いて行動する心」だけは、どのようになるか分からない。

モニターから No. 23

東日本大震災前から、我が家ではミネラルウォーター(ペットボトル入り)や乾電池の備蓄や転倒防止器具の使用で防災対策を心掛けていました。しかし、震災を機に備蓄の期限を見たり、手で回す簡易照明など新たな装備も増やしました。さらに職場で被災していたら道路の亀裂で運転不能な経路があったことから、車以外でも帰宅できる路線バスや徒歩の経路を再確認しました。

震災直後は家族で市の被災者支援制度を調べて家の修繕に役立てました。これは大変安心して利用できました。また「くらしの豆知識」にあった割れたガラスに備えてかかとのあるスリッパを袋に入れて用意しておくアイデアは、食器棚が壊れた我が家でも取り入れたいと思いました。

モニターから No. 24

「我が家の地震対策」として、以前より大きな家具類だけは転倒防止のために固定器具を買い求め、上部と足元を固定しておいたぐらいですが、東日本大震災の時にはこれが功を奏し、家具類や食器類が飛び出すようなことはありませんでした。この時ほど日頃の「備え」の大切さを実感したことはありませんでした。いつ起きるとも分からない、いろいろな災害についての危機管理意識が欠如していたことも知らされました。

家の中を見渡してみると不必要なものがあり過ぎ、防災の面から見ると非常に危険です。「我が家の防災対策」としては、まず「整理整頓」です。思い切って断捨離をして整理整頓の出来た安全な家にし、その上でシンプルな生活を心掛けることです。