ママ目線の

完璧じゃなくていい―無理なく楽しむ防災術とは

東日本大震災と熊本地震を経験した防災士の柳原志保さんに、家庭でできる防災について話を聴きました。

歌うママ防災士
柳原志保さん

Profile　やなぎはら・しほ
宮城県出身。和水町在住の2児の母。2014年に防災士の資格を取り、テレビやラジオに出演する他、県内各地で防災について講演。講話の最後に東日本大震災復興支援ソング『花は咲く』を歌い、防災の啓発活動を行なう。

「これならできる」を続ける

「防災」と聞くと固く構えたり、男性が取り組むものと考えたりする人もいるかもしれません。しかし、周りの人の変化や、妊婦など少数の声に気付く女性の感性は避難生活で大きな役割を果たします。日常生活の中に防災につながることはたくさんあるので、女性・ママの皆さんにも興味を持って積極的に取り組んでほしいです。

ただ、完璧を目指すと疲れてしまいます。ベストではなく、あなたにとってのベターを探してください。防災や備えに正解はありません。「これならできる」という備えを家族で楽しみながら無理なく続けることが大切です。

「日常備蓄」を楽しむ

私がお勧めするのは、楽しみながら続けられる「日常備蓄」です。例えば、①特売日に缶詰やカップ麺、水、子どもの好きなお菓子など食べ慣れたものを多めに買い、生活の中で使っては補充する②ガソリンは半分になったら満タンにする③使わなくなった文房具や試供品を防災袋にまとめる④家や車など複数に分けて備蓄する―など、日常生活の延長でできることがあります。

乗り越えるための知恵を絞る

災害時の集合場所や連絡方法など、家族で決めておくことも大切です。私の場合は自宅が古く壊れる恐れがあるので、一緒にいないときは家でなく公民館で待つように約束しています。笛をぶら下げた名札ケースに名前や住所、血液型などを書いたパーソナルカード（下）と家族の写真、公衆電話用の10円玉を入れ、家族を探す手掛かりになるよう備えています。

離乳食やアレルギー食、オムツなど一部の人しか使わないもの、子どもの靴などサイズのあるもの、ストレスを和らげるための好物など、避難所にないものを蓄える工夫も必要です。

次に起こる災害では熊本地震のときのようにSNSで物資を求めたり、遠出をすれば物が買えたりできるとは限りません。買い物用ビニール袋とキッチンペーパーで作るオムツ、新聞紙で作るスリッパ、ツナ缶とティッシュペーパーで作るランプ、粉ミルク代わりの砂糖水など、今あるものを工夫して使うなど知恵を絞ることが家族を守ることにつながります。親の不安は子どもに伝わるので、いざというときに慌てないよう備えておきたいですね。

1大津町で開催された防災講演会。パーソナルカードのメリットを説明
2 3新聞紙で即席スリッパ作りを実践。母親目線による防災の取り組みに共感する人は男女問わず多い

柳原さん監修

パーソナルカード

枠線に沿って切り取り、家族の写真、保険証のコピー、10円玉、笛などと一緒に、玄関先など持ち出しやすく家族が分かるところに備えましょう。

☆名前（ふりがな）

☆住所

☆生年月日　☆血液型

☆アレルギーや普段使っている薬の名前

☆家族の名前・連絡先

☆遠くの親戚などの名前・連絡先

私たちは防災士です

熊本地震で活躍

山本明香さん（大津町）

地域住民同士の交流で防災力を高めたい

東日本大震災を埼玉県で経験し、実家のある大津町へ移住。町の防災士育成補助と地元区長の勧めもあり、防災意識を高める良い機会だと思って防災士養成講座を受けました。

熊本地震では主に避難所運営に関わりました。防災士の知識を生かし、発災直後には人が押し寄せることを予測。いち早く避難所に駆けつけ、けが人の応急処置や行政との連絡役などに携わりました。そのとき、助け合う人々の姿を見て地域住民同士の交流の大切さを実感したんです。日ごろから声かけや顔の見えるお付き合いができていると、子どもを見てもらったり、体調が悪いときに助けてもらったり、支援の輪が自然に広がっていくことが分かりました。こうした共助の大切さを啓発していきたいです。

災害はいつ起こるか分かりません。もし日中に災害が起こったとき、対処できるのは家にいることが多い女性や子どもたちです。女性や子どもたちにも楽しみながら簡単にできる防災訓練などを企画して、町の防災力を高めていきたいと思います。

新人防災士

井福加代子さん（黒石団地）

一人一人が助け合う地域へ

男女関係なく防災の知識が必要だと考え防災士になりました。養成講座を受け、大切なのは住民一人一人の意識を変えることだと実感。自分の身は自分で、地域のことは地域で守るという心構えが必要です。備蓄や訓練以外にも、住民同士のつながりづくりなど、どんな立場の人も自分にできる防災があります。今後は私が学んだ知識を区の集会などで広めたり、毛布で担架を作りけが人を運び出すなど実践的な訓練を提案したりして、一人一人が助け合う地域づくりに役立ちたいです。

防災士とは

社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待される、地域の防災リーダーです。十分な防災意識と防災に関する一定の知識・技能を修得した人を日本防災士機構が認証します。

防災士養成講座を開催します

菊池市、合志市、菊陽町合同で開催します。受講料は自治体が一部補助。日程など詳しい内容が決まり次第広報紙などでお知らせします。

一人一人が〝防災の担い手〟

県民アンケートでは「地域の人たちの優しさを感じ続けた」「人と人とのつながりの重要性を感じた」などの意見がありました。備えだけでなく、被災者同士で支え合うことの大切さも多くの人が感じています。隣近所であいさつを交わす、コミュニティに積極的に参加することも、自分や家族を守る第一歩。専門的な知識を身に付けて地域に貢献したいときは、防災士という選択肢もあります。災害時は、私たち一人一人が助け、助けられる〝防災の担い手〟になるという意識を持つことが大切なのかもしれません。

「備蓄は一見自助ですが、実は共助でもあるんです。なぜなら、自助できる人が増えることで、より支援を必要とする人に人手や物資が行き渡るようになるから」と柳原さんは話します。自分を助けることが人助けになる―。そう考えると、家庭の備えがより有意義になり、やりがいも増してきます。

まずは無理なく続けられることから始めてみませんか。それがまちの防災力を高めることにつながっていくはずです。

防災ハンドブックを配布しました

3月下旬、各世帯に県の防災ハンドブックを配布しました。地震や風水害など災害から身を守る方法を確認しましょう。合志庁舎、西合志庁舎、各支所にもあります。

合志市防災のつどい

■と　き　**4月16日**（日）午前10時～11時30分
■ところ　御代志市民センター
■内　容
・スライドで振り返る熊本地震の記録
・パネル展示
・防災講演「大規模災害時の地域助け合いの大切さ」
■問い合わせ先　総務課　総務・男女共同参画班
（合志庁舎）☎248 - 1112

菊池地域合同特集
Kikuchi area public relations liaison council