防災講習会
「生き残るために」

2022年6月25日（土）に中志津自治会、志津南地区社会福祉協議会共催による防災講習会が開催されましたので紹介します。

講師　　今井和代様

（元佐倉市八街市酒々井町消防組合　消防本部予防課主幹消防指令長）

タイトル 「生き残るために」

身近な災害である「火災」、「水害」、「地震」について講演していただきました。

【火災】

想定：自宅で就寝中に焦げくさい臭いがした際にどのような行動をすべきかについて

・目を覚ましたら、慌てて走り回らずに周りを確認すること

・煙を吸うことが一番怖いと自覚すること

・火元を確認する前に避難する出口を確認する。 これは普段から２か所は確認しておくこと

想定：台所で火災が発生したが、消火器を取りに行く時間がない

・「火事だー！」と大声を挙げてみんなで消火する

・台所であれば冷蔵庫があるはず。その中にビールがあれば、泡消火器として使用できる

５００ｍリットル缶でれば、畳２枚分の消火が可能

他にも野菜で消火しても良い

毛布などで覆う場合は水を含ませると火の手の勢いを弱くできる

・避難するときは煙を吸わないようにハンカチやタオルで口や鼻を覆い、

低い姿勢で移動すること

想定：電気火災が多くなっている

原因として、オール電化でIHの使用が増えていて、埃が溜まり火災になるケース。

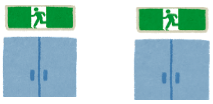
また、電源コンセントの差込口以上に電気製品を接続することで配線が過熱し

火災になるケース。

差し込み口以上に電気製品を接続しないことが必要。

更にたこ足配線や電源コードを椅子で踏むことで被膜が破れて火災につながるケースがある。

想定：病院やスーパーマーケットで火災が発生した場合



・大型商業施設に入ったら特売商品を見に行く前に避難口の場所を

２か所確認すること

・大型の建物は、建築基準法で防火シャッターの設置が義務付け

られており、火災発生時に燃え広がらないようにするため自動で

閉まるようになっている

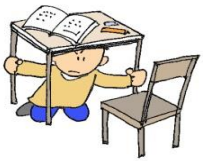
だから、２か所は確認する必要がある

防火シャッター

【水害】

・自分の住む土地が水害に対してどの程度の危険性があるのかを
　ハザードマップ等で事前に確認しておくこと
・この土地に住んでから一度も被害に遭っていないから大丈夫と
　安心しないこと
・最近は異常気象の関係で５０年に一度程度ではなく、過去に例がないような大雨が降ることがある
・雨雲レーダーで大雨が降るからと言って、畑や川の様子を見に行くようなことは絶対にしないこと
・同様に外出先で大雨に遭った際に無理して洗濯物を取り込みに帰らないこと
　濡れたらもう一度洗濯すれば良く、慌てて帰ろうとして交通事故に遭うことの方が怖い
・超大型台風が上陸するとの予報が出ると不安になり誰かに頼りたくなるものです
　そのような時に備えて、ご近所に頼れるような人を普段から見つけておくことも大切である

【地震】



・地震が発生したら最初の行動が身を守ることになる
　①机の下の隠れる
　②（机がなければ）椅子を持ち上げて頭の上に持ってきて
　　低い姿勢で落下物に備える
　③（机も椅子もなければ）バッグを頭の上に持ってきて低い姿勢で落下物に備える
・その上で、上を見て落下するする可能性のものがないかどうか確認する
・次に周りを見て倒れてくるものがないか確認する
・被害を少なくするために

　①タンスを処分する（例え大切な嫁入りダンスであっても）
　　・・・地震の際には凶器となる
　②高さがある家具も処分して低い家具に置き換える

安否確認

・身の安全が確認出来たら、近隣の安否確認を行うこと
・家の倒壊や家具の転倒で被害が確認できたら、
　ご近所でできる限り頑張って救助活動をすること
　ただし、２次被害の防止のために監視役を一人配置し、危険防止に努めること
・大規模災害時は、通信、電機、ガス、水道等のインフラは利用できなくなる
・消防。警察等も直ぐに駆け付けることは期待できない
・先ずは自治会で安否確認をしたうえで、社協と協力しながら救援体制を構築していく
・避難が必要になった場合は近所の知り合いや空き地などを小さな避難場所とする

・テレビで放送される避難所は災害から何日も経過してからの光景である
・災害直後の広域避難所の環境は厳しいと理解しておくこと
　毛布も仕切りもなく、不特定多数の人が密集するため感染リスクも高い。
・基本的に広域避難所の運営は公的機関ではなく住民が主体であることを理解しておくこと
　様々な物資について行政に苦情を言うのは筋違いである
・広域避難所に行くことで、自宅が空き家になると空き巣にとって絶好の仕事場となる
・その点、顔見知り同士でご近所の小さな避難所へ避難すれば眼も行き届いて安心である

【災害時に備えて大切な事】

①普段からイザとなったら協力し合える関係を近所で作っておくこと

②ごみ出し協力で信頼関係を構築する方法もある

高齢者にとってごみ出しは重労働である

③助け合える関係は自治会の班程度が目安。

④普段から親しく挨拶や声掛けを行い、特に防災訓練を実施していない地域もある

年間２回の防災訓練より普段の挨拶や声掛けが大切

◆受講者としての感想

今井さんは東日本大震災、阪神淡路大震災、中越地震等、大きな災害時に現地へ趣き被災地の状況を確認したり、避難所の運営などで体を張って奮闘してきたとのこと。

それだけに防災マニュアルにはないリアルな話をお聞きすることができ、防災活動の大切さに加えてリーダーとしてのあり方についても教えられることが多かったと思います。

私が最も印象に残ったことは、被災地で運営に当たった際、電話の９割は苦情という中で苦情を受け続けていた若いスタッフが精神的にダメージを受けてしまった話です。

苦情の大半は、「何やってるんだ！」と言った怒号の嵐の電話だったそうです。

そこで、苦情の全てを今井さんが代わりに受けることにし、電話口の怒号にもくじけずに身体を張って応対した結果、相手も納得してくれたそうです。正にリーダーとしてのあり方をそこに見た感がありました。

この話を聞くことができただけでも講演を聞きに来た甲斐がありました。

ありがとうございました。

報告者

三区長　井口健司