

企画・制作・発行：設計事務所有志復興支援チーム
mail：hukkou.ns@gmail.com
facebook：https://www.facebook.com/hukkou.ns/
発行日 2016 年 10 月 29 日 web 第 1 版 2016 年 11 月
©2010 熊本県 くまモン #K24637

<協賛>
九州産業交通ホールディングス株式会社
株式会社日建設計

熊本地震の体験談から学ぶ 防災ヒントブック



はじめに

この本は、熊本地震を体験された方々から伺ったお話を再構成して作成しています。

突然の災害により、多くの方が、日常生活では当たり前のこと（例えば 屋根の下で寝ること、水を飲むこと、携帯電話を使うこと…）ができない状況に直面しました。そこから日常を取り戻そうとするプロセスの中には、実際に体験した人にしか分からない困難が詰まっていました。

熊本で起きた様々なできごとを多くの方に知ってもらい、日々の備えへのヒントを得てほしい。そんな思いから、この本をつくりました。

2016 年 10 月 29 日

設計事務所有志復興支援チーム 一同

＜ 熊 本 を 応 援 し て 下 さ る 方 へ ＞

熊本市では、熊本地震災害への支援等として以下を募集しています。

- － 被災された方への義援金
- － 熊本市への寄附金
- － 熊本城災害復旧支援金
- － くまもとエンタメ支援金



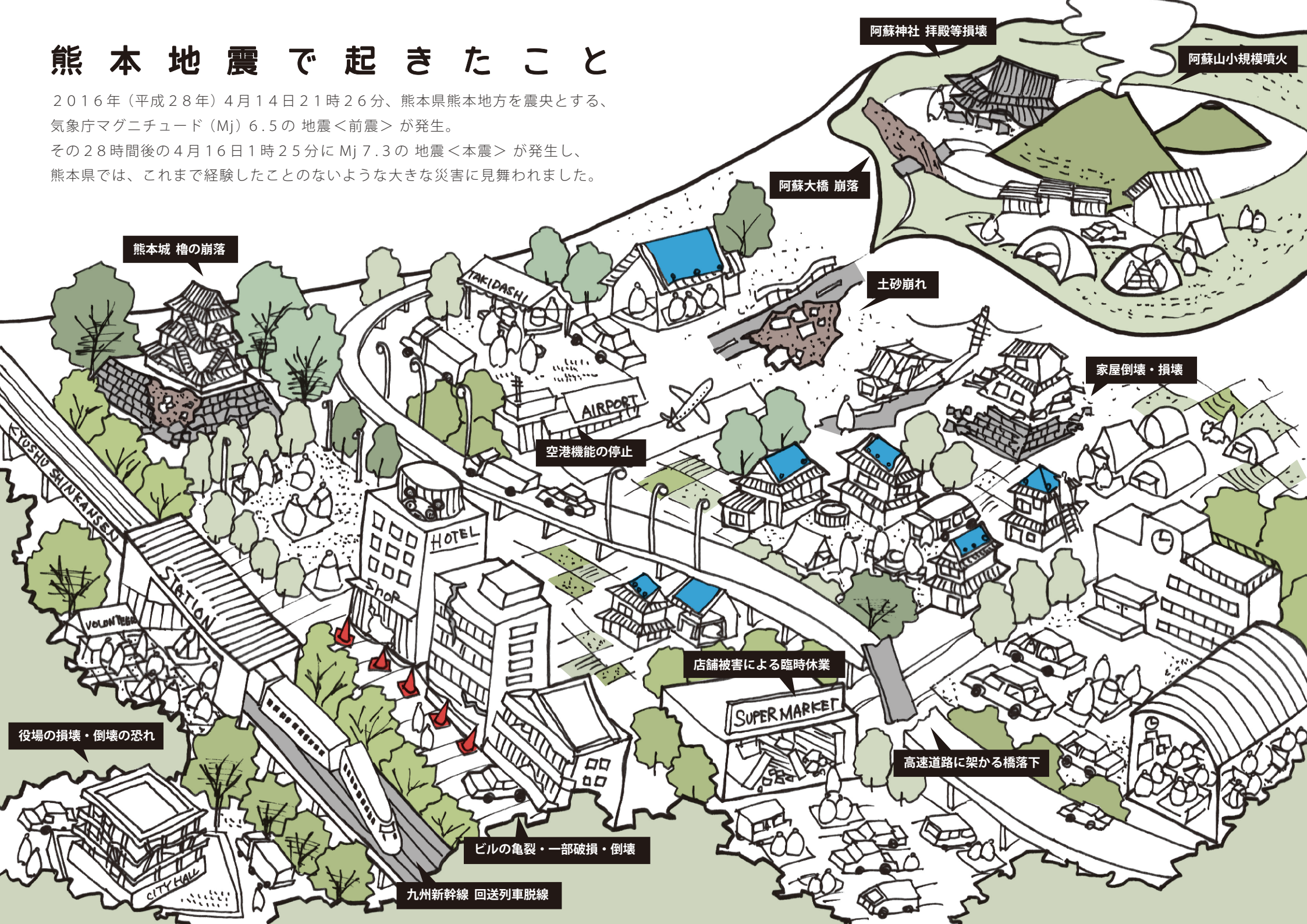
※熊本市 HP「熊本地震災害への支援等（義援金・寄附金・支援金）について」

http://www.city.kumamoto.jp/hpkiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=12552

熊本地震で起きたこと

2016年(平成28年)4月14日21時26分、熊本県熊本地方を震央とする、気象庁マグニチュード(Mj)6.5の地震<前震>が発生。

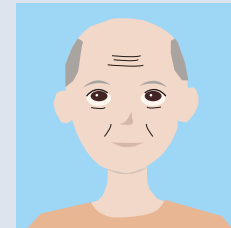
その28時間後の4月16日1時25分にMj7.3の地震<本震>が発生し、熊本県では、これまで経験したことのないような大きな災害に見舞われました。



避難場所を知っていますか？

災害発生直後の『一次避難』では、まずは自分の命を守り、安全を確保すること。
その後、ライフラインが復旧するまでの『二次避難』では、しっかりと睡眠をとり健康を維持していくことが大切です。
災害発生時に私たちの身の回りに何が起るのかをあらかじめ考えておきましょう。

佐藤 勝三 (67歳) (仮名)



農業を営み、父・子ども3世帯で戸建て住宅に居住している。被災後は自宅に留まることに危険を感じ、点々と居場所を変えながら家族と自分の安全を確保していた。



(熊本ではその後の豪雨被害の死者5名が二次災害の被害者と認定)

【地震発生：自宅】

家具の転倒防止、扉のストッパーなど住居内の安全を守る準備が大切です！

【地震発生後：自宅→庭】

さらなる地震によって倒壊する建物もあるため、まずはとにかく安全な場所へ移動しましょう！



【避難生活1日目：庭→道の駅】

日頃から一次避難場所を確認することが大切。とっさの場合は明かりのある場所に移動する人が多いと言われています。

【2-6日目：道の駅で車中泊】

様々な事情で車中泊を選ぶ人は意外と沢山！エコノミー症候群対策など体のケアを大事にしましょう。

【7-10日目：自宅庭でテント泊】

車中泊に比べてテント泊は体を伸ばせるので快適だったという声が多いようです。

【11日目：様子を見ながら自宅内へ】

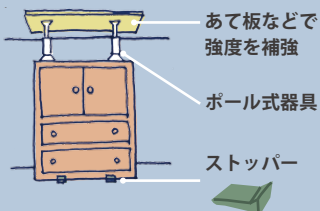
自分たちで行わなければならない作業もたくさんあります。転落などの二次被害にも注意しましょう。



安全な住環境を作る！

FOR SAFETY

基本の基本が一番大切。家具の固定や耐震性等の確認を！



いつ・どこに避難すればいいの？

EVACUATION

- いつ！ 自治体からの避難指示等を確認。高齢者や障がい者、乳幼児をお連れの方は「避難準備情報」を確認し早め早めの避難が望めます。
- どこに！ 体育館や公民館が一般的ですが、近くの高い建物や知り合いの家などへの避難が適切な場合もあります。



広域避難場所や安全な場所 津波避難ビルなどの高い建物

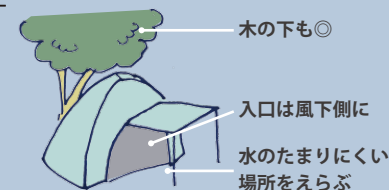
避難生活で役に立つアイテムやアイデア

IDEAS FOR REFUGE LIFE

- 車中泊
 - ・布団や座布団などでシートの段差をフラットに
 - ・バスタオルをカーテンの代わりに
 - ・水分補給、手足の屈伸でエコノミー症候群を予防
 - ・「車中泊マニュアル」なる本もあります！
 - ・防災セットは車に入れておくと◎



- テント泊
 - ・アウトドアグッズやノウハウを活用
 - ・一次避難、二次避難にも対応した防災セットを準備しておく◎



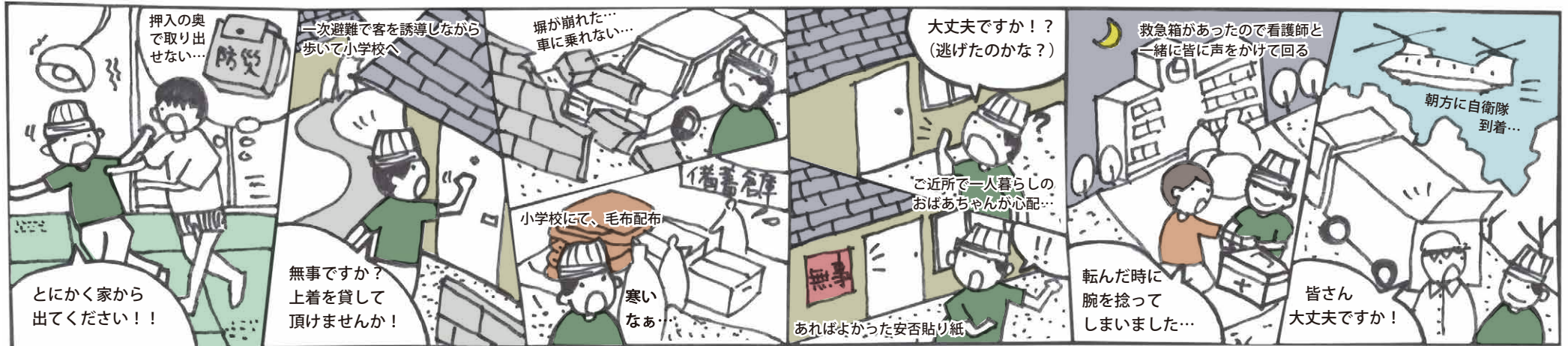
本当に必要だったもの

防災用品セット、防災備蓄リストなど、防災に関するグッズや本は数多く存在します。ただ実際に災害が起こったとき、「自分」や「家族」・「身近な人」が何を本当に必要とするのか、すぐに思い出すことができるでしょうか。家族の特徴、起こった季節・時間・場所によって必要なものは異なります。一次避難時持ち出し品と、その後の生活に分けて用意することも有用です。

高橋 啓太 (24歳) (仮名)



勤務歴3年のゲストハウス従業員。ゲストハウスに寝泊まりしている。自分だけでなく、宿泊客を誘導しながら避難した。ご近所や地域の方々との連携をとりながら、地震当日を過ごした。



〔地震発生〕

まずは逃げることで精一杯。防災グッズは一次避難時に最低限必要なものを明確にして、すぐに持ち出せる場所に準備しておきましょう。

〔ご近所とのコミュニケーション〕

ご近所とのつながりは、災害時も大きな助けとなります。一人では解決できないことも、周りの人と助け合うことで解決できることがあります。

〔非常時での対応〕

車が使えない、避難所までの道が行き止まりになるなど、非常時には想定外のことが起こるため、臨機応変な対応が望めます。



〔安否の周知〕

効率的な救助と二次災害の防止を図るため、貼紙などにより周囲に無事を知らせることが有効とされています。玄関扉裏に「無事」貼紙を備え、避難時に表示するとよいかもしれません。

あるマンションでの例



〔自助・共助・公助〕

役場や消防団の助けを待つだけでなく、自分達で助け合う行動が重要。防災士資格取得、救急救命・AED講習参加など、有事に備えて、大切な誰かのために、技術を身に付ける機会も活用しましょう!



あってよかった・なくて困った ～熊本地震体験者の声から～

PEOPLE'S VOICE

一次避難時

- 裸足やサンダルは危険! 災害時にいつでもはけるように運動靴の準備を
- 夜だったら... 懐中電灯は携帯でも代替可だが、電池の消耗が怖かった
- 目が悪かったら... 避難時に足もとすらよく見えないので危険を感じた。その後メガネは再入手できるまで時間がかかり、大変困った
- 寒い日だったら... 地域によっては夏でも夜は冷え込む。最低限の防寒着を考えておこう

一次避難以降

- ブルーシート 外で過ごす時間が長く、有用だった
- 簡易トイレ 水が流せず困った。→ビニール袋と新聞紙でも簡単に作れる
- ウェットティッシュ 手が洗えず、飲食時にも不安だった
- ガスコンロ 調理・加熱殺菌・暖もとれる! 火災に注意
- 水・米・洗剤 ストック量を意識的に増やして助かった
- ラップ 水が貴重なので食器にかぶせて使用し、使い捨てできた
- リュックサック 移動中に両手を使えるので安全。被災後はいつも枕元に置いていた

一次避難以降の防災用品

EMERGENCY SUPPLY

防災用品は、時間ごと、家族ごと、地域ごとに差があり、様々です。「我が家にはこれだけはないと困る」というものをリストアップすることから始めましょう。また、防災グッズは家族構成に照らし、1~2年ごとに見直しが必要です。



4人家族にどれだけ必要?
飲料水だけでも、4人で3日間暮らすには1ケース必要と言われてます。
(※目安は 飲料用 1L/日・人 生活用 3L/日・人)



家族に必要なものは?
息子は高校生なのに非常用持ち出し袋にはオムツがたくさん入っていた... という声も



もしも都市部だったら?
上からの落下物、多くの人の集中... ヘルメットなどの備えも必要です

必要なものを書き出して、整理してみよう!

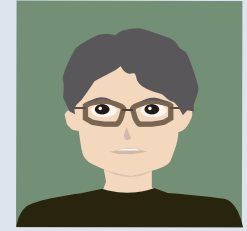
- 生理的に必要なもの (例) ...食べ物、水、空気 (マスク)、衛生用品 (簡易トイレ、オムツ、生理用品) etc.
- 健康と安全の確保に必要なもの (例) ...めがね、雨具、防寒具、常備薬、懐中電灯、ロウソク etc.
- 副次的に必要なもの (例) ...通信手段 (携帯電話)、医薬・救急用品、お金、電気 (充電器・電池)、移動手段 etc.
- 必要な情報 (例) ... 周辺の避難場所の確認、病院・公的機関の連絡先、応急手当方法、家族の安否確認方法 etc.

改めて確認！知り方・知らせ方

災害時には、テレビやインターネットが利用できない、新聞が届かない、電話が繋がらない、といった状況になることが十分あり得ます。

いざという時、家族や職場と連絡を取り合う方法、避難生活に必要な情報を得る方法を確認し、不安な時間を過ごすことのないよう、普段からみんなで共有しておくことが大切です。

鈴木 敏則 (52歳) (仮名)



勤務歴 30 年の会社員。妻、娘と賃貸マンションに居住している。
会社にいるときに被災。家族との連絡、避難生活中の情報収集、仕事再開のための連絡に追われた。



〔日頃の準備〕

- ・通勤経路・通学路では、普段から落下物の恐れがなく、避難できそうな場所を地図で調べておきましょう。
- ・公共の交通機関が止まった場合に備え、徒歩での帰宅訓練・安全ルートの事前確認をしておく安心です。
(最短ルートだけでなく、複数ルートを確認しておくといでしょう。)

家族との連絡方法を考えておこう！

- ・LINE・ツイッターなど SNS の活用
- ・災害用伝言ダイヤル「171」
- ・遠方の親戚宅に電話・伝言
- ・家に貼り紙をしておく
- ・安全確保後の待合場所を決めておく
- ・家族の携帯番号は「手書き」メモで！
- ・公衆電話の場所を確認しておく
- ・行政等の掲示板には「自分の安否・居場所」を知らせる など・・・

〔情報の収集〕

役場等が被災する可能性も考え、**ここ** **だけにはアナログの情報が集まる**という公民館や掲示板を選定し、町内会・地域住民等と共有しておくといかも。

大切な人の連絡先を書いておきましょう！

〔社会活動の復旧までのステップ〕

スムーズな社会活動の復旧に向け、非常時の連絡網や業務活動体制などの仕事継続対策 (BCP 対策) を検討し、備えておくことが望まれます。
初期期・仮復旧期・本復旧期などステップごとに検討しておくことも大切です。



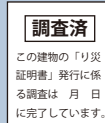
応急危険度判定とは？

継続する揺れなどによる建物の倒壊の危険性などを判定し、人命にかかわる二次的被害が生じることを防止するために注意喚起するものです。

- ・建築の専門家が確認します。申請等は不要。
- ・調査完了後は、赤・黄・緑の判定書が建物に貼られます。
- ・「り災証明」のための調査とは異なります。



応急危険度判定の判定書



違うので、**要注意です！**
り災証明のための建物調査

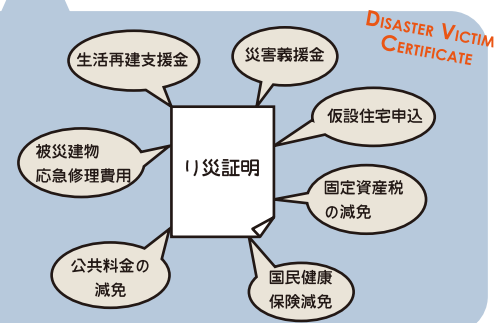


TEMPORARY RISK EVALUATION

り災証明とは？

建物の被害の状態 (全壊・半壊・一部損壊等) を証明するものです。震災直後だけではなく、随時定められる生活再建のための様々な公的支援の手続きの際にも必要となる大切な証明書です。

- ・第三者の申請も OK。
- ・手続きの詳細は各役所の HP や役場の担当者へ。
- ・被災した事実を証明する「被災証明」とは異なります。



実はあなたも助ける側かも！？

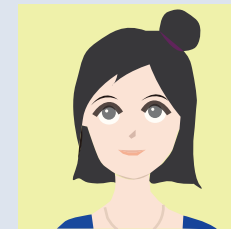
災害時、助けられる場面の報道が多く流れています。

しかし、実際、地域では多くの皆さんの思いやり、手助け、協力により、多くの人が互いに救い、救われ、助け合っています。小さいも大きいもありません。いざという時に自分に何ができるかを一度考えておき、助ける・助けられる準備をしましょう。

中島 さつき (38 歳) (仮名)



地域スーパーの店長。勤めるスーパーまで車で 10 分のマンションに夫と 2 人で居住している。2 回の地震とも直後にすぐに店に駆けつけた。



【4/14 21:26 (震度 7) 店舗営業継続】
シフト交代時間の前後だったため、人が多く、早急にスーパー再開の対応ができたとの声も。

【4/16 01:25 (震度 7) 地震直後】
お客さんは意外と普通に買物をしていることも。
商品の落下等や棚の転倒など、危険な状況に、**冷静に行動し**、対応することが大切です。
(無理な行動はしないように！)

【地街が停電、店舗閉鎖】
非常用電源があつて助かったとの声も。
スーパーの明かりが**街の安心感**に繋がるなど、災害時に助けられる効果もあるようです。

【翌日：店の片付け・店頭販売】
被災した従業員も駆けつけ、片付け、店頭販売等が協力して実施された例も。**自分のできる範囲で助け合うこと**で、自分も周りも、何かのときには助けてもらえるような繋がりができることが望めます。

【翌日：本社から応援物資届く】
避難所でなくとも、水や物資のある所や広い駐車場は、人が集まり避難所のようになることもあります。
多くの人に協力により、**臨機応変な対応**が望めます。

【2 日目：店舗再開】
再開直後は**多くの地域の人の来店**が見込まれます。
混乱にならないよう、思いやりと冷静な対応が望めます。

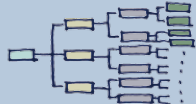


災害時、店舗の営業は地域の助けに！ お店としての事前準備、どんなことが必要？

PREPARATION

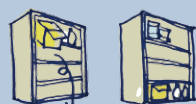
連絡体制

シフトの整理や、緊急時の出社の判断、優先すべき業務、来店者の誘導方法、電話やメールが使えない時の**連絡網の整備**は重要です。



基本的なことの再確認

重いもの、割れやすいものは**棚の下**に。夜間の停電に備えた**非常用電源**、**トイレ**、**水の備蓄**があると、地域の貴重な助けやえになります。



周りとの連携

本社判断で応援物資が来たが、店舗側の要望とうまく合致しなかったとの声も。災害時に**本社や地域と連携して、需要と供給をどう合致させるか**、双方の視点から備えておくことが大切です。



熊本地震ではこんな支援がありました (…他にも挙げきれない程たくさんあります！)

EXAMPLE

mont-bell snowpeak	テントや寝袋などを支援 災害時に何をすべきかを あらかじめ決めていた ため迅速な支援を実施
資生堂	水のいらないシャンプーやウェットタイプのボディシートを被災地に出荷 非常時の美容について サイトで情報提供 を行う等、細やかな対応を実施
トヨタ自動車	自社の車の走行履歴を収集、重ね合わせた「通れた道マップ」公開 行政も把握が追いつかない細かい 最新の情報 をリアルタイムに公開した
ゼンショー 吉番屋	屋台や移動販売車を導入し、避難所等での炊き出しを実施 避難所で生活する人からは、 温かいご飯 が一番嬉しいとの声も
FC バルセロナ	避難生活が続く精神的にも辛い被災地の 子供たちに少しでも勇気と元気 をと、熊本震災復興支援チャリティキャンプを開催

「私」の避難場所は？

予期せずやってくる「想定外」の災害。あなたはその時どこに避難しますか？

どうやって大切な人を守りますか？

防災には、日頃の意識と備えが大切です。

まずは身の回りを確認することから始めてみましょう。

