

東日本大震災

改訂版“真の気づき・教訓”

—リコーグループ東北地区社員からのメッセージ集—

いざ その時

あなたは

何を どう 備え

どう 動きますか…

震災体験メッセージ集の改訂版発行にあたり

震災から3年を期に、万一の備えに向けたリコーグループ東北地区社員からのメッセージ集“真の気づき・教訓”を改訂し発行いたします。

本誌では冒頭にダイジェスト“26の気づき”を掲載し、本文として第Ⅰ部の東日本大震災に見舞われたリコーグループ東北地区社員の実体験にもとづく『真の気づき・教訓』（2012年発行）と第Ⅱ部の『東北地区社員の次なる備え』（2014年アンケート&インタビュー編集）の二部構成といたしました。

今後万一大震災が発生したとき、多くの人命が助かり被害が最小限にとどまることを切に願う東北地区社員からの貴重なメッセージが込められた本誌を、ぜひ皆様方にご一読いただき、万一の備えの参考にさせていただければ幸いに存じます。

2014年6月

リコージャパン(株) 経営企画本部 CSR推進センター
CSR推進部 社会貢献推進グループ

本内容は震災の発生状況や地域の環境により、全ての事象に当てはまらない場合もございますので、あらかじめご承知おきいただきますよう宜しくお願いいたします。

震災体験から得られた“26の気づき”

気づき 1 震災時は大混乱。覚えておこう5段階対応！

- STEP1 地震だ！ 30秒 自分自身を守る
- STEP2 揺れが止まった！ 3分 安全な場所に避難する
- STEP3 皆無事か！ 3時間 家族の安全を確認する
- STEP4 今すぐ会いたい！ 30時間 家族と合流する
- STEP5 我慢が大切 3日間 日常生活が戻るまで頑張る

気づき 2 「津波てんでんこ」「命てんでんこ」(三陸海岸地域にある津波防災伝承の一つ)！

「津波てんでんこ」「命てんでんこ」は防災教訓で、それぞれ「津波が来たら、取る物も取り敢えず、肉親にも構わずに、各自てんでんばらばらに一人で高台へ逃げろ」「自分の命は自分で守れ」という家族が全滅するよりは、苦難を乗り越えて一人でも子孫を残すという深い意味があります。

気づき 3 家族が分かるように家に貼り紙をして避難先を知らせる！

家族への連絡が困難な時は、家に貼り紙をして行先を知らせましょう。貼り紙には、避難先、家族の名前、時間、伝言を入れることでスムーズに合流することができます。

気づき 4 津波は河川を遡って来る。早く遠くに離れる！

津波が発生した時は、河川にも物凄い速さで津波が襲ってくるので河川から遠く離れた高台へ避難することが大切です。河川には絶対近づかないようにしましょう。

気づき 5 津波は何度もやってくる。警報が解除されるまでは絶対、家に戻るな！

避難して津波を逃れたとしても、引き続き、海や川には近づかないことです。大きな災害の時は、みんながパニックになってしまいがちです。誰かが「戻っても大丈夫らしいよ」と言っていたのを鵜呑みにして、貴重品等をとりに家に戻り犠牲になってしまった方もいます。

気づき 6 ママ友のネットワークを築いておく！

震災時、子供を預けていた保育園から何の連絡もなく不安だった親御さんがいました。その中で普段からメールの交換をしているお母さんから子供が無事だという連絡が入って安否が確認できた方がいます。万一来て備えて、ママ友のネットワークを築いておくと大変助かります。

気づき 7 電話が通じない時、メールは遅れても確実に届く！ 災害伝言板・災害伝言ダイヤルなら確実に！ 災害時は公衆電話が優先される！

電話が不通の時は遅れても確実に届くメールを送り、災害伝言板や災害伝言ダイヤルも活用しましょう。近くに公衆電話があるなら回線が優先されていて電話が繋がる可能性が高いです。

震災体験から得られた“26の気づき”

気づき 8 災害対応型自動販売機を活用する！

災害などでライフラインが途絶えた際に、無料で飲料を提供してくれる自動販売機がありますので、自宅周辺や通勤通学路であらかじめ探しておきましょう。

気づき 9 二次災害の危険を考え安否確認は1回じゃダメ！

今回のような震災では一度、家族と安否確認が取れていても、津波等の二次災害に巻き込まれる可能性があります。二度三度と家族の安否を確認する必要があります。

気づき 10 震災に備え家族と合流場所を決めておく！

家族一人一人の避難場所や合流場所を事前に決めておきましょう。地域の防災MAPを入手して自宅周辺の避難ルートを歩いて確認しておくことが大事です！

気づき 11 自宅で震災に遭ったときはトイレや風呂場に逃げろ！

家の中で揺れを感じたら、柱の間隔の狭いトイレや風呂場に避難しよう。家の中では構造上比較的安全な場所と言われています。ただし、気を付けなければいけないのはドアが変形してお風呂やトイレから出られなくなることです。小さな揺れでもすぐにドアを開ける癖を付けましょう。

気づき 12 隠れた避難場所は自家用車！

自宅などで地震に遭い、家具の転倒、倒壊の恐れがあるときは一時的な避難場所として車が有効です。車にはラジオ、テレビ、エアコン等さまざまな設備や機能が整っています。

気づき 13 忘れるな！乳幼児用品と必需品の備蓄！

一番大事な我が子のための備蓄は絶対にしなければなりません。震災時はミルクやおムツはスーパーからすぐに無くなりましたので日頃から多めに備えておきましょう。食べ物の中でも子供達の好きなチョコレートやクッキーはお腹が空いた時すぐに食べられて栄養補給もできるのでとても便利です。また災害は子供達を不安にするので、遊び道具を用意しておきストレス軽減を図ってあげましょう。またトイレ用ペーパーや生理用品などの必需品も入手困難となりますので、備えが必要です。

気づき 14 子供を迎えに行く人を決めておく！

もしもに備えて、家族の誰が子供を迎えに行くのかを事前に決めておくと、有事の際にあわてずに対応ができ、家族と合流することができます。また、子供にも伝えておけば、子供も不安にならず迎えを待つことができます。

震災体験から得られた“26の気づき”

気づき 15 指定避難所が安全とはかぎらない！

宮城県内の漁港に面した消防署のビルが避難所に指定されていて、屋上に避難できる外付け階段も設置していたが、津波は屋上を超えてしまい沢山の方が犠牲となってしまいました。

気づき 16 災害時帰宅支援ステーションを活用する！

「災害時における帰宅困難者支援に関する協定」を締結したコンビニ・ファミレス・学校・郵便局・ガソリンスタンド等では、大災害が起きた時に徒歩帰宅者に水道水やトイレの提供、災害や道路の情報提供を行なってくれます。協定を締結した店舗にはステッカーが貼ってありますので確認しましょう。

気づき 17 給湯器(貯水タンク)のある住宅やマンションの場合、災害時でも水の使用が可能！

災害時の雑用水として利用することができます。手洗い用や入浴用、トイレ洗浄用など、雑用水として使用するのが原則です。ただし、貯水タンクは衛生面の問題から、そのまま飲用にはできません。

気づき 18 必ず役立つ携帯電話の充電器！

震災時、携帯電話の充電が切れてしまい、使えずに困っている人がいました。ふだんから、携帯の充電器を用意しておく、有事の際には家族の安否確認はもちろんのこと、テレビやカメラの機能を使って災害情報の共有に非常に有効です。

気づき 19 車のガソリンが半分に減ったら満タンにする！

震災はいつ起きるか分からないので、いつ起こっても車が使えるようにこまめにガソリンを補給しておきましょう。

気づき 20 暖かさも調理もこれ一台で決まり！

石油ストーブがあると電気・ガスが止まった時にとっても便利です。暖房としてはもちろん、煮物、温め物、焼き物等の調理にも活用できます。

気づき 21 アロマキャンドルはたったの100円で3日ももちます！

停電が続いていて電気が使えない状況でしたが、たまたま買ってあったアロマキャンドルが思いのほか有効で3日ももったとの体験談があります。

暗い中では灯りがないと不便なので安価で手軽なアロマキャンドルは準備物として一考の余地があります。

震災体験から得られた“26の気づき”

気づき 22 自宅倒壊から身を守る・財産を守る！

もし自宅が一戸建てで耐震に不安があるなら自治体の無料耐震診断やWebで公開されている簡易診断を活用してみましょう。

もし古い賃貸マンションやアパートならば築年数や構造等を確認してみましょう。

気づき 23 家具の転倒・落下から身を守る！

建物の中での怪我の原因の多くは、家具の転倒・落下・ガラスの飛散です。部屋ごとに危険度をチェックし転倒防止グッズなどを使い地震に備えましょう。

気づき 24 常時携行品と非常時持出品！

コンパクトで携帯しやすく非常時に活用できるものは常時携行するようにしましょう。

地震が起きて緊急避難する場合の非常時持出品はその時素早く持ち出せるように、非常用持出袋やリュックサックに入れて運び出しやすい所へ置きましょう。

気づき 25 家族会議のすすめ！

家族全員が万一の危機を乗り越えるためにどうするかを真剣に話し合しましょう。

地震の時の心構えや行動のとり方、安否確認方法、合流先、避難先、避難経路、子供や家族の迎え、常時携行しておくもの、非常時持出品、備蓄品、非常時に支援してくれる方へのお願い事等。

気づき 26 助け合い！

大震災ではいろいろな理由で救急車や消防車がすぐに駆けつけることができませんでした。

その間、みんなで力を合わせ負傷者や困っている人を助けつづけました。その結果多くの人たちが助かりました。今もなお、互いに支えあいながら苦難を乗り越え続けています。日ごろから近隣の人達とコミュニケーションを図ることが助け合いの第一歩です。

東日本大震災の記憶 (リコーグループ社員提供写真)



三陸沿岸部津波被災地



リコージャパン釜石営業所



リコージャパン仙台東営業所



迫リコーテントハウス

地震だ！ 30秒

自分自身を守る

ページ

教訓1 震災時は大混乱。覚えておこう5段階対応！ P.10

教訓2 机の下が安全地帯！ P.10

教訓3 非常口、窓ガラス位置、建物の構造に注意しろ！ P.10

教訓4 自宅にいたら、トイレや風呂場に逃げる！ P.10

教訓5 隠れた避難場所は自家用車！ P.10

揺れが止まった！ 3分

安全な場所に避難する

ページ

教訓6 津波地区にいる時は、高台を確認しておく！ P.11

教訓7 津波が見えなくても一目散に高いところに逃げろ！ P.11

教訓8 「津波てんでんこ！」「命てんでんこ！」 P.12

教訓9 指定避難所が安全とはかぎらない！ P.12-P.13

教訓10 津波は河川を遡って来る。早く遠くに離れる！ P.12

教訓11 津波は何度もやってくる。
警報が解除されるまでは絶対、家に戻るな！ P.12-P.14

皆無事か！ 3時間

家族の安全を確認する

ページ

教訓12 ママ友のネットワークを築いておく！ P.15

教訓13 子供がどこにいるかをいつも把握しておく！ P.15

教訓14 普段から隣近所とおつきあいをして有事の際には助け合う！ P.15-P.16

教訓15 メールは遅れても確実に届く！
災害用伝言板・災害用伝言ダイヤルなら確実だ！
災害時は公衆電話が優先される！ P.17-P.18

教訓16 ネット通信は震災に強い。SNSで安否の共有を！ P.17

教訓17 2次災害の危険を考え安否確認は1回ではだめ！ P.17

教訓18	家族会議で合流する場所を決めておく！	P.19
教訓19	家族が分かるように家に貼り紙をして避難先を知らせる！	P.19－P.20
教訓20	子供を迎えに行く人を決めておく！	P.19
教訓21	勤務先から自宅までの帰宅ルートを目視しておく！	P.19 , P.21
教訓22	災害対応型自動販売機を活用する！	P.22－P.23
教訓23	災害時帰宅支援ステーションを活用する！	P.22 , P.24

教訓24	1日に必要な水の量！	P.25
教訓25	万一のことを考え、普段から食料は多めに買っておく！	P.25
教訓26	オムツとミルクはスーパーから消える・・・！	P.26
教訓27	子供はお腹がすくと我慢ができない。備蓄にお菓子を用意する！	P.26
教訓28	子供の不安を解消するにはおもちゃが一番！	P.26
教訓29	必ず役立つ携帯電話の充電器！	P.27
教訓30	SNSは地元情報の収集に有効！	P.27
教訓31	アロマキャンドルはたったの100円で3日も持ちます！	P.28
教訓32	暖かさも調理もこれ一台で決まり！	P.28
教訓33	万一のために風呂の水を貯めておく！	P.28
教訓34	車のガソリンが半分に減ったら満タンにする！	P.29
教訓35	給湯器(貯水タンク)の水は、生活用水に使えます！	P.29

第Ⅱ部 “東北地区社員の次なる備え”

もしもの備え

東北地区社員は今、何を…

ページ

備え1 住居の耐震性! 倒壊から身を守る・財産を守る P.31

備え2 家の中の安全確保! 家具の転倒から身を守る P.32

備え3 非常用持出品! 常時携行品と非常時持出品 P.33

備え4 備蓄品! 家族構成に合わせた備蓄品の選定 P.34

備え5 備蓄品! 東北地区社員の自宅に備えているベスト3 P.35

備え6 災害時に役立ったもの! 防災品ランキング上位9点 P.36

備え7 家族会議! 子供の迎え P.37

備え8 家族会議! 家族の合流先と避難先 P.37

備え9 助け合い! 近所の人達と助け合う P.38

参考情報

ページ

参考1 長周期地震動への備え P.38

参考1 荷電流による電気火災への備え P.39

参考2 地震発生時の行動ポイント20 P.40

参考3 防災関連Webサイト P.41

東日本大震災から三年・・・

第 I 部 “真の気づき・教訓”
震災体験からの “貴重なメッセージ”

P9~P29



愛する家族のために



地震はいつ起こるか分かりません。普段から地震が起きたときのことを想定しておきましょう。

教訓 1

震災時は大混乱。覚えておこう5段階対応！

STEP1

地震だ！ 30秒 自分自身を守る

STEP2

揺れが止まった！ 3分 安全な場所に避難する

STEP3

皆無事か！ 3時間 家族の安全を確認する

STEP4

今すぐ会いたい！ 30時間 家族と合流する

STEP5

我慢が大切 3日間 日常生活が戻るまで頑張る

教訓 2

机の下が安全地帯！



身を守る

揺れが大きくなり社内のガラスが割れ、キャビネットが倒れ事務所が倒壊するのではないかと恐怖を感じました。揺れが収まり外へ出ると落ちた瓦が散乱していました。もし外へ逃げていたら・・・負傷したかもしれません。判断としてよかった事は、**机の下**で揺れが収まるまでじっとしていたことだと思います。
＜Aさんの場合＞

教訓 3

非常口や窓ガラスの位置、建物の構造に注意しろ！

教訓 4

自宅にいたら、トイレや風呂場に逃げろ！



建物の構造に注意

建物が潰れそうなほど揺れ、ガラスが砕け、瓦が落下してきました。この経験から、お客様の所へ行っても**建物の構造**や、**ガラス**やロッカー一等危険な箇所、**非常口**の場所などを気にするようになりました。またすぐに外に飛び出さず先ず頭を守り身を守る事が大事だと思いました。自宅にいた場合は、倒れるものがなくて、狭くて柱の多い場所(**トイレや風呂場**)への避難は有効です。ただし閉じこめられないように、ドアは締め切らないようにしておくことが大事です。
＜Bさんの場合＞

教訓 5

隠れた避難場所は自家用車！



倒壊物

高齢の母は自宅で地震にあいました。余震が来ると家の中は危ないので、揺れが一旦落ち着いた時に**自宅の車へ避難**しました。倒れてくるものがない車の中は安全でした。
＜Cさんの場合＞

* 但し津波避難地区での自家用車避難は危険です。



海岸近くでは地震がきたら慌てずに、すばやく高台に避難しましょう。

教訓 6

津波地区にいる時は高台を確認しておく！



津波対応

震災半年前に私は内陸から沿岸部に転勤になりました。沿岸に来て最初に感じたのが町のあちこちに津波浸水予想地域の看板があることでした。それも海からかなり離れた場所にもありました。しかし津波避難場所の看板はどこにも見当たらず土地勘のない人はどこに避難したらよいか判らない状態でした。私の担当エリアはほとんどが浸水予想地域なので仕事中に津波がきたら間違いなく死ぬと感じました。そこで初めて訪れた場所では、必ずどこの高台や山に逃げたらよいか確認する癖ができました。

＜Dさんの場合＞



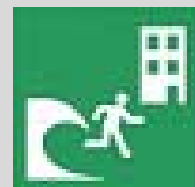
**海岸地区では必ず
標識を確認！**



津波注意



津波避難場所



津波避難ビル

教訓 7

津波が見えなくても一目散に高いところに逃げろ！



津波対応

津波は高くないとの防災無線の放送がありましたが、素早く逃げなかったことが原因で家族2人を亡くしました。とにかく**何があっても逃げる**ことが大切だと強く感じました。

＜Eさんの場合＞

＜Eさんの場合＞



三陸の防災伝承である『津波てんでんこ』（津波が来たら取るものも取らず、てんでんばらばらに逃げろ）を守ったひとたちは今回の地震でも多くの方が助かっています。

教訓 8

「津波てんでんこ！」「命てんでんこ！」



てんでんこ

いざその場に立った場合、肉親にかまわず逃げることはできませんが、肉親と一緒にない時に災害が来る場合があります。その時こそ各自が『てんでんこ』の心を持っていることです。 <Fさんの場合>

教訓 9

指定避難場所が安全とは限らない！

教訓 10

津波は河川を遡って来る。早く遠くに離れる！



津波対応

とにかく車は置いて高台や高いビルへ徒歩で逃げるのが最優先です。指定避難所が絶対安全とは言えませんので土地に詳しい人が指示する場所に避難する方が安全です。

津波は川を遡ってくるので、河川には絶対に近づかないようにしましょう。

<Gさんの場合>

教訓 11

津波は何度もやってくる。警報が解除されるまでは絶対、家に戻るな！



津波対応

周囲の人に促され、車を置いて避難すると、物凄い音と土煙を立てた津波がやってきて、あっという間に車は水に囲まれた。

あの恐怖は二度と忘れられません。その場に留まった人や必要なものを取りに行った人は犠牲になってしまいました。一度避難したら**警報解除**するまでは絶対に戻らないことです。 <Hさんの場合>

津波はこんな場所が危ない！

海岸 : 浅瀬になるほど、津波は高くなります。

湾・岬 : 複雑な地形や湾で、津波は高くなります。

河口 : 津波は河川を遡ります。

河口から進入した津波が、約4kmも遡上したという記録もあります。

指定避難所が安全だとはかぎらない！

●津波の教訓

津波は安全なはずの指定避難場所をものみ込んだ。役場の支所や学校、高台……。

「まさか、ここにまで」。想定外の大津波は、自治体の指示に従って避難した多くの人の命を奪った。宮城県石巻市の北上川の河口に面した同市北上総合支所は、津波に備えて5年前、新築された。想定されていた津波の最高水位5.5メートルより1メートル高い土地に建て、**避難場所にも指定されたが、2階の屋根を超える大波で全壊。**

支所に身を寄せたお年寄りら49人のうち、市職員2人と児童1人の計3人だけが生き残った。市職員の牧野輝義さん(42)は「避難は完璧だったが、津波の力がそれを上回った」。

2011年3月22日 朝日新聞デジタルより

●津波から逃げ切れなかった理由

津波から逃げ切れなかった理由の上位に、社員からのメッセージにもある『**避難場所が安全ではなかった**』が理由としてあがっています。

津波被害のリスクを減らすには、津波地区では地理環境を普段から把握しておき、避難場所でも津波が来てしまう可能性があることを念頭におき、より高台に避難する事を心がけておくのが大切だと考えられます。

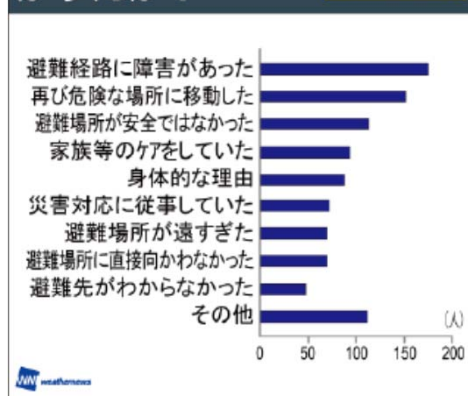
●一次避難場所から移動した理由

一次避難していたにもかかわらず、家族を探すためや家の様子を見に行ったために戻ってしまい亡くなってしまった方がたくさんいます。

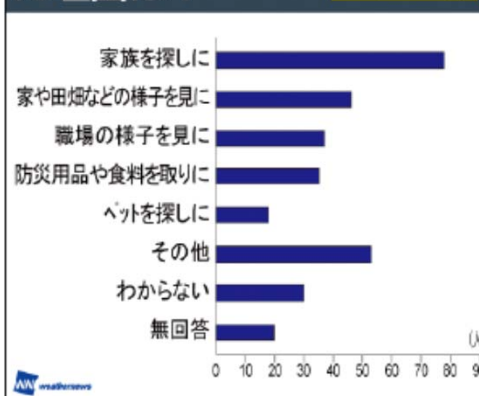
どんな理由があるにせよ、**津波は何度も襲ってきます。**
警報が解除されるまでは絶対に戻らないことです。

株式会社ウェザーニューズ
『東日本大震災 津波調査』より

Q.なぜ津波から逃げきれなかったか？ 亡くなった方



Q.一次避難場所から移動した理由は？ 亡くなった方



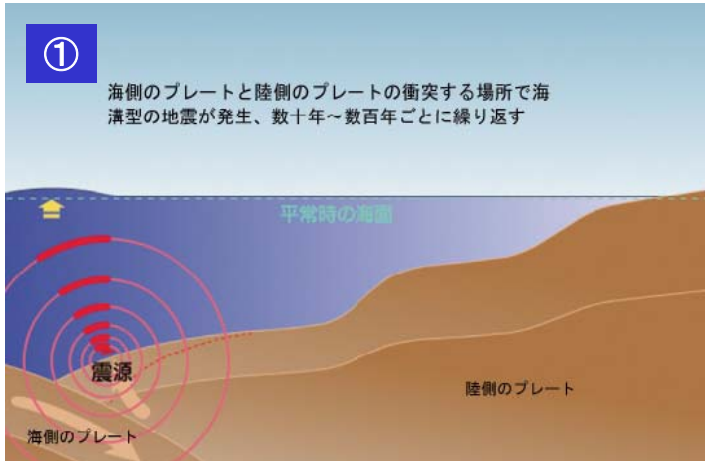
津波は何度もやってくる、警報解除されるまでは戻るな！

◆東日本大震災での津波では、岩手県大船渡市の綾里湾で局所的に
39.7mの遡上高が観測されました。

■総務省消防庁「津波災害への備え」より

津波は次のように発生します

(1)地震の発生により海底が上昇 (2)海底の上昇により海面が上昇



近くの高台や避難地に避難してください。
・市町村が避難地、避難路を指定しています。



しばらくは避難継続してください。(津波は繰り返し来ます)
(第1波が小さくても、後からくる波の方が高い場合があります)



逃げ切れないときは頑丈な建物へ避難してください。
※鉄筋コンクリート造り3階建て以上のビル





いざというとき、子供や高齢者の安否を確認できるように、隣近所や友達とのネットワークを築いておきましょう。

教訓 12 ママ友ネットワークを築いておく！

教訓 13 子供が何処にいるかをいつも把握しておく！



子供の安否

園児と小学生の子供がいます。携帯電話は持たせていないので、緊急連絡は先生からのメールか電話です。すぐには連絡がきませんでしたが、同じ保育園に通っているママ友からメールがあり無事避難していることを知りました。また、子供が何処にいるか確認することも大事ですよ！その時間は何処にいるか知っておくこと。

<Iさんの場合>

教訓 14 普段から隣近所とお付き合いをして有事の際には助け合う！



別居の高齢者

1人で避難できない高齢者が家族にいる場合、日頃から近所の人とコミュニケーションを図り、いざという時に協力しあえる近所づきあいをしておくことがとても大事です。

<Jさんの場合>

普段から隣近所とお付合をして有事の際には助け合う！

■平成23年版 防災白書より

東日本大震災の死者のうち60歳以上の比率は64.4%であり、高齢者ほど死亡率が高くなっている。津波被害から逃げたり脱出したりする困難性が加齢により大きく影響を受けた様子が見られる。地震発生した金曜日は通勤者は自宅にいなかった場合が多いことも影響していると考えられる。

■秋田市では地域での助け合いを進めるために以下のようなリーフレット（一部抜粋）を発行しています。

災害に備えた 支え合いの 地域づくり

みんなの力を
合わせて
ふだんからの
備えを



写真：新庄川はんらん（H21.7）
写真：日本酒
中野地蔵（S20.5）

災害では「自らの安全は、自らが守る。 自らの地域は自らが守る」が基本です！

地震大国の日本では、いつでもどこで地震が起こってもおかしくありません。また、豪雨による河川のはんらん、土砂災害、大雪による雪害など、地震に限らずさまざまな災害が起こっています。

地震や豪雨災害時には、高齢者や障がい者などが犠牲になることが増えています。

一方、近隣住民の手で、救助活動がいち早く行われたことで助かったことも多く、「いざというときに最も頼りになり、助けになったのは近所の人たちだった」ということが教訓となっています。

災害に備え、まずは、自分や家族の防災対策、続いて、隣近所で声を掛け合って、地域の町内会や自主防災組織での防災体制づくりを進めることが必要です。その中で、高齢者や障がい者など、災害時に手助けが必要な方の支援体制づくりを進め、地域の防災力を高めていきましょう。

平成22年3月 秋田市

日ごろからの良好なご近所づきあいが 防災への備えの第一歩



「私」の取組

地域住民一人ひとりが「自分でできること・できないこと」を明らかにし、「必要な支援」を周囲に周知しておくことが必要です。また、日ごろから隣近所と交流し、良好なコミュニケーションを保つことが大切です。

まずは、自らの防災対策

- 住まいの防災対策…住宅の耐震化、家具の転倒防止、住宅用火災警報器の設置など
- 地域の避難場所やそこまでの避難ルートの確認
- 最低限の備蓄…3日分の食料と水
- 避難する際に持っていく物を非常持出袋に入れておくなど



近所のかたとの良好な関係づくり

- 地域で開催される行事や防災訓練などに参加し、地域と良好な関係をつくっておくことがなよりの防災対策です
- まずは、あいさつなど普段の近所づきあいと交流が第一歩です



いざという時の安否確認方法を話し合っておきましょう

教訓 15

メールは遅れても確実に届く！
災害用伝言板・災害用伝言ダイヤルなら確実に！
災害時は公衆電話が優先される！



家族の
安否確認

家族と連絡を取るのに大変苦労しました。自宅の妻とは携帯で連絡したがつながりませんでした。県外にいる子供の安否は30分くらいでメール確認出来ました。メールは遅れても届きます。今後は家族みんなで災害用伝言板や災害用伝言ダイヤルをマスターして使います。携帯電話を持って出られない時は公衆電話を使います。

<Kさんの場合>

教訓 16

ネット通信は震災に強い。SNS*で安否の共有を！



SNSで
安否確認

今回の震災直後、携帯電話は発信制限のため通話がほぼできない状況になっていました。メールに関してもとても不安定な状況でした。何とか家族との連絡がとれ安否確認ができましたが、今後に備えて家族で話し合い、災害用ダイヤルの確認と連絡手段の確保のため、

Twitter、facebookのアカウントを作成することにしました。!

<Lさんの場合>

* SNSとはソーシャル・ネットワーキング・サービスの訳で人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型の登録制のサービスを提供するウェブサイトのこと。

教訓 17

2次災害の危険を考え安否確認は1回じゃだめ！



安否確認は
複数回実施

時間をおいて複数回確認！

津波や余震で常に状況が変化することを念頭に入れておきましょう！

<Mさんの場合>

災害時は公衆電話を

公衆電話は「優先電話」に指定されていて大きな災害時は無料になります。

アナログ公衆電話

10円玉が必要ですが電話が終わった後に戻ってきます。

停電時でも通話可能!



デジタル公衆電話

受話器を取るだけで通話が可能
停電時はバッテリー駆動となるので長時間停電が続くとバッテリー切れで通話ができなくなります。



災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方！

■携帯電話が繋がらない。メールも送れないときに利用しよう。

使用にあたっての留意点

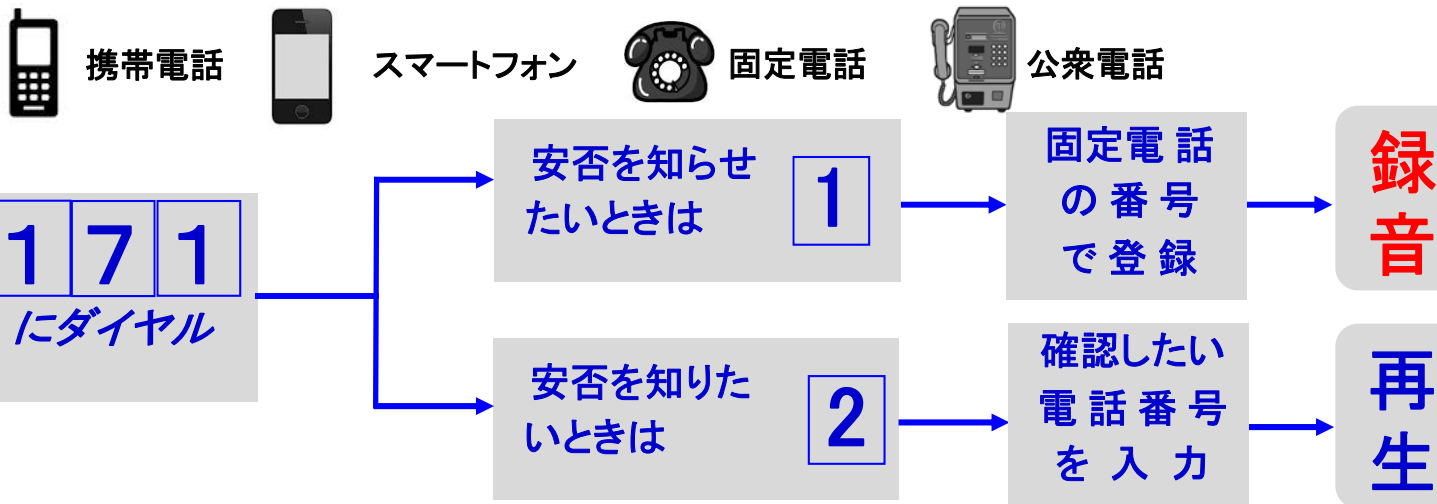
災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板は大規模な災害発生時に被災地の回線のパンクを回避するために開設されます。

録音(30秒以内)された内容は48時間すると消去されます。

毎月1日と15日、防災関連の日等には体験利用が出来ます。

災害用伝言ダイヤル

*録音にはパスワードをつけることも出来ます。万一に備え家族で事前に録音に利用する固定電話の番号やパスワードを決めておきましょう。



災害用伝言板



登録するときは

安否情報登録

■状態

- 無事です
- 自宅にいます
- 被害があります
- 非難所にいます

■コメント入力

こちらは大丈夫ですのでご安心ください。

初期画面

災害用伝言板

否情報の登録・確認ができます。

[登録](#)

[確認](#)

[削除](#)

[自動Eメール送信設定](#)

[サービス概要](#)

[English](#)

確認するときは

安否情報確認

安否情報を確認したい方の携帯電話番号を入力してください。

[検索](#)

[災害伝言板トップ](#)



いざという時の家族の合流場所を話し合っておきましょう。

教訓 18

家族会議で合流する場所を決めておく！

教訓 19

家族が分かるように家に貼り紙をして避難先を知らせる！



合流場所
を決める

連絡が取れないまま自宅に着いたら、誰もいませんでした。家族は避難所へ避難していて無事だったのですが、家族と合流場所を決めておくことが必要だと思いました。今後万が一の場合は①自宅・②指定避難場所・③実家 のいずれかのその時一番安全な所で合流することになりました。行き先は貼り紙しておく伝わります。

<Mさんの場合>

教訓 20

子供を迎えに行く人を決めておく！



担当を
決める

今後に備えて決めたことは携帯電話の留守電メッセージで安否確認してから会社から奥さんの実家で合流する。保育園に預けている子供は親に迎えに行ってもらい、奥さんの実家で合流することになりました。

<Nさんの場合>

教訓 21

勤務先から自宅まで帰宅ルートを目視しておく！



避難ルート
の確認

3月11日地震。私は、山田町にいました。必ず津波がくると直感しました。防災無線では高台に避難してくださいとアナウンスするだけでどこに避難したらよいか地元の人でないとわかりません。しかし事前に避難ルートを歩いて確認していた私は、パニックになることなく避難できました。もし事前確認していなかったら津波に巻き込まれたかもしれません。

<Oさんの場合>

自宅から避難する事を伝えるには、貼り紙が有効です！

■貼り紙は安否を伝える役目も果たします！

家族に避難先を伝える有効な連絡方法として『貼り紙』があります。仕事に出ている家族がいる場合、避難所などに緊急避難する際、ドアなどに行き先を『貼り紙』しておくのです。仕事先などから急いで帰ってきた家族は、まず家に行くでしょう。そこで『貼り紙』を確認することで、行き先を伝えるだけでなく、**家族が無事に避難できたことを伝える役目**も果たします。

さらに大切なのは、『貼り紙』を見た人が確認した事を同じ紙に書いておく事です。災害時には、避難した先に落ち着けるとは限らず、『貼り紙』に書いた行き先と異なる場所に避難するかもしれません。

家の状況を確認するために、先に避難した家族が家に戻って来た時、安否確認が取れていなかった家族が家に来て、貼り紙を確認することでお互いの安否を確認することができます。

『貼り紙』を貼る場所は家族で決めておきましょう！

■貼り紙による家族への伝言例

お母さんと太郎は
おじいちゃんの家
に避難します。
三月十一日 十七時四五分

お父さんが
貼り紙を確認後

お母さんと太郎は
おじいちゃんの家
に避難します。
三月十一日 十七時四五分
お父さん確認しました。
おじいちゃんの家
に向かいます。
三月十一日 二〇時十分

家族3人のうちお母さんと子供が
避難したことを伝える貼り紙

貼り紙をお父さんが確認しお母さん
たちが避難しているおじいちゃん
の家に向かっていることを伝える文言
が追記された貼り紙

* **警察、消防、役場の方々が安否確認をする時も貼り紙があると、確認がスムーズです。**

防災マップを作ろう！

■地域の防災マップを入手して、帰宅ルートや避難場所を決めておきましょう！

●徒歩による帰宅ルート例：銀座から浦和まで



●避難場所例：銀座地区



*リコージャパンから浜離宮まで

■参考：MapFan Web <http://www.mapfan.com>

●自治体が公開している防災マップ

大災害が発生した時にその地域にどんなリスクが存在し、どこの場所がより危険なのかを示すものです。これは場所によっては地震災害だけでなく火災発生時や洪水発生時の危険の度合いが示されていて、いざという時により効率的な避難活動を可能にします。

●オリジナル防災マップの作り方

1. マップファンやグーグルからルート検索を利用して避難経路や帰宅コースを書き入れて被災時のシミュレーションをします。家族で作る場合は、子供の学校からの帰宅ルートも記入します。
2. 地図に下記の項目をマーキングして防災上の地域環境を把握します。
 - A. 鉄道、主要道路、路地・狭い道路、広場・公園・オープンスペース、水路・用水・小河川
 - B. 延焼火災の時に延焼を防ぐと思われる建物(焼け止まり線)
 - C. 官公署・医療機関等、災害救援にかかわる機関・施設
 - D. 避難所や防災倉庫など地域防災において役に立つ施設
 - E. 近所の災害時要援護者のいる世帯の場所

上記の項目を記入することで、被災時の行動確認をより確実に把握できる他、地域住民で行えば子供や高齢者などの災害時要援護者の被災リスクを減らすことができます。



災害時の帰宅者への大きな味方があります。何処にあるか確認しましょう。

教訓 22

災害対応型自動販売機を活用する！

教訓 23

災害時帰宅支援ステーションを活用する！



帰宅
支援情報

仙台事業所の建物内に災害用の自動販売機があるということが分かりました。出張で仙台に来ていて震災に遭遇した阪神淡路大震災を経験した方が、災害用の自販機から飲料水を出して近くの公園で避難しているお年寄りに配布していたのです。その行動に感銘を受け、私も飲料水の配布を手伝いましたがご年配の方の笑顔が忘れられません。今回の災害時は公共交通機関がストップしたため、帰宅者は徒歩帰宅を余儀なくされました。そのため、**帰宅ルート**の**情報・避難所の情報**などや**トイレの場所・飲料水の確保**等々大勢の人が大変困っていました。
 <Pさんの場合>

災害対応型自動販売機

災害時に無料で飲料を提供してくれる自動販売機です。一部の自治体では政策的に設置し住民に情報提供しているところもありますが設置情報を公開していない所がほとんどなので、私達の帰宅ルートや自宅周辺を探しておきましょう。



災害対応型自動販売機の表示例

災害時帰宅支援ステーション

徒歩で帰宅する人たちに『水道水・トイレ・道路情報・災害情報』など帰宅支援をしていただけます！
 コンビニエンスストア、外食チェーンなどが登録されています。



この表示があるお店

災害対応型自動販売機を活用する！

■災害対応型自動販売機の活用

災害などでライフラインが途絶えた際に、無料で飲料を提供してくれる自動販売機。設置先との協定等の要因により設置台数は地域により差がある。自宅周辺や通勤路を探してみましょう！

■主な各メーカーの災害対応型自動販売機の取り組み

●コカ・コーラシステム

災害が発生した場合、役所など遠隔地からのパソコン操作により災害で避難された住民の皆さんに清涼飲料水を無償提供できる災害対応型自動販売機があります。

東日本大震災の際には、約400台が機能し、8万8000本が無償で提供されました。

なお、コカ・コーラウエスト株式会社はリコー三愛グループの一員であり関西、中国、沖縄除く九州を事業エリアとしております。

コカ・コーラの災害対応型自動販売機の特徴

パケット通信ネットワークを使い、LEDメッセージボードへのメッセージ配信、ならびにフリードリンク(無償提供)の操作が可能です。

(1)LEDメッセージボード

- ・通常時は地域の皆さまへの地域情報やフラッシュニュースなどの情報提供を行います。
- ・緊急時には「災害情報」などのメッセージをリアルタイムに提供することが出来ます。

(2)フリードリンク(無償提供)

- ・遠隔操作による「無償提供」の設定が可能です。



●ダイドードリンク

災害等で停電になった場合、専用キーによる人的操作で非常用電源に切り替わり、停電後48時間以内であれば最大約500本の商品が搬出可能です。

また、当社では各地の地方自治体と「災害時における飲料の提供協力に関する協定」を締結しており、地震等の大規模災害時に、当社が指定する物流拠点ならびに災害対応自販機の在庫商品を提供します。

参照：<http://www.dydo.co.jp/corporate/jihanki/disaster.html>

●キリンビバレッジ

災害時に自動販売機の中の飲料を無償で提供しています。「缶PET自動販売機」については、内蔵したバッテリーにより停電中も48時間は商品が搬出可能となります。

「シースルータイプ自動販売機」については、バッテリー不要、扉を開放し、商品を取り出すことができます。

災害時帰宅支援ステーションを活用する！

■災害時帰宅支援ステーションとは

自治体がコンビニエンスストア等の店舗(右表参照)と、帰宅困難者支援に関する協定を締結していると、「災害時帰宅支援ステーション」として利用できます。

対象となる店舗等は、大災害時に交通機関が麻痺した場合、徒歩帰宅者に水道水やトイレを提供、地図等による道路情報、ラジオ等で知りえた通行可能な道路、近隣場所に関する情報提供を行う等の支援を行ってくれます。

協定を締結した店舗にはステッカーが貼ってあるので、通勤・外出時には確認しておきましょう。



帰宅支援をしてくれる所

- コンビニエンスストア
- ファーストフード店
- ファミリーレストラン
- 居酒屋
- カラオケスペース 等

県・市町村によって帰宅支援の協定締結先が異なりますので、お住まいの店舗情報等はWebからご確認ください。

上記以外にもガソリンスタンド、学校、郵便局等も帰宅支援をしてくれます。

★災害対応型ガソリンスタンドって知っていますか？

「災害対応型給油所」は、発電設備や給水設備を備え、万一、大規模地震発生時等にライフラインがストップした場合でも、給油や水の供給が可能な災害に強い給油所(ガソリンスタンド)で、平成21年3月末現在、全国171ヶ所に設置されています。

*ソーラー発電設備、内燃機関発電設備、井戸設備、貯水設備 等保有しています。



支援がなくても3日間は自活できる備えをしておきましょう。



教訓 24

1日に必要な水の量！



水の備蓄

水道がしばらく使えず、水の配給に何時間も並ぶ等大変不便を感じました。その後営業を再開したファミレスへ行った時、普段当たり前に出る「お冷」がこんなにもありがたいものだと思ったことはありませんでした。万が一の備えとして、普段から**水の備蓄は重要**だと思います。

＜Qさんの場合＞

1日に必要な水の量

人にとって水は命のみなもとです。人は食べ物がなくても数週間は生きられますが、水がなければ5日ほどしか生きられません。体内水分の20%を失うだけでも命とりとなります。人が1日に必要な水分量は体重から換算できます。

乳児8kg⇒1.2ℓ、幼児15kg⇒1.5ℓ、成人60kg⇒3.0ℓ

普段、家庭では1人あたりおよそ300ℓの生活水を使っているといわれています。

トイレの水の確保

電気・水道が止まると水洗トイレは水の供給ができなくなり使えなくなってしまう。日々の習慣としてお風呂の残り湯を貯めておいて万一の時に使えるようにしたいものです。（使用人数にもよりますが、急場はしのげます！！）。

★あるホテルでは万一の時用にトイレの中に水を入れたポリ容器を設置していました。

教訓 25

万一のことを考え、普段から食料は多めに買っておく！



食料のストックは多めに

震災後は、物資の流通がほとんど止まり、食料品等の入手が大変でした。お店が開いていても、ほとんど商品がなく、購入できる品数も限定されていました。日持ちする缶詰・レトルト食品等を**少し多めに備蓄**しておくだけでも助かります。

＜Rさんの場合＞

*クーラーボックスの備え 停電の時、買い置きを生鮮食品を保管するのに備えておくと助かります。



震災でダメージがある子供達に食事を我慢させるのはかわいそうです。
食べ物や衛生用品は日頃から多めにストックしておきましょう。

教訓 26

オムツとミルクはスーパーから消える …！



乳幼児がいる家庭であれば、オムツ・ミルク等の購入が難しくなるので、最後のひとつになったら早めに購入しておくだけでも安心できるかと思います。

<Sさんの場合>

子供の食料

教訓 27

子供はお腹がすくと我慢ができない。備蓄にお菓子をを用意する！



大人はお菓子のひとつもあれば、数日我慢できます。でも子供はムリです。子供の食べ物と生活物資だけは最優先で確保しています。

子供が大好きなビスケットやクラッカー(幼児用もあります)やグミなどのおやつは、火も水もないところでも、すぐ食べられておなかを満たすことができます。チョコレートは高カロリーで栄養補給に役立ちます。飲み物は100%果汁ジュースがおすすめです。季節によっては子供の寒さ暑さ対策も考える必要があります。

<Tさんの場合>

おやつ

教訓 28

子供の不安解消にはおもちゃが一番！



テレビやラジオは災害情報を流しますが、子供の好きな番組は放送していません、おもちゃやゲーム、お絵かき道具などを用意しておくで子供のストレスを軽減できると思います。



色分け形分け



紙相撲



あやとり



ゴム鉄砲



輪投げ



はん玉

<Uさんの場合>

おもちゃ



震災後、災害状況は刻一刻と変わります。情報が継続的に入手できるように、機器や充電器の備えをしておきましょう！

教訓 29

必ず役立つ携帯電話の充電器！



携帯ラジオがなく、携帯のワンセグテレビが唯一の情報源だったので電池がなくなってしまい情報が途絶えてしまい不安でした。あの時、**携帯を車や電池で充電**できるチャージャーがあったら良かったと思いました。

携帯の充電

<Vさんの場合>

情報入手のための備え

- ・携帯ラジオ
- ・AC/DC電源アダプター
 - * 車のソケットから携帯、USB等の電源が取れます。
- ・携帯用充電器(電池式、手動式、ソーラー式)
 - * 電気が復旧するまで大活躍してくれます。



教訓 30

SNS(参照 P.17)は地元情報の収集に有効！



震災後は地元のスーパーが品薄になったり、ガソリンの入手がとても難しい状況でしたが、**ミクシィやグリー**を使って地元のスーパーやガソリンスタンドのタイムリーな情報を手に入れることができたのでとても助かりました。

SNSの活用

<Wさんの場合>



支援がなくても3日間は自活できる備えをしておきましょう。
隣近所や友達に分けてあげられるぐらいの余裕があるといいですね！

教訓 31

アロマキャンドルはたったの100円で3日ももちます！



100円ショップで売っていたグラス入りのアロマキャンドルは、3日間使えました。

<Xさんの場合>



お薦めの灯り

教訓 32

暖かさも調理もこれ一台で決まり！



石油ストーブは暖をとるだけでなく、煮炊きにも使用できるため、とても助かりました。

ダルマ型
* 沢山の人が
暖を取れます。



反射型
* 熱の反射があり
とても暖かいです。



<Yさんの場合>

* 毛布の備え 冬場の対策として、備蓄の中に毛布を用意しておくといざというとき助かります。

石油ストーブ
は万能

教訓 33

万一のために風呂の水を貯めておく！



我が家では、風呂の水が、満杯にありましたので、家族8名は一週間持ちこたえることが出来ました。

お風呂の水は、洗う直前まで、抜かない事を習慣にした方が
良いと思います。

<Zさんの場合>

お風呂の水



震災で物資の輸送ルートが閉ざされたことにより燃料の確保は困難な状況になります。日頃から燃料の補充と必要量の備蓄を心掛けましょう。

教訓 34

車のガソリンが半分に減ったら満タンにする！



車の燃料

省エネのことを考えると燃料を常に満タンにしておくとその分車体重量が増え燃費が悪くなるので、給油ランプが点灯するまで給油はしていませんでした。

しかし、震災後燃料の給油が困難になり移動手段が断たれ給水所やお店、会社に行くのも困難になりました。その経験を踏まえ現在では、燃料が半分になったら給油するようにしています。

<aさんの場合>

教訓 35

給湯器(タンクのある)の水は生活用水に使えます！



生活用水
に活用

省エネオール電化の住宅やマンションなどは緊急時も給湯器の水の使用が可能でしたのでトイレの水に利用しました。緊急時の給湯器の水の使い方を仕様書で確認してみてください。

<bさんの場合>

太陽光発電の薦め

＝リコーテクノシステムズ宮城支社社員のメッセージから＝

我が家では幸い太陽光パネルを設置しており、停電時も日中の日が射している間は電気を使うことができました。また、近所の方々の携帯電話の充電や炊飯などに非常に役に立ちました。

第Ⅱ部 “東北地区社員の次なる備え”

アンケート&インタビュー2014より

P30~P42





倒壊から身を守る・財産を守る!

インタビューより

備え1



耐震対策



私の家は木造築40年二階建て(32㎡)ですが、地震で家が半壊になりました。壁は崩れ、タンスや食器棚などの家具はほとんど転倒、窓ガラスは割れて足の踏み場がない状況でした。地震保険には未加入だったので、市役所のリフォーム補助を使いましたがわずかな金額でした。600万円もかかりました。……しかし命があってこそです。地震保険の加入や耐震診断などをして備えておけば良かったと思いました。
 <cさんの場合>

■ 身を守るためにまずチェックする事は、**耐震性!!**

◎もし**自宅**が一戸建てで**耐震の不安**があれば、まずその解決から!

- ◆自治体によっては無料耐震診断をやっているところもあります!
 * お住まいの市町村のホームページでチェックしてみましょう。
- ◆インターネットで簡単な耐震診断ができます!
 * 一般財団法人日本建築防災協会の『誰でもできる我が家の耐震診断』等参照
 URL:http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagayare/taisin_flash.html

建物の耐震性について

建物の耐震の目安となっている耐震基準は、建物が地震の震動に耐え得る能力を定めたものです。

新耐震基準は阪神・淡路大震災後に旧耐震基準が大幅に見直され、1981年6月以降着工の建物から定められたものです。マグニチュード8以上の巨大地震を想定し基準設定されました。国土交通省のホームページ“住宅・建築物の耐震化について”によると阪神淡路大震災では、新耐震基準が制定導入された1981年以前に建築された建物に、倒壊・大破等の大きな被害が発生しました。東日本大震災では大きな被害を受けなかった建物でも、今後より大きな地震で被害を受ける可能性は否定できません。

(参考 URL:http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_fr_000043.html)

◎**賃貸住宅**で耐震性が不安なら、転居を検討しましょう。



家具の転倒から身を守る!

インタビューより

備え2



室内の
安全性

私は、家の家具と天井の間のつっぱり棒タイプの転倒防止グッズを取り付けていましたが、今回の大震災は強い縦ゆれがあったため、外れてしまい倒れた家具がありました。現在は、背の高い家具やテレビの底に100円ショップの転倒防止マットを敷いて、つっぱり棒タイプのグッズをダブル取り付けています。

寝室にあった背の高い家具は別の場所に移動し、寝室を安全な場所にしていました。部屋の出入り口にはモノを置かないようにしました。

食器棚から食器が飛び出し割れた経験から、食器のズレ防止のシートを購入し食器の下に敷いて、戸棚のガラスには飛散防止フィルムを張りました。
 <dさんの場合>



●けがの原因の大半は家具の転倒・落下 家具転倒防止グッズで補強

阪神・淡路大震災時に、建物の中でけがをした人の約半数(46%)は家具の転倒、落下が原因だったという調査結果があります。これにガラスの飛散によってけがを負った人(29%)を加えると、実に4分の3の人たちが家具やガラスで被害を受けたことになります。つまり、家具をしっかりと留めて、ガラスの飛散防止対策を施せば、震災時にほとんどの人はけがをしなくて済むのです。

●家具転倒防止グッズやガラスフィルムで補強



地震対策として、いろいろなところに留め具を付けている、防災のイラストより

出典 www.tfd.metro.tokyo.jp

家具の固定には下記のようにいろいろな方法と耐震器具がありますので自宅状況に応じてご検討ください。

■家具固定の方法と器具の種類の一例

- 壁にタンス等の家具を金具で固定する方法
 - ・L字型金具、ベルト式、チェーン式器具
- 家具と天井の間に突っ張り棒を入れ固定する方法
 - ・ポール式器具
- 家具と床の間に敷いて家具が動くのを防止する方法
 - ・ストッパー式シート、マット式シート
- 扉解放防止
 - ・粘着タイプ、チェーンタイプ、掛け金タイプ 等
- ガラス飛散防止
 - ・飛散防止フィルム
- 家電製品(テレビ・冷蔵庫・電子レンジ等)の転倒・落下
 - ・キャスターロック、粘着式マット、ボルト固定
- 引出しの飛び出し防止
 - ・耐震ラッチ

参考 家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック



常時携行品と非常時持出品！

インタビューより

備え3



3.11の時、会社のロッカーに非常用持出しバッグを備えていましたが、ロッカーへ取りに行っている時間の余裕はありませんでした。緊急避難の時に持ち出しは考えられません。まずは身の安全です。常時携行品を入れたバッグを身の回りに置いておきバッグで頭をカバーしながら避難することができれば充分です。揺れが収まれば、非常時持出品を持ち出せます!!

持出

自宅では玄関にキャリーバッグ(いつも非常時持出品を入れてある)を置いています。力の弱い方はキャスターがついていると取りに行った時持ち運ぶのに便利です。
 <eさんの場合>



◇人により持出品の種類や量はさまざまでした。

アンケート回答より

非常時持出品(避難をする時の為)

	●非常用持出袋・リュックサック・キャスター付キャリーバッグ
避難用品	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 防災マップ <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴(スニーカー・ウォーキングシューズなど)
水・食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食
貴重品 証書類	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳や保険証の写し <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 診察券・お薬手帳
情報収集品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 筆記具 <input type="checkbox"/> 小銭 <input type="checkbox"/> 安否カード <input type="checkbox"/> 家族写真 <input type="checkbox"/> 携帯充電器
便利品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 食品ラップ <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> サバイバルナイフ <input type="checkbox"/> レスキューシート <input type="checkbox"/> ブランケット
衛生用品	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> コンタクトスペア <input type="checkbox"/> 雨具・防寒具
乳幼児向け 子供向け	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ほ乳ビン <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 乳首 <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> おもちゃ <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 子供用食料



家族構成に合わせた備蓄品の選定！

インタビューより

備え4



震災前は備蓄品は一切置いておきませんでしたので、震災後、何日もスーパーが開かなくて食料や生活用品が買えなくてとても困りました。現在は家族3人分の水と食料を3日分備蓄しています。食料品は賞味期限を見ながら使い、買い替えをしています。水は2年対応の保存水です。
 ガス・電気が使えなかった経験から、暖房・調理用に石油ストーブと簡易ガスコンロを購入しました。
 <さんの場合>

備蓄



◇人により備蓄品の種類や量はさまざまでした。

アンケート回答より

備蓄品(ライフラインが止まった時の為)

●家の中・倉庫・車の中・職場	
避難用品	<input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 小型携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 地域防災マップ <input type="checkbox"/> 救助道具(スコップ、ハンマー、のこぎり等)
水・食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水・食料(3日分×人数分)… <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ <input type="checkbox"/> 保冷剤
乳幼児向け 子供向け	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> お気に入りおもちゃ <input type="checkbox"/> 子供用食料
情報収集品	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先リスト
便利品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> ローソク・ライター <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 発電機 <input type="checkbox"/> 携帯充電器 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 食品ラップ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> サバイバルナイフ
衛生用品	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー
暖房・調理	<input type="checkbox"/> 簡易ガスコンロ <input type="checkbox"/> だるまストーブ(石油ストーブ) <input type="checkbox"/> ポリ容器(水) <input type="checkbox"/> 燃料用タンク
その他	<input type="checkbox"/> 消火器 <input type="checkbox"/> ペット用食料

備え5

東北地区社員が自宅に備えているものベスト3！

アンケート回答より

飲料水



..... 食べなくても2日は我慢できた。しかし水がないと生きられないと感じた。石巻では給水車はすぐ来なかった!! (津波から命からがら逃げた方より)

..アンケート回答..
平均ひとり3日間分6ℓ以上は備蓄していた
★家族1週間分や1か月分という方もいた

食料



..... カップ麺、レトルト食品、缶詰、お菓子、乾パン、お米、無洗米、乾麺、チョコレート、栄養補助食品、飴、赤ちゃんのミルク、インスタントスープ、ナッツ類、ドライフルーツ (ペットの食料)

..アンケート回答..
平均3日間分を備蓄している方が多かった
★調理しないで食べられる物を備蓄している方もいた

短・中・長期
保存

暖房
調理



..... 灯油式ストーブと灯油、ガスコンロ(カセットコンロ)とガスボンベ等

..アンケート回答..
平均2台備えている方が多かった
燃料は1週間以上使えるくらいの量を備蓄している方が多かった
★七輪と炭や練炭を備えている方がいた

◇地域により備蓄優先度が違います。
一般的には暖房器具・調理器具よりも携帯ラジオや携帯型ライトがベスト3に入る場合が多い。

備え6

東北地区社員が体験から薦める防災品ランキング上位9点

①LEDヘッドライト

両手が空くので暗いところの作業ではとても便利でした。



②LEDランタン(分割型)

部屋中が明るくなります。トイレなどの利用では4つに分割も出来て大変便利です。



③庭園用ソーラーライト

庭で使用していたソーラーライトを停電時に家の廊下やトイレで使いました。

⑥マルチラジオライト

これ一台あると、情報の入手や、携帯の充電もできて便利です。
* AM/FMラジオ、LEDライト、ソーラーおよび手回しによる携帯充電も可能です。



⑦ソーラー充電器

携帯電話はバッテリー切れてしまうと何の役にも立ちません。ソーラー充電器があると心強いです。



④ウォータータンク

折りたたためてコック付のものがかさばらなくてお勧めです。水がないとなにもできませんからぜひ用意しておきましょう。



⑧携帯浄水器

飲料水が手に入らないときこの浄水器があり、とても助かりました。
* 泥水でも使え、ろ過能力は200ℓです。



⑤電磁調理器

ライフラインの中では電気がもっとも復旧しやすいのでガスで料理をしている家では用意しておくといざというとき必ず役立ちますよ。



⑨自転車

燃料が手に入らない、道路が陥没、交通渋滞のなかでは、とても助かりました。



* アウトドアショップには携帯性・実用性に優れたライト、調理器具等が充実しています。最寄の店舗に一度、足を運んでみることをおすすめします。



子供の迎え！

インタビューより

備え7



子供の
保護・避難

避難所



万が一の時の子供の迎えを考えて、祖母の家と自宅の両方から迎えに行ける場所の幼稚園に預けています。
勤務時間中は祖母に迎えに行ってもらうことにしています。
週一回程度、訓練もかねて迎えに行ってもらっています。

自宅と勤務地が離れていて帰宅難民になる可能性が高いので、万一の時は子供の保護をママ友にお願いすることにしました。
(携帯のLINEやメールで連絡します) <gさんの場合>



家族の合流先と避難先！

インタビューより

備え8



家族の合流
と避難先

家族は会社・学校など別々の場所にいることが多いので、それぞれがその場所での避難方法に従い自分の安全確保をします。
その後自宅へ合流します(3.11の時も自宅は安全だったので)。
しかし放射能事故が発生した場合は安全な地域へ避難します。

家族と子供を守る為に、早い決断が大事だと思いました。
<hさんの場合>

—家族みんなで話し合おう メモ—

◇安否確認方法・連絡方法

◇いざという時の行動

合流先・避難先・避難経路

◇家の中の危険度確認と対策

◇常時携行品・非常時持出品・備蓄品



近所の人たちと助け合う！

インタビューより

備え9



町内会の活動を通じ近所の人たちの顔見知りが増えました。災害時はご高齢の人々が多いので、在宅してる人たちが協力しリヤカーを引いて見回りし、避難支援をする事になっています。3.11の時も、自治会では在宅者がハンドマイクで避難を呼びかけ、一人で自宅にいたご高齢の方をリヤカーに乗せて避難所へ行きました。災害時は皆で助け合う事が必要です。



<さんの場合>

コミュニケーション
助け合い



— 救出・救援 — **みんなで力を合わせましょう！**

地震発生から72時間が生死を分ける時間といわれています。東日本大震災の時も、消防車や救急車がすぐ駆けつけられませんでした。(被災地では消防署や警察なども大きな被害にあっていました)

そんな時にとり近所の人たちとの救出・救援が大きな力になりました。

被災者の救出時の生存率は24時間以内が90%、48時間以内が50%、72時間以内が20~30%、72時間以上になると生存率は激減します。災害が起きた場合は一刻も早い救出が必要です。

— 避難場所 — **避難する場所を知っていますか？**

- ◇ 広域避難場所 ・ 災害から一時的に身を守る場所
- ◇ 地域防災拠点 ・ 震度5以上の地震を観測したら開設され避難生活を送る場所になります。
一時的に生活するために最低限の水・食料・物資・機材が備蓄されています。
- ◇ 特別避難場所 ・ 高齢者・障がい者などのうち、特別な配慮が必要な人のための避難施設です。

東日本大震災でも発生した長周期地震動への備え!

東京消防庁は東日本大震災における高層住宅の室内の状況について調査しています。東日本大震災の地震の際、家具類の転倒・落下・移動(60cm以上の移動)の状況がどうだったのかを都内の共同住宅で調べました。その結果、高層階になるほど転倒等の発生割合が高くなっていたことが分かりました。

1~2階では物が移動した割合は**16.8%**にすぎなかったものが、**11階以上**では**47.2%**と3倍近くに跳ね上がっていました。

国土交通省によると、高さ60m以上のオフィスビルやタワーマンションなど超高層ビルは全国に約2500棟あり、その9割が首都圏、大阪、名古屋に立地しているそうです。こうしたビルの高層階では、キャスター付き家具の移動対策として**キャスターロック**を掛けておくなど、**家具類の転倒防止対策**を必ず実施しておくべきでしょう。

地域防災力向上を目指す情報サイト webside.jp より
URL:<http://www.webside.jp/report/site/20131215.html>



二次災害 過電流による電気火災への備え!

1995年に発生した阪神・淡路大震災では、地震発生直後の火災により約7,000棟の家屋が全焼しました。

「**通電火災**」に**要注意**です。地震の揺れで電気は一時停電しますが、電気が再び通った時に出火します。電気ストーブが倒れたまま逃げて通電すると、出火の恐れがあります。伸びた配線に電気が戻ると、過電流で発火することもあります。**避難する時に自宅のブレーカーを落とします**。すると通電してきても、出火しません。

地震の揺れを感知して電源を遮断する防災グッズ“感電ブレーカー等”が販売されています

☆ブレーカーをシャットダウンするモノ

ホーム分電盤に搭載して、震度5以上の揺れを検知すると電気をシャットダウンする

☆電気器具(機器)をつなぐコンセントをシャットダウンするモノ

暖房機器、アイロン、ドライヤー、電気コンロ、コーヒーメーカー、白熱電球、観賞魚用のヒーターなど

もし火災が発生したら

カーテンや壁に燃え広がり炎が天井までいくと我々には無理ですが、初期の段階ならバスタオルをびしょびしょに濡らしてかぶせると消えます。消防車はすぐに来てくれませんので、炎の小さいうちに消すことが大事です。

消火訓練に参加しましょう。

- ♥ 家の中で比較的安全な場所はトイレです。
(倒れるものや割れる物が少ない、狭い空間を柱が支える構造)
- ♥ 揺れが収まったらまず、火の始末をする。(ガスの元栓、ブレーカー)
- ♥ 職場では窓際やロッカーなどから離れて、机の下に身をかくす。
- ♥ 窓やドアを開け避難経路を確保する。あわてて外に飛び出さない。
- ♥ ラジオやテレビで正しい情報を入手する。デマに注意!
- ♥ 大きな建物からの落下物に注意し避難する。
- ♥ 電柱・ブロック塀・自動販売機等には近づかない。
- ♥ 電車の中では、つり革や手すりをしっかり掴み身を守る。
- ♥ 自動車運転中の場合、路肩など安全地帯に落ち着いて停車する。
- ♥ 公共の場や乗り物では、係員の指示に従って行動する。
- ♥ ショッピングセンターの中では、大きな柱や壁ぎわで身を守る。
- ♥ 複合ビルや映画館では、出入口に人が殺到するので注意する。
- ♥ 地下街は、耐震強度が高く設計されているので落ち着いて行動する。
- ♥ エレベーター内で地震にあったら落ち着いて、すべての階のボタンを押し停止した階で降りて階段を使って避難する。
- ♥ エレベーターに閉じ込められたら落ち着いて非常ボタンを押し続け非常電話で助けを呼ぶ。
- ♥ 海岸沿いからは急いで離れ、より高いところへ速やかに避難する。
- ♥ 津波は何度もやってくる。むやみに海や川に近づかない。
- ♥ 家の中で火災がおきたら、大きくならないうちに、あわてず消火する。
- ♥ 近隣で火災が起きたら風上に避難する。(風向きの変化に要注意)
- ♥ 急いで帰宅しようとせず、家族の安否を確認し、交通機関や周辺情報を把握して、帰宅の必要性・帰宅リスクを判断する。

■各WEBサイトには専門的な内容も掲載されていますので関心がある方はご活用ください。

防災体験学習

『そなエリア東京』東京臨海広域防災公園

<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/72h/1f/01.htm>

- 体験ツアー『東京直下72h TOUR』で、首都直下型地震の発生から避難までの一連の流れを体験したり、映像ホールや防災ギャラリーなどを通じて防災について学ぶことができる、大人から子供まで、とてもためになる施設でした。

『人と防災未来センター』 <http://www.dri.ne.jp/wordpress/index.php/exhibition>

- 「1.17シアター」では特撮とCGを駆使して、阪神・淡路大震災の瞬間を再現。大型映像と音響で地震のすさまじさを体感することができます。(兵庫県神戸市)

応急手当・心肺蘇生法

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/study/safety/>

- 応急手当方法が分かりやすく掲載されています。

帰宅ルート・避難場所・防災情報

MapFan Web ルート検索 <http://www.mapfan.com/routemap/routeset.cgi>

- 防災マップを作成するのに参考になります。

東日本大震災改訂版 家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック

東京消防庁 室内の地震対策検索

http://www.s-cat.ne.jp/shop/perfect-1/files/201204_handbook.pdf

- 転倒防止の具体策がイラスト入りで詳細に掲載されているハンドブックです。

家庭の防災備蓄品

東京消防庁 <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/>

- 備蓄品参考一覧です。

気象庁

気象庁 地震・津波 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jishin.html>

- 気象等の知識の中に地震・津波の項目があり、分かりやすく有益な情報が載っています。

メッセージ協力

リコージャパン株式会社 東北事業本部
リコーテクノシステムズ株式会社 東北事業本部
三愛ロジスティクス株式会社 東部
リコービジネスエキスパート株式会社

製作協力

リコーテクノシステムズ株式会社
リコーロジスティクス株式会社
リコープロダクションプリントソリューションズ・ジャパン株式会社
リコークリエイティブサービス株式会社
株式会社リコー

* 上記各社の社名・組織名は2014年5月以前のを記載しています

編集/発行

リコージャパン株式会社 コーポレート本部 ビジネスマネジメントセンター CSR推進部 社会貢献推進グループ
〒105-8503 東京都港区芝公園 3-8-2 芝公園ファーストビル 電話 050-3534-0713
ホームページ <http://www.ricoh.co.jp/sales/about/csr/>
メールアドレス rjg_csr@ricoh-japan.co.jp

本冊子に利用している他者の著作物について利用の可否は、当該著作権者の利用ガイドライン等の確認及び著作権者への利用許諾を得て利用しております。つきましては 本冊子からの抜粋 引用 転載等ではできません。
本冊子に掲載される情報は、各国の著作権法、各種条約及びその他の法律で保護されています。私的使用その他法律によって明示的に認められる範囲を超えて、これらの情報を使用(複製、改変、アップロード、掲示、送信、頒布、ライセンス、販売、出版等を含む)をすることは、事前にリコージャパンの文書による許諾を必要とします。
Twitterは、Twitter, Inc.の登録商標です。Facebookは、Facebook, Inc.の登録商標です。その他、本誌に記載の会社名および製品名・ロゴマークは各社の商標または登録商標です。
本冊子はカラーユニバーサルデザインに配慮しております。



* 本冊子(改訂版“真の気づき・教訓”のPDF)は以下のURLにてダウンロードすることができます。
URL : <http://www.ricoh.co.jp/sales/about/csr/fukkou/kiduki.html>

Ver.1.0 2012年10月 5日初版
Ver.2.0 2014年 7月 7日改訂