

平成30年11月29日

家庭数

PTA 会員の皆様

府中市立府中第九中学校
校 長 吉田 修
PTA会長 内海 直樹
学年委員長 福井 春紀

家庭教育学級のご報告

初秋の候、皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、去る10月24日（水）本校視聴覚室において、家庭教育学級『防災知識講座（震災編）』が開催されました。講師に府中市行政管理部防災危機管理課 望月直人様をお迎えし、20名の保護者の方々にご参加いただきました。講義、参加者間の意見交換などが行われ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

以下の通り、講義の概要と当日行いましたアンケートの結果をご報告いたします。

【講義の概要】

東京都が女性の視点から作成した防災ブック「東京暮らし防災」をもとに、日常生活の中で無理なく取り組める防災対策や避難所における食事や防犯対策などの被災生活の様々な課題への対処法を具体的にお話しくださいました。

【出かけるときの防災】

外出時、ブロック塀や自動販売機など転倒・落下する危険性のあるものを確認し、避難ルートをチェックしておく。

府中市は、すでに市内の公共施設のブロック塀の危険度チェックを済ませ、順次修繕する予定だが、個人の塀については市が介入・修繕できないので、危険そうなところを普段から注意しておくことを勧める。

【寝るときにできる防災】

1日の中で長時間、無防備な状態にいる寝室の安全を確保することが大切である。

寝室の家具類の転倒や落下物がないかチェックしておく。

家具の転倒防止には、突っ張り棒やストッパー、粘着シート、L字金具などが有効である。ホームセンターで購入できるが、通販サイトで安く購入できることが多い。

阪神・淡路大震災では、怪我や死亡の原因は家具類の転倒や落下物によるものが約半数で第1位だった。

【買い物でできる防災】

ローリングストック法といい、「食品や日用品はなくなる前に少し多めに買って備え、古いものから使う」ということの繰り返しだが、備えのある生活スタイルをつくり、いざというときに役立つ。

ローリングストック法だと場所を取らず、常に定量を備蓄することができる。

通常3日分の備蓄が望ましいが、マンションの場合はエレベーターが止まることも懸念し、1週間分備蓄

すると安心である。

また、生活必需品は人によって違う。例えば乳幼児のいる家庭では紙おむつや粉ミルク、高齢者は常備薬、その他ペットフードやたばこなど、個々に考えて備蓄しておくが良い。

府中市では約4万人が3日間生活できる備蓄をしているが、府中市民は約26万人であるので、市民全員に供給することができない。したがって、自分で備蓄しておくことが大事である。

【トイレでできる防災】

大地震による停電や断水、排水管の破損で、自宅トイレが長期間使用できなくなる場合がある。また、避難所のトイレは、長蛇の列になる上にとっても不衛生である。

非常用トイレを用意しておいたり、簡易トイレの作り方を覚えておくことで安心である。

自宅トイレに45Lの黒いビニール袋を2枚重ねにし、新聞紙を入れ、使用后消臭剤をかけるなどしてしばらくして捨てる、というように応急処置することもできる。

熊本地震では、特に女性はトイレに行かないようにするために飲食を控え、健康被害を起こす人が多かった。災害関連死の1つである。

【食事でできる防災】

パッククッキングを参考にすると良い。パッククッキングとは、耐熱のポリ袋に食材と調味料を入れて1つの鍋で同時に多くの料理が作れる調理法である。

インターネット（クックパッドやYouTubeなど）でいろいろなレシピを見ることができる。

【コミュニケーションでできる防災】

大規模災害時には、同時多発的に被害発生するので、すべての被災現場に公的機関が迅速に救助に行くのは困難である。

公助には限界があるので、自助・共助が大変重要である。

実際、災害時に公的機関に救助されたのは全体の約1割、家族の救助約6割、近所の救助約3割である。日頃の地域とのつながりが災害時に大きく関わってくる。

府中市人口約26万人に対して、消防署員約700人と市職員1200～1300人の合計約2000人という現実である。

【住まいの防災】

ハザードマップを活用し、地域の災害リスクを確認しておく。ハザードマップは、災害種類別に作成されていて、地域の危険区域や避難場所などの情報がまとめられている。

インターネットで情報を入手することも有効である。水害情報はリアルタイムで分かるようになっている。

府中市では水害マップが配布されている。

【被災後の生活】

被災後、自宅か避難所かどこで生活するか見極めるのが大事である。

被災直後、避難所がすぐ立ち上がる訳ではない。また、立ち上がったとしても、衛生的ではない、プライバシーがない、必ずしも安全な場所ではない、避難している者同士のトラブルがあるかもしれないなど、避難所は決して良い環境とは言えない。避難所はホテルではないのである。

避難所で生活することは、選択肢の1つとして考えた方がいい。

自宅が無事であるならば、そのまま自宅で生活する「在宅避難」を選択することが望ましい。

また、被害のない遠方に避難するのも、選択肢の1つである。

府中市は災害時の長期収容施設は24,000人分程度で、府中市民の10分の1にも満たない。
--

【避難所での暮らし方】

やむを得ず、避難所で生活することになった場合、以下のことを気をつけよう。

① 窃盗、暴力、性犯罪などの犯罪から身を守る。

貴重品を持ち歩いたり、女性や子供は複数人で行動する、お金や個人情報の話はしないなど。

② 住民でお互いルールを決めて守る。

【アンケート結果（回答：20名）】

1. 今まで防災に興味がありましたか？

はい：16人 いいえ：1人 未記入：3人

2. 非常時に備えているものは何ですか？該当するものを、すべて○で囲んでください。（複数回答、多い順）

非常食：17人	雨具：8人	衣類：3人	貴重品：1人
懐中電灯：16人	医薬品：7人	毛布：3人	
飲料水：14人	タオル：6人	ラップ：2人	
携帯用トイレ：10人	防災ずきん：5人	救助用品：1人	
ラジオ：9人	ペーパー類：5人	使い捨てマスク：1人	
乾電池：8人	ランタン：4人	カセットコンロ：1人	

3. 発災時にどのように行動するか、家族で話し合っていますか？

はい：10人 いいえ：10人

4. 防災に対して意識は変わりましたか？

はい：12人 いいえ：1人 今まで以上に強くなった：7人

5. 本日の家庭教育学級は参考になりましたか？

はい：20人 いいえ：0人 どちらでもない：0人

【受講後のご意見・ご感想】

・「東京くらし防災」をテキストにしながら、具体的なお話を聞いたのがとても分かりやすく、自分でできるところから備えをする重要性がよく分かりました。

・防災について改めて見直すことが出来、とてもいい機会でした。

・防災の準備については知っていましたが、災害後（避難所）についての話が聞いてよかったです。

・避難所は安全だと思っていましたが、そうではないんだと思いました。

・身近にいつ起きるか分からないと分かっているけど、なかなか防災の備えができなかったが、今日のお話を聞いてちゃんとやらないといけないと思いました。

・災害時の備蓄品の盲点（コンタクトケア用品等）やインターネットで早く情報を入手できるなど、今まで気付かなかったことを知ることができたので、今後対策をとりたいです。

・非常時の備えをしっかりとしないといけないとつくづく感じました。

- ワークショップで他のご家庭の防災に対する備えについて話が聞けて参考になりました。
- 他の家庭ではどのような対策をしているのか、考え方、ヒントをもらえたのでよかったです。
- 地域の行事に参加して近所の方と知り合いになろうとおっしゃっていましたが、地域の行事と学校行事（学校公開）が重なることが多く、学校を優先せざるを得ない状況です。
- 市役所の担当課が分かってよかったです。
- ハンドブックまでいただき、分かりやすかったです。

《家庭教育学級を終えて：2学年委員一同》

今年は全国各地で地震や台風による風水害が多い年であったように思います。ニュースを見る度に、我々人間は自然災害に対して本当に無力であると実感しました。それでも、「いのち」を守るためにできることはいくらかでもあると思います。

東日本大震災以降、防災に関心を持つ人が増え、既に防災対策を施しているご家庭も多いと思います。

現在防災に関する情報はとても多いですが、今回の「防災知識講座」では、「女性の視点から」防災を考えるということが特徴でした。もちろん、老若男女すべてに向けて十分な内容だったと思います。既に知っていたことを再確認し、新たに学んだことと合わせて今後自分たちの生活で実践し、もしものときに「いのち」を守り、つないでいける術になることを期待します。

家庭教育学級にご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。

今回、家庭教育学級にご参加されなかった方は、【講義の内容】に記載したことをご参考にいただければと思います。

詳細をお知りになりたい方は、「東京くらし防災」のHPや冊子をご覧ください。

◆「東京くらし防災」HP：www.bousai.metro.tokyo.jp/1005427/index.html

◆「東京くらし防災」設置場所：府中市役所や府中消防署、ルミエール府中、各文化センターなど