

～災害の瞬間、身を守る～ 防災の備えと行動

子どもたちの命を絶対に守る!

先生向けの防災研修をしていると、そんな熱い気持ちが伝わってきます。でも、だからこそ、先生たちに守ってほしいことがあります。

安易に命を投げ出そうとするよりも、より自分の命を守る方法を学んでほしいのです。安全な場所を素早く探し出し、こちらに来てと言える人、より自分を守るスキルがある人こそ、他人を守ることができます。

今月は**地震の瞬間、命を守る**話です。

直下で地震が起こった場合、最初から大きな揺れに襲われます。阪神淡路大震災で揺れていた時間は、わずか15秒前後。地震と気付いたときには、何もできない。それが巨大地震です。

緊急地震速報（以下、速報）は動けなくなる前に知らせてくれる大切なツールです。携帯電話で着信できます。散歩に出るときも、携帯を忘れずに。複数の携帯からアラーム音が鳴ったら、それは速報の可能性が高いです。

着信内容を確認するより前に、安全な場所を見付け、園児を誘導してください。揺れ始めたら動けません。その音が聞こえたら抜き打ちの避難訓練スタートです！訓練の合図だと思えば、人目を気にせず動

けます。子どもたちも、音を聞いたなら安全な場所を自分で見付け、身を守るように練習しておく必要があります。

まずは、速報に楽しい名前を付けてみてください。あの音は、怖いものではなく、みんなを守るためのもの。私は、

スマホのアプリでも
緊急地震速報を受信できます

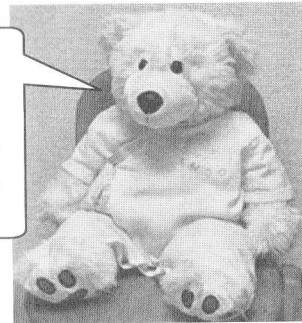


RC Solution Co.
アールシーソリューション株式会社

防災ファシリテーター

あんどう りす

マモです



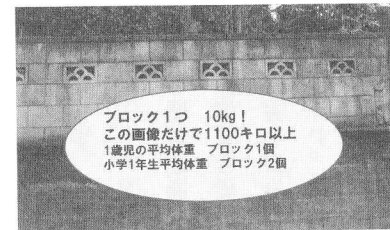
マモちゃんと名付けたぬいぐるみに説明してもらっています。

次に、音を聞いたなら、上から落ちてこないか、横から倒れてきたり走ってきたりするものがないか、瞬時に確認する練習を。確認後、ダンゴムシでも新幹線でも子どもが好きなものに変身して安全な場所に逃げま

しょう。そして、子どもたちが選んだ場所が本当に安全だったか話し合います。

建造物が倒壊するのであれば、机の下は安全ではありません。耐震性能によって安全な場所が変わります。ですから、耐震化と家具の固定で園内を安全にすることは最優先事項です。また、東日本大震災では耐震構造の場合でも、非構造材である天井が落下した学校が1,636件。さらに外では震度5で倒壊するブロック塀、落ちてくる屋根瓦など危険がたくさんあります。地域の人や保護者と一緒に対策を取らなければ園児を守ることはできません。先生方の防災スキルを上げつつ、先生たちだけで頑張らないように。地域の方や保護者と一緒に情報を共有していきましょう。

震度5で板状のまま崩れる
ブロック塀



重い屋根瓦1枚 4キロ



なるほど?! 三二 情報

～非常時にも使える～

アウトドアグッズ

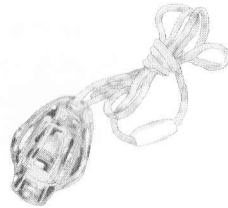
防災グッズというと、銀色のバックを思い浮かべる方が多いかと思いますが。けれども、その近くで被災するとは限りません。災害時、役に立つ物は、毎日使っている物です。それならば、防災グッズ=普段の保育道具にしてしましましょう。

携帯電話

緊急地震速報を受信します。

ホイッスル

長時間重たい物に体が潰されているとクラッシュ症候群になります。重たい物をどかして、救助することが死亡につながる場合があります。意識があれば素早く救助を求められるよう、常にホイッスルの常備を。このとき、玉入りのものは水に濡れると音が出ません。かすかな息でも音が出せる物がお勧めです。

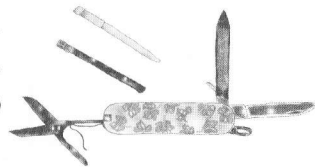


LEDライト

延長保育時や台風などで暗いときに地震。停電で真っ暗になり動けません。LEDライトは、昔の懐中電灯と違い、熱くなりません。そのため電池の減りも少なくてすむので、重い単一電池が不要です。必ずLEDに。また片手が使えないと保育ができません。LEDヘッドライトは、コンパクトでかわいい物も市販されています。影絵遊びにも使えます。

マルチツール

子どもが机の下に避難した際、フードが金具に引っ掛かってしまい、脱出できなかったケースがあります。そんなとき、身近にナイフやハサミを持っておきたいです。ハサミやとげ抜きは、普段から大活躍します。普段使っている物が災害時に使いたい物なので、普段使いをしてみてください。



防災ファシリテーター

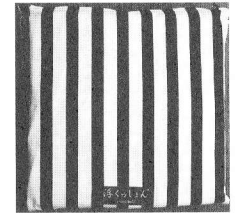
あんど う りす

リュック

防災リュックを用意されているかと思いますが、背負いやすいかチェックしてください。ストラップ等で、体に密着すれば重心が一体化するので重さを感じません。体から離れて揺れると重く感じるの、子どもを抱っこやおんぶするときと同じです。

ライフジャケット

発災後津波がすぐ到着する地域があります。まずは高台に逃げてください。ヘルメットや防災頭巾を園児に素早く被らせるのは難しく、走るとずれて前が見えなくなるとの声も聞きます。また、穴の空いていないヘルメットは、津波のとき、着水で首が絞まります。浮力があれば必ず津波から助かるというものではありませんが、浮力があつたので助かったというケースも実際にはありました。



座布団替わりになるライフジャケットがあり、高台に逃げた後、装着する訓練をしている園もあります。川では、レスキューのプロも必ずライフジャケットを装着します。お散歩の内容に川遊びがあるのならば普段から使っていた方がいいと思います。



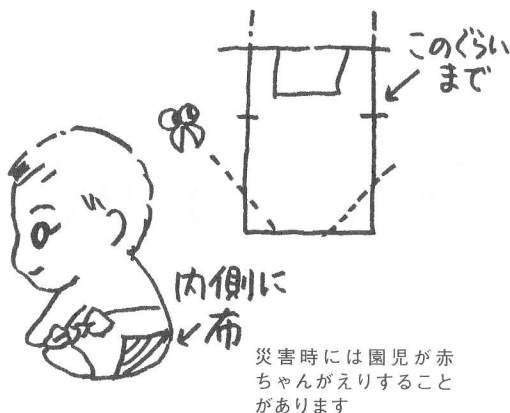
レインコート

防寒の知恵の部分は次回お話しします。透湿防水素材の物であれば、雨や雪遊びでも濡れないし蒸れないので、低体温症を防ぎます。電気がない災害時、濡れると命に関わります。雨の中を避難する際、保育者は傘をさせません。普段から高性能なアウトドア用レインコートを使ってみてください。靴も同じ素材の物があります。水たまりに飛び込んでも濡れないスニーカーは普段から重宝します。普段電気がなくても寒くない服装であれば災害時も寒くありません。

災害時、最も役に立つのは 知恵のある自分自身

仕組みを知って応用する

突然の災害！備蓄リストを全て用意しても、非常時には足りないものが……。そんなとき役に立つのが応用する知恵です。例えばオムツ。レジ袋の下角2つを45度にカットし、布などを中に入れるとパンツタイプオムツに。レジ袋がない場合はどうするか。必要なことは仕組みを知っていること。オムツ



は防水と吸収の組み合わせでできています。防水であればラップでも、ゴミ袋でも作ることができます。生理用品も簡易トイレも防水と吸収で同じ仕組み。想定外の事態に対応できるのは応用力。仕組みを知っていれば応用できます。

命を守る防水・防寒

アウトドアの世界では、自然界にあるものを使う知恵があります。けれども、防水になるようなビニール類（ラップや手袋）は、自然界のもので代替しにくいので多めに用意しておく必要があります。

防災ファシリテーター
あんど う りす

また、暑さ寒さ対策も仕組みで覚えます。ポイントは水と風と空気です。寒い時期、水にぬれたままだと低体温症になり急速に死に至ります。気化熱で体温が奪われてしまうのでぬれないこと。ぬれたらすぐに着替えることを忘れずに。綿はぬれると保水します。吸収拡散性のあるポリエステル、シルクは保水しても放出でき、ウールは天然の発熱素材なので汗をかいた程度では体は冷えません。化学繊維の発熱素材はこのウールの繊維構造を再現し、発熱しています。

サバイバルシートも仕組みを知らずに間違っている人がいます。シートそのものが温かいのではなく、体温を熱源として放射によって中の空気と体を温めるものなので濡れて巻いても効果がありません。また、風速1mで体感温度が1度下がります。風の日には風を防ぐ服でないと防寒になりません。

ダウンは体温で羽が広がり空気を多く含むから温かくなるものなので、肌の近くに着る方が温かいのです。寒くない格好でいれば災害時も寒くありません。夏は逆に衣服に水を付け、空気をためず、風を通すと涼しくなります。

便利グッズは考え工夫する能力を奪っているのかもしれませんが、子どもたちに知恵を伝えてください。それが災害に限らず生きる力そのものを培います。

～いざというとき役立つ技～ いつも以上に力を発揮 できる体の動き

災害時は、想定内の事態だけでなく、想定外の事態も必ず起こります。今とるべき正しい行動は何か、誰も情報をもっておらず、誰も判断をしてくれないとき、日々の自分の努力を信じて、自らがよりよいと思う行動をとるしかありません。いざというとき、自分ならできる!といつも以上に力を発揮できる体の使い方を紹介します。

高い所に手が届くオランウータン技

- ①足の裏を地面に付けたままでいいので、片手だけ手を上に伸ばします。
- ②その手は比較のためそのままにして、反対の手は真横から半円を描くように上げてみてください。
- ③後から上げた手の方が高くなります。

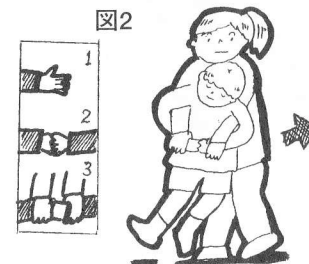


手を横から回すように上げると、肩関節ごと手を上に上げるので、高く手が上がります。猿は木登りのときそうしています。自然界にある枝は様々な形をしているので、このように動く方が体の可動域が広く枝がつかみやすいからです。自然の中で遊ぶことが多い子は、自然にこの方法を会得しています。高い所に脱出したいときに使えます。

倒れた人を起こす古武術技

利き手の手の甲を上にして、相手の肩の下に入れます。反対の手は相手の胸を越えて床に付け、利き手に力を入れず、反対の手の側に倒れるように起こすと軽く人が起こせます。甲を上にする、手に力が入らないので体幹の力が引き出されるのです。(図1)

相手を後ろに移動させる際は、重心であるおへそに相手の手を合わせ、相手の背後から脇の下を引くのではなく、相手のおへそを引くと、軽く人を動かすことができます。(図2)

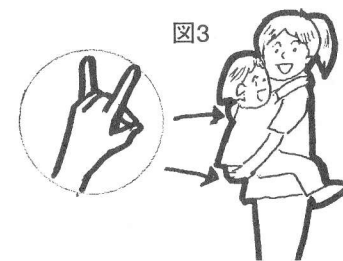


軽く子どもを抱っこする技

影絵のきつねの形に手をつくって、きつねの手のままお尻の下と背中を支えて抱くと子どもが軽くなります。きつねの手だと手に力が入らず体幹で支えるからです。その力の入れ方のまま、普通の手けんしょうえんの形に戻すと、手や腕の力を使っていないので、**腱鞘炎**になりません。(図3)

さらしを使ったおんぶ

さらしの半分の5mの布があれば、子どもと重心が一体となり、軽く運べます。



おんぶの動画

<http://www.youtube.com/watch?v=CGAW9aOe2D4> ©しらくま堂北極

ちょっとした体の使い方、皆さんの体の中に、まだ秘められた力があることを実感していただけたのではないのでしょうか?

災害時、通常以上の力が出せるというのは、このような力を引き出しているからなのです。普段からたくさんの自然遊びを通して体の可動域を広げ、いざというときは自分の中にある力を信じて、諦めずに命を守る行動をとり続けていただければと思います。皆さんならきっと大丈夫です!