

# 子どもといっしょに 防災講座

モノではなく人の判断で



防災・アウトドア  
ファシリテーター

あんどうりす

はじめまして。防災フ

アシリテーターのあんど  
うりすです。私は阪神淡  
路大震災を体験し、その  
後アウトドアの世界に入  
りました。自然とともに  
生きるアウトドアの知恵  
を共有したくて03年から  
講演を続けています。

防災というとグッズを  
買えば解決と思ってい  
る方も多くいます。けれ  
ども命を守るのモノなの

でしょ  
うか？

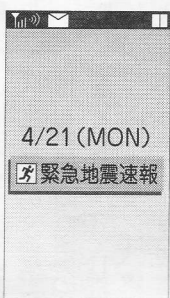
私が体  
験した阪  
神淡路大  
震災。地

震で揺れていた時間はわ  
ずか15秒程度です。最初  
から激震で、手を頭のに  
せる動作すらできず、揺  
れに身を任せるだけでし  
た。多くの方が15分以内  
に命を落としています。

避難グッズにたどり着け  
ていません。

命を守るためには、地  
域の安全、家の耐震、家  
具の固定という事前の準  
備は、もちろん基本です。

スマホのアプリでも受信できる緊急地震速報



ゆれくるコール



なまず速報

さらに、今は緊急地震  
速報があります。

緊急地震速報が鳴りま  
した。次の瞬間、身動き  
がとれない程の揺れが襲  
うかもしれません。音を  
聞いたなら、誤報でもいい  
ので、抜きうちの避難訓  
練を始めてみませんか？  
率先して安全な場所に

移動してくださ  
い。一瞬の判断が  
生死を分けます。

今時のコンロの  
火は自動で消える  
ので、慌てて消し  
にいかなくて大丈  
夫です。激震で  
は、家具を手で押  
さえても押さえき  
りません。速報を  
聞いたなら、まず身

の安全を守ってくださ  
い。

安全な場所は、机の下  
とは限りません。耐震性  
のない建物だと震度6程  
度で倒壊してきます。天



井やガラスは非構造材と  
言って最近まで耐震調査  
の対象外でした。避難所  
の学校であっても非構造  
材の耐震化率は3割程度  
です。

緊急地震速報がなった  
ら、上を見て、落ちてこ  
ない、横を見て、何が  
飛んでこない、走ってこ  
ない場所に移動してくだ  
さい。頭や体を守るため  
に机、椅子、レックかご、



モノに頼るとモノがな  
い場合に不安が強まりま  
す。命を守るの、人の  
判断と事前も含めた人の  
行動なのです。

自発的に生きているあ  
なたならきっと大丈夫。  
子育て中や介護中の方  
は、災害時必要な「臨機  
応変」を日々実践してい  
るも同然です。

あんどうさんの著書

「自然災害最新サバイバル  
BOOK」エイ出版社 共著

あんどうりすの防災・減災

<http://andorisu.jimbo.com/>