

女の子目線で考える

# いまでできる“防災”

男女共同参画センター横浜北  
常光明子さん



横浜で、女性への防災心得をまとめた冊子「わたしの防災力」を作成し、調酒活動もしている常光明子さん。女の子が、もしものときに生きて身についておきたい防災力について、教えてもらいました。

「ひとつめは、イメージする力です。被災する可能性がいかに高い場所は、中高生の場合、家ですわ。自分が家族の防災隊長になって、まずは家の中や自分の部屋が安全か、もしものときをイメージしてチェックしてみてください」

ポイントは、窓や食器棚のガラスが割れて飛び散らないよう対策をしているか？ 家具が倒れたり物が落ちてこないか？ 部屋のどこに逃げるのが安全か？

「震災直後や自宅で被災生活を送ることになったとき、重要なのは、情報を得ることです。家族の中でもネットを使いながら、いつでも若いみなさんが、ケータイやパソコンで情報を見つけて家族を助けてください。デマに惑わされず正しい情報を運べるよう、ふだんからアンテナを磨いておきましょう」

家ではなく、外出先で地震があった場合は？  
「無理に帰宅するのはやめましょう。悲しいことですが、震災後は犯罪が起きやすくなるので、

若い女の子はひとりにならずに、何がより危険です。公共施設など、人がたくさんいるところで安全を確保してください」

「防災力の二つめは、つながる力。家族やまわりの人たちとつながりを持っておくことも、防災になる」

「今回のように屋に震災が起きると、みなさんは学校から帰れるも、備えている両親が帰れません。ひとりでいることになり。そんなとき、いっしょにいられる近くのお友達がいるといいですね。日ごろから地域のかたのおつきあいを心がけておくこと、いざというとき助け合おうとができます。また家族と連絡をとる方法も決めておきましょう。被災地域は電話が通じにくくなりますが、被害のない地方には通じることもあります。遠くに住む親戚などに中継地点になってもらうと、安全を確認しやすくなります」

家族のケータイなど、かける可能性がある電話番号はケータイに登録するだけでなく、メモも持つておいたほうが安心。

「三つめの防災力は、あきらめない力。震災は大切なものが壊されてしまう悲しい出来事です。震災で自分の家など、なくしたくないものを守るため、自分らしく生きることをあきらめないために、日ごろからの防災意識を欠かさなてください」



## 作っておきたい防災ポーチ

ポーチにどんなアイテムを収めておけば、かなり安心。おのれ備えのものは、誰か「出さなくていいから、助けを呼びたいときに使えます」使い捨てトイレなどに加え、あめ、シコンゴと、すでにいっしょを持っていきそうなものも、「生理ナプキンとシュシュがあれば、お困りがわりになります。ふだん持ち歩いているものも防災グッズとして生かせるんですよ」

## 防災力チェックシート

常光さんが作成にかかわった「YOKO HAMAわたしの防災力シート」より。全項目にチェックがつくことをめざそう。

- 就寝時には着替えと履物を用意しています
- 家族との連絡方法を決めています
- 自分なりの防災グッズを用意しています
- ご近所に顔見知りの人がいます
- 災害用伝言ダイヤルを試してみました

- 地域の避難場所を知っています
- わが家は地震の対策をしています

自分自身や家族のために今やるべきことは、またいつ起こるかかわからない災害への対策。女の子だからこそ注意すべきことは？