

体験型講座（11月26日）減災・災害対応訓練の報告

2016年12月14日 文責、福田博

2016年11月26日（土）に、体験型講座・減災・災害対応型訓練を開催しました。寒い日でしたが、海老名市民が参加してくださり、海老名災害ボランティアネットワーク（略称：海老名災ボラ）の会員がインストラクターとなって、6種類の体験型講座を海老名市総合福祉会館で実施しました。この講座は、海老名災ボラが主催し、海老名市社会福祉協議会の共催、海老名市の後援を得て、開催しました。海老名災ボラ会員（8名）がインストラクター（講師役）を勤め、参加者（9名）は2グループに分かれ、順次、それぞれの課目を回って体験型講座を受講しました。

① 食糧の備蓄と災害食の体験



電気・ガス・水道が止まっても、家で備蓄した水と米、コンロを使って食べて行ける体験です。米とお湯を「小さなビニール袋」(ziplok) や「炊飯袋」に入れて、沸騰したお湯で、25分程度温めました。参加者各人が名前を記載し、後で、それを食べました。おいしく食べるために、「じゃがりこ」(ジャガイモを原料としたお菓子)をお湯で戻して作った「ジャガイモ・サラダ」や、ふりかけ、ひじき、缶詰、インスタント味噌汁も作りました。

② 水の備蓄とさまざまな運び方



水は、飲料水や調理用として最も重要なもので、1人1日3ℓは必要で、最低でも3日分は備蓄しておく必要があります。ペットボトルの水なら栓を開けなければかなり長期に利用できます。また、市が指定した給水拠点から自宅まで水を運搬する場合、自分の体力や運搬距離・運搬回数などを考慮した上で、さまざまな容器を使っての水の運搬体験を実施しました。

③ 災害時トイレの作り方と使い方



地震の時に、電気・ガス・水道がストップすると、水洗トイレが使用できなくなります。特に、マンションなど集合住宅では、汚水の漏れの心配があるので、チェックが終わるまでは水を流すことは禁止されています。家の洋式水洗トイレや段ボール製簡易トイレを使って、水を流さずに、汚物を固形物として処理する方法を学びました。

④ 家具の転倒防止と固定方法



近年、発生した地震で、ケガをした原因では、家具類の転倒・落下・移動によるものが過半数となっています。まず、家具が転倒しても家族がケガをしないように、安全な配置を考えることが必要です。次に、家具類が転倒・落下・移動しないように、固定することが重要です。この場合、壁の内側にある間柱に金属製の金具でネジ固定でする方法が基本です。それが出来ない場合に、突っ張り棒などさまざまな方法があります。

⑤ ガラス飛散防止



食器棚のガラスや窓ガラスが割れて飛散し、ケガをする場合があります。それを防ぐには、ガラス飛散防止フィルムをガラス面に上手に貼ることが有効な対策です。ホームセンターなどで売っているガラス飛散防止フィルムを使って、参加者した皆さんにフィルムを貼る体験をしてもらいました。

地震で、食器棚の観音開きの扉が開き、中の食器が散乱しないように、開き防止金具も売られています

⑥ シェイクアウト訓練

地震が起こったその瞬間に、自分自身の命を守る行動がすぐに行えるようにするのがシェイクアウト訓練です。命を守る基本行動は、「身を低くして、頭を守り、揺れが収まるまで待つ」ということです。この日は、「地震だ」と誰かが大声を出し、すぐに参加者が机の下などで基本の安全行動をとり、3分後に「揺れがおさまりました」という合図で終了しました。

参加者が作った災害食で昼食を食べながら、振り返り（感想）を行いました



- 「災害への意識が高まった。家へ帰ったら家族で話し合う」
- 「すべて（今日の課目）が必要なことだと思ったが、自らの怠惰さ故に、なかなか手をつけない気がする。これが多くの人の問題点ではないだろうか？」
- 「知らなかったことがたくさんあって、いろいろなことを教えてもらって、大変参考になった。必要なものを準備したい」

- 「水関係で知らなかったことを教えてもらった。参加者が少ないのでもったいないと思った」
- 「マンション上階への水の運び入れ課題がある」

海老名災害ボランティアネットワークの活動紹介

海老名災ボラの活動を紹介させていただきました。また、入会案内を配布し、説明しました。

〈海老名災ボラの3つの活動〉

① 市民の減災・災害対応の「自助」能力を高める活動！

平常時には、市民の皆さんの減災・災害対応の「自助」能力を高めるための諸活動を推進しています。本日のような市民向けの体験型訓練、小学校での防災講座、海老名市の各種イベントに参加して防災・減災アンケート調査などの啓発活動を進めています。

② 海老名が被災地となった時に、災害救援ボランティア・スタッフとしての活動！

海老名市が地震の被災地となった時に、社協が中軸となって設置される「災害救援ボランティア・センター」でスタッフとして活動します。そのためのコーディネーター養成講座（年1回2日間）を開催しています。

③ 大規模災害が発生した場合に、被災地・被災者支援のボランティア活動！

東日本大震災のような大規模な地震災害が発生した場合、被災者・被災地への支援活動を行ってきました。新潟地震災害支援、東日本大震災の支援などの活動を実施しました。

○定例会は月に1回、第2金曜日、7時～9時 総合福祉会館で開催しています。

○1名（男性）が災ボラの会員として入会して頂きました。また、もう1名（女性）が賛助会員として入会して下さる予定です。