

この「防災総研 NewsLetter」は当研究所の教員、職員、研究員などの関係者が研究活動や最近の防災総研の動きなどについて語るものです。

発行：国土館大学 防災・救急救助総合研究所 TEL/FAX：042-339-7191 〒206-8515 東京都多摩市永山7-3-1

国土館大学の防災教育こと始め等覚書

国土館大学防災・救急救助総合研究所 客員教授 吉川 吉衛



きっかけは学生ボランティア活動

ここに1つの冊子がある。2011年(平成23年)3月11日14時46分発災の『東日本大震災支援活動報告書 絆』(体育学部、ウエルネス・リサーチセンター、防災総研)である。そこには、国土館大学が行った一連の支援活動の内容が、詳細に記録されている。

目を見張るものばかりだが、その1つに学生ボランティア活動がある。たとえば、4月4日から24日までの活動には、体育学部学生179名、大学院生12名、教職員11名、合計202名の参加があった。被災地の方々に、どれほど喜ばれ、また、期待されたことであろうか。

このような活動を、学内では是非紹介して欲しいとの声があがった。世田谷キャンパス多目的ホールで、報告会を同年6月11日10時に開催し、村岡幸彦当時ウエルネス・リサーチセンター長(現在、体育学部長)が挨拶された。学生や院生たちの報告は熱気をはらみ、当時教務部長であった筆者は、食い入るように見つめ胸を高鳴らせた。

学生ボランティア活動は、学校法人や教学の首脳たちにも良く響いたのであろう。大澤英雄理事長から朝倉正昭当時学長へ話があった。防災教育を全学で行って欲しい。ただし、単なる防災教育ではない。防災リーダー養成の教育でなければならない、と。それが、国土館大学の防災教育ですね、と朝倉学長。

防災リーダー養成の教育

防災リーダー養成の教育を、正規のカリキュラムに組み込むことは、しかし、相当に困難であった。防災リーダーの養成であるためには、防災ボランティア活動の体験という実践が不可避である。ボランティア活動につき、当時、社会においては無難なこと、大学においても、その認知はほとんどなかった。

渡辺剛当時体育学部長の強力なリーダーシップの下で、防災リーダー養成の教育を行う母体については、体育学部附属研究所の「防災・救急救助総合研究所」を大学附置の研究所(防災総研)とし—むろん、大学附置の防災総研創設の意義は、研究と教育を通じた大学のそのような個性化、地域貢献、かつ学内外の交流の場となることにある—、そこで行うことの理解を全学でもとめると共に、カリキュラム案を島崎修次当時救急システム研究科長(現在、防災総研所長)と田中秀治教授(現在、救急システム研究科長)で練ることとし、筆者も随時様々な相談に与った。

この成案は見事なものであったが、各学部のカリキュラムに落とし込むに当たっては、職責上、筆者が中心となり各学部長や教務主任の先生方と意見交換を重ね、そのスケルトンにせざるを得なかった。最終的には、渡辺体育学部長が、全学会議体への提案案を判断した。

当時既に、入学式の時に、田中教授は新入生に防災の基礎講義を行っており、かれらや保護者の方々に強烈なインパクトを与えていた。防災リーダー養成の教育は、2013年(平成25年)4月に確立した。新入生全員対象の「防災総合基礎教育」を行うと共に、応用科目の「防災リーダー養成論」、「防災リーダー養成論実習」の開始をもって確立したのである。2つの科目を受講すると、「防災士」の受験資格を取得でき、学生の励みとなっている。

さて、本学において、大学学則の別表に定められている総合教育科目のトップに、防災リーダー養成論・選択2単位、防災リーダー養成論実習・選択2単位と規定されているのは、他の大学には類を見ないものである。同2科目を、総合教育科目のトップに据えるべきこと*につき、筆者が当時教務部長として強力に主張した経緯があり、これは、本学が掲げる「防災拠点大学」であることを、大学学則上も明確に示し、学内外に宣言するものである。

*総合教育科目の必修科目が、21世紀アジア学部では学則別表トップである。また同学部では、防災リーダー養成論と類似の「総合危機管理」が、当時既に開講されており、この科目で当初代替された。

防災リーダー養成教育の展開

本学は、2016年(平成28年)4月の熊本地震(『熊本地震支援活動報告書 結』防災総研がある)や、翌年7月の九州北部豪雨などへの学生ボランティアの派遣・その活躍を経験し、防災リーダー養成の教育を、2018年(同30年)4月から全学部の学生に展開することとした。

これを踏まえ、防災総研は、山崎登防災総研教授の企画で、同年3月24日に、防災シンポジウム第8回「防災教育をどう進めるか—国土館大学防災教育キックオフシンポジウム—」を開催(紀要第4号)し、翌年3月23日には、第9回「地域の防災力を高めるには」を、「災害ボランティア活動を体験して」の報告と共に開催(同第5号)した。本学が、大学ブランディング事業として、飯田昭夫副学長を中心に「防災拠点大学」のいっそうの確立に取り組んでいることは、周知のことである。

最後に、筆者の昨今の認識と提言を記したい。昨今は、新しい段階に入ったのではないかと思われてならない。令和元年台風第15号(2019年9月。令和元年房総半島台風)や同年台風第19号(同年10月。令和元年東日本台風)などによる発災は、災害の発生が異次元に入ったことを示すように思われ、過日、令和元年の防災総研所員会で、防災リーダー養成の教育につき、本学は選択科目ではなく、必修の科目とすべきだと発言した次第である。

また、昨年末に発生しており、本年未曾有の事態を世界的に惹き起こしている新型コロナ禍は、本学にとって、上記と相俟って、当該の課題のソフトランディングを、むろん中長期的な展望をもってだが、迫っているのではないかとと思われる。なお、新型コロナ禍については、紀要第6号が特集を組んでいる。

吉川 吉衛……新潟県新潟市生まれ。大阪市立大学大学院教授、国土館大学教授、教務部長などを経て、現職。大阪市立大学名誉教授。ひふ感覚で納得できるものに、理屈を見出すのが学問と考えて研究に精進し、著書や受賞など多数。

してる? 防災
知ってる?

『ローリングストック法』

災害に備えて、どのくらいの食料備蓄をしていますか? 「気づいたら備蓄していた非常食の賞味期限が切れていた!」という経験を持つ方も多いのではないのでしょうか。そこで「日常的に使いながら使った分を買い足して、常に一定の備蓄をしておく」ローリングストック法を用いましょう。ローリングストックする食品は①常温保存可能、②そのまま食べられるレトルト食品や簡単な調理で食べられるもの、③賞味期限が1年程度のものが基準です。また、出来るだけ普段通りの食事に近づくために、主食・汁物・おかずとなるものを1食分ずつセットにしておくことで管理しやすくなります。調理に必要となる水・カセットコンロ・ボンベなども合わせて備蓄しておきましょう。



防災・救急救助総合研究所
准教授

月ヶ瀬 恭子

研究 Note 5

災害ボランティア派遣における 心的ストレスの現状調査

防災・救急救助総合研究所 助教 曾根 悦子 / 教授 山崎 登



1. はじめに

防災・救急救助研究所では、防災教育の一環として一定の基準を持たした学生に対して、教職員同行のもと災害ボランティア派遣を行っている。大学生の災害ボランティアへの参加は、地域貢献のみならず、学生自身の学習意欲の向上や精神的成長を促すような教育的効果を示す研究も報告されている。

災害ボランティアに対して期待されている支援は多いが、そうした期待に応じて被災地で災害ボランティアとして活動することで、からだや気持ちに様々な変化(ストレス反応)が起こることがあると報告されている。これらの反応は、直接災害に関わったときだけでなく、被災された方から間接的にさまざまな災害体験を聞くことによっても生じることがある。

災害ボランティア活動における学生派遣により日常生活や学習意欲に支障が出るような状況に陥ることは避けるべきである。その為、災害ボランティアに参加する学生を対象に、派遣前と事後に健康状態の調査を行い、心的ストレスの有無を明らかにすることとした。

2. 派遣に伴うストレス調査

①調査対象・調査期間

2018年～2019年に学生を派遣した災害ボランティア活動は4件であった。

- ・島根西部地震：学生14人
- ・平成30年7月豪雨1回目派遣：学生37人
- ・平成30年7月豪雨2回目派遣：学生25人
- ・令和元年佐賀豪雨：学生9人

2018年5月から2019年9月ボランティアに参加した学生85人を対象に、派遣前と事後に健康状態の調査を行った。

②調査方法

「一般精神健康調査票 (General Health Questionnaire) (GHQ-12)」のアンケート調査項目を用い、WEBで回答する。一般精神健康票とは、Goldberg(1978など)によって開発された尺度で、国内外の研究で精神的健康の測定に広く用いられている。一般的な精神的健康状態を測定する項目であり、事前調査(ベースライン測定)と事後調査の両時点で測定することにより、当該体験による精神的健康状態の悪化の程度を推定できる。下記アンケート項目を列挙する。

- ・何かをする時にいつもより集中して…
- ・心配事があって、よく眠れないようなことは…
- ・いつもより自分のしていることに生きがいを感じる…
- ・いつもより容易に物事を決めることが…
- ・いつもよりストレスを感じたことが…
- ・問題を解決できなくて困ったことが…
- ・いつもより問題があったときに積極的に解決しようとする…
- ・いつもより気が重くて、憂鬱になることは…
- ・自信を失ったことは…
- ・自分は役に立たない人間だと考えたことは…
- ・一般的にみて、しあわせといつもより感じることは…
- ・いつもより日常生活を楽しむことが…

③調査結果の採点方法

全ての項目には4段階の回答選択肢が用意されており、精神的不健康を示す選択肢(「3. いつもよりできなかった」「4. 全くできなかった」など)の選択個数をカウントする採点法(GHQ採点)により精神的不健康度を表す得点が算出される。

④群間分け

1点以下を精神的健康のリスクが低い低得点群、2-3点は精神的健康のリスクがやや高い中得点群、4点以上は精神的健康のリスクが高い高得点群とみなし、3つに群間分けを行った。

3. 調査結果

災害ボランティア派遣した学生85名中46名より回答を得た。派遣学生の学部内訳は、政経学部6名、体育学部34名(体育学部5名、スポーツ医科学科29名)、理工学部3名、法学部1名、文学部2名であった。

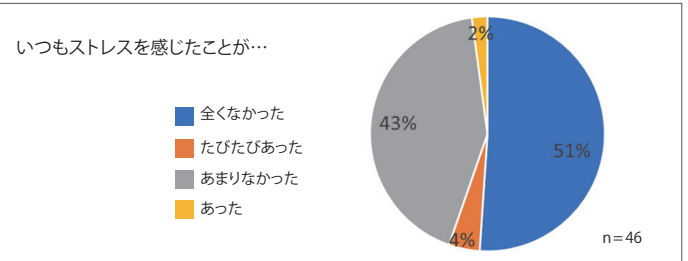


図1 いつもよりストレスを感じたことに対する回答

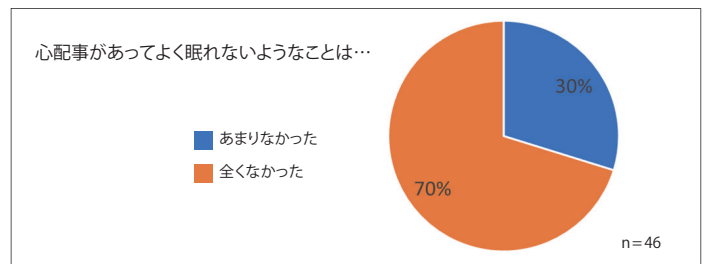


図2 心配事があってよく眠れないようなことに対する回答

表1 事前・事後調査で低・中リスク郡であった学生

学生(当時)	派遣先	ボランティア参加回数	事前結果	事後結果	備考
理工学部3年	平成30年7月豪雨	初	4	3	
政経学部2年	平成30年7月豪雨	初	4	3	
スポーツ医科学科2年	平成30年7月豪雨	初	1	3	
スポーツ医科学科2年	島根県西部地震	初	2	2	
スポーツ医科学科3年	令和元年佐賀豪雨	初	0	2	学生副統括

4. 派遣に伴うストレス調査からの考察

図1、2の結果では、災害ボランティアとして学生派遣を行う以上、日常生活や学習意欲に支障が出ないよう、ストレスの軽減策や帰校後の対応を構築する必要性が示唆された。

表1の結果より、事前調査により低/中リスク郡に該当する学生においては、派遣に伴う不安事項がないのか、派遣に同行する教職員が派遣中に健康状態に対して声掛けをする等、声掛けを重視することが対応として重要になる。また、災害ボランティアの作業内容等も本人と相談しながら調整する必要があると考える。

災害ボランティアとして現地に入る際、被災地のボランティア活動を選ぶことはできない。そのため、ストレスとして考えられるのは、学生の災害ボランティア活動への不全感(大きな使命感をもって、高揚した気分で参加した学生がうまく活動とマッチングされず、仕事が思っていたようなものではなかった等)や、家財道具の搬出等で活動する家主の方々の話を聞くことなどによる二次受傷(ストレス反応)、あるいは被災地を目の当たりにしての惨事ストレスなどが考えられる。更に、意識の高い学生が災害ボランティア活動に参加する傾向があるため、バーンアウトによる学習意欲の低下等も考えられる。

災害ボランティア活動における学生派遣は、地域貢献のみならず、学生自身の学習意欲の向上や精神的成長を促すような教育的効果を期待して行っているため、日常生活に支障が出るような状況に陥ることは避けるべきである。調査結果より考えられる災害ボランティア活動におけるストレスを少しでも軽減し、事前に対策を講じることで、学生自身の学習意欲の向上や精神的成長を促すような環境を提供することが出来るのではないかと考える。

5. 今後の研究について

災害ボランティアとして学生を派遣する上で、どのような作業内容がストレスに繋がりがやすいのか、学部によってストレスの受容が異なるのか等調査を続け、心的ストレス予防策の構築を目指し、災害ボランティアに参加する学生を守る研究所になるべく研究を続けていきたい。

曾根 悦子氏 プロフィール

2010年救急救命士国家資格を取得。2016年に45人が殺傷された相模原障害者施設殺傷事件にて先着医療班として活動したことをきっかけに、心的ストレスやメンタルケアについての研究に力を注いでいる。

研究 Note 6

深刻化する豪雨災害の被害を軽減するために、避難の情報をどう生かすか

防災・救急救助総合研究所 教授 山崎 登



1. はじめに

地球温暖化の影響などで各地で豪雨が観測され、深刻な洪水や土砂災害が毎年のように起きるようになった。平成30年7月豪雨では、大雨特別警報が11府県に発表される記録的な豪雨となり、岡山県、広島県、愛媛県を中心に河川のはん乱や土砂災害が多発、232人の死者・行方不明者が出て平成以降最大の豪雨災害となった(平成30年版「消防白書」)。また令和元年台風第19号(東日本台風)では1都12県に大雨特別警報が発表され、国及び各県が管理する河川が140か所で決壊したほか、記録に残る台風災害としては過去最大の962件の土砂災害が発生し104人の死者・行方不明者が出た(消防庁被害報告第65報)。これら2つの災害の住民の避難状況から行政の避難の情報や呼びかけがわかりにくいといった課題が浮かび上がり、政府は中央防災会議に「災害からの避難に関するワーキンググループ」を設置し、私は長年関わってきた災害報道の経験や災害情報の研究を踏まえて委員として議論に加わった。

ここでは今年の3月にまとまったワーキンググループの報告書で公表された住民と自治体に向けたアンケート調査の中から、避難の情報に関わる項目に着目し、情報をどう避難に結びつけたらいいかを考察したい。

2. 令和元年台風第19号の概要と避難

令和元年台風第19号災害について簡単に振り返る。南鳥島近海で発生した台風第19号は10月12日19時前に大型で強い勢力(中心気圧955hPa、最大風速40m/秒)で伊豆半島に上陸し、関東地方を通過した。広い範囲で大雨、暴風、高潮となった。10日から13日までの総降水量は神奈川県箱根で1000ミリに達し、静岡県や新潟県、関東甲信地方、東北地方の多くの地点で12時間や24時間の雨量が観測史上1位を更新する記録的な大雨となった。気象庁は12日の15時30分から静岡、神奈川、東京、埼玉、群馬、山梨、長野、茨城、栃木、新潟、福島、宮城、岩手の1都12県に大雨特別警報を発表し、最大級の警戒を呼びかけた。

これを受けて市町村により、最大で797万人に対して避難勧告等が発令されたが、指定緊急避難場所等に避難したのが確認された住民は最大で23.7万人で避難勧告発令対象の約3%であった(10月13日時点)。

避難には近隣の安全な場所や安全な知人や親戚宅などへの避難があることから、市町村が指定する緊急避難場所に行った人数だけで全体を判断することは難しいが、その後亡くなったり、救出された人たちの状況を見ると全体として避難は低調であった。情報は避難に生かされなかったのである。

3. 住民と自治体への調査

「災害からの避難に関するワーキンググループ」での住民へのアンケート調査は、台風第19号で人的被害が発生した東北から静岡県までのウェブモニターを対象に、令和2年1月11日から13日にかけて、選択式(一部記述式)で行われ、3078人から回答を得た。

また自治体へのアンケート調査は全市町村(1740自治体)の危機管理部局に対して、令和元年12月25日から令和2年1月17日にかけて、選択式(一部記述式)で行われ、1595自治体から回答を得た。

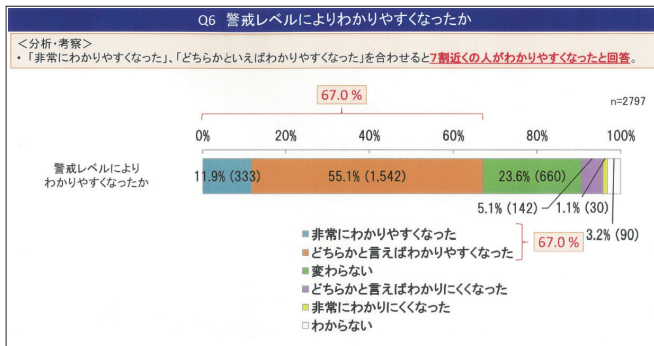
それによると、まず「警戒レベル」については、「聞いたことがある」「知っている」「理解している」を合わせると90.9%にのぼり、理解の程度に差はあるものの9割以上が認知していた。また警戒レベルによって、「非常にわかりやすくなった」「どちらかといえばわかりやすくなった」を合わせると67.0%で、7割近い人がわかりやすくなったと答えた。「警戒レベル」は市町村が発表する避難の情報などに付与するかたちで発表される1から5までの5段階の数字で、災害発生の危険性は5が一番高く設定され、防災気象情報や指定河川洪水予報と住民のとるべき行動を関連付けたもので、令和元年から導入された。

ウェブ調査によると、警戒レベル4の避難勧告は避難すべきタイミングであること、警戒レベル4の避難指示(緊急)は必ず発表されるものではなく、発表されたとしても、そのタイミングでは立ち退き避難に必要なリードタイムが十分に確保されたものではないことの両方の意味を正しく理解していた人は17.7%で、避難勧告と避難指示(緊急)の違いを多くの住民は理解していないという結果になった。

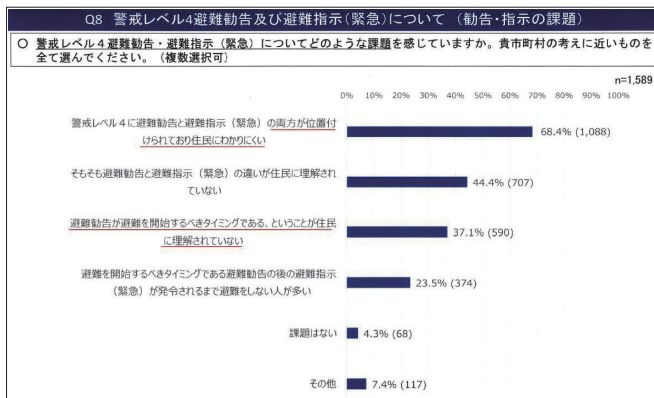
一方市町村も73.5%が警戒レベルの導入にメリットを感じていると答えたものの、68.4%が警戒レベル4の中に避難勧告と避難指示(緊急)の両方が位置付けられていることで、住民にとってわかりにくいと考えていることがわかった。

山崎 登氏 プロフィール

自然災害と防災、消防、救急担当の元NHK解説委員。
2017年10月から国土大学防災・救急救助総合研究所教授。



住民向けアンケート(内閣府「令和元年台風第19号等を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について」報告書)



自治体向けアンケート(内閣府「令和元年台風第19号等を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について」報告書)

4. 考察

東日本大震災や近年の豪雨災害など想定を超える自然災害の発生で、従来のように施設を中心としたハード対策には限界があり、危険が迫ったことを住民に知らせて、避難することで安全を確保するソフト対策の重要性が強認識されるようになった。

過去の災害は住民が避難に生かせる情報は「理解しやすく」「行動にうつしやすい」ものである必要があることを明らかにしてきた。

しかし令和元年東日本台風の住民と自治体へのアンケート調査の結果は、わずか一年前に導入された警戒レベルの住民の理解が進み、わかりやすいと評価され、市町村もメリットを実感している一方で、伊勢湾台風を契機に昭和36年に制定された災害対策基本法60条に基づいて、市町村長の判断で発表される「避難勧告」「避難指示」の違いを正しく理解している住民は少なく、市町村も住民にとってわかりにくい情報だと考えていることがわかった。わずか一年前に導入された警戒レベルの情報に比べて、長年使われてきた「避難勧告」「避難指示」がわかりにくいということは、情報の名称や運用のされ方に問題があると受け止めなくてはならない。内閣府は「避難勧告」は「早めの避難」を求める情報で、「避難指示」は避難を開始すべきタイミングを過ぎていて「速やかな避難」が必要な段階の情報だと整理しているが、結果としていずれの情報も住民に避難を求めるもので違いはわかりにくい。

5. まとめ

災害時の避難の情報は、時に命に係わることもあり、わかる人とわからない人がいてもいい情報ではない。誰もが一度聞いたら内容を正しく理解し、自分がどう行動すればいいかわかる情報を目指すべきだ。それを踏まえれば、自治体が住民に向けて発表する「避難勧告」と「避難指示」は一本化することも含めて検討を進める必要がある。

水害や土砂災害は降雨に起因し、ある程度発生の予測が可能であり、情報を生かして適切に避難すれば被害を最小限に抑えることができる。情報を防災にどう生かすかは私の継続した研究テーマで、今後も洪水や土砂災害で失う命が少なくなるよう、エンドユーザーである住民の立場から避難の情報がどうあるべきかを考えていきたい。



夏季活動報告

2020年度の防災総研

新型コロナウイルス感染症拡大により、救護、講習などの活動が中止・延期になり報告ができないため、今回は「救急救命士による付き添い業務」について概要を紹介します。

救急救命士による付き添い業務は、多摩市内の小・中学校が実施する、修学旅行やスキー教室など宿泊を伴う行事に本学OBの救急救命士が同行し、児童・生徒が傷病した時に応急処置を行うものです。救急救命士による付き添い業務はこれまで多摩市内にある病院の看護師の方々が担当していましたが、高齢化や業務多忙などの理由で、すべてを担当できなくなり、それを補うため、多摩市教育委員会から依頼を受け2016年から担当することになりました。

担当者は、教育委員会からの強い要望もあり、女性を派遣しています。派遣の条件は、本学の卒業生で救急救命士の資格を有し、かつ病院勤務や養護教諭などの実績があることです。ある小学校での付き添い業務中、夜間に数多くの児童が発熱し、徹夜で対処したケースがありましたが、その時の救急救命士の処置が適切かつ迅速であったことから、その時の対応や、若いことが高く評価され、今では依頼件数が増加しています。

この救急救命士による付き添い業務は、近い将来多摩市に限らず、他の地域でも同じような現象が起こる可能性があり、救急救命士の活躍の場が増えるのではないかと期待しています。



総務

知ってほしい 国土館の防災対策

第3回

— 国土館の防災備蓄品等 —

今回のニュース・レター第3弾では、国土館の防災備蓄品等についてお話をします。

皆さんは大地震が発生し、交通機関やライフライン等の復旧の目処がどうしても立たずに学校に留まらなければならなくなった(帰宅困難者という)場合の食料、飲料水、トイレ等はどうなっているのか? 様々なことで不安に感じていると思います。

そのような中で、本学の備蓄計画等についてお話をします。

国土館の備蓄計画は、大地震が発生し、やむなく帰宅できなくなった学生、教職員等(帰宅困難者)が、各キャンパスで滞在する場合に最低、発災から3日間をしのげるようにするため、最大在籍者数の3日分の食料、飲料水等を備蓄しており、キャンパスごとにリスト化し管理しています。消費期限があるものについては、毎年計画的に補充購入をしています。帰宅困難者一人に対して提供する一日分の備蓄食料品は、アルファ米×1個、水500ml×1本、ビスケットとクラッカー×1袋を準備しています。また、災害時の防災資機材(発動発電機、燃料、毛布、防寒用アルミックスシート、災害用簡易トイレ、担架、救助・救護に必要な資機材等)や避難生活に必要な最低限の物資(スマホ充電ラジオライト、ウェットティッシュ、生理用品等)も備蓄しています。

加えて、専任の教職員には、災害活動用ヘルメットを個々に配付しています。

更に、今回のコロナウイルス感染症のように、感染症拡大防止を図るための対策の一つとして、非接触型体温計、サージカルマスク、手指消毒用アルコール等を増備しました。

備蓄場所	
世田谷キャンパス	34号館A棟階から7階空調スペース、34号館B棟1階防災倉庫 10号館1階倉庫、MCH地下3階倉庫、柴田会館1階倉庫、 クラブ部室横防災倉庫等に分散備蓄
町田キャンパス	中央広場横防災倉庫
多摩キャンパス	憩いの森防災倉庫

皆さん、有事の際に備え、自宅でも、非常持ち出し品の準備と食料、飲料水等のローリングストック[※]をしておきましょう。

※ローリングストック：普段から少し多めに食材、加工品を買っておき使った分だけ新たに買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法

防災コラム

災害前に決めておくべきこと

皆さんは大きな災害に巻き込まれた時の連絡手段を家族、大切な人と共有していますか？

SNSが発達している現代ですから、連絡手段はいくらでもあると思いますが、私は東日本大震災の被災者の一人になり、家族全員が共通認識を持つ連絡手段を確保することがどんなに大切かを痛感しました。

2011年3月11日、東日本大震災が起きた当時、私は宮城県仙台市泉区の中学1年生でした。2つ年上の姉の卒業式が終わり友達と仙台市内のデパートの本屋にいる午後2時46分マグニチュード9.0の大地震が起きました。仙台市青葉区や泉区の震度は6弱でした。携帯電話を持っていなかった私は揺れがおさまった後の混乱した街の中を歩いて自宅に戻りました。しかし地震発生から3時間以上家族と連絡を取ることも、会うこともできませんでした。家族がどこにいるのか、無事なのかも分からず多くの不安感・恐怖心を抱いていたため探しに出るべきか、待機するべきか判断することができず、ただおろおろしているだけでした。考えているうちに祖母が無事に帰ってきました。祖母の顔を見た時に心の底から安心したことを今でも覚えています。その後家族が次々に帰ってきて、みなが無事だったことは本当に幸いでした。

もしあの時に家族と安否確認方法、災害発生した場合に落ち合う場所を共有していたら、探しに出ることも連絡が取れず恐怖と不安で気持ちに余裕が無くなることもなかったと思います。また災害の混乱の中、自分の大切な人が無事かどうかを早く知ることができれば心の余裕にも繋がります。心の余裕が生まれたら周囲の人への心配りや困っている人へ手を差し伸べることができるようになると思います。

この経験から私たち家族は連絡手段、広域避難場所、落ち合う場所を決め備えることを学びました。災害はいつ起こるかだれも予測できません。だからこそ、もし起きた時に落ち着いて行動するためにも備えておくことが大事だと思います。

