

1. 災害時における避難のポイント

(1) 東日本大震災では

東日本大震災では、地震直後、着のみ着のまま、近所の人や職場の同僚と避難した人。また、一人で避難した人は、避難途中で、周囲の人に声かけをしながら、何とか避難所までたどり着くことができました。防災無線やラジオが壊れていて警報を聞くことができずに、実際の災害の大きさがわからなくなったこともあります。

避難所へ行ったことがなく、避難する場所がわからずに苦労した人の中には、近所の人との接点がなかったことから、津波の際には、家から歩いて2～3分の裏山の高台に避難できることを知らず、遠くの違う場所へ避難してしまいました。

津波被害にあった人は自宅が海から離れているため、まさか自分に危険が及ぶとは考えずにいた人もいました。

原発の被害についても、地震が起きたからとりあえず避難した人が多く、原発による被害が発生していることを知っている人は多くはありませんでした。

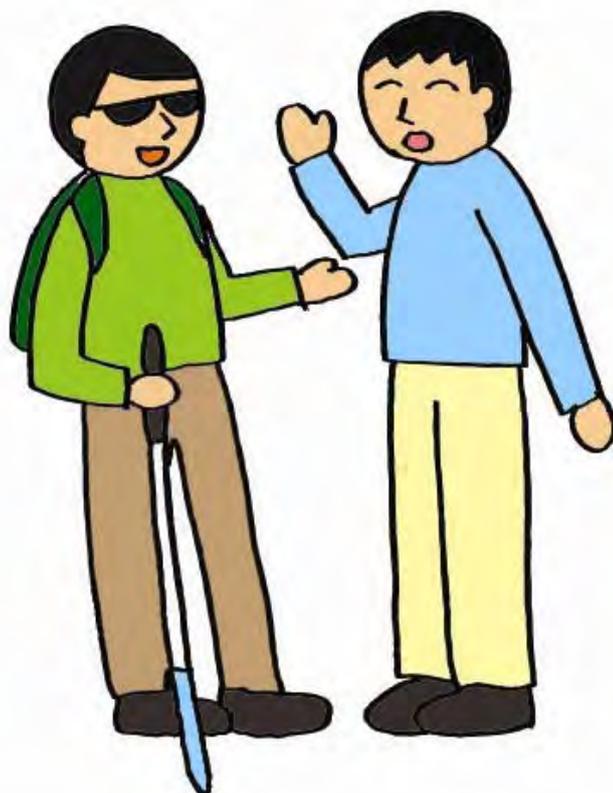
自分で、以前から避難場所を知っていて、避難経路の確認などを普段からしていた人は、一人で逃げられた人もいますが、普段ガイドヘルパーや家族の送迎を基本としていて、一人で外出する機会が少ない人は、民生委員や近所の人に助けられて避難を行いました。

日中、家族が留守の場合の避難方法や連絡方法の確認をして、普段から自分が要援護者であるということを周囲に伝え、社会福祉協議会や自治会、民生委員とつながりを持っていたことにより、震災発生後、見回りに来てくれた方と、一緒に避難できた人もいました。

要援護者登録をしていなかった人。または、自治体や障害者団体等を利用していなかった人は、自治体や障害者団体から、その地域には要援護者がいないと判断され、見回りに来てもらうことができませんでした。幸い運良く近所の人と出会い、避難することができた人もいました。

一方、要援護者登録については、ある市では登録者全員に対し、災害後すぐに連絡し、全員の無事を確認しましたが、その市の登録者は、全体の要援護者の1%にすぎませんでした。要援護者登録をするには本人の同意が必要であることから、登録者が100%にならないという問題があります。要援護者登録がせっかくなつくられても、それがどのように活用されるかは不明なところもあります。

災害発生後、正しい情報をラジオから入手しながら一人でまたは家族と避難ができた人はほとんどいません。多くの視覚障害者は近隣の人や、避難の際に遭遇した人に助けられて、避難をしました。災害時いざという時は、周囲の人と互いに力を合わせて助けあうことが必要となることを改めて認識しました。



(2) 大きな揺れを感じたら

ポイント

- ・身の安全を最優先し、慌てないこと
- ・避難する際は、必ず近くの人に助けを求めること
- ・「助けて！私は目が見えないんです。」と大声をだすこと
- ・持病の薬、白杖、ラジオ、ライトは肌身離さず
- ・津波の恐れがあるときは高いところへ
- ・大地震では、大災害に注意を
- ・原発事故では周囲の人と行動を共にしましょう

①家の中では身の安全がまず第一

大きな揺れが収まるまで、近くのテーブルや机の下にもぐり、座布団などで頭を守りましょう。

外出中の場合はカバンなどで頭を守り、近くの人に助けを借りて、ブロック塀や倒れている電柱、電線など危険なところから離れましょう。

高層ビルやマンションでは、揺れが数分続くことがあり、物が落ちてきたり、倒れてきたり、大きく横へ動きます。安全な柱のそばで身を守りましょう。

②慌てないで避難しましょう

大きな地震のときは、すぐには動かないことです。大きな揺れが収まってから動きましょう。食器棚や飾り棚のガラスがあるところはなるべく避けて逃げましょう。

③外へ出たら、近隣の人へ助けを求めましょう

大声を出して、近隣の人に助けを求めることが必要です。

まずは、命を守ることです。例えば「助けて！私は目が見えないんです。」と、大きな声ではっきりと言いましょよう。

④避難するときにとって行きたい物

もし、手元があれば、持病の薬と、白杖は必ず持ちましょよう。そしてラジオや、強カライト（懐中電灯でも可）もあれば持って行ましょよう。

⑤海岸に近いところではすぐに避難を！

大きな揺れや、長時間の揺れを感じたら、すぐに高台など安全な場所に避難するようしましょよう。

⑥海岸から遠くても、低いところは危険です！

津波は川を上ってくることがあります。できるだけ高いところに避難しましょよう。津波がすぐそこまで来ていると感じたら、素早く頑丈な高い建物の上の階に逃げましょよう。

大きな揺れを感じなくても、警報が発令されたり、危険を感じたら、状況に応じて避難するようしましょよう。逃げるときは「助けて！私は目が見えないんです。」と、大きな声で助けを求めましょよう。



⑦地震が収まってもすぐに戻るのは危険！

警報や注意報が収まるまでは避難を続けましょう。

津波は、一度だけでなく何回もやってきます。最初の波よりも、次に来る波の方がずっと大きいことがあります。地震の規模と体で感じる揺れは同じではありません。小さい揺れでも大きな津波が来ることがあります。

また、避難所へ向かう途中で、避難所が津波で倒壊してしまったということがあります。正しい情報を入手しましょう。

⑧大火災から逃げる！

地震のときは、あちこちで同時に火災が発生し、大火災になることがあります。家族や近所の方と一緒に安全と思われる方向に逃げましょう。

⑨原発事故が起こったら

家族や周囲の人と一緒に行動しましょう。

正確な情報はすぐには伝わらないことが多いので、冷静に、すぐ逃げる準備をしましょう。避難が長期間になることもあるので、必要なものをさっとまとめておきましょう。

原発事故は、地震のみでなく気象条件によっても、状況が異なってきます。まずは、行政や消防団からの連絡、テレビ、ラジオで、できるだけ正確な情報を得て、家族や近所の人とともに行動しましょう。

放射能は、目に見えるものではありません。放射能汚染の可能性がある場合は、外出を控え、やむを得ず外出するときは、長袖の衣類やマスクでなるべく外の空気が肌に触れないようにしましょう。原発緊急避難の場合は、勝手な行動をとらずに、自治体からの指示を聞いて安全に避難しましょう。

(3) 水害・豪雨のとき

ポイント

- ・ 長雨や大雨情報に注意を
- ・ 単独での避難は危険です
- ・ 「助けて！私は目が見えないんです。」と大声をだすこと
- ・ 持病の薬、白杖、ラジオ、ライトは肌身離さず
- ・ 持ち出し品は最小限に

①水害の恐れがあるときは準備しましょう

水害の可能性のある地域では、台風や長雨、大雨情報に注意しましょう。

川やダムなどは増水すると短時間で、危険な状況になる恐れがあります。普段からどこへ逃げるのか、誰と逃げるのか確認しておきましょう。

②避難のときは速やかに

避難指示がでたらすぐに避難しましょう。

家族や近所の人とともに避難しましょう。一人で避難するのは危険です。急に逃げないといけないときは、「助けて！私は目が見えないんです」と、大きな声で助けを求めましょう。



③避難するときの荷物は少しにしましょう。

避難するときは、白杖と最低限の荷物だけ持って避難しましょう。避難するときに持って行きたい物として、もし、手元があれば、持病の薬と、白杖は必ず持ちましょう。そしてラジオや、強カライト（懐中電灯でも可）もあれば持って行きましょう。

