

災害からみんなのくらしを守る 支援者向け ガイドブック



災害対策を周りの人と一緒に広げましょう！

普段からの備えと早め早めの行動が、
あなたと、あなたの大切な人の命を守ります

社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会
災害ボランティアセンター

はじめに

東日本大震災では、多くの大切な命が失われました。

特に、高齢者や障がい者など“災害時要援護者”といわれる方々は、避難が遅れて命を落とされた方が一般の方より多く、また、要援護者を避難誘導している最中に、津波に流されたという支援者がおられたのも現実です。

一方で、日頃から災害対策を行ってきた中学生が、災害時に適切な避難行動をとり、自分や周りの人の命を守ったという「釜石の奇跡」も生まれました。

そして、震災後3年を経過した現在では、震災関連死（震災後の混乱で適切な治療が受けられなかった人が病状を悪化させたり、避難所生活の疲労や震災の精神的ショックなどで体調を崩し亡くなられる方、心のバランスを崩し自殺した方など）も深刻な問題になっています。

私たちは、この大災害から多くのことを学ばなければなりません。

それは、日頃から「災害対策に備えていくこと」に尽きるのではないのでしょうか。このガイドブックは、地域で災害対策に取り組むうえで知っていただきたい防災・減災の知識、情報などをまとめたものです。

地域の支援者の方やボランティア活動する方々が、まずは自分の命を守り、そして、家族や地域の大切な人たちの命を守るための取り組みの一助となることを願っております。

平成26年5月

目 次

STEP 1 災害対策をすすめる！	1
1. 東大阪市における災害被害の想定を知る	2
2. 命を守るための情報収集	3
3. 家庭・職場・地域で話し合っておく	5
STEP 2 災害が起こったときにどのような行動をしたらいいのか	8
1. 出来るだけ落ち着いて行動する	9
2. 避難場所、避難所へ行く	10
3. 周囲と協力し合って、避難所での生活を乗り切る	13
STEP 3 災害時要援護者が置かれる状況と支援策	15
1. 災害時要援護者の命を守るために出来ること	16
2. 実際に起こった事例	16
3. 災害時要援護者の支援方法	18
STEP 4 地域で取り組もう！災害に強いまちづくり	24
1. 近助 ―災害時頼りになるのは隣近所	25
2. 防災ワークショップを開いてみよう！	26
3. 災害時要援護者の支援体制をつくっていこう！	27
防災豆知識編	30
☆お役立ち情報がたくさん！	
ボランティア編	34
1. 被災したら、ボランティアの力を借りる	35
2. 被災地域でボランティアとして活動するには	36
3. 災害ボランティアセンターとは	37
常設型災害ボランティアセンターをご利用ください	38
☆付録	
・わたしの防災メモ	39