

私たちができること

香川県立坂出高等学校 2年 中村美月

はじめに

現在、日本は頻繁に自然災害が発生している国だ。地震、津波、台風、豪雨など様々な災害には急に見舞われることが多い。被害に遭う前にできること、遭った後に私たちができることは何だろうか。

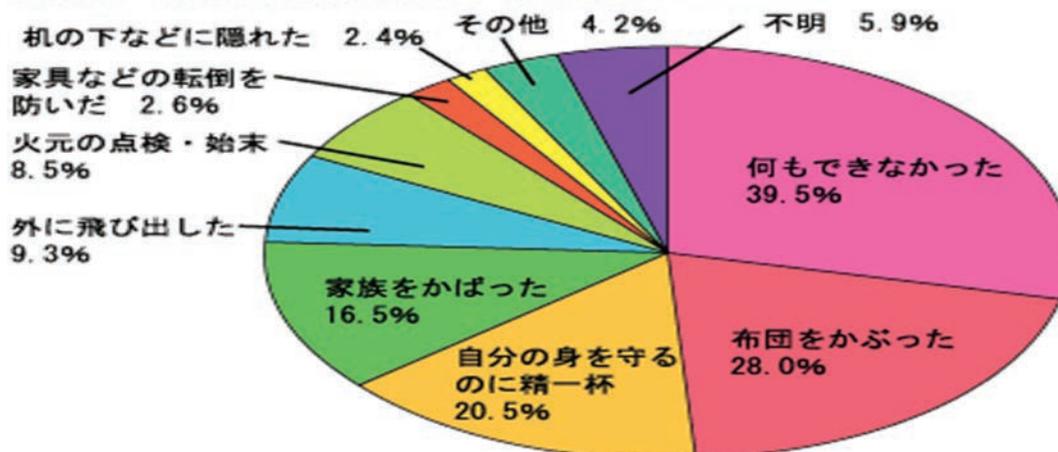
十分な力や発言力を持っておらず、役割が限られている私たち高校生にとってもっとも重要なことは、冷静な行動をすること、適切な備えをしておくことではないか。自分の命を守るという上で、災害時に自分たちがすべき行動はなにか、どんな物が必要なのか、今知っておくべきことは何かを正しく理解し、災害に対し過度な恐怖を抱くことなく準備をすることこそ、今を生きている私たちのような高校生にとっては大切だと考える。

今からは災害といっても、特に地震について考えていく。

災害発生時の自分たちの役割

災害が発生した時、まずは確に状況を把握し落ち着いて行動することが大切だ。「自助・共助・公助」という言葉があるように自分でできることをし、地域で助け合う。それでも補えない部分を政府に支援してもらうという流れがある。最も始めにしなければならぬのが自助、自分の身体を守ることだ。しかし、神戸市消防局のアンケート結果によると「実際に災害に遭っても39.5%の人は状況を飲み込めず行動に移すことができなかった」という。

●阪神・淡路大震災時にとった行動（複数回答）

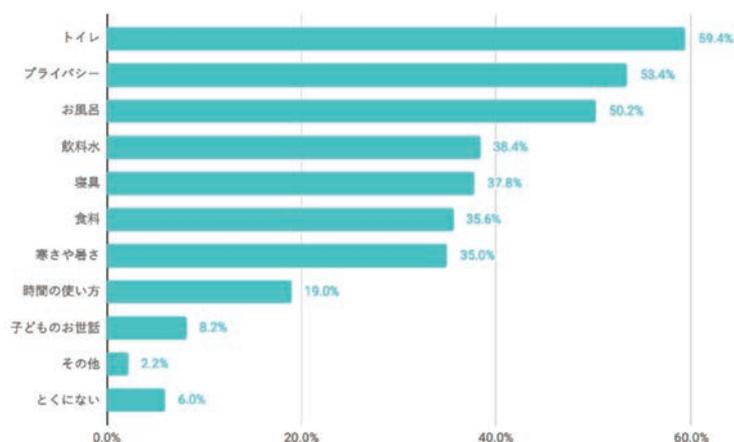


（『阪神・淡路大震災における消防活動の記録』神戸市消防局編）

それは混乱や驚きなどが入り混じった自然な反応だと思う。また、人間には正常性バイアス、同調性バイアスという心理がある。正常性バイアスとは過去の先入観から自分にとっ

で危険な状況と認識できない状態で、同調性バイアスとは危機的状況にあるにも関わらず周囲の人の行動に合わせる状態のことだ。この2つは不安を軽減する役割や協調性を高める効果がある一方で危険に巻き込まれ、避難が遅れることやパニックが人々に伝わりやすくなることもある。パニックに陥ることで良いことはない。パニックという人々の混乱状態は普段できているような判断もできなくなってしまう。パニック状態から抜け出すためには心を落ち着けることが大切でそれには深呼吸することが効果的だ。

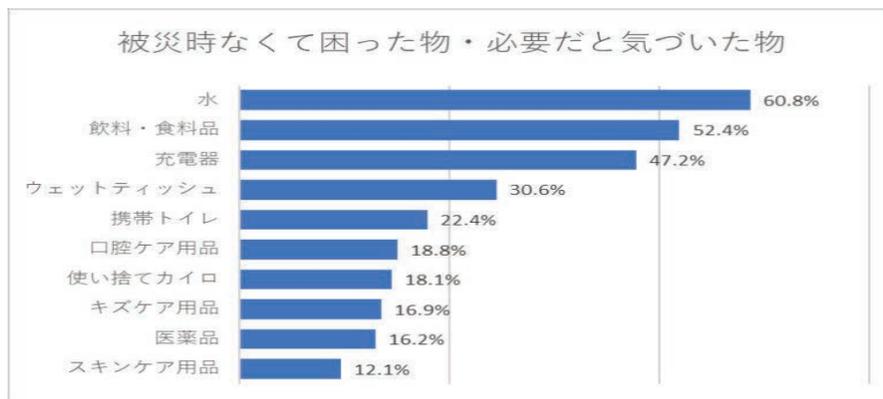
【避難所で過ごす中で大変だったこと】



上記のように避難所で大勢の人が一緒に生活するといろいろな問題が起こる。当然、ストレスも溜まっていく。人間は誰かに話すことでストレスを解消することができる。だからコミュニケーションをとり地域の人たちと協力していくことが必要なのだ。

次に災害が発生する前にすることを考える。災害の発生前だからと言ってすることが少ないことはない。防災意識の向上や家族との話し合いなど様々なものがある。

防災意識の向上には備蓄品や非常持ち出し袋の準備、避難場所、経路の確認などが含まれる。備蓄品や非常用持ち出し袋は普段から確認しておくことが大切だ。私の家では、最近備蓄している水を確認してみたところ賞味期限がきれていた。また、災害が発生し避難所で生活することになったとき、いつ家に帰ることができるかはわからない。だから最低でも食料は3日分、可能であれば1週間分用意しておくといわれている。しかし、最も始めに足りなくなるのは水ということが次の資料からわかる。ある程度準備をしておいても足りなくなってしまうことはあるだろう。そこで計算しておくことが大切だ。人が1日に必要な水は飲料水としてだけで、約30だ。これに生活用水を合わせるともっと必要になる。家族で避難する場合、何人で、各自どれくらい必要になるのかをしっかりと話し合っておいて準備をしないといけない。



食料品や水などはどんな人でも必要な物だが、医薬品、カイロなどは体質や状況に合わせて必要となる。自分の体質などを理解してそれに合わせた備蓄、非常用持ち出し袋をつくるべきである。

また、避難経路や避難場所の確認は自宅からだけでなく、学校や塾など自分がよくいる場所からも確認しておくことが必要だろう。どんなところにいたとしても災害発生時、自分の身を守るために大切なことだといえる。

高校生として考えること

いつ起こるかわからない災害に備えることは大切だ。ただ、災害が発生した時に備えたことを生かして対応できるかどうかということの方が大切だと思う。

今後、生活していく上で災害が発生した時、高校生のうちに次の3つの能力を身につけておけば活用できると思う。

1 つ目は危機管理能力だ。予測不可能な事態において自分や他者を守るために不可欠な物だと思う。この能力を身につけることで冷静な行動をとることができる。また、素早く適切な判断ができ避難するまで安全に行動できるだろう。能力を伸ばすためには様々な危機に関する知識を得ること、学校などで行われる防災訓練、避難訓練に参加し非常時の行動を理解し体験を普段の生活からすることが必要だ。

2 つ目はコミュニケーション能力だ。災害時には、他者と協力して情報を収集したり、伝達したりしなければならない。他にも地域住民と支え合い生活していくことが求められる。そんな時に、コミュニケーション能力を発揮することで情報を得られたり、必要な支援を受けやすくなったりする。日々の生活の中でしっかり相手の話を聞くこと、簡単な言葉で短くまとめて話す練習をすることでコミュニケーション能力は身についていく。

3 つ目は情報収集、分析する力だ。正確な情報を手に入れ、どう行動すればいいのか考えることが必要だ。自分たちで判断しなければならない状況にある時、情報はとても大切だ。的確に情報を収集、分析するためには信頼できる情報源を見つけること、質問をした

り異なる視点から考えたりして批判的思考を養うことが必要だ。

どの能力も、今日から少しずつ意識するだけで身につけることができる。私は今まで生きてきた中で大きな災害に遭ったことはない。ただ地震や豪雨といった人間の手では止められない自然災害を相手にどれだけ被害を小さくとどめられるかはひとりひとりの意識で変わってくるのではないか。私ひとりだけではなく、家族や友達と一緒にこの3つの能力を身につけていきたい。

おわりに

自然災害はいつ、どんな威力で起きるかわからない。どのような被害がでるかわからず恐怖心を抱くことは仕方がないとしても行き過ぎた恐怖心を持つことは間違っている。災害に対し、危機管理能力、コミュニケーション能力、情報収集、分析する能力を今からでも養っていくことで自分の命を守ることができる。

どんな自然災害がこれから起こるかわからないがどれくらいの被害を受けるかは人々の備えや行動によって大きく変わると感じた。

参考文献

- ・ 知ってほしい！避難の妨げになる「正常性バイアス・同調性バイアス」
https://www.jrc.or.jp/about/publication/news/20210901_020612.html
- ・ 浦安市防災のてびき
<https://www.city.urayasu.lg.jp/area/bousai/01/03.html>
- ・ 災害時に家庭で水の備蓄量は一日一人当たり何リットル必要？
<https://bousai-bouhan.com/water-per-1day/>
- ・ アンケートモニター調査結果 | 災害時の避難所に関する調査
<https://monitor.i-research.jp/report/life/report169.html>