

何よりも大切なのは

「逃げる」こと



後藤 素子さん

プロフィール

平成23年3月、福島県南相馬市で東日本大震災により被災。同年4月、3人の子どもと一緒に新潟市へ避難。自らの経験を周囲に伝え、防災意識を高めてもらうための活動を行っている

ている小学校へ向かいました。しかし普段通る橋が陥没して通れなくなっており、引き返して別の道で向かいました。やっと小学校に着いて三男の無事を確認し、安心したのを覚えています。

しばらくして、大津波で私の家は跡形もなく流されてしまいました。津波は海から2・5キロ以上の所まで押し寄せ、私が通ってきた道や小学校の周りを飲み込みました。タイミングによつては私も津波に巻き込まれていたかもしれない。

すぐ逃げて 戻らないで

南相馬市はほとんど災害のないうちでした。「ここまで津波は来ないだろう」と思って逃げ遅れた人が多かったです。「自分は大丈夫」と過信せず、すぐに安全なところに逃げるのが大切です。避難したけど何もなかった、でいいんです。

東日本大震災の日のこと

地震が発生した時、私と中学生の長男と次男は自宅に、三男は小学校にいました。その日は中学校の卒業式で、帰宅して着替えを始めた瞬間に大きな地震が来ました。家の柱がゆがんで見えるほどの揺れで、立ち上が

ることができませんでした。揺れが収まってから外を見ると、家の塀が倒れ、屋根瓦が散乱し、いつもと違う光景が目の前に広がっていました。海から50メートル離れたくない自宅にいるのは危険と判断し、財布と携帯電話を入れたかばんだけを持って、避難所に指定され

る。揺れが収まってから外を見ると、家の塀が倒れ、屋根瓦が散乱し、いつもと違う光景が目の前に広がっていました。海から50メートル離れたくない自宅にいるのは危険と判断し、財布と携帯電話を入れたかばんだけを持って、避難所に指定され

いざというとき命を守る行動を

津波

地震発生

慌てず自分の身を守る
落下物や倒れてくる物に注意



海や川の中、海岸や川岸にいる人はすぐに離れる

津波の恐れ(警報・注意報)

より遠く・高くへ避難を開始

原則徒歩で、より高台、より丈夫な建物の高層階へ



絶対に危険区域に戻らない、寄り道をしない



津波が到達

(第一波が到達してからも津波は繰り返し押し寄せる。後から最大波が来る可能性もある。)

警報・注意報が解除されるまで安全な場所から動かない

より安全な場所へ避難が必要か、情報収集をする

警報・注意報解除

身の安全を確保し次の行動を

被害状況などの情報収集をし、自宅に戻る、安全な避難所や知人宅へ移動する、その場にとどまるなどする



洪水・土砂災害

※警戒レベルは1面に記載

発表される警戒レベルに応じて避難行動をとる

警戒レベル3以上のときは、解除されるまで危険区域に戻らない

日頃から備えておこう

家族で話し合おう

- 避難場所(一緒にいるとき/別々にいるとき)
- 安否確認の方法(災害伝言ダイヤルなど)
- 避難所までの複数の経路
- 自宅や学校、職場周辺の危険な所

自宅の備えを確認しよう

- 家屋や塀などの地震対策
- 非常持ち出し品、備蓄品の確認
- 家具などの転倒防止

地域や近所で備えよう

- 地域の防災訓練などに参加し、日頃から近所で助け合える関係を築く

正しい情報を得る手段を準備しよう

- にいがた防災メールに登録
 - 避難情報など、災害の緊急情報をメールで知らせます
 - 登録方法/市ホームページから
- 総合ハザードマップで災害について学ぶ
 - 中学校区単位、災害の種別ごとに確認できます
 - ※区役所地域総務課(東・中央・西区は総務課)で配布
- 緊急告知FMラジオ
 - 新潟市内のコメリで販売しています



スマートフォンからも確認できます



事前の備えを

震災を経験して、すぐ逃げるためには事前の備えが大事だと思います。避難所には何でもそろっているわけはありません。避難当初、コップがなくて水を飲むのに不便を感じ、事前に持ち出し品を準備しておくべきだったと後悔しました。

また、すぐに避難できるように、事前に家具の転倒防止などの室内の地震対策をしておくべきだと強く思いました。

私は、小・中学校で防災について話す機会があります。そのとき子どもたちには「家族みんなが安心して逃げられるように自分でも準備をしておくんだよ」と伝えていきます。