

## 2年生「看護医療基礎」(4. 21)

防災士 志築芳和さん

### 自然災害にどう備えるのか！



●今回の講義では地震や津波などの災害が起こった時の尼崎の被害予想などを深く学びました。その中でも私は今回、災害時の高齢者問題について着目しました。高齢者の方は地震発生時機の下にすぐに潜ることが出来ない、避難場所へ行くことができないなど私たちが災害時に自分の身を守るための行動が高齢者の方にとっては難しいことです。そういったときに高校生にできることはないか考えてみました。そこで私が考えたことは2つあります。1つ目は、地震が起きた時に家の中の危ないところ、家具などを固定しておいてもらうことです。そうすることで机に素早く潜ることができなくても危険性は減るのではないかと考えました。2つ目は避難の際、私たち高校生が近所の高齢者の方がいち早く避難できるようにサポートするということです。例えば、避難所に向かう際に高齢者の方の防災リュックを私たちが持ったり、優しい声掛けをしながら一緒に避難所へ向かうなど高齢者の方に寄り添うことで逃げ遅れを減らし不安の軽減にもなるのではないかと考えます。このようなサポートができるように日頃からご近所の高齢者の方とコミュニケーションをとることや私たちから高齢者の方へ防災への意識を高めてくださるよう伝えることが必要だと思います。今回の講義で尼崎の被害は大きいと想定されていることを知り、改めて防災意識を高めて生活しようと思うことができました。災害が起きてしまった時は、まず自助を心がけ、それから周りの方と協力し合い、助け合い犠牲者を1人でも少なくしたいです。私は看取り班として活動していくので今回、高齢者問題について考えることが出来て良かったし、これからもさらに良い私たちができることを考え、見つけていきたいです。

●防災・減災基礎について志築さんのお話をお聞きして、たくさん大切なことを学びました。今回の講義では特に、事前に予防しておくことの大切さと「わがこと意識」の大切さを知ることができました。地震の犠牲者のほとんどが建物や家具の圧死なのだと知りました。転倒防止対策が有るのとないのとの違いを、実際の実験映像を見たことで、重要性がより明確に理解できました。家具の固定や配置を変えるだけで犠牲者を減らすことができると話されていました。その日、家に帰ってすぐにリビングの家具の配置を見てみると、もしも家具が倒れてしまった場合、完全に逃げ道が防がれてしまうことに気が付きました。すぐに両親に相談をし、家具の転倒防止対策として、L字金具、突っ張りポールで家具を壁に固定したり、重たいものは下に置くといった対策をしました。家具の配置を変えるだけで逃げ道を確保することができたり、自分の命や家族の命も守ることができる、家具の転倒防止対策はとても大切な、防災のひとつなのだと感じました。今回の講義で、私が特に印象に残っている言葉があります。それは「わがこと意識」という言葉です。「自分だけは死なない」という勝手な思い込みはしていないようで、実はしてしまっていたのかもしれないと、今回の講演で思いました。しかし、「自分だけは死なない」なんてそんなことは絶対に有り得ません。災害という危機は私たちからとても近いところにあり、もしかしたら今すぐに災害という恐怖を感じるようになるかもしれません。このような危機意識のことを「わがこと意識」といいます。私たちは常にこの「わがこと意識」を持ち、災害への危機感を大切に行かなければいけません。災害に対する関心の低さや、どれだけ自分や自分の家が、災害に対して無防備だったかを痛感することができました。地震や津波に対して軽い気持ちは決して持つてはいけなと、改めて思わされるような公演でした。「わがこと意識」で生き抜く危機感を持って、災害への意識を、これから一層深めていきたいと感じました。



