

国土交通省 Grasp トリ・アングル INTERVIEW
誰もが防災の担い手になる! 災害大国ニッポンの未来より、抜粋まとめ。

実際に歩いて健康も防災も。 体感して分かること。





令和6年1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震で、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された方に心よりお見舞い申し上げます。

南海トラフ地震が頭をよぎった方は多いと思います。震度7、広範囲で10mの津波にもなるとの予測です。何十年に一度と言われる災害は全国各地で起こっていますが、何度も被災した経験がある人は多くありません。自分ごと化することが災害大国ニッポンで暮らす上で必須であり、正しい知識は防災・減災に繋がります。今回は、国土交通省様の Grasp (国土交通省とあなたをつなぐ、みらいの暮らし発信マガジン) を参考に作成させていただきます。外に出て健康も防災も考えて頂けるきっかけにして頂けたら幸いです。

京都大学防災研究所 巨大災害研究センター 教授 矢守 克也さん記事より

防災教育教材をご存知ですか? ゲームを通して「自分ごと」へ

<p>「逃げトレ」</p>	<p>リアルなパーソナル避難訓練 自分のタイミングで気軽できる個人用避難訓練。スタートもルートもゴールも自分で決めます。買い物中なら? 散歩中なら? など実際の避難と同じ体験がいつでもできます。</p>
<p>南海トラフ地震を想定したアプリ</p>  	<p>迫りくる津波から逃げろ 想定されている津波浸水深を確認しどこに逃げるか検討。スタートしたら周囲に注意しながら、想定津波に追いつかれないように避難!</p> <p>自分だけの避難カルテ 訓練結果は訓練アルバムに記録されます。気付いたことをメモに残せば、オリジナル避難カルテに。いざというときの強い味方に。</p>

俳優・タレント・歌手つるの 剛士さん記事抜粋 登山(キャンプ)のススメ

「登山での体験が非常時に役立つとは?」 山の上でのキャンプ体験は非常時に必要なスキルを高めるのに効果的なので、子どもに限らず、どなたにでもおすすめしたいです。まず、テント、水、食料などを自分で背負って登るわけですから、あまり重くもできず、結果として自分が1日暮らすために最低限何が必要なのかを把握できると思います。よく備蓄の説明などで「水は1人1日3リットル必要」と言われますが、実際に水道なしで暮らしてみないと、何にどれくらい水を使うのかなんてピンとこないですよ。服装も、こういったものをどう着込めば寒さをしのげるのかなど、少し寒い時期に登ることで経験からわかるようになります。僕は何の知識もなく登山を始めたため、最初に用意した装備の重さはなんと約25kgにもなってしまいました。登山経験者の方には「エベレストにでも登るの?」と言われてしまいました(笑)。

子どもと一緒にいる場合は、万一のことがあったらと、自分1人の時よりあれもこれもと持っていきたくくなります。しかし何度か登るうちに「これは要らない」「これはあった方がいい」と判断できるようになり、緊急時に本当に必要なものができるようになってきました。

