

まさか私が
被災者に!?

備えYO!
自分事防災のススメ

LuckyFM茨城放送アナウンサー 菊地真衣

自己紹介

菊地 真衣 KIKUCHI MAI

Lucky FM茨城放送アナウンス室長

防災士

埼玉県出身。

2014年、茨城放送入社。

2015年、常総水害で祖母の自宅が被災。

2019年、防災士資格取得。

現在は防災士として、LuckyFM茨城放送

『防災のチカラ』など担当。



防災士になったきっかけ

— きっかけは『身内の被災体験』 —

『平成27年9月関東・東北豪雨』

入社後に経験した、初めての災害であり、
身内の被災によって、被災者としての目線で
現場を目の当たりにした災害でもある。
常総市に住んでいた祖母の家は1m以上浸水。
半壊認定でも取り壊すことに。

身内が被災して初めて、災害の恐ろしさ、
自分の無知さと認識の甘さを痛感。

防災士資格を2019年取得。



『防災士』が誕生したきっかけ

1995年に発生した**阪神淡路大震災**をきっかけに生まれた民間資格。

2024年12月末日時点で、**30万6304名**が認証されている。

防災士資格取得により特定の権利が得られる、
もしくは行動が義務づけられるということはない。

しかし、専門知識の取得や救命救急措置の把握によって、いざというとき
地域防災の中核となり、住民に速やかな行動を促すことができる！

阪神淡路大震災から30年

1995年1月17日5時46分、兵庫県の淡路島北部（あるいは神戸市垂水区）沖の明石海峡（北緯34度35.9分、東経135度2.1分、深さ16km）を震源として、マグニチュード7.3の兵庫県南部地震が発生。

近畿圏の広域が大きな被害を受け、特に震源に近い神戸市の市街地の被害は甚大で、

犠牲者は**6,434人**、第二次世界大戦後に発生した自然災害では、東日本大震災に次ぐ被害の大きさとなった。

災害からの教訓と発展

阪神淡路大震災

◆犠牲者の90%が家屋倒壊による圧死。

1981年より前の旧耐震基準採用の建物の倒壊を受けて、新耐震基準を2000年に見直し。

◆緊急消防援助隊(消防)・広域緊急援助隊(警察)の設置

◆がれきの下の医療の必要性から災害派遣医療チーム DMAT(Disaster Medical Assistance Team)の設置

◆治療の優先順位を判断する「トリアージ」も普及。

2024年に発生した主な災害

《能登半島地震》

1月1日 16時10分マグニチュード7.6能登半島地震発生。

◆兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)や熊本地震の約3倍。

◆石川県能登半島北部を中心に最大震度7を観測。

その他広いエリアで震度6弱～強を記録。

◆10月1日時点での死者総数は412人(災害関連死含む)。

《初の『南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)』を発表》

8月8日 宮崎県日向灘(南海トラフ地震の想定震源域)マグニチュード(M)7.1の地震発生。

◆気象庁は「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」を発表。

《能登半島豪雨災害》

9月21日 前線や低気圧が接近した影響で線状降水帯による能登半島豪雨災害発生。

◆気象庁によると能登地方では9月21日、22日10時までの48時間雨量が輪島市で498.5mm、珠洲市で393.5mmと気象庁の統計史上最多を更新。

そのほか、5強以上の地震・豪雪災害・台風・線状降水帯の発生による豪雨災害など災害の多い1年であった

2025年に発生した地震

1月13日 日向灘を震源とする地震発生。高知県と宮崎県に津波注意報

◆気象庁は、南海トラフ地震の評価検討会を開く。

1月23日 福島県檜枝岐村で震度5弱の揺れを観測。

現在もニュースになっている東北日本海側の大雪、夏から発生する台風、

いつ起こるかわからない地震・・・さまざまな備えが今年も必要。

だれにでも起こり得る災害！ 必要な心構えは？

知っていますか？《正常性バイアス》

社会心理学、災害心理学などで使用されている心理学用語。『正常化の偏見』ともよばれている。

多少の異常事態が起こっても、それを正常の範囲内(=大丈夫)としてとらえ、心を平静に保つ働きのこと。心が過剰に反応することで疲弊しないための必要な働き。

◆ただし度が過ぎると…、

本当に危険な場合、異常と認識せず、避難などの対応が遅れてしまうことにもつながる危険性がある。異常が発生した場合には楽観視せず、冷静に行動を！

ひとは《正常性バイアス》という心の動きをもっていることを理解することが大事。

『自分は本当に大丈夫？』と冷静に考えることを心がけましょう。

『まさか私が被災者に!?!』
そうなる前に備えておきたいこと

《必要な備蓄を知ろう!》

3日分の備蓄をしておきましょう。水は一人当たり**3リットル**!

食事も、一人当たり**9食分**が理想。

常温保存可能、食べる時の加熱不要、食器不要のものとのおまし!!

◆菊地のおすすめ備蓄食

おかゆ/雑炊/おでん/ドライフルーツ/ファミリーパックの個包装お菓子など
これらの良いところは…?



『備蓄』のハードルを下げる！ ～ローリングストック～

普段食べているもの、飲むものを常に切らさず、使ったら買うというサイクルで備蓄する方法。

《ローリングストックのメリット》

- ◆ 普段の食事の味を食べることで安心感につながる。
- ◆ 期限切れの心配が減る。
- ◆ いつ起こるかわからない災害に、常に備えることができる。

食べ物以外にも、飲み物などでも実施してみましょう！

常に持っておきたい便利アイテム

- ◆ホイッスル… もしも倒壊した家屋の下敷きになった時等、生存を知らせるときに有効
- ◆携帯トイレ… シート、袋、粉などタイプがたくさん！種類も充実
- ◆モバイルバッテリー… ケーブルの有無やバッテリー残量もちゃんと確認しておく
- ◆衛生用品… ティッシュ、ウェットティッシュ/ビニール袋/アルコールジェルなど
- ◆携帯ラジオ… 省電力で確実な情報を入手できるツール。
- ◆アルミ防寒具… 広げると体の熱を逃がさず冷えを防ぐことができる。
- ◆ライト… スマホがある場合それでも可。バッテリー消費を抑えるため別途携帯するのもおすすめ。
- ◆携帯食… 小腹を満たせるもの
- ◆飲みもの… 500ミリリットルくらいでもOK
- ◆ハンカチ… 火災発生時、煙を吸わないように口に当てて使用する

身分証や薬手帳もなるべく携帯！

家以外で被災したらどうする？を考え用意してみましよう。

防災便利グッズも続々登場！

おすすめ4選

◆座れる防災バッグ

...防災バッグは大きくなりがち、邪魔だし見栄えがイマイチであまり部屋に置いておきたくない人には玄関に置いて、靴を履くときに座ったりもでき、持ち出すときにはバッグにもなるこちらがおすすめ！

◆少しの息で大きく鳴るホイッスル

...体力のないご高齢の方にもおすすめ。
長時間閉じ込められた時の体力消耗を抑えることも可能。

◆ソーラータイプのバッテリー

...電気の供給が無くなってしまったときに安心。

◆折りたたみヘルメット

...厚さ3センチほどの物も！
備えるときにかさばらない、すぐに持ち出せたり、カバンに入れておくこともできる

家具の設置はどうする？ いまから実践8項目！

- ◆ L字型金具での固定(縦棧(たてざん)に固定することがマスト)
- ◆ 鴨居を使用し固定(家具の場所に縦棧(たてざん)がないときなどに)
- ◆ ツツパリ棒で固定(L型も無理で鴨居もない時)
- ◆ 粘着マットを敷いて固定(ツツパリ棒や金具と併用すると◎)
- ◆ 重いものは下に！(重心が高いと倒れる可能性が高くなる)
- ◆ 入り口付近に置かない(逃げ遅れ、閉じ込めにつながる)
- ◆ ものの倒れる方向を予想する(大型の棚、ダンス、ピアノ、冷蔵庫などは特に意識)
- ◆ 家電は飛ぶ可能性大！人が集まる場所、寝る場所はとくに物を置かない。

自分のおうちはどうですか？これを機に模様替えもしてみましよう！

『まさか私が被災者に！』なってしまう前に 知っておくこと①

◆備えたことしか実践できない

…災害に遭うと、頭が真っ白に！！

避難経路、避難所への行き方、いざというときの

連絡方法や集合場所など、備えておかないといざというときには速やかに行動ができないということを心得ておく。

◎対策法…自治体HPでハザードマップを見る。マイタイムライン(防災行動計画)を作る。

家族で話し合いをしたり、避難経路を散歩コースにしてみたり、
地域や職場の防災訓練に参加することも大事！



『まさか私が被災者に！』なってしまう前に 知っておくこと②

◆避難するときの服装

- けがを防止するため夏でも長袖・長ズボン・スニーカーを着用する。
- 水害時でも長靴はNG！履きなれたスニーカーで避難。
(濡れたくない場合スニーカーの上から靴用防水カバーを履くのもおすすめ)
- 水害時、すでに足首を超えるほど水量があるときは、傘などの長さのある物で歩く先を刺すようにマンホールや側溝を確認しながら避難する。
- がれきの粉塵・乾いた汚泥などを吸い込まないようにマスクをつける。



避難所で心得ておく事

- ◆避難所運営をする職員も『被災者』。おもいやりをもつ。
- ◆さまざまな健康状態・年齢・国籍の人が避難してくる。心に余裕と配慮を。
- ◆女性・子供だけで行動をさせない。(性犯罪の防止)
- ◆避難所運営は、女性も積極的に参加する。(犯罪防止やプライバシー保護の役割)
- ◆プライバシーを確保できる工夫やツールの導入を。(市町村・自治体で実施)
- ◆健康二次被害予防の実施や呼びかけ(軽い運動をする、トイレは我慢しないなど)
- ◆盗難防止のために食料や飲み物は目立たないように隠したり、貴重品は常に身につけるなど管理を徹底する



自分ができる支援を考える

だれが被災者に、どこが被災地になるかわからない！支える気持ちを持とう！

◆ボランティアに参加する

住人だけで元の生活に戻るのは大変！

がれきの撤去や、災害ごみの処理、掃除などボランティアの力が重要。

女性も、話を聞くなど心によりそうボランティアが可能。

※自治体が受け入れを開始してから条件を確認して参加すること。

◆寄付金（義援金・支援金）でダイレクトに被災地を援助

義援金は被災者一人一人に分配され、支援金は被災地で支援する活動に役立つ。

◆少し落ち着いてから被災地に旅行に行く

その地域に観光でお金を還元する。自分も旅を楽しみながら応援できる。

◆ふるさと納税を利用する

返礼品を受けつつ、その土地を金銭的に応援できる。



いつどこで起こってもおかしくない災害！
だからこそ『自分事』として備えましょう！

『まさか私が被災者に…』インタビューで必ず耳にする言葉。

でも、その『まさか』は突然やってきます。

自分が、自分の大切な人が災害に見舞われたときを
具体的に想像したり、置き換えて考えることで、

しっかりそその時に備えておきましょう！

ラジオも、あなたの防災ツールに
取り入れていただけたら幸いです！

