

part
1

自然災害から 命を守るための新常識

あなたの防災知識は更新されていますか？元レスキュー隊員で、現在は防災YouTubeチャンネル「RESCUE HOUSE」や著書などを通して発信を続けるタイチョーさんに、自然災害から命を守るための新常識を伺いました。

消防専門家／防災アドバイザー
タイチョーさん

大阪市消防局でレスキュー隊員として活動後、防災アドバイザーに。株式会社VITA代表取締役。「助かる命を助けるために」をテーマに、防災YouTubeチャンネル「RESCUE HOUSE」を運営。著書に『消防レスキュー隊員が教える だれでもできる防災事典』『大地震・津波・集中豪雨が起きたそのときに NG 行動がわかる防災事典』（ともにKADOKAWA）。YouTube「RESCUE HOUSE」@rescuehouse2020



「安全区域」にたんすや棚などの重たい物、とがった物を置くのはNG



普段の備えとして、冷蔵庫や家具は倒れてこないよう壁や天井に固定。安全区域は「寝室」に設定しましょう。寝室にはたんすなどは置かず、寝具のみに。揺れを感じたらすぐに安全区域に駆け込み、毛布や布団、クッションなどで頭を保護します。閉じ込められる危険を防ぐため、ドアは開けておきます。



地震対策

1 家の中に
「安全区域」を
作っておく
& 家具を固定する

→ 揺れを感じたら、すぐに「安全区域」に避難!!

生き残るために
知ってほしい防災知識

皆さん、急病になったり、火事、地震が起こったりした際、「消防士と一緒にいる時」と「二人でいる時」、救命率が高いのはどちらだと思いますか？ そう問うと「消防士といえる時に決まっているじゃないか」と回答されると思います。なぜなら、消防士はいろいろな知識を備えているからです。しかも、一般との情報格差はあまりにも大きい。私が今、動画を通して防災情報を発信しているのは、10代からミドル世代の人たちにも最新の防災知識を更新してほしいと願っているからです。

私より上の世代の方が語る防災は、備蓄をどれだけしたほうがいいなど、被災生活のことばかり。どんな災害においても一番大事なことは、まず「生き残ること」です。レスキューが現場に到着するまでに何をすべきなのか。そうした「命を守る参考書」がないという危機感が消

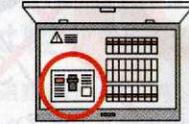
誰も助けに来なくても生き抜くために

2 かんしん 感震ブレーカーを設置して火災発生を防ぐ

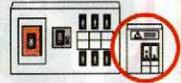


阪神・淡路大震災や東日本大震災での火災のうち、原因が特定されたものの過半数は電気火災でした。電気火災は、地震の揺れにともなう電気機器からの出火や、停電が復旧した時に起こる火災。家を離れる時はブレーカーの電源を落として避難する、または「感震ブレーカー」を設置することで防止できます。感震ブレーカーは震度5強相当など一定以上の揺れを感じたらブレーカーが自動的に落ちる装置。設置や購入を支援している自治体もあるので、お住まいの自治体について確認してみましょう。簡易タイプは3000~4000円程度で購入でき、自分で取り付けが可能です。

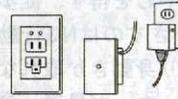
主な感震ブレーカーの種類



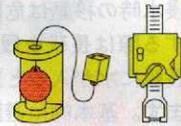
分電盤タイプ (内蔵型)



分電盤タイプ (後付型)



コンセントタイプ



簡易タイプ

出典/消防庁ホームページ「感震ブレーカー普及啓発チラシ」

地震発生後はレスキュー3原則を守って行動

① 打たない!

「打たない」は、落下物や机の角などで頭を打たないということ。揺れを感じたら頭をまずは保護しましょう。



② 切らない!

「切らない」は、ガラスや鋭利なもので手や足を切らないようにすること。家の中でも靴を履きましょう。



③ 挟まれない!

「挟まれない」は、冷蔵庫や本棚などの重たいもので身動きが取れなくならないようにすること。



絶対にやってはいけないNG行動

× 子供の名前を叫ぶ

例えば1階に両親がいて、2階の寝室(安全区域)で子供が寝ているとします。地震の揺れが発生したら多くの親はパニックを起こし、「〇〇ちゃん(子供の名前)、大丈夫!」と叫んでしまうのですが、これはNG行動です。子供は親の声を聞くと危険な場所(1階は倒壊する可能性がある)に向かって動こうとします。声をかける場合は、「〇〇ちゃん、そこに居なさい」と子供を安心させ、その場に滞在させるようにしましょう。

- × 外へ飛び出す
- × 素足で動き回る
- × 机の下に隠れる
- × 扉や鍵を閉める
- × トイレにこもる

耐荷重が小さい机は危険

閉じ込められないように扉を開ける

参考/『消防レスキュー隊員が教える だれでもできる 防災事典』(タイチョー・著、KADOKAWA)

地震で揺れを感じたらすぐに「安全区域」に避難

防士時代からあり、「助かる命を助けるため」という理念のもと、活動をしています。

地震対策で一番大事なのが、「安全区域の確保」です。「打たない・切らない・挟まれない」というレスキューの3原則に従って、重量物や鋭利なものなど危険要素が極めて少ない空間を「安全区域」といいます。それを普段から「寝室」に作ってください。

築年数が40年を超えている戸建は倒壊率が高いです。揺れがおさまった時、次の揺れで倒壊する可能性が極めて高い場合は避難をしてください。マンションは天井や床に亀裂が入っていない状態であれば、内閣府は在宅避難を推奨しています。

間違えてはいけないのが「避難場所」と「避難所」の違いです(P7参照)。避難場所は災害時、生き残るための生存空間。避難所は被災生活を送る施設になります。

避難はスニーカーが原則
傘はささない。
足元チェックに使う

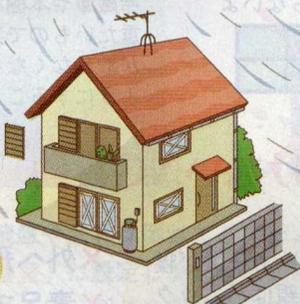


浸水時の移動は危険です。やむを得ず、徒歩で移動する際は長靴を履く、傘をさすのはNG行動です。長靴に水が入ると重たくなり身動きが取れなくなります。基本的に避難はスニーカーが最適。傘はささず、杖代わりにします。視界不良になるので、足元のマンホールが外れていないか、側溝がないかを傘で確認しながら移動します。

消防レスキューの「SCNG」

S (シート)

窓ガラスに飛散防止シートや養生テープ、プラベニヤなどを貼る。養生テープはクロスさせて貼る



C (クローズ)

窓だけでなく雨戸やシャッター、カーテンも閉める



NG (No Going out)

無理な外出をしない、させない

台風対策

台風が発生したら「早めの対策」を

風水害への備えは特集2も参照

大雨による災害には避難の判断基準を持つ

台風の場合は強風による被害が大きいため、ニュースなどの気象情報を見て、接近する前に事前対策をすることが大切です。消防レスキューでは「SCNG」で対策をします。

大雨による災害が迫る前に「避難する判断基準」を持って、早め早めに避難しておくことが大切です。各市町村が発令する警戒レベルは5段階あります

が、「警戒レベル4」の避難指示が発令されたら指定緊急避難場所に移動し、避難を完了させましょう。「警戒レベル5」は災害が発生してもおかしくない状況、もしくは発生している状況なので、手遅れになります。高齢者や障害者は「レベル3」で避難するようにしてください。

日ごろからハザードマップを見て、居住している場所が避難対象なのか、河川が近いのか、浸水域が近いのかを把握しておくことが必須です。

タイチャーさんの最新刊



『大地震・津波・集中豪雨が起きたそのときにNG行動がわかる防災事典』
(タイチャー・著/KADOKAWA)

2名様

PRESENT

はがき か WEB でご応募ください

はがきの場合は、最初に「9月号特集プレゼント」と明記のうえ、①「私のまいにち」の感想、②郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレス（持っている方のみ）をお書きください。WEBでも応募できます。右の二次元コードが下記アドレスにアクセスしてください。



WEBから PC・スマホ <https://entry.mainichi.jp/app/watashi-202509feature/>

はがきの宛先 〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル 毎栄 私のまいにち編集部「9月号特集プレゼント」係

2025年9月20日

当日消印有効、WEBは当日着まで

応募の締切

※読者の皆様から提供された個人情報についてはp25をご覧ください。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

地震&台風対策

今からできる備えをご一緒に!!



□ 家族会議で安否確認の方法などを決めておこう

家族で話し合い、「大きな揺れが発生したら〇〇小学校の校庭に18時集合」などといったことや、電話が繋がらない場合に備え、ポケット通信を利用したLINEを使うなど安否確認の方法を決めておきましょう。位置情報も簡単に共有できます。両親が仕事で帰宅困難者になった場合、子供を守るのは祖父、祖母という可能性もあります。家族だけでなく親戚や、命を守りたい人との話し合いが重要です。

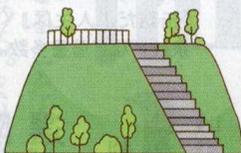


□ 「非常用持ち出しバッグ」は軽く！ 必需品は3つ

私は「避難場所に行く時、重い防災バッグを持って出るのはNG行動」と伝えています。発災中と発災直後の一番命を奪われるかもしれない時に、重いものを持って逃げるのは危険。まずは自分と子供たちの命を守ることを最優先して安全な空間に行きましょう。持って出のなら必需品はスマホの他はライト、笛、モバイルバッテリーの3つ。救助を呼ぶための笛はスポーツ用のホイッスルがおすすめ。ポーチに入れカラビナなどで身につけると身軽です。水や非常食などの備蓄品は、自宅にとどまる在宅避難の場合、もしくは避難生活が始まった時に取りに戻れる場合は有効です。「取りに戻れたらラッキー」ぐらいに考えてください。

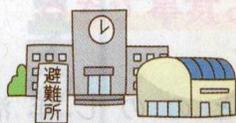


□ 「避難場所」と「避難所」の違いを知っておこう



● 避難場所

命を守るために緊急時に逃げ込む場所。水害の場合は高台の公園やグラウンドなど。



● 避難所

避難した住民が被災の危険がなくなるまで滞在する仮の居住スペース。公共施設など。

地域の避難場所や避難所は各自治体が発行している「防災マップ」に載っています。

□ 防災情報をまとめておこう



住んでいる地域により災害リスクは異なるため、あらかじめ自分が居住している地域の「ハザードマップ」や「防災マップ」を確認し、どのような被害が起こり得る場所なのか、どこに避難すればよいのかを家族と確認しておきましょう。

自分と大切な人の命は
自分自身で守る時代に

あなたは、災害時、どのように消防レスキューを呼びますか？ 電話をかけても、通信規制がかかって消防署にはつながりません。助けを求めたくても、消防士がすぐに駆け付けられることはできないのです。

消防士は全国に16万人いますが、南海トラフ巨大地震では死者が約30万人、避難者は1230万人と想定されています。阪神・淡路大震災や東日本大震災でも自衛隊、消防、警察が救助できたのは1、2割。自分と大切な人の命は消防士を待つのではなく、皆さんが守らなくてはいけない時代に突入しています。だから知識を備えておく必要があるのです。

私はこれからも「助かる命を助けるために」という理念のもと、より多くの人に、自分の助けた人の命を守る選択肢の一つとして、防災を考え直すきっかけとなるように、継続して情報を発信し続けたいと思います。