

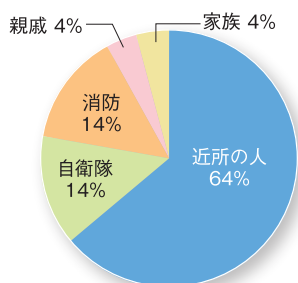
自助・共助・公助って？

自助・共助・公助

防災対策は自助（自分の命は自分で守る）、共助（地域で助け合う）、公助（行政が担う防災対策）がそれぞれの役割を果たし、互いに連携することが重要です。特に災害初動期に非常に大きな役割を担うのが、自助・共助です。阪神・淡路大震災や東日本大震災においても自力で避難した家族や近隣住民に救助されたという方がほとんどです。

そこで、災害が起きたとき救出作業の主体は自分かもしれないという気持ちで日頃から防災意識を高め、自ら備える、地域で備えることが非常に重要です。

〔阪神・淡路大震災で人命救助をした人の内訳〕



出典：1996年日本建築学会大会学術講演梗概集

■日頃の取り組み

- ・地震や風水害について知る
- ・防災訓練に参加する
- ・住宅の耐震化、家具等の転倒防止をする
- ・最低3日分の食料などを備蓄する
- ・事前に家族と話し合う

■いざというとき

- ・自分(家族)の身を守る
- ・正確な情報収集
- ・迷ったら避難する



一人ひとりの自覚に根差した

自助

「自分の命は自分で守る」

協力・補完 連携



地域コミュニティなどによる

共助

「地域の助け合い」



行政による

公助

「行政が担う防災対策」

■日頃の取り組み

- ・地域の防災訓練を実施する
- ・隣近所といざというときに助け合える関係を築く
- ・自主防災組織に入る

■いざというとき

- ・協力して消火・救出活動をする
- ・高齢者や障害者などの避難を手助けする
- ・避難所運営に参加する

■日頃の取り組み

- ・防災意識の啓発や総合防災訓練の実施
- ・防災マップなどによる情報提供
- ・自主防災組織の育成と支援
- ・ライフラインの耐震化

■いざというとき

- ・消防や自衛隊等による消火、救出・救護活動
- ・ライフラインの復旧
- ・避難所の開設・運営

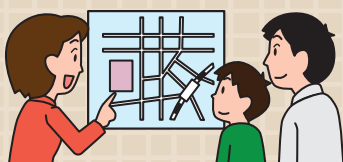
ここがポイント

家族で備える!!

家族が一緒のときに災害が起きるとは限りません。自分の家族を守るために、家族で災害が起きたときの行動を確認しておくことが非常に重要です。事前に避難場所を決めたり、それぞれの行動について確認しておくこと、連絡先を決めておくことなど、家族で備えておきましょう！

●家族で開く防災会議

災害が起きたときの行動や連絡先などについて、「わが家の防災メモ」（裏表紙参照）を活用して、家族全員が記入して確認し、話し合っておくことがとても大切です。また、最寄りの避難場所までの独自の地図を作成したり、備蓄食料を調理して食べてみたりするのも良いかもしれません。



●家族でつくる防災

いざというときに家族で避難する際にとるべき行動を整理して、それぞれの役割分担を決めておくことも良いかもしれません。また、高齢者がいる家庭やペットがいる場合なども、事前に準備（P.7参照）することも大切です。それぞれの家庭に合った防災について、事前にしっかりと話し合っておきましょう。

