

# 災害に備える・家族を守る

－できることから始めるためのブックリスト－

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、横浜市内でも最大震度5強を記録し、その混乱の中で日頃から地震へ備えることの大切さを学びました。そこで横浜市は、地震への被害を少しでも軽減することを目指し、一人ひとりが自助・共助の大切さを認識し、次世代に引き継いでいくために「よこはま地震防災市民憲章」を制定しました。

大災害はいつも突然やって来る。今日かもしれないし、明日かもしれない。  
だから、私は自分に問いかける。災害への備えは十分だろうか。

「よこはま地震防災市民憲章」より抜粋 (<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/kensyo/>)



これからいつ大災害が起きるか分かりません。被害を最小限に抑え、自分と大切な人を守るができるように、災害について知り、できることから始めましょう。

## 過去の記録から学ぶ

今まで発生した地震の被害や経験を風化させず教訓として学ぶことが、これから先の未来を生きるための第一歩となります。災害の歴史を後世に伝え、過去の記録を知るための本を紹介します。

かほくしんぼう  
**河北新報のいちばん長い日**  
震災下の地元紙  
河北新報社/著 文藝春秋 2011

平成23年3月11日に発生した東日本大震災に際し、地元紙・河北新報（本社：宮城県仙台市）が震災にいかに対応し、何をどう伝えたかを記したノンフィクション。自身も被災者となった記者たちの被災地に寄り添った報道から、被災後の様子がありありと伝わってきます。宮城沖地震や三陸津波を経験し、防災に取り組んでいた東北の地でも、東日本大震災で大きな被害を受けました。この本は、備えることの大切さとともにその難しさも伝えています。

## 大震災 市長は何ができるのか 自治体の危機管理

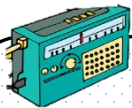
高秀秀信/著 朝日新聞社 1995

平成7年の阪神・淡路大震災から早20年。震災当時は、横浜市からも多くの救援部隊を現地に派遣しました。横浜市の高秀市長（当時）は震災後すぐにこの本を執筆し、派遣の裏側や現場の様子を広く世間に伝えました。「もし大地震が横浜で起こったら…」という視点で、自治体の防災対策や危機管理がどうあるべきかを教えてください。

## 三陸海岸大津波

吉村昭/著 文藝春秋 2004

明治29年、昭和8年、昭和35年に三陸沿岸を襲った大津波のことを著者自ら取材し、人々の証言や体験記をまとめています。時代は変わっても、人々の防災意識や被災時の行動には現代と共通しており、過去の教訓を学ぶことができます。



## 新聞・ラジオ が伝えたこと

電気や通信が途絶えた被災地では、新聞やラジオが被災者に必要な情報を伝える重要な情報源となります。そのとき何が起こっていたのか、現場で取材をした記者の体験談や当時の紙面・報道記録を通して知ることができます。

- 📖 **記者は何を見たのか 3.11東日本大震災** 中公文庫 読売新聞社/著 中央公論新社 2014
- 📖 **3・11東日本大震災1カ月の記録 2011・3・11～4・11紙面集成** 河北新報社/編 竹書房 2011
- 📖 **阪神・淡路大震災10年全記録** 神戸新聞社/編 神戸新聞総合出版センター 2004
- 📖 **阪神大震災の被災者にラジオ放送は何ができたか** 毎日放送/著 同朋舎出版 1995



## 地震に備えるために

いつか大地震が起こっても、支援の手が届くまでに時間がかかるかもしれません。災害での被害をゼロに近づける「減災」のためには、公的な取組に加え、一人ひとりの日頃の備えが必要です。

防災では何が重要なのか、また、減災のためにわたしたちができることは何かを考えるきっかけになる本を紹介します。

### これからの防災・減災がわかる本

河田恵昭/著 岩波書店 2008

わたしたちは「いつでも、どこでも、誰でも」災害に遭遇する時代に生きています。その中で災害の被害を最小限にするためには、災害が起こったときのことを想定して、あらかじめ備えておく必要があります。この本は、災害のメカニズムを知り、自分自身が危機管理能力を身につけ、行動できるようになるための道筋が示されています。

### 人が死なない防災

片田敏孝/著 集英社 2012

東日本大震災では、岩手県釜石市の子どもたちが想定にとらわれずに行動し、多くの命を守ることができました。平成16年から釜石市の危機管理アドバイザーを務めてきた著者は、自分自身で考え行動するための「防災教育」の大切さを説いています。防災において一番優先すべきことは何なのか、現在の防災の問題点はどこにあるのか。家族と防災について話をするとき役に立つ1冊です。

### 都市住民のための防災読本

渡辺実/著 新潮社 2011

大都市特有の震災被害を想定し、都市部で発生しうる被害を大きく「高層難民」、「帰宅難民」、「避難所難民」の3つにわけて取り上げています。それぞれの事態に備えた防災・減災の工夫、被害の大きさ、対応策が具体的に紹介されています。

### 絶対に知っておきたい!

#### 地震火災保険と災害時のお金

さくら事務所/共著 マネーライフナビ/共著  
自由国民社 2013

地震・火災保険や災害時に備えるお金について、東日本大震災後に問い合わせの多かった項目を保険会社への調査をもとにまとめています。物的な被害、人的な被害だけではなく、地震の後に抱く、これから先の生活に対する大きな不安を解消してくれる本です。

### その他

📖 新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている  
自分と家族を守るための心の防災袋

山村武彦/著 宝島社 2015

📖 首都圏大震災 その予測と減災

角田史雄/著 講談社 2011

📖 震災から身を守る52の方法

大地震・火災・津波に備える

レスキューナウ/編 目黒公郎/監修 アスコム 2011

## やってみよう!防災ピクニック

「防災ピクニック」をご存知でしょうか。これは次ページで紹介する『子連れ防災手帖』にも関わっているNPO法人ママプラグが提唱しているもので、東日本大震災の被災者の声を受けて生まれた「アクティブ防災」(防災に対してアクティブな姿勢で行動を起こすことを目的に立ち上げた事業。「楽しく学び、自分で考え、行動できる防災を!」をモットーに提案)の1つです。防災ピクニックでは、子どもと一緒に危険箇所を確認しながら歩いてみる、お弁当の代わりに非常食を持ってピクニックに行ってみるなど、実際に体験することで防災力を高めることができます。やってみると、子どもに砂利道を歩いた経験がなく立ち往生した、パサパサした乾パンを食べてくれない、離乳食を用意したのにスプーンがなかった、3歳児に非常用ホイッスルを持たせたところうまく鳴らせなかったなど、様々な発見や反省があるとか。

詳しくは『防災ピクニックが子どもを守る! 災害時に役立つサイババル術を楽しく学ぶ』(KADOKAWA 2014)で紹介されています。「備え」の「知識」が最大限に活かせるように、家族で体験してみたいかがでしょうか。



## 家族・子どもを守る

阪神・淡路大震災、そして東日本大震災を経験したことで、従来の防災の本とは異なる視点で書かれた本が年々増えています。その中から、子どもを守るということをポイントにした本や、子ども自身の災害への対応力を高める本を紹介します。

### 巨大地震から子どもを守る 50 の方法 決定版

国崎信江/著 地震から子どもを守る会/著  
ブロンズ新社 2012

危機管理アドバイザーとして文部科学省や各地の防災委員を務める著者による、地震対策の具体的な方法を 50 にまとめた本です。「自宅を安全空間に」「自宅で生き延びる」ということに重点を置いた上で、耐震診断や改修のような家屋のことから防災グッズ、食糧などの備蓄、保険といった備え、緊急時の行動まで幅広く紹介されています。

### 子連れ防災手帖 被災ママ 812 人が作った つながる.com/編 KADOKAWA 2014

この本は、東日本大震災の被災者、それも乳幼児をもつママや妊婦の声をもとにして書かれています。小さい子どもがいる中での震災との遭遇や避難生活の大変さが、数々の体験談で語られています。親子での防災対策としては、幼児にできるもの、アレルギーなど特別なニーズがある子どものためのものを取り上げています。就学前の子どもがいる家庭はもちろん、こうした状況を知るためにも参考になる 1 冊です。



## 子どもと一緒に読もう

子ども向けの本にも、地震や災害、防災についての本があります。お子さんと一緒に、地震への備えについて考えてみませんか？

### じしんのえほん

#### こんなときどうするの？

国崎信江/作 福田岩緒/絵 目黒公郎/監修  
ポプラ社 2006

子どもが一人にいるときに地震が起こったらどうしたら良いのかが絵本形式でまとめられ、低年齢の子どもから読むことができます。大人が子どもに伝えるときのポイントも状況別に書かれており、地震が起こった時のことを子どもと一緒に考えることができる本です。

### 3.11 が教えてくれた防災の本

#### 1 地震

片田敏孝/監修 かもがわ出版 2011

小学校中学年から高学年向けに、地震のメカニズムや防災の基礎知識を Q & A で解説しています。東日本大震災を踏まえ、いざというときにどうすれば良いか親子で話すきっかけにも使えます。このシリーズは、ほかに「津波」、「二次災害」、「避難生活」があり、全 4 巻です。

### 72 時間生きぬくための 101 の方法 子どものための防災BOOK

夏緑/著 たかおかゆみこ/絵 國森康弘/写真  
童心社 2012

大地震が起きたとき、子どもと大人と一緒にいられるとは限りません。この本は子どもが一人で考えて判断できるように、「直後の 10 秒にできること」「直後の 1 分にできること」など時系列に沿った行動のほか、災害への備えとして「災害 1 日前にできること」を紹介しています。

### 親子のための地震イツモノート

#### キモチの防災マニュアル

地震イツモプロジェクト/編 寄藤文平/絵  
ポプラ社 2011

阪神・淡路大震災後に発行された本に、東日本大震災後の新しい情報を追加し、子ども版として出版された本です。「日本で暮らすということは、地震と一緒に生きていくということ」だから、イツモの生活の中で地震に備える知恵と工夫を！豊富なイラストと大きめの文字で、子どもにも読みやすく書かれています。

## 横浜市の地震対策

横浜市では大地震に備え、防災計画の策定やパンフレット、Web サイトを通じた情報提供を行っています。災害時に安全を確保し適切な行動をとることができるように、どうぞご活用ください。

### わが家の地震対策【サイト①】

横浜市総務局危機管理室危機管理課 2013

各家庭や地域のために、大地震が起こる前の備えから起きた直後の初期行動、避難生活についてまとめたパンフレットです。区別に作成されており、各区の震度・液状化マップと防災情報マップも収録されています。横浜市総務局危機管理室 Web サイトでは、パンフレットの本文(PDF)と音声版、動画版を公開しています。

### 横浜市の危機管理【サイト②】

横浜市総務局危機管理室

横浜市の災害・防災に関する情報を網羅的に入手することができます。災害の最新情報、市内の避難場所一覧が掲載されているほか、「わが家の対策(自助)」の項目では、必要な備蓄品や耐震の改修や診断に係る補助制度について紹介しています。

### 帰宅困難者対策について【サイト③】

横浜市総務局危機管理室

横浜市では東日本大震災時に大勢の帰宅困難者が出たことを受け、帰宅困難者対策に取り組んでいます。市内の帰宅困難者一時滞在施設の一覧や、主要駅※周辺の一時的滞在施設と帰宅支援ステーション等を掲載した「徒歩帰宅支援マップ」を Web サイトで公開しています。

※主要駅：横浜駅・関内駅・新横浜駅・上大岡駅・鶴見駅・戸塚駅

### 各区の防災計画・避難場所・ハザードマップ【サイト④・サイト⑤】


各区の防災計画、避難場所、ハザードマップは各区役所の Web サイトで(サイト④)公開しています。区全体の危険性や避難経路は「わいわい防災マップ」(サイト⑤)で確認できます。

### 警報注意報

横浜市一般気象情報【サイト⑥】

気象庁が発表する神奈川県内の警報・注意報発表状況が公開されています。サイト上部のメニューから「地震」「津波」「台風」等の情報に切り替えることができ、横浜市に関する気象情報をまとめて確認できます。

## 参考 Web サイト一覧

 Web サイトは全て平成 27 年 10 月 9 日現在の情報です。

- ①わが家の地震対策 <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/wagayanojishintaisaku/>
- ②横浜市の危機管理 <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/>
- ③帰宅困難者対策について <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/kitaku/>
- ④区役所 Web サイト一覧 <http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/kuren/18/office/>
- ⑤わいわい防災マップ <http://www.city.yokohama.lg.jp/index.asp?dtp=6>
- ⑥警報注意報 [http://www.city.yokohama.lg.jp/ex/kikikanri/weather/ippan1/index\\_warning.html](http://www.city.yokohama.lg.jp/ex/kikikanri/weather/ippan1/index_warning.html)

## 詳しく知りたい方のために

- ☞生活密着情報:地震などの災害に備えて 総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/html/life/>
- ☞横浜市地震被害想定調査報告書 横浜市 2012 <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/jishinhigai/h24houkokusyo/1hyoushi.pdf>
- ☞横浜市防災計画 横浜市総務局危機管理室 <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/keikaku/keikaku.html>

## 災害時の備えに～防災情報の配信サービス

- ☞Twitter (@yokohama\_saigai)
- ☞横浜市防災情報 E メール <http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/email/>

横浜市立図書館ではご紹介した資料以外にも地震対策や各地域の防災に関する資料を所蔵しております。資料を探すお手伝いをいたしますので、カウンター・電話・Eメールにてお気軽にご相談ください。

◇市立図書館一覧 (<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/ichiran/>)

◇蔵書検索 (<https://opac.lib.city.yokohama.lg.jp/opac/>)

平成 27 年 11 月 横浜市瀬谷図書館