



世田谷区重症心身障害児(者)を守る会

かいほう

7・8月号

2025年7月25日発行

防災・自助

地震や台風、豪雨、火災など、私たちの生活はさまざまな自然災害と隣り合わせです。現在もトカラ列島で群発地震が続いています。災害時に被害を最小限に抑えるためには、共助や公助の前に、まず一人ひとりが自分と家族を守る「自助」の意識を高め、日頃からの備えが不可欠です。

防災における「自助」とは、災害が発生した際に、自分自身や家族を守るために行動することを言います。発災直後は、行政や消防、警察などの公的機関による支援がすぐに届かない場合がほとんどです。したがって、必要な備えをしてまず自分自身で身の安全を確保しなければなりません。自助がしっかりできていれば、近隣住民同志が協力し合う「共助」もより円滑に行われます。何よりも避難行動要支援者である子どもたちの命を守ることに繋がります。

自助は、既に皆様も実践していることと思いますが、防災グッズの備蓄、家具の固定など家の安全対策、情報収集と連絡方法の確認などのほか、平時に地域の避難訓練に障害のある子どもも参加することや、ご近所に子どものことを知っていただくことも自助と言えます。自助は一度準備すれば終わりではありません。定期的に備蓄品の賞味期限を確認したり、最新の防災情報を学んだり、避難訓練を重ねたりすることで、いざという時の対応力を高めることができます。電源確保のためのソーラーパネルと蓄電池も、いざというときにしっかり役立つようメンテナンスも必要です。

私達は往々にして、自分に降りかかる災害を、目の当たりにしないと自分事として認識できない「正常化の偏見」に陥りがちです。平時から想像力をたくましくして災害に備えたいと思います。災害はいつどこで発生するかわかりません。そのためにも、個々が自助の意識を持ち、日常生活の中で継続的に防災対策を実践し、「その時」に備えましょう。

村井 やよい



月例会

◎令和7年9月11日(木)

10:30~12:00

児童相談所内 会議室B

※会場は十分な感染対策の上開催いたします。出席される方は、各自感染対策をお願いいたします。



ポニーの部屋(プール)

◎令和7年9月28日(日)

13:00~14:30

児童相談所内 水中活動室

参加希望の方は、活動日の3日前までに川口までご連絡ください。03-3439-6158 夕方4時以降に。