

《 主な内容 》

項 目	内 容
災害時要配慮者とは	災害発生時に自主的に迅速に適切な行動をとることが困難な方 →高齢者、病人・障がい者、女性、子供、外国人旅行者等
災害対策として重要なことは	・最低でも食糧 3 日分の備蓄・防災グッズ（携帯ラジオ、懐中電灯など）の準備・家具転倒防止・家の耐震性の確認・避難所や避難経路の確認・災害をイメージする力を養うこと・災害時の行動手順を決めておく など →上記の中でも家具の転倒防止、家の耐震性の確認は特に重要 ★命を守ることに怪我をしないようにすることを最優先に考える。
災害をイメージする力の重要性	災害が起こった時のことイメージすることができれば最善な方法を選ぶことができる。災害が起こる前にイメージすることができていれば、例えば自分で備蓄している食料が無くなった際にどこへ行けばいいのか、周りが火災だったときにどこへ逃げれば一番安全なのかが判断できる。
イメージ力を高めるには	事例を知る（講演会に参加、実際に被災された方の話を聞くなど）。 →事例を知ることによって得られた知識を自分自身に置き換えて考える（ワークショップや訓練に参加して実践）。
助け合いのために必要なこと①	・普段から近所の人と顔の見える関係を作っておくことが一番重要 →人はいざというときに顔が浮かぶ人（今までに会ったことのある人）を助ける。 ・顔の見える関係を醸成できたら災害について一緒に考える機会を持つことが次に重要。
助け合いのために必要なこと②	支援する側だけが頑張っても助け合いは進まない。支援を受ける側もできるだけ地域に出て自分の存在を知ってもらい、支援を受ける側の力「受援力」を高めることが重要。
受援力を高めるには	災害時に支援を受けたい人は最低限必要な支援を書き込むシートを作っておくと支援する側は適切な支援を行うことができる。 例) 認知症でも昔の呼び名なら通じる、耳が不自由（右から話した方がよく聞こえる）、足が不自由だが杖があれば歩けるなど →災害時はいつも支援してくれる人が支援してくれるとは限らない。