

「サンメイト」研究大会によせて

11月のサンメイト本人委員会で研究大会のことを話し合いました。「自分で自分を守ろう！」というテーマは全員一致で決まりました。すぐにNPO法人奈良県防災士会に講師依頼をし日程を決めました。その後の一月一日の能登半島地震にびっくりしました。被災地の過酷な状況の報道を見て、今こそ、このテーマで研究大会を実施することの意義を確信しました。水が無いことの大変さや水の大切さを知ってほしいと思いました。水が流れないトイレの使い方、給水車からの水の運び方の体験でした。

一度でも体験したり目で見ただけは身につくと考えます。今後あってほしくない大地震。障害のあるなし、障がいの重い軽いに関係なくおそろしい災害はやってきます。参加された本人、保護者、支援者の方々の感想は「とても参考になった」でした。

防災士さんは、今回の講演にあたり、障がいのある人との接し方・話し方を熱心にたずねられ、いろいろ試行錯誤されての当日でした。講演体験中の一人ひとりの声を大切に受け、みなさんに返し共感していただけた講演でした。

避難所での生活、暮らし体験も学びたいという声がありました。この体験プログラムを各地で実施して広めたいという声もありました。

本人、家族、支援者の危機感を受けとめ、「自分で自分を守ろう！」のテーマで今後も研修を深めていけたらと思います。

本人支援委員会 委員長 岡本勝代



講演中の防災士さん



地震で水道がこわれたら

災害時に水の確保は大きな問題です。断水になったら、給水車などで配られる水を家まで持ってかえる必要があります。そのとき、水をどうやって運ぶと良いでしょうか？実際にペットボトル、ポリタンクに水を入れて運ぶ体験をしました。



ペットボトル4本も持ちにくいなあ～



ペットボトルもポリタンクも、リュックで運ぶと両手があいて安全ですね。



水が出ないときの簡易トイレ(トイレの部屋が使えない場合)

災害時、一番困るのはトイレです！ いざというとき簡易トイレを「初めて使う」では困ります。実際に触ってみて、簡易トイレの使い方を学びました。



簡易トイレに用意するもの

- ・ゴミ袋(2枚)
- ・用便を固める物(どれか1つ) 凝固剤、ペットシート、猫砂、ちぎった新聞紙



ゴミ袋をセット



座ってみました



バケツも簡易トイレに



尿量1回分の水と凝固剤を投入



固まっているか確認

※凝固剤などで固めた用便は袋をしっかりと結んで可燃ごみに出します。

「死なない」「大けがをしない」ために

地震だ！ まずは身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下などに隠れる。



まず低く

頭を守り

動かない

実際の緊急地震速報音を鳴らして机の下に隠れる訓練中です。

屋外では、かばんや服、硬いもので頭を守りましょう。



防災士さんからご感想をいただきました

皆様とても熱心で明るい方ばかりでした。トイレ等もいろいろな方法で試したいと、自ら積極的に実践して下さいました。質問も出ました。他人事でなく、しっかり自分事ととらえられていたことが素晴らしいです。