

Work on Life はたらくために、大切なことを。



家族で話す「防災のこと」

9月は台風や地震など、災害への備えを改めて意識する季節です。非常食や防災グッズと同じくらい大切なものが、家族や同僚と「もしもの時どう動くか」を話し合っておくことです。あらかじめ話し合っておくことで、不安な状況でも落ち着いて行動でき、いざという時の安心感につながります。

家族で話しておきたい待ち合わせと避難のこと

災害はいつ起こるかわかりません。早朝や夜間の可能性もあれば、平日の昼間かもしれませんね。平日なら子どもは学校や保育園、親は職場や買い物などに出ていることも多いでしょう。そんなときに不安になるのが子どものお迎えや家族との合流、また、ご自身が会社から帰れるのかも不安ですね。

いざという時に慌てないために、普段から「家族会議」を開いて話し合っておくのがおすすめです。

「誰が子どもを迎えに行くか」「祖父母や近所の方をお願いできるか」などを一度話しておくだけでも安心につながります。

まず、避難について共通の認識を持つことが大切です。ハザードマップを広げて、自宅や学校、職場の周辺でどこが安全かを一緒に確認してみてください。大雨や台風の時は「在宅避難か、避難所か」を話し合っておくことで、迷わず動けます。

また、集合場所は「避難所」と大きく決めるだけでなく「学校の鉄棒の横」「公園のベンチ」など、子どもにも分かりやすい具体的な待ち合わせ場所を選んでおきましょう。

実際に避難経路を歩いてみるのもおすすめです。昼と夜で歩いてみると、暗がりや段差などに気づくことがあります。火災などで通れない時に備えて、複数のルートを考えておくことも大切です。

「もし平日の昼間に地震が起きたら?」「台風で電車が止まったら?」と、具体的に想像して会話してみることで、家族みんなの心構えができてきます。

連絡方法と役割を決めておく

家族と離れている時に欠かせないのが安否確認です。災害時は電話がつながりにくくなるため災害用伝言ダイヤル(171)や伝言板サービスを事前に練習しておく安心です。

「まず171に残す」「落ち着いたらLINEで知らせる」などルールを決めておきましょう。また、遠方の親戚や友人の連絡先を家族で共有しておけば、通信が不安定でも安否確認の中継役になってくれることがあります。

さらに、役割分担を決めておいてもいいですね。「火の始末をする人」「非常用持ち出し袋を持つ人」など、役割を分け合っておくと、いざという時に落ち着いて動けます。



防災は物を備えるだけでなく、行動を備えることも欠かせません。家族や同僚と「もしもの時どうしよう?」と話してみるだけで、ここはまだ決めていなかったと気づけます。気づいた後に「じゃあどうする?」と考えることで、それ自体が備えになります。

ぜひ日常の中で「今地震が起こったらどう動く?」と想像してみてください。その小さな一歩が、自分と大切な人の安心につながります。

ご相談は
こちらから

東京都防災「もしもマニュアル」PDF
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/page/001/008/041/04.pdf

