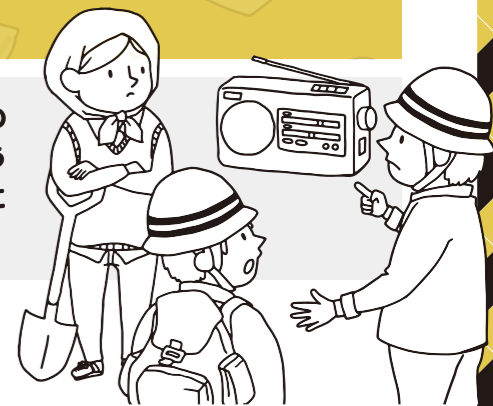


# 備えあれば憂いなし!

— 信州大学・地域防災減災センター長に聞く —

9月1日は防災の日。いつどこで何が起こるかわからない自然災害への意識を高め、防災や減災のために行動を起こしてみたいか。備えあれば憂いなし。今回は信州大学・地域防災減災センターにお邪魔し、どのような備えや心構えが大切なのかをうかがいました。



信州大学地域防災減災センター

- 医療支援部門
- 防災減災研究部門
- 地域連携部門
- 防災減災教育部門



## 松本平に起こりえるさまざまな自然災害とは?

自然災害——とひとくくりにしても、その種類はさまざま。その中でも松本や塩尻、安曇野エリアの皆さんが特に気をつけておきたいことは何でしょうか。信州大学地域防災減災センター長の菊池聡さんは真っ先に、「地震」を挙げました。

「松本には糸魚川静岡構造線断層帯という、日本でもトップレベルに危険な断層があります。今後30年以内はこの断層で大地震が発生する確率は13〜30%もあり、最悪の想定では、松本では千人前後の死者が出ると予想されています。松本に住むということは、断層のすぐ近くに住むということだと認識しておく必要があると思います」と警鐘を鳴らします。

その次に、「水害」です。「信州は美しい自然と景観に恵まれた土地ですが、多量の雨などさまざまな気象条件で土石流や洪水、浸水などが起こり得ます」と指摘。昨今はいわゆるゲリラ豪雨のように局地的に非常に強い雨が降るケースが頻繁に発生しており、治水や避難の計画なども従来の「100年に1度の災害に耐えるレベル」から「考え得る最大のレベル」にまで引き上げられている場合が多いといえます。

そして冬場の信州ならではの「雪害」も見逃せません。降雪によって転倒したり車がスリップしたりという身の回りの危険だけでなく、屋根に積

もった雪の重みによってつぶされたり、場合によっては電気が断線して集落が孤立するケースも想定されます。

## 役立つ防災グッズは? 電池式ラジオや靴など

こうした災害に対して、どのように備えればよいのでしょうか。市販の防災バッグなどの常備はもちろんです。自治体が公表しているハザードマップの確認が重要。松本市はこのほか、地盤を調査した「揺れやすさマップ」もウェブ上に公開しています。こうした資料を基に自宅や周辺エリアをチェックしておきさらに菊池さんは「住んでいるところだけでなく、家族がバラバラの状態では災害が発生したときのために、学校や会社などの動線もチェックすることが大事です」と教えてくれました。



信州大学  
地域防災減災センター長  
菊池 聡さん

根拠のない自信と油断こそが危険。「大丈夫」と思えるだけの準備をしておくこと。



家族の大切な一員であるペット用の防災バッグ



土砂崩れに備えて調査中!



万が一災害が起きてしまったら、医療支援部門はこれらを着て救助へ向かう



防災グッズにはどのような物品が必要なのでしょう。菊池さんが真っ先に挙げたのは電池式のラジオ。テレビは停電すれば使えないし、スマートフォンも電池切れや電波が止まる懸念もありますが、ラジオは電池が続く限り安心。「スマホを持っていれば安心」と思ってしまうのが危ないのですが、一番シンプルで堅牢なのはラジオです」と力説。防災グッズの中にはラジオを、そして電池のチェックを怠りなくしておけば緊急時に役立つと述べています。

「大丈夫」と思えるために日頃の準備こそ大切  
東日本大震災など大災害が起こった直後は防災意識も高まりますが、人間はどうしても忘れやすいもの。心理学が専門分野の菊池さんは「いつ起こるかわからない災害に備えるのは大事ですが、毎日のように災害のことばかりを考えてもいられません。人間はどうしても油断するし、『自分は大丈夫』と思ってしまっても、『今まで大丈夫だったから次も大丈夫だ』と考えてしまうんです」と指摘します。

「大丈夫だ」と思うことは心身にとってもポジティブなこととも説きます。つまり根拠のない自信と油断こそが危険なので、「大丈夫」と思えるだけの準備をしておくこと。自分と大切な人を守るために、できる限りの備えをしておきたいもの。まさに、備えあれば憂いなし——ではないでしょうか。

## イベントをのぞいてみた!



松本市で行われた「多文化共生社会の防災減災とコミュニケーション」に参加しました! 専門家の講演のほかにも、イベント参加者の質問タイムやパネルディスカッションが行われました。参加者は「専門家・市の職員・外国人留学生といった様々な角度からお話を伺うことができた。」と貴重な時間を過ごされた様子でした。



信州大学医学部付属病院にはドクターヘリが駐機している



信州大学の学生とラジオ作り(※1)



自作のラジオでフィールドワーク(※2)

(※1)(※2)臨時災害FM放送局の体験イベントの様子

信州大学 | 地域防災減災センター

長野県松本市旭3-1-1 ☎ 0263-37-2064