地域の防災訓練に

災害に備えて、各区市町村では、地域に密着したさまざまな防災訓練を行っています。また、東京都では、年１回、東京都総合防災訓練を行っています。

防災訓練に積極的に参加し、真剣に取り組むことは、自分の身を守ることにつながります。また、地域の方々と顔見知りになることは、いざというときに助け合うきっかけともなります。

自分の命を守る「自助」

まず、自分自身の安全を確保することが大切です。自分の頭を守る、火事のときには煙を吸わない、危険な場所を避けるなど、防災訓練に参加することで、自分の身を守る方法をしっかり身に付けていきましょう。

避難訓練

煙が充満した煙体験ハウスの中を、ハンカチで口や鼻を押さえながら通り抜けます。

地震の時は頭を守り、身をかがめて「だんご虫」の姿勢を取りましょう。

震度7まで体験できる起震車で強い地震のゆれを実感します。

積極的に参加しよう

総 特

身近な人を助ける「共助」

自分自身の安全が確保できたら、自分の力に応じて、まわりの人の手助けをしましょう。自分ができることを無理なく行うことが大切です。

救助訓練

脱出できない人の救助

角材などで、てこの原理を利用して持ち上げます。

バールを使い、てこの原理で持ち上げます。

地域住民と児童の意見交換
（新宿区立花園小学校）

地域防災訓練への参加

新宿区立花園小学校では、全児童が地域の防災訓練に参加し、避難所開設訓練、炊き出し訓練などを行っています。また、訓練後には、避難所での生活などについて、地域住民と児童が意見交換を行っています。

消火訓練

火災は初期の消火活動によって鎮火することが大切です。消火器の使い方は、大切な初期消火活動の基本です。安全な消火活動が行えるように防災訓練で消火器の使い方を体験してみましょう。

消火器の使い方を覚えよう

❶安全ピンを引き抜く。

❷ホースを外し火元に向ける。

❸レバーを強く握って放射する。

ポイント

- 放射時間（粉末消火器だと約10秒～ 14秒）を考えて、消火器を取り扱う。
- 避難路をふさがれないように逃げ口を背面にして消火する。
- 炎が天井に届いたら、消火器での消火は危険です。すぐに、屋外に避難をしましょう。
- 「危ない」「恐い」と感じたら、無理に消火をしようとせずに、周りに知らせましょう。

心肺蘇生とAED

東京消防庁では、小学校５年生以上を対象として応急手当を勉強できる「救命入門コース」を行っています。みなさんも応急手当について学びましょう。

1 肩をたたきながら声をかけよう。

わかりますか？

2 大声で助けを呼んで、119番通報とAEDを持ってきてもらおう。

119番通報をしてください。AEDを持ってきてください。

3 呼吸(息)があるか見てみよう。

1、2、3、4、5、6
普段どおりの呼吸なし

胸やおなかの動きをみて、「呼吸(息)」があるか10秒以内で調べます。

4 呼吸(息)がなかったら、心臓マッサージ(胸骨圧迫)をはじめよう。

胸のまんなかを押す

防災トピック

AED(自動体外式除細動器)ってなんだろう？

AEDは、心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻すための機械です。

電源を入れると音声メッセージが流れるので、音声メッセージに従って操作すれば、だれでも使えます。

電気ショックが必要ない人には間違って電気ショックを与えないようになっています。

いろいろな種類のAED

身近な人を助けましょう「共助」

総 特

5 AEDがきたら、まずスイッチを入れよう。

まず、スイッチを入れます。

ふたを開けるとスイッチが入るＡＥＤもあるよ。

6 電極パッドを胸にはろう。

電極パッドの絵のとおりにはろう。

7 AEDのメッセージどおりにしよう。

はなれてください。

光るボタンを押してください。

AEDは写真のようにケースに入っています。
学校や駅など、設置場所は増えています。みなさんの学校にもありますか？　探してみましょう。

AEDが必要なときは、ケースの扉を開けて持っていきましょう。扉を開けると大きな音がするので、周りの人が気づいて助けに来てくれます。

保護者の方へ：このページの心肺蘇生は小学生の体力と理解度に応じた内容となっています。

大災害とたたかう　負けない

東日本大震災では、自衛隊、警察、消防などが各被災地へと集結しました。また、世界中からたくさんの救援の手もさしのべられました。その中で、宮城県気仙沼市の大火に駆けつけたのが、東京消防庁第二消防方面本部・消防救助機動部隊（愛称：ハイパーレスキュー隊）です。

東京消防庁ハイパーレスキュー隊の活躍

続々と被災地に向かう消防車の隊列

被災地に向かって走れ！

ハイパーレスキュー隊は、阪神・淡路大震災の教訓から平成８年（1996）に生まれました。

震災時や大規模な災害に対応できるよう、震災対策用救助車・特殊救急車・大型重機などの車両をはじめ、人命救助のための赤外線スコープや電磁波探査装置などを装備しています。

また、隊員たちは、厳しい訓練に耐え、高度な救助や救急技術、重機の運転資格等を身につけたスペシャリストたちです。

地震発生当日、第二方面ハイパーレスキュー隊は「緊急消防援助隊・東京都隊」として、宮城県気仙沼市へと出動しました。各都道府県の応援部隊も被災地に向かってひた走りました。

気仙沼の火災

たくさんの水を一気に遠くまで送るハイパーレスキュー隊の特殊ポンプ車

助け合う(1)　行政機関による「公助」

積雪の現場で全体ミーティング

特殊重機による、がれきの撤去作業

悲しみの現場で

翌12日には、被災地に入り活動を開始しました。日本でも有数の漁港である気仙沼は、漁船用の燃料タンク23基のうち21基までが海に流されていました。また町は津波が運んだがれきで埋め尽くされ、油の臭いが充満し、至る所に火の手が上がっていました。

火が消えた後の気仙沼は全てが破壊され、流された津波のあとを捜索するのは、初めてのことです。がれきの下に、どんな危険なものが埋もれているのか、想像もつきません。どこに誰がいるのか、どこに何があるのか、わからない中での救助活動です。

今回、一番つらかったことは、亡き人への礼をつくせなかったこと。花や線香を手向けることもできず、手ぬぐいを顔にかけるだけで、「後で迎えに来ます。待っていてください」と、現場を去らねばならなかったことです。

消防はチーム

ハイパーレスキュー隊の勤務は仮眠や引き継ぎも含めて、２４時間と１０分。そして交替します。扱う機材も消防署と違うものも多いので、覚えるだけでも大変で、使いこなすために一生懸命勉強し、先輩に追いつこうと必死です。それだけに、仲間の連帯感は強く、連携プレーもスムーズになるのです。

日々厳しい訓練に励む隊員

隊員の一人、矢吉さんは大学時代、通学路に消防署があり、オレンジ色の制服を見てかっこいいなと憧れ、ハイパーレスキュー隊員を志願しました。

矢吉さんは言います。「僕たちは２０人の編成です。どんなときでも、僕の命綱を確保してくれている先輩や後輩がいます。みんなに助けられているからこそ、一人では出せない勇気が出てくるんです。消防は、『チーム』。僕には、頼りになる１９名の仲間がいます。」

矢吉隊員

ハイパーレスキュー隊のワッペン

大災害とたたかう　負けない

警視庁では、東北地方太平洋沖地震の被災地での援助活動のため、広域緊急援助隊などの各部隊を編成して、多くの職員を被災地へ派遣しています。例えば、警視庁航空隊のヘリコプターによる救助・捜索活動や、警視庁音楽隊による避難所での応援コンサートなどです。「警視庁きずな隊」もその一つです。

また、東京都教育委員会では、被災地の学校と子供たちを支援するため、東京都の先生方を被災地に長期派遣しています。

「警視庁きずな隊」の活躍

子供たちと笑顔で会話

被災した方の話を親身に聞きました。

警視庁は、東日本大震災で被災した人々の心のケアを目的に、「警視庁きずな隊」を結成し、宮城県内に派遣しました。派遣期間は、平成23年（2011）3月31日から6月2日までと、10月25日から11月7日までの計8回です。「警視庁きずな隊」は、男女15人ずつの合計30人で構成され、1チーム4人から6人で避難所を回り、毎回20人から30人の方の相談にのったり、話を聞いたりしました。

相談の内容は、家族の安否確認や、自動車の運転免許証の再交付、役所等への連絡役など、さまざまでした。また、シャボン玉や風船などを用意し、避難所の子供たちの遊び相手にもなりました。

「警視庁きずな隊」の活動は、避難所で長い間暮らす人々に信頼と希望をもたらしました。

東京都の先生も、被災地で活躍しています

東京都教育委員会では、東日本大震災被災地への人的支援を行っています。

これまでに、のべ115名(平成24年12月現在)の先生方が、宮城県に派遣され、被災地の学校で活躍されています。

宮城県の先生方は、御自身が被災されたり、御家族を失ったりしながらも、絶えず、児童・生徒を支え続けてきました。派遣された東京都の先生方も、被災地の先生方と協力しながら、被災地の児童・生徒のために、各学校で活躍しています。

世界が認めた日本の勇気　―スペイン「アストゥリアス皇太子賞」受賞―

平成23年（2011）10月21日、福島第一原子力発電所の事故現場で献身的な働きをした「フクシマの英雄」たちが、スペインのアストゥリアス皇太子賞を受賞しました。「自らの命を犠牲にしてでも津波による原発事故の惨禍を避けようと闘い、人間としての卓越した価値を示した勇敢で模範的な行為」として、警察、消防、自衛隊員らに贈られたのです。

スペインでの授賞式には、警察、消防、自衛隊の5人の現場指揮官が出席。フェリペ皇太子は、「『フクシマの英雄たち』の勇気と強さは、逆境における品位・謙虚さ・寛容・勇気、そして日本社会に深く根ざす価値観に基づいたもの」と称えられました。

受賞者を代表してハイパーレスキュー隊の富岡消防司令は、「『フクシマの英雄たち』という称号を授かったのは、ここにいる受賞者のみならず日本全国民に対してのものです。受賞を被災地復興の励みにしていきたい」と述べました。

防災トピック

『稲むらの火』

安政元年(1854)、安政南海地震が、広村(現在の和歌山県広川町)を襲いました。

濱口梧陵の家は、丘の上に立っていました。地震が起こったあと、梧陵は、海の水がぐんぐん引いていくのを見て、津波が来るに違いないと確信しました。そこで、村人を助けるために、自分の家の大事な「稲むら(刈り取った稲を積み重ねたもの)」に火をつけてまわりました。

暗闇の中の真っ赤な火。この火を目印に、村人は、安全に避難することができたのです。

津波のこわさを実感した梧陵は、自分のお金を投じ、高さ5m、長さ約600mの広村堤防を築きました。安政南海地震から92年後、昭和21年(1946)、南海地震が発生し、高さ4mから5mの津波が広村を襲いましたが、広村堤防が村の大部分を守ったのでした。

濱口梧陵
（1820～1885）

和歌山県有田郡
広川町広村堤防