

災害と人権

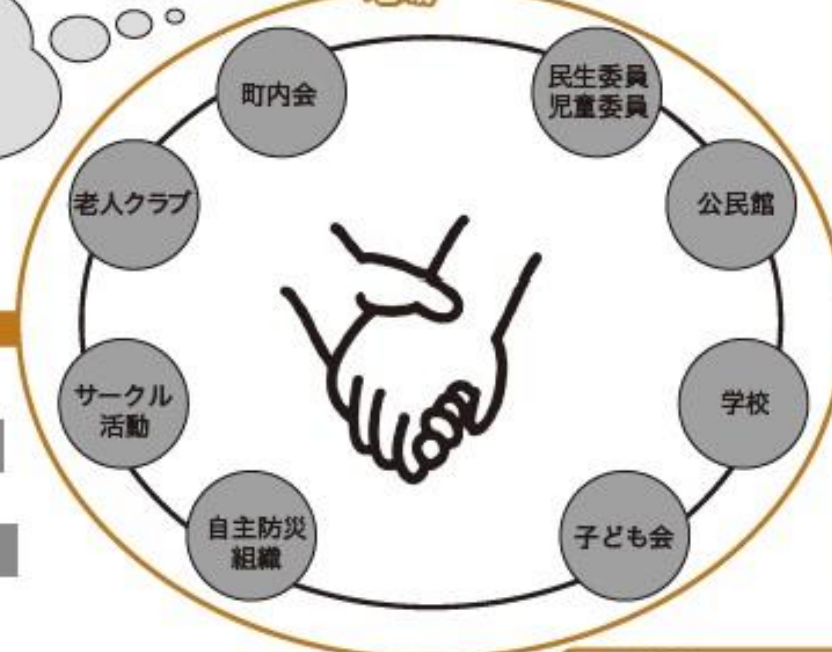
今年の日本列島は、大阪府北部地震や西日本豪雨、北海道胆振東部地震など、自然災害に多く見舞われた年でした。災害発生時には、多くの被災者が不便な生活を強いられました。地震、台風をはじめ、想定外の規模の自然現象が起こると、平時とは異なる対応を迫られます。今月号では、これから予想される災害への備えや心構えを再確認していきたいと思っています。

ソフト面とは…
例：避難訓練
防災教育
災害時の人権教育
地域の連携強化のための取り組み など

災害には、ソフト面とハード面の両面から備えておく必要があります。

ハード面とは…
例：耐震補強
津波避難タワー
堤防の整備
備蓄品の確認 など

地域



自分たちの身のまわりには、いろいろな組織や集まりがあり、つながっています。このような地域のつながりが、災害時には命を救うことになるかもしれません。

災害時



ここで豆知識

日頃から備えておこう！
買い置きたい食品の例

日持ちするものを普段買い置きしておくと、いざ災害の時に役立ちますよ。

主食



【災害食メニュー】

「切干大根とツナの混ぜご飯」

材料（4人分）

ご飯 … 400g 人参 … 1/4本
切干大根 … 30g ツナ缶など … 1/2缶

作り方

- ①切干大根は水につけて戻し、水気を絞って刻む。
- ②人参は千切りにする。
- ③フライパンで切干大根と人参を炒め、細かくほぐしたツナ缶を汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④③をご飯に混ぜる。

主菜



副菜



災害時の備えとして、日用品や食料など備蓄しておくことはもちろん大切なことです。大きな支えとなるのが「地域のつながり」です。普段から相手を知っていることで、助け合う機会が増えます。阪神・淡路大震災の人命救助の約6割は「共助（※）」によるものでした。大災害に見舞われ、もし自分が被災したら、暮らしも一刻も早い救助を求めるでしょう。救助隊が来る前に、隣人や友人で助け合うことで、命が助かるかもしれません。日ごろから地域の行事や避難訓練に参加するなど、住民同士の顔の見える関係作りができるということです。

地域のつながりは、人と人との心のつながりです。そのつながりを大切にするために、人権意識を高めることも「災害への備え」のひとつと言えるでしょう。相手を思いやる心を大切に、笑顔でつながりやすい社会をつくりましょう。

（※共助：地域で支え合う初期消火・救出救護、避難支援など）

※人権特集は、人権週間（12月4日～10日）にちなんで、毎年12月号に掲載しています。
お問い合わせ／人権啓発広報委員会 ☎880-6569

「災害時の食の備え～南海トラフ地震に備えよ～（平成26年9月発行（改訂版）」より