

防災を自分で考えるということ

- 群馬大学

- 内田陽子

- 2026年10月12日孺恋村講演会で内田が考えたこと

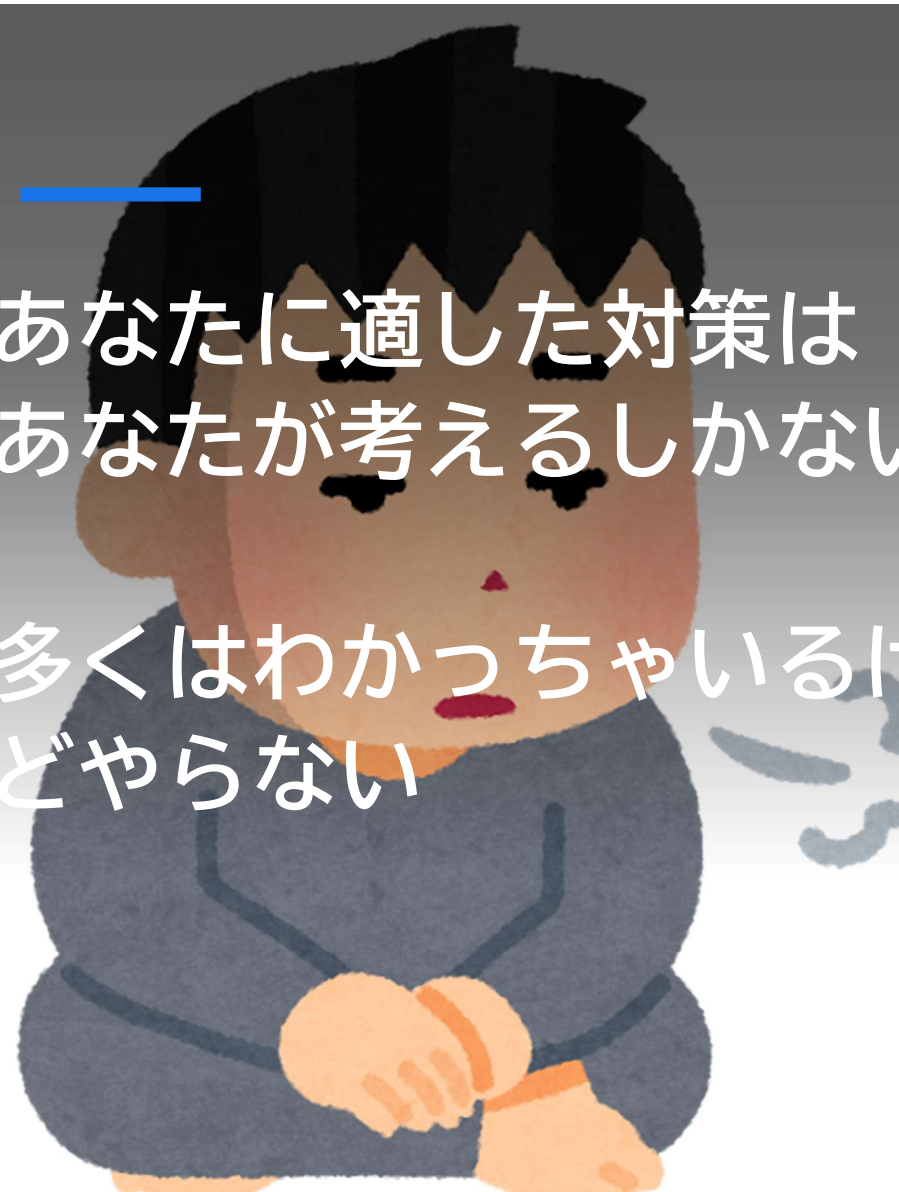
- 図は孺恋村の災害で崩壊した家（内田美貴作）



孺恋村の災害

- ・ 約8年前（2019年、10月）、村は記録的な豪雨に見舞われ、過去最大級の深刻な水害、土砂災害を経験。24時間雨量が408ミリ、国道144号では橋も崩落して道路が消失。
- ・ 複数の家屋や車両の流失、浸水、断水、停電。
- ・ 鹿沢温泉では宿泊客、従業員も孤立。
- ・ この日10月12日を孺恋村防災の日と定めた。
- ・ 絵画は国道復旧工事の様子（内田陽子作）





あなたに適した対策は
あなたが考えるしかない

多くはわかっちゃいるけど
やらない

災害は様々。被害にあ
う人々も様々。

多様な価値観、備えの
方法があってよいはず

防災グッズ、無理しないで



毎日の生活だけで精一杯。人はなかなかできない

しょせん、起こるかもしれないことを考える 余裕もない・ならばできることをする

- ・ とk別にするのではなく、できること、負担ないことを日常生活の中で行う
- ・ ローリング・ストック
(普段の買い物に少し多めに買って、消費したら買い足す方法)
- ・ 家の中でかき集めて、なんとか3日間耐え抜く
- ・ 食べ慣れている「せんべい」をたくさん買って置いて、災害時はそれを食べておいてもOK



どこまで生活水準を下げるか・耐えられるか

- 生活水準落としたくない人は、しっかり備える
- なんとか生きるだけで文句言わない人は、備えが不十分でも文句言わないこと
- 腹くる覚悟はあるか！
- 各自で防災の備えをすること
- 3日間は救援物資が届かない可能性があるため、自分で備える



震度7の地震は「別物」

- ・震度6強と7の地震では
- ・被害・関連死・避難生活の長期化に差がある・7に要注意

- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具



耐震性が高い



耐震性が低い

もある。ドアが開かなくなることがある。

- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



耐震性が高い



耐震性が低い

【震度6強】

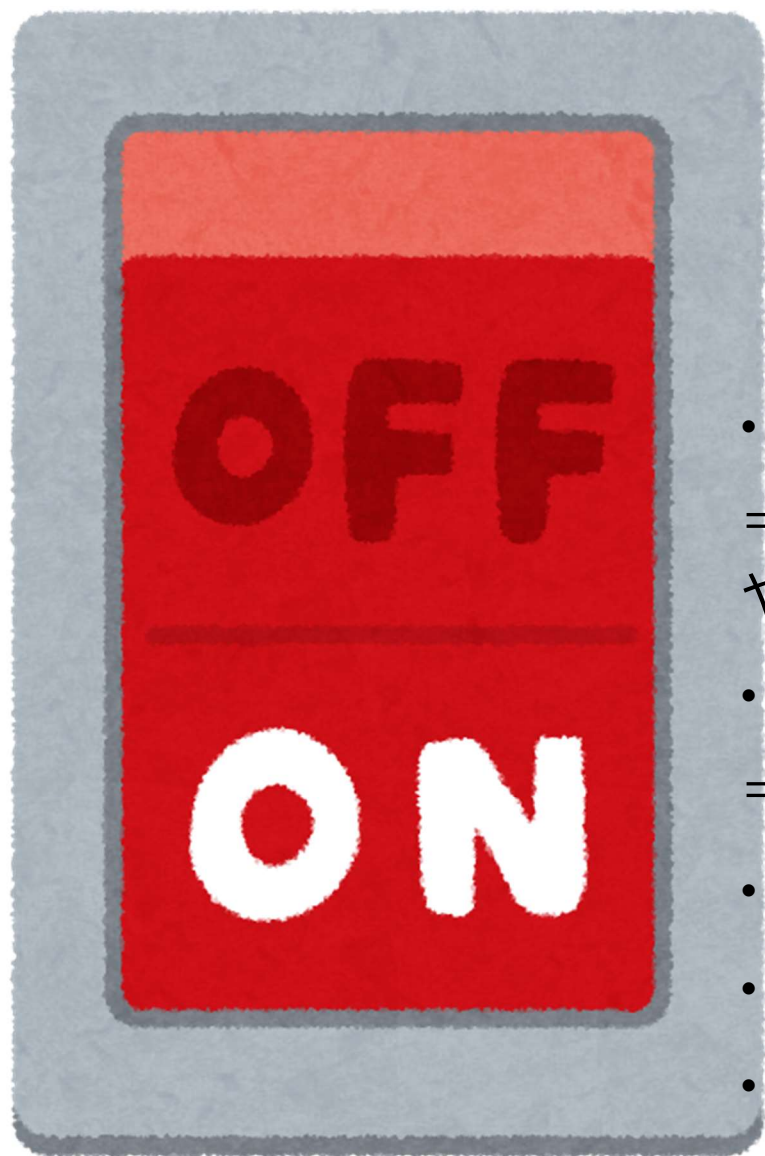
- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

【震度7】

真夏の地震災害・避難しますか？

- ・ 40度近く上がるわが国の真夏。
- ・ 停電・断水のなか、冷房のない自宅や避難所我慢しますか？熱中症は命取り。
- ・ 遠方の知人・親戚・ホテル・旅館などの場所も確保する。自宅にこだわらない。
- ・ 避難所に行かなければ、その分、避難所にいつ人に物資が分けられる





防災意識をもつとは？

- 災害時、スイッチの切り替え
⇒地震が来た、水が襲ってきた、その時の状況判断や対応は柔軟性のあるスイッチのOn・Off
- 災害に強い生活様式への転換
⇒ガソリンは半分消費したら満タンにする習慣
- 災害は来る・その覚悟をもつ
- 防災は「生き方」の一つ
- 健康維持も防災の一つ＝防災ヘルスプロモーション