

9月1日、防災の日は約100年前、1923年に発生した関東大震災に由来する。約10万5千人の死者や行方不明者を出し、日本史上最悪の被害だった。防災は国や自治体、企業、個人が連携して災害を未然に防ぐための取り組みだ。火災や土砂災害、水害などは人間の力で、ある程度防ぐことは可能だが、自然災害は発生を完全に防ぐことは不可能だ。

国土や気候条件から日本で発生する災害の種類も多様かつ回数も多くなっている。南海トラフ大地震などの大規模災害が数年以内に発生することも想定されている。「自然災害はいつ起きてもおかしくない」という考え方をもち、発生後の被害を最小限に食い止めるための「減災」の取り組みが必要だ。減災とは災害が発生することを前提に、被害を少しでも減らすた

SUNDAY SUNDAY 日曜論壇



西内みなみ

めの対策を検討する考え方だ。個人が「いかに身を守るか、被害を少なくするか」を考え、そのために行動する。その一つに「フェーズフリー(Phase Free)」平常時と非常時を問わず利用できることを意味する考え方があつた。平常時と非常時というフェーズ(段階や状況)の区分けをなくし、日

減災への日常的な備え

常的に利用している商品やサービスを、そのまま非常時にも利用できるようにするという考え方だ。フェーズフリーでは災害に向けて特別な備えを必要とせず、日常生活を送っているだけでも非常時の対応が可能になるため、手軽な備えとして注目されている。具体的には、食べ物の中でも特に賞味期限の長いものや常温保存ができ

るものがフェーズフリーに最適だ。缶詰や乾麺、レトルト食品等が挙げられる。あの日3・11の夜、桜の聖母短大を仮設の避難所にしたのも食物栄養専攻の教材として「ローリングストック」していた。大量の食材のおかげだった。ローリングストックとは、非常時に備えて一定量の食品を備蓄し、食べ物、電池、ラップ、生理用品や衛生用品等の消耗品は日常的に利用していくと必然的に循環していく。賞味期限や利用期限切れを防止でき、非常時にしか使われないものをわざわざ買ったり置いたりする必要がないこともメリットだ。ガスが止まってしまった時に備えてカセットコンロ・ボンベを使う。携帯用のナイフや救急セット、登山やキャンプなどの趣味に利用しているランタンや寝袋等の道具を非常時にも役立てることができる。介護用のオムツのストックを簡易トイレに利用できる。このように防災備品をフェーズフリーとするには「平常時も利用できること」がポイントだ。つまり、平常時の備えがあれば、非常時への憂いが軽減する。(学校法人コンクレカシオン・ド・ノートルダム理事長)