

自助 共助 公助

みんなが助かるために必要な災害時の3つ対応

災害時に被害を最小限にとどめるためには、自助・共助・公助と呼ばれる3つの対応力をそれぞれが高め、連携することが大切だといわれています。特に自助と共助の力がその後の運命の分かれ道といわれています。



災害発生!

~10分間

自助

自分(家族)の命は自分(家族)で守る
【担い手】 自分、家族

【自助の具体例】

○事前の準備

- ・非常用持ち出し品、非常用備蓄品の準備
- ・災害の知識・情報収集
- ・家族の安否確認方法の話し合い
- ・避難経路の確認
- ・自宅や家具の防災対策

○災害発生時の対応

- ・命を守る行動

災害発生直後、すぐに行政・公的機関に助けを求めることは困難
自分や家族を守るのは、あなた自身の対応力(自助)!



命を守る行動

地震

頭を保護。落ちてくる物、倒れてくる物から身を守る。

水害

安全な場所へ避難

↓
垂直避難
水平避難
(P. 17参照)

共助

自分たちのまちは自分たちで守る
【担い手】 自治会(自主防災隊)、隣近所の一人ひとり

ポイント 地域力

ご近所・地域の つながり

ふだんからの地域のつながりを大切にして
自助の限界は、地域での助け合いの力(共助)で解決!

【共助の具体例】

○災害発生前

- ・自主防災活動への参加
- ・地域の防災訓練参加
- ・近所との常日頃からの顔の見える関係づくり

○災害発生時

- ・近所で人の安全確認・救出活動
- ・近所の高齢者、障がい者、子育て世帯など要支援者への声かけ・安否確認・避難支援



~数時間



時間経過とともに行政・公的機関の支援(公助)が入り、状況が安定しはじめ、本格的な復旧・復興へ

公助

行政・公的機関が守る・支援する
【担い手】 国、県、町、消防、警察、自衛隊等

【具体例】

・役場や消防・警察による救助活動や支援物資の提供



~3日間



災害時にどうなるかは自助と共助の力にかかっています。ふだんからの

①災害から自分や家族を守るための備えと②地域での支え合いや助け合いの活動やしきみづくりがポイントです。

【こんなことから始めては?】

- ・家族やご近所・地域の人と災害について話してみる。
- ・ご近所・地域で災害時に心配な人への日頃からの声かけや見守り活動
- ・平常時から災害時まで支え合いや助け合いの活動ができるよう地域の人を知ること。

※地域の支え合いや助け合い活動のネットワーク・表佐地区ささえあい連絡会の会員(自治会長・副会長、民生委員、福祉推進員、近隣ボランティア、寿会理事)を確認して緊急連絡先(裏表紙)に記入しましょう。