

# ①てびきの使い方

大きな災害が発生すると、次のようなことが起こります。

- 自分、家族や友人などの大切な人がケガをしたり、亡くなったりします。
- しばらくの間、いつもの生活ができなくなります。

## ～例えば～

- ◆家が壊れて住めなくなり、避難所で、家族以外の人と一緒に生活します。
- ◆電気が使えず、部屋が暗かったり、テレビを見ることができません。
- ◆水が使えず、トイレの水が流せなかったり、お風呂に入ることができません。
- ◆固定電話や携帯電話がつながりにくく、家族や友人と連絡ができません。
- ◆いつもの生活ができなくなり、イライラしたり、体調を崩したりします。
- ◆あなたの大事にしてきたものが、壊れたり、流されたりします。

災害がなくなることはありません。

しかし、災害に備えておくことで、命を守ることや、いつもの生活に近い生活をおくることはできます。



# ○自助・共助・公助とは？

災害による被害を小さくするためには、「自助・共助・公助」が重要です。

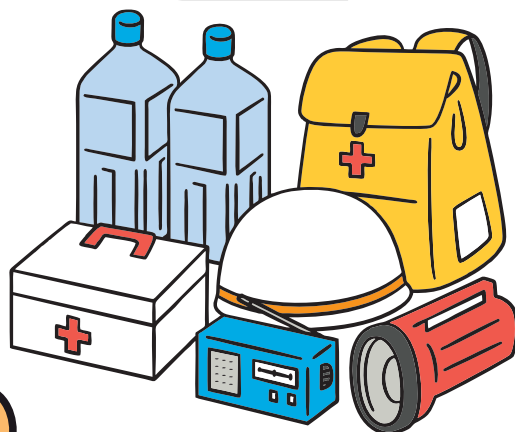
- 「自助」とは、自分たちの安全を自分たちで守ること
- 「共助」とは、地域や近所の人がお互いに協力しあうこと
- 「公助」とは、行政や消防などの公的機関による救助・援助

災害時には、個人、地域、行政が、それぞれの立場で、それぞれができることをします。

この「てびき」では、「自助」を中心に紹介しています。

紹介している内容で、自分や家族でできないことがあれば、支援者、近所の人、事業所、市町、県などに相談しましょう。

## 自助



## 共助



## 公助



この「てびき」とは別に、災害時の備えや防災ガイドブックをお持ちの方は、自分にあったものを使ったり、必要な部分を組み合わせさせて使ってください。