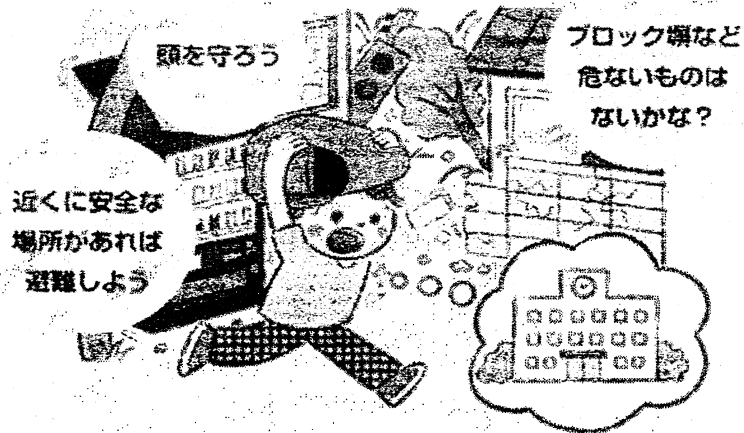


大正12年(1923年)9月1日に関東大震災が起り、大惨事となりました。これを教訓として、一人ひとりの防衛対策の重要性を理解してもらうために、9月1日を「防災の日」としました。今年8月8日、宮崎県でマグニチュード7.1最大震度6弱の揺れを観測し、南海トラフ地震の想定震源域では大規模地震が発生する可能性が普段より高まっているとして気象庁は臨時情報を出しました。8月15日で注意の呼びかけは終了しましたが、自然災害はいつどこで起こるかわかりません。災害について日頃から防災意識を高めておきましょう。

## 大きな地震が起きたら

上から落ちてきそうなもの、  
倒れてくるものに注意して自分の身を守ろう。

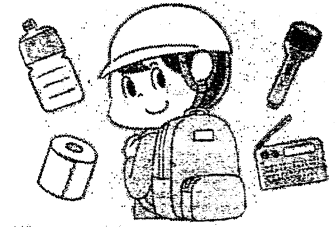


## 防災リュックに 何を入れておく

### 災害の「備え」チェックリスト

- 水 食品3日分位
- 衣類特に下着 ヘルメット
- 懐中電灯 洗面具 ラジオ
- タオル マスク 軍手
- カッター 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 必要あれば貴重品

## 9月1日は防災の日



非常時に持ち出す物はあらかじめリュックに詰めよう。

いつでもすぐに持ち出せるようにしておこう。

水や食料は

家族の人数×3日～1週間分!

ハザードマップで自分の住む地域や、行き来する地域で自然災害が発生したときに、どのような被害が起こるのか、どのように避難したらいいのかを確認しておきましょう。

日頃から避難先の確認と、連絡方法を話し合っておきましょう。

## 正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは



大丈夫」と思ってしまう。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。

災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もししたら

ら、それが命を救うことになるかもしれません。

