

第 92 回 防災カフェを開催しました。

片付け防災

～防災は楽しく始めるコツがある ♪～

日時：2024年10月23日（水）18時30分～20時

ゲスト：おもしろ防災アドバイザー 南 あきこ さん

ファシリテーター：びわ湖わんにゃんマルシェ実行委員会会長

川口 ひとみ さん



防災と片づけは切っても切り離せません。家を片付けて安全と快適を同時に手に入れましょう。

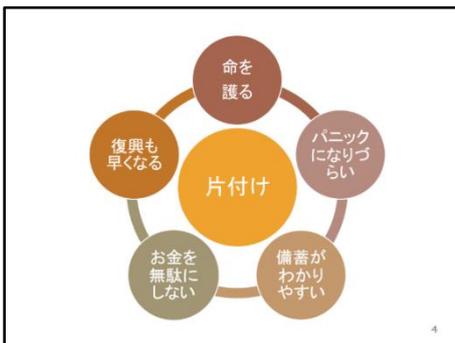
防災と片づけの関係

南さん：片づけをする、片づけができているとどのようなメリットがあるでしょうか。まず一つ目は、「命を守る」ということです。防災で一番大事なことは、命を守ることです。次に、「パニックになりづらいということ」です。次は「備蓄がわかりやすい」ということです。防災を進める上で、備蓄を揃えていくことはすごく大事です。そして「お金を無駄にしない」ことで



ゲスト：南 あきこ さん

す。お金だけではなく、時間も無駄になりません。最後は何か起きた後の「復興も早くなる」ということです。全部が関係しており、片づけができることによって、うまく繋がって回っていきます。



まず「命を守る」です。物がたくさんあるお宅にはそれを入れるための家具もたくさんあります。物が減ると家具も減り、危険が減ります。災害時には家具が倒れてきたり、出入口を塞いで逃げられなくなることが起こります。夜に地震が起きて、飛び起きた時に出しっぱなしのおもちゃなどがあれば、こけたり怪我したりします。片づけができることによって、命を守ることができるということを知ってほしいです。

次は「パニックになりづらい」ということです。普段から何も備えていないと不安をもちながら生活しているのと、一応できていると思いつつながら生活しているということは随分違います。散らかっていないお家なら地震が起きても目の前に何かが飛んできたり、倒れてきたりということが起きないので、パニックになりにくいのです。目の前でびっくりするようなことが起こって、慌てて行動したり、飛び起きて裸足で外に出たとかいう話もあります。でも家の中が整っていると、一旦家の中で様子を確認するということもできるので、パニックにつながりにくいのです。

次は「備蓄がわかりやすい」です。どこに何がどれくらいあるかが、片づけができているとわか

りやすいです。どこにあるかということがわかればすぐに見つかります。量も把握していれば買い過ぎもなく、足りないということもありません。また期限切れも起こしにくいです。

次に「お金を無駄にしない」です。買い過ぎ、買い忘れは片付いていれば防ぐことができます。あるのに間違えて買ってしまうことを二重買いと言いますが、すごく無駄です。何か起きてから慌てて買いに行っても売り切れていたり、選んでいる余裕もなく、普段なら買わない高いものでも、それしか残っていないなら買ってしまいます。もったいないお金の使い方だと思います。

最後は「復興も早くなる」です。災害が起きたとき、後片付けの時間がすごく変わります。ごちゃごちゃの家ではどこから手をつけていいかわかりません。やる気も起きません。でも片付いていれば、その場から次の行動に移れますので全然違います。壊れるものもかなり減るので、損害も少なくなります。

「いらないもの」をみつけよう

片付けの第一歩は家の中でいらないと思うものを見つけることから始めてもらったらと思います。一つずつテーマを出していきますので、考えていきましょう。

川口さん：昨日衣替えをしまして、自分は片付けができていないと思いました。かなり捨てたのですが、整理整頓ができていません。災害が起きたら、どこに何があるかわからない、すぐに移動ができないなと思いました。テーマその1は「来客用布団」です。

南さん：私たちの世代より上の方は、孫が泊まりに来るからというのでたくさんの布団をお持ちの方がいらっしゃいます。孫も小さいときはよく来てくれたし、家族で泊まってくれたから、押し入れが布団でいっぱいになっている。でも最近はあまり来ないし、来ても泊まらずに帰ったり、一人だけが泊まったりとなり、何故こんなにたくさんの布団がいるんだろうと



いう人もいらっしゃいます。しかし布団がないと困るのではないと言われることもあります。年に1回程度泊まりに来るための布団なら、レンタルで借りるということもできます。来客用の布団を処分したら、押し入れの場所が大きく空きますので、そこに備蓄品を置けるようになります。特に昔のお家は良い場所に押し入れがあったりしますので、備蓄品を置くには最適です。上手に使ってください。1年に1回しか使わない布団だけを置くのはもったいないと思います。

テーマその2は「たくさんの靴」です。本当に必要な靴だったら良いのですが、ただ漠然とたくさんある。でも整理をしなくてもそんなに困らないと思われがちなのが靴です。靴を処分する、整理すると玄関が片付きます。玄関が片付いていると災害時にすぐに外に行ける、逃げやすくなります。

川口さん：テーマその3は「いらないおもちゃ」です。子どもさんなら、大好きなおもちゃいっぱい置いておきたいと思いますが、だめですか。

南さん：本当にいるおもちゃかどうかをお子さんと一緒に考えてほしいです。いらないおもちゃも

置いておくと、どんとたまることになります。

川口さん：子どものときから、片付けられる子に育てるということですか。

南さん：そうです。ものを選べるということが大事です。「要る」「要らない」をしっかりと分けられるようになることが片付けの第一歩です。家の中に置いておけるものの数には限度があります。自分に必要なおもちゃをちゃんと選べる、それが片付けられる子につながります。物の大切さを知るといことです。おもちゃで散らかった家だと夜に地震が起きて慌てて逃げた時に足を怪我したり、こけて避難が遅れるということになってしまいます。

川口さん：テーマその4は「読まない本」です。私もまた読もうと思って残していたりしています。

南さん：本を繰り返し読む人はそれで良いですが、もう読まないのに自分の満足として置いておられる方もいらっしゃいます。本を片付けたら場所が空きます。本は結構重たく、本棚ごと倒れたら、かなり危ないです。読まない本は片付けても良いと思います。本の整理は思考の整理にもなります。本はその時の心理の表れみたいなどころがあり、これが知りたいからと買います。しかし、買ったけれども結局読まなかった、でも置けるから置いておくとしてしまうと、増えていきます。自分の今の生活、考え方、嗜好に合っているかどうかを考えると整理する良いきっかけになります。

テーマその5は「土鍋や花瓶」です。オール電化、IHのお家が増えていきます。IHに変えたのに、土鍋を持ったままの人がいます。以前は、土鍋は家族団らんの象徴みたいなものでした。けれども夫婦2人になり、大きな土鍋はもう使わないというお家も多くなりました。土鍋をどこに置いているかと質問すると、台所の上の戸棚にしまっている人が多いのです。冷蔵庫の上などに置いているお家もありました。地震が起きたらどうなるのかということ。土鍋、花瓶など重たいものを上の棚に乗せておくのは危険です。より最適な下の方に置いてもらえたらと思います。無駄なものが減ると生活の質が向上します。使わない大きな土鍋を持ち続けるより、夫婦2人用のかわいらしい機能的なお鍋を買うなど、新たに何かを家に取り込むきっかけになったりします。ずっと置いてあるものは、あって当たり前と思っておられるようですが考え方一つです。でもこの土鍋はおばあちゃんから受け継いでいるので残しておきたいというのであれば、思い出のものですからキッチンに置いておかなくてもいいことになります。考え方を変えただけで、少し楽になると思います。

川口さん：テーマその6は「着ない服」です。昨日衣替えして、かなり頑張ったのですが、やはりまだ着るかなとか、来年も着ようかなとか思ってしまっていて残っています。

南さん：いざ手をつけようと思ったら、どうしようかな、置いとこうかなと悩む方がたくさんいらっしゃいます。きっかけは人それぞれですが、自分の中でいらないものを処分すれば暮らしはスッキリさせることができます。押し入れやクローゼットは備蓄品を置くにも最適です。クローゼットの上には服をかけますが、下側に要らないものなど押し込んでいませんか。でもそこは水などを置くのにとっても便利なのです。

クローゼットの中は奥行きが大体 60 センチぐらいありますので、2リットルのペットボトル6本

テーマその⑥

着ない服

不要をなくしスッキリ
→ 生活の向上
備蓄の置き場所



入りの箱が2つ入ります。丈の長い服の場合でも下の隙間にペットボトルの箱を倒すとうまく入ります。水を保存するところがないという人もいらっしゃると思いますが、奥行きもあまりなく、よく触る場所で期限も目に入って、そろそろ買い替えないといけないとすぐにチェックできます。隙間をつくって備蓄品をおきましょう。

川口さん：生活の向上というところに繋がっていきますね。片付けから日頃の生活のスタイルの向上というところに誘導されている感じです。さて、テーマ7は「タコ足配線」です。これもよくありますね。

南さん：最近は携帯などIT関連のものがたくさん家の中にあります。一昔前の家は、部屋にコンセントはあまりありませんでした。少し前に家を建て方、年数を経過した賃貸に入っておられる方は、家にコンセントが少ないので、仕方なくタコ足配線となっているかもしれませんね。タコ足配線は火が出るので危険です。充電して使うものが増えたので、昔に比べて部屋の真ん中でも線がバラバラとあるお家も多いです。いざというときに危ないです。携帯が悪いというのではなく、携帯を充電しないとやっていけない生活を送っているということは、いざというときにも充電できるものがないと困ります。災害が起きたときには電気が来なくなります。災害が起きたときには使えなくなることに気づいてほしいです。充電器などを用意しておかないといけないことになります。タコ足配線をしないといけないほどにものが溢れているなら、本当にリビングに置いておかないといけないものかどうかを自分に問いかけてほしいです。タコ足配線を回避するために、別の部屋に持っていけるものは持っていこう、要らないものはこれを機に処分しようと考えてほしいです。災害が起きたときに、モバイルバッテリーなど充電できるものを用意する、病気で電気が必要な装置をつけておられる方などは災害が起きたときのために充電器を準備することも備蓄の一つとして考えてほしいと思います。

川口さん：災害は停電したり、断水したりします。押し入れに水をおいて置く、電気も片付けに関係するということですね。貯めるということでは、ガソリンを満タンにしていますかといつもおっしゃっていますね。私は動物と暮らしているので、車は大事だと思っています。

南さん：ガソリンがなくなったら、家族を迎えに行けないということも起こります。半分ぐらいに

ガソリン

半分になったら補充!!

- ・ 移動できる
- ・ 冷暖房完備
- ・ ラジオが聴ける
- ・ 携帯の充電ができる



21

なったら補充してほしいです。車は便利で、移動だけでなく、車内は冷暖房も使えます。夏に地震などで停電になれば、暑い中にいるだけで、命の危険となります。ペットも暑さに弱いのでとてもかわいそうです。車があれば充電もできるし、ラジオやテレビで情報も手に入ります。今までより多くガソリンスタンドに行かないといけませんが、慣れたらそうでもありません。警察や病院、ガソリンスタン

ドは厳しい基準で建てられているので、地震が来ても簡単に潰れたりしません。しかしガソリンスタンドのガソリンはいざというときは、救急車や消防車などに優先されますので、給油してもらえないこともあります。そういうときのために、普段からガソリンを常に半分以上入れておいてほし

いと思います。

参加者からいくつか質問がありました。その一部を紹介します。

問：なかなか捨てることができない場合、どのように自分にけじめをつけるのか、思い切りが大切になるとは思いますが、気楽にけじめをつける考え方についてもう少し知りたいです。

答：そんなに頑張らなくてもいいです。本当に大切にしようと思っているのでしたら捨てなくていいと思います。捨てるのではなくてまずは分ける。そして使わないものは一旦その場から外してみましょ。壊れて使えないもの、もう要らなくなった服、サイズが合わなくなった服など、何かの理由で使わないとなったものは分けられます。要るものと要らないもの間にあるものが一番難しいですが、無理に捨てなくていいです。使ってはいいけれども自分にとって要るものでいいと思います。「要る」ものは普段使う場所に置いておけば良いのですが、そうでないものは置く場所を変えてみましょう。例えば洋服だったら、いつもかけている場所からは外します。捨てようとするのが重くなるので別の場所に箱に入れて置くのです。その箱を空ける機会があるのだったら、それは自分にとっては必要なものです。日本には四季がありますから、次のシーズンぐらいまでは置いておきたいという人がいるのなら、それでもいいと思います。服として開けたのではなく、これ見たかったのならそれで良いし、また置いておけばいいです。自分の目の前からなくなっても大丈夫となって初めて、捨てるなり、あげるなり、再利用するなり、次の道が選べるのです。自分を傷つけるようなものの捨て方をすると、次からは処分できなくなると思います。一回嫌な思いやつらい思いをしたら駄目です。無理しなくてもいいのです。大事にしていきましょう。

問：ローリングストックのコツについて教えてください。

答：備蓄は難しく考えなくて良いのです。大きな災害が起きたときには物が届かなくなります。2、3日ではまだ届くようにはなりません。自分に必要なものは、支援物資の中になくとも多いです。ご家族にアレルギーの方がいらっしゃるとか、塩分制限のある人がいらっしゃると、限られたものしか食べられません。ペットでもそう



です。好みがはっきりしていて、これを食べなさいと言っても、食べてくれません。飼ったことがない方などは、とりあえず人間の食べるものを食べさせたらとおっしゃいますが、ソーセージやちくわなどに含まれる塩分がペットの腎臓に悪い影響を及ぼして、腎不全で亡くなることもあります。

人間もペットも支援物資に頼らずに自分たちで生きていけるだけの備蓄の量として、人間は1週間、ペットは1ヶ月以上必要です。ローリングストックは、ものを置いたままにしないで、1週間分ぐらいの量を揃えて、それを使っていき、常に大体1週間分ぐらいを用意しておくことです。使ったらすぐ補充しましょう。補充を忘れて、ちょうどなくなったタイミングでもし地震

が来たら足りないということになってしまうので、必ず早めの補充を繰り返してくださいね。人間もペットも一緒に生き延びないといけません。飼い主の方が元気で楽しく過ごしていることがペットたちの生きがいであり、幸せでもあります。災害が起きても、ペットの分もローリングストックでまかなえるようにしっかり備蓄をしてほしいと思います。

問：知り合いから、家には猫が5匹いるから、避難所には絶対に行かれないと思うと聞きました。どうしたらいいか教えてください。

答：日頃から迷子札をつけてあげることです。災害のときに離れ離れになってしまったり、ケージの中から逃げ出したりしても、レスキューが助けに入って探せたケースもあります。見つかったときに首輪は外れているかも知れません。また首輪も外れるものにしておかないと、首輪が引っかかって首をつってしまうこともあります。マイクロチップもしっかりと入れておきましょう。賛否両論あると思いますが、災害のときに離れ離れになっても、見つけられるものを用意しておくことが大事だと思います。日ごろから自治会の防災訓練等の際に「私はペットと暮らしています」と自治会の方に声をあげてください。防災訓練は人間主体ですが、災害が起きたときにはペットをどうするのかということ問いかけて、「今から一緒に考えてもらえませんか」と声を上げていくことが大事だと思います。

南さん：目の前にある服1枚を思い切って処分できただけでもすごく大きな一歩だと思います。それが片付けにも自分の生活の向上にも繋がり、防災にも繋がっていると思って自分を褒めてあげてほしいです。前向きに防災も片付けも進めていながら一歩踏み出せば、視野が広がりますよ。これから先もみなさんには、安全に、楽しく幸せに過ごして欲しいとの想いを込めて、お話をいたしました。

南さん、川口さん、参加者のみなさん ありがとうございます。



ファシリテーター：川口 ひとみ さん