



東日本大震災から10年が経ちました。災害の映像がまたテレビで流され、あの日を振り返るこの3月11日でした。その映像を見ながらこれは自分にも起こりうることなんだと、どれだけの人が思えたでしょうか。災害は必ずやってきます。もう一度気を引き締めて防災の大切さを思い返しましょう。

地震が起こった時、居る場所によってどう行動するか確認しましょう。

1. 家の中 ⇒ テーブルの下に移動、脱出口を確保。火の始末
2. ビル ⇒ 窓から離れる、OA機器などの落下に注意、エレベータを使わない
3. スーパー、デパート ⇒ 商品の少ない場所（柱付近）へ避難、ガラス製品や割れ物の陳列棚から離れる、エレベータを使わない
4. 市街地 ⇒ 高いビルや建物から離れる、落下物や窓の破片から頭を守る
5. 海の近く ⇒ 高台、または3階以上の建物に避難、避難標識を探し、あれば避難
6. 山 ⇒ 落石から身を守る、がけや急傾斜地に近づかない
7. 自動車 ⇒ 慌てて、急ブレーキをかけず安全に車道の左側に寄せて停止、揺れが収まるまで車外に出ない
8. 鉄道、バス ⇒ アナウンスに従って避難

筆耕：防災コーディネータ 松山 美佐

「空より高く」という歌をご存じですか？

震災から一週間たった3月19日、盛岡市のAMラジオ局（IBC岩手放送局）に、1本の録音テープが届きました。それは幼い園児のこんな言葉から始まりました。「いろんな人に助けてもらいました。僕たちは小さくて何もできないけれど、歌を歌いました。聞いてください」東日本大震災の被災者たちに自分たちの歌で元気になってもらおうと一生懸命声を張り上げる園児たち。決して上手とは言えない合唱は、その日から何度も何度も放送されました。

人は空より高い心を持っている
どんな空より高い心を持っている
だから もうだめだなんて
あきらめないで
涙を拭いて 歌ってごらん
君の心よ 高くなれ
空より高く 高くなれ

（作詞：新沢 としひこ
作曲：中川 ひろたか、
スコットランド民謡）

地震が起きた時、多くの人は何が起きているのかわかりませんでした。そして、あたり前のことができなくなり、だれもが初めて経験する被災後の生活は想像もつかないものでした。助ける人、助けられる人、何をしたいかわからない人、みんな様々なことを思いながら行動していました。そんな時にラジオから聞こえてきた子供たちの力強い声。東日本大震災から10年、この間に何百回、何千回とかけられたこの曲、その時その時それぞれの立場の人にいろんな形で力を与え、前を向いて進む勇気をくれた曲です。「空より高く」で検索して聞いてみてください。災害が起きた時、自分は助けられただけの存在ではありません。この子供たちのように、どんな形であれ人の力になれることがあるはずです。

防災隊長補佐 岩瀬 光伸 の「ホット一息しませんか」より