

防災について③

防災とは、災害を未然に防ぐ目的をもって行われる取り組みのことです。取り組みにはどんなことがあるでしょう。

最近では、防災グッズを準備している方も多いと思いますが、せっかく準備しておいても、どこにしまったか忘れてしまったり、いざ取り出してみたら懐中電灯やラジオの電池が切れていた、非常食の賞味期限が切れていたなんていうこともよくあります。いま一度、確認をしてみてください。

そして、いざという時どう行動するか、とっさに適切な判断ができるよう、正しい知識をもっておくことが大切です。地域のことを理解し、避難場所の確認をしておきましょう。お子さんのいる家庭では、普段から「地震があったら、こうしようね。」など、冷静に話し合い、一緒に練習しておくとう安心です。

災害発生時には、精神的に不安になることもあります。避難後も大きなストレスを抱え、それがもとで体調を崩すこともあります。災害は突然やってきます。日ごろから家庭でイメージトレーニングをしておくことが、いざという時の動揺の軽減につながり、防災への取り組みにもなります。

事務職