

1.1 自助・共助・公助とは？

1.1.1 自助とは？

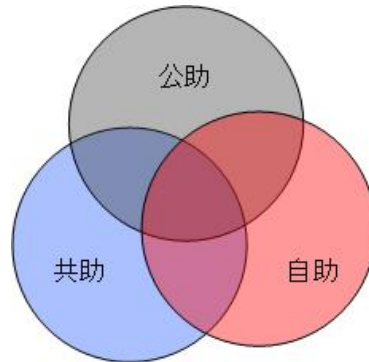


図 1.1.1 自助・共助・公助の相互関係

自分の安全は、自分で守るというのが、防災対策の基本です。

自分で、自分自身や家族・財産を守ることは災害に対する基本的な行動であり、その行動を自助(じじょ)と呼びます。

人間は、誰しも実際に災害に会うまで、被害者になるとは思っておりません。

また、自分に都合よくものごとを考え、自分が被災することは除外したり、自分の命は助かることを前提に考えたりします。しかし、災害はそんなに都合よく運ぶ訳ではありません。被災した場合に備え、日頃の備えについて考え方を紹介します。

災害に会う時の状況を想定してください。

- ・時間—どのような時間帯で被災するか。
- ・場所—その時、自分はどこにいるか。
- ・状況—どのように被災するか、そこにある危険物は何か。

時間帯についてですが、自分が自宅に居るときと外出しているときで、どちらが多いでしょうか。大まかに言えば、平日は概ね表 1.1.1 の通りです。

表 1.1.1 被災時間帯の確率

行動区分	時間	確率(%)
朝、夜	夕方から就寝まで6時間+寝ている間7時間 =13時間、1日の約半分	50
通勤・通学	1時間～3時間	10
授業中・勤務中	6時間～8時間	30
友人仲間と一緒に	1時間～3時間	10

自宅に居る時間の約半分は寝ている時間です。従って、無防備に寝ている時間帯の備えが最も重要となります。自分の身の回りがあるものが、全て地震時には凶器に早変わりすることを理解して下さい。そして住宅の耐震化とタンスなど家具の固定化を進めて下さい。

関連事項

1.1.2 [共助とは？](#)

1.1.3 [公助とは？](#)



まず三日 自力で生きる 覚悟して