津波避難学

命が助かる行動の原則と 地域ですすめる防災対策

清水 宣明 [著]

定価(本体 1,800 円+税)

ISBN978-4-902630-25-1

そのとき、あなたはどうしますか? 「とにかく逃げろ!」 はまやかしです。



逃げられない災害弱者は絶望するしかないのでしょうか? 否! 誰にでも実行可能な方法があります。まず、 津波とは何かを理解し、「正しい避難のしかた」を知ることです。"避難学"の目的は地震・津波に勝つこと ではありません。命を最優先に「負けない」ための最善策を科学的に追求します。2011.3.11 東日本大震災で のさまざまな事実を調べ直すと、尊い犠牲から、学ぶべきことがたくさん見えてきます。 読めば目からウロコ が落ちます。 希望をもって、地震・津波に備えてください。 防災対策は地域づくり。 主役はあなた自身です。

[主要目次]

序章 東日本から西日本へ一次に備えるために 第1章 津波を起こす地震のしくみ-1プレートと トラフ2まず大地震3津波とは4確かな予測はできない5予測や想定の受けとめ方6 避難対策 第2章「とにかく逃げろ」では助からない人たち-1人間的な視点からの対策2災害弱者とは3誰 でも災害弱者になり得る4対策の基準を災害弱者に5こころのつながりを守る6災害に備える三つ の基本 第3章 東日本大震災で実際に起こったこと-1津波被災範囲の大きさを知る2釜石の奇跡 が教えること3避難の現実を知る4人間的な理由 第4章 災害中の避難-1災害避難の三つの型2 あなたならどうしますか? 3 地震・津波避難の全体像4実際に使える時間5避難する人間の問題6 チャンピオンデータは使えない7転ぶということ8なぜ徒歩なのか9一列縦隊の危険性10小さな 遅れが積み重なると 第5章 みえてきた地震・津波対策の問題点-1ほんとうに逃げ遅れたのか2 意識や体力の強化が対策ではない 3 公的な避難場所とは 第6章 津波避難の大原則一1 地面の上で 遭遇してはならない2高さか、距離か3どこで犠牲になったのか4助かっていたかもしれない人た ち5津波高と遡上高の関係6逃げ続けることに執着しない7津波避難は高鬼(たかおに)8安全は一 つではない9地域全体を避難場所に10孤立は敗北ではない第7章避難の計画と行動の実際-1 あらかじめ決めておく2残された時間3津波と競走はできない4飛行機のピンチにパイロットはど う考えるか5予定外の避難行動をすると6避難目標を決める7保育園や小学校の子どもたちの避難 一施設外避難が必要なのか?8情報を使う9極めて短時間の避難 10 災害弱者の避難援護 第8章 避難場所で命を守る一1避難場所に馴染んでおく2からだを冷やさない3暑さ対策4事前の準備5 備蓄物品 6 トイレは最優先の課題 7 避難タワーの問題点 第 9 章 動きだした地域での災害弱者対策 一1自治会と社会福祉協議会が中心となって進む対策(志摩市志摩町和具地区)2 小学校と町づく り協議会が中心で進む対策(伊勢市東大淀町)3産学官民の連携で進む対策(伊勢市大湊町)終章 主役は地域、そしてあなた自身です-1地域を知り、自分を知る2対策の根や幹を育てる3対策の 車輪4小学校を対策の拠点に5災害対策は総力戦 看護の力を活かす

■著者(しみずのぶあき)

愛知県立大学看護学部教授

1959 年生。山形大学理学部卒。成人 T 細胞白血 病ウイルス 2 型の遺伝子構造の世界初の決定プ ロジェクトに参加。1986 年群馬大学医学部博士 課程進学、エイズウイルスの研究に取り組む。 1990年、医学博士。1993~1994年フランス(パリ) のコシャン分子遺伝学研究所留学。群馬大学医 学部講師を経て 2013 年 4 月より現職。2009 年 の新型インフルエンザ流行を機に感染制御研究 を開始、小学校内の流行進行の仕組みと学級閉 鎖の効果を解明。地域の健康と安全へとテーマ を広げ、三重県伊勢地域で南海トラフ地震・津 波対策に関わるなかで、災害弱者の視点に立っ た科学的な「避難学」とその地域環元の必要性 を痛感。100 回を超える地域での勉強会や講演会 を重ね、具体的な対策づくりが地域との共同研究 として進行中。毎日新聞地方版にコラム「看護 の視点からの地域の災害弱者対策を」を連載。

(2016.3)

- ★全国の書店でお買い求めください。棚にない場合でもお取り寄せは必ず可能ですので、ご利用の書店にご注文ください。。
- ★小社宛直接の注文も承ります。電話、FAX、メール chumon@spica-op.jp、郵便振替 00180-6-500068 等でお申し付けください。 インターネットの小社ホームページ http://www.spica-op.jp でもご案内しています。

裏面を注文票としてご利用ください。

【注文票】 *書店を通される場合にも本票を利用されると確実です。ご利用の書店にお渡しください。

すぴか書房 宛 FAX 048-464-8336

	清水宣明 著			
書 名	津波避難学 命が助かる行動の原則と地域ですすめる防災対策			
	定価(本体 1,800 円+税) ISBN978-4-902630-25-1			冊 注文します
〒351-0114 和光市本町 2-6 レインボープラザ 602 形式 すびか書房 TEL 048-464-8364 メール chumon@spica-op.jp			日 付	月日
お客様(お届け先)	ご住所 〒 フリガナ お名前	電話メール	FAX	

【備考欄】

*小社へのメッセージ、出版活動へのご意見・ご希望などの通信欄として自由にお使いください。