

## 2026 いろはかるた

①いつどこで、何が起きるのかがわからないのが自然災害。最低限自分がわかるものを身に着けておく

③輪より、身近な地域のことを自分の目で確かめる。実際に避難場所や避難ルートを確認しながら歩いてみると思わぬ発見があるかもしれない。

④ハザードマップを広げて、周りにどんな災害が起きやすいのかを確かめてみよう。

ハザードマップを暮らしの友に。

⑤日本列島は、自然災害が多くて怖いけど美しい災害列島、上手に付き合っていきたい。

⑥防災意識が高いことと、訓練参加や避難率とは関係なし。自然の成り立ちや姿に关心があるかどうかでは。高めるための工夫を考え直すにはどうする？

⑦偏西風に乗って、今年もやってきました黄砂、例年よりも広範囲だったよう。どこから来たかよりもそのものの被害が気になる。

⑧特別警報が出ているのに避難率は低い、その実体は様々、統計の怪？

⑨地球温暖化は明らかに、降雨のパターンが大きく変化しており、魚や果物の生育にも変化あり。

⑩林野火災が大規模かつ頻発、鎮圧に難航、今後の林内からの表層土壌の流出に懸念。

⑪「濡れぬ先こそ露をも厭え」のようにはいかないのが災害、どんな災害でも決してなれることはない、経験は活かして伝えることが大切。

⑫類似な自然災害はあっても、同じ被災現象はなく、むしろ被害は災害のたびに進化している。

⑬屋内避難訓練、外に飛び出すよりも家の中での避難をする選択もありますが日頃から訓練していざに備えておくことはある。

⑩「**わがものと思えば、軽し笠の雪**」、自分に合った避難訓練を見つけて日常化。

⑪**河道の閉塞**、想定外の思わぬ浸水、閉塞するのは土砂のほかに大量の流木やごみ(廃棄物)などが目立つ。

⑫**余震の分布から**、大地震ですべった断層のおおよその広がりを推定できる。 地盤によつては増幅されてゆれが大きくなったりもする。備えは最後まで。

⑬「**助かる**」**ためには**、多くの選択肢を持つことが必要、冷静な選択や応用が働くようにしたい。

⑭**列島砂山論**、列島の形成史から見て、列島はまさにあらゆる作用がせめぎ合う成長期にある。常に姿を変えているし、変えようとしている。

⑮**ソーニングをする**ということでの効果と限界についての議論が進行。地域の特性をベースにしての提示が期待できる。

⑯**津波による災害の伝承は**、絶対に必要です。数字だけでは恐ろしさやそれへの対応を実感できない。

⑰**熱帯夜**、今年も悩まされたが常態化するのではないかと心配になる。その出現スピードに体がついていかない、日本は2季になるというのは大げさか。

⑲**内水氾濫**、年々増加傾向にあり、被害も拡大している。身近なものだけに内水って何に关心をもってほしい。川があふれなくても、濁水が来るのは恐ろしい。

⑳**ライフライン災害**、そのうち情報通信と物流障害をどうなくすか、経験を活かした自衛策を考えておく。

㉑**無意識の改善ってあるのか、防災へのそなえには直接ではない外堀を埋めていく方策**はないか、気づいたら改善されていたというのが理想かも。

㉒**ウイス災害**、いまは東日本大震災後で南海トラフ地震前であるという災間にある。災害と人間の近さから暮らし方を構想していくという意識改革とは?

④**糸魚川の大火(2016)**を思い出させる佐賀関の大火災、鎮圧のむずかしさと復旧復興へ

の道のり遠し、改めて災害の後遺症の大きさに呆然

⑤**能登半島地震から2年経過**、復旧・復興へ道半ば。発生の自然的環境、社会的環境の背景はどこにでも当てはまる。

⑥**オオカミ少年**、空振り、見逃しなどとよく批判されることもあるが、素振りと思えば納得できる?

⑦**クロスロード**、災害のたびにカードゲームをしてみることで、災害のリスクを実践的に学べる。

⑧**山津波**、土石流の別名、谷口の集落では突然に山からの土砂、頭部の捨土などに注意。

⑨**マイ・タイムライン**は一度は参加、自分の為の行動計画、やってみて初めて分かることも多い。

⑩**計画運休**、都市部での災害時の混乱を避けるための手段で、コロナ禍での影響、最近は慣れてきた?多様な対応ができるようになったかもしれない。

⑪**吹き寄せ効果**、1959年伊勢湾台風で湾の入り口から湾の奥に向かって暴風が吹いて力のある海水が押し寄せて被害をもたらした。忘れたころに起きないか、地形と気象状況との積算で今後も要注意。

⑫**後発地震速報(北海道・三陸沖後発地震注意情報)**が、12月の最大震度6強の地震のあとに発表、1週間程度は巨大地震への特別な備えを。速報への理解を進めていきたい。

⑬**液状化被害**は、地震時地盤災害の定番。事前に予想されているところは注意、谷埋め盛土や造成地などにも注目する必要がある。

⑭**低体温症**、寒い時期の災害発生だと、急な体調の変化が厳しい。変調や兆候を感じたら、すぐに知らせて対応すること。12月の青森県東方沖地震でも心配だ。

⑮**青森県東方沖地震は12月の深夜**、これからは寒さ対策、復旧へ物価高騰も襲いかかる。

④**在宅避難も避難の選択肢**、普段からそれに備えて、助けられ上手になっておく、高齢

者はときどき体を動かすということも有効。久しく 2 階に上がっていないということ  
がないように

⑤**旧河道**、多くの場合には見えていないが、旧地形図などで確認できる。地盤が弱かつ

たり降雨水が集まつたりして、平坦地であるがゆえに要注意。

⑥**ゆっくりすべり**という言葉をよくききます。通常の地震に比べてはるかに遅い速度で

プレート間の滑りが起きるもので。最近は、プレート境界の摩擦状態の研究にとつ  
て非常に重要で巨大地震との関係の解明する上での重要な課題になっています。

⑦**面的被害とは**、津波などの被災の写真を見るとわかります。建物被害がスポット的に

発生する地震被害とは異なって、広域に機能が喪失するもので、社会的にも不毛な状  
況になります。

⑧**宮城県沖地震(1978)は**過去のものではありません。宅地造成における土砂災害の危険

は潜在化しています。人工生成物は様々な劣化や短寿命という体質は避けられないも  
のです。普段から、変化や兆候に敏感にならなければなりません。

⑨**失敗学はどこにでも活かせる**、大なり小なり失敗の積み重ね、それを活かすかどうか

が次善につながる。特に避難などは、訓練、シミュレーションといったことでイメー  
ジ化しておくことは重要であるとともに、その実施方法にも工夫がほしい。

⑩**えせ情報に注意**、大きな災害があつたり話題になっている事柄について、合成あるい

は AI で作られたものが流れることが多くなってきています。間違った情報で対応をす  
ると、二次被害に遭遇したりすることもありますので、公的情報に従っての適切な行動  
が求められます。自分の都合の良いデータは時には危険。

⑪**避難スイッチは**、避難行動に関するきっかけを自ら、あらかじめ具体的に決めておく

ことですが、状況によってはフレキシブルに変更するという勇気も必要になります。

⑫**盛土に間わる土砂災害**が急増しています。どのようなところにどのように盛土がある

やその管理状況が深く関わっていて、周辺の状況を把握しておく必要があります。盛  
土といつても、いわゆる捨土のような例も散見されています。

**④セカンドベスト（次善）** という選択が望ましいこともあります。一気に解決しようとい

う理想的なことだけを追い求めるることは現実的でありません。次善や三善を探すということも重要だと思います。できることが一番。

**⑤垂直避難は重要な選択ですが、** 実際にそれが適しているかどうかには慎重である必要

があります。住んでいる人が動けるか、家屋自体が絶えられるか。周囲に危険な要素がないかどうかの診断が必要です。単純に垂直避難にすればよいというわけでもありません。

**⑥共助とは地域や近隣の人があ互いに協力することですが、** 何をどうするのかを決めて

も実行されなければいけませんが、実は、これが難しく十分に情報を共有してできることを明確にしておく必要があります。

2025年もあとわずかですが、12月に入り、それも深夜の11時に大きな地震とそれに伴う津波が発生しました。寒い時期の災害は、1月の能登半島地震の様子や2011年の東日本大震災でも経験しましたが、大変つらいものです。日が経つにつれて、思わぬ被害も見えてきております。改めて、いつ起きるのかわからないものへの対応には限界もあり、意気消沈するところです。しかし、いま発出されている後発地震速報を参考に、最小限に備えで素振りをしているというぐらいの気持ちで頑張って練習に泣いて試合で笑えるようにと願っています。